

ЭДВАРД ТРОНИК
КЛАУДИЯ ГОЛД

18+

ОТ РАЗНОГЛАСИЙ К БЛИЗОСТИ

почему взлеты
и падения — ключ
к лучшим отношениям

Эта необыкновенно
мудрая книга объясняет,
почему и как несовер-
шенство любви и жизни
делает нас сильнее.

Сью Джонсон,
автор бестселлера
«Обними меня крепче»

МИФ Кругозор

Клаудия Голд

**От разногласий к близости.
Почему взлеты и падения –
ключ к лучшим отношениям**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.923

ББК 88.37

Голд К.

От разногласий к близости. Почему взлеты и падения – ключ к лучшим отношениям / К. Голд — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Кругозор)

Нам часто кажется, что главная черта здоровых отношений – гармония. Мы стремимся к абсолютному взаимопониманию, поскольку уверены, что это синоним счастья и благополучия. Любые разногласия с партнером мы воспринимаем очень болезненно, поскольку нам кажется, что они знаменуют начало конца. Известный психолог Эдвард Троник и педиатр Клаудия Голд доказывают, что человеческое взаимодействие гораздо сложнее и запутаннее, чем мы привыкли думать. С их точки зрения, конфликты не только нужны, но и крайне важны для нашего социального, личностного и эмоционального развития. В своей книге они объясняют, что недопонимание и ссоры неизбежны, а преодоление разногласий – самый верный путь к установлению по-настоящему крепких взаимоотношений с романтическими партнерами, семьей, друзьями и коллегами. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923

ББК 88.37

© Голд К., 2020

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

Введение. С чего все начиналось	6
История Клаудии: от коррекции к выслушиванию	7
История Эдварда: концепция «каменного лица»	12
На плечах гигантов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Эдвард Троник, Клаудия Голд

От разногласий к близости. Почему взлеты и падения – ключ к лучшим отношениям

Издано с разрешения Hachette Book Group, Inc. и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency

Научный редактор Анна Лемза

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

© Ed Tronick and Claudia M. Gold, 2020

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



*Посвящается коллегам по Университету Массачусетса и
Бостонской программе психогигиены отношений между родителями и
детьми*

Введение. С чего все начиналось

Эта книга предлагает по-новому взглянуть на себя и свои взаимоотношения с людьми. Годы исследований и клинических испытаний были, по сути, посвящены главному для нас вопросу: почему одни люди налаживают обширные социальные связи и наслаждаются общением, а другие страдают от одиночества? Почему одни печальны, замкнуты, у них низкая самооценка, других раздражает гнев, они агрессивны и действуют непродуманно, а третьи счастливы, любознательны, уверены в себе и относятся к окружающим с теплом и любовью? Каким образом способность ощущать привязанность к людям, принадлежность к человеческому сообществу связана с развитием ощущения собственного «я»? И, наверное, самое главное: каким образом ответы на подобные вопросы помогут нам обрести и связи, и близость, особенно когда мы чувствуем себя одинокими – а ведь чувство одиночества и разобщенности в той или иной мере испытывал каждый. Но прежде чем начать рассказ о том, что мы узнали в ходе исследований, позвольте представиться и поведать вам свои истории, а также объяснить, почему мы написали эту книгу вместе.

История Клаудии: от коррекции к выслушиванию

В 2004 году я работала в детской консультации в маленьком городке, считалась признанным специалистом по проблемам поведения, но все острее ощущала, что моя профессиональная подготовка и почти двадцатилетняя практика не вооружили меня необходимым инструментарием для преодоления трудностей в моей повседневной деятельности. Я задавала вопросы, предлагала решения, давала советы – и все же попытки поведенческой коррекции часто вызывали ощущение беспомощности и бесполезности моих усилий, возникавшее и у меня, и у семей, с которыми я работала. И вдруг два моих пациента – трудный подросток и трехмесячная девочка, страдавшая «коликами», – полностью все изменили.

Я беседовала с пятнадцатилетним Алексом уже почти 30 минут: именно столько времени предписывается для оценки СДВГ – синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Затем пригласила в кабинет его родителей Кармен и Рика. Алекс сидел на уголке стола, сторбившись, плотно запахнувшись в куртку и упорно глядя в пол. Кармен и Рик, скрестив руки на груди, стояли передо мной на максимально возможном расстоянии друг от друга. Мой маленький кабинет был наполнен гневом и отчужденностью.

Во время первой встречи с Алексом и его родителями я придерживалась обычного порядка диагностики СДВГ. Судя по их ответам на мои вопросы, поведение их сына соответствовало всем критериям этого расстройства согласно шкале оценки СДВГ. Мы договорились о следующем визите: предстояло продолжить опрос и обсудить лечение.

Вторая встреча состоялась спустя несколько недель, но за это время мои подходы к оценке состояния мальчика полностью изменились. К тому моменту я уже занималась в Психоаналитическом институте Беркшира. Институт предлагал специализированный курс для клиницистов, не имевших подготовки в области психогигиены. Здесь я столкнулась с новыми для меня идеями, не входившими в программу обучения педиатров – при их подготовке уделяют удивительно мало внимания роли взаимоотношений в росте и развитии ребенка.

Тогда на меня оказали огромное влияние (и продолжают оказывать) работы педиатра и психоаналитика Дональда Винникотта. Он разрабатывал свои идеи в послевоенной Англии, где, как и в большинстве западных стран, перед матерью ставили прежде всего базовые задачи ухода за ребенком: кормление, купание, одевание. Взаимоотношениям между матерью и ребенком не придавалось особого значения. Во времена Второй мировой войны детей вывозили из Лондона, подальше от постоянных бомбежек, и разлучали с семьями. О том, что повлечет за собой расставание, мало кто беспокоился. Так же, не размышляя о последствиях, детей надолго забирали у родителей при госпитализации. Одним из первых, кто задумался об этом всерьез, был Винникотт.

Незадолго до второй встречи с Алексом и его родителями я изучала работу Винникотта об «истинном я». По мнению Винникотта, родители, поглощенные своими проблемами, имеют искаженное представление о том, что на самом деле представляют собой их дети и о чем говорит их поведение. Ярчайшей иллюстрацией идеей Винникотта был запрос одной из знакомых мне матерей. Ее очень расстраивало поведение старшего сына: он всегда лез вперед всех и стремился играть главную роль. Ему было пять лет, младшему – два года. Во время одного из визитов женщина, рыдая, рассказала о смерти своего старшего брата. Она тогда была совсем маленькой. Родители, пытаясь избавиться от тяжелых воспоминаний, переехали на другой конец страны; в доме никогда не говорили об утрате. Когда ее дети подросли и достигли примерно того же возраста, что и она с покойным братом, женщину снова захлестнула волна горя.

Старший сын тихо сидел на полу и что-то рисовал, а потом вскарабкался матери на колени и протянул ей картинку: на поле стоял человечек. Мальчик заявил: «Это ты, а не я». Его поведение было типичным проявлением соперничества между братьями, но горе матери,

в течение многих лет загнанное внутрь, мешало ей увидеть взаимоотношения своих детей в перспективе, а собственная чрезмерная реакция усугубляла ситуацию. Рассказав свою историю в тишине и безопасности моего кабинета, она смогла разглядеть «истинное я» старшего сына и спокойно и решительно очертить границы между тем, что ему можно и что нельзя. Градус соперничества между братьями значительно понизился.

Новые знания, полученные в институте, помогали мне иначе воспринимать и понимать происходящее, в частности с Алексом и его семьей, и предлагать изменения. Позже я смогла сознательно воспроизводить собственные наработки. Это были первые шаги на долгом пути от коррекции к выслушиванию пациентов как основной задаче моей работы. Становилось ясно, что поведенческие проблемы возникают при отсутствии контакта между родителем и ребенком – такую ситуацию Эдвард называет *нестыковкой*, или *сбоем*. Выслушивая истории родителей, я видела, что они начинают понимать собственные чувства, мешающие разглядеть «истинное я» своих детей, – часто это был целый клубок эмоций: стыд, гнев, горе. Теперь я не спешила ставить диагноз и назначать лечение, зато научилась с интересом слушать родителей и задавать побуждающие к размышлениям вопросы, например: «Как протекала ваша беременность?», «Как ваш ребенок вел себя в младенчестве?», «Не напоминает ли он своим поведением кого-то из членов семьи?» Когда родителей таким образом приглашают к разговору, они раскрываются и без стеснения рассказывают свои истории. Помня уроки, полученные от Винникотта, я выслушивала их, чтобы потом вместе понять смысл проблемного поведения детей. Что ребенок пытается сообщить нам таким поведением? Каким образом распознать его сигналы? И как только нам удавалось достичь того драгоценного мига, когда в семье восстанавливался контакт, во взаимоотношениях и поведении ребенка происходили разительные перемены. Именно так и случилось с Алексом и его семьей.

Через несколько минут после начала второй встречи мама Алекса, расстроенная какой-то репликой мужа, выбежала из кабинета. Рик не обратил на это внимания и разразился речью, сплошь состоявшей из жалоб на сына: «Лентяй... Никого не слушает... Не думает ни о ком, кроме себя...» Желая проверить свои впечатления от реакции Рика на неприятности, а также стараясь уберечь Алекса от отцовского гнева, я поспешила перевести разговор на другую тему и стала расспрашивать Рика о его делах. Чем он занимается на работе? Когда обычно возвращается домой? Сколько времени проводит в кругу семьи? Получив возможность рассказать о себе, Рик успокоился. Я умолкла, и начался откровенный разговор. Поскольку я просто слушала, а не задавала вопросы в соответствии со шкалой оценки СДВГ, отец и сын расслабились, их позы больше не выражали напряженности и гнева. Они впервые смотрели друг на друга. Рик, почувствовав себя увереннее, больше не нападал на Алекса; он смог признаться в том, как его мучает увеличивающийся разрыв между членами семьи, каким беспомощным он себя чувствует, пытаясь найти контакт с подростком сыном. Алекс, в свою очередь, с тоской, но и с облегчением от того, что может наконец высказаться, говорил, что его пугают родительские ссоры, предметом которых часто становится он сам. Все мысли мальчика были заняты семейным конфликтом, и поэтому он забросил школу. Теперь и я воспринимала ситуацию по-другому: передо мной раскручивалась спираль сигналов, на которые никто не обращал внимания, а между тем близкие люди теряли связь между собой. Кармен и Рик видели строптивного и ленивого сына, Алекс – постоянно недовольных им и разочарованных родителей. Его поведение становилось поводом для новых родительских ссор, и семья все глубже погружалась в пучину взаимонепонимания.

Я воздержалась от критики враждебного отношения Рика к сыну и своими вопросами продемонстрировала понимание того, что в любых сложных обстоятельствах родители любят своих детей и хотят им добра. Рик правильно воспринял мою мысль. Наше взаимодействие позволило ему иначе оценить поведение сына и, как следствие, восстановить с ним контакт.

Кармен вернулась в кабинет. Она была поражена изменившейся атмосферой. Когда мы в присутствии Алекса убедились в том, что можем доверять друг другу, я предложила супругам через несколько недель прийти уже без сына. Во время этой встречи они сообщили, что его поведение значительно улучшилось. Раньше родители считали его выходки проявлениями упрямства и выражением протеста, а теперь поняли, что такова реакция сына на напряжение в семье и стресс в школе. Они осознали, что поведение Алекса – всего лишь способ сообщить о своих чувствах и переживаниях. Кроме того, Кармен и Рик признали, что их отношения были натянутыми, однако в последнее время все потихоньку становилось на свои места. На сей раз супруги, рассказывая о том, как их радуют перемены во взаимоотношениях с сыном, смотрели друг на друга. Восстановление связи «отец – сын» дало возможность родителям Алекса возродить и свою связь. Продвижение от разрыва к восстановлению привело к положительным изменениям в семье. От меня не потребовалось особых усилий по интерпретации происходящего: я просто предоставила Кармен и Рiku пространство, где они смогли спокойно поразмышлять о том, что происходит в их семье.

Во время занятий в Институте психоанализа Беркшира я открыла для себя труды других замечательных мыслителей в области психоанализа и развития ребенка. Работы и взгляды моего коллеги, психоаналитика Питера Фонаги из лондонского Центра Анны Фрейд, дали мне возможность переосмыслить собственный клинический опыт. По мнению Фонаги, способность признать, что различия между намерениями и мотивацией других людей могут отличаться от ваших – он называет эту форму социального познания *ментализацией*, – уходит корнями в отношения, возникшие в раннем детстве. Познакомившись с трудами Эдварда Троника, я поняла, что он предлагает научное осмысление истин, сформулированных Винникоттом в результате практического опыта.

Я узнала, что возникновение доверия – тот самый процесс, который я наблюдала у Рика и Алекса. Движение от непонимания к пониманию, то есть восстановление связи, позволяет сформировать более глубокие привязанности в социуме. Путь к доверию открылся передо мной и Риком потому, что я не осудила его вспышку, а просто приняла его опыт. В ответ отец полностью раскрепостился и сумел наконец понять сына. Мы, все трое, преодолели путь от гнева и осуждения к заинтересованному выслушиванию.

Такое развитие событий стало для меня привычным. Я заметила, что, как только мы с родителями приходим к осознанию смысла поведения ребенка, они, как правило, сами понимают, что им следует делать, и находят решение поведенческих проблем.

История с Алексом и его родителями стала для меня чем-то вроде «момента эврики»¹, и я почувствовала острую необходимость заниматься именно семейными взаимоотношениями. В то время педиатры все чаще ставили детям диагнозы СДВГ и «биполярное расстройство». Я же путем проб и ошибок пыталась создать для семей атмосферу, в которой они могли перейти от разрыва связей к их восстановлению. Мои эксперименты были вполне конкретными. Например, я стала отводить на прием 50 минут, а не стандартные полчаса, встречалась с семьями в более комфортабельном и просторном кабинете. Было очевидно, что более длительное время приема и удобное, безопасное окружающее пространство играют очень важную роль. Кроме того, от опросов и советов я перешла к простому выслушиванию, часто устраиваясь рядом с маленькими детьми на полу. Я наблюдала, как семьи, не умеющие справиться с гневом и разобщенностью, находили пути к воссоединению, восстановлению контакта; малыши бросались в материнские объятия. Часто, наблюдая, как родные люди снова открывают для себя радость любви, я чувствовала, как на глаза наворачиваются слезы... и потом еще долго дрожали руки. Такие мгновения послужили для меня мощным стимулом поделиться своими открытиями и с родителями, и с коллегами-педиатрами. Из этого опыта родилась моя первая книга «Помня

¹ Куниос Дж., Биман М. Момент эврики. Киев: Книголав, 2017. Прим. ред.

о ребенке» («Keeping Your Child in Mind»), предназначенная как родителям, так и профессионалам.

Мой подход к работе изменил также случай с трехмесячной Алией – ко мне принесли девочку, якобы страдавшую от мучительных коликов. О ней мне рассказала моя знакомая, тоже педиатр, понимая, что стандартными рекомендациями здесь не обойтись. Обычно родители подразумевают под коликами не болезнь или расстройство – этим словом они описывают беспокойное поведение ребенка, чрезмерный плач и крик. Считается, что колики диагностируются по «правилу трех»: ребенок плачет больше трех часов в день, больше трех дней в неделю и больше трех недель. Общепринятые подходы – укачивание, белый шум, различные капли, изменения в диете матери – в данном случае результатов не принесли.

У Жаклин, матери Алии, была диагностирована послеродовая депрессия. Врач рекомендовал увеличить дозу антидепрессантов, но Жаклин, и так уже сама не своя от лекарств, боялась, что в этом случае не сможет в полной мере заниматься ребенком.

Жаклин пришла на прием со своим партнером. Та не знала, как справиться с углубляющейся депрессией близкого человека, тем более что к тому времени вернулась на работу. Жаклин продемонстрировала мне наглядный пример своего состояния: помимо прочего, она выгрузила из машины пакет с только что купленными продуктами. Одно яблоко выпало из пакета и покатило по дорожке. Женщина разрыдалась.

Я не стала делать никаких назначений. Просто села на пол вместе с супругами и принялась наблюдать за поведением ребенка. Алия родилась слегка недоношенной, на тридцать шестой неделе беременности. В больнице ее поместили в обычную палату, а не в палату для новорожденных, требующих особого внимания, и никто из врачей и медсестер не предупредил родителей о возможных сложностях. Между тем педиатры знают, что у младенцев, родившихся на неделю или две раньше срока, нервная система созрела не полностью, поэтому их поведенческие сигналы труднее поддаются расшифровке. И так, мы сидели на полу, наблюдали за спокойно спящим ребенком, и вдруг Кайла чихнула. Алия сжалась в комочек, ручки взметнулись над головой, она проснулась и пронзительно закричала. Жаклин вскочила, схватила малышку на руки и принялась шагать по комнате, яростно ее укачивая. Кайла взглянула на меня: «Вот видите?»

Я кивнула. Мы сидели и ждали, что будет дальше. Через минуту Алия успокоилась. Я поделилась своими наблюдениями: скорее всего, из-за того, что девочка родилась недоношенной, она более чувствительна к внешним раздражителям, о чем родителям всегда следует помнить. Особенно важно стараться избегать нарушений режима, резких перемен. Обе мамы внимательно меня выслушали. Теперь Жаклин иначе понимала поведение дочери и перестала винить себя в том, будто она плохая мать и что-то делает неправильно. Чувство собственной неадекватности и тревожность начали понемногу отступать.

Я была очень рада и даже слегка удивлена, когда при следующей встрече Жаклин заявила, что чувствует себя намного лучше. Хотя я не давала никаких рекомендаций по лечению непосредственно коликов, время, посвященное выслушиванию и пониманию, было потрачено не зря: поведение Алии изменилось, настроение Жаклин улучшилось, их отношения пришли в норму. Девочка время от времени еще покрикивала, но мать считала, что уже может справляться с ней. От депрессии Жаклин лечили медикаментозно, и я дала ей координаты психотерапевта. Однако она решила идти другим путем – предпочла записаться в класс йоги.

Жаклин вошла в мой кабинет, улыбаясь дочке, которая с обожанием взирала на нее из автомобильного креслица. Я видела, что они наслаждаются друг другом. «Что, на ваш взгляд, стало толчком к переменам?» – спросила я. Жаклин пояснила, что во время прошлой встречи я услышала и ее, и Кайлу. Она почувствовала, что теперь Кайла по-настоящему понимает и поддерживает ее. Жаклин осознала также, что не виновата в том, что Алия постоянно плачет, а ее крик – не результат неадекватности матери. Женщина перестала корить себя и сомневаться

в своих силах, что дало ей возможность лучше понимать поведение дочери и правильное реагировать на него. Девочка, в свою очередь, стала спокойнее и реже плачет.

Работая над проблемами в поведении детей разных возрастов, от младенческого до подросткового, я выслушивала бесконечные рассказы о разрушенных или зашедших в тупик взаимоотношениях. И пришла к убеждению, что даже если корни проблем уходят далеко в прошлое, все равно не нужно жалеть времени на то, чтобы выслушать и родителей, и детей и постараться сделать так, чтобы они слышали друг друга. Отношения всегда можно восстановить – независимо от возраста детей. Я поняла, что поведенческие проблемы каждого ребенка кроются во взаимоотношениях с важными для него людьми. И когда я фокусировалась скорее на восстановлении взаимоотношений, чем на изменении поведения ребенка, его развитие часто шло совершенно иным путем.

К сожалению, признание важности взаимоотношений в понимании поведения ребенка часто становится поводом для обвинения родителей. Люди считают, что проблемное поведение детей – результат неправильного родительского поведения. Однако более конструктивный подход предполагает принятие следующей идеи: при искажении отношений индивидуумы начинают бороться за них. Если проблема касается всех в семье, как в случае с Алией, то реакция на эту проблему того, кто заботится о ребенке, становится частью взаимоотношений. У каждой из сторон своя роль. Исполняя эти роли, стороны влияют друг на друга. Когда мы, никого не осуждая и не виня, рассматриваем борьбу в контексте взаимоотношений, связи восстанавливаются, а отношения улучшаются. Это относится не только к периоду детства – взаимоотношения выстраиваются на протяжении всей жизни.

Вскоре после истории с Алией сотрудник Психоаналитического института Беркшира рассказал мне о новой программе психогигиены младенца – развивающемся направлении, предусматривающем исследование в области психологии развития, неврологии и генетики с целью создания моделей профилактики, вмешательства и лечения. Взглянув на сайт программы, я сразу поняла, что именно этим я и должна заниматься. В основу была положена аналогичная программа, принятая на Западе США, – ею руководили Эдвард Троник и практикующая медсестра Кристи Брандт. Оказалось, что Эд возглавил реализацию обновленной версии программы, разработанной для Восточного побережья. Несколькими годами ранее я слушала выступление Эдварда, а во время занятий в институте узнала о его концепции «каменного лица» и осенью 2010 года подала заявление на участие в программе. В течение года я посещала лекции и занималась под руководством ведущих исследователей со всех концов света. Обычно занятия проходили раз в месяц, в «долгий уикенд» – пятницу, субботу и воскресенье. Во время напряженных дружеских дискуссий с тридцатью другими участниками программы, представлявшими самые разные направления, в том числе сестринский уход, психиатрию, раннее вмешательство, социальную работу, реабилитационную терапию, физиотерапию, дошкольное образование, я искала новые трактовки и новое понимание моего клинического опыта. Погрузившись в исследования, которые Эдвард вел с начала 1970-х годов, я узнала о новых моделях развития. Так началось наше сотрудничество, послужившее стимулом к созданию этой книги.

История Эдварда: концепция «каменного лица»

В комнату входит молодая темноволосая женщина с одиннадцатимесячной дочкой на руках. Женщина оглядывается, видит высокий стульчик, подходит, усаживает разволновавшего ребенка, тщательно закрепляет ярко-голубые ремни безопасности. Потом садится лицом к дочке, они смотрят друг на друга, мать обеими руками поглаживает малышку по головке.

– Ты моя чудесная девочка? – нежным голосом спрашивает женщина.

Ребенок успокаивается, поднимает бровки и издает означающий согласие воркующий звук. Потом указывает пальчиком на что-то над плечом матери и решительно произносит: «Да». Мать отворачивается, смотрит, затем снова поворачивается к дочке и улыбается, давая понять, что видела то же самое.

Мать слегка щекочет пяточки малышки, затем, перебирая пальцами, взбирается вверх по ножкам. Девочка улыбается. Мать берет ее за ручки, щелкает языком, привлекая внимание ребенка, – общение матери и дочери напоминает изящный танец.

Затем мать отворачивается, дочка видит только ее темные волнистые волосы. Когда мама снова поворачивается к ребенку, ее лицо похоже на застывшую маску, лицо робота.

На личике малышки появляется озадаченное выражение. Она улыбается матери, но та на улыбку не отвечает. Ребенок пытается привлечь ее внимание, снова на что-то показывая. Но на этот раз мать не смотрит туда. Ее лицо по-прежнему бесстрастно, она словно окаменела, лишь моргает время от времени.

С момента, когда мать перестала реагировать на ребенка, прошло 16 секунд.

Девочка наклоняется вперед – ремни безопасности не дают ей упасть со стульчика – и протягивает ручонки к матери. Та по-прежнему неподвижна, лицо не меняет выражения. Ребенок, явно расстроенный, снова пытается улыбнуться, но улыбка быстро гаснет. Девочка хлопает в ладошки. Никакой реакции.

Прошла минута и 18 секунд.

Мать по-прежнему не выказывает эмоций, и ребенок начинает хныкать. Засовывает пальчики в рот и беспокойно оглядывается. Поворачивается к матери и снова пытается до нее дотянуться. Мать сохраняет «каменное лицо».

Девочка сдается и раздражается плачем. Она выгибает спинку, в отчаянии крутится в стульчике.

И тут лицо матери оживает. Она снова смотрит на малышку с улыбкой и любовью, берет ее ручки и тем же напевным голосом, каким говорила раньше, произносит: «Я здесь, я здесь».

Все еще сбитая с толку девочка на мгновение колеблется, затем облегченно улыбается и тянется к матери. Мать и ребенок снова вместе.

Прошли минута и 30 секунд.

Это сцена из видеозаписи психологического эксперимента, известного как «каменное лицо». В то время я еще не понимал, что эксперимент станет неким ориентиром, первым в серии изысканий, нацеленных на изучение развития ребенка, а затем и на более широкий контекст человеческих взаимоотношений.

В течение дня мы, сами того не осознавая, неоднократно демонстрируем «каменное лицо» другим людям, выражая неудовольствие или отторжение от членов семьи, друзей, врагов и даже незнакомцев. И нам его тоже демонстрируют. Обычно это выглядит не так драматично, как во время эксперимента. Как правило, мы делаем «каменное лицо» неосознанно, другие тоже обращают его к нам не нарочно. И тем не менее такое застывшее выражение входит в репертуар выражений лица каждого человека.

В 1972 году впервые проведенный мной эксперимент «Каменное лицо» послужил началом революционных открытий. Незадолго до того я стал преподавателем Гарвардской меди-

цинской школы и, обустривая свою лабораторию, вынашивал одну идею. Я полагал, что младенец намного активнее участвует во взаимоотношениях «родитель – дитя», чем было принято думать в то время. И психиатры, и психологи давно пришли к выводу, что младенцы имеют прочные связи с теми, кто больше других заботится о них, а разрушение этих связей негативно сказывается на ребенке, но главная роль в этих взаимоотношениях отводилась поведению матери. Была ли она последовательна и постоянна в своих реакциях или отвлекалась и становилась эмоционально недоступной? Было ли ее поведение непредсказуемым и непонятным для ребенка? И никто не обращал внимания на роль младенца. Считалось, что связь эта односторонняя, от матери к ребенку, а он просто получает то, что ему дают. Но, поработав с Томасом Берри Бразелтоном, я понял, что новорожденные обладают потрясающей социальной компетентностью, и начал подозревать, что прежний подход был неверным.

Как психолог-экспериментатор, я решил проверить свою гипотезу опытным путем. Прогрывал разные варианты – мать не смотрела на ребенка, хмурилась, не разговаривала с ним, – однако все они не казались убедительными или нарушали чистоту эксперимента. А потом пришел к следующей мысли: мать вообще не должна реагировать на малыша, и это стало большим потрясением. Как я и предполагал, реакция ребенка оказалась очень выразительной. Я был поражен тем, сколь многое младенец может поведать о том, что с ним происходит. (Хотя изначально в исследованиях принимали участие матери, однако, читая эту книгу, вы поймете, что то же самое относится и к отцам, и к другим близким малышу членам семьи.)

Основываясь на полученных ранее знаниях, я предполагал, что, когда мать в эксперименте «Каменное лицо» по моей просьбе отвернется, малыш просто продолжит смотреть на ее затылок. Он не станет призывать ее, не попытается каким-то образом заставить снова повернуться к нему, не выразит возмущения – просто ничего не будет делать.

В первом эксперименте принимали участие семь матерей с младенцами от одного до четырех месяцев. Результат у всех семи пар, или диад, оказывался одинаковым. Когда матери отворачивались, малыши прибегали к целому набору трюков: улыбались, гулили, на что-то показывали, кричали, плакали, пытаясь снова привлечь внимание матери.

В зависимости от возраста ребенок мог использовать уже знакомые ему приемы. Ничему особенному его не учили. Девочке, участвовавшей в эксперименте, – именно эта версия получила большинство просмотров на YouTube – было 11 месяцев. В первоначальных экспериментах схожая реакция запечатлена у младенцев в возрасте одного месяца, а в некоторых случаях замечена даже у новорожденных. Этих малышей не обучали никаким социальным навыкам. Стремление к контакту было присуще им от рождения и проявлялось в самых ранних взаимоотношениях. Требование двухсторонней связи было присуще младенцам изначально.

Подобная реакция свидетельствует как минимум о двух фактах. Во-первых, ранее распространенное в психологии представление о том, что общением с ребенком управляет мать, а ребенок лишь пассивный его участник, было ложным. Напротив, ребенок оказался чрезвычайно активным, прилагающим огромные усилия к тому, чтобы заставить мать снова общаться с ним. Всего лишь один эксперимент разрушил одну из наиболее распространенных в современной психологии посылок, поэтому теории, которые на ней строились, следовало полностью пересмотреть. Во-вторых, оказалось, что психологи совершенно упустили из виду продолжительный период развития человеческого «я» – об этом они вообще ничего не знали.

Кроме прочего, эксперимент поднял массу вопросов. Что происходило во время общения? Каковы последствия слишком отдаленной – или слишком тесной – связи между матерью и ребенком? Как долго дитя может переносить нарушение такой связи? Когда ребенок просто сдастся и прекращает попытки восстановить ее? Через пять минут? Десять? А может быть, ему требуется столько же времени, сколько и матери, – на то, чтобы, услышав звонок, спросить, кто пришел, и открыть дверь? Что можно считать нормой? Этого мы не знали.

Мы с коллегами по Гарварду экспериментировали с «Каменным лицом» в течение нескольких лет. Расширив эксперимент, вовлекли в него детей постарше и даже взрослых. Мы попросили их вести себя так, как если бы они были парой «мать – дитя», и в результате узнали много нового. Взрослые, игравшие роль ребенка, отмечали, что их охватывали паника, гнев и беспомощность. Взрослые в роли матери упоминали чувства вины и тревоги. Некоторые даже просили у «ребенка» прощения.

Эксперимент с участием взрослых продемонстрировал фундаментальную важность социальной связи. Стремление к ней коренится в нашей эмоциональной сущности. Даже если участники эксперимента знали, что происходит – а обоим взрослым заранее рассказывали об этом, – они все равно переживали сильную эмоциональную реакцию. Чувства, испытываемые взрослыми в роли ребенка, столкнувшимися с эмоциональной обструкцией, судя по всему, совпадали с чувствами реальных детей в такой же ситуации. Взрослые в роли матерей тоже были расстроены. «Это он заставил меня так поступить», – порой говорили они игравшим роли детей взрослым и указывали на экспериментатора, то есть на меня. Реальные матери радовались, наблюдая реакцию своих малышей, и, хотя часто говорили: «А я даже не представляла, что он так хорошо меня узнаёт», эксперимент им все равно не нравился. Но, в отличие от игравших роли взрослых, у этих матерей не было возможности объясниться с детьми.

К 1975 году я еще не совсем понимал значение полученных результатов, однако был уверен, что столкнулся с чем-то важным, и потому решил обнародовать данные экспериментов. Я с трепетом готовился представить полученные результаты на ежегодной конференции Общества исследований развития детей – профессиональном сообществе детских психологов-клиницистов и исследователей. Как отреагируют на мои открытия они?

Это был смелый шаг, и я очень волновался. Мне было 32 года, и до того момента моя карьера в области психологии развития ребенка была вполне благополучной.

На плечах гигантов

Мне повезло: исследовательской работой я начал заниматься в 1965 году в лаборатории Гарри Харлоу, одного из лидеров психологии развития. К тому времени он практически вышел в отставку, и в лаборатории появился новый директор, однако влияние Харлоу чувствовалось во всем. В 1950-х годах, будучи профессором психологии в Университете Висконсина, он сделал знаменитое и отчасти противоречивое заявление о том, что намерен изучать любовь. Начал Гарри с темы, занимавшей психиатров и психологов со времен Зигмунда Фрейда, – взаимоотношений матери и ребенка. В те годы специалисты широко обсуждали теорию привязанности, за которую следовало бы поблагодарить британского психолога Джона Боулби. Он считал, что психологически здоровый, хорошо адаптированный ребенок – это результат крепкой эмоциональной связи между ним и матерью. Но, по его утверждению, верно и обратное: если между матерью и ребенком не развивается крепкая привязанность, то у последнего непременно возникнут проблемы.

Изучая идею привязанности, Харлоу в качестве субъектов выбрал макак-резусов, будучи уверен, что во многих аспектах их поведение схоже с поведением людей, и провел прославивший его эксперимент. Он забирал детенышей от матерей-обезьян и заменял их куклами из проволоки или ткани. В конце концов ученый обнаружил, что детеныши, у которых матери были фальшивыми, росли не только гораздо более беспокойными и менее способными к созданию отношений, чем те, у кого были настоящие матери. Став взрослыми и обзаведясь своими детенышами, обезьяны были менее приспособлены к родительским функциям. Эти исследования доказали точку зрения Харлоу: любовь, в данном случае материнская, жизненно необходима для эмоционального и психологического здоровья ребенка. Но стоит отметить, что все его исследования были посвящены роли матери в создании и поддержании взаимоотношений, и никого особо не занимал вопрос о том, что вносит в них ребенок.

Лаборатории Харлоу запомнились мне, во-первых, запахом обезьян, а во-вторых, убежденностью ученого в том, что материнская любовь или ее отсутствие в раннем возрасте имеет долговременное и межпоколенческое воздействие на ребенка. Обезьяны, которые росли с матерями-фальшивками, не умели общаться с ровесниками, их сексуальное поведение также отличалось от нормы. Самки, забеременев и произведя на свет потомство, демонстрировали ненормальное родительское поведение: отталкивали детенышей, игнорировали их или вели себя по отношению к ним с угрозой.

В стремлении понять воздействие взаимоотношений «родитель – младенец» я начал изучать восприятие детей. Было интересно узнать, что они извлекают из собственного опыта. Вдохновленный работами знаменитого психолога Джеймса Гибсона, считавшего, что дети уже рождаются со способностью осознавать опасность, я разработал примитивный в техническом отношении эксперимент. На тележку помещался мяч, который за нитку тянули к источнику света. Перед ребенком ставили полупрозрачный экран, на него проецировалась тень от мяча. У младенцев возникала защитная реакция: они выставляли ручки перед лицом, потому что им казалось, будто мяч летит прямо на них. Дети реагировали на то, что казалось им опасным, но на самом деле никакой опасности не представляло.

Но в 1965 году, в первый год моего обучения в магистратуре Университета Висконсина, произошло еще одно событие. Я побывал на выступлении Джерома Брунера, профессора психологии из Гарварда. Он изучал психологию языка и интересовался тем, как ребенок познает окружающий мир. Брунер называл этот процесс *смыслообразованием*, или *созданием смысла*, – этот термин я затем адаптировал к своей работе. После его выступления я несколько часов говорил с ним, и на следующий день мой научный руководитель сообщил, что Брунер пригласил

шает меня после окончания магистратуры работать в его гарвардской лаборатории. Вот так удача! Я был начинающим исследователем, а уже получил работу в Гарварде!

Но у меня был еще один учитель – педиатр и психоаналитик Томас Берри Бразелтон. Мы познакомились в конце 1960-х, когда оба были стипендиатами Центра когнитивных исследований при Гарвардском университете. Директором центра и нашим ментором был Брунер, в 1972 году поддержавший нас в период создания отделения детского развития при Бостонской детской больнице.

Бразелтон стал одним из самых уважаемых и влиятельных педиатров страны. Подобно своему британскому коллеге Дональду Винникотту, он черпал идеи из психоанализа и опыта собственной педиатрической практики, полностью погружаясь в жизнь маленьких пациентов и их родителей. Именно он во время наших субботних посещений родильного отделения больницы «Гора Оберн» в Кембридже открыл мне глаза на способности новорожденных.

Сегодня они, как правило, находятся в одной палате с матерями, но в те времена малышей в течение пяти дней обычно держали в отдельном помещении, давая роженице отдохнуть. По субботам мы встречались с Берри и шли в палату для новорожденных. Часто нас сопровождал Брунер. Завернутые в полосатые розово-голубые одеяльца младенцы в возрасте от нескольких часов до пяти дней лежали в пластиковых колыбельках перед застекленной стеной. Пахло детской присыпкой, банным мылом и мокрыми пеленками.

Берри всегда носил с собой несессер, в котором лежали его инструменты: фонарик, пластиковая коробочка с попкорном (она служила погремушкой, но с очень нежным и тихим звуком) и прочие нужные для обследования вещи.

Ни на шаг не отставая от Бразелтона, я наблюдал, как он обходил ряды спящих малышей, а затем выбирал среди них одного. Потом ласково что-то говорил ему, брал в свои большие, надежные руки, поворачивал, тряс возле ушка самодельной погремушкой, светил в личико фонариком, вызывая реакции малыша. Затем проверял рефлексы: постукивал по ладошке, вызывая хватательный рефлекс, по щечке, вызывая поисковый рефлекс новорожденного – младенец поворачивал головку и открывал ротик в ожидании бутылочки или материнской груди.

Многие его действия были стандартными педиатрическими процедурами. Но у Бразелтона были и собственные разработки: он оценивал социальные возможности новорожденного, отмечая, например, как малыш реагирует на лицо и голос, может ли самостоятельно успокаиваться. Берри обладал уникальной способностью настраивать себя на одну волну с ребенком и просто наблюдать. Он ни на что не отвлекался, был полностью сосредоточен на младенце. Новорожденные следили взглядом как за предметами, так и за лицами. Выражения на их личиках – и движения конечностей – менялись в зависимости от того, на что они смотрят: на неодушевленный предмет или человеческое лицо. Ребенок всего нескольких часов от роду способен различать людей и предметы! Откуда младенцы об этом знают? Какой смысл извлекают из окружающего мира? Эти крошечные человечки оказались куда смысленнее, чем я полагал!

Наблюдая за манипуляциями Берри, я видел, что новорожденные не просто бодрствуют или спят. Бразелтон пояснил, что у них выделяются шесть четко различимых состояний – от глубокого сна через тихое бодрствование до активного плача. Мы заметили, что каждому ребенку присущ собственный путь перехода от одного состояния к другому. Некоторые двигались от сна к тихому бодрствованию и активному крику постепенно, другие кричали не переставая, а потом вдруг мгновенно засыпали, третьи же не следовали никакой постоянной модели.

Берри каким-то образом видел в каждом младенце личность – то, какой он есть и каким может стать. Современные вариации этих наблюдений, включая Оценочную шкалу поведения новорожденных Бразелтона (NBAS), или Систему наблюдений за поведением новорожденного (NBO), или Шкалу нейроповеденческого развития грудных детей, получавших интенсивную терапию (NNNS), сегодня обычно предполагают участие родителей, но в то время они при

обследовании не присутствовали. Однако Бразелтон уже тогда считал, что должен делиться своими наблюдениями с родителями. Часто он, позанимавшись с ребенком, выходил из палаты и беседовал с ними: рассказывал, что представляет собой их малыш, чтобы они почувствовали уникальность его личности. Бразелтон понимал, как важно для родителей с самого начала знать, каким образом их ребенок осуществляет общение. Он разъяснял, к чему особенно чувствителен малыш, способен ли успокаиваться без посторонней помощи, как держать ребенка, чтобы ему это нравилось. Порой приходилось сообщать и неприятные, но важные вещи, например, расстроенного ребенка будет трудно успокоить.

Бразелтон ставил перед собой следующую задачу: настроить родителей на то, чтобы они сами увидели в своем ребенке уникальную самостоятельную личность, а не некое нафантазированное «дитя мечты». Он такой, какой есть. И потрясенные родители слушали рассказы о своем малыше, с которым доктор провел совсем немного времени.

Бразелтон стремился систематизировать методику обследования, чтобы она была доступна и другим врачам и медсестрам, которые, пользуясь ею, смогли бы продемонстрировать родителям, что их малыши – уже сложные, на многое способные личности.

В мои задачи входило наблюдение за процессом и помощь Берри в систематизации. Я усердно записывал все увиденное, однако этим моя роль не ограничивалась. Каждую субботу передо мной разворачивалось необычайное зрелище. Да, подход был сугубо научным, но в нем также присутствовали искусство, интуиция и эмпатия. Бразелтон казался мне заклинателем, переводчиком с «детского языка», способным разговаривать с новорожденными взглядом и прикосновениями.

Мне казалось, что к переезду в Бостон я изучил всю специальную литературу о периоде младенчества, и считал, что знаю о малышах абсолютно все, хотя единственными младенцами, с которыми я имел дело в лаборатории Харлоу, были детеныши макак-резусов. Но, поработав под началом Берри, я вскоре понял, что мои знания почти равны нулю. Во время субботних обходов он наглядно продемонстрировал, что и другие психологи того времени ничего не знали о новорожденных.

Берри вызывал у младенцев до той поры никем не описанные реакции. По сути, малыши делали то, что, по убеждению психологов, делать еще не могли, например на звук материнского голоса поворачивали головки на 90 градусов направо или налево, а получив новую сенсорную информацию, закрывали глаза и отворачивались, таким образом стараясь успокоить себя. Дети появлялись на свет с уже заложенной в них способностью вступать во взаимоотношения!

Оказалось, что новорожденный – отнюдь не пассивный реципиент общения, а активный его участник. Я решил проверить наши наблюдения. На это и был нацелен эксперимент «Каменное лицо». Как тогда считалось, мать полностью контролирует младенца, именно она является инициатором взаимодействия. А что произойдет, если я исключу мать как активного игрока? Что будет делать ребенок? Начав эксперимент и просмотрев первые видеозаписи, я сразу понял, что распространенные представления в корне ошибочны. Это было поразительно – и восхитительно!

Я понимал, что мое открытие должно выйти за пределы лаборатории и я обязан поделиться им с коллегами. Но такая перспектива пугала. Научный мир известен безжалостностью к инакомыслящим. Способен ли сам эксперимент и моя уверенность в том, что он ярко демонстрирует иные взгляды, заставить психологов отбросить давние убеждения? Либо мне будут рукоплескать – либо прогонят с позором. Я оценивал свои шансы как половина на половину.

И вот наступил день моей презентации на конференции по детскому развитию. Я должен был выступать последним из четырех представлявших свои работы исследователей. Слушая выступления коллег, я ужасно нервничал – все три исследования полностью соответствовали распространенным в те времена представлениям. Такой порядок, возможно, был предусмотрен намеренно: организаторами конференции выступали коллеги по лаборатории, поддержи-

вавшие мою гипотезу. Наконец настал мой черед. Мне предстояло продемонстрировать четырем сотням специалистов со всего света нечто новое, никогда ими не виданное.

Начал я с видеозаписи эксперимента «Каменное лицо». В 1975 году еще не было возможности проецировать видеозапись. Я разработал инновационный, но очень наивный с технической точки зрения способ записей экспериментов и перевода их на пленку, чтобы показывать их на большом экране.

Когда я выключил проектор, в зале стояла полная тишина. Я вцепился руками в кафедру, пытаюсь уловить общее настроение. Не было сил пройти со сцены к своему месту в зале – ноги не держали. Я смотрел в зал и видел перед собой четыре сотни «каменных лиц». Нет, надо было сидеть со своими результатами в лаборатории и никуда не соваться. Моя карьера окончена!

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.