

Людмила
ПЕТРАНОВСКАЯ

БОЛЬШАЯ

КНИГА

ПРО ВАС
И ВАШЕГО
РЕБЁНКА



2 книги в 1:

«Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка»

«Если с ребёнком трудно»

Большая книга о воспитании

Людмила Петрановская

**Большая книга про
вас и вашего ребенка**

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.8

Петрановская Л. В.

Большая книга про вас и вашего ребенка / Л. В. Петрановская — «АСТ», 2017 — (Большая книга о воспитании)

ISBN 978-5-17-100800-0

Эту книгу стоило бы прочесть всем родителям. И тем, кого заботит легкое недопонимание, и тем, кто уже было отчаялся найти общий язык с детьми. В ней мы собрали две книги в одной: «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка» и «Если с ребенком трудно» – книги, которые могут избавить вас и вашего ребенка от тонн психологической макулатуры. Нередко, став взрослыми, мы забываем, что некогда и сами были детьми. В первой части книги, основываясь на научной теории привязанности, Людмила Петрановская легко и доступно рассказывает о роли родителей на пути к взрослению: «Как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость?» и «Как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность?» Вы сможете увидеть, что на самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером». Во второй части книги Людмила расскажет о том, как научиться ориентироваться в сложных ситуациях, решать конфликты и достойно выходить из них. Вы сможете понять, чем помочь своему ребенку, чтобы он рос и развивался, не тратя силы на борьбу за вашу любовь.

УДК 159.9
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-100800-0

© Петрановская Л. В., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Тайная опора	7
Введение	7
Глава 1	10
Вопрос жизни и смерти	10
Без зубов, но вооружен	11
Стадия донашивания – шлюз между мирами	14
Через насыщение к независимости	19
Кто на свете всех милее?	21
С мамой не пропадешь	26
В воде и без воды	29
Глава 2	32
«Он стесняется»	32
Незаменимые есть	34
Глава 3	36
Следуй за мной!	36
Побеждая расстояние	40
Секрет Терминатора	41
Защитная корка бесчувственности	46
Глава 4	49
Мама поломалась	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Людмила Петрановская

Большая книга про вас и вашего ребенка

© Петрановская Л. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Тайная опора

Книга 1

Введение

Вся эволюция жизни – это эволюция родительской заботы о потомстве. Самые примитивные живые существа появляются на свет уже неотличимыми от «родителей», им ничего от своих предков не надо. Чуть более сложных родители только помещают в благоприятную среду, а там уж сами. Еще более сложным – стараются оставить пропитание на первое время. Так поступают некоторые насекомые. Отдельные виды рыб своих мальков уже охраняют. Многие рептилии защищают кладки яиц и присматривают за вылупившимися детенышами. А вот птицы уже обязательно высиживают, кормят и учат птенцов, совершая иногда чудеса самопожертвования ради потомства. Детеныши млекопитающих не выживают без заботы взрослых, и детство их длиннее, чем у птенцов. Родители зверенышей их не только кормят, охраняют и учат – они с ними играют, ласкают, утешают, разрешают конфликты между братьями и сестрами, готовят к общению в стае.

Если смотреть с этой точки зрения, человек и в самом деле – венец творения. Потому что самые беспомощные детеныши и самое долгое детство на планете – четверть жизни – у нас. Прежде чем ребенок сможет обходиться без взрослых, проходят годы. Более того, с ходом истории период зависимости постоянно удлиняется, когда-то детство в двенадцать точно заканчивалось, а сейчас и в двадцать два – не всегда.

Получается, чтобы выросло существо, которое не просто реализует записанные в генах программы, как миллиарды его предков миллионы лет до него, вроде тараканов каких-нибудь, а строит свою жизнь, думает об устройстве мироздания, задается вечными вопросами бытия, имеет ценности, дерзает, верит, любит, – одним словом, существо разумное и свободное, необходимо довольно долгий период полной беспомощности и зависимости. Каким-то чудесным образом именно зависимость переплавляется в свободу, именно полная изначальная непригодность к миру – в способность этот мир творчески изменять.

Каждый, кто родился человеком и вырос, так или иначе прошел этот путь. Каждый, кто растит детей, идет по нему. В этой книге мы пройдем его, шаг за шагом, от рождения до взрослости, и попробуем понять: как это работает?

Я сразу хочу сказать: книжка эта не строго научная. Мне хотелось бы иметь параллельно еще одну жизнь, чтобы посвятить ее исследованиям, и каждое утверждение проверить. Но второй жизни у меня нет, а в этой я выбрала быть практиком. Так что я, на свой страх и риск, просто рассказываю, как я это вижу, чувствую, понимаю. С примерами из своей жизни, из рассказов клиентов и читателей моего блога, из наблюдений на улице и на детских площадках.

Конечно, самая суть – теория привязанности – теория вполне научная, по ней есть множество интереснейших исследований и публикаций, на какие-то из них я буду ссылаться по ходу рассказа. Но я вполне отдаю себе отчет, что не все утверждения этой теории и уж тем более не все утверждения в этой книге полностью научно подтверждены, а какие-то вообще сложно проверить. Теория привязанности еще не является мейнстримом психологической науки, исследований и книг, посвященных именно ей, пока меньше, чем хотелось бы. В России теория привязанности просто малоизвестна. И это очень жаль, потому что я не знаю на данный момент подхода к изучению человека, пониманию роли детства, подхода к воспитанию и психотерапии более глубокого, точного и эффективного в практической работе. Немало проблем, отравляющих жизнь множества людей, можно было бы просто не создавать, если знать, как устроены

отношения ребенка с родителями. И многие уже созданные и даже привычные, можно было бы вполне успешно и надежно решить. Я уверена, когда-нибудь это будет осознано, феномен привязанности будет изучен по-настоящему глубоко, и нам откроется много нового и важного, что изменит жизнь людей к лучшему.

Но мои клиенты и читатели растят детей прямо сегодня, и они не могут ждать. Поэтому я прямо сегодня делюсь с вами тем, чем могу, не выдавая написанное за истину в последней инстанции. Читайте, наблюдайте, прислушивайтесь к себе, сомневайтесь и проверяйте. Если в вашей жизни, в ваших отношениях с ребенком что-то идет иначе, не надо сразу пугаться и искать, где вы ошибаетесь. В тексте книги невозможно описать все возможные варианты и ситуации, и реальная жизнь всегда сложнее самой проработанной теории. Если с вашим ребенком что-то происходит позже или раньше, чем написано, если с ним это происходит иначе или даже с точностью до наоборот, – просто подумайте, почему так может быть. У ребенка может быть свой темп развития или особенности характера, у вас в жизни могут быть сейчас или какое-то время назад особые обстоятельства, наконец, я просто могу ошибаться. Всегда доверяйте себе больше, чем любой книге, и эта – не исключение. Вы – родитель своего ребенка, вы его любите, знаете, понимаете, чувствуете, как никто, даже если временами вам кажется, что совсем не понимаете. Мнение специалиста – важная информация к размышлению, это способ увидеть свою ситуацию как бы со стороны, возможность увидеть проблемы в более широком контексте культуры, традиции и даже эволюции нашего вида. Но решать, что делать прямо сейчас с вашим собственным малышом, который плачет, дерется или испуган, – только вам, и если ваша интуиция, движимая любовью и заботой, говорит не то, что книга, – слушайте интуицию.

В книге мы пройдем вместе с ребенком и его родителями через все детство: от рождения до взрослости. Мы построим «дорожную карту» взросления и рассмотрим роль привязанности в этом процессе. Конечно, развитие ребенка многопланово, меняются и развиваются его тело, его интеллект и способности, но мы сосредоточимся только на одной линии: **его отношениях со «своими» взрослыми**, тем, как они, с одной стороны, зависят от развития всего остального, с другой – влияют на это развитие. Каждая глава книжки – это очередной этап детства. Каждый этап – это новые задачи возраста, новые потребности ребенка, новые возможности, но и новые риски, если потребности не будут удовлетворены. Мы постараемся понять логику: как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость, как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность.

Наш путь по дорожной карте будет сопровождаться примерами и наблюдениями из жизни, а иногда из литературы или кино. Будет здорово, если каждый раз вы будете ненадолго отрываться от книги и вспоминать похожие – или непохожие – ситуации, в которых вы были сами или которые наблюдали, и попробовали проанализировать их с точки зрения прочитанного. А может быть, захочется что-то перечитать или пересмотреть под новым углом зрения.

Иногда мы будем как бы подниматься над нашей тропой для небольших теоретических экскурсов, чтобы понять, как же это устроено. Если тема покажется вам особенно интересной, имеет смысл найти и прочитать книги, на которые я даю ссылки. Обещаю не перегружать повествование терминами и упоминать только самые, на мой взгляд, ключевые для нашей темы.

По мере движения по маршруту мы будем время от времени делать практические выводы: как же вести себя взрослым, что делать и чего не делать, чтобы ребенок развивался в соответствии с замыслом природы, был наполнен привязанностью и успешно превращал ее в самостоятельность. И чтобы вам с ним было легче и радостней, и родительство было для вас требующим самоотдачи счастьем, а не каторгой или вечно сдаваемым невесть кому экзаменом со страхом ошибки.

* * *

По замыслу, книжка, которую вы держите в руках, будет первой частью серии «Близкие люди», посвященной разным аспектам привязанности. В этой, в первой, мы пройдем от начала и до конца «хорошее» детство, детство без особых проблем и катаклизмов, и постараемся понять, что дает человеку опыт привязанности, как отношения со своими взрослыми помогают создать стержень личности, во многом определяя всю дальнейшую жизнь. Отсюда и название: «Тайная опора». Понимая логику развития своих отношений с ребенком, вы сможете сделать их лучше, а как мы увидим, именно хорошие отношения, глубокая и надежная привязанность лежат в основе и хорошего поведения, и успешного раскрытия потенциала ребенка. Не «развивающие методики», а отношения с родителями дают детям лучший старт в жизни – и мы вместе убедимся в этом, шаг за шагом следуя по детству.

Вторая книжка «Дети, раненные в душу» будет более грустной – в ней речь пойдет о том, что бывает, если удар судьбы или тяжелые обстоятельства нарушили благополучный, задуманный природой маршрут. Мы поговорим о травмах привязанности и расстройствах привязанности. Тема эта мне очень близка, потому что я много лет работаю с приемными родителями, родителями детей, раненных в душу. Однако от травм привязанности не застрахован никто, и самая благополучная в социальном смысле семья переживает потери, разлуки, разводы, болезни, резкие перемены и прочие обстоятельства, очень чувствительные для ребенка. Родители тоже не всегда умеют оказывать заботу: они могут ребенка не понимать или обижать, даже если любят. Мы будем говорить о том, что с происходит с детьми в таких ситуациях и как им можно помочь. Эта книга будет очень тесно связана с первой, поэтому в ней я буду часто отсылать сюда, а здесь – к ней.

Третья книжка – так уж получилось – уже вышла в свет, она называется «Если с ребенком трудно». Она практическая, посвящена всем тем ситуациям, когда мы не знаем, как быть, что делать, когда контакт с ребенком потерян, когда мы запутались в собственных воспитательных установках и методах. В ней предлагается разобраться в происходящем именно с точки зрения теории привязанности, поэтому какие-то моменты перекликаются с тем, о чем пойдет речь здесь. Многие родители ее уже прочли и уверяют, что оно работает. Да, оно работает. Если вам срочно нужна помощь, если вам с ребенком стало трудно, можно начать с нее, самая суть теории привязанности там кратко изложена.

И, наконец, четвертая книжка – она будет дополнительна и параллельна к третьей, и называться, соответственно, «Если быть родителем трудно». К ней я пока даже не приступала, но очень хочу, потому что после многих лет работы с родителями я хорошо знаю, как им бывает тяжело. Как накрывают собственные травмы привязанности, как сложно бывает выдерживать прессинг общества и собственной семьи, защищая своего ребенка и его право расти в привязанности, какие героические, беспримерные усилия по изменению себя родители совершают ради детей. Чем больше я работаю, тем больше люблю и уважаю родителей, таких разных, и таких самоотверженных в своей любви к детям. И очень хотелось бы написать книжку только для них, про то, как можно стать для своих детей лучшим родителем, чем были твои собственные.

Возможно, со временем в серии появятся и еще какие-то книги, но вот эти четыре я для себя считаю must done и очень постараюсь их написать в обозримом будущем.

Если вы готовы совершить это путешествие по детству, то начнем.

Глава 1

От рождения до года

Приглашение в жизнь

А начинается у всех одинаково.

Двое, которые связаны так тесно, как только можно, но при этом совсем не знают друг друга, даже не видели в лицо. Девять месяцев полного слияния: общая кровь, общий воздух, общие переживания. Девять месяцев накопления и роста, причудливых изменений и тонких взаимных подстроек – и несколько тяжелых часов на переход из мира в мир, на то, чтобы покинуть теплую вселенную материнского тела и отделиться.

Наконец они смотрят друг другу в глаза. Взгляд матери затуманен слезами, от усталости, от умиления, от облегчения, от жалости. А взгляд новорожденного (если он родился без проблем, не измучен родами и не накачан лекарствами) – серьезен, ясен и сосредоточен. Полная собранность.

В эти минуты и часы он смотрит в лицо самой судьбы. Запечатлевает в глубинах памяти главное лицо в своей жизни, лицо человека, который станет демиургом его мира, который будет в этом мире разгонять тучи или устраивать жестокие потопа, дарить блаженство или изгонять из рая, заселять мир монстрами или ангелами, казнить или миловать, давать или отнимать, а скорее всего – и то, и другое попеременно. Есть с чего быть серьезным.

Так начинается история длиною в жизнь, история связи, которая соединит ребенка и мать почти так же прочно, как соединяла пуповина. Держась за эту связь, он выйдет в мир, как выходит в открытый космос космонавт, соединенный с кораблем. В отличие от пуповины, связь эта не материальна, она соткана из психических актов: из чувств, из решений, из поступков, из улыбок и взглядов, из мечтаний и самопожертвования, она общая для всех людей и уникальна для каждого родителя и каждого ребенка. Она идет не от живота к животу, а от сердца к сердцу (на самом деле, конечно, от мозга к мозгу, но так звучит красивее).

Привязанность. Чудо не меньшее, чем сама беременность. И не меньшее, чем сама жизнь.

Вопрос жизни и смерти

Человеческий детеныш рождается очень маленьким и незрелым. Так эволюция решила сложную задачу, стоящую перед ней: совместить прямохождение (а значит, узкий таз) матери и развитый мозг (а значит, объемный череп) ребенка. Надо было как-то выкручиваться. Поэтому в лице нашего вида была использована обновленная и улучшенная технология, изобретенная для сумчатых. Огромная кенгуру рождает крохотного, с креветку размером, детеныша, который пока не способен находиться отдельно от матери. И потом еще некоторое время донашивает его в сумке. Если он не попадет сразу же в сумку матери – очень быстро погибнет от голода и холода.

Так же и дети. Каждый младенец, приходящий в мир, на глубоком, инстинктивном уровне знает правила игры. Они просты и суровы.

Правило первое. Сам по себе ты не жилец. Если будет взрослый, который будет считать тебя своим, который станет о тебе заботиться, кормить, согревать и защищать тебя – будешь жить, расти и развиваться. Не найдется такого – значит, в этой жизни для тебя места нет, прости, попытка не удалась.

Потребность ребенка в заботе взрослого – потребность жизненно важная, витальная. Это не про «хорошо бы», не про «без мамы одиноко и грустно», это – про жизнь или смерть. Программа привязанности, обеспечивающая эту заботу, – и есть наша «сумка», предназначенная

для того, чтобы ребенка доносить, своеобразная внешняя утроба, переходный шлюз между рождением и выходом в мир. Она заложена в тех глубоких участках мозга, которые ничего не знают про молочные смеси, кюветы или дома ребенка. Там, в очень мало изученных глубинах психики новорожденного, именно это высечено на скрижалях: стань чьим-то – или умри. Третьего не дано.

Это первое и очень важное свойство привязанности, которое многое объясняет в поведении детей. **Привязанность – витальная потребность, уровень значимости – максимальный. Без нее не живут.**

С этим обстоятельством связано *правило второе*. Если вдруг взрослого рядом не оказывается, или он не торопится заботиться и защищать, ты, малыш, сразу не сдавайся. Ты же не просто капризничаешь, ты за жизнь борешься, тут деликатность неуместна. Не приходит – зови громче. Не хочет – заставь. Забыл – напомни. Не уверен в нем – лишний раз перепроверь, по-прежнему ли он – твой взрослый и считает ли тебя своим. Тут важна бдительность. Ставка высока. Борись!

И это вторая важная вещь, которую стоит запомнить: если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться ее сохранить и укрепить любой ценой. Любой. Потому что, на кону – его жизнь.

Вот поэтому, едва родившись, младенец сразу принимается за дело. Нужно найти своего взрослого и вовлечь его в привязанность. Привязать к себе, да покрепче. У него для этого есть все необходимое, природа его оснастила как Джеймса Бонда для особо сложной миссии.

Без зубов, но вооружен

Крик – это, конечно, главное оружие новорожденного. А что он еще может? Пока даже собственные руки-ноги его не слушаются. Поэтому, чтобы привлечь внимание взрослого, он кричит. Нет, не просто кричит, а КРИЧИТ. Вопит. Орет.

Объективно плач новорожденного – звук не такой уж громкий и резкий. Особенно для жителя большого города, который постоянно живет в шуме, – ну чем таким может поразить его крохотный человечек по сравнению с дрелью соседа, грохотом метро, ревом взлетающих самолетов, треском мотоцикла, музыкой, грохочущей отовсюду? Однако от любого из этих звуков, хоть и неприятных, мы можем как-то абстрагироваться. Научиться не слышать, не замечать и даже спать под них. Говорят, во время войн люди и под канонаду засыпали. А от плача младенца абстрагироваться мы не можем. Он проникает «в самую печень», он «мертвого поднимет», он попадает в какой-то такой диапазон частот, который пробуждает в нас инстинкт заботящегося взрослого и голос этого инстинкта неумолим. Неважно, что ты устал и хочешь спать, или болен, неважно, что ты занят чем-то другим, неважно, хочешь ли, можешь ли, – быстро, прямо сейчас, все бросил, встал и пошел к ребенку. Это действует, даже если плачет чужой ребенок: мы оглядываемся, беспокоимся, а уж если наш, мы готовы на что угодно, лишь бы это прекратилось: кормить, согреть, мыть, качать – все, что нужно, чтобы младенец был жив и здоров.

Бывает, что инстинкт заботы поврежден, временно (например, под воздействием изменяющих психику веществ: алкоголя, наркотиков) или устойчиво (из-за психического расстройства, собственного крайне травматичного опыта, органического поражения мозга). Тогда крик младенца либо не может пробиться сквозь дурман, остается без внимания, либо вызывает патологическую, не предусмотренную природой реакцию: ярость или отчаяние. Так происходят трагические случаи из криминальной хроники, когда орущего ребенка бьют об стену или в окно выбрасывается мать в состоянии послеродовой депрессии.

Однако попытки сломать инстинкт, вместо того, чтобы его слушаться, имели место и во вполне уважаемом обществе, например, в начале XX века в поездах весьма развитых и благополучных стран пытались установить звукоизолирующие боксы для младенцев. Это были такие закрытые ящики с толстыми стенками и дырочками для воздуха, куда родителям предлагалось укладывать плачущих детей, чтобы они не мешали отдыху других пассажиров. От идеи быстро отказались – все же пожалели детей, хотя и в наши дни то и дело вспыхивают бурные гневные дискуссии на тему «избавьте нас от этого звука, перевозите детей как-то отдельно или сидите с ними дома».

Впрочем, не все же кнутом, есть в распоряжении ребенка и пряники.

Обычно на втором месяце жизни в один прекрасный момент ребенок делает это. То, от чего родители теряют всякое самообладание, начинают возбужденно звать друг друга, бегать по квартире в поисках фотоаппарата, звонят родным и рассказывают друзьям, что их ребенок сегодня в самый первый раз – улыбнулся.

Казалось бы, что такого? Крошечное существо слегка растянуло свой беззубый ротик. А еще немного позже научилось добавлять к этой гримаске негромкий звук – смеяться. Однако у взрослых улыбка младенца вызывает состояние эйфории, ни с чем не сравнимого блаженства и счастья. Это такое удовольствие, что с этого момента взрослые готовы в лепешку расшибиться, чтобы он сделал так еще раз. И еще. И еще. Мы опять готовы носить, качать, подпрыгивать, целовать, размахивать погремушкой, петь, кукарекать и фыркать, заставлять кошку работать зоопарком, а дедушку шелестеть газетой, – да все, что угодно, лишь бы он смеялся почаще. Лишь бы снова испытать этот ни с чем не сравнимый кайф.

Догадываетесь, на что похоже? Природа позаботилась о том, чтобы мы сели на этот крючок. Ребенок получит все, что ему нужно для роста и развития, вознаграждая родителей за труды мгновениями неземного блаженства. Это тоже работают инстинктивные программы заботы о потомстве. Как секс сделан приятным, чтобы мы не ленились плодиться и размножаться, уход за младенцем тоже сопровождается вознаграждением в виде выброса гормонов удовольствия в кровь.

На самом деле ребенок может даже ничего не делать особенного, все равно он вовлекает нас в привязанность – просто своим видом. Большая голова, пухлое личико, носик пуговкой, большие глаза, короткие руки и ноги, – все это обращено к инстинкту заботы. А как он сладко пахнет...

Известно, что при случайном попадании в поле зрения фигуры с младенческими пропорциями, мы задерживаем на ней взгляд чуть дольше, чем на любой другой. Инстинкт требует посмотреть внимательней и убедиться, что с ребенком все в порядке. Кроме того, фигуры с младенческими пропорциями всегда вызывают невольную симпатию, мы запрограммированы на то, чтобы они нравились. Это свойство психики активно используется в рекламе и создании картинок-брендов, вспомнить хоть Микки-Мауса или Олимпийского Мишку

Той же цели – удержать контакт со взрослым – служат рефлексы, доставшиеся людям от далеких предков-приматов. Новорожденный цепко хватается за палец или за волосы взрослого, а если его слишком резко опустить и положить, вскидывает ручками и ножками, как бы стараясь охватить лапу взрослого. Нашим предкам это помогало не потерять детеныша, если приходилось быстро убежать от хищника в густых зарослях или по веткам деревьев.

Только родившийся ребенок уже может узнать свою мать по звуку голоса, запаху и вкусу молока, а сразу после родов, если нормально себя чувствует, пристально смотрит матери в лицо, запечатлевая его в глубине памяти – это инстинктивная программа *импринтинга* (запечатлевания), существующая у млекопитающих и птиц.

Импринтинг животных – простая и потому очень негибкая программа привязанности. Например, австрийский исследователь Конрад Лоренц описывал случай, когда вылупившиеся из яиц гусыня увидели в первые минуты своей жизни не маму-гусыню, а его ботинки. После этого они считали мамой ботинки и ходили за ними повсюду. Человеческий инстинкт устроен намного сложнее, иначе с момента появления родильных домов все дети считали бы родителями только врачей в белых халатах, а своих родителей игнорировали. К счастью, это не так, и дети, по тем или иным причинам, не получившие опыт послеродового импринтинга, все равно потом любят тех взрослых, которые о них заботятся.

Не менее важен в первые часы после рождения тактильный контакт младенца с матерью, причем не только для него, но и для нее. Ведь тело и психика матери тоже заточены природой на то, чтобы заботиться о ребенке. Ее грудь наполняется молоком, и если не приложить к ней ребенка, набухает и болит. Ее растянутая и кровоточащая после родов матка сокращается и быстрее заживает в ответ на сосание младенца. Матери нужно слышать дыхание ребенка, чувствовать его кожей, нюхать, целовать, это доставляет удовольствие и приносит успокоение. Если ребенка отделяют от матери, ей беспокойно, она не находит себе места, ее мучают тревожные фантазии о том, что с ним что-то случится, что его украдут, подменят, что он заболит, умрет. Она хочет быть с ним, все ее мысли и чувства – о ребенке, она достаточно легко просыпается на его зов, даже если утомлена родами.

Есть даже гипотеза¹, что такое тяжелое расстройство психики, как послеродовая депрессия, связано с практикой отделения новорожденного от матери после родов «ради отдыха» женщины или для медицинской помощи ребенку. Если мать лишена возможности держать ребенка у груди, смотреть на него, вдыхать его запах, глубинные, инстинктивные слои ее психики трактуют это как гибель малыша. Ты родила, но его нет – значит, ребенок умер. Ведь никакие «отдельные палаты для новорожденных» в древнюю программу не вписаны. И начинается переживание потери ребенка, горевание, тоже очень глубокая древняя программа, которая есть у многих млекопитающих, например, мы можем наблюдать ее у кошек и собак, потерявших потомство. Сначала мать страдает от мучительной тревоги, мечется, не находит себе места. Потом погружается в депрессию и отчаяние, прерывающиеся вспышками гнева.

Однако ребенок-то жив, они возвращаются домой, за ним надо ухаживать, окружающие ждут от женщины счастливого и заботливого материнства. Но для глубинных слоев ее психики ребенок – умер. Его нет. А это какой-то другой, чужой, наверное. И почему она должна о нем заботиться? Ребенок не радуется, он не нравится, не вызывает умиления, его беспомощность и требовательность раздражают вплоть до ярости. Семья и окружающие обычно не понимают, что происходит, да и сама женщина не решается признаться, что не любит ребенка, которого ждала и хотела. В самых тяжелых случаях страдания бывают столь невыносимы, или страх перед собственной яростью к ребенку так пугает, что мать может даже совершить попытку самоубийства.

Если материнский инстинкт в порядке, мама готова и хочет принадлежать ребенку, стать для него своим взрослым, взять на себя ответственность за новую жизнь. Это странное чувство – она не принадлежит себе, она несвободна, привязана всеми чувствами к этому пищущему комочку – и она счастлива. Если ребенок первый, это новое состояние может быть ошеломляющим.

¹ Это лишь одна из возможных причин. Послеродовая депрессия иногда развивается и у женщин, которые имели контакт с ребенком после родов, и ее чаще всего не бывает, даже если контакта не было. Подробнее о послеродовой депрессии, ее возможных последствиях и о том, как помочь матери и малышу, пойдет речь в книге «Дети, раненные в душу».

Я хорошо помню тот день, когда родился мой сын. Это был еще старый советский роддом, детей уносили куда-то и не приносили потом целые сутки («у вас отрицательный резус, ребенку вредно»). Я увидела его после рождения всего на пять минут. Он был маленький, сердитый, и какой-то весь бедненький.

Позже, среди ночи, я вынырнула из неглубоко сна, и тут случилось это. Центр мира вышел из меня, откуда-то из района солнечного сплетения и медленно поплыл из палаты, по больничному коридору – туда, где, предположительно, лежали дети. Где был мой. Это странное такое чувство, когда центр мира, точка отсчета системы координат от тебя уплывает. Ни хорошо, ни плохо, а просто неизбежно, и ты понимаешь, что больше никогда не будет, как прежде.

Итак, с первых же минут жизни ребенка между ним и матерью начинают стремительно завязываться нити будущих отношений. Каждое кормление, каждый взгляд, каждое касание, каждый вдох неповторимого запаха – это тонкая, но прочная нить, соединяющая их навсегда, растущая в их души. Нитей становится все больше, они сплетаются, накладываются друг на друга и вот уже мать и ребенок соединены новой, не материальной, а психологической пуповиной, по которой теперь будут идти от матери к ребенку защита и забота, а от него к ней – доверие и безоглядная любовь. Вот это и есть **привязанность – психологическая пуповина, глубокая эмоциональная связь между родителем и ребенком.**

Как-то на детской площадке наблюдала сцену: малыши лет двух с половиной начал испуганно оглядываться – маму потерял из виду, отошла куда-то, уже и палец в рот пошел, и губы задрожали, сейчас заревет. И тут девочка чуть постарше обернулась к стоящим вокруг взрослым и требовательно так спросила, даже ногой притопнув: «Где от этого мальчика мама?!»

Так дети видят устройство мира. Каждому ребенку полагается его собственная мама, вместе они – одно целое, комплект.

Но мы все о маме. А как же папа? И другие члены семьи? Примерно так же. Их с ребенком взаимозависимость меньше обусловлена физиологически, но принцип тот же: каждый акт защиты и заботы со стороны взрослого завязывает ниточку, каждый раз, когда ребенок просит помощи и получает ее, каждый раз, когда ему отвечают взглядом на взгляд, улыбкой на улыбку, объятием на протянутые ручки – завязывается нить. И с папой, и с бабушкой-дедушкой, и с сестрами-братьями. И с приемными родителями, если так случилось, что ребенок остался без матери.

Формирование привязанности не только к матери, но и к другим заботящимся взрослым – это стратегия природы, обеспечивающая выживание младенца. Мы рожаем редко и тяжело, вынашиваем обычно по одному плоду. Цена ребенка для нашего вида очень высока, поэтому на заботу ориентированы не только женщины фертильного возраста, но и мужчины, и чуть подросшие дети, и старики. На них тоже неотразимо действуют и крик, и улыбка, и внешний вид младенца, и они также прочно привязываются к малышу, обеспечивая ему защиту и заботу всей семьи.

Стадия донашивания – шлюз между мирами

В большинстве культур, в самых разных странах мира, новорожденный пока не считается полностью пришедшим в мир. Часто ему не дают имени в первые месяц-два, не показывают посторонним, не выносят из дома.

В некоторых традициях даже запрещено говорить о том, что родился ребенок, и все делают вид, что ничего такого не произошло, поздравлять родителей начинают только после сорокового, а то и сорогo дня. Чтобы злые духи не прознали и не причинили вреда.

Основания для опасений у наших предков, конечно, были, детская смертность всегда была высокой. Злые духи и опасные инфекции не дремали. Но к суевериям и страхам все не сводится. Новорожденные действительно выглядят как бы «не от мира сего». Они кажутся глубоко погруженными в себя, или витающими в каких-то дальних сферах, большую часть дня спят, окружающим не интересуются, понять их тоже непросто: плачет – чего хочет, что не так? Если честно, новорожденный больше похож на что-то не вполне одушевленное под названием «плод», а не на ребенка. Он еще не вполне здесь, он еще не пришел в наш мир по-настоящему.

Помните, в детстве, а иногда и взрослые такое переживают, пробуждение в каком-то новом месте, в поезде, в гостях, в новом доме? Вы слышите голос: «Вставай, пора», и вроде ты уже проснулся, но еще не совсем, ты еще больше там, чем здесь, еще длится сон и не сразу понимаешь, что это вокруг, где ты и кто ты, тело не сразу слушается, и нужно какое-то время полежать, побыть между мирами, чтобы «прийти в себя». Хорошо, если будят неспешно и ласково, если мама погладит сначала, на ручках подержит. Если оладушками пахнет. Если солнце из-за занавески светит. Тогда можно постепенно впускать в себя мир, свет, звуки, запах. Тихонько перейти по мостику из любви и заботы оттуда – сюда, чуть-чуть повалиться, пощуриться и войти в день и мир спокойным и полностью присутствующим.

А если из сна выдергивают резко, и приходится сразу вскакивать и действовать? Потому что «ничего разлеживаться», или «проспали, опоздали», или случилось что-то? И мир вокруг темный, холодный, ничего радостного не сулящий. У взрослых это случается часто в жизни, у некоторых каждый день. После такого пробуждения еще долго остаются проблемы с координацией, вниманием, словно какая-то часть сознания не вернулась, где-то застряла, и нам бывает нужен допинг в виде кофе или холодного умывания, чтобы полностью очнуться. Каждое подобное пробуждение – стресс для организма. Если это происходит изредка – ничего, переживем, если постоянно – стресс отразится на здоровье. Все программы тонкой настройки и переналадки работы внутренних органов, которые действовали во сне, в условиях отключения от внешнего мира, не будут корректно завершены, они будут грубо, принудительно прерваны. Такое даже обычному компьютеру бесполезно, что уж говорить о человеческом организме.

Состояние новорожденного очень похоже на зависание между мирами при пробуждении, только он полностью просыпается к жизни дольше, примерно два-три месяца. Иногда этот период называют четвертым триместром беременности, настолько ребенок еще не выглядит полностью присутствующим здесь. Задача взрослых – обеспечить ему плавный и полный переход, без стресса и мучительного состояния «подняли, а разбудить забыли».

Ребенок словно медлит на пороге, и его нужно пригласить в жизнь, встретить запахами еды, теплом, лаской, заботой и покоем. Его пока не нужно ни развивать, ни воспитывать, ни «приучать» к чему бы то ни было. Его нужно просто донячить, доносить. В буквальном смысле слова. Поэтому беременность – вынашивание – сменяется *донашиванием*, а роль пуповины постепенно начинает брать на себя психологическая пуповина – привязанность. В этот период ребенок почти не изменил своего положения по сравнению с беременностью, он все там же, тесно слит с матерью, только переместился по внешнюю стенку живота. И там ему надо побыть еще какое-то время.

Сегодня баталии на тему «не приучать к рукам» уже воспринимаются как анахронизм. А вот нашим родителям (и нам вместе с ними) досталось по полной программе. Не знаю, описаны ли в художественной литературе страдания молодой матери, которая стоит за дверью дет-

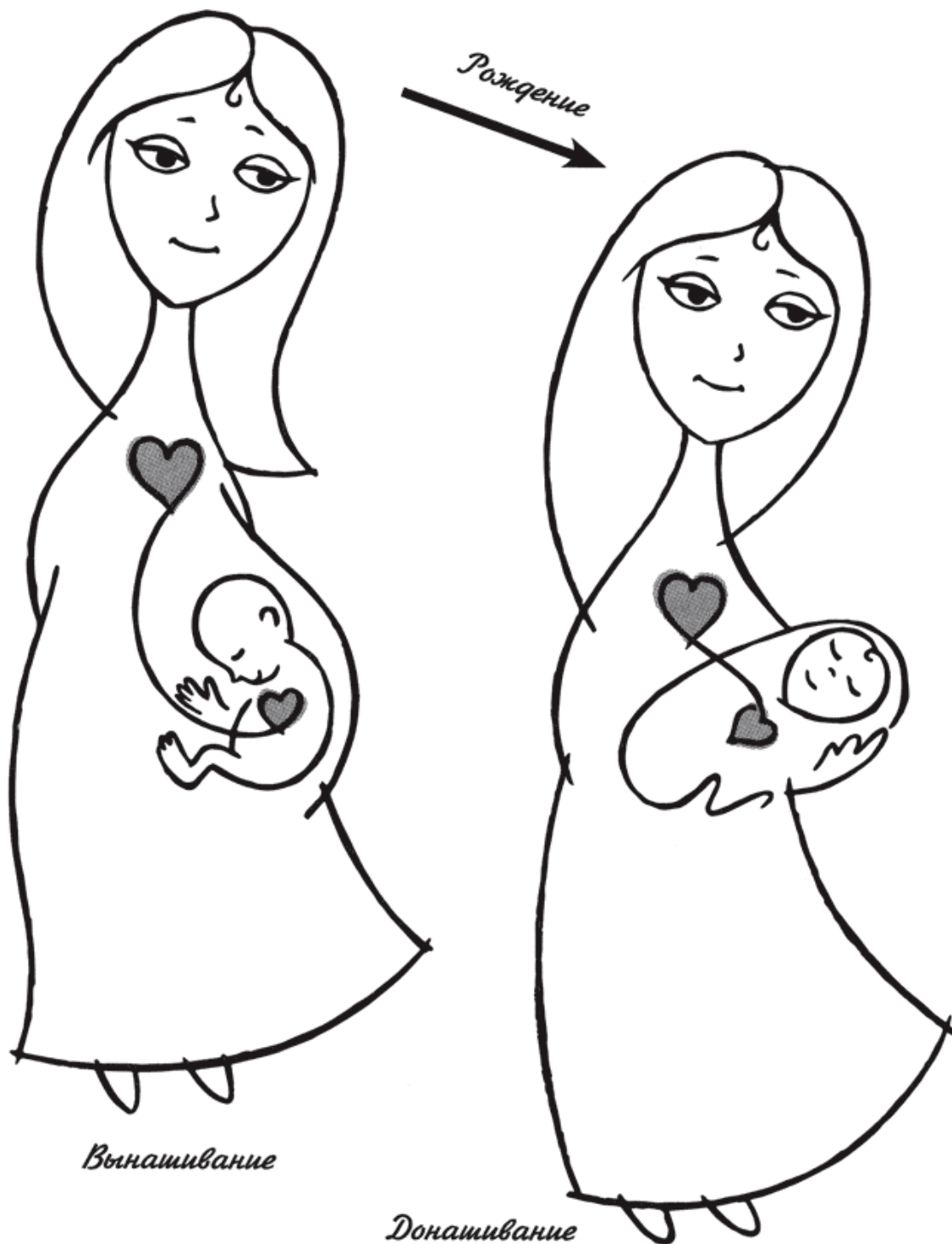
ской и слушает разрывающий сердце крик своего ребенка, но не подходит и не берет его из кровати, потому что «нельзя приучать к рукам», потому что «он маленький манипулятор», потому что «потом на голову сядет». Молодая женщина готова биться головой об эту дверь, вся ее инстинктивная природа требует немедленно схватить детеныша, прижать к себе, укачать, утешить, все внутри нее кричит, что ребенок не должен так плакать, это неправильно, ненормально, это не может быть хорошо, но в книжке написано, что «крик развивает легкие», строгий участковый педиатр рассказал, что от ношения на руках «у него искривится спина», ее собственная мама, когда-то вынужденная отдать дочь в ясли через две недели после рождения и вернуться на работу, твердит: «не балуй, потом сама пожалеешь», а муж, хотя и сам нервничает, старается приводить аргументы: «ты же его покормила и переодела, он здоров, с ним все хорошо, покричит и успокоится, не переживай». Целые поколения матерей прошли через это.

Тут, пожалуй, подошел бы жанр трагедии. В ней обычно действуют и страдают хорошие люди, которые мучают и даже убивают друг друга не потому, что злодеи, а потому, что оказались втянуты в колесо Рока. В роли Рока – сложный сплав научных ошибок, трагической истории поколений, экономических процессов, призвавших женщин на производство, модных советов гуру от воспитания, ставших маркетинговыми брендами, и еще много каких могучих сил, которые сейчас прокатываются по этой женщине – и по ее младенцу.

Им потом расхлебывать последствия.

Чувство вины и несостоятельности, которое прочно укоренится в ее душе и обернется или гиперопекой и тревожностью, или защитной привычкой отстраняться от боли ребенка: «сам разберись, не маленький», «не драматизируй, это пустяки».

Отчаяние, которое накроет его, когда он так и не докричится и заснет в изнеможении. Раз накроет, два, десять, а потом это отчаяние обживется внутри, да и останется с ним навсегда, накрывая в моменты жизненных трудностей невесть откуда взявшимся иррациональным убеждением, что «все бесполезно, никто не поможет, я обречен».



Здесь и далее на схемах мы рисуем маму, но имеем в виду любого значимого для ребенка взрослого, который заботится о нем: маму, папу, дедушку, бабушку и даже старшего брата или сестру. Или их всех вместе.

Нашим предкам довольно странной показалась бы идея положить ребенка одного в нечто вроде деревянной клетки и уйти. Как можно оставить такого беспомощного детеныша в одиночестве? Да, мы живем не в пещере и даже не в избе, младенца из прекрасной детской, в которой все подобрано по стилю и цвету, не утащит в лес дикий зверь и не загрызут крысы. Но он-то этого не знает! Его инстинкт, за миллионы лет выращенный эволюцией ради его безопасности, говорит одно: либо ты рядом со своим взрослым, либо пиши пропало. Инстинкт

матери, который теми же миллионами лет подогнан к инстинкту ребенка, как две сложнейшие детали одного механизма, твердит то же самое: не оставляй его, не позволяй ему долго кричать, это опасно для него и для тебя. Саблезубый тигр придет на крик и скушает вас обоих. Крик ребенка вызывает у взрослого непереносимый стресс, и вот этот-то стресс, цель которого – заставить действовать, срочно что-то предпринять, чтобы крик прекратился, – наша культура заставляет оттормаживать, гасить в себе усилием воли.

Ужасно грустно это все, ужасно всех жаль. И хорошо, что эти выморочные представления о том, что ребенка можно «избаловать», «испортить», просто давая ему необходимое, сегодня уходят в прошлое. Хочется надеяться, что даже в годы самых строгих запретов в большинстве случаев природа брала свое, и молодые мамы потихоньку их нарушали, и прижимали к себе детей, и кормили «не по часам», и целовали, несмотря на «риск занести инфекцию».

Когда появился на свет мой сын, мало кто слышал о слингах, а верхом прогрессивности в доступной литературе по воспитанию детей была знаменитая книга Бенджамина Спока, где среди прочего, часто вполне разумного, было вот это самое «покричит и привыкнет». Так вышло, что через три недели после родов я осталась с ребенком дома одна: у мамы кончился отпуск и она уехала, а муж угодил в больницу. Была самая середина зимы, темно и холодно.

Но, как ни странно, я вспоминаю это время как прекрасное. Мне не хотелось спускать ребенка с рук – и я не спускала. Просто держала все время и все. Мы спали вместе, ели вместе, читали, ходили за хлебом, замачивали пеленки и варили суп. Иногда посещали мысли: может, не стоит с ребенком у плиты-то стоять, мало ли. Но я просто не могла его положить. Его место было возле меня, так, чтобы нюхать, целовать, трогать, что-то говорить ему – столько, сколько хочется, то есть почти постоянно. Это было так естественно.

А может быть, в те неласковые годы «режима» и «неприучения к рукам» на помощь молодым матерям приходили их собственные бабушки, чьи представления о выращивании детей счастливо сложились в доиндустриальную эпоху. Эти бабушки – а иногда и дедушки – брали несчастного орущего младенца на руки, прижимали к себе покрепче, и начинали расхаживать с ним по комнате, потряхивая, покачивая, затягивали бесконечные «аа-аа-аа-а» или «шшшш», и маленький страдалец наконец успокаивался и затихал.

Когда дочери исполнился месяц, к нам прилетела – за три тысячи километров – моя бабушка, посмотреть на правнучку. И однажды днем ребенок что-то очень раскричался, кормили-качали – ну, ничего не помогает. И вот тут на сцену вышел настоящий мастер.

Бабушка детку взяла покрепче и начала укачивать, вверх-вниз, энергично, и песню петь, ту самую, которую я с детства помню, ее собственного сочинения, а может, еще ее мамы: «Ты моя роднучка, ты моя курулечка, а бай-бай, а бай-бай, мою деточку качай» – и так много раз с вариациями. Каждый звук, каждую интонацию помню и сейчас.

Мы к тому времени уже, конечно, устали от ночных пробуждений и всей обычной круговерти с новорожденным, спать хотелось постоянно. И вот дочь начала затихать – дай, думаю, и я пока прилягу, хоть немного подремать.

А бабушка все поет.

Через пять минут пришел муж, тоже рядом лег и мгновенно уснул.

Потом появился сын, ему было почти десять, и вообще-то он днем никогда не спал. Но тут он решительно залез между нами – и затих. Сопротивляться невозможно было этому «а бай-бай, а бай-бай...» Все спали до вечера, выспались до глубины души.

Это одно из самых счастливых воспоминаний в моей жизни, как мы спим все, вповалку, а над нами бабушкин голос, которому так сладко отдаваться во власть, доверяться полностью и каждой клеточкой чувствовать покой и защищенность. Древняя магия донашивания.

Смысл донашивания прост и понятен, если только вспомнить, что ребенок еще не вполне родился: нужно дать ему снова побыть в условиях, похожих на привычные, на его жизнь в матке, ведь другой он пока не знает. Тесно, со всех сторон, охватить мягким и теплым (руками, пеленками), качать, как покачивается живот женщины при любом движении, отгородить от мира коконом монотонных, но довольно громких звуков, как это было в животе у мамы, когда прямо над ухом стучало сердце, бурлил кишечник, шумела кровь в артериях. Дать немного побыть еще там, в полубытии, доспать, дозреть в тепле и покое. Не выдергивать в одиночество раньше времени, это не прибавит ребенку «самостоятельности», а родителям покоя.

Через насыщение к независимости

Во многих традиционных культурах младенцы весь первый год жизни проводят прижавшись к матери, она держит ребенка на руках, или носит, привязав на спине. Кормит, не отрываясь от дел, спит тоже с ребенком. Если бы опасения про «избалуются, приучится» были верны, их дети должны были бы чуть не до взрослого возраста настаивать на том, чтобы их носили. Однако наблюдения говорят ровно обратное: эти малыши намного более самостоятельны и независимы к двум годам, чем их городские сверстники. Они не склонны ныть, канючить, постоянно дергать мать и «висеть» на ней, они полны радостной любознательности и вовсе не выглядят «избалованными». А дети из современных мегаполисов, которых очень боялись «приучить к рукам», или чьи мамы не могли с ними быть, ненасытно требуют внимания взрослых, капризничают, изматывают родителей своим вечным недовольством и прилипчивостью.

Потому что все устроено совсем не так, как казалось строгим педиатрам, уверявшим: приучите – будет всегда требовать. А ровно наоборот.

Развитие ребенка похоже на путь по сложному извилистому лабиринту, как в компьютерной игре-квесте. На пути много развилок, в моменты развилок нужно получить ответ на вопрос. От ответа – не полностью, но существенно – зависит выбор пути.

Период новорожденности – первая развилка, когда ребенок словно решает: укорениться в мире или не стоит? Ждут тут его или нет? Есть вообще шансы-то выжить, или и стараться нечего? Он задает вопрос – криком. Он вопит, и перевести это можно примерно как «Есть тут на кого рассчитывать, а? Я тут нужен кому или некстати? Тут у вас как все устроено: можно спокойно жить и развиваться, или все время бороться за жизнь придется? Дайте знать скорее!»

Самый лучший ответ: «Привет, малыш, мы тут тебя очень ждали, можешь на нас положиться, расти спокойно, мы уж тебя не подведем. Все, что тебе нужно, у нас есть – расти, живи, радуйся!» Конечно, ребенку нужны не слова, а поступки и действия: постоянное присутствие матери, теплые объятия, молока сколько хочешь и когда угодно, внимание к его потребностям, которые сам он пока не может ни назвать, ни даже осознать. Тогда ребенок растет спокойно, и как только какая-то потребность насыщается, перестает быть актуальной, он с ней просто расстается. Настанет время – слезет с рук, и не удержишь. Вырастет большой – затребует отдельную комнату и будет в ней счастлив. Если мы наелись, мы не будем выходить из – за стола с куском в руке. Если мы выспались, мы не будем весь день искать возможность прилечь. **Когда потребность полностью, глубоко удовлетворена, за нее нет необходимости держаться.** Удовлетворенная потребность освобождает.

И наоборот: **если в какой-то значимой потребности нас ограничивают, она становится все сильнее.** После строгой диеты мы готовы съесть все содержимое холодильника. Человек, который в молодости очень нуждался, может потом быть зависим от денег и дорогих вещей. Если нас сильно испугало какое-то происшествие, мы можем долгое время быть излишне осторожны и склонны к перестраховке. Так же ребенок, если на свой вопрос: «Эй, я тут нужен, меня ждут?» он получает – действиями взрослых – неуверенный ответ; если к

нему то подходят, то нет, если его кормят не когда он голоден, а «по расписанию», если его оставляют одного, когда он к этому совершенно не готов, он вспоминает про правило № 2: борись, раздобудь себе внимание и заботу взрослых любой ценой! И вот тогда уже в ход идут цепляния, плач по каждому поводу и без, нытье, капризы, беспомощность, а то и болезни. Потребность не удовлетворена, ребенок напуган пережитым «голодом привязанности». После этого, даже получая внимание родителей, он уже не может насытиться, поверить, что ему всего хватит, он перестраховывается, просит слишком много, поскольку уже знает: сколько надо – не дадут, чтобы получить самое необходимое, надо просить больше. Как в книжке про Чебурашку и Крокодила Гену: чтобы дали машину кирпичей, надо просить две машины кирпичей.

Каждый родитель младенца знает этот феномен: если тебе некуда спешить, если, укачивая ребенка, ты сам не прочь передохнуть и полежать с ним в обнимку, он заснет довольно быстро. Но если тебя ждет срочная работа, если на кухне кипит суп, если идет любимый фильм, в соседней комнате сидят и ждут тебя гости – укачивание может затянуться. Вроде все, заснул – но стоит положить в кроватку или попытаться встать и уйти, как снова плачет. Как ни старайся двигаться осторожно – словно чувствует, что взрослый хочет поскорее отделаться. И не отпускает.

Точно по такому принципу формируется устойчивое капризное, зависимое поведение: если ребенок часто чувствует, что взрослому не до него, он не может расслабиться, он все время должен быть начеку, проверять прочность связи. Родители устают, раздражаются, окружающие их уверяют, что ребенок «слишком избалован», они начинают проявлять строгость, «не идти на поводу» – и дело становится еще хуже, ведь он пугается еще больше и борется еще отчаянней. Образуется замкнутый круг, в котором все несчастны и недовольны.

Программа привязанности диалогична: запрос ребенка (мне нужно! мне страшно!) – ответ взрослого (я помогу! я защищу!). Если на запрос надежно следует ответ, цикл программы закрывается и процесс идет дальше. Когда потребность щедро и с радостью удовлетворена родителем, ребенок освобождается от нее. **Именно полностью удовлетворенная потребность быть зависимым, получать заботу и помощь приводит к независимости и к способности обходиться без помощи.** У вас есть только один способ сделать сосуд полным – заполнить его.

Но если ответ на запрос ребенка не получен, или он дается через неприязнь и раздражение, «на, только отвяжись, зла на тебя не хватает» – запрос «застревает», как поломанная шестеренка, цикл прокручивается вхолостую снова и снова, освобождения не происходит. Ребенок не становится самостоятельным: он остается в плену у потребности, даже если по возрасту уже не должен ее так остро испытывать. Дольше будет проситься на ручки как раз тот ребенок, кого в этом ограничивали. Если, конечно, он не вовсе разочаровался в способности родителей отвечать на его потребности и не сдался – но это уже серьезная травма привязанности, о которой пойдет речь не в этой книжке.

NB! Не надо воспитывать новорожденного. Не надо мучить себя и его. Природой задумано, чтобы мать в первые месяцы жизни почти не расставалась с ребенком. Это на самом деле очень короткое время, оно быстро пройдет и его потом не вернешь. Все может подождать: работа, друзья, хозяйство, всё это никуда не денется, а для будущих отношений с ребенком эти месяцы бесценны.

Конечно, женщине в современном мире донашивание дается сложнее. В архаичных культурах мать, быстро оправившись после родов, сразу же возвращалась в привычный круг общения, к обычным делам и развлечениям. Просто к ней был теперь привязан – буквально привязан – ребенок. Она могла кормить, качать, мыть его промеж других дел. В современном городе

женщина с младенцем оказывается в изоляции: она не ходит на работу, ей сложнее выбраться к друзьям, приходится отказаться от привычных удовольствий вроде похода в кино или по магазинам. Это может быть тягостным, особенно если нет родных и друзей, приходящих в гости.

Понемногу современный город перестраивается, соглашается «принять» мать с младенцем в свои бурные потоки. Все больше общественных мест с пеленальными комнатами и кафе с детскими стульчиками, комнаты матери и ребенка появляются в офисах крупных компаний, популярны слинги и рюкзаки-кенгуру. Стоит использовать эти возможности, чтобы не расставаться с ребенком в его первые месяцы, ведь время донашивания так кратко, его не вернешь и ничем не заменишь, и вряд ли на свете есть много вещей, на которые стоило бы его променять.

Кто на свете всех милее?

Время идет, и к концу «четвертого триместра» мы видим, наконец, ребенка как ребенка: он держит головку, он улыбается, любопытно смотрит по сторонам, он тянет ручки к родителям. Новорожденный для родителей во многом «черный ящик» – не поймешь, почему плачет, чему улыбается, куда смотрит. А вот трехмесячный – совсем другое дело. Его мимика нам понятна, его взгляд становится «включенным», мордашка – симпатичной, тело упругим, словом, можно начинать сниматься в рекламе. Малыш всем своим видом показывает: а вот и я, привет, ка-а-ак тут у вас интересно, это я, пожалуй, удачно зашел, давайте скорее жить!

С этого времени общение, обмен взглядами, улыбками, звуками, жестами становится важнейшим содержанием жизни ребенка. И каждый акт этого общения, каждый взгляд и улыбка становятся еще одной тонкой нитью, связывающей ребенка со своим взрослым, нитью в прочном канате привязанности.

Само это общение устроено очень интересно. То, как мы разговариваем с младенцами, подробно изучено и описано учеными, этот особый стиль общения называют «материнской речью», и ее черты одинаковы для разных культур и народов. Везде и всегда взрослые разговаривают с младенцами, повышая тембр голоса и растягивая гласные, используя много уменьшительно-ласкательных форм и утрированную интонацию, активно используя мимику и касаясь ребенка во время разговора. Так поступают и женщины, и мужчины, и подростки, и старики, и те, у кого есть дети, и те, у кого их не было никогда. Это модель поведения, которую мы усваиваем в собственном раннем детстве и бессознательно включаем, когда видим малыша.

Но особенно интересно подумать о содержании «материнского разговора», том что именно говорится, дословно. Если вдуматься, содержание выглядит довольно странным. «Кто это тут у нас такой хороший мальчик? А это Васенька у нас такой хороший мальчик! А что это наш Васенька глазки трет? Он спать уже хочет, наш маленький. А почему у нас Васенька расстроился? О, это соска упала, вот какая беда, куда же она укатилась? Что такое, что случилось? Ах, вот оно что, надо Васеньку помыть. Вот какой у нас стал чистый мальчик красивый! А какая у него новая рубашечка, с кисками. Киски говорят: «мяу-мяу», хотят с Васенькой дружить. Очень красивый чистый мальчик у нас сейчас пойдет баиньки» – и все в таком роде, непрерывно, каждый день и час. Согласитесь, в написанном виде это выглядит... скажем так, странно. Во всяком случае, во всех других наших актах общения мы не имеем обыкновения непрерывно сообщать собеседнику, как его зовут, его половую принадлежность, во что он одет, чего хочет и какое у него сейчас настроение. Если бы мы попробовали в такой манере общаться с людьми, они бы, определенно, решили, что мы нездоровы. Однако с младенцами люди разного пола и возраста, разных культур и социальных слоев, общаются ровно так.

Более того, вокруг младенца в первые месяцы жизни крутится вообще большинство коммуникаций в семье, в том числе и между взрослыми. Они говорят о нем, беспокоятся о нем, хвалят его, образуя вокруг эдакий хоровод восхищенных поклонников.

Такой «хоровод» описан в стихотворении Агнии Барто глазами десятилетнего мальчика, и ему он кажется довольно странным:

*Моей сестрёнке двадцать дней,
Но все твердят о ней, о ней:
Она всех лучше, всех умней.
И слышно в доме по утрам:
– она прибавила сто грамм!
– Ну девочка, ну умница!
Она водички попила —
За это снова похвала:
– Ну девочка, ну умница!
Она спокойно спала:
– Ну девочка, ну умница!
А мама шепчет: «Прелесть!»
В восторге от Алёнки.
«Смотрите, разделись
Мы в новые пелёнки!»
«Смотрите, мы зеваем,
Мы ротик разеваем! —
Кричит довольный папа.
И он неузнаваем.
Он всю цветную плёнку
Истратил на Алёнку.*

При этом самому ребенку такая своеобразная манера общения с ним не то что нравится – он ее ждет и требует. В знаменитом эксперименте «неподвижное лицо» мамы младенцев по команде психолога прекращали материнский разговор со своими детьми, замолкали и держали лицо непроницаемо-неподвижным. Реакция ребенка на это быстро миновала стадии изумления, тревоги и протеста и переходила в откровенную панику с громким ревом, так что эксперимент ни разу не удалось продлить более двух минут. Кажется, малыши буквально жить не могут без постоянного с ними «сюсюканья».

В чем суть этого особого типа общения? Взрослые, прежде всего родители, постоянно сообщают ребенку о нем самом, о его потребностях и чувствах. Словно говорят ему: мы тебя видим, ты существуешь для нас, ты важен. Да и откуда бы еще ребенку узнать о том, что он – существует, что он есть как таковой, сам по себе? Это совсем неочевидное знание. Его надо получить от другого – больше никак.

Помните, в фильме «Аватар» жители Пандоры при встрече приветствовали друг друга словами: «Я тебя вижу»? Это не фантазия, во многих языках ровно так и звучит приветствие при встрече. Я тебя вижу, ты существуешь, я признаю твое бытие в мире. А после этого можно уже и о делах.

И наоборот: один из самых страшных для человека сюжетов, вся мучительность которого показана в фильме «Призрак»: ты есть, ты чувствуешь, думаешь, чего-то хочешь, но тебя никто не видит, не признает твоего существования, ты исключен из мира живых.

На этой зависимости человека от признания окружающими строится жестокая и крайне действенная практика бойкота: никто тебя не трогает, не причиняет вреда, тебя просто игнорируют – а жизнь становится немилла.

Мы общественные создания, мы так не можем. Нам нужно «быть видимым» окружающими, знать, что они нас слышат и понимают.

Только от окружающих взрослых младенец может узнать, что он существует, только отразившись в их глазах, только увидев свои чувства отзеркаленными на знакомых лицах и услышав их описание от взрослых. Неудивительно, что дети, которые растут в домах ребенка, лишенные постоянного общения с любящими их взрослыми, на много месяцев, а то и лет позже, чем обычные младенцы, начинают узнавать себя в зеркале. Так же они гораздо позже переходят от названия себя в 3-м лице «Ваня хочет», «Дайте Ване» к употреблению слов «я», «мне». В каком-то глубоком смысле они для себя не существуют.

Итак, взрослые служат постоянными зеркалами для ребенка, но зеркала эти – не холодное стекло, равнодушно отражающее ровно то, что перед ним. «Материнская речь» полна ахов-охов и восторгов, ласковых слов, нежных интонаций, улыбок и мягких прикосновений. Она словно обволакивает ребенка невидимым светящимся коконом любования и одобрения – каждое его проявление, каждый звук, каждое отразившееся на его мордашке чувство мать приветствует, понимает, называет вслух, утрированно повторяет на своем лице и подчеркивает важность. Она не просто служит зеркалом – она служит зеркалом, в котором ты всегда хорош, любим и важен. Такое общение называют *позитивным отзеркаливанием*, то есть это неравнодушное, любящее, одобряющее зеркало.

Какой же вывод сделает ребенок, которому весь первый год жизни все окружающие постоянно сообщают о нем самом, о его потребностях, при этом постоянно нахваливая и умиляясь? Вывод очень важный, фундаментальный для всего развития его личности: **«Я существую, и это хорошо»**. Сама мама сказала. Сам папа дал понять. И все с ними согласны, и бабушка, и соседка, и даже случайный прохожий.

Подумайте, насколько важное знание: «Я существую, и это хорошо. Это означает – я в этом мире по праву, легально, он мне рад и принимает меня. Я ровно такой, как нужно, я принят и любим полностью, без условий. «И это хорошо» – как знак сотворения личного мира, микрокосма, личной вселенной человека. Дальше он будет в ней жить, обустраивать, распоряжаться по своему, но в основе – «и это хорошо».

Это то самое чувство, которые психологи называют **базовым доверием к миру**, и оно очень сильно определяет будущие отношения человека с собой и с жизнью. Есть версии, что именно сложности с базовым доверием лежат в основе некоторых депрессий, зависимостей и других малоприятных состояний. Потому что, к сожалению, далеко не всем детям везет в начале жизни купаться в позитивном отзеркаливании. Если родители держатся отстраненно, холодно, если мать страдает от послеродовой депрессии или переживает горе, если она слишком переутомлена, тяжело болеет, если он слишком рано оказывается в яслях, где ему уделяют мало внимания, – базовое доверие может не сложиться.

Позитивное отзеркаливание закладывает основы самооценки, становится стержнем внутри личности, образующим самую ее сердцевину. Если в основе личности – прочный, как из титана, стержень убеждения «я существую и это хорошо», человек гораздо меньше зависит от внешней оценки. Стрелы критики, осуждения не разрушат его. А значит, будучи спокойным за свою безопасность на самом глубинном уровне, взрослый человек сможет отнестись к критике разумно, что-то принять, что-то отвергнуть, виноват – исправить и принести извинения, сделать выводы на будущее. Критика воспринимается как субъективное суждение другого человека, которое может быть как верным, так и ошибочным, как важным, так и не имеющим особого значения. То же и с положительной оценкой, похвалой. Она приятна, но не остро необходима, в самые потаенные глубины личности не проникает, не существует такой похвалы, которая была бы сильнее и важнее той базовой убежденности «я хороший», усвоенной в младенчестве.

А если титанового основания, прочного позитивного отношения к себе нет? Тогда критика, особенно от близких или значимых людей, воспринимается как угроза личности в целом, как послание мира: «Ты недостаточно хорош. Лучше бы тебя не было». И хотя разум понимает, конечно, что критика сама по себе не может убить, отменить, вышвырнуть из жизни, подсознательно осуждение воспринимается как смертный приговор. Стоит ли удивляться, что человек в этом случае не может извлечь из критики пользу, он будет либо обороняться любой ценой, как раненый гладиатор, не церемонясь в средствах, нападая и ранив в ответ, либо опять же любой ценой избегать всякой активности, впадать в паралич, чтобы не рисковать совершить ошибку. Как ни странно, похвала тоже не идет впрок: она либо крайне смущает, воспринимается мучительно, поскольку всегда кажется «незаслуженной». «неискренней». либо превращается в необходимый допинг, и тогда человеком легко можно управлять с помощью лести и комплиментов.

И то, и другое в жизни встречается, и, увы, чаще, чем хотелось бы. А в самых тяжелых случаях принимает форму болезненной зависимости от оценок окружающих – нарциссического расстройств личности.

Сколько их вокруг нас, людей, которые словно не уверены, что существуют, что они в мире по праву? Не обязательно бывших сирот, но почти всегда обделенных в свое время вниманием и принятием самых значимых в своей жизни людей.

Мы просыпаемся среди ночи от рева мотоцикла, который без глушителя несется по спящим улицам города. Что заставляет ездока так агрессивно сообщать миру о своем существовании, почему в другой способ заявить о себе он не верит?

Мы видим толпы людей, на кастингах в глупые телешоу, людей, готовых утратить на потеху публики не только приватность, но и чувство собственного достоинства только ради того, чтобы «круто попасть на ТВ» и, появившись на тысячах экранов, хоть на время поверить, что они существуют.

Сколько мелодрам заканчиваются хэппи-эндом, который состоит в том, что герой видит себя на первых полосах газет – только после такого радикального подтверждения социумом своего существования он начинает верить в себя, в свое право жить и быть таким, какой есть.

Сколько людей бесконечно постят в соцсетях фото и отчеты о каждом своем дне, о любой детали своей жизни, словно без ответных лайков не вполне уверены, что у них и правда есть лицо, фигура, машина, дача, кошка, ребенок и пирог с ягодами на десерт. Помните, еще у Гоголя: «Передайте государю императору, что есть на свете такие Добчинский и Бобчинский»...

Конечно, позитивное отзеркаливание не заканчивается в младенчестве, мы продолжаем и дальше давать ребенку понять, что он любим, важен, что мы рады его присутствию в нашей жизни. Потребность в таком «теплом душе» может вновь обостряться в кризисные периоды жизни, в периоды тяжелых испытаний или возрастных трудностей, например, в подростковом возрасте. В эти моменты ребенку вновь бывает очень важно увидеть в глазах родителя, услышать в его словах понимание, одобрение и безусловное принятие, чтобы вновь убедиться: «я существую – и это хорошо».

Хотя само по себе позитивное отзеркаливание младенцев распространено повсеместно и устроено универсально, степень его выраженности может очень различаться в разных культурах.

Один мой знакомый рассказывал, как у его маленького сына появилась няня – женищина, только что приехавшая из кавказского села. Добрая, заботливая – она очень понравилась

молодым родителям и ребенку, и папа с мамой были удивлены, когда через пару недель няня сказала: «Я чувствую, что чего-то не знаю про ребенка. Что вы от меня скрываете? Клянусь, я его не брошу, но скажите: чем он таким болен?» Родители были в шоке, но слово за слово выяснилось, откуда возник вопрос.

Няне, которая провела всю свою жизнь среди эмоциональных, открытых в общении соотечественников, там вырастила детей и внуков, было совершенно непонятно поведение жителей Москвы при виде ребенка. Она привыкла, что если идешь по улице, и у тебя в коляске – симпатичный пухленький младенец, буквально каждый встречный-поперечный считает совершенно необходимым остановиться и разразиться бурными восторгами: «Вах, какой красавец! Какой богатырь! Какое счастье для родителей! Дай Бог здоровья!» – и все в таком духе. Когда в Москве встречные люди скользили по лицу ребенка взглядом и молча отворачивались, не меняя обычного для жителя мегаполиса отстраненно-депрессивно-раздраженного выражения лица, женщина нашла для себя только одно объяснение: наверное, по ребенку видно, что он тяжело, ужасно, неизлечимо болен. Все это сразу видят, и деликатно отворачиваются, и лишь она одна чего-то не замечает.

История эта скорее грустная, чем смешная. Она показывает, насколько, на самом деле, обделены наши дети позитивным отзеркаливанием, этим постоянным теплым потоком любования, в котором купаются их сверстники, растущие не только на Кавказе, но и в Турции, Италии, Таиланде – в разных концах света, где лучше сохранилось непосредственное отношение к детям, где любоваться ими, своими или чужими, нахваливать и ласкать их – совершенно естественно и само собой разумеется. Российские же молодые мамы, путешествуя с ребенком, частенько бывают шокированы и даже возмущены – чего это они все лезут к моему ребенку? И только мамы на самом деле больных детей, наоборот, стремятся при любой возможности попасть в те края, где их малыши будут с утра до вечера слышать, что он «сладкий», «красавец» и «чудесный малыш», где его будут тискать, тормошить и стараться вызвать его улыбку, а не шарахаться от него и не мерить саму маму осуждающе-жалующим взглядом.

Похоже, что так же, как есть территории с дефицитом каких-то важных для здоровья веществ, например, йода или витаминов, так же есть территории с дефицитом позитивного внимания к детям.

Кстати, встречаются люди, которых «сюсюканье» с детьми ужасно раздражает, кажется фальшивым, они предпочитают говорить даже с младенцами «как со взрослыми» или не общаться с ними вовсе. Чаще всего, если узнать побольше про детство такого человека, мы найдем там либо дефицит общения с родителями, либо отстраненных, «замороженных» родителей. Позитивное отзеркаливание – бессознательно усваиваемая модель поведения, и если ее неоткуда было взять, она и не включается в моменты общения с детьми. И грустная эстафета передается дальше.

NB! Понимая роль позитивного отзеркаливания в развитии ребенка, мы можем оценить, насколько важно психологическое, эмоциональное состояние матери в это время. Ее болезнь, усталость, конфликты с мужем, страх за будущее могут привести к тому, что ухаживать за ребенком она сможет, а позитивно отзеркаливать – нет. Поэтому самое лучшее, что могут сделать для младенца члены семьи, близкие – помочь его маме быть отдохнувшей, спокойной, счастливой и проводить в общении с ребенком больше времени. Лучше не сидеть вместо нее с ребенком, а позаботиться о ней самой: освободить от домашних дел, вкусно накормить, сделать массаж, наполнить ароматную ванну. Когда мама сама хорошо себя чувствует, она будет общаться с ребенком естественно и с удовольствием.

С мамой не пропадешь

Сколько раз мать подходит к младенцу, отзываясь на его плач, в течение первого года жизни? Три тысячи? Десять? Раз за разом между маленьким ребенком и ухаживающим за ним взрослым происходит один и тот же «диалог»:

– Ааааа! Мне плохо!

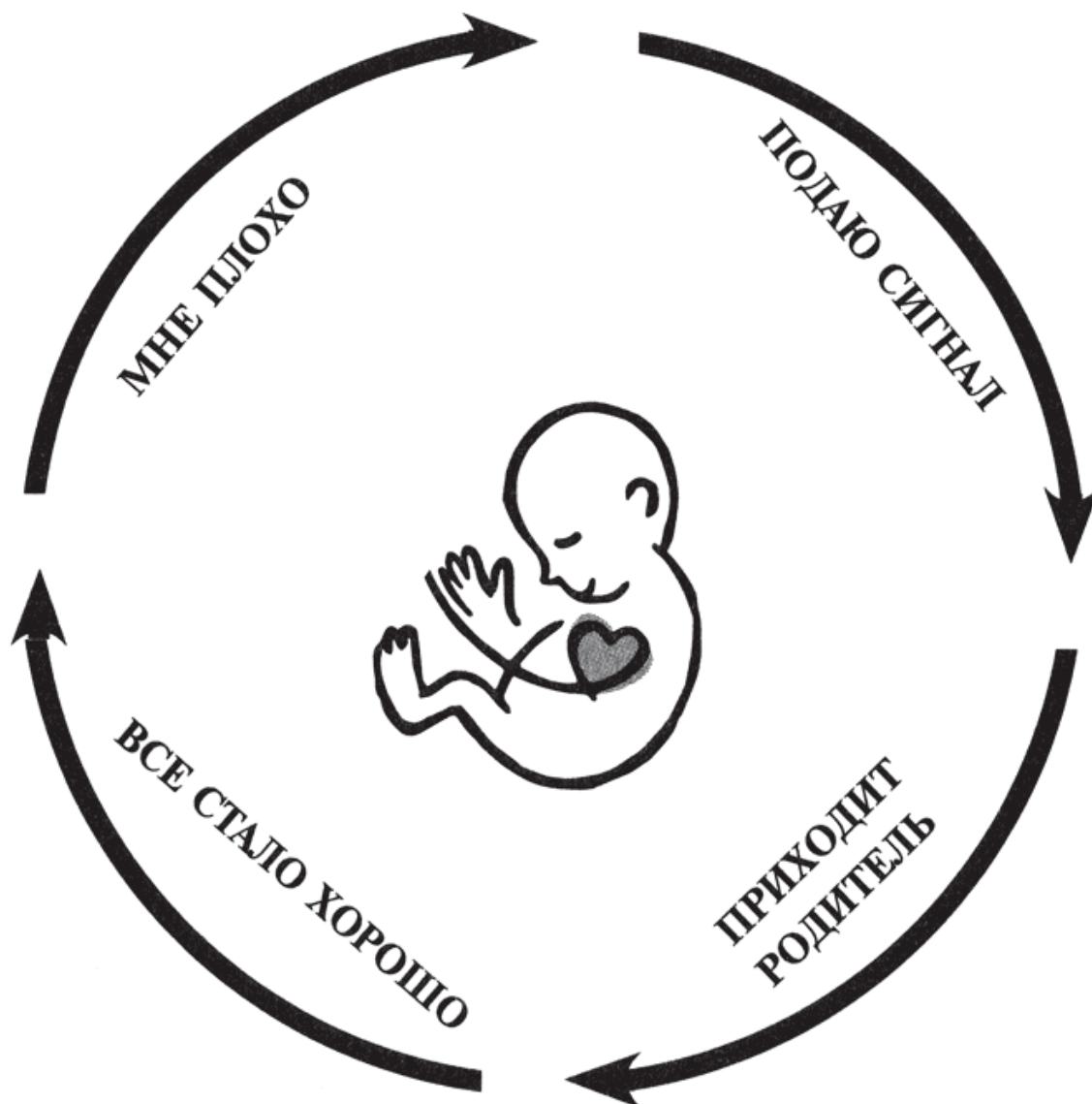
– Я уже здесь, чтобы тебе помочь. Сейчас покормлю (помою, укачаю, возьму на ручки).

Вот так.

– Чмок-чмок. Жизнь-то наладилась!

Раз за разом повторяясь, эта последовательность действий формирует *круг заботы*: у ребенка возникает дискомфорт – он подает сигнал – приходит родитель, что-то делает – наступает комфорт, и так до следующей проблемы.

Круг заботы сначала немного буксует, в первые дни родителям сложно бывает угадать, чего хочет младенец, особенно если это первенец. Иногда его не удастся утешить ничем: ни грудью, ни сменой пеленок, ни ношением на руках. Живот болит, погода меняется, еще какой-то дискомфорт – что про такого маленького поймешь, орет и все тут. Но уже к двум-трем месяцам «диалог» налаживается. Родители и ребенок приспосабливаются друг к другу, мама начинает различать оттенки плача и выражения лица, она уже хорошо догадывается, есть он хочет, спать или просто на ручки. Колесо крутится дальше, с каждым поворотом добавляя ребенку доверия к родителям: вот и на этот раз помогли, и на этот, и еще, и всегда. И никто не знает, через сколько точно поворотов, но где-то к концу первого полугодия жизни мы видим, что происходит нечто очень значимое в отношениях между ребенком и его взрослым. Ребенок начинает доверять.



Как плачет от голода новорожденный? Так, словно его режут. Словно он вот прямо сейчас умирает. Это резкий крик, сквозь который не пробиться никакими уговорами, его глаза зажмурены, он закрыт от контакта с миром, заперт в своем страдании. И это понятно: голод – витальное чувство, имеет прямое отношение к жизни и смерти, опыта у ребенка еще совсем мало, откуда ему знать, что его наверняка покормят, не оставят умирать с голоду? Вот он и орет, и только когда в рот попадут первые капли молока – замолчит, чтобы приступить к еде. Никак его не утешить, кроме прямого немедленного удовлетворения его потребности.

А вот полугодовалый. Он тоже проголодался. Мама ушла в магазин, задержалась, а уже очень кушать хочется, и он ревет на руках у папы или бабушки. И вот – что это? Мамин голос в прихожей! Пауза. Разворот всем телом – туда. Мокрые от слез глаза ищут маму, ручки тянутся к ней. Он чувствует голод по-прежнему, но уже не орет, скорее нетерпеливо хнычет. Мама еще не подошла к нему, еще не успела дать грудь, – а ему уже не так плохо и страшно. Почему? Да потому, что за прошедшие полгода круг заботы провернулся столько раз, столько раз мама приходила и кормила, и противное страшное чувство голода отступало, что его маленький мозг сделал вывод: тенденция, однако. С мамой не пропадешь. Если я ее вижу и слышу, значит, УЖЕ спасен.

Пройдет еще год, и когда он проголодается в свои полтора, мама сможет сказать ему: «Подожди, милый, сейчас я сварю тебе кашу», и он будет ждать 10–20 минут, не впадая в истерику, потому что мама же вот она, а значит, все будет хорошо.

Так формируется **волшебное свойство привязанности: успокаивать и утешать самим фактом присутствия «своего» взрослого**. Рядом с ним – не страшно, потому что он всегда как-нибудь, да сделает так, что мне будет хорошо.

Это убеждение ребенка иррационально, объективный уровень комфорта его мало интеллигентно, ну, кроме явного голода, холода и боли. Есть поговорка «с милым рай и в шалаше», хотя ее часто подвергают сомнению, когда речь идет о взрослых. Мол, любовь пройдет, а шалаш останется, и как бы тут любовная лодка не разбилась о быт. Для детей поговорка справедлива на все сто процентов. Им хорошо в любом шалаше, с любым бытом – если они со своей семьей, и семья о них заботится.

Ребенок беженцев, которые остались без кола и двора, побывали под обстрелами и пережили нехватку еды, живут в лагере для переселенцев, не зная, что с ними будет дальше, может быть безмятежно счастлив, если родители с ним и сами не теряют присутствия духа.

И наоборот, ребенок, живущий в дорогом богатом доме, с самыми лучшими материальными условиями, находящийся в полной безопасности, может быть совсем неблагополучен, потому что у папы бизнес и любовница, и дома он почти не бывает, мама в депрессии, и уже раз пыталась выпить упаковку снотворного, а малышом занимаются постоянно меняющиеся домработницы и няньки. И именно он, а не его сверстник из семьи беженцев имеет все шансы на невроз, энурез, нейродермит и прочие последствия тяжелого длительного стресса.

Сколько раз приходилось слышать недоуменные рассказы сотрудников детских домов и приютов. «Как же так, забрали ребенка у мамы, он был весь во вшах и чесотке, они ночевали в каком-то подвале на груде тряпья, но в целом ребенок был здоров. А у нас, в прекрасных условиях, с хорошим питанием, в теплой одежде – третья госпитализация за год, то пневмония, то пиелонефрит.»

Вот так и есть. Потому что с мамой в подвале было не страшно, если она хоть и не имела дома и работы, но о ребенке старалась заботиться, кормила его, качала². А без мамы, в тепле и уюте, но среди чужих людей – постоянный стресс, подрывающий иммунитет.

С каждым поворотом колеса заботы привязанность получает подтверждение, крепнет, каждый акт заботы, как и каждый акт позитивного отзеркаливания, ласки – еще одна нить, связывающая ребенка с родителем. Ребенок по умолчанию уверен, что колесо заботы сработает снова и снова. С мамой не пропадешь. С папой ты можешь быть за себя спокоен. Складываясь, сплетаясь, эти нити образуют все более прочный и надежный канат привязанности, и чем он надежней и прочней, тем большей волшебной силой обладает родитель. Его поцелуи снимают боль, его прикосновения и голос прогоняют прочь страх. Он теперь способен буквально «тучи развести руками».

Для любого ребенка родители – демиурги, могущественные боги его мира. Он пока не представляет себе, что могут существовать проблемы, с которыми они не в силах справиться. Что у них может не быть денег или сил, что они могут бояться за свое или его здоровье, могут не быть уверены в будущем благополучии – ребенок всего этого счастливо не знает, может не задумываться, как именно они о нем позаботятся, что придумают, чем для этого пожертвуют.

² Если забота о ребенке была явно недостаточной, можно говорить о травме пренебрежения. Подробно о ней пойдет речь в книге «Дети, раненные в душу».

Его это не интересует. Он просто доверяет и ждет помощи – всегда. **Тот, к кому ребенок привязан, утешает и придает ему сил просто фактом своего присутствия.**

Живет ли семья в роскошном особняке или в трущобах, в мегаполисе или в джунглях, живет ли она как все семьи вокруг, или сильно отличается от социальной нормы – ребенку все равно. Родители есть, они рядом, они смотрят на меня с любовью, они отзываются на мой плач – все в порядке. Вокруг может быть экономический кризис, глобальное потепление, эпидемия, наводнение или война – если сами родители в порядке, если они с ребенком не разлучаются слишком надолго и выглядят достаточно уверенными и спокойными – ему хорошо. Потому что **благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится.**

NB! Не стоит считать себя плохими родителями на основании того, что вы живете в тесноте, покупаете одежду в сэконд-хенде или у вас не всегда есть деньги на фрукты. И уж тем более, если у вас нет отдельной детской как на картинке, детских одежек известной фирмы, десятка приспособлений для ухода, «специально разработанных лучшими специалистами для того, чтобы сделать вашего малыша счастливым». Не они сделают его счастливым.

Если честно, ребенку не нужно примерно три четверти из всего, что ему покупает типичная городская семья со средним уровнем доходов. Есть возможность – почему бы и не купить, ведь это так радует родителей. Но вот доводить себя до истощения дополнительными заработками, выходить на работу раньше времени, чтобы «все было на уровне» – зачем? Не стоит жертвовать общением с ребенком ради того, чтобы «дать ему все самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий на свете все равно ничего нет, доверие и душевное спокойствие ребенка не купишь ни за какие деньги.

В воде и без воды

Не думаю, что в этой главе вы нашли что-то совершенно для себя новое и неизвестное. Привязанность настолько естественна, настолько обычна – ну, конечно, дети нуждаются в родителях, в их любви и заботе. О чем тут говорить, что изучать?

Альберт Эйнштейн сказал как-то: «Рыба будет последней, кто обнаружит воду». Ведь вода – ее мир, ее способ жить. Вот так и с привязанностью. Она настолько естественна и настолько глубоко в нас вшита, что подумать о ней отстраненно, осознать ее как особое явление, начать изучать людям почти всю историю науки в голову не приходило.

Но в какой же ситуации рыба все же обнаружит воду? Если воды не станет. Точно так же и привязанность как явление была обнаружена при наблюдении за детьми, лишившимися родителей.

Основатель теории привязанности английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби работал с детьми, живущими в сиротских приютах, и детьми, которых разлучила с родителями Вторая Мировая (их отправляли в эвакуацию из английских промышленных городов, подальше от бомбардировок). Именно Боулби впервые осознал и сформулировал, что быть рядом со своим взрослым – отдельная и очень значимая потребность маленького ребенка, и в разлуке он страдает, даже если сыт, одет и находится в безопасности. Боулби первым увидел эволюционную суть привязанности – как программы, обеспечивающей эмоциональную связь между ребенком и взрослым, буквально «привязывающей» их друг к другу, чтобы ребенок не остался один и не пропал. Присутствие «своего» взрослого само по себе означает для ребенка защиту и покой, ребенку нужна мама как таковая, а не только ее грудь или руки, что-то для него делающие. Казалось бы, такая естественная мысль, но Боулби пришлось отстаивать ее в ожесточенных спорах с господствующей в те годы психоаналитической теорией о том, что младенец воспринимает мать лишь как продолжение груди, как источник пищи и удовольствия

от сосания. *«Младенцу неотъемлемо присуща потребность прийти в соприкосновение с человеком и привязаться к нему. Потребность в объекте привязанности независима от потребности в пище, потребность в объекте является такой же первичной, как и потребности в питании и тепле»* – писал Боулби в 1958 г.

После Боулби привязанность изучали тоже в ситуациях «рыба без воды». Только когда ребенок лишается столь необходимой для него эмоциональной связи со своим взрослым, мы видим по последствиям, насколько эта связь для него важна.

Англичане Джеймс и Джойс Робертсон, продолжая начатое Боулби, изучали влияние разлуки с родителями на маленьких детей. Они сняли знаменитый фильм «Джон» о маленьком мальчике, всего на девять дней попавшем в дом ребенка, пока его мама была в роддоме, и фильм «Лора» – о двухлетней девочке, которая лежит в больнице и родителей пускают к ней лишь ненадолго. Эти фильмы, снятые подчеркнуто спокойно, невозможно смотреть без слез – такова сила страданий человеческого детеныша, разлученного с матерью и отцом, хотя объективно дети находились в хороших условиях и в безопасности.

Классические эксперименты ученицы Боулби – Мэри Эйнсворт – построены на том, что малыш ненадолго остается без матери в незнакомой комнате с незнакомым человеком – она выходит, и возвращается спустя некоторое время. То, как по-разному остро переживают дети эту ситуацию, связано с качеством их привязанности к матери, с тем, считают ли они мать источником защиты и поддержки и уверены ли в ней.

Чешский психолог Зденек Матейчик изучал привязанность, работая с детьми в детских домах и круглосуточных яслях, а также с детьми, рождение которых было нежеланным для их родителей. Ниже я буду рассказывать о некоторых его наблюдениях.

Книга канадского психолога Гордона Ньюфелда «Не упускайте своих детей» посвящена детям, которые подпадают под слишком сильное влияние сверстников, поскольку их привязанность к родителям недостаточно глубока и надежна.

Я тоже заинтересовалась теорией привязанности и оценила всю ее методологическую и практическую мощь в практике работы с приемными родителями, которым приходится выправлять, лечить травмированную программу привязанности у своих детей. Основополагающие идеи и методы других подходов просто не работали с детьми, лишенными удовлетворения самой базовой витальной потребности. Зато понимание того, как влияет на поведение и развитие ребенка его опыт привязанности, нередко действительно позволяет творить чудеса в реабилитации детей, чья привязанность была травмирована.

После того, как были очерчены основные положения теории привязанности, когда о них стали писать книги и снимать фильмы, после знаменитого доклада Боулби в английском парламенте, в котором он обобщил свои исследования, доклада, переведенного на десятки языков мира, стало меняться отношение к детям и их потребности быть вместе со своими родителями.

Родителей стали пускать в детские больницы, круглосуточные ясли и сады перестали считаться нормой, детей, оставшихся без родителей, стали не держать в казенных сиротских домах, а устраивать в приемные семьи, во многих странах удлиннились оплачиваемые отпуска по уходу за ребенком. Право ребенка быть со своим взрослым стало осознаваться как базовое право, наравне с правом на безопасность или образование.

Можно надеяться, что в результате всех этих изменений дети сегодня вырастают более защищенными, спокойными и душевными. Научное подтверждение этих ожиданий требует серьезных длительных исследований, но мне, например, кажется, что сегодняшние молодые родители, те, кому 35 и меньше, стали добрее к детям, лучше чувствуют их потребности, думают не только об уходе за ними, но и о их чувствах. Эти родители сами были рождены и росли уже в те времена, когда в стране стало считаться нормальным сидеть с ребенком первые два-три года его жизни, а не отдавать в ясли вскоре после рождения, они получили больше семейной заботы, и, возможно, это дает им ресурс лучше заботиться о своих детях.

Меня теория привязанности впечатляет тем, что позволяет увидеть механизм трансформации полной зависимости, в которой человеческий детеныш начинает свою жизнь, в автономию взрослого. Понимая, как устроена привязанность, мы можем в совершенно привычных моментах общения родителей с детьми буквально увидеть и услышать, как это происходит день за днем, год за годом. А значит, можем увидеть за ярлыками вроде «капризы», «избалованность», «агрессия», «вредный характер», «лень» суть происходящего – реакцию ребенка на угрозу привязанности. И понять, чем ему помочь, чтобы он рос и развивался, а не тратил силы на борьбу за нашу любовь.³

³ Про это написана моя книга «Если с ребенком трудно», ее тема – практическое применение теории привязанности в воспитании ребенка.

Глава 2

Кризис 1 года

Свои и все остальные

«Он стесняется»

Обычно это случается внезапно, когда ребенку месяцев 7–8. Иногда позже, ближе к году. Вы в очередной раз приходите с ним в детскую поликлинику. Раньше ваш малыш весьма лояльно относился ко всем этим тетенькам, которые хотят на него посмотреть, его потрогать, что-то ему говорят (ну, конечно, если они не делают больно), благосклонно принимал их знаки внимания, улыбался, тянулся к блестящему фонендоскопу. Теперь всё иначе. Внутри у ребенка как будто что-то переключилось. Он их не хочет. Он их боится. Он пытается ввинтиться головой маме за пазуху, прячется от взглядов и рук чужих людей. А если они настаивают и тянутся, да еще и трогают, – тут уж жди грандиозного рева. Или к вам в гости может прийти подруга, которая приходила всегда, которая раньше тетешкала вашего малыша к обоюдному удовольствию, он шел к ней на ручки и радостно лепетал, а тут вдруг – раз! – и словно не узнает. Отворачивается, прячется, а то и орет в голос, как будто не давнюю знакомую увидел, а Бармалея.

Что это с ним?

А он просто вырос. И скорее всего, в последние дни или недели начал осваивать свободу передвижения: пополз, стал все чаще проситься с рук – на пол, в свободное плавание.

Если мы вспомним, что поведение ребенка, заложенное в природной программе привязанности, призвано обеспечить его выживание и безопасность, станет понятен смысл перемен. Пока ребенок не может перемещаться сам, очень удобно, что мать может дать его поддержать любому человеку, которому сама доверяет. Мало ли зачем – горячий суп в котле помешать, например, или в туалет сходить. Малыш чаще всего не будет возражать, если его держат уверенно и удобно, с ними ласково разговаривают, а мама не отсутствует слишком долго.

Но вот он слез с рук и пополз. Ситуация меняется. Теперь он сам может последовать за матерью или за другим взрослым. Который мало ли куда идет – может, в лес? Может, к краю обрыва? Может, к болоту, где змеи в траве? Если дети начнут ползать за любым и каждым, в том числе за человеком, который и знать не знает, что за ним следует ребенок – ведь это не его ребенок, у него не включена родительская бдительность, – все становится очень опасным. С того момента, когда ребенок обретает свободу передвижения, он должен знать, за кем следовать, а за кем нет. Выделять своих взрослых. Тех, кто про него помнит и думает. Очень кстати, именно к этому времени в его мозге созревают те участки, которые отвечают за хранение целостных зрительных образов. И он начинает узнавать маму или папу, отличать их от остальных людей даже на расстоянии в несколько десятков метров.

Типичная сцена, которую каждый может наблюдать прямо у себя во дворе: вечер, малыши в коляске, с ним гуляет мама, няня или бабушка, они встречают папу с работы. Или маму, если она уходила. На улице немало других, чужих людей, ребенок равнодушно и с любопытством скользит по ним взглядом, и вдруг – просиял, задвигался всем телом, зазвучал – это оно! Родное лицо! Вот радость то! Кажется, мог бы – выскочил бы из коляски и побежал навстречу – скорее на ручки, воссоединиться после расставания. А совсем скоро и побежит...

Совсем маленький так не может, он отреагирует на маму, только если она подойдет близко, посмотрит ему в глаза, заговорит – тут он и выдаст «комплекс оживления»: улыбку, активные движения руками и ногами, звуки. Но если мама буквально в пяти шагах, но не

разговаривает с ним, чем-то занята, он может грустить и хныкать, словно потерял ее, хотя она в поле его зрения.

К этому важному переломному моменту, который называют кризисом 1 года (хотя мы помним, что чаще он бывает немного раньше) у ребенка складывается *круг привязанностей*. Это все те люди, которые регулярно осуществляли по отношению к нему поведение защиты и заботы. То есть те, кто живет с ним вместе или приходит очень часто и занимается ребенком. Мама, папа, бабушка, дедушка, старшие дети, няня, иногда даже кошка или собака. Все те, с кем у ребенка связано чувство безопасности, кого он будет звать на помощь в случае чего, и кто своим поведением уже много раз показал, что на него можно положиться, с ним не пропадешь: покормит, согреет, утешит, побудет с тобой. Тот, с кем можно не бояться и расти. Это «свои» люди. А все остальные – это все остальные. Чужие. С ними расслабляться нельзя. Следовать за ними не стоит. Позволять им себя трогать и хватать, оставаться с ними – не надо, мало ли, чего от них ждать.

Пятимесячного чужого ребенка обычно можно просто взять из коляски, даже если он впервые вас видит. Если его при этом не испугать, не схватить больно, он не будет против. Попытка проделать такое с годовалым не пройдет: он будет орать, выкручиваться и вертеть головой в поисках «своих» взрослых.

Это не значит, что после года невозможно стать близким ребенку человеком, заслужить его доверие. Можно, но для этого надо исполнить некий ритуал, «попроситься» в круг и дожидаться благосклонного согласия.

Интуитивно мы все знаем, как войти в доверие к малышу. Мягко, без нажима, отзеркалить его выражение лица, коротко улыбнуться. Потом еще раз. Показать издали игрушку. Помахать рукой – не приближаясь. Обмениваться парой слов и улыбок с матерью. Только когда заинтересованный взгляд ребенка остановится на вас – посмотреть ему прямо в глаза, что-то сказать ласковым веселым голосом, подмигнуть. Если улыбнется в ответ – только тогда тянуть руки, сделать приглашающий жест «хочешь ко мне?». И только когда он протянет в ответ ручки, можно его брать – но быть готовым к тому, что он немедленно захочет обратно к матери.

Для того, чтобы ребенок был готов остаться с вами наедине, без своих взрослых, должно пройти еще больше времени, в течение которого вы будете постоянно подтверждать, что надежны и безопасны.

NB! Желая услужить окружающим, взрослые иногда пытаются сломать эту программу обеспечения безопасности ребенка. Они настойчиво требуют от него коммуникабельности, ругают или высмеивают ребенка за то, что он стесняется, дичится чужих, выталкивая его насильно в центр внимания, вынуждая быть «вежливым» и мило общаться с гостями или соседями, встреченными в лифте. Для маленького ребенка это неестественно и довольно мучительно. Ему бы гораздо больше хотелось, чтобы мама или папа позволили спрятаться лицом на своей груди или за свою ногу, если ребенок уже стоит, успокаивающе положили руку ему на голову и продолжали сами общаться с чужими взрослыми, давая ребенку привыкнуть, поглядывать, поприсматриваться. Обычно, если новый человек ведет себя правильно, уже через пятнадцать-двадцать минут начнутся улыбки и дело пойдет на лад. Ну, а если незнакомец, вместо того, чтобы исполнить ритуал завоевания доверия, описанный выше, начнет выговаривать ребенку за то, что он «не здоровается», говорить громким резким голосом, настырно заглядывать в лицо – не стоит удивляться, что ребенок вовсе отвернется, а то и заплачет.

Родителю важно понимать: малыш делает то, что велит ему программа, цель которой – обеспечить его безопасность, а не доставить удовольствие не в меру общительной соседке.

Представляете, что он чувствует, когда собственная мама настойчиво подталкивает его к тому, чтобы нарушить технику безопасности? Можете себе представить родителя, который сказал бы: «А ну-ка, иди поиграй в мяч вот там, на проезжей части, ведь это очень понравится Анне Петровне!» Дикость какая-то. Но для ребенка принуждение к контакту с чужим взрослым – примерно такая же дикость.

С возрастом напряжение при встрече с незнакомыми людьми будет слабеть, но **разделение на своих и чужих останется как одно из базовых на всю жизнь**. Чуть позже мы увидим, почему оно очень важно.

Незаменимые есть

Разделение на своих/чужих связано с таким важным свойством привязанности, как *избирательность*. Это отношения, в которых нам важен сам человек, именно этот, уникальный.

Когда мы приходим в парикмахерскую стричься, мы можем поболтать с мастером о чем-то и установить неформальный контакт. Но если он будет стричь плохо, или поведет себя невежливо, то мы с легким сердцем поменяем его на другого, поискусней и подружелюбней. Когда мы приходим на новую работу, нам важно, чтобы коллеги были достаточно профессиональны, надежны и хорошо сотрудничали с нами. Мы можем привыкнуть к ним, но если завтра кого-то из них заменят на более профессионального, добросовестного и менее конфликтного, мы скорее будем рады, чем огорчены. Это отношения неизбирательные, в партнерах нас интересует скорее функционал, их способность и желание что-то делать, их качества, а не их уникальность.

Другое дело – привязанность. Когда мы думаем о своих детях, мы, конечно, рациональной частью своего сознания, понимаем, что есть дети умнее, красивее, здоровее, талантливее наших. Но если представить себе, что нам предложили поменять нашего на образцового, на самого раскрепощенного, мы же ни за что не согласимся. Нам нужен наш. Это привязанность. Мы к нему привязаны сердцем, к уникальному человеку, не просто к роли «мой ребенок».

Если в силу обстоятельств ребенок не имел возможности разделить мир на своих и чужих – такое бывает, например, с детьми в домах ребенка, о которых заботится множество постоянно меняющихся людей, это может иметь довольно серьезные последствия для развития его личности, его привязанность может стать неизбирательной, размытой. Кто приласкал, кто угостил – тот и «свой». А значит, никто по-настоящему не свой, ни к кому глубокой привязанности нет.

В антиутопии Лоуса Лоури «Дающий» (по ней снят фильм «Посвященный») люди живут, отказавшись от чувств, в том числе и от избирательной привязанности. Это на первый взгляд идеальный мир, где все друг другу в равной степени дороги, нет ссор и ревности. Родители и учителя никогда не сердятся на детей, они терпеливы и разумны, заботливы и внимательны. Дети не дерутся и не безобразничают. Все всегда готовы друг другу помочь.

Детей там раздают родителям уже годовалыми, учитывая при этом особенности семей и младенцев, мудро подбирая их друг к другу. А если какой-то ребенок оказался «лишним», от него легко избавляются, и никто, даже люди, растившие его, не возражают – ведь вместо него будет другой, поздоровее и получше.

Чем дальше разворачивается сюжет, тем ужаснее оказывается этот «идеальный» мир заменимых, мир без избирательной привязанности.

Избирательность привязанности обрекает нас на тревогу за близких – ведь их не заменишь, на боль при расставании и утрате – ведь другого такого человека нет. Она же заставляет нас бороться за своих близких, жертвовать и рисковать ради их спасения. И дает невероятное счастье в минуты встреч, в часы, когда мы можем быть вместе – даже ничего особо не делая,

просто быть рядом, слышать, видеть, чувствовать друг друга. Она делает нас очень уязвимыми – но и очень сильными. Можно сказать, делает нас людьми.

Глава 3

От года до трех

Покорение мира

Малышу год. Уже совсем человечек. Стоит, пробует ходить, говорит несколько слов.

Если этот год в его жизни был благополучным, он приходит к своему первому дню рождения с самым ценным подарком от родителей – прочной привязанностью, дающей уверенность в себе, поддержку, чувство защищенности и силы для исследования мира. Исследование мира – вот чем он займется на следующем этапе.

Держитесь, кошки, мобильники и мамы новые туфли. Вставайте с кресла, родители, – теперь вам предстоит побегать. Вашего отпрыска ждут великие дела.

Следуй за мной!

Слезая с рук около года, следующие пару лет ребенок проводит рядом с родителем – «у маминой юбки». Интересно, что в некоторых диалектах русского языка (и в других языках) есть даже отдельное слово «юбошный» как обозначение возраста ребенка, вот именно этого, с года до трех

Самое главное, базовое желание маленького ребенка – оставаться рядом со «своим» взрослым. Желательно всегда. Пока малыш не способен сам перемещаться в пространстве, вариантов у него немного – только звать криком. В самом деле, что может сделать совсем маленький, не способный самостоятельно перемещаться детеныш, если в минуту опасности вдруг оказался не рядом с родителем? Драться он не может, убежать и хитро прятаться тоже. Его единственная надежда на спасение – что к нему вернется родитель и очень быстро заберет отсюда в безопасное место или как-то еще разберется с угрозой. Что детеныш может сделать от себя? Только одно: оставаясь на месте, поставить звуковой маяк, чтобы взрослый не тратил время на его поиски, скажем в высокой траве. Эта первая, самая примитивная программа «оставайся на месте и кричи громко», и она более-менее сносно работает весь первый год, если родители в порядке и отзывчивы.

Но вот наконец ребенок научился преодолевать силу земного тяготения, хотя бы пока на четвереньках и – о, чудо, надо же! Теперь я могу сам приблизиться к маме, когда захочу!

Стоит ли удивляться, что потом двигательная активность развивается стремительно: пополз, потом пополз быстро, и вот уже первые шаги, которые ребенок делает всегда по направлению к родителю, навстречу его протянутым рукам – вот оно, счастье! Больше не надо ждать милостей от взрослых, захотел – и пошел! Потом побежал! Ведь стимул мощнейший – исполнение самого главного желания, самой базовой потребности.

Так начинается свое становление важнейшая поведенческая программа, которая обеспечивает безопасность ребенка, его развитие и взросление – *поведение следования*.

Программа следования есть почти у всех млекопитающих и у многих птиц: детеныши следуют за мамой, куда бы она ни пошла. Они сами не решают, куда бежать, не выбирают путь, не рассматривают варианты. Никаких «налево пойдешь... направо пойдешь...». Залог выживания: следовать за своим взрослым, а уж он знает, куда. Слоненок трогательно держится хоботом за хвост слонихи, олененок бежит за ярким белым пятном у мамы под хвостом – чтобы легче было не терять из поля зрения на бегу, утята смешно семенят за уткой, человеческий детеныш идет рядом с родителем, держась за его руку или одежду.

Поведение следования очень – сложная программа, ведь нужно одновременно делать несколько дел: удерживать в поле внимания «своего» взрослого, который при этом быстро дви-

жется, оценивать свое от него расстояние: не отстал ли? не прибавить ли ходу? да еще в процессе смотреть под ноги – взрослый движется вперед, ему не до этого. Сложно. Следованию не научишься за один день, на это уходит время.

Наверняка вы много раз наблюдали, что происходит, когда малыши еще не вполне освоились со следованием.

Вот ребенок лет полутора идет куда-то с мамой. Скажем, в поликлинику.

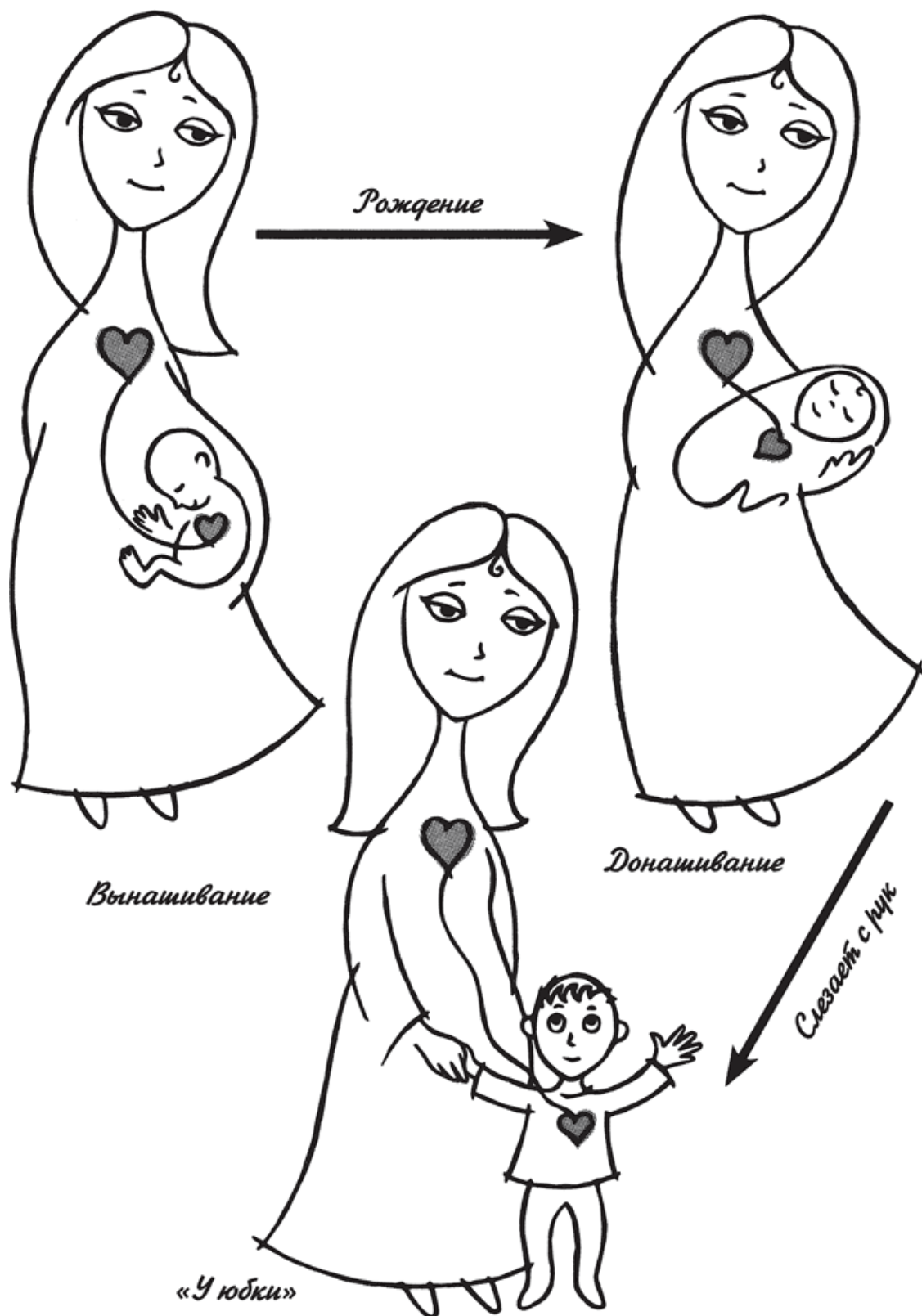
Идет то за руку с ней, то просто рядом. И вдруг увидел под ногами что-то интересное. Или просто зазевался, притормозил. Мама прошла по инерции вперед на несколько шагов. Обернулась, видит, что малыши отстал, и зовет его: «Догоняй скорее!»

Если она успела уйти на пару шагов, то он догонит. А вот если на несколько метров...

Ребенок вдруг обнаруживает себя в незнакомом месте, на улице, среди чужих людей. Мама далеко. Ему становится тревожно. При этом ходит он пока еще не очень. Следование освоил нетвердо. Поэтому включается старая добрая «программа для самых маленьких»: оставайся на месте и поставь звуковой маяк. Малыши стоят как вкопанный и готовится зареветь. Если мама догадается вернуться к нему, обнять, взять за руку – все будет хорошо.

Но если мама нервничает, торопит: «Давай скорей, опаздываем, врач уйдет!» – тревога ребенка взлетает, он «укрепляется на местности» еще прочнее, например, может сесть на попу, и начинает плакать. Не из вредности, и не из непослушания – просто так ему говорит инстинкт, он делает как раз то, что положено.

И совсем беда, если мама решила, что это подходящий момент повоспитывать, начинает его ругать или, того хуже, грозит уйти и оставить: «Ну, и сиди тут, а я без тебя уйду, раз ты такой непослушный!». Да еще обязательно возникнет рядом какая-нибудь добрая бабушка с текстом: «А кто это тут маму не слушается, вот я тебя сейчас заберу».



Представляете себе ужас положения? Уж какое тут следование, малыши буквально вцепляется в землю – кажется, если бы у него была саперная лопатка, он стал бы рыть окоп – и орет уже всерьез, в полном отчаянии. И уж точно ни за что не пойдет к маме. Теперь даже когда она за ним вернется (а куда она денется?) понадобится довольно много времени, прежде чем он перестанет плакать и снова сможет сам следовать за ней. Если такое повторяется

часто – ребенок становится тревожным, формирование следования задерживается, он не идет сам, а виснет на родителе, боясь отпустить его от себя.

Интересно, что если с ними гуляет еще и старший ребенок, лет пяти хотя бы, он часто первый сообщает, что происходит, возвращается за младшим, чтобы притащить его к маме, одержимой приступом педагогического рвения. Словно еще сам не забыл, каково это – сидеть там и слушать «Я сейчас от тебя уйду».

Вполне устойчивое поведение следования формируется только годам к трем, а наверняка не отстать от родителя при движении в толпе ребенок сможет только к шести. Но и тогда, если вдруг его все же отнесут и он потеряет мать или отца из виду, у него очень скоро включится та самая программа «стоять на месте и плакать». Которая и в переполненном супермаркете остается оптимальной, самой эффективной для Очень Маленького Существа, именно этому мы учим детей: потерялся – никуда не уходи, стой на видном месте, я тебя найду.

Устойчивое поведение следования очень важно для безопасности ребенка, особенно если в жизни часто приходится уносить ноги от опасности. Неудивительно, что у некоторых кочевых племен существовали практики, регулирующие разницу в возрасте между детьми. Ведь взрослый человек не может долго нести на руках двоих младенцев. Если один ребенок на руках или привязан к матери, важно, чтобы другой бежал следом сам. А это значит – разница в возрасте хотя бы три года.

Поэтому существовали строгие табу на возобновление половой жизни после рождения ребенка. Момент, когда мужа снова можно было допускать в шатер к жене, определяли старейшины оригинальным способом: в малыша бросали тяжелой шапкой из овчины. Если он устоял на ногах – значит, уже хорошо ходит, к рождению младшего и вовсе будет уверенно следовать. А если упал – значит, еще рано папе «требовать продолжения банкета».

Поведение следования очень важно не только в буквальном смысле, как передвижение в пространстве. В более общем смысле следование – это подражание. Делай как твой взрослый – тоже базовое, заложенное в любого ребенка от природы поведение. Именно через подражание родителям ребенок усваивает самые важные, самые значимые умения в своей жизни: ходить, говорить, манипулировать с предметами. Все это результат не каких-то специальных занятий и уроков, а просто подражание: смотри на них и повторяй, пока у тебя тоже не получится.

Еще одно проявление поведения следования – послушание, то есть, буквально, следование указаниям родителя. Возможно, для кого-то эта мысль покажется неожиданной, но **дети на самом деле от природы послушны. Это часть программы привязанности – следовать за своим взрослым в прямом и переносном смысле.** Даже если вы возьмем самого отъявленного неслуха, от строптивости которого родители уже рыдают, внимательно понаблюдаем за ним и занудно посчитаем, сколько раз за день он послушался родителей и сколько нет, мы убедимся, что актов послушания будет в несколько раз больше.

Мы сами не замечаем, как много указаний даем маленькому ребенку: «Иди-ка сюда... дай нос вытру... постой минутку... на, попробуй... руку дай мне... отойди-ка... открывай скорей ротик... смотри, что у меня есть...» И так целый день. Это нормально – ребенок мал, неопытен, он нуждается в руководстве, и ему естественно следовать указаниям. Да, он может когда-то заупрямиться, отказаться, или просто не понять, не сумеет остановиться – но на это всегда есть особые причины. А просто так, по умолчанию – он слушается. Поведение следования.

Теперь мы понимаем, насколько важно, чтобы к тому моменту, как малыш слезает с рук и обретает свободу передвижения, он уже разделил людей на своих и чужих. Чтобы следовать – только за своими взрослыми. За теми, кто помнит и знает, что у них есть ребенок, кто ответственен, кто понимает, что ребенку хорошо и что плохо. Психологи, врачи, логопеды, работа-

ющие с маленькими детьми, знают: на первых встречах ребенок не будет выполнять никаких заданий и инструкций, пока не глянет на своего взрослого и не дожидается его кивка. Никому не придет в голову оставить маленького ребенка даже с самым опытным педагогом, не побыв рядом, пока взаимодействие не установится. «Своих слушайся, чужих нет, по крайней мере, пока свои не разрешат» – гласит программа, и, согласитесь, ничего разумнее нельзя было бы придумать.

Представьте себе, что вы едете в электричке. Напротив сидит малыш лет трех-четырех, скучает. А у вас как раз есть сумке конфета. Или картинка интересная. Вы достаете и протягиваете ему:

– Хочешь?

Что произойдет дальше? Даже если ваше подношение очень привлекательно, ребенок обязательно посмотрит на своего взрослого, словно спрашивая взглядом: можно? И только после того, как взрослый кивнет, улыбнется, разрешит – протянет руку за подарком. Это происходит очень быстро и кажется настолько естественным, что обычно люди даже не замечают короткого запроса от ребенка родителю.

Помню забавный случай. В гостях у друзей давали на десерт клубнику с мороженым. Их сын двух с половиной лет быстро управился со своей порцией и явно хотел еще. Я протянула ему ягоду на ложке, он открыл рот... и тут сработала программа. Он замер. Взгляд на маму – а мама как раз отвернулась, болтает с кем-то. И он так и висел над столом, подавшись всем телом к ложке, с открытым ртом, с минуту – пока я не окликнула маму и она ему не кивнула. Он тут же ожил и занялся клубникой.

NB! Готовность ребенка слушаться определяется не нотациями и поучениями, не наказаниями и призами, а качеством привязанности. Чем надежнее связь с родителями, чем больше они для ребенка «свои», тем естественней для него их слушаться, а незнакомых – нет, по крайней мере пока свои не одобряют их указания.

Не хотите, чтобы ребенок в более старшем возрасте «попал под дурное влияние»? Значит, постарайтесь, чтобы ваша с ним привязанность была надежной, прочной, чтобы он был уверен, что может на вас рассчитывать. Будьте для него надежным источником защиты и заботы в любых обстоятельствах. Тогда именно ваши ценности лягут в основу его личности, именно вы будете самыми авторитетными для него людьми даже спустя годы. Природа на вашей стороне. Главное – свою часть партии сыграть как положено.

Побеждая расстояние

К концу «юбошного» периода, годам к трем наша способность заботиться о ребенке и защищать его поднимается на новый уровень. Когда ему был год и он лез туда, куда нельзя, был только один способ остановить его: подойти и забрать его из опасного места руками. Сидеть на другом конце комнаты и кричать годовалому: «Не лезь туда! Нельзя!» – совершенно бессмысленно.

Другое дело – трехлетка. Он способен устойчиво следовать не только за самим родителем, но и за его голосом, его словами. Мы можем предупредить его: «Стой! Там машины ходят!». Можем помочь позаботиться о нем: «Прохладно стало, иди-ка надень куртку». Если он хочет пить, а мы заняты или просто лень вставать, можно давать ему инструкции: «Видишь, стоит пакет с молоком на столе? А вон там, на полке – чашка. Возьми чашку, поставь на стол и аккуратно налей молока из пакета. Подальше от края поставь. Вот так, молодец!» – и ребенок напился, а мы и пальцем не пошевелили.

Это что-то новое! Похоже, теперь у нас есть пульт дистанционного управления! Наша с ребенком связь становится растяжимой, как эластичный собачий поводок. Мы можем осуществлять поведение привязанности – поведение защиты и заботы на расстоянии, словами, а не прямым действием. Мы как бы передаем ребенку часть своей ответственности за его безопасность и благополучие – пока совсем небольшую.

Осваивая поведение следования и речь, ребенок может теперь уходить подальше от маминой юбки, исследуя мир – ведь с ним постоянно голос родителя, оберегающий, помогающий, страховочная веревка в малознакомых обстоятельствах.

Дело было зимой, на детской ледяной горке. Детей много, горка одна. Наверху все время очередь. Поэтому тот, кто скатился, должен был быстро встать и отойти, во избежание кучи малы. Дети постарше сами это понимали и шустро вскакивали, а младшим сверху кричали родители, поторапливали.

Вот съезжает с горки красотка лет трех с половиной, с ресницами в половину румяных щек, обстоятельная и серьезная. Как только она съедет, ей сверху мама кричит: «Соня, отходи скорее!» – и Соня встает на ноги и отходит. Все шло прекрасно, пока в очередной раз Соня не съехала – а маме кто-то позвонил на мобильник. И она отвлеклась. Соня съехала – а спешить ей некуда. Она немного посидела, щурясь на солнце. Потом встала, не уходя с ледяной дорожки, начала отряхивать попу – обстоятельно, как все, что она делала.

Наверху ситуация накаляется. Другие родители начали кричать: «Девочка, отойди!» Ноль внимания. Кто-то вспомнил, как ее зовут, кричит: «Соня, отходи в сторону!». Полное безразличие. Соня словно не слышит. Кто все эти люди и чего они кричат? Какая разница?! Хоть все прогрессивное человечество начало бы скандировать. Тут мама наконец заметила, что происходит и крикнула: «Соня, отойди!» Соня мгновенно сделала шаг в сторону. Мамин голос. Единственный, имеющий значение.

Соня уже большая, она четко различает своих и чужих, и поведение следования у нее сформировано на высоком уровне – на уровне следования словам. Она спокойна, довольна и уверена, что все делает правильно. Как мама сказала.

Способность слушаться родителей, следуя за их голосом и словами, – это на самом деле огромный рывок в развитии ребенка. Канат привязанности растягивается, **привязанность начинает перекрывать расстояние**. А это значит, что ребенка теперь можно отпускать от себя на более длинную дистанцию – защита и забота родителя останутся с ним.

Какой оперативный простор открывается!

Секрет Терминатора

Сравним годовалого и трехлетку. Первый – беспомощный малыш. Стоит нетвердо, говорит от силы несколько слов. Сам не может о себе позаботиться практически ни в чем. Без взрослого пропадет сразу.

Проходит всего два года.

Перед нами – маленький человек. Может свободно перемещаться в пространстве: ходить, бегать, прыгать, залезать, проползать, протискиваться, практически нет места, куда бы он не мог попасть, если б захотел. Говорит, строит фразы, может внятно объяснить, чего хочет. Обслуживает себя: сам ест, одевается, пользуется туалетом. Манипулирует с предметами, пользуется карандашом, кистью, ножницами, катается на велосипеде и качелях, строит из песка и из кубиков. Осознает свои потребности, имеет желания и строит планы, проявляет упорство в достижении целей. В принципе, не будь техногенных опасностей большого города, трехлетка вполне мог бы и целый день проводить, не нуждаясь в помощи взрослых. Сам поест, сам попьет, сам себя займет, а будет что надо – придет и попросит.

Мы видим, что разница между годовалым и трехлетним – практически как между головастиком и лягушкой. Это совсем разные существа. Скачок в развитии фантастический – и всего за два года. Так интенсивно, как мы учимся в этот период, мы больше не сможем никогда. И знаний и умений, столь же важных для качества жизни, мы тоже больше никогда не получим.

Проделайте простой мысленный эксперимент. Представьте себе, что вдруг внезапно вы раз – и забыли все свое высшее образование, все, чему учились в институте или университете. Как это отразится на качестве вашей жизни? У кого-то вообще никак, если он работает не по той специальности, по которой учился, а таких людей сейчас много. Кому-то придется сменить работу.

Теперь представим, что нам придется забыть все школьное образование – считать, писать, читать разучимся. Качество жизни, конечно, просядет, многое станет сложно или невозможно. Но с другой стороны, живут же целые страны с неграмотным в большинстве своем населением, и ничего. И наши предки жили. Работали, любили, растили детей – в целом были вполне успешны и счастливы. Если, допустим, пенсию будут платить, то жить можно.

Но если представить, что мы забыли все, чему научились с года до трех: самостоятельно есть, передвигаться, ходить в туалет, одеваться, разговаривать, пользоваться инструментами и предметами? Вот это – настоящая катастрофа. Такое происходит после сильных инсультов, после аварий с черепно-мозговыми травмами, это по-настоящему ужасно, о качестве жизни тут говорить уже сложно. Человек в таком состоянии совсем лишается независимости.

То есть, на самом деле, самые базовые вещи, которые определяют наше качество жизни на 90 %, осваиваются с года до трех. Три университета потом – это такой легкий рисунок, штриховка на базовом, основном массиве знаний и умений. Поэтому все это время ребенок самозабвенно учится, все время что-то пробует, осваивает, совершенствуется, проявляя чудеса упорства и целеустремленности. Все время, пока не спит и ест.

Вот он собирает пирамидку, и у него не получается. То колесико укатится, то стерженек в дырку не попадает. Десять раз не получается, сто раз. Если бы у взрослого человека что-то столько раз не получилось, он бы давно уже бросил, решил, что это не для него, что нет у него способностей, что не судьба. А малыш – нет, он пробует снова и снова, не разочаровывается, не бросает, не решает, что «это не для меня, я не способный». Просто какой-то Терминатор в обучении, которого невозможно сбить с поставленной цели.

Возникает вопрос: а как это ему удастся? За счет чего? Где он силы берет, не физические, это понятно, а душевные силы: не сдаваться там, где взрослый давно бы уже махнул рукой? И это самый подходящий момент, чтобы разобраться еще с одним важнейшим назначением привязанности.

В 70е годы чешские психологи под руководством З. Матейчика исследовали привязанность. В том числе они снимали фильмы, в которых показывали наглядно, как привязанность проявляется. В фильме смонтированы один за другим эпизоды из жизни маленьких детей: детей, живущих в семье, с родителями, и детей из дома ребенка.

Вот мы видим мальчика, на вид ему немного больше года. Он дома и исследует комнату, пока мама что-то готовит на кухне. В какой-то момент мальчик подбирается к тумбе с захлопывающейся дверцей, открывает ее, закрывает – и попадает себе по пальцам. Ему больно, он испуган. Но видно, что у него в голове есть четкая стратегия действий на такой случай: он громко плачет и идет прямым ходом в сторону кухни – там мама. Мама услышала рев и спешит ему навстречу, они встречаются, она берет его на руки, целует, через какое-то время он утешается. Мама опускает его на пол. Угадываете, что он делает? Немедленно идет

к той же тумбе, чтобы выяснить: что это было? Он принял вызов мира и не собирается сдаваться.

Следом показывают мальчика того же примерно возраста, но в доме ребенка. С ним тоже случилась неприятность: пробежали мимо дети, вырвали из рук машинку. Он потерял равновесие, плюхнулся на попу и плачет. При этом видно, что никакой стратегии действий у него нет. Рядом ходят воспитательницы – он к ним не обращается. Не пытается вернуть себе машинку. Он не делает ничего, он просто страдает, его деятельность по освоению мира прекращена надолго.

Что мы видим? Когда усилия ребенка наталкиваются на препятствие, которое оказывается для него чересчур сложным и болезненным, настолько, что даже его терпения не хватает, он идет к маме. Если не получилось, если все рассыпалось, если он ударился или испугался, – у него есть всегда возможность обратиться за утешением к своему взрослому, который в этот момент в доступе – мама, папа, бабушка, няня, кто-то еще. Он прижимается, залезает на руки, то есть фактически возвращается на стадию донашивания. Словно становится на время опять маленьким, забирается, как в кокон, в объятия родителя, в его любовь. Психологи употребляют термин *психологическая утроба* – это успокаивающие, утешающие отношения, в которые можно укрыться от жизненных невзгод.

Объятия – вообще универсальный человеческий способ решения трудных проблем. Люди – социальные существа, наши предки жили в довольно опасном и враждебном мире, в котором надеяться можно было только на соплеменников, и расслабиться, перестать сканировать пространство в поисках потенциальной опасности удавалось только в кругу своих, чувствуя их прикосновения, слыша их дыхание.

Иногда это выглядит довольно странно с прагматической точки зрения. Вот фильм-катастрофа, в котором герои и все человечество вот-вот погибнут от цунами, метеорита или гигантского ящера. Все очень плохо, опасность неминуемо приближается. Что же делают наши герои? Они обнимаются. Объективно ни один из них не может защитить от надвигающейся гибели ни себя, ни другого, но они бросаются в объятия друг друга, словно это их убережет. И, странным образом, это действительно придает им сил, чтобы действовать дальше. Или хотя бы чтобы меньше бояться.

Объятия – это наш ответ всем угрозам мира, самой смерти, и согласитесь, в этом есть что-то возвышенное.

Способность одного человека быть для другого психологической утробой, дать ему утешение и успокоение, «принимая» его чувства, называют способностью к *контейнированию* – от слова «вместилище» – по смыслу сходно с выражением *психологическая утроба*. Что вмещает контейнер? Те самые чувства, с которыми человеку не под силу справиться самому. Боль, страх, обиду, разочарование – все то, что мы испытываем в ситуации сильного стресса.

Давайте подробнее рассмотрим этот механизм. В жизни бывают ситуации, когда что-то идет не так, как нам хочется. У нас не получается что-то, мы что-то важное теряем, наша потребность не удовлетворяется или мы боимся, что такое произойдет в будущем. Простейший случай: ребенок увидел на полке что-то красивое и блестящее, хочет достать. И не дотягивается. Слишком высоко. Налицо препятствие в удовлетворении потребности – *фрустрация*. Очень хочу – и не могу взять.

Первая реакция на фрустрацию – мобилизоваться и преодолеть барьер, вставший на пути. Малыш старается еще раз и еще, встает на цыпочки, тянется изо всех сил. Но никак. Тогда он оглядывается вокруг и тащит к полке стул – пыхтит, старается. Он весь собран, устремлен, мобилизован на преодоление препятствия. Если стул не помог – еще не все потеряно, можно

позвать взрослых и попросить их дать эту штуку, такую желанную и нужную. Не дают сразу – постараться получше, понастойчивей попросить.

То есть сначала включается план А – преодолеть, постараться, выложиться. Для этого в организме выделяются гормоны стресса, они усиливают обмен веществ, заставляют быстрее действовать и думать, помогают выложиться в борьбе с препятствием. И в большинстве случаев это завершается успехом – достал, добыл, получил – ура, победа, торжество, стресс сменяется радостью.

Но случается, что барьер не дается. Полез на стул – и упал, ударился. Потянулся – и все равно не достал. Попросил взрослого дать эту штуку, – а он ни в какую, нельзя и точка. Гормоны стресса уже в крови, мобилизация пошла – а победа сорвалась. Что тут делать? Переходить к плану Б. Смириться с поражением, по крайней мере на данный момент. Принять ситуацию, пережить фрустрацию и утешиться. То есть перейти от мобилизации к демобилизации, выйти из состояния стресса в другую сторону – не в сторону радости и торжества, а в сторону печали и смирения. Здесь хороший помощник – слезы;⁴ плач расслабляет, дает возможность «излить» свои чувства, причем в буквальном смысле: со слезами выделяются продукты распада гормонов стресса – кстати, довольно ядовитые в больших количествах.

Мы можем слышать, как в ситуации фрустрации меняется характер плача ребенка. Сначала это протест: скорее крик, чем плач, с небольшим количеством слез, напряженным лицом и телом. Это резкий, высокий звук: «А! а! а!». Руки могут быть сжаты в кулаки, ноги топать, глаза зажмурены – ох, он и сердит! Немедленно сделайте, как он хочет, и никаких отговорок! Или, наоборот: немедленно уберите это!

По мере того, как протест сменяется печалью и обидой, тело и лицо ребенка обмякают, слезы текут ручьем, плач становится низким и протяжным: «Ы-ы-ы-ы... Ы-ы-ы-ы...». Он уже не борется, не требует – он хочет, чтобы его пожалели и помогли утешиться.

В случае столкновения с фрустрацией бывает важно уметь как собраться и прорваться, так и смириться и расслабиться. Как говорится в древней молитве «Боже, дай мне силы изменить то, чего я не могу принять, и принять то, чего я не могу изменить». Там еще есть продолжение про мудрость, чтобы отличить первое от второго, но в три года мудрость – это как-то рановато, поэтому чаще всего ребенок просто действует последовательно, он пробует сначала план А – прорваться, а уж если не вышло, то план Б – поплакать и смириться.

Вот для перехода от плана А к плану Б, от протеста к печали, и необходимо бывает контейнирование. Переход от мобилизации к демобилизации требует расслабления, в этот момент надо перестать бороться с миром, вообще перестать о нем думать, быть в него включенным, ведь пока мы сканируем мир – мы мобилизованы. А нужно погрузиться в себя, отдаться чувствам, утратив на время бдительность, позволив себе «ничего не видеть» от слез, уйти в свои переживания. Это сложно сделать, если нет защитного кокона вокруг, контейнера, психологической утробы. Если нет кого-то, кто своим поведением даст понять: «Положись на меня, в эти минуты за твою безопасность отвечаю я. Я ограждаю тебя от мира, а ты просто расслабься и позволь стрессу уйти».

Вспомним опять сюжеты фильмов, классическая история из голливудских боевиков: юную девушку похищают злодеи, ее отец или молодой человек ее спасает. Все время, пока длится фильм, девица в плену у злодеев демонстрирует чудеса стойкости: она не теряет присутствия духа, обдумывает планы бегства, дерзит негодьям и дает понять, что ее просто так не сломить. Опасность не позволяет ей «нюни распускать», в ее крови – гормоны стресса, она борется за свою жизнь, отложив страх и слабость на потом.

⁴ Гордон Ньюфелд поэтично называет эти слезы «слезами тщетности».

Наконец, папа или бой-френд, покروшив злодеев на винегрет, сквозь огонь, взрывы и падающие металлоконструкции пробивается к девице и заключает ее в объятия.

И что же она делает, наша храбрая и стойкая героиня? Конечно, рыдает, уткнувшись в его могучую грудь и всхлипывая. Она вмиг становится беспомощным ребенком, переходит к демобилизации. И это очень правильно, это лучшая профилактика постстрессового расстройства. Как только появилось кому контейнировать, самое лучшее – сразу перестать «держаться в руках», интенсивно выплакать стресс и размякнуть в надежных объятиях. Мощная теплая волна гормона доверия окситоцина смывает стресс, сосуды и мышцы расслабляются. Завтра девушка будет как новенькая и начнет готовиться к свадьбе.

Конечно, не все стрессы в нашей жизни так же серьезны, как у героев боевиков. Поэтому взрослые часто могут переходить от мобилизации к демобилизации и без помощи других людей. Уехал из-под носа автобус, а мы-то мобилизовались, бежали – но не успели. Не искать же из-за такой мелочи утешающих объятий, мы чертыхнулись с досады – и утешились. Порвались колготки, сгорел пирог, поцарапалась машина – мы вздохнем и расстроимся, но справимся сами. Потому, что знаем как, умеем себя утешить, в свое время мы научились этому, когда нас контейнировали наши взрослые.

Но если стресс серьезный, обойтись без контейнирования нам будет сложно. Поэтому, будучи включены в человеческие отношения, мы постоянно в большей или меньшей степени становимся для своих близких психологической утробой, даже не всегда замечая это. Поведение контейнирования, как и поведение следования, – это бессознательное, свойственное нашему виду социальное поведение.

Представьте себе, что вы находитесь на работе, и вдруг вашему коллеге звонят из дома с трагическим известием. Он пребывает в состоянии шока. Вы не задумываясь приступите к поведению контейнирования: займете положение в пространстве между страдающим человеком и остальным миром, отгородите его телом, обнимете за плечи, сосредоточите на нем все свое внимание. Вы начнете проявлять базовую заботу: нальете воды, подставите стул. Если в этот момент в комнату войдет кто-то, кто ничего не знает, и попытается обратиться с вопросом, вы знаком и взглядом остановите его, чтобы он не проник в созданный вами контейнер поддержки и оберегания. Вы не будете планировать эти действия, размышлять, это включится само по себе: близнему плохо, стресс серьезный, создай ему защитный кокон.

Поведение контейнирования может не включаться только у людей с особенностями (например, с расстройствами аутистического спектра) или у тех, кому в детстве никогда не помогли справиться со стрессом.

Дети более уязвимы перед стрессом, чем взрослые. Их нервная система незрела, их способность к совладанию со стрессом не подкреплена жизненным опытом. Поэтому фрустрацию они переживают очень остро, даже болезненно. Если ребенок чего-то хочет, или ему что-то не нравится, это захватывает его целиком, не оставляя места сомнениям, другим возможным вариантам, разумным доводам. Стресс захватывает, закручивает в свою воронку, перейти к демобилизации ребенку сложно, без контейнирования он не справится. Но **если у ребенка все хорошо с привязанностью, у него в доступе свой взрослый, и этот взрослый всегда готов принять его в объятия, психологическая утроба становится для него волшебным средством возрождения.**

Еще один популярный сюжет из фантастических фильмов: пострадав в столкновениях с инопланетными злодеями, израненный герой благодаря своему мужеству и самопожертвованию верных друзей, наконец, попадает к своим. То, что от него осталось, загружают в кап-

силу, опутанную проводами, в ней бурлят какие-то пузырьки и мигают огоньки. Вокруг стоят врачи и озабоченно смотрят сквозь стекло. И вот, – процесс восстановления завершен, герой выходит из капсулы, готовый снова спасти мир. Как новенький, и даже лучше.

Примерно так же возрождается в родительских объятиях ребенок, жизнь которого тоже полна трудов и опасностей – с такой-то интенсивностью освоения мира! Он, словно самолет с корабля-матки, совершает разведывательные и боевые вылеты, каждый раз возвращаясь на базу, на дозаправку безопасностью и заботой. Неудивительно, что в этом возрасте детям особенно важен вечерний ритуал отхода ко сну. Им хочется, чтобы родитель подержал на руках, покачал, полежал рядом, обнимая, спел колыбельную. Колыбельная звучит протяжно, как стон или жалоба, словно предлагая погрузиться обо всех случившихся за день невзгодах и утешиться. И очень частый сюжет колыбельных – о том, как завтра будет новый день, и малыш вскочит на ножки и побежит к новым свершениям. «Сто путей, сто дорог для тебя открыты».

Да и потом, когда ребенок станет старше и даже, возможно, уже вырастет выше вас, после стрессовых, тяжелых дней он будет просить: посиди со мной, полежи со мной, ему будет очень важно закончить тяжелую вахту этого дня в ваших объятиях, под ваши ласковые, убаюкивающие слова. Не только дети – и взрослые бы от такого не отказались.

Так что секрет двухлетнего Терминатора прост: вовремя залезть на ручки. И будешь как новенький.

Защитная корка бесчувственности

А если родитель не контейнирует? Если вместо успокаивающих и утешающих объятий проявляет равнодушие или начинает стыдить ребенка, ругать его, угрожать? Что тогда?

Сравним две ситуации.

Обе они начинаются с того, что ребенок переживает сильный стресс, например, на прогулке к нему подбежала чужая злая собака, зарычала, чуть не укусила. Он очень перепугался.

В первом случае родитель, с которым он гулял, немедленно подхватил его на руки, держал, пока собаку не отозвали, потом ребенка обнимал, утешал, позволил поплакать, пообещал, что никогда не даст его обижать никаким собакам.

Во втором родитель, который считает, что нужно «растить мужчину» и «ничего трусить», начал ребенка стыдить, внушать ему, что собака не страшная, заставлять к ней подойти.

Или сам испугался, закричал, побежал, потерял самообладание.

Или вообще оставил ребенка и пошел ругаться с хозяином собаки, потом вернулся весь злой, взвинченный и молча потащил ребенка домой.

Исходная стрессовая ситуация одна и та же, последствия скорее всего будут разные. В первом случае ребенок получил в ситуации стресса всю возможную защиту и заботу, его контейнировали, его взяли на руки, а не стали требовать, чтобы он сам «взял себя в руки».

А в других вариантах ребенок не дождался контейнирования, ему фактически отказали в защите и заботе (хотя сам родитель может считать, что именно защищал и заботился). Испытывая сильный стресс, ребенок должен был по-прежнему рассчитывать на себя, он не мог позволить себе расслабиться, демобилизоваться. Его не взяли на руки – и для него разрешения ситуации не наступило, он вынужден был «держаться в руках» сам. Но куда же ему было девать свои чувства, раз выразить их оказалось невозможно? Ему пришлось их проглотить, подавить, заблокировать. Как бы заморозить внутри своей психики тот момент, с которым он сам справиться не смог, а помощи не получил. Так происходит «запечатывание» травматического опыта, стресс остается в психике, как невытащенная заноза. И теперь будет болеть – ино-

гда тихонько ныть, а иногда что-то за нее заденет (чем-то похожая ситуация, обстоятельства), и станет так же плохо и страшно, как было в тот самый момент.

Понятно, что если такая ситуация возникает не один раз, а еще и повторяется, то есть ребенка все время воспитывают, вместо того, чтобы утешать, или бросают без помощи, происходит длительное отравление стрессом, и с освоением мира возникают проблемы.

Как рваться вперед, не боясь новых испытаний и фрустраций, если знаешь, что из стресса не будет выхода, что в случае чего – никто не поможет? Поэтому у детей, которые в это время остаются без помощи своих взрослых (либо потому, что этих взрослых просто нет рядом, либо потому, что они не считают нужным или не способны контейнировать), нередко бывают сложности с обучением, со способностью преодолевать трудности и восстанавливаться после неудач.

Что происходит, если ребенка не контейнируют? Стресс вот он, нервы напряжены, боль от разочарования, от неудачи, от падения, от испуга никуда не девается. Поплакать не получается: за это ругают или не обращают внимания, оставляют одного со стрессом. Помощи нет. Что же делать? Никто не берет меня на ручки, мне приходится брать себя в руки, самому становиться контейнером для себя. Для взрослого это нормально, мы все так и поступаем в большинстве случаев. Но у малыша ресурса для того, чтобы действительно позаботиться о себе, нет. Способность заботиться о себе не падает с неба – она формируется как результат заботы, полученной от других. Если меня не контейнировали, как я начну, где научусь?

И как же быть? Можно научиться не чувствовать. Отрастить защитный панцирь. Можно натренироваться и притерпеться к боли, не воспринимать ее. Если я маленький ребенок, который сам не может о себе позаботиться – это единственный выход для меня – *диссоциация*, отсоединение от чувств. Я ничего не чувствую, я не в контакте с собой. Если называть вещи своими именами, это значит, что я немножко мертвый. Все живые существа делают это: если опасность явно превышает возможности справиться с ней, можно притвориться мертвым – и так попробовать пережить стресс. В жизни есть ситуации, когда это разумно, очень стрессовые, очень опасные, когда лучше всего «отморозиться», впасть в диссоциацию, чтобы пережить ужас. Но если это не временная стратегия, а постоянная, то это означает быть немножко неживым, одеть на себя броню, уже неснимаемую. Теперь я спокоен и не расстраиваюсь. Удобно, не так ли? Всё нипочем. Больно – не плачу. Плохо – не пожалуюсь. Побьют, обидят – подумаешь, а мне все равно. Я справлюсь, я не раскисаю, я держу себя в руках – всю жизнь.

Кстати, возможно, это объясняет причину типичной ссоры супругов: жена жалуется на какие-то проблемы, ей нужны утешение и поддержка, а муж вместо этого начинает давать советы и предлагать решения. Возможно, дело вовсе не в том, что «мужчины с Марса, а женщины с Венеры», а все проще: мальчикам на порядок чаще отказывают в контейнировании, чем девочкам. Они все детство слышат: «нервы, ты же не девчонка, разберись сам, дай сдачи». Их не контейнировали – и они не могут, не включается бессознательное поведение. В лучшем случае получается осознанно, через голову, после того, как прочли книжку с советом: не объясняй ей, в чем причина проблемы и что она должна сделать, просто обними и скажи, что все будет хорошо. А проблему она решит сама – либо скажет тебе, чем ты можешь помочь.

Возможно, и большее число сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин тоже отчасти объясняется тем, что им с детства было сложнее перейти от мобилизации к принятию и печали. В культурах, где мужские слезы не считаются постыдными, нет такой резкой разницы в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами.

Если ребенку не помогают перейти от плана А – мобилизации к плану Б – печали и расслаблению, он по сути остается в незавершенном, не нашедшем выхода усилии и напря-

жении. Стресс «запирается» в психике, поэтому иногда «панцырь» вдруг дает трещину, и из него вырываются протуберанцы неконтролируемой ярости, пугая всех вокруг. И если ярость ребенка – это просто неприятная проблема, то ярость взрослого, обросшего панцирем, может быть серьезной угрозой для окружающих. Не думаю, что родители, растящие детей под девизом «соберись, не распускай нюни», хотят именно этого, но получается вот так.

Не лучше выглядит и вариант, при котором ребенок, не надеясь на помощь взрослых, просто отказывается преодолевать барьеры, не переходит даже к плану А, капитулирует сразу – как тот малыш из дома ребенка, у которого отняли машину. Остаться в тисках стресса одному так мучительно, что лучше даже не начинать мобилизацию, сдать сразу.

Это часто становится очень серьезной проблемой у детей, которые провели первые годы жизни без семьи, в учреждении. Даже многие годы спустя, уже давно обретя родителей и совершенно забыв свой сиротский опыт, они легко капитулируют при малейших трудностях, избегают напряжения, готовы все бросить и расплакаться даже при одной мысли о том, что у них что-то может не получиться.

Страхи вырастить неженку, которая не сможет справляться с жизненными невзгодами, необоснованны. Перестараться с контейнеризацией невозможно, никто не останется сидеть в психологической утробе всю жизнь, там вообще-то скучно. Как только ребенок восстановится, он немедленно выскочит из нее и побежит дальше.

Нам кажется, что тот, кто закален невзгодами с детства, будет лучше справляться с ними и потом. Это не так. Исследования показывают, что лучше справляются с трудностями те, у кого было счастливое детство и благополучная семья. Их психика имеет запас прочности, в стрессе она сохраняет способность быть гибкой и изобретательной, они обращаются за помощью и способны утешиться сами. А те, кому уже в детстве досталось, и они вынуждены были справляться со страхом и болью без помощи родителей, напротив, крайне остро реагируют на стресс, сваливаются либо в агрессию, либо в отчаяние. Не случайно дети войны часто в пожилом возрасте болеют куда больше, эмоционально чувствуют себя хуже, чем их родители, которые на 25 лет старше и всю тяжесть этой войны на себе вынесли.

NB! Хотите, чтобы ребенок справлялся с жизнью? Значит, все детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства и отмораживаться. Пусть огорчается, плачет, боится, протестует – и пусть с вашей помощью учится принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью.

Ну, и сами, конечно, старайтесь оставаться уверенными и спокойными – контейнер не должен трещать и вибрировать.

Кстати, в панику тоже склонны впадать взрослые, которым не хватало контейнеризации, и они пасуют перед стрессом. Если вместо сильного, спокойного, заботливого родителя ваш ребенок получает рядом с собой такого же испуганного несчастного ребенка, – какая уж тут психологическая утроба. Если вы понимаете, что не можете выносить слез и сильных чувств своего ребенка, что теряете голову в стрессовой ситуации – это повод позаботиться прежде всего о себе, возможно, обратиться за помощью к психологу.

Глава 4

Кризис 3 лет

Нет, не хочу и не буду

Мама поломалась

Примерно к трем годам, а возможно, немного раньше, иногда уже в два, ребенок вдруг меняется. Милый сладкий крошка, такой нежный, такой легко управляемый, в один прекрасный день закатывает первый скандал по пустяковому поводу. Сам повод значения не имеет. Не в той чашке дали молоко. Надели шапку, а он не хотел. Не купили в магазине чупа-чупс, а он хотел. Помогли с чем-то, а он собирался сам.

Совсем недавно, если ребенок хотел чего-то, что вы не собирались давать, его было легко унести, уговорить, отвлечь. И если не хотел, то тоже можно было щекотать, болтать, петь – и он сам не заметит, как уже одет или помыт. Но теперь все эти номера не проходят. Он может настаивать на своем и протестовать и полчаса, и час, и ни на какие уговоры и фокусы не поддается. В первый и второй раз вы утешаете себя тем, что, наверное, это он просто сегодня устал или у него режутся зубы. После того, как скандалы становятся практически обязательной частью семейной жизни и редкий день удастся прожить без воплей, слез, кидания на пол предметов – или самого себя, вы понимаете, что тот самый *кризис негативизма*, о котором вы читали и слышали, пришел к вам. И жизнь ваша в обозримой перспективе станет очень насыщенной и эмоционально разнообразной.

«Кризисом негативизма» это время называется потому, что самыми главными словами этого периода становятся НЕТ, НЕ хочу и НЕ буду. По любому поводу и без: нет, нет, нет. Иногда ребенок отвечает НЕТ раньше, чем вы успели договорить. Иногда вы прямо видите, что он на самом деле очень хочет – есть, пить, спать, но твердит: не хочу, не буду. Дети, которые уже хорошо говорят, могут разнообразить репертуар: «Не хочу чистить зубы! Хочу, чтобы болели! Не хочу новой пастой! Противная паста! Не буду! Уйду от вас! Я тебя не люблю! Ты плохая!» и все в таком духе.

Надо сказать, что не все дети используют свое право на кризис негативизма на полную катушку. У кого-то все сводится к паре-тройке эпизодов, у кого-то длится несколько месяцев, а есть и такие, что начинают «зажигать» около двух и вся семья живет как на вулкане почти до четырех. Но в том или ином виде это бывает у всех: ребенок вдруг начинает упорно противиться воле родителей, не слушаться. Словно программа следования начинает давать сбой. Наблюдательные родители часто замечают, что особенно острые проявления негативизма бывают связаны по времени с рывками в развитии: до или после ребенок вдруг скачком, на глазах, взрослеет, становится более самостоятельным. Поэтому кризис негативизма еще называют *кризисом сепарации*, то есть отделения от родителя. Ребенок как бы выходит из блаженного слияния с ним и противопоставляет свою волю – воле родителя.

Это очень важный и интересный момент с точки зрения развития привязанности, здесь есть и новые возможности, и большие риски, поэтому стоит рассмотреть его подробнее.

Что происходит, когда ребенок не слушается? Почему не включается следование? Если мы внимательно понаблюдаем, то убедимся, что непослушание практически всегда случается, когда ребенок вовсе не считает наше поведение поведением привязанности, то есть защиты и заботы. Например, он играет себе, а мы тут приходим: «Пора зубы чистить и спать». Или он хочет вон ту интересную штуку с кнопками, а мы не даем.

Или ему совсем не холодно, а мы ему велит надевать колготки, свитер, шапку, куртку, только потому, что холодно где-то там – на улице, куда мы собираемся идти. Это забота или издевательство? В такие моменты ребенок словно выпадает из привязанности, родитель становится для него не источником любви и поддержки, а источником фрустрации.

Понятно, что чем больше предписаний и запретов в жизни семьи, тем чаще возникают подобные ситуации. Архаично живущие племена, которые умиляют исследователей своими почти всегда довольными и спокойными младенцами, имеют очень мало что запрещать или предписывать маленьким детям. Замерзнет – придет греться, проголодается – протянет руку, захочет спать – заснет, если надо что-то сделать, скажем, по части гигиены, мать просто делает это сама. Да и всяческих техногенных опасностей нет, мир хорошо изучен и понятен, вещи просты и их не так легко сломать младенцу, ценностей особых нет. Поэтому и привязанность редко подвергается испытаниям; многих проблем просто не существует, никто не старается предугадывать потребности ребенка, например, превентивно одевать его, чтобы не замерз, следить за его правильным питанием и пичкать полезными, но нелюбимыми продуктами, укладывать спать строго в определенное время, водить на специальные занятия, на осмотр к врачу и т. п.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.