

Хорошие родители дают детям корни и крылья

4 условия воспитания
самостоятельного
и счастливого ребенка

Дэниел Дж. Сигел

Тина П. Брайсон

**Тина Пэйн Брайсон
Дэниэл Дж. Сигел**

**Хорошие родители дают детям
корни и крылья. 4 условия
воспитания самостоятельного
и счастливого ребенка
Серия «Психология.
Искусство быть родителем»**

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64101411

*Хорошие родители дают детям корни и крылья. 4 условия воспитания
самостоятельного и счастливого ребенка: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-117906-9*

Аннотация

Книга от авторов бестселлеров и признанных экспертов по воспитанию детей Дэниэла Сигела и Тины Брайсон.

Все родители знают, что привязанность основа воспитания здорового, счастливого и самостоятельного ребенка. Но как создать эту крепкую нерушимую связь?

Сигел и Брайсон уверены: доверительные отношения с ребенком могут построить даже самые занятые родители. Собрав данные последних научных исследований, они определили 4 условия формирования здоровой привязанности: безопасность ребенка, внимание к его эмоциям, утешение в трудные моменты, надежность. С помощью наглядных примеров авторы показывают, как эти условия обеспечить и как исправить уже допущенные ошибки в воспитании.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вступление	7
Глава 1	10
Знакомство с четырьмя элементами присутствия	20
Высшая цель: надежная привязанность	27
Разберитесь с собственной историей	36
Мы написали эту книгу для вас, какими бы родителями вы ни были	40
Глава 2	45
Основы теории привязанности: что это значит для вас	49
Теория привязанности и эксперимент «Незнакомая ситуация»	54
Какое отношение модели детской привязанности имеют к родительскому стилю воспитания?	64
Надежная и свободная привязанность	66
Избегающая и пренебрегающая привязанность[4]	70
Амбивалентная и озабоченная привязанность	82
Дезорганизованная и неразрешенная[5] привязанность	91
Конец ознакомительного фрагмента.	96

**Дэниэл Дж. Сигел,
Тина Пэйн Брайсон**

**Хорошие родители дают
детям корни и крылья.**

**4 условия воспитания
самостоятельного и
счастливого ребенка**

© Савельев К.А., перевод на русский, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*** * ***

Алексу и Мэдди, которые ежедневно вдохновляли меня быть отцом, даже когда они были готовы выйти в мир и отправиться в жизненное странствие. Кэролайн, – за то, что мы можем быть вместе. Спасибо вам всем.

Д. Дж. Сигел

Скотту, который всегда со мной, и моим трем «приемышам» – Бену, Дюку и Дж. П. Желаю вам

обрести глубокую радость и смысл в жизни для других и находиться в окружении людей, готовых быть с вами.

Тина П. Брайсон

Родителям и детям во всем мире. Вы – наша надежда на будущее и наше связующее звено для единства с Землей.

Тина и Дэн

Если однажды меня не окажется рядом с тобой, запомни: ты храбрее, чем подозреваешь, сильнее, чем кажешься, и умнее, чем ты думаешь. И еще кое-что – я всегда буду с тобой, даже если меня не будет рядом.

Алан Александр Милн, «Великое путешествие Пуха. В поисках Кристофера Робина»

Вступление

Добро пожаловать

В книге «The Yes Brain¹» мы ответили на вопрос, который постоянно получаем от родителей: *какие самые важные качества мне нужно прививать своим детям?* В ней мы обсудили основные черты характера, которые родители должны развивать в своих детях, чтобы они стали радостными и успешными взрослыми людьми, имеющими прочные взаимоотношения и осмысленную жизнь.

Книга, которую вы держите в руках, отвечает на другой вопрос, который больше связан с родительским подходом к воспитанию, чем с качествами ребенка. *Какую самую важную вещь я могу сделать, чтобы помочь моим детям добиться успеха и чувствовать себя как дома в окружающем мире?* Обратите внимание, что этот вопрос меньше нацелен на способности и навыки, которые вы хотите развить у *ваших* детей, и больше ориентирован на *ваш собственный* подход к взаимоотношениям между родителями и ребенком.

Наш ответ весьма простой (но не обязательно легкий): будьте рядом с вашими детьми.

Мы рады объяснить, что имеем в виду, и помочь вам разобраться, почему близость с родителями так важна для де-

¹ На русском языке не издавалась. — Прим. ред.

тей. Мы с удовольствием уберем со сцены все дебаты и разногласия в вопросах воспитания и сведем выполнение родительских обязанностей к одной концепции, которая имеет максимальное значение для здоровья и счастья детей, для их успеха в жизни и в личных отношениях. Мы всегда стараемся избежать упрощенных формулировок или так называемых «волшебных пилюль», предлагающих единственно верный способ воспитания детей. Нельзя отрицать, что воспитание – это сложное и серьезное дело, и ответы на большинство вопросов зависят от возраста, стадии развития и характера ребенка, от ситуации в целом, уже не говоря о вашем темпераменте.

Уберем разногласия в вопросах воспитания и сведем выполнение родительских обязанностей к единой концепции, которая имеет максимальное значение для счастья и успеха детей.

Так или иначе, практически все родительские вопросы и дилеммы сводятся к идее взаимоотношений, поэтому мы сосредоточимся именно на них. Те из вас, кто знаком с другими нашими книгами – «Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка», «Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер» и «The Yes Brain», – убедятся в том, что эта книга во многих отношениях является завершением квартета, собирающим воедино различные концепции целостного мозга и объясняющим, «о чем все это вообще». А если вы еще

не читали другие книги, то «Хорошие родители дают детям корни и крылья» может послужить превосходным вступлением ко всему, о чем мы писали за последние несколько лет.

Спасибо за то, что предоставили нам возможность показать вам, какое важное значение имеет родительское присутствие в жизни ребенка.

Дэн и Тина

Глава 1

Что такое родительское присутствие

Каждый раз, когда мы пишем о воспитании детей и выполнении родительских обязанностей, мы снова и снова повторяем, что не нужно стремиться к совершенству. Не существует идеального воспитания детей (здесь мы сделаем паузу, пока вы облегченно вздыхаете). Так что можно произнести тост и выпить сок за всех несовершенных родителей на свете!

На каком-то уровне мы все это понимаем, но многие из нас – особенно добросовестные, ответственные и целеустремленные родители – раз за разом становятся жертвами беспокойства или чувства неполноценности. Разумеется, мы переживаем за наших детей и заботимся об их безопасности, но при этом мы часто тревожимся о том, будто «недостаточно хорошо» воспитываем их. Родителей волнует, что их дети вырастут недостаточно ответственными, стойкими, общительными или... (можете сами заполнить пробел). Нас беспокоят моменты, когда складывается впечатление, что мы подводим ребенка или несправедливо обижаем его. Мы тревожимся о том, что не уделяем детям достаточно внимания или, наоборот, уделяем его *слишком много*. Мы беспокоимся

даже о том, что слишком много беспокоимся!

Мы написали эту книгу для всех несовершенных родителей, которые много заботятся о своих детях (а также для несовершенных бабушек, дедушек, учителей и профессионалов, которые работают с детьми). У нас есть для них одна хорошая новость, полная надежды и утешения: когда вы не уверены, как следует реагировать в определенной ситуации с ребенком, не надо беспокоиться. Есть одна вещь, которую вы можете сделать, и она лучшая из всех. Вместо того чтобы волноваться или стремиться к достижению какого-то недоступного образца совершенства, просто *будьте рядом*.

Ваше присутствие означает только это, и ничего больше. Это значит, что вы готовы быть рядом с вашими детьми. Это значит, что вы не только *физически присутствуете*, но и обеспечиваете *качество* вашего присутствия. Стремитесь к качеству, когда вы удовлетворяете потребности ваших детей, когда выражаете свою любовь к ним, когда учите их дисциплине, когда смеетесь вместе и даже когда спорите с ними. Вы не обязаны быть безупречным. Вам не нужно читать все бестселлеры по теме воспитания или записывать ваших детей на всевозможные курсы и секции для их всестороннего развития. Вы не обязаны возлагать на себя бремя ответственности. Вы даже не обязаны точно знать, что делаете. Просто будьте рядом.

Одним из важнейших факторов здорового развития любого ребенка является ощущение надежности от

близкого присутствия хотя бы одного взрослого человека

Присутствие означает полноту внимания, когда находитесь рядом с ребенком. Быть рядом означает мысленное и эмоциональное присутствие в конкретный момент жизни ребенка. Во многих отношениях нет другого времени, кроме «сейчас», поэтому вы должны научиться проявлять участие в жизни ребенка такими способами, которые одновременно будут обогащать ваш родительский опыт и развивать силу и стойкость ребенка. Сила присутствия позволяет нам создавать мощную личность ребенка, даже если мы регулярно ошибаемся.

В зависимости от воспитания и от того, какими были ваши родители, близость к собственным детям может быть совершенно естественной, а может оказаться и затруднительной. Не исключено, что именно сейчас вы осознали, что *не проявляете* регулярного физического или эмоционального участия в жизни ваших детей. Далее мы обсудим, каким образом, независимо от собственного детского опыта, вы можете стать такими родителями, которыми вы хотите быть.

Разумеется, все родители принимают лучшие и худшие решения. Существуют всевозможные навыки, которыми мы можем овладеть, чтобы способствовать оптимальному развитию детей. Но когда речь идет об основах, родительские навыки сводятся к тому, чтобы просто находиться рядом с

нашими детьми. Как мы вскоре объясним, лонгитюдные² исследования детского развития ясно показывают, что одним из лучших прогностических факторов развития любого ребенка (в смысле счастья, социального и эмоционального роста, лидерских навыков, серьезных взаимоотношений и даже учебных и карьерных успехов) является ощущение надежности от близкого присутствия хотя бы одного взрослого человека. В разных культурах по всему земному шару эти исследования демонстрируют эффективность общего подхода к успешному воспитанию детей, несмотря на отдельные недостатки.

Очень хорошо, что эти эмпирические данные можно систематизировать и сделать доступными для всех несовершенных родителей по всему миру. Именно об этом наша книга.

Что такое близкое присутствие? Безопасность, внимание, успокоенность и надежность.

Когда опекун предсказуемо (пусть и несовершенным образом) заботится о воспитании ребенка, то последний с большой вероятностью преуспеет, даже несмотря на невзгоды. Предсказуемое воспитание, поддерживающее здоровые отношения, опирается на то, что мы называем «четырьмя

² Лонгитюдное (долговременное) исследование – исследование, при котором изучается одна и та же группа объектов в течение продолжительного времени. За это время исследуемые объекты успевают значительно изменить свои ключевые признаки. Такой метод применяется в психологии, социологии и других науках. – *Прим. пер.*

чувствами» ребенка в процессе его развития. Ребенок ощущает (1) *безопасность* – то есть он чувствует себя защищенным от любого вреда; (2) *внимание* – он знает, что вы заботитесь о нем и уделяете ему внимание; (3) *успокоенность*, или утешение, – он уверен, что вы будете рядом с ним, когда ему плохо; (4) *надежность* возникает на основании предыдущих чувств, то есть ребенок понимает, что вы всегда будете помогать ему чувствовать себя «как дома» в окружающем мире, пока он сам учится обеспечивать себе безопасность, заметность и утешение.

Если ребенок испытывает четыре описанных чувства, благодаря тому, что мы приходим на помощь каждый раз, когда возникают неизбежные трудности, то это значит, что мы смогли создать так называемую «надежную привязанность», которая является залогом оптимального развития ребенка.

Безопасность



Внимание



Утешение



Надежность



Как и в других наших книгах, все рассуждения подкреплены научными исследованиями. В сфере прикладной науки о привязанности ученые на протяжении пятидесяти лет проводят тщательные исследования. Если вы знакомы с нашими предыдущими работами – с книгой Дэна и Мэри Хартзелл под названием «Parenting from the Inside Out» и нашей книгой «Воспитание с умом», «Дисциплина без драм» и «The Yes Brain», – то сразу же увидите, что этот труд дополняет написанное и углубляется в концепции, жизненно важные для понимания науки, связанной с развитием мозга. Мы добавили несколько новых экскурсов, так как наше понимание человеческого мозга и вопросов воспитания детей продолжает расти и развиваться вместе с развитием науки о привязанности в целом. Мы усердно работали ради того, чтобы сделать научную информацию более доступной, чтобы каждый, кто впервые сталкивается с этими идеями, мог последовать им и применить их на практике в своей личной жизни и для воспитания детей.

Другой концептуальной основой нашей книги, кроме науки о привязанности, является межличностная нейробиология (IPNB) – подход, объединяющий разные научные направления в общей перспективе умственного и психического здоровья. IPNB рассматривает, каким образом разум (включая мысли и чувства, внимание и осознание), мозг и тело человека участвуют в сложном процессе наших от-

ношений друг с другом и с окружающим миром, формируя личность. В этой области существуют десятки профессиональных пособий (уже около семидесяти), изучающих психическое здоровье и развитие человека. В поле зрения IPNB также находится наука о мозге. Особенно интересуют IPNB изменения, происходящие в нем, когда он реагирует на внешние обстоятельства и жизненный опыт. Такое свойство мозга называется нейропластичностью.

Нейропластичность объясняет, как физическая архитектура мозга адаптируется к новым переживаниям и новой информации, реорганизуется и создает новые нейронные связи на основании того, что человек видит, слышит, осязает, о чем думает, что делает и так далее. Все, чему мы уделяем внимание, все чувства, которые мы испытываем в наших взаимодействиях, – всё это создает новые связи в мозге. Когда мы направляем внимание на что-то, то приводим в действие определенные нейроны. Одновременное «срабатывание» множества нейронов образует или укрепляет уже существующие связи между ними.

**Нейроны, которые «включаются» вместе,
связываются друг с другом**

Какое это имеет отношение к присутствию? Ваше надежное участие в жизни детей значительно влияет на физическое устройство и степень связности их мозга, создавая ментальные модели устройства окружающего мира и соответствующие ожидания. Ментальная модель – это нечто вроде

резюме, которое составляет мозг после обобщения множества повторяющихся восприятий и переживаний. Такие модели составляются на основе прошлого опыта; они фильтруют текущее восприятие и формируют предчувствие, а иногда и определяют будущие взаимодействия. Ментальные модели существуют в устройстве нейронных сетей, которые лежат в основе привязанности и долговременной памяти.

Без шуток: жизненный опыт, который возникает в ходе ваших взаимоотношений с ребенком, в буквальном смысле формирует физическую структуру его мозга. В свою очередь, эти связи внутри мозга влияют на работу его разума. Иными словами, когда родители обеспечивают надежное присутствие рядом с ребенком, детский ум приходит к выводу, что мир является познаваемым местом, открытым для осмысленного взаимодействия, – пусть даже через неприятности и страдания. Полученный благодаря вам жизненный опыт формирует способы обработки информации в мозге ребенка. Мозг учится предугадывать определенные события на основании предыдущих действий. Когда вы находитесь рядом с детьми, они ожидают позитивного взаимодействия с вами. Через взаимодействие с родителями дети учатся понимать, кто они такие, кем могут стать и как должны вести себя в хорошие и трудные времена. Таким образом, наше присутствие помогает детям развивать нейронные связи, которые формируют личность, силу воли, настойчивость и выносливость.

Это дает детям возможность не только чувствовать себя более удовлетворенными и уравновешенными, но и делает их успешнее в смысле эмоционального развития, взаимоотношений и даже учебы. Тогда воспитание становится для родителей более простым делом, так как их дети спокойнее в эмоциональном отношении и лучше справляются с затруднениями и неудачами.

Знакомство с четырьмя элементами присутствия

Подробнее об элементах присутствия мы поговорим в следующих главах, а сначала представим общее понимание. Все четыре элемента согласуются друг с другом, а иногда и пересекаются, потому что, когда дети ощущают свою безопасность, заметность и успокоенность, у них развивается надежная привязанность к их опекунам – то есть к родителям. Такая надежная привязанность является результатом, к достижению которого стремятся все заботливые родители. Отношения надежной привязанности позволяют ребенку чувствовать себя как дома в окружающем мире и взаимодействовать с другими людьми, зная, кто он сам. Отношение ребенка к миру определяется тем, что мы назвали *целостным мозгом* в одной из наших предыдущих книг: дети взаимодействуют с новыми проблемами и возможностями с позиции непредубежденности, любопытства и восприимчивости вместо косности, страха и недоверия. Мозг ребенка является более целостным, интегрированным. Это значит, что он может пользоваться большим количеством высокоразвитых мозговых функций даже при столкновении с трудными ситуациями и реагировать на мир, демонстрируя хорошую эмоциональную уравновешенность, устойчивость, проницательность и сопереживание. Именно это мы имеем в виду,

когда говорим о «ребенке с целостным мозгом». В результате ребенок становится не только более удовлетворенным, но и более приспособленным в социальном смысле. Это подразумевает, что он будет лучше ладить с другими людьми, склоняться к совместному решению проблем, обдумывать последствия, сопереживать чувствам других людей и так далее. Короче говоря, ребенок с надежной привязанностью не только больше доволен жизнью, но и гораздо общительнее и дисциплинированнее.

К примеру, подумайте о первом элементе: *безопасности*. Она является абсолютно необходимым условием для того, чтобы чувствовать себя надежно и уверенно. Дети должны ощущать себя защищенными в физическом, эмоциональном смысле, а также в отношениях. Это первый шаг к надежной привязанности, так как первостепенная задача родителей состоит в обеспечении безопасности своих детей. Дети должны *чувствовать* и *знать*, что им ничего не угрожает. Они должны быть уверены, что родители могут защитить их не только от физического вреда, но и от болезненных переживаний. Это не значит, что родители не имеют права на ошибку, не могут сказать или сделать что-нибудь неприятное для ребенка. Все мы делаем это, иногда чаще, чем нам бы хотелось. Но когда мы доставляем неприятности нашим детям – или когда они доставляют неприятности нам, – необходимо как можно скорее возместить ущерб.

Так дети узнают, что, даже когда совершаются ошибки и

произносятся резкие слова, мы все равно продолжаем любить друг друга и хотим все исправить. Когда это понимание регулярно доходит до ребенка, он чувствует себя в безопасности. Важно лишь исправлять допущенные ошибки, потому что идеального воспитания не существует.



Второй элемент близости помогает детям чувствовать себя обласканными вниманием. Значительная часть родитель-

ских обязанностей состоит в обычном физическом присутствии рядом с детьми. Мы ходим на их концерты, проводим с ними свободное время, вместе играем, читаем и делаем много других вещей. Да, «количественное измерение времени» имеет значение. Но *дарить* внимание ребенку – значит не только находиться рядом с ним. Это умение настроиться на его внутренние процессы и сосредоточить внимание на его мыслях, чувствах и воспоминаниях – на всем, что происходит у него внутри и скрывается за его поведением. Если мы по-настоящему *видим* ребенка, то уделяем внимание его эмоциям, как позитивным, так и негативным. Разумеется, не каждую секунду; никто не способен на это. Но мы должны последовательно разделять с ребенком его радости и победы, переживать и соболеznовать ему, когда он страдает от боли или несправедливости, что неизбежно случается в жизни. Мы настраиваемся на его внутренний мир. Если мы проявляем эмоциональную и душевную близость к ребенку, то учим его, что значит любить и заботиться. Так наши дети проникаются убеждением, что мы по-настоящему понимаем их и чувствуем, что происходит у них внутри, а не просто судим по поведению. Когда они знают, что на нас можно положиться, – может быть, не каждый раз и не каждую минуту, – они создают ментальные модели, которые приводят к глубокой и надежной привязанности.



+



=

Исследования продемонстрировали, что когда мы понимаем сознание и состояние ребенка, то ребенок тоже учится понимать их. Мы называем это «способностью умозрения» (далее мы подробно поговорим о ней). Она находится в центре эмоционального и социального интеллекта. Хорошая новость состоит в том, что, даже если вы не обладаете такой способностью, вы можете развить ее в зрелом возрасте, а потом поделиться ею с ребенком. Мы научим вас, как это сделать с помощью разговоров, благодаря которым ребенок получит возможность усвоить то, чего вы были лишены в детстве. Эта способность может изменить к лучшему манеру общения в вашей семье.

У детей не должно быть никаких сомнений в том, что в трудные времена мы поддержим их.

Кроме ощущения безопасности и внимания со стороны родителей, наши дети нуждаются в *утешении* в трудные моменты. Это вовсе не означает, что мы можем уберечь их от любой душевной боли и дискомфорта. Разумеется, трудности часто дают детям возможность для роста и развития. В зависимости от возраста, мы должны позволять им сталкиваться с непростыми проблемами и конфликтами с друзьями, наставниками и другими людьми. Иными словами, успокоение и утешение для наших детей не избавляет их от неизбежного столкновения с бурными волнами в океане жизни. Все дело в том, чтобы научить их справляться с этими волна-

ми, когда это понадобится... и быть рядом с ними, когда они будут нуждаться в нашей помощи. У них не должно быть никаких сомнений в том, что в трудные времена мы поддержим их. Дети должны глубоко сознавать, что, когда им больно и плохо, мы будем рядом. Нужно дать им понять, что вместе с настоящей жизнью приходит боль. Однако этот урок следует усвоить вместе с пониманием того, что им не придется страдать в одиночестве.

Безопасность, заметность и успокоенность приводят к четвертому элементу: ощущению *надежности и уверенности*, основанному на предсказуемости. Опять-таки, речь не идет о совершенстве. Никто не воспитывает детей, не совершая ошибок. Вы даете детям понять, что они могут рассчитывать на вас каждый раз, когда это понадобится. Ощущение надежности и уверенности в себе приходит, когда они видят, что вы делаете все возможное, чтобы обеспечить их безопасность, уделять им внимание и утешать их, если дела оборачиваются не лучшим образом. С точки зрения нейробиологии, в результате синтеза этих четырех элементов возникает целостный мозг и устойчивая к стрессу нервная система. Таким образом, дети могут выходить в мир с ощущением, что они находятся в безопасности, что любовь и нормальные отношения всегда будут присутствовать в их жизни и что они могут справиться с неизбежными жизненными трудностями.

Высшая цель: надежная привязанность

Вы можете видеть эффект от силы присутствия, благодаря которой дети чувствуют, что находятся в безопасности, что их замечают, успокаивают и придают им уверенность в себе. Но давайте начистоту: присутствие родителя – это не самоцель. Скорее, это *средство*, с помощью которого вы продвигаетесь к желаемому результату. Настоящая цель – надежная привязанность. Именно ее мы хотим сформировать у наших детей, и для нас нет ничего важнее этого. Надежная привязанность служит залогом удовлетворенности и счастья детей на протяжении их жизненного пути. Более того, она улучшает у ребенка ощущение собственной личности, качество его отношений с другими, учебные и карьерные успехи и даже развитие мозга.

Давайте перейдем к подробностям. Одно исследование за другим подтверждает, что дети с надежной привязанностью гораздо вероятнее получают большое количество преимуществ, перечисленных в следующей таблице.

Сделайте паузу и посмотрите на этот список. Когда мы говорим о надежной привязанности как о высшей цели родительского воспитания, перечисленные характеристики помогают понять, почему это так. Проще говоря, если дети имеют надежную привязанность к своим опекунам, то у них больше

возможностей добиваться успеха в учебе, в отношениях и в дальнейшей жизни.

Выгоды надежной привязанности

- Больше самоуважение
- Лучшее владение эмоциями
- Большой успех в учебе
- Более высокая устойчивость к стрессу
- Более позитивное общение со сверстниками в дошкольном возрасте
- Более тесные дружеские связи в средней школе
- Более активное социальное взаимодействие в подростковом возрасте
- Более здоровые и тесные отношения с родителями
- Более сильные лидерские качества
- Большая самостоятельность
- Более доверительные и романтические отношения в зрелом возрасте
- Лучшая способность к сопереживанию
- Более развитые социальные навыки в целом
- Больше веры в жизнь

Как можно развить надежную привязанность у детей? Вы все верно поняли: с помощью силы вашего присутствия в их жизни. Научные исследования неоднократно доказывали, что одним из лучших прогностических факторов развития личности для любого ребенка является близкое присутствие хотя бы одного взрослого человека, эмоционально настро-

енного на его потребности. Чтобы у ребенка было больше шансов на здоровое развитие, вам нужно лишь помочь ему чувствовать себя надежно защищенным, замеченным, удовлетворенным и уверенным в себе.

Надежная привязанность приводит к позитивному результату по нескольким важным причинам. Во-первых, когда вы демонстрируете близость к детям, они чувствуют себя надежно и уверенно. Они исходят из ощущения принадлежности к миру, поэтому, даже если дела оборачиваются не так, как хотелось бы, дети понимают, что в целом все в порядке.

Во-вторых, надежная привязанность служит смягчающим фактором, когда ребенок сталкивается с трудностями и разочарованиями. Она не может уберечь детей от негативных эмоций и стрессовых ситуаций; в конце концов, речь идет о реальной жизни. Детям так или иначе придется страдать, уже не говоря о неудовлетворенности, обидах и огорчениях. Ваша родительская задача состоит *не в том*, чтобы уберечь их от препятствий и неудач, а в том, чтобы обеспечить необходимыми инструментами и эмоциональной устойчивостью для преодоления жизненных бурь и быть рядом с ними в минуты невзгод.

Надежная привязанность служит смягчающим фактором, когда ребенок сталкивается с трудностями и разочарованиями.

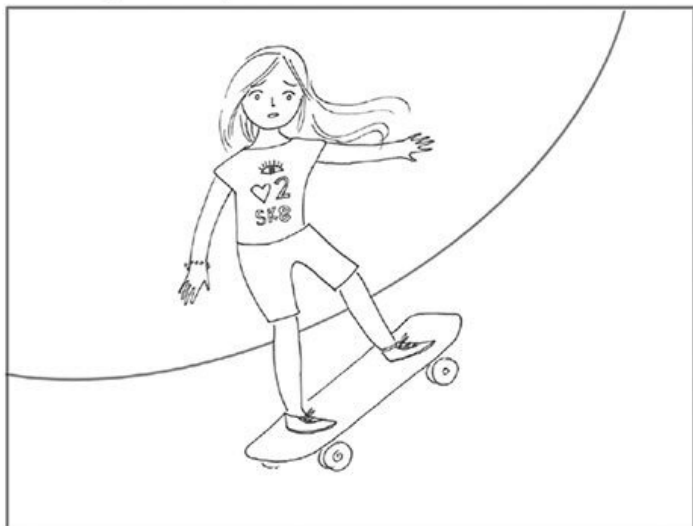
Поэтому надежную привязанность можно рассматривать как вариант эмоционального защитного снаряжения, вроде

шлема и наколенников для скейтбордиста. Шлем не уберегает от неприятных инцидентов, но может сильно облегчить последствия тяжелого падения.

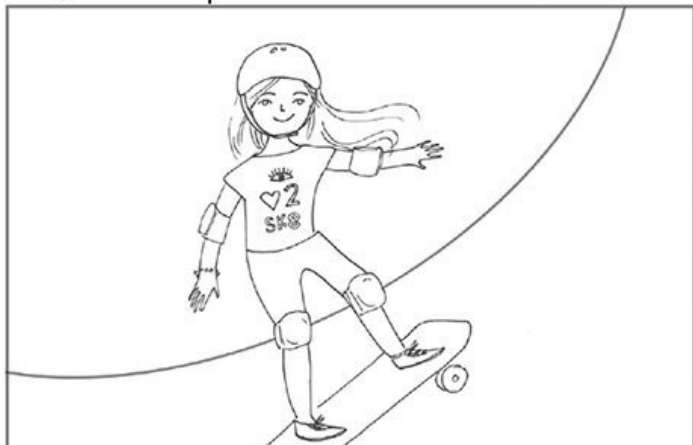
Также ребенок с надежной привязанностью не может каким-то чудесным образом избежать многочисленных неприятностей и разочарований, неизбежно связанных со взрослением. Он может чувствовать себя отвергнутым, если его не пригласят в гости на день рождения друга. А когда он повзрослеет, его сердце все равно может оказаться разбитым из-за неудачной первой влюбленности. Но когда он сталкивается с этими проблемами, то имеет защитную эмоциональную «подушку безопасности», чтобы стойко выдержать обиду из-за дружеской невнимательности и пережить душевную боль из-за неразделенной влюбленности, не теряя твердой опоры под ногами и ощущения внутренней цельности.

В-третьих, надежная привязанность может сгладить этапы детского развития, – особенно для тех, кто сталкивается с дополнительными трудностями вроде травматического жизненного опыта, частого стресса, медицинских или генетических проблем или с трудностями обучения.

Без надежной привязанности



Надежная привязанность как эмоциональное защитное снаряжение



Это правда, что некоторым детям приходится тяжелее других. Им может казаться, будто они пытаются ехать на велосипеде вверх по крутому склону. Вы не можете отменить силу тяготения или сровнять холм с землей, но с помощью четырех элементов надежной привязанности можете хотя бы сделать этот склон более пологим, чтобы подъем был не таким трудным.

Некоторым детям приходится особенно трудно



Мы можем облегчить их путь своим присутствием



Опять-таки, дело не в том, что вы должны избавить ребенка от многочисленных проблем, с которыми он сталкивается. Благодаря вашей любви и близкому присутствию вы способны облегчить ему преодоление трудностей и препятствий на пути. Так он будет учиться решать проблемы самостоятельно и находить здоровые способы опираться на поддержку других людей. Когда дела будут идти не лучшим образом, внутренняя эмоциональная устойчивость поможет ребенку разобраться в ситуации и найти решение.

Это касается и трудных решений. Исследования ясно показывают: то, что считается личными, внутренними навыками (например, самоанализ и эмоциональная устойчивость) на самом деле по мере взросления развивается из межличностных отношений детей с их опекунами и другими людьми. Дети с надежной привязанностью лучше владеют своими эмоциями и принимают обдуманные решения. Они лучше умеют обдумывать последствия и перспективы своих поступков и чаще ведут себя конструктивно и взвешенно. Разумеется, это облегчает взаимоотношения между родителями и детьми.

Дети с надежной привязанностью лучше владеют своими эмоциями и принимают обдуманные решения.

И наконец, надежная привязанность дает такой превосходный результат потому, что она обеспечивает детей так называемой «надежной базой» для изучения окружающего ми-

ра. Она создает ощущение свободы исследования и возможности узнать, что находится за горизонтом. Родители должны рассматривать свой дом не только как надежную гавань, но и как «стартовую площадку» для детей. Мы подробнее обсудим это в следующих главах, но основная мысль заключается в том, что дети с надежной привязанностью изначально имеют позитивное отношение к окружающему миру. Они эмоционально уравновешены, устойчивы, любознательны и способны к сопереживанию. Они могут свободно проявлять все эти качества, поскольку чувствуют себя надежно и уверенно в мире, где родительский дом является «надежной базой» для них.

Разберитесь с собственной историей

Для создания такой «надежной базы» со всеми ее преимуществами родители сами должны ясно понимать, кто они такие. То есть знать свою историю и понимать, как их детский опыт и переживания формировали их личность по мере взросления. Значительная часть этой книги будет посвящена тому, чтобы помочь родителям разобраться в собственной истории и понять, какой тип привязанности они имели со своими опекунами. Один из решающих факторов способности обеспечить надежную привязанность у детей состоит в осмыслении собственного детского опыта и понимании того, в какой степени вы ощущали элементы близкого присутствия своих родителей.

Обратите внимание: мы не утверждаем, что родители обязательно должны иметь позитивный опыт собственного воспитания в детстве, чтобы обеспечить надежную привязанность для своих детей. Напротив, наука подает нам сигнал надежды, а не отчаяния: даже если мы не имели надежную привязанность к своим опекунам, то все равно можем обеспечить ее для наших детей, *если вспомним и осмыслим собственную историю*. Это воодушевляющая, причем научно доказанная новость!

Разрешите подчеркнуть еще раз: вы действительно можете обеспечить любящую и надежную базу для развития ва-

шего ребенка даже в том случае, если сами не получили ее от родителей.

Вы действительно можете обеспечить любящую и надежную базу для развития вашего ребенка даже в том случае, если сами не получили ее от родителей.

Многое в нашей книге поможет вам яснее понять, каким образом вы были воспитаны и как это повлияло на вас. Когда у вас появится то, что мы называем «связным повествованием» о собственном прошлом, то вы сможете более обдуманно и последовательно выполнять родительские обязанности и значительно эффективнее проявлять вашу близость к детям и присутствие в их жизни. Начиная со следующей главы и на протяжении всей книги мы дадим вам возможность определить, до какой степени вы чувствовали себя защищенным, замеченным, удовлетворенным и уверенным в жизни. Обладая глубоким знанием своей истории и детских переживаний, вы лучше сможете обеспечить элементы близкого присутствия в жизни собственных детей.

В целом мы хотим внушить родителям чувство надежды. На основе последних исследований в области межличностной нейробиологии (IPNB), нейропластичности и науки о привязанности мы хотим донести воодушевляющую весть: личная история – это не приговор. Прошрое можно *понять и осмыслить*, чтобы оно не могло диктовать настоящее и будущее. Не нужно убегать от своего прошлого, а тем более попадать к нему в рабство. Помните: нейроны работают в

том направлении, куда устремлено наше внимание, и образуют соответствующие связи. Никогда не поздно разобраться в своей жизни. Это может преобразить отношения не только с детьми, но и с самими собой, поскольку при этом происходят реальные изменения в устройстве мозга.

Такой процесс можно представить как цепочку событий. Если двигаться в обратном порядке, он выглядит следующим образом: высшей целью родительского воспитания является создание надежной привязанности у детей. Эта цель достигается с помощью близкого присутствия в жизни ребенка и формирования у него четырех чувств. Для этого мы должны разобраться в личных историях – в истории отношений и в истории привязанности. Таким образом, все начинается с типа привязанности, который был сформирован у нас в детстве с нашими опекунами. Вот как выглядит эта цепочка:



В основном мы сосредоточены на динамике отношений между родителями и детьми, но с самого начала хотим подчеркнуть одну вещь. Все идеи, которые мы будем обсуждать в следующих главах, подходят для любых взаимоотношений. Когда мы проявляем участие и присутствуем в жизни близ-

ких людей, наши отношения процветают, мозг становится более здоровым и целостным, а жизнь – более осмысленной.

Мы написали эту книгу для вас, какими бы родителями вы ни были

Как и в предыдущих книгах – «Воспитание с умом», «Дисциплина без драм» и «The Yes Brain», – здесь мы сосредоточены на детском мозге и определении новых способов питания развивающегося ума ребенка. Разные родители могут с разных сторон подходить к этой задаче. Когда мы писали эту книгу, то ориентировались на четыре типа родителей.

Первая группа состоит из тех, кто постоянно беспокоится и одержим мыслью, что им нужно все *делать лучше* и *быть лучше* как родителю. Они сильно переживают из-за ошибок и упущенных возможностей для своих детей. Они способны загнать себя в угол собственными сожалениями («Мне следовало научить ребенка испанскому языку» или «Мне нельзя было пропустить четырнадцатый матч в том сезоне детской бейсбольной лиги») или беспокойством о будущем («Мне следует брать ее на волонтерскую работу в приюте, чтобы она не выросла избалованной» или «Мне стоит больше рассказывать ему о сопереживании, пока я отвожу его в школу, иначе он не научится доброму отношению к другим»). Но хуже всего то, что такие родители наказывают себя, когда совершают ошибки, и постоянно внушают себе «я должен стать лучше» в том или ином отношении.

Вы прекрасно справляетесь. Вам не нужно быть идеальным – таких не существует. Просто будьте рядом с вашими детьми.

Звучит знакомо? Если да, то спешим сообщить утешительную новость. Вы прекрасно справляетесь. Вы обеспечиваете ребенку близкое присутствие, а это самое главное. Вам не нужно быть идеальным – таких не существует. Все мы постоянно учимся. Просто будьте рядом с вашими детьми. Любите их. Пользуйтесь воспитательными моментами как возможностью учить и улучшать навыки. Будьте образцом доброты, уважения и самостоятельности. Извиняйтесь, когда вы упускаете возможность понять ребенка или случайно обижаете его. Детям не нужны сплошные преимущества и родители-супермены. Им нужны вы: настоящие, несовершенные и любящие люди. Если вы из такой категории родителей, советуем немного сбавить обороты.

Ко второму типу относятся родители, чей ребенок отстает в развитии, притворяется, буйно себя ведет или переживает тот или иной кризис. Такие мамы и папы часто недоумевают, что им делать со своим чадом и как можно справиться с ошеломительными проблемами, с которыми они ежедневно сталкиваются. Если вам знакомы похожие затруднения, то *близкое присутствие* поможет понять основополагающие и наиболее важные вещи, которые необходимо сделать для ребенка. Мы предлагаем конкретные практические стратегии, помогающие ребенку, который жаждет любви и поддержки,

но по разным причинам не может достучаться до родителей.

В третью категорию попадают неопытные или будущие родители, которые чувствуют себя совершенно потерянными и ошеломленными при мысли о необходимости провести маленького человека через детство до подросткового возраста и ранней юности. Если вы попадаете в эту категорию, то четкие теории и стратегии, которые мы обсудим, не только помогут вам понять общую концепцию первого родительского опыта, но и обеспечат конкретными практическими мерами, которые способствуют осмысленному и любящему взаимодействию с детьми. Вы даже можете считать эту книгу руководством по воспитанию детей для начинающих, которое помогает сосредоточиться на новом, увлекательном, и да, часто пугающем занятии.

И наконец, мы обращаемся к растущему количеству родителей, которые начинают все реже и реже присутствовать в жизни своих детей. Иногда это происходит из-за долгой, утомительной работы и множества требований к современной семье. К тому же, по мере того как компьютерные технологии занимают все больше нашего времени, родители все чаще позволяют устройствам завладевать вниманием, которое раньше доставалось детям. Это резко сокращает возможности для взаимодействия между родителями и детьми.

Мы воспринимаем этот феномен как должное – без осуждения и без чувства вины или стыда. Реальность очевидна: мы живем в мире, наполненном электронными устройства-

ми, и джинн уже вырвался из бутылки. Экраны являются полезной и неотъемлемой частью нашего мира, и электроника обеспечивает огромные преимущества, на которые мы все можем рассчитывать. Мы не предлагаем ничего другого. (Многие из вас сейчас читают эту книгу с электронного экрана, и мы определенно не видим в этом никакой проблемы!) Но когда электронные устройства мешают родителям присутствовать в жизни детей, это беспокоит нас. Если родители физически присутствуют, но почти не обращают внимания на детей, то это становится проблемой. Они *не присутствуют* для детей в реальном смысле слова. Поэтому на следующих страницах мы определим конкретные способы, с помощью которых вы сможете найти осмысленный и реалистичный подход к активному присутствию в жизни ваших детей.

Независимо от того, к какой из перечисленных категорий родителей вы принадлежите, мы предлагаем вам надежду и рекомендации, как стать родителями, которыми вы хотите быть, чтобы ваши дети могли вырасти здоровыми, уравновешенными и полноценными людьми.

Кстати, мы прекрасно понимаем, что в наши дни многие дедушки, бабушки и другие опекуны тоже принимают участие в воспитании детей. Все, о чем мы говорим, относится и к ним тоже. Кроме того, мы восхищаемся многочисленными педагогами и клиницистами, поддерживающими работу родителей и других опекунов. Мы учитываем мнение этих

профессионалов, когда предлагаем принципы и перспективы для опекунов, а также опираемся на справочные ресурсы, которые они рекомендуют обеспокоенным родителям, проходящим в их кабинеты.

Кем бы вы ни были и что бы ни побудило вас взять в руки эту книгу, имейте в виду: мы ценим ваше участие и заинтересованность в улучшении жизни любимых детей. Просто читая эти страницы, вы делаете большой шаг к близкому присутствию в жизни ваших детей, а это самое главное.

Глава 2

Почему одни родители близки с детьми, а другие нет?

Введение в теорию привязанности

Что отличает хороших родителей?

Задайте людям этот вопрос, и вы получите множество ответов. Некоторые сосредоточатся на опыте общения с собственными родителями, а другие – на уровне личных знаний, особенно на принципах и подходах к воспитанию детей. Кто-то может указывать на религиозные убеждения родителей, на моральные и этические качества или на то, как последовательно они трудятся над тем, чтобы быть добрыми, терпеливыми, снисходительными... и так далее.

Все эти факторы определенно влияют на воспитание. Но, как мы объяснили в главе 1, десятилетия энергичных исследований дали ответ на этот вопрос, и он выглядит многообещающе. Если мы хотим разобраться, почему дети преуспевают (или нет) в умственном, эмоциональном, социальном и учебном отношении, то нужно понять, развилась ли у них надежная привязанность хотя бы к одному из опекунов, который проявлял заботу и внимание к ним. Лучшим прогностическим фактором для обеспечения этой надежной привязан-

ности является то, что мы называем «родительским присутствием». Родители, обеспечивающие близкое присутствие в жизни своих детей, разобрались в собственном детстве и в своей истории привязанности. Даже если эта история была трудной, переосмысление собственной жизни делает их открытыми и для силы любящего присутствия в жизни детей.

Что обеспечивает прочный и долговечный успех для детей?

Надежная привязанность к опекуну, который активно присутствует в их жизни.

Как обеспечить эту надежную привязанность?

Сначала нужно составить связную историю, проясняющую опыт собственного детства.

В самом простом смысле дети с наибольшей вероятностью становятся сильными, заботливыми и эмоционально устойчивыми, когда родители обеспечивают свое близкое присутствие в их жизни. Мы не обязаны быть совершенными, но то, как мы проявляем свою близость и внимание (или не делаем этого), влияет на устройство мозга наших детей и на развитие их личности.

Естественно, имеются и другие факторы (случайные события, врожденные черты характера, унаследованные слабости и уязвимости), над которыми мы не властны и которые тоже влияют на развитие наших детей. Но когда речь идет о том, что мы *можем* сделать для развития ребенка, исследования дают однозначный ответ. Родители, которые разби-

раются в собственном жизненном опыте и создают «связные истории», способны предложить ребенку свое близкое присутствие. Мы приходим к внутреннему пониманию того, как *прошлое* сформировало нашу *нынешнюю* личность, и это освобождает нас – то есть позволяет стать такими, какими мы хотим видеть себя в *будущем*. Мы учимся быть открытыми и восприимчивыми, чтобы дарить ребенку *родительское присутствие*. Тогда наш ребенок чувствует себя понятым, замеченным и тесно связанным с нами. Осмысление своей жизни и родительское присутствие – залог надежной привязанности. С этого мы и начнем, и поможем вам понять, насколько хорошо вы разобрались в отношениях с собственными родителями и как можете присутствовать в жизни своих детей.

В какой степени размышления о детских переживаниях, повлиявших на ваше развитие, могут объяснить способы вашего взаимодействия с собственными детьми и повлиять на них? Как детские отношения с членами семьи повлияли на ваш способ реакции в тех или иных жизненных ситуациях? Приходилось ли вам адаптироваться или, может быть, даже выживать в пугающих событиях и обстоятельствах?

Хорошая новость состоит в том, что, если вы готовы поработать над собой, наука поможет вам понять вашу историю привязанности. Более того, даже если вы не получили полноценного родительского воспитания (из-за частого отсутствия родителей, из-за их слабостей, дурного обращения

с вами или по любой другой причине), ваша стратегия привязанности не является абсолютно неизменной.

История – это не приговор. Разобравшись в собственной жизненной истории, вы можете стать теми родителями, какими хотите быть, – независимо от того, какое воспитание вы получили.

Если ваши родители не проявляли участия к вам, делали это лишь время от времени или вели себя пугающим и даже насильственным образом, это не означает, что вы не сможете наладить здоровые и конструктивные близкие отношения с собственными детьми. Но это значит, что вам придется проделать определенную работу, размышляя о своей истории и определяя тот вид привязанности, который вы хотите развить у своего ребенка. Вы фактически можете *выбирать*, до какой степени хотите присутствовать в жизни ваших детей. И да, вы можете развивать в себе эту способность, изучая свою историю и разбираясь в ней.

Основы теории привязанности: что это значит для вас

Давайте начнем с основ теории привязанности. Если вы знакомы с другими нашими книгами, то уже имеете представление о некоторых основных принципах. Здесь мы снова рассмотрим основные принципы и добавим новые соображения. Знания о привязанности продолжают расширяться по мере поступления новой информации от таких дисциплин, как теория эволюции, генетика и эпигенетика. Мы хотели бы познакомить вас с новыми способами формирования представления о себе и об отношениях с другими людьми. Затем мы воспользуемся этой информацией для практического применения концепций, описанных в предыдущей главе. Надеемся, что это будет увлекательно для вас и обогатит ваши представления о взаимоотношениях, как с родителями, так и с детьми.

Знания, полученные в области теории привязанности за последние несколько десятилетий, глубоко повлияли на понимание родительских обязанностей и развития ребенка. Дэн получил исследовательский грант от Национального института психического здоровья для изучения привязанности, а затем возглавил программу клинической подготовки в отделении детской и подростковой психиатрии при Калифорнийском университете в Лос-Анжелесе. Во время сво-

ей докторантуры и впоследствии Тина сосредоточилась на теории привязанности и на возможностях ее практического использования в контексте межличностной нейробиологии. Наука об отношениях надежна и разнообразна. Она предоставляет мощные инструменты, которые мы можем применять для оптимального детского развития в различных культурах и семейных ситуациях. К счастью, теперь эта информация выглядит далеко не такой непривычной, как еще в недавнем прошлом.

В самом простом виде дело обстоит так. Дети, которые формируют сильные родственные узы – то есть надежную привязанность – со своими родителями в самом раннем возрасте, ведут более радостную и полноценную жизнь. Эти узы формируются, когда родители реагируют на потребности своих детей и обеспечивают им надежный комфорт. Например, берут на руки и укачивают, когда они плачут, или обнимают и утешают, когда они чем-то расстроены. Когда дети встречаются с таким надежным поведением и пониманием, они могут свободно учиться и развиваться, не тратя время и энергию на выживание, не добиваясь внимания и не наблюдая за малейшими переменами в обстановке или поведении своих опекунов.

Все мы рождаемся со стремлением устанавливать связь с подобными нам существами. Когда такая связь надежно установлена и любые трещины в отношениях устранены, то мозг может развиваться оптимально и беспрепятственно.

Когда главные опекуны создают условия для формирования у детей надежной привязанности, то предсказуемое (а значит, надежное) взаимодействие снижает уровень стресса и помогает ребенку чувствовать себя уверенно, а в дальнейшем и полагаться на свои силы. Они учатся управлять своими чувствами и поведением и развиваются здоровым и полноценным образом.

Мы понимаем, что такое утверждение может звучать невероятно, но оно поразительно верно: мы учимся осознавать себя и даже *понимать*, кто мы такие, благодаря привязанности к личности нашего опекуна. То, что вы могли считать личным внутренним опытом (например, ощущение эмоций и управление ими или воспоминания об определенных событиях), фактически основано на взаимодействии с важными и близкими людьми на раннем этапе вашей жизни. Мы являемся глубоко социальными существами, и личностные связи формируют наши нейронные связи. Детский разум развивается от *межличностного* к формированию *внутреннего и личного*. (Впоследствии мы подробнее обсудим это.) Именно поэтому надежная привязанность может быть таким мощным инструментом для здорового развития личности.

С другой стороны, если такая связь не образуется, дети не могут усвоить критически важные уроки и приобрести ключевые навыки. Это подвергает их риску появления всевозможных отклонений: дерзости, агрессивности, гиперактив-

ности, затрудненного развития речи, слабой исполнительной функции и даже плохой устойчивости перед лицом системных проблем, таких как бедность, семейные неурядицы, родительский стресс и депрессия.

Выглядит логично, не так ли? Дети, ощущающие любовь и поддержку, имеющие возможность рассчитывать на физическое и эмоциональное содействие родителей, добиваются лучших результатов в жизни. В сущности, даже если один из родителей оказывается не в состоянии быть рядом в нужные моменты, но другой обеспечивает необходимое постоянство и предсказуемость, то ребенок получает большую часть преимуществ, связанных с надежной привязанностью.

За реальностью человеческих отношений лежат увлекательные и довольно простые для понимания научные исследования. Мы собираемся познакомить вас с ними и показать, как они полезны для осознания себя и отношений с детьми. Начнем с одного революционного исследования, сформировавшего новый способ понимания детского развития. Кстати, на тот случай, если вам интересно глубже разобраться в научных предпосылках нашего обсуждения, загляните в книгу Дэна «The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are³».

Одно замечание перед тем, как продолжить: мы постарались, чтобы объяснения были как можно яснее и четче (при этом оставаясь в рамках науки) и стали понятны любому

³ На русском языке не издавалась. — *Прим. ред.*

обычному человеку. Мы советуем дочитать эту главу до конца, если вы хотите уяснить основы науки о привязанности на более или менее глубоком уровне. Но если вас мало интересуют научные подробности, то вы можете спокойно перейти к главе 3, в которой представлены практические выводы из нашего обсуждения.

Теория привязанности и эксперимент «Незнакомая ситуация»

В 1960-е годы ученые изобрели интересный и показательный тест. Они стали проводить его среди родителей и детей в период первого года жизни малышей. В течение этого времени опытные наблюдатели наносили семьям младенцев домашние визиты с целью определить взаимоотношения матери и ребенка по стандартизированной оценочной шкале. Когда ребенку исполнялось 12 месяцев, его с матерью приводили в помещение для эксперимента, который продолжался примерно двадцать минут. Этот тест называется «незнакомой ситуацией». Он сосредоточен на том, что происходит, когда младенца разлучают с матерью и помещают в незнакомую ситуацию. Ребенок оставался в новой комнате либо один, либо с неизвестными людьми. Наблюдая за стрессовыми реакциями годовалого ребенка, когда его мать выходила из комнаты, — но особенно за реакциями после ее возвращения, — ученые обнаружили, что могут многое узнать о системе привязанности младенцев и о том, как маленькие дети устанавливают первоначальную связь со своими опекунами и пользуются этими отношениями как «надежной базой».

После многократных повторений этого исследования в разных культурах мы узнали, что ключевую роль в оценке взаимоотношений играет фаза воссоединения: реакция ре-

бенка на возвращение матери. То, как быстро он успокаивается в ее присутствии и обращает внимание на игрушки, разложенные в комнате. (Потом этот эксперимент был проведен с участием отцов и в целом дал такой же результат, поэтому мы можем говорить о родителях в целом.) Младенцы с надежной привязанностью сразу же замечают отсутствие матери, когда она выходит из комнаты, активно приветствуют ее, когда она появляется, а потом быстро успокаиваются и возвращаются к своим занятиям.

Во время домашних визитов исследователи обнаружили, что родители детей с надежной привязанностью чутко реагируют на потребность ребенка в заботе и внимании, отзываются на любые признаки беспокойства и постоянно находятся поблизости. Иными словами, опекун получает сигналы от ребенка, истолковывает их в контексте детского восприятия (то есть понимает внутреннюю потребность, стоящую за поведением ребенка), а затем реагирует предсказуемым, своевременным и эффективным образом.

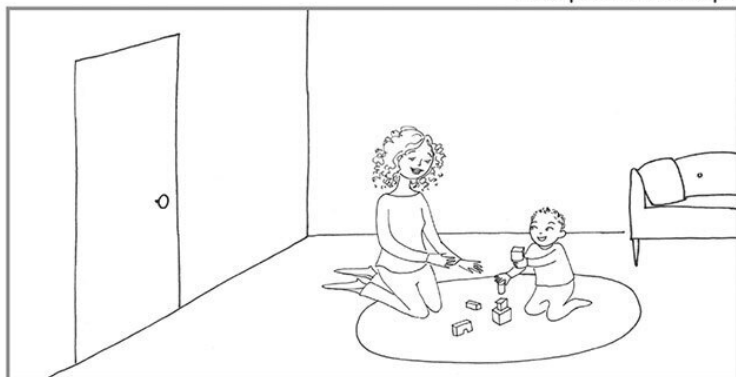
Как часто встречается надежная привязанность? Исследователи, проводившие эксперимент «Незнакомая ситуация», в итоге установили, что примерно две трети детей имеют надежную привязанность к своим главным опекунам. Их родители не были идеальными (что бы это ни означало), но регулярно оказывались рядом, когда малыши нуждались в них, а это создает основу для надежной привязанности.

Незнакомая ситуация: фаза воссоединения
при надежной привязанности



Контакт с «надежной базой»

Возвращение к игре



Еще у одной трети детей наблюдается так называемая

ненадежная привязанность к первичному опекуну. Таких детей разделяют на три группы. Когда вы будете читать описания, следует помнить об одном: эти группы сформированы по критерию адаптации ребенка к отношениям с опекунами, но не характеризуют самого ребенка.

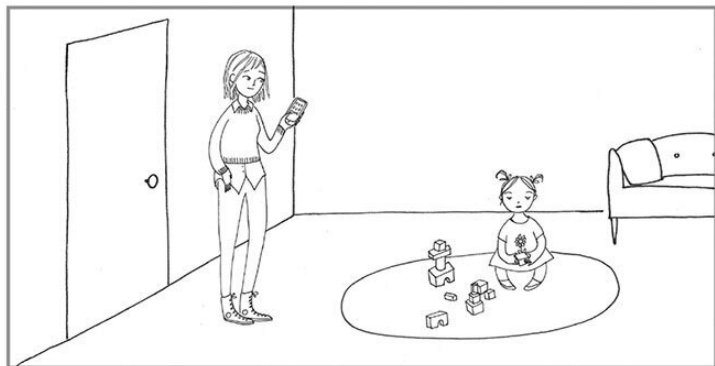
Первая группа детей с ненадежной привязанностью при наблюдении в эксперименте «Незнакомая ситуация» демонстрирует *избегающую привязанность*. Когда мать оставляет их в одиночестве, они обращают все свое внимание на игрушки, которые находятся в комнате. В сущности, они почти не выказывают признаков расстройства или недовольства при отсутствии матери, а после ее возвращения не обращают на нее внимания или даже избегают ее.

Как можно ожидать, домашнее наблюдение за детьми с избегающей привязанностью показывает, что родители проявляют равнодушие или нечувствительность к детским потребностям и невербальным сигналам. Они удовлетворяют *физические* потребности своих детей и обеспечивают их игрушками и занятиями, но *эмоциональные* потребности ребенка остаются без внимания. В результате, даже если ребенок испытывает сильное внутреннее расстройство, он учится сводить к минимуму внешние проявления своей потребности в родительском внимании. Потребность в эмоциональной близости опекуна, способного чувствовать внутреннее состояние ребенка, как будто «уходит в подполье». Иными словами, младенец приспосабливается к тому, что его базовая по-

требность в человеческих отношениях со взрослыми остается не удовлетворенной. При взаимодействии с опекуном, не обращающим внимания даже на внешние признаки расстройства, ребенок приходит к выводу, что его чувствами не интересуются и что если он больше не будет показывать свои переживания, то либо получит лучшую реакцию от опекуна, либо просто не будет впустую тратить силы и огорчаться, что на него не обращают внимания. Дети адаптируются к таким отношениям с помощью избегающего поведения. Они справляются с эмоциональной бесчувственностью опекуна, говоря или демонстрируя, что им все равно, есть ли мать в комнате, или ее нет.

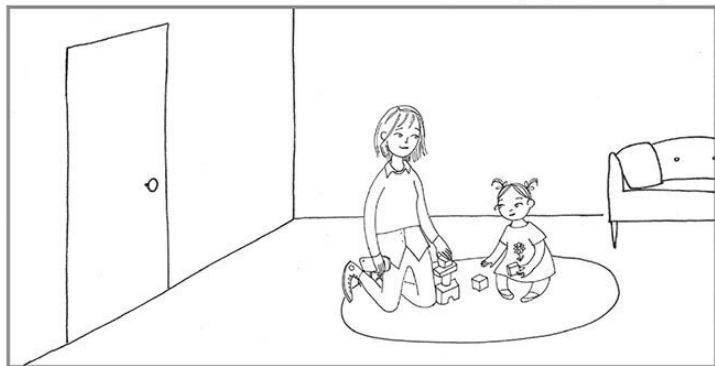
Стоит добавить, что такая стратегия привязанности относится к истории отношений с конкретным опекуном и может быть совершенно независима от отношений с другими опекунами. Ребенок может иметь избегающую привязанность к одному из родителей, но получать удовольствие и пользоваться всеми преимуществами надежной привязанности в отношениях с другим опекуном.

Незнакомая ситуация: фаза воссоединения
при избегающей привязанности



Не обращает внимания на мать

Продолжает играть



Ко второй группе детей с ненадежной привязанностью от-

носятся малыши с так называемой *амбивалентной (тревожной) привязанностью*. Здесь родители не обеспечивают ребенка последовательной заботой и вниманием, но вместе с тем не проявляют последовательного равнодушия и бесчувственности. Первые годы жизни у таких детей характеризуются родительской непоследовательностью. Иногда родители чутко и отзывчиво относятся к ним, а в других случаях этого не происходит. В результате отношения с родителями вызывают у ребенка противоречивые чувства и сильное беспокойство о том, можно ли доверять опекунам.

Незнакомая ситуация: фаза воссоединения
при амбивалентной привязанности



Не успокаивается даже на руках у матери

С трудом возвращается к игре



В эксперименте «Незнакомая ситуация» маленький ребен-

нок остается безутешным и когда мать выходит из комнаты, и когда она возвращается. Вместо возобновления игры, как это происходит у младенца с надежной привязанностью, он цепляется за мать с беспокойством или даже с отчаянием. Он как будто не верит, что взаимоотношения обеспечат ему надежную заботу и утешение, и в результате даже физический контакт с матерью не приносит такому ребенку желанного облегчения.

История непоследовательных отношений создает ощущение внутреннего смятения, а близкое присутствие матери после возвращения как будто усиливает тревожную неопределенность. В то время как ребенок с избегающей привязанностью отвлекается от физического присутствия или отсутствия матери и переносит внимание на игрушки, сводя к минимуму естественную потребность во внешней заботе, ребенок с амбивалентной привязанностью боится отвлечься от материнской близости, опасаясь ее ухода, пока он будет смотреть в другую сторону. Таким образом, выражение его потребности становится гипертрофированным.

Третьим, самым сложным видом ненадежной привязанности, является *дезорганизованная привязанность* (в психологии она также называется расщепленной привязанностью). Ребенок, которому трудно определиться с реакцией при возвращении матери, проявляет дезорганизованное, противоречивое или хаотичное поведение. Он может показаться испуганным, потом тянется к матери, потом резко отстраняет-

ся, беспомощно падает на пол и плачет или замирает в таком положении. Он может даже одновременно льнуть к матери и отталкивать ее.

Какое отношение модели детской привязанности имеют к родительскому стилю воспитания?

Многие дети, принимавшие участие в первых экспериментах с «Незнакомой ситуацией», получали сопроводительное психологическое наблюдение в течение еще тридцати лет и даже больше. Поразительно, не правда ли? Младенцы, проходившие тест, давно уже стали взрослыми людьми, и многие из них имеют собственных детей. Это значит, что на основании сопроводительного лонгитюдного исследования мы можем увидеть и понять, как детские переживания участников повлияли на их склонности и предпочтения во взаимоотношениях, когда они стали взрослыми. Исследователи с большим интересом обнаружили, что, несмотря на все внешние воздействия и новый жизненный опыт, в подавляющем большинстве случаев они оставались в тех же категориях привязанности: надежной, ненадежно-избегающей, ненадежно-амбивалентной или в ненадежно-дезорганизованной. Те, кто изменился, часто претерпевали серьезную жизненную трансформацию, помогавшую им понять свой тип привязанности и внести необходимые перемены.

Психологи изобрели названия для категорий привязанности у взрослых людей, соответствующие категориям детской

привязанности. Когда мы будем обсуждать каждую из них, постарайтесь выделить ту, которая наиболее соответствует вашему собственному жизненному опыту. Подумайте о своей истории привязанности с раннего детства и о том, какую роль она сыграла в вашей зрелой жизни. Вы можете пользоваться этой информацией для лучшего понимания партнера или друзей. Вы можете иметь это в виду при выборе сиделок и других опекунов и, возможно, даже при выборе учебного заведения для ребенка.

Когда вы будете знакомиться с этими категориями, важно помнить об одном: многие из нас заключают в себе отдельные аспекты из разных категорий привязанности. Вы можете определить какую-то часть вашей личности в одной, а потом узнать свои черты в другой. Как правило, люди не вписываются целиком и полностью только в одну категорию. Скорее всего, вы обнаружите, что ваш тип привязанности находится ближе к одной из них по сравнению с остальными.

Надежная и свободная привязанность

Некоторым детям выпадает удача стать взрослыми людьми, которые имеют в целом нормальные отношения с окружающими, пользуются уважением сверстников, реализуют свой интеллектуальный потенциал и хорошо владеют собственными чувствами. Исследователи назвали такой зрелый вариант надежной привязанности *свободной привязанностью*. Благодаря регулярным проявлениям любви и внимания, которые они получали в детстве, эти люди стали взрослыми, обладающими непринужденной самостоятельностью, которым ничто не мешает осмысливать и понимать свое прошлое, быть самими собой в настоящем и свободно следовать своим мечтам и устремлениям в будущем. В этом случае они прекрасно адаптировались к взрослой жизни, научились управлять своими эмоциями, мышлением, решениями и поступками ради взаимовыгодных межличностных отношений. Научные выводы очевидны: мы развиваем эмоциональный и социальный интеллект в зависимости от надежности нашей привязанности.

Дети с надежной привязанностью встречают чуткую реакцию на стремление к близости, а неизбежно возникающие обиды всегда заглаживаются. Их потребности учитываются, оцениваются и удовлетворяются по мере возможности. Ро-

дители всегда находятся где-то рядом. Например, если четырехмесячная девочка плачет и отец это слышит, он бросает свои дела, берет ее на руки и спрашивает: «Ты проголодалась?» Потом он заботливо кормит ее.

Сигналы расстройства девочки были восприняты и правильно истолкованы. Отец понял, в чем она нуждается, и эффективно отреагировал, продемонстрировав свою заботу. Дети, которым повезло иметь таких внимательных родителей, чувствуют себя услышанными и защищенными. Это создает надежную базу для изучения окружающего мира.

Неудивительно, что такие дети становятся взрослыми людьми, которые проходят по жизни гораздо ровнее, преодолевая многочисленные проблемы и разочарования и наслаждаясь прекрасными моментами. Они ценят взаимоотношения, хорошее общение и проявляют сопереживание к другим, но при этом остаются независимыми и самостоятельными. Они демонстрируют стойкость перед лицом стресса, умеют регулировать свои эмоции и хорошо разбираются в собственном разуме и поведении. В результате такие люди способны и готовы быть рядом со своими детьми, когда те нуждаются в них, — точно так же, как раньше это делали их собственные родители.

Чуткость и заботливость родителей
приводит к надежной привязанности



Для того чтобы помочь вам уследить за разнообразными терминами, которыми мы пользуемся в этой главе, мы сделали сводную таблицу, в которую будем добавлять новые пункты.

МОДЕЛЬ ДЕТСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ	ТЕНДЕНЦИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ	ПРЕДПОСЫЛКИ, УСВОЕННЫЕ В ДЕТСТВЕ
Надежная	Модель надежной привязанности: чуткость и отзывчивость на детскую потребность в близости; способность читать детские намеки и предсказуемо удовлетворять потребности ребенка. Родитель надежно «присутствует» в жизни ребенка.	Мои родители не идеальны, но я знаю, что я в безопасности. Если мне что-то нужно, они быстро и чутко отреагируют на это. Я могу верить, что другие люди будут делать то же самое. Мой внутренний опыт реален и достоин проявления и уважения.
Ненадежная: избегающая		
Ненадежная: амбивалентная		
Ненадежная: дезорганизованная		

Избегающая и пренебрегающая привязанность⁴

Ясно, что не каждый рождается в семье, где родители могут обеспечить ребенку надежную привязанность. Для представителей одной из трех групп ненадежной привязанности характерна жесткость, нестабильность или то и другое сразу.

Дети с первым типом ненадежной привязанности (избегающая привязанность) обычно становятся взрослыми людьми, которым трудно наладить связь не только с окружающими, но и с собственным внутренним миром. Они часто не умеют или не хотят разбираться со своими эмоциями, им очень трудно понимать мысли и чувства людей, с которыми они состоят в отношениях. Они избегают упоминаний о прошлом, открытого проявления чувств и близости. Все это объяснимо, с учетом их опыта, пережитого в детстве, когда их потребности в основном игнорировались. Способность пренебрегать своими чувствами была для них всего лишь стратегией выживания, основой для установившейся

⁴ «Избегающая привязанность» и «пренебрегающая привязанность» – синонимы. В основном, используется термин «избегающая», он подчеркивает реакции и внутреннее состояние самого человека. Термин «пренебрегающая» используется в случаях, когда подчеркивается не столько состояние человека с избегающей привязанностью, сколько его отношение к близким людям в тот момент, когда они к нему тянутся, например реакция родителя на попытку ребенка получить от него внимание. (Прим. ред.)

привязанности.

Представьте себе другой сценарий для вышеупомянутой четырехмесячной девочки. На этот раз, когда она плачет, отец какое-то время просто не обращает внимания на ее призывы и продолжает читать книгу. Потом, когда ему наконец приходится реагировать, он недоволен тем, что его оторвали от чтения. Он раздраженно меняет ребенку подгузник и укладывает ее в манеж, но она продолжает плакать. Еще более раздосадованный, он перекладывает ее в колыбель, полагая, что она устала. Но она продолжает кричать и ворочаться, и в конце концов через час он все-таки кормит ее из бутылочки.

Чему учится младенец после неоднократных подобных взаимодействий, когда отцовская реакция на плач оказывается такой замедленной и настолько далекой от подлинных чувств и потребностей ребенка в настоящий момент? Тому, что отец плохо считывает ее сигналы. Если это происходит регулярно и почти постоянно, девочка понимает, что отец не в состоянии удовлетворять ее потребности или устанавливать эмоциональную связь с ней. Со временем она может прийти к убеждению, что никто на самом деле не может понять ее на глубинном уровне, что родители не замечают ее настроения и что она не может рассчитывать на то, что другие люди будут заинтересованы в ее чувствах и потребностях. В конце концов, ради адаптации к окружающей среде и получения более позитивной реакции от опекунов, она учит-

ся избегать эмоций, пренебрегать ими и важностью взаимоотношений. Иными словами, если в прошлом близкие отношения были бесполезными, то почему она должна полагаться на них, чтобы обеспечить надежное существование в будущем?

Безразличие родителей приводит
к ненадежной привязанности избегающего типа

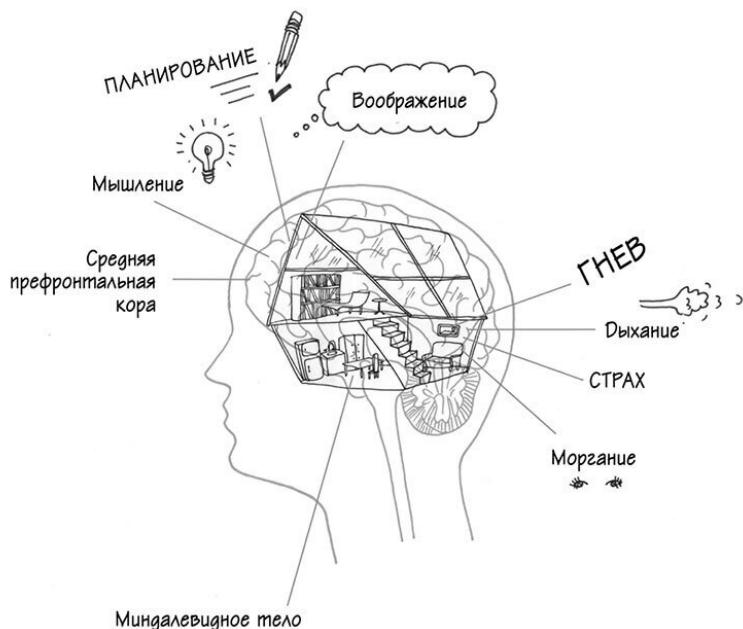


Имейте терпение, пока мы будем излагать некоторые основы нейронаук, объясняющие, как детский мозг может

адаптироваться подобным образом и научиться избегать эмоций. Вы можете представить мозг как дом с верхним и нижним этажом, каждый из которых связан с определенными способностями и обязанностями. Нижний «этаж» состоит из ствола мозга и других нижних частей, включая лимбическую систему, управляющую основными побуждениями и эмоциями. Этот нижний мозг является источником самых примитивных и инстинктивных процессов, таких как телесные функции, внутренние побуждения и сильные чувства. Верхний «этаж» состоит из префронтальной коры головного мозга и других высших отделов. Это наиболее развитая часть мозга, отвечающая за комплексное мышление и непосредственно связанная с воображением, принятием решений, сопереживанием, личной интуицией и нравственностью.

Внутренняя потребность ребенка в контакте с опекунами, возникающая в более примитивном «нижнем» мозге, остается неудовлетворенной. При формировании избегающей привязанности мозг учится блокировать внутренние сигналы, мешая им проникать в «верхний» мозг. Как выяснилось, большинство телесных сигналов и даже многие импульсы, поступающие от лимбической системы и ствола мозга, сначала попадают в правое полушарие коры головного мозга. Возможно, вы уже слышали, что правое и левое полушарие мозга во многом отличаются друг от друга. Это относится и к периоду развития (правое полушарие развивается раньше), структуре (правое полушарие имеет больше внутренних

связей), и к функциям (правое полушарие имеет широкий фокус внимания, а левое – узкий; правое полушарие получает информацию, поступающую из нижних областей, включая тело, в то время как левое специализируется на лингвистических символах – нашей письменной и устной речи).



Вооружившись этим знанием, представьте себе такую картину. Если вы можете заблокировать восприятие сигналов, поступающих из «нижнего» мозга и тела в кору головного

мозга, в которой происходит большая часть сознательных процессов, то вы будете не так расстроены пренебрежением родителей к вашим попыткам установить контакт с ними. Это достигается развитием активности коры левого полушария мозга при ее «отключении» от правого. Таким образом, в процессе взросления вы не будете осознавать внутренних телесных состояний, а также испытывать чувства тоски и разочарования, того, что принято называть «душевной болью» или «печалью сердца». Вы в буквальном смысле отгородитесь от собственного внутреннего мира.

Одна важная исследовательская находка (она относится и к детям с избегающей привязанностью, и к родителям с так называемой пренебрегающей привязанностью, о которой мы вскоре поговорим) состоит в том, что, когда такие люди сталкиваются с вопросами, имеющими отношение к привязанности, их физиологические показатели указывают на явное расстройство, хотя при этом они могут сохранять невозмутимый вид. В эксперименте «Незнакомая ситуация» это выглядит так, словно ребенок не обращает внимания на появление матери, хотя его психометрические данные (такие, как частота сердцебиения) указывают на стресс. Его «нижний» мозг и тело *знают* о важности отношений с матерью, и время наступления стрессовой реакции свидетельствует о том, что потребность в контакте с ней остается даже при том, что выученная стратегия привязанности сводится к минимизации внешних проявлений потребностей и эмоций.

Влияние типа привязанности на поведение определяется тремя системами мозга. Одна из них – система вознаграждения. Привязанность приносит удовлетворение (то есть вознаграждение). Вторая система ощущает телесные процессы и регулирует их. Она играет фундаментальную роль для нашего выживания. Третья система иногда называется «системой ментализации». Она определяет восприятие собственного разума и разума наших опекунов. Для простоты мы можем назвать ее умозрением (майндсайтом). Система вознаграждения, регулировка телесных процессов и умозрение – три отдельные мозговые системы, переплетенные с привязанностью, как в детстве, так и в зрелом возрасте.

Давайте посмотрим, как действуют эти системы в случае избегающей привязанности.

Когда люди с избегающей привязанностью оказываются в ситуации, которая активирует систему этой самой привязанности, то для регулировки физиологических функций они отключают систему вознаграждения мозга с ее потребностью к физическому и душевному контакту. Но при этом также отключается система умозрения, которая может воспринимать умственное состояние опекуна и даже самого человека. Оказывается, что майндсайт и регулировка физиологических функций сосредоточены в правом полушарии мозга. Мы можем понять это, исходя из предположения, что у людей с историей избегающей привязанности доминирует левое полушарие, определяющее их образ жизни. Результат та-

кой адаптивной нейронной стратегии выживания заключается в том, что чувствительность к невербальным сигналам (визуальному контакту, выражениям лица (включая слезы), тону голоса (в том числе гневному или расстроенному), позам, жестам, интервалам и интенсивности реакций) значительно снижена у взрослых людей с пренебрегающим типом привязанности, имевших в детстве избегающую привязанность к родителям. Кроме того, во время консультаций или обычных разговоров для таких людей характерно настойчивое повторение того, что они не помнят свои детские переживания. И это правда не только для раннего детства (до трех лет), но и для воспоминаний об отношениях в начальной и средней школе.

Как эти выводы согласуются с предположением о доминировании левого полушария мозга? Дело в том, что невербальные сигналы и автобиографическая память занимают ключевое положение в правом полушарии! Отказ от использования правого полушария в этой модели привязанности позволяет человеку избежать расстройства от неудовлетворенной потребности в заботе и душевной близости в прошлом. Проблема в том, что эта адаптивная стратегия заставляет человека продолжать создавать эмоциональное отчуждение в настоящем времени. Даже письменные описания того, как эти люди воспринимают жизнь, «пренебрегают» пониманием важности близких отношений. Именно поэтому их тип привязанности получил название «пренебрегающей».

Мы постоянно видим эту сосредоточенность на внешнем, физическом мире (а не на внутреннем мире) во время практических занятий с подростками и взрослыми людьми. Они рассматривают мир так, как будто существует лишь его физический аспект – то, что можно потрогать, измерить или взвесить. Они считают, что реальность существует исключительно во внешнем плане бытия. Разумеется, физический мир реален. Но не менее реален умственный и эмоциональный мир – субъективное внутреннее море, которое наполняет нас мыслями и чувствами, надеждами и мечтами, питает наши желания и побуждения. Хотя все эти чувства называются субъективными, это не делает их нереальными; просто они происходят внутри нас. Возможно, их нельзя измерить, но они являются одним из главных, если не самым главным аспектом нашего внутреннего и внешнего благополучия.

Когда дети имеют избегающую привязанность к конкретному опекуну, эта «фигура привязанности» проявляет необыкновенную слепоту к их внутреннему миру. Дети просто не могут достучаться до них. Со стороны это выглядит так, как будто личное «я» ребенка остается практически незамеченным, непризнанным и невостребованным. В итоге у таких детей возникает внутренняя блокировка, удерживающая их от знакомства с собственным внутренним миром. Майндсайт находится на жесткой диете. Способность видеть внутреннее море остается, но не развивается... до поры до времени. Опять-таки, это справедливо как для детей, так и

для родителей: никогда не поздно развить в себе эту внутреннюю способность.

Именно поэтому такие дети становятся взрослыми людьми с «особенным отношением к привязанности». Взрослый человек переносит свою стратегию адаптации к детской привязанности на свои текущие взаимоотношения. Он не видит «внутреннего моря» ни в самом себе, ни в других людях. Исследования показывают, что дети с избегающей привязанностью более склонны к развитию *пренебрегающей привязанности* в зрелом возрасте. Они ведут эмоционально отстраненную жизнь, пренебрежительно относятся к важности отношений, часто избегают близости и отвергают попытки установить контакт на более глубоком или осмысленном уровне. Они могут стать невероятно успешными людьми в отдельных областях своей жизни – возможно, даже окажутся превосходными собеседниками и ораторами. Но из-за своего страха перед близостью они пренебрегают важностью серьезных отношений и таким образом живут без глубоких внутренних связей. Внешне они могут вести себя так, словно их стремление к близости отсутствует, а способности никак не задействованы, но это лишь стратегия для поддержания физиологических функций. Понятие «мы» не прижилось в детстве, поэтому одинокая жизнь может быть полезным приспособлением к отсутствию близости на самом раннем жизненном этапе. В результате их партнеры тоже часто испытывают одиночество и эмоциональную отчужден-

ность, а дети с высокой вероятностью обречены на такое же отношение к окружающему миру. Таким образом, пренебрегающий родительский подход к воспитанию сильно отличается от подхода с надежной и свободной привязанностью.

Вспомним классическую шутку «тук-тук, хнык-хнык». Заключительная реплика отлично передает модель пренебрегающей привязанности у отца ребенка.

Отец: Тук-тук.

Ребенок: Кто там?

Отец: Хнык-хнык.

Ребенок: Хнык-хнык?

Отец: Перестань хныкать.

Этот пренебрежительный ответ происходит от личного жизненного опыта отца, чьи эмоциональные потребности никогда не воспринимались и не оценивались должным образом. По контрасту, когда родители реагируют чутко и заботливо, ответ выглядит совсем иначе.

Отец: Тук-тук.

Ребенок: Кто там?

Отец: Хнык-хнык.

Ребенок: Хнык-хнык?

Отец: Ох, ты плачешь? Расскажи, что случилось.

Во втором диалоге игра слов выглядит не так убедительно, но демонстрация любви и внимания убедительнее любых слов.

МОДЕЛЬ ДЕТСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ	ТЕНДЕНЦИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ	ПРЕДПОСЫЛКИ, УСВОЕННЫЕ В ДЕТСТВЕ
Надежная	Модель надежной привязанности: чуткость и отзывчивость на детскую потребность в близости; способность читать детские намеки и предсказуемо удовлетворять потребности ребенка. Родитель надежно «присутствует» в жизни ребенка.	Мои родители не идеальны, но я знаю, что я в безопасности. Если мне что-то нужно, они быстро и чутко отреагируют на это. Я могу верить, что другие люди будут делать то же самое. Мой внутренний опыт реален и достоин проявления и уважения.

МОДЕЛЬ ДЕТСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ	ТЕНДЕНЦИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ	ПРЕДПОСЫЛКИ, УСВОЕННЫЕ В ДЕТСТВЕ
Ненадежная: избегающая	Модель пренебрежительной привязанности: безразличие к потребностям ребенка; отсутствие чуткости к его эмоциональным сигналам.	Мой отец/мать может часто находиться рядом, но его не заботит, что мне нужно или что я чувствую, поэтому я учусь игнорировать мои эмоции и избегаю говорить о своих потребностях.
Ненадежная: амбивалентная		
Ненадежная: дезорганизованная		

Амбивалентная и озабоченная привязанность

Второй из трех типов ненадежной привязанности – амбивалентная привязанность. У взрослых людей она приводит к другому ряду проблем в отношениях с детьми. Дети с избегающей привязанностью, которых мы только что обсуждали, обычно становятся отчужденными от других и от собственного внутреннего мира взрослыми людьми, они избегают проявления эмоций и формируют пренебрегающую модель привязанности. Для них это лишь способ выживания. Такая стратегия отчасти минимизирует привязанность через нервную реакцию отступления к левому полушарию мозга, где доминирует логика и лингвистика.

Дети с *амбивалентной привязанностью* становятся взрослыми людьми, живущими в атмосфере хаоса, тревоги и неуверенности. Вместо эмоциональной пустыни их реакция на жизненные пертурбации часто похожа на эмоциональный потоп. Бурный опыт восприятия достался им от родителей, которые иногда демонстрировали близкое присутствие в их жизни, а иногда не делали этого. Такое «перемежающееся подкрепление» – непоследовательность близкого присутствия родителей – фактически усиливает потребность ребенка в привязанности. Дети узнают, что они не могут все время рассчитывать на чуткость, заботливость и внимание, и эта

непоследовательность оставляет их в полной неуверенности и недоумении насчет отношений с родителями и с миром в целом. В результате они становятся взрослыми людьми, без ясного ощущения внутренней надежности, стоящего за близкими отношениями. В отличие от ребенка с избегающей привязанностью, который минимизирует свою потребность во взаимодействии, ребенок с амбивалентной привязанностью усиливает это побуждение.

Давайте вернемся к голодной четырехмесячной девочке и посмотрим на нее через линзу амбивалентной привязанности. Когда она плачет, ее отец может *испытывать желание* оказаться рядом с ней и удовлетворить ее потребность. Но иногда его собственные чувства одерживают верх, и тогда он оказывается буквально не в состоянии своевременно ответить на призыв дочери. Если отец с пренебрегающей привязанностью равнодушно относился к своей дочери, то этот отец испытывает мощный наплыв эмоций, оставляющих его в смятении и делающих неспособным настроиться на состояние ребенка и действовать соответствующим образом. Он бежит к дочери и с расстроенным видом берет ее на руки. Стресс, который он испытывает при этом, напоминает ему о проблемах на работе и о критике начальства. Это, в свою очередь, заставляет его вспоминать о том, как мать иногда награждала его оскорбительными репликами. Из-за тревожности и неоднозначности личной истории он сомневается в своей способности быть хорошим отцом. Если пренебрегаю-

щая привязанность имеет прямое отношение к отчужденности, то привязанность озабоченного собой взрослого человека сродни смятению. Он хочет позаботиться о своей маленькой дочери, но его пугает, что он не сможет это сделать правильно. Вы можете представить, как в этой ситуации три основные системы мозга, связанные с привязанностью (система вознаграждения, регуляции телесных функций и умозрения), выходят из-под контроля. В мозге такого отца амбивалентная привязанность из детства активизирует нейронные контуры вознаграждения, угнетает его телесные функции, а способность умозрения оказывается затуманенной из-за проблем с детскими переживаниями в прошлом. Все это происходит, когда младенец плачет у него на руках, смотрит на его встревоженное лицо и ощущает напряженность его тела. Дочь впитывает внутреннее состояние отца, а поскольку оно представляет собой смесь беспокойства и смятения, она подхватывает его неуверенность в себе и реагирует соответствующим образом.

В результате этого и сотен других повторений по мере взросления малышка узнает, что она не может с какой-либо определенностью рассчитывать на восприятие и удовлетворение ее потребностей. Отец *хочет* проявлять близость к ней, и иногда ему это удается. Но чаще всего он оказывается настолько погруженным в свой эмоциональный мир, что не способен обеспечить дочери надежное и стабильное присутствие, в котором она нуждается. По мере того как она

становится подростком и, наконец, взрослым человеком, ее самоощущение может стать очень противоречивым. Система поощрения, регулировка телесного состояния и умозрение у нее тоже не имеют прочной основы. В четырехмесячном возрасте она точно знала, что ей хочется есть. Но по мере взросления ощущение голода приобретает неврологическую связь с беспокойством и неопределенностью из-за многократных переживаний в отношениях с отцом и с его непоследовательным присутствием в ее жизни. В результате ее собственное отношение к жизни может стать нестабильным и хаотичным (при условии, что она не имела другого близкого опекуна, который обеспечивал надежную привязанность и смягчал негативные последствия от амбивалентных отношений с отцом).

Непоследовательная забота приводит к ненадежной амбивалентной привязанности.

Непоследовательная забота приводит
к ненадежной амбивалентной привязанности.



У детей с амбивалентной привязанностью в зрелом возрасте развивается модель *озабоченной привязанности*. Она характеризуется беспорядочной и очень эмоциональной манерой общения в близких отношениях. Если взрослые с пренебрегающим типом привязанности обычно списывают прошлое со счетов вместе со своими и чужими эмоциями, то взрослые с озабоченной привязанностью ведут себя наоборот. Они становятся одержимыми или поглощенными своим

прошлым и постоянно копаются в своих отношениях и переживаниях. Поэтому в их общении с близкими людьми всегда присутствует эмоциональная сбивчивость и значительная доля беспокойства. Часто им бывает трудно владеть собой в обществе близких людей, и они регулярно дают волю бурным чувствам, таким как гнев, негодование и страх повторения прошлых отношений. Это создает внутренний конфликт, в ходе которого необузданные эмоции иногда приводят их к необыкновенно пассивной реакции на окружающий мир, когда чувство стыда и сомнения в себе оставляет их в полном смятении. Они испытывают острую потребность в контакте, отталкивающую других людей. Это приводит к созданию петли обратной связи, подкрепляющей их впечатление о человеческой ненадежности. Их гипертрофированная тяга к привязанности наполнена тревогой и смятением. неизбежно возникают проблемы с доверием, и цикл продолжается, закрепляя те самые внутренние состояния, которые внесли свой вклад в общую сумятицу.

Это подтверждается при сканировании мозга. Исследователи рассматривали нейронную реакцию у разных пациентов, которым показывали лица и эмоции других людей. Если люди с пренебрегающей привязанностью уделяют мало внимания лицам и эмоциям, что делает их менее способными к пониманию других людей и к сопереживанию, то люди с поглощенной привязанностью поступают наоборот. Их мозговые сканы показывают, что они уделяют лицам и эмоциям

слишком много внимания, и другие люди часто воспринимают это как неуверенность в себе. Как можно ожидать, люди с надежной привязанностью находят здоровый баланс между этими двумя реакциями и уделяют соответствующее внимание отношениям и мнению других людей.

Вариант шутки «тук-тук, хнык-хнык» в случае озабоченной привязанности подчеркивает отцовскую неспособность сблизиться с ребенком из-за собственной эмоциональной нестабильности.

Отец: Тук-тук.

Ребенок: Кто там?

Отец: Хнык-хнык.

Ребенок: Хнык-хнык?

Отец: Ты серьезно? Ты плачешь? Почему тебе грустно? Ох, как здорово: теперь и я плачу из-за тебя!

МОДЕЛЬ ДЕТСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ	ТЕНДЕНЦИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ	ПРЕДПОСЫЛКИ, УСВОЕННЫЕ В ДЕТСТВЕ
Надежная	Модель надежной привязанности: чуткость и отзывчивость на детскую потребность в близости; способность читать детские намеки и предсказуемо удовлетворять потребности ребенка. Родитель надежно «присутствует» в жизни ребенка.	Мои родители не идеальны, но я знаю, что я в безопасности. Если мне что-то нужно, они быстро и чутко отреагируют на это. Я могу верить, что другие люди будут делать то же самое. Мой внутренний опыт реален и достоин проявления и уважения.
Ненадежная: избегающая	Модель пренебрегающей привязанности: безразличие к потребностям ребенка; отсутствие чуткости к его эмоциональным сигналам.	Мой отец/мать может часто находиться рядом, но его не заботит, что мне нужно или что я чувствую, поэтому я учусь игнорировать мои эмоции и избегаю говорить о своих потребностях.
Ненадежная: амбивалентная	Модель озабоченной привязанности: иногда чуткий и отзывчивый на детские сигналы и потребности, но чаще нет. Бывает навязчивым.	Я никогда не знаю, как будет реагировать мой отец, поэтому я постоянно нервничаю. Мне приходится быть начеку. Я не могу поверить, что люди всегда будут готовы прийти мне на помощь.
Ненадежная: дезорганизованная		

Глядя на эту таблицу по мере заполнения, вы можете видеть разницу между отдельными моделями привязанности и понять, почему надежная, свободная привязанность приводит к таким стабильным и успешным отношениям. Свобода дает людям автономность, они могут размышлять о своем

прошлом, своих чувствах и чувствах других людей, извлекая уроки из этого. У них нет необходимости отстраняться от прошлого, как у людей с пренебрегающей моделью привязанности, или запутываться в своих эмоциях, как людям с озабоченной моделью привязанности.

Дезорганизованная и неразрешенная⁵ привязанность

Последний вид ненадежной привязанности – *дезорганизованная привязанность* – является наиболее тревожным для развития ребенка. Он возникает, когда вместо того, чтобы создавать у ребенка ощущение безопасности, родители (или один из них) превращаются в угрозу. Из-за регулярных случаев ребенок воспринимает родителя как источник страха, если его поведение становится крайне пренебрегающим (а потому пугающим), непредсказуемым, ошеломительным, угрожающим или даже агрессивным и опасным. Страх перед опекуном приводит маленькую девочку к тому, что в зрелом возрасте ей очень трудно управлять своими эмоциями и ощущать себя в безопасности. Другие виды ненадежной привязанности (избегающий и амбивалентный) приводят к формированию *организованных* моделей поведения, позволяющих ребенку ориентироваться в окружающем мире. Взрослые люди с пренебрегающей моделью привязанности избегают эмоциональных связей и душевной близости из-за избегающих отношений со своими родителями. Взрослые люди с озабоченным типом привязанности склон-

⁵ Здесь психологический термин «неразрешенная привязанность» интерпретируется в смысле «непроясненная» или «неподтвержденная». – Прим. пер.

ны регулярно испытывать расстройство и смятение, изо всех сил пытаюсь уменьшить тревогу и неопределенность, которую они чувствуют в своих отношениях. Ключевой пункт состоит в том, что минимизация привязанности в модели избегания/пренебрежения и максимизация ее в модели амбивалентности/озабоченности совместимы с организованной стратегией выживания, которая является внутренне согласованной, даже если не самой надежной или оптимальной.

Но для взрослых, которые в детстве боялись родителей и сформировали схему дезорганизованной привязанности, не существует организованной стратегии выживания в окружающем мире. Они оказываются в положении, на которое нельзя отреагировать рациональным или эффективным образом. Представьте три системы мозга: вознаграждения, телесной регуляции и умиротворения. При дезорганизованной привязанности телесная дисфункция из-за постоянного ожидания угрозы сочетается со способностью умиротворения рассматривать разум грозных родителей как нечто устрашающее. Вознаграждение, лежащее в основе привязанности, с высокой вероятностью становится фрагментированным и разобщенным. Почему? Когда опекун становится источником ужаса для ребенка, это создает в детской психике нечто вроде биологического парадокса, при котором он одновременно оказывается в двух ментальных состояниях. С одной стороны, ребенок вынужден обратиться за помощью к своему опекуну, потому что ему страшно. Тысячелетия эволюционного

развития приучили его мозг к тому, что это правильная и уместная реакция. Изначально предполагается, что опекун защищает его, желает ему только хорошего, обеспечивает безопасность и надежное пристанище. С другой стороны, в данном случае опекун является *источником* его расстройств. Все ожидания ребенка, заложенные эволюцией и инстинктами, оказываются нарушенными. В результате ему одновременно хочется укрыться в объятиях своего опекуна и убежать от него.

С точки зрения неврологии такая ситуация значит, что глубинная реакция бегства ради выживания, идущая из ствола мозга, толкает ребенка прочь от источника страха. Лимбическая система, расположенная несколько выше на «нижнем этаже» мозга, является местом возникновения большинства функций всех типов привязанности. Базовая система млекопитающего подает сигнал: «Эй, я в опасности! Все мои млекопитающие предки находили утешение и безопасность у своих родителей, и я немедленно отправляюсь туда!» Но фигура опекуна также является источником страха. Реакция ствола мозга убраться подальше от этой фигуры, и реакция лимбической системы двигаться ближе к ней приведут к внутреннему конфликту. Как можно одновременно приближаться к человеку и удаляться от него? Никак. Поэтому организованные способы выхода их ситуации становятся попросту невозможными.

Следующая за этим конфликтом фрагментация защитных

стратегий (которая называется диссоциацией) вместе с жестким эмоциональным и физическим дисбалансом приводит к серьезной угрозе для здорового функционирования организма. Взаимоотношения рассматриваются как проблема, как необходимость поддерживать сосредоточенность в условиях стресса и сохранять спокойствие перед лицом внутренних и внешних угроз.

Исследователь феномена привязанности Питер Фонаги ввел термин «познавательное доверие» для описания того, как наше знание о природе реальности нарушается при дезорганизованной привязанности. Когда устрашающие события вызваны источником привязанности, природа реальности противоречит общими представлениями о мире и поведении родителей. Неоднократные нарушения этого «познавательного доверия» разобщают внутреннее восприятие реальности и могут играть роль во фрагментации психики (диссоциации), которая нередко встречается у людей с историей дезорганизованной привязанности. К счастью, при должном психотерапевтическом вмешательстве такие устрашающие переживания, которые приводят к диссоциации у ребенка и могут продолжаться в зрелом возрасте, вполне поддаются исцелению. Но если оставить их без внимания, подобные реакции дезорганизованной привязанности могут привести представителей следующего поколения к повторному переживанию ужаса их родителей, нарушенная психика которых будет устрашать детей, даже если они совершен-

но не хотели бы, чтобы эта история повторялась.

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.