

Жасмин Ли Кори
психотерапевт

Мамина НЕЛЮБОВЬ



Как исцелить
скрытые раны
от несчастливого
детства

Жасмин Ли Кори
Мамина нелюбовь. Как
исцелить скрытые раны
от несчастливого детства
Серия «Травма и исцеление.
Истории психотерапевтов»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65760737

Мамина нелюбовь. Как исцелить скрытые раны от несчастливого детства: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-155798-0

Аннотация

В жизни не так много переживаний, настолько же глубоких, как чувства, которые мы испытываем к нашим матерям. Корни некоторых этих чувств теряются в темных тайниках доречевого опыта. Ветви расходятся во все стороны, одни несут дивные, пропитанные солнцем моменты, а другие обломаны, с острыми и занозистыми краями, за которые мы постоянно цепляемся. Мать – непростая тема. Мы защищаем образ матери внутри себя, защищаем наши хрупкие с ней отношения путем отрицания всего, что могло бы его расшатать, и защищаем себя от

разочарования, злости и боли, которые вытесняем из сознания. В своей книге психотерапевт Жасмин Ли Кори рассказывает, как исцелиться от детских психологических травм и стать уверенным в своих силах любящим взрослым.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Мамочка, где ты была?	9
Предисловие	11
Часть I. Что нам нужно от матери	19
1. Материнство	19
Мать – это Древо жизни	19
Мамочка – это то, из чего мы сделаны	22
Кто может быть матерью?	23
Достаточно хорошая мать	25
Послания Хорошей Матери	28
Я рада, что ты здесь	29
Я тебя вижу	30
Ты для меня особенный	30
Я уважаю тебя	30
Я люблю тебя	31
Твои потребности важны для меня. Ты можешь обращаться ко мне за помощью	31
Я всегда приду тебе на помощь. Я всегда найду для тебя время	32
Я тебя сберегу	32
Со мной ты обрешь покой	33
Мне с тобой хорошо	33
Что происходит, когда послания Хорошей Матери отсутствуют?	34

Я не рада, что ты здесь	34
Я тебя не вижу	34
Ты для меня не особенный	35
Я не уважаю тебя	35
Я не люблю тебя	36
Твои потребности не важны для меня	36
Я не приду тебе на помощь	36
Я тебя не сберегу	36
Со мной ты не обрешь покой	37
Мне с тобой плохо	37
Что значит лишиться внимания матери?	38
2. Многочисленные лики Хорошей Матери	39
Мать-источник	41
Мать – место прикрепления	43
Мать – первая помощь	45
Мать-утешительница	47
Мать-кормилица	51
Мать-зеркало	53
Мать-вдохновительница	56
Мать-наставница	59
Мать-защитница	63
Мать-дом	66
3. Привязанность: Наше первое основание	68
Как мы формируем привязанности и что	69
такое надежная привязанность?	
Почему привязанность так важна?	72

Как можно понять, существовала ли у вас надежная привязанность к матери?	76
Что если у вас не было надежной привязанности? На что это было похоже?	78
Самодостаточный стиль	79
Озабоченный стиль	81
Стиль опекуна	85
Хаотичный стиль	85
Что такое травма привязанности?	88
Может быть, у вас и не было надежной привязанности к матери, но справедливо ли возлагать ответственность на нее за это?	89
Можете ли вы сформировать надежную привязанность, если в прошлом вам это удавалось не совсем? Как это вам пригодится?	91
Определение фигур привязанности	92
Какой стиль привязанности у вас?	93
Может ли у вас быть больше чем один стиль?	97
Действительно ли ваши с матерью взаимоотношения влияют на более поздние привязанности?	98
Насколько трудно изменить модели привязанности?	99
4. Больше «кирпичиков»	102

Чувствовать себя под надежной защитой	102
Счастливый дом	105
Когда что-то идет не так, это можно исправить!	107
Чувство принадлежности	108
Распускающееся «я»	109
Место для роста	110
Поддержка ребенку	112
Прикосновение	115
Конец ознакомительного фрагмента.	118

Жасмин Ли Кори

Мамина нелюбовь. Как

исцелить скрытые раны

от несчастливого детства

Jasmin Lee Cori

THE EMOTIONALLY ABSENT MOTHER:

**A Guide to Self-Healing and Getting the Love You
Missed**

© Богданов С., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*** * ***

*Ребенку без матери, сумевшему выжить
несмотря на все, чего он был лишен, даже когда
мать была рядом.*

Эта книга для тебя

Мамочка, где ты была?

Мои первые шаги,
Я стою, пошатываясь, гордая,
В восторге, как птенец, узнавший, что может летать.
Когда я оглядываюсь с улыбкой, едва уместящейся на
лице,
Я не вижу тебя.
Мамочка, где ты была?

Первый школьный день
Я в шумном, скрипучем автобусе
Еду в незнакомое место,
Толпятся дети, волнуются родители,
Абсолютно новый для меня мир.
Мамочка, где ты была?

Первый раз пришла домой в слезах,
Мишень детских насмешек,
Их слова жалят в самое сердце,
Я так надеялась на утешение,
Но ты хранила молчание.

Я вижу тебя на старых фотографиях,
Но в моих воспоминаниях тебя нет,
Я не помню, как ты меня нянчишь или утешаешь,

Ни одного особенного момента, где мы с тобой только
вдвоем,
Не помню ни запаха твоего, ни прикосновения.

Помню цвет твоих глаз
И застывшую в них боль –
Эту боль ты обычно прятала, как столько всего еще,
Под маской, за которую я не могла проникнуть.

Ты смотришь, но меня не видишь.
Твое тепло никогда не согревало сердце той маленькой
девочки.
Почему мы потеряли друг друга, Мамочка?
Где ты была?
Это из-за меня?

ЖК

Предисловие

В жизни не так много настолько же глубоких переживаний, как те, что мы испытываем к нашим матерям. Некоторые их корни теряются в темных тайниках доречевого опыта. Ветви расходятся во все стороны: одни несут дивные, пропитанные солнцем моменты, а другие обломаны, с острыми и неровными сучьями, за которые мы постоянно цепляемся. Мать – непростая тема.

Как на культурном, так и на психологическом уровне наши чувства к матерям часто противоречивые и смешанные. Мама и яблочный пирог¹ – мощные символы, почитаемые в нашей национальной культуре, но игнорируемые в национальной политике, что отражено, например, в нашей скудной по сравнению с другими развитыми странами политике в отношении отпусков «по семейным обстоятельствам»². Если бы мы действительно серьезно относились к материнству, мы бы предоставили матерям больше финансовой и социальной помощи, а также больше возможностей для получения образования. Сейчас же ситуация крайне шаткая.

Мы, взрослые, хорошо об этом осведомлены. Мы знаем,

¹ В российской культуре, скорее, это образ маминых пирожков или блинов. – *Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.*

² Отпуск по уходу за ребенком в США составляет всего 12 недель, и работодатель не обязан его оплачивать.

что матерей следует почитать, и понимаем, что матерей часто воспринимают как должное, а приносимые ими жертвы недооцениваются. Но тем не менее многие из нас втайне (и не совсем втайне) не удовлетворены тем, что получили от своих матерей, и раздосадованы, что те не смогли обеспечить нас всем необходимым. И теперь мы за это расплачиваемся.

Это чувствительные вопросы для матерей и для всех нас. Кажется, что те, кто боится критиковать своих матерей, готов критиковать тех, кто позволяет себе осуждать свою мать. Таким образом такие люди снимают с себя ответственность за свои страдания. Хотя я и не отрицаю того, что некоторые используют обвинения, чтобы отвлечься от главного, потому что не могут взять на себя ответственность за непростую задачу по исцелению. Я, как психотерапевт, чаще сталкиваюсь с огромным чувством вины и сопротивлением, которые необходимо проработать для того, чтобы прекратить защищать своих матерей. Будто даже наедине с собой мы боимся критиковать их. Мы защищаем образ матери внутри себя, защищаем наши хрупкие с ней отношения путем отрицания всего, что могло бы его расшатать, и защищаем себя от разочарования, злости и боли. В последующих главах я объясню, почему многие не рискуют обнажить болезненную истину о своих матерях и не готовы иметь дело с тем, что это за собой повлечет.

Любые отношения, как, например, отношения матери и ребенка, сложные, они непременно включают в себя и лю-

бовь, и ненависть. Большинство детей младшего возраста, когда их потребности или желания ущемляются, испытывают злость, хотя многие и не посмеют этого выразить; их связь с мамочкой чересчур хрупка. Все дети чувствуют любовь к матери, даже если они эту любовь похоронили или отгородились от нее стеной. Как красноречиво описал в своем сборнике исследований по теории привязанности клинический психолог Роберт Карен:

На деле все дети, даже подвергавшиеся жестокому обращению, любят своих родителей. Это врожденное свойство ребенка. Они могут быть обижены, разочарованы, втянуты в деструктивные уклады бытия, которые блокируют любую возможность добиться такой желанной ими любви, но при этом будут испытывать привязанность, привязанность тревожную, но все равно любить. С каждым годом любовь может становиться все более труднодостижимой; с каждым годом ребенок может отвергать свое желание связи все более твердо; он может даже отречься от своих родителей и отрицать, что хоть немного их любит; но любовь жива (так же, как и стремление деятельно ее выражать и однажды вернуть), невидимая, как раскаленное солнце³.

Слова Карена дают некоторое представление о сложности этих отношений. Никто не может избежать желания материнской любви.

³ Robert Karen, PhD, *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love* (New York: Oxford University Press, 1998), p. 230.

Материнство — очень болезненная тема и для самих матерей. Когда я только начала работать над этой книгой, то заметила чувство вины и защитное поведение у женщин с детьми, когда делилась с ними тем, о чем пишу. Они как бы пытались сказать: «Не наделяй меня такой властью. На жизнь ребенка влияет и множество других вещей. Не только я виновата в том, какими они стали». Все это более чем справедливо. Мы приходим в мир с такими индивидуальными различиями, которые просто потрясают. Есть и другие моменты, включая очередность рождения в семье, отношения с отцом и его адекватность как родителя, воздействие окружающей среды и генетических особенностей на общую физиологию ребенка, внутрисемейные отношения и важные события в семье, такие как серьезные заболевания, и стрессы в более широкой культурной среде.

Несмотря на эти многочисленные факторы, влияние матери уникально. Внимательная, умелая, заботливая мать помогает восполнить многие другие недостатки, а отсутствие такого материнского отношения может быть самым большим затруднением из всех, потому что у детей наблюдается существенная нехватка опоры.

Я сконцентрировалась на теме матери не потому, что хочу нагрузить их еще большим чувством вины или ответственности, а потому что от качества материнства зависит наше развитие. Я надеюсь, что понимание этих влияний приведет нас к лучшему пониманию себя и, самое важное, поможет

завершить задачи развития и излечить травмы, вызванные неудовлетворительным материнством.

Надеюсь, что читательницам, которые уже стали матерями или собираются ими стать, мой разбор материнских ролей и освещение важности заботы поможет сфокусироваться на главном. Несмотря на то что проявления материнства во многом основаны на инстинктах и передаются из поколения в поколение женщинами, многим приходится подходить к материнству сознательно. Если вы недополучили от своей матери необходимого, ваша задача будет двойной: залечить собственные раны и освоить иной способ существования со своими детьми, чем тот, что был у вашей матери с вами.

Во время своей психотерапевтической практики я наблюдала за взрослыми, которые были лишены внимания матери⁴. Для написания книги у меня не было всей информации, поэтому я пригласила для беседы «недополучивших внимания взрослых». Меня немедленно завалили огромным количеством откликов. Как и следовало ожидать, женщины были склонны беседовать о своем опыте с незнакомым человеком в большей степени, чем мужчины, хотя и доступа к женщинам у меня было больше. Никакого научного подхода к

⁴ В оригинальном тексте автор употребляет *undermothered*, что образовано по аналогии от *underparented*, но делает акцент именно на фигуре матери. Это означает неадекватное воспитание и невозможность родителя в достаточной мере взаимодействовать с ребенком, отсюда ребенок вырастает в эмоционально невоспитанного взрослого. Здесь и далее термин будет переводиться как «лишенный любви и внимания матери», «недополучивший внимания».

формированию выборки у меня не было, поэтому я не могу претендовать на научность с точки зрения демографии и социологии, но думаю, что их смелые и часто проницательные исповеди обладают ценностью для всех нас. Некоторые из моих находок разбросаны по всем главам, но большинство из них можно найти в главе 6 «Жизнь с эмоционально отсутствующей матерью», где я описываю детское окружение опрошенных мною людей и те трудности, с которыми они столкнулись во взрослой жизни.

Сейчас книга состоит из трех частей:

Часть 1 касается того, что необходимо получать от матери детям. В ней рассматриваются элементы хорошего материнства и важность этой первой привязанности.

Часть 2 рассказывает о том, что происходит, когда материнство не заладилось, каковы последствия эмоционального пренебрежения и насилия и что приводит матерей к подобному обращению со своими детьми.

Часть 3 прорабатывает вопрос исцеления. После обзора процесса исцеления мы погружаемся в психотерапию, воспитываем своего внутреннего ребенка и восполняем его неудовлетворенные потребности, а также налаживаем ваши отношения с матерью.

В книге я предлагаю ряд упражнений, которые вы можете выполнить, если захотите. Также здесь предусмотрены паузы, приглашающие вас осмыслить материал и подумать над собственной ситуацией. Призываю вас уделить время, что-

бы задуматься над этими вопросами, и прислушаться к тому, что приходит в голову, пока вы их читаете, даже если и решили не отвечать на каждый из них.

Прочитав эту книгу, вы почерпнете многое для понимания и исцеления себя. Вам потребуется время, чтобы понаблюдать за собой в процессе работы над предложенными темами. Если это будет слишком болезненно, то стоит подумать о том, какая поддержка вам может понадобиться. Тренируйтесь быть себе хорошей матерью и беритесь за то, с чем вы можете справиться. Вы всегда сможете вернуться к трудной теме в другое время. Некоторые читатели подмечают, что первый раздел по хорошему материнству, прочитанный в самом начале, слишком многое воскрешает в их памяти, и предпочитают вернуться к нему позднее. Так что, хотя каждая глава построена на том, что было сказано раньше, вы можете читать главы в порядке, подходящем именно вам.

Я написала эту книгу, чтобы:

- помочь вам получить более четкую картину того, какое у вас было материнство;
- помочь вам увидеть связь между пережитым вами материнским отношением и трудностями в вашей жизни. после этого то, что вы считали личными *недостатками*, можно будет отнести к *упущениям* материнства. это снизит интенсивность самобичевания;
- дать рекомендации о том, как эти отсутствующие элементы можно восполнить сейчас: через психотерапию, близ-

кие отношения или обеспечивать их себе самостоятельно;

- помочь вам решить, как продолжать свои отношения с матерью во взрослой жизни, давая вам больше инструментов и вариантов, чем те, с которых вы, возможно, начали.

Хорошая новость состоит в том, что упущения ненадлежащего материнства можно исправить позднее, пусть и не полностью, но в более значительной степени, чем мы обычно предполагаем. Мы можем излечить нелюбимого ребенка внутри себя и стать уверенными в своих силах, любящими взрослыми. Этот путь стоит того, чтобы его пройти.

Часть I. Что нам нужно от матери

1. Материнство

Мать – это Древо жизни

Никогда не забуду один образ из объехавшей весь мир фотовыставки «Род человеческий»⁵, который я увидела в книге. Высокая негритянка стоит с двумя маленькими детьми, их лица скрыты тенью. На противоположной странице были слова из Книги притчей Соломоновых: *Она для них – Древо жизни.*

Древо жизни. Древо, дающее укрытие, дом, защиту. Древо, на которое можно забраться и насытиться его плодами. Древо, кажущееся таким большим, когда вы во много раз меньше. Древо, которое только *ваше*.

В мире мистических традиций Древо жизни – это вертикальная ось, вокруг которой вращается жизнь. Схожим образом мать – это ось, вокруг которой вращаются семья и эмо-

⁵ Выставка фотографий, впервые показанная в 1955 году в Нью-Йоркском музее современного искусства. Снимки отображают самые знаменательные моменты человеческой жизни, как радостные (рождение, любовь, детство), так и трагичные (война, смерть, болезни, лишения).

циональная жизнь ребенка. На обширных просторах истории дохристианской эры Древо жизни часто изображалось в виде матери, а Великая Мать, она же Богиня, часто представлялась в виде дерева.

Таким образом, дерево – это естественный символ материнства. Со своими плодами и цветами, птицами и животными на нем и вокруг него, оно предоставляет кров и пищу. Растущее во многих направлениях, но особенно расширяясь вовне, оно похоже на фонтан изобилия. Частично архетип Древа жизни как раз и состоит из этого ощущения щедрости и дарения.

Этот архетип запечатлен в детской книге американского писателя Шела Силверстайна «Щедрое дерево». Опубликованная в 1964 году, она считается классической притчей о любви и преданности. Эта книга о мальчике и дереве, которое очень его любит и отдает ему все, что имеет. Оно позволяет ему качаться на своих ветвях, дает ему тень, чтобы спрятаться от солнца, яблоки, чтобы поесть, ветви, чтобы построить дом. Оно даже позволяет ему срубить свой ствол, чтобы тот сделал лодку. В конце книги дерево – это всего лишь пень, а мальчик превратился в старика, и оно дает ему место, чтобы присесть отдохнуть.

Как многие, несомненно, заметили, отношения между мальчиком и деревом очень напоминают отношения матери и ребенка. Дерево ставит потребности мальчика на первое место. Оно дает и дает, и дает. Частично в этом и состо-

ит роль матери, и временами она вступает в противоречие с собственными потребностями: а это и развитие как личности, и установления отношений с другими людьми. Многие женщины жалуются на то, что в материнстве и в партнерстве они теряют себя. И тем не менее если женщина не готова (по крайней мере, на определенном отрезке своей жизни) удовлетворять потребности других, она действительно не готова к материнству.

Существует много веских оснований, почему женщина бывает неспособна полноценно выполнять огромную задачу материнства, но часто в этом вопросе у них либо нет выбора, либо они его просто не осознают. Из-за непредвиденной беременности или социальных ожиданий они оказываются ввергнуты в материнство, не выбирая его. Часто такие женщины и сами-то еще не превратились в полноценных взрослых. Они плохо подготовлены для того, что им предстоит.

Нелегко отдавать часть себя, если многие из ваших собственных потребностей все еще не удовлетворены. Однако материнство требует постоянной отдачи. Хорошая мать делится теплом своего тела, когда ее ребенку холодно, молоком из своей груди, когда ребенку необходимо питание. Она дает как не рожденному пока ребенку, так и младенцу кальций из своих костей. Это самый базовый уровень дарения себя. Неудивительно, что мать – это символ жертвенности!

Мамочка – это то, из чего мы сделаны

У утверждения о том, что мы сделаны из наших матерей, есть два важных уровня. Первый – это очевидный биологический факт: мы сделаны в ее теле и из ее тела. Есть еще и психологический уровень, где мать – это часть нашей личности, души и внутреннего устройства. Как если бы она буквально была одним из слоев нашего существа. Лучшее понимание этого вы получите в следующих главах.

То, как мы сформированы, какими мы себя видим, наша самооценка, наши безотчетные представления об отношениях – все это накрепко запечатлено в нас матерью. Она – не единственный фактор влияния, но она и наши с ней взаимодействия обеспечивают для всего этого основной строительный материал.

Воспринимаем ли мы этот основной материал как питающий или ядовитый, в значительной степени определяется качеством наших взаимодействий с матерью. Материнское присутствие и ее любовь значат больше, чем то, что конкретно мать *делает*. Злитесь ли она или витает в облаках, пока кормит своего ребенка? Если мать по-настоящему и с большой нежностью присутствует, то ее молоко и ее сердце ощущаются единым целым. Когда же ее нет, ее молоко не настолько питательно. Младенец может и не захотеть брать грудь, возможно, потому, что она не дается от души или

потому, что во взаимодействии есть что-то фальшивое или неприятное со стороны матери.

Как говорится в детском стихотворении, когда это взаимодействие хорошее, это очень приятно, а когда оно плохое, это просто ужасно. Безусловно, такая точка зрения более категорична, чем то, как это происходит обычно, но малыши воспринимают окружающую действительность очень интенсивно. Можно ощущать мать как внутренний слой поддержки, слой любви, который всегда с тобой, или же чувствовать, что внутри есть что-то мертвое или ядовитое. Эта ядовитая субстанция – то, что вы впитали при ваших с ней взаимодействиях или, возможно, из того, что было ядовито внутри нее.

Кто может быть матерью?

Я использую термин «мать» на протяжении всей книги, и тем не менее я не обязательно ограничиваю его той женщиной, которая рождает конкретного ребенка на свет. Хотя эти взаимоотношения, даже если они никогда не выходят за пределы рождения (потому что мать умирает или отдает своего младенца), определяют всю человеческую жизнь. Задавая вопросы о вашей матери в этой книге, я спрашиваю о человеке, исполнявшем эту роль, и термин «Хорошая Мать» может относиться к любому взрослому, кто принимает на себя в вашей жизни роль по уходу, заботе и защите.

Он может включать приемную мать, бабушку или мачеху;

это место может занять даже хороший отец или другие люди за пределами внутреннего семейного круга, которые помогают удовлетворять отдельные потребности ребенка (даже по окончании детства): учителя, тети, матери друзей, психотерапевты, партнеры. По мере взросления мы и сами способны удовлетворять некоторые свои потребности, понимая, что не получивший хорошего материнства ребенок обычно все еще живет во взрослом, все так же нуждаясь в том, что ему было необходимо тогда.

Хотя и не каждая женщина приспосабливается к роли матери, природа отлично постаралась для того, чтобы предоставить биологическим матерям все возможные преимущества. Исследования показывают, что большинство матерей инстинктивно прибегают к моделям поведения, нравящимся младенцам. Шведские ученые обнаружили, что даже в тех случаях, когда мать работает вне дома и основной опекун – отец, младенцы все равно предпочитают быть с матерью⁶.

Природа также поддерживает биологических матерей посредством гормонов (особенно окситоцина), которые помогают установить связь и соотносятся с поведением, направленным на формирование привязанности. При кормлении грудью младенец находится на идеальном расстоянии для того, чтобы сфокусироваться на материнских глазах. Безусловно, развивающийся утробный плод уже занимался формиро-

⁶ David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2007), n. 1, p. 4.

ванием взаимоотношений с матерью в ее чреве, реагируя на ее сердцебиение, голос, прикосновения к брюшной стенке и ее энергетическое присутствие.

К сожалению, этих биологических преимуществ недостаточно для того, чтобы некоторые женщины смогли преодолеть неготовность к материнству. Поэтому хорошо, что люди, не являющиеся биологическими матерями, могут «быть матерями».

Достаточно хорошая мать

Матери не должны быть идеальными, да они и не могут. Ребенок испытывает абсолютное обожание к своей маме и видит в ней совершенство. Особенно, когда та может удовлетворять свои потребности, чтобы потом удовлетворить и его. Это помогает ребенку, находящемуся в зависимом положении от кормилицы, верить, что та справится со своей задачей. Мать же, в свою очередь, абстрагируется от промахов и идеальной настройки на ребенка и учится подчеркивать положительное. Это не только хорошая психологическая стратегия, но и хорошая эволюционная стратегия, поскольку хорошее расположение духа ребенка помогает и ему, и матери привязаться друг к другу.

Термин «достаточно хорошая мать» был предложен знаменитым британским педиатром и психоаналитиком Дональдом Вудсом Винникоттом, чтобы описать мать, дающую

ребенку достаточно для хорошего начала жизни. Винникотт видит важнейшую работу достаточно хорошей матери в приспособлении к младенцу. Он описывает, как достаточно хорошая мать начинает с того, что почти полностью согласовывает свою жизнь с нуждами младенца, а впоследствии, по мере того, как ребенок растет и становится способен все больше переносить разочарования, бережно «отпускает» его. Мать, продолжая идеально и моментально удовлетворять все потребности ребенка, лишает ребенка необходимости учиться новым моделям поведения, развивать новые навыки и справляться с отказом или ожиданием.

Недавнее исследование подтверждает, что матери не нужно быть на 100 процентов отзывчивой и доступной для того, чтобы достаточно хорошо выполнять свой родительский долг. В нем говорится, что в синхронизации (определяемой как гармоничное состояние вместе, когда мать настроена на нужды ребенка) требуется быть всего лишь 30 процентов времени⁷. Неужели это так сложно?

Согласно американскому психотерапевту и автору книг Диане Фоша, «умение исправить состояние вне гармонии так, чтобы восстановить оптимальную связь, имеет такое же (если не большее) значение, как и естественная способность находиться в синхронизации»⁸. Достаточно хорошей матери

⁷ Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), p. 64.

⁸ Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change*

необходимо устранять неизбежные разлады, случающиеся в любых отношениях. Она не обязана всегда вести себя правильно, но когда она совершит промах, ей нужно знать, как все поправить.

Исследования свидетельствуют о том, что в этом ей помогает ребенок. Младенцы приходят в этот мир со стремлением навстречу и способностью к поддержанию крепкой связи со своими матерями. Они генетически запрограммированы на то, чтобы по максимуму использовать усилия матери по восстановлению отношений⁹. Возможность исправить непременно возникающие в этих отношениях нелады придает ребенку новые силы. И наоборот, если у младенца не получается завладеть вниманием матери, не получается вновь наладить связь после разъединения, это может привести его к чувству беспомощности, разочарованию в отношениях и к сомнению в том, что его потребности будут удовлетворены.

Если мать недостаточно настроена на то, чтобы реагировать на запросы ребенка, дело кончается тем, что приспособляться к своей матери начинает ребенок, а не наоборот. Теряя контакт со своим основным опытом, ребенок затем формирует то, что Винникотт называет «ложным Я».

(New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), p. 65.

⁹ Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), p. 65.

Послания Хорошей Матери

То, как Мать реагирует на наши насущные потребности, говорит нам о том, насколько мы для нее важны. Проявляет ли она при этом щедрость (даже радость!) или удовлетворяет наши нужды через силу и всем своим видом показывает: «Ты меня беспокоишь»? Когда она меняет пеленки или одевает нас, наполнены ли ее прикосновения нежностью и любовью, или они деловиты и слегка грубоваты? Возможно, ее движения кажутся механическими. Что говорят ее глаза? А что там с выражением ее лица? Что сообщают нам ее действия и решения? Все это – часть материнского общения, что и формирует наше отношение к ней. Вместе они образуют основу тех посланий, которые мы получаем.

Мы начнем с того, что рассмотрим «послания Хорошей Матери», а затем подумаем о том, что вместо этого слышали те из нас, кто хорошего материнства не получил.

Вот десять основных посланий Хорошей Матери:

- Я рада, что ты здесь.
- Я тебя вижу.
- Ты для меня особенный.
- Я уважаю тебя.
- Я люблю тебя.
- Твои потребности важны для меня. Ты можешь обращаться ко мне за помощью.

- Я всегда приду тебе на помощь. Я всегда найду для тебя время.
- Я тебя сберегу.
- Со мной ты обрешь покой.
- Мне с тобой хорошо.

Давайте рассмотрим их более подробно.

Я рада, что ты здесь

«Я рада, что ты здесь» – это важное для ребенка первое послание. Оно передается посредством поведенческих реакций, которые говорят ребенку, что он ценный и желанный.

Многие считают, что это основополагающее ощущение того, что ты желанный, зарождается в утробе. Безусловно, в жизни детей есть много моментов, когда они чувствуют себя либо желанными, либо нет. Я бы предположила, что даже если в отдельных случаях ребенок чувствует, что ему не рады, это может быть уравновешено гораздо более обширным потоком переживаний, когда ребенок ощущает собственную значимость.

Послание «Я рада, что ты здесь» помогает *нам* радоваться, что мы здесь, чувствовать себя комфортно в пространстве и в своем теле.

Я тебя вижу

Мать сообщает «Я тебя вижу» в основном посредством тщательного отзеркаливания (Подробнее в разделе «Мать как зеркало», глава 2) и чуткого реагирования. Она знает, например, что нам нравится, а что нет. Она знает, какие у нас есть интересы и как мы относимся к разным вещам. Вас видят – значит, вас понимают.

Ты для меня особенный

Послание «Ты для меня особенный» (обычно не выраженное в словах) говорит нам о том, что нами дорожат. Как и в случае с другими посланиями, это необходимо рассматривать в паре с пониманием того, что нас видят такими, какие мы есть на самом деле, так, чтобы особенность мы не связывали с неким поверхностным внешним качеством или образом.

Я уважаю тебя

Мать сообщает «Я уважаю тебя», когда она поддерживает уникальность ребенка, не пытается лишний раз его контролировать, принимает предпочтения и решения ребенка и сообщает, что ценит то, что в нем видит. Дети, чувствующие, что их искренне уважают и любят, получают право открывать

и выражать свое уникальное «я», а не подражать родителю (родителям) или соответствовать родительским сценариям.

Я люблю тебя

«Я люблю тебя» часто передается этими простыми словами, но, для того чтобы наполниться смыслом, это послание должно восприниматься как искреннее и подлинное. Многие дети слышат эти слова по несколько раз на дню; другие идут по жизни без них. Важно, чтобы они не рассматривались в качестве манипуляции и не сопровождались предъявлением требований к ребенку.

По-видимому, наиболее эффективно любовь можно донести невербальными средствами, включая прикосновения, интонации, выражение лица и глаз, язык тела и внимательное отношение. Когда окружающая обстановка порождает спокойное чувство стабильности и разумных ограничений (что создается границами и правилами), это также ощущается как любовь.

Твои потребности важны для меня. Ты можешь обращаться ко мне за помощью

«Твои потребности важны для меня» выражает чувство приоритетности. Мать не просто говорит: «Я буду заботиться о тебе, потому что должна» или «когда у меня дойдут

до тебя руки», но «потому что это действительно важно». С этим посланием мы получаем ощущение, что внимательное отношение матери проистекает от любви и подлинной заботы. «Ты можешь обращаться ко мне за помощью» дает разрешение; в нем говорится о том, что вам не надо скрывать свои потребности или пытаться удовлетворить их самостоятельно.

Я всегда приду тебе на помощь. Я всегда найду для тебя время

«Я всегда приду тебе на помощь» – это способ сказать: «Ты можешь на меня рассчитывать. Я тебя не оставлю». Часто оно будет относиться к конкретным нуждам, но, помимо этого, оно означает: «Я постоянно присутствую в твоей жизни». Это поддерживает чувство покоя и доверия.

Близким к нему посланием будет: «Я всегда найду для тебя время». Оно выражает доступность, приоритетность и ценность. К сожалению, слишком много детей чувствует, что у родителей нет на них времени.

Я тебя сберегу

«Я тебя сберегу» можно также выразить в виде: «Я смогу тебя защитить. Я не допущу, чтобы тебе причиняли боль или страдания (ничем не оправданные)».

Чувство безопасности принципиально важны для того, чтобы ребенок смог расслабиться и осваивать что-то новое. Без покровительства нашего опекуна единственно, что сможет нас защитить – это быть тише воды, ниже травы и встраивать в нашу личность оборонительные конструкции.

Со мной ты обретишь покой

«Со мной ты обретишь покой» – это способ сказать несколько вещей. Во-первых, оно означает защищенное пространство; если вам необходимо быть начеку, вы не можете по-настоящему расслабиться. Во-вторых, оно подразумевает доступность (матери нужно быть здесь, чтобы вы могли отдохнуть) и приятие. В-третьих, оно говорит: «Со мной ты можешь чувствовать себя как дома». Нам всем необходимо место, где мы можем быть полностью собой, где нам не нужно играть роль и где мы находим утешение и умиротворение в компании другого человека.

Мне с тобой хорошо

«Мне с тобой хорошо» дает подтверждение ценности ребенка. Оно говорит ребенку: «ты – моя отрада», «с тобой приятно находиться рядом». Мы видим это, когда при встрече с нами глаза матери начинают светиться, она улыбается и радуется нам.

Что происходит, когда послания Хорошей Матери отсутствуют?

Когда эти послания Хорошей Матери отсутствуют, они оставляют особые «дыры», или ощущение недостаточности. Используя вышеприведенный список, это можно описать так:

Я не рада, что ты здесь

Когда вы не чувствуете, что вам рады, что вы желанны, то можете сделать вывод о том, что «может быть, было бы лучше, если бы меня здесь вообще не было». Это также может привести к сильному страху быть брошенным. Одна женщина, которая в детстве никогда не чувствовала себя желанной, каждый раз, когда шла со своей матерью в ресторан или прачечную самообслуживания, приходила в ужас от мысли о том, что мать бросит ее там и никогда не вернется. Не чувствовать себя желанным для ребенка означает не иметь почвы под ногами.

Я тебя не вижу

Если мать не видит или не знает нас, то у нас создается впечатление, что ее реакции не попадают в цель. Например,

она может попытаться нас направить, но начинает не с того места.

Если нас постоянно не замечают, это может привести к ощущению того, что мы невидимы, и неуверенности в том, что мы реальны. Чувство нереальности может быть слабым и преимущественно бессознательным, или оно может быть достаточно остро ощущаемым и дезориентирующим.

Ты для меня не особенный

Когда мы не чувствуем, что для родителей мы особенные, мы не верим, что нас ценят такими, какие мы есть. Мы даже можем подумать: «Мамочке было бы лучше, если бы я был кем-то другим».

Я не уважаю тебя

Когда мы не чувствуем, что наши способности, личное пространство и предпочтения уважают, то и не можем научиться уважать их сами. У нас может сформироваться чувство собственной ничтожности и стыда, или нам не удастся реализовать наш подлинный потенциал. Это также может сделать нас слишком уступчивыми в отношениях с другими людьми в ущерб собственным интересам.

Я не люблю тебя

При отсутствии необходимой любви мы можем сделать вывод: «Меня невозможно любить таким, какой я есть». Как следствие, мы деформируем себя в надежде на то, что «если я буду соответствовать ожиданиям других, то, возможно, они меня полюбят».

Твои потребности не важны для меня

Когда мы не чувствуем, что мать хочет удовлетворять наши потребности, мы можем поверить в то, что «Мои потребности постыдны или тягостны. Мне не следует иметь потребностей».

Я не приду тебе на помощь

Без веры в то, что мать всегда придет на помощь, мы чувствуем себя одинокими. Это приводит к ощущению того, что «Мне нужно растить себя самому».

Я тебя не сберегу

Без чувства защищенности мы можем испытывать потрясения от жизни и считать, что мир опасен.

Со мной ты не обретишь покой

Когда в обществе матери небезопасно быть самим собой, мы упускаем важный аспект связи. Тогда, находясь рядом с матерью, нам приходится быть начеку или играть роль, и мы никогда не чувствуем себя с ней по-настоящему свободно.

Мне с тобой плохо

Без ощущения того, что мать получает удовольствие от общения с вами, вы можете заключить: «Я – обуза, которую никто не хочет. Как бы мне хотелось исчезнуть. Мне не следует занимать так много места». Мы втягиваем голову в плечи и учимся держать все в себе.

Какие послания получили вы?

- Внимательно прочитайте все десять посланий Хорошей Матери и отметьте свою эмоциональную реакцию на каждое из них. Знакомо ли вам это послание? (Помните, что эти послания передаются в большей степени с помощью поведения, чем посредством слов.) Это – то самое послание, которое получили вы? Как оно отзывается в вашем теле?

- Возможно, вам захочется сравнить каждое послание из первого списка с соответствующим из второго и решить, что более верно для вас, уделяя максимальное внимание мыслям, эмоциям и

ощущениям в вашем теле.

Как и любое другое упражнение в этой книге, это может вызвать неприятные переживания, так что, возможно, вам захочется сбавить темп. Если вы почувствуете, что вас переполняют эмоции, то, может быть, будет лучше оставить его на потом и вернуться назад, когда вы будете готовы, или сделать это упражнение в присутствии человека, способного вас поддержать.

Что значит лишиться внимания матери?

Ваша мать не уделяла вам должного внимания, если вы не получали в достатке посланий Хорошей Матери, описанных в главе 2, безопасной привязанности из главы 3 или заботливого прикосновения, любви и других строительных блоков из главы 4. Да, вы получили материнскую опеку, необходимую для того, чтобы выжить, но не достаточную, чтобы у вас было такое основание, которое поддерживает здоровую веру в себя, инициативу, стрессоустойчивость, доверие к людям, здоровые амбиции, чувство собственного достоинства и многие другие качества, необходимые для процветания в этом сложном мире.

Чем отчетливее вы сможете видеть, в чем именно вы испытываете недостаток, тем более творчески вы сможете его восполнить. Давайте же узнаем больше о том, что было упущено.

2. Многочисленные лики Хорошей Матери

Бесконечный (и, главным образом, визуальный) мир младенца состоит из многих впечатлений от одних и тех же объектов. Тем не менее каждый опыт достаточно четкий и отличный от других – настолько, что, с точки зрения ребенка, они кажутся совершенно разными предметами. Примерно таким же образом мы можем взять образ Хорошей Матери и поделить его на разные составляющие, которые я называю многочисленными ликами Хорошей Матери. Каждый «лик» представляет собой выполняемую ею роль или психологическую функцию, важную для развития ребенка.

После прочтения этой главы, возможно, вы задумаетесь над тем, как один человек может осуществлять так много важных и на первый взгляд бесконечных задач. Безусловно, никто не может этого исполнить в совершенстве, что делает нашу картину Хорошей Матери идеалом или образцом. Размышляя над тем, как хорошо ваша мать выполняла каждую из этих психологических функций, вы больше узнаете о том, какие отпечатки она оставила в вашей душе, и лучше разберетесь в своих чувствах, представлениях и моделях поведения. Вы поймете, почему какие-то части вашей психики необходимо подправить больше, чем другие.

Вы также заметите, что многие из этих ролей частично

совпадают, и временами попытки их разделить могут казаться необоснованными. Они работают вместе, чтобы сотворить чудо и создать колоссальный архетип Хорошей Матери. Анализируя Хорошую Мать подобным образом, мы можем, до определенной степени, лишить ее загадки, но, возможно, эти издержки оправданны, если это поможет нам более отчетливо увидеть наши потребности и более серьезно отнестись к вопросу их удовлетворения.

Пожалуйста, не забывайте, хотя я говорю о функциях матери, они могут быть выполнены любым опекуном и не ограничены строго биологическими матерями. Отцы, бабушки и дедушки, няни, работники детских учреждений, дальние родственники и даже материнские фигуры, найденные позднее в жизни, могут обеспечить некоторые из этих важных питательных веществ.

Вот эти десять ликов:

- Мать-источник
- Мать-место прикрепления
- Мать-первая помощь
- Мать-утешительница
- Мать-кормилица
- Мать-зеркало
- Мать-вдохновительница
- Мать-наставница
- Мать-защитница

Мать-источник

Мать – это то, откуда мы появились на свет, и то, из чего мы сделаны. В мифологии и религии этот источник часто изображается как некая богиня-мать, часто морская богиня. Точно так же, как считается, что жизнь на Земле зародилась в океане, человеческая жизнь зарождается в матери, а конкретнее, в ее чреве. Таким образом, как на мифологическом, так и на более приземленном уровне, источник жизни – мать.

Если у ребенка положительный опыт общения с матерью, у него возникает ощущение: «Я мамин. Я вышел из нее. Я часть ее. Я на нее похож». Это становится строительным блоком самосознания.

К сожалению, не все воспринимают мать как источник в позитивном ключе. Некоторые взрослые посредством возрастной регрессии в состоянии гипноза или любой глубинной психотерапии восстанавливают воспоминания утробы как ядовитой среды, в которую они заключены. У них есть сильное ощущение своего происхождения от чего-то, но это «что-то» крайне отталкивающее, от чего они бы предпочли отделиться. Это также происходит в случае с матерями, нарушающими личные границы, они также не воспринимаются в положительном свете.

Затем не стоит забывать об опыте детей, передаваемых на

усыновление (удочерение), чей источник, по крайней мере на субъективном уровне, их отверг. Они находятся в сложной ситуации, когда одновременно ощущают, что произошли от этой первой матери (так как она произвела их на свет), а также и то, что они «не ее», потому что больше ей не принадлежат. Иногда развить устойчивое чувство принадлежности к своей приемной матери для них бывает очень трудно.

Чувство принадлежности – базисное, и ощущение матери как источника – всего лишь одна из его частей. Как мы увидим в дальнейшем, оно также вступает в игру, когда мы воспринимаем мать как место привязанности.

Хотя некоторое из перечисленного, возможно, от матери и не зависит, кое-что Мать все же может сделать, чтобы восприниматься источником в позитивном смысле. С первых моментов жизни ребенка она может создать благоприятную атмосферу. Если она наполнится позитивной энергией, дети захотят находиться рядом и подпитываться от нее. Она может подчеркивать сходство между собой и своим ребенком, при этом также давая ему достаточно свободы быть иным. А еще она может быть для своих детей образцом для подражания, и тогда на протяжении всей жизни они будут ею гордиться.

Ваш опыт с матерью-источником

- Когда вы думаете о материнской утробе, ощущается ли она привлекательным местом? Если вы

не можете это вообразить, задайтесь вопросом, каково это – быть окруженным материнской энергией? Вам бы это понравилось?

- Хотели ли вы быть похожим на свою мать или стремились, насколько только возможно, от нее отличаться (или что-то промежуточное)? Если кто-то скажет: «Ты так похож на свою мать!», что вы при этом испытаете?

- Можете себе представить, что ощущаете гордость от того, что вы – ребенок своей матери? Идентифицируете ли вы себя в связи со своей матерью?

Мать – место прикрепления

Мать – наша первая связь с миром. Здесь мы фокусируем внимание не на матери-океане, из которого мы произошли, но на более непосредственном месте, куда мы прикреплены, как ракушка к днищу корабля. Мать – это трюм корабля, в котором обитает ребенок с надежным типом привязанности.

Наблюдая за обладающими надежным стилем привязанности детьми ясельного и младшего возраста рядом с их матерями, мы видим, что они пребывают в постоянном физическом контакте: вскарабкиваются, тянут на себя, сосут и обнимают материнское тело. Даже и дети постарше берут мать за руку, когда им страшно. Как мы узнаем ниже, привязанность создается не просто через телесный контакт, но также путем материнской настроенности и отзывчивости на нуж-

ды ребенка. Привязанность настолько важна, что этому будет посвящена вся следующая глава.

Привязанность у детей младшего возраста создает ощущение: «Я принадлежу тебе. И поскольку я принадлежу тебе, у меня есть место». Без этого мы и взрослыми будем ощущать себя неприкаянными, брошенными на произвол судьбы. Одна женщина чувствовала себя плывущей в море щепкой; а другая была настолько не привязана к своей матери, что ей казалось, что ее нашли под капустным листом, или что так вполне могло бы произойти. Это может приводить к чувству глубокого одиночества, отчуждения и непричастности.

При наличии надежной привязанности ребенок чувствует себя под надежной охраной, в безопасности. Эта функция пересекается с ликом матери как первой помощи, потому что привязанность формируется главным образом именно благодаря готовности отвечать на запросы ребенка.

Ваш опыт с матерью – местом прикрепления

- По шкале от 1 до 10 (где 10 означает очень сильную привязанность) как бы вы оценили свою привязанность к матери?
- Как это меняется на протяжении вашей жизни?
- Каковы ваши ранние воспоминания о физическом контакте с вашей матерью? Была ли она вашей лесенкой для лазания или присутствовало ощущение, что лучше держаться от нее подальше?
- Когда вы были ребенком, вы четко ощущали

себя членом своей семьи? Вы чувствовали связь или потерянность?

- У вас возникали мысли о том, что вы – сирота или ребенок, лишенный матери?

Мать – первая помощь

Очень важная роль, упрочивающая положение матери в качестве места прикрепления, – мать – первая помощь. Первую помощь в нашем современном мире оказывают пожарные, полицейские, врачи, те люди, которым вы звоните в случае крайней необходимости. Представьте себе, что ваш дом горит, а никто не приходит. Как это подействует на вас с точки зрения веры в то, что помощь придет, когда она вам будет нужна?

Как убедительно показали многочисленные авторы, ребенок каждую свою потребность воспринимает как неотложную, словно экстренный случай. В младенчестве мы не могли удовлетворить свои основные потребности и полностью зависели от того, как другие люди реагируют на наши призывы о помощи. Когда наши нужды регулярно удовлетворяются, мы испытываем чувство защищенности и веры в то, что помощь придет. Без этого мы учимся тому, что забота нам недоступна, мир не ощущается как дружелюбный или комфортный, и мы чувствуем себя более неуверенными и подозрительными. Мы не знаем, получим ли мы то, что нам

необходимо, и это ставит под удар наше основополагающее чувство доверия.

К этому относятся следующие послания Хорошей Матери: «Я о тебе позабочусь. Твои потребности для меня важны. Я всегда приду тебе на помощь. Со мной ты обрешь покой».

Безусловно, для того, чтобы все это делать, матери необходимо быть точно настроенной на свое дитя. Нам не станет легче, если первая помощь перепутает адрес прибытия, предложит кров, когда необходима пища, или будет настаивать на том, чтобы дать вам то, чего вы не хотите. В психологии мы называем эту точность «подстройкой». Мать как первая помощь будет полезной настолько, насколько хорошо она настроилась на потребности своего дитя. Это особенно справедливо для первых лет в отсутствие речи.

Эта подстройка и чуткость к нуждам ребенка обеспечивает то, что называется поддерживающей средой. В ней мы чувствуем, что нас будто держат и не дают нам упасть.

Ваш опыт с матерью – первой помощью

- Может быть, трудно вспомнить, как мать реагировала на вас, когда вы были младенцем или маленьким ребенком, но это может быть признаком того, какие чувства к своим потребностям вы испытываете сейчас. Относитесь ли вы к ним внимательно и с уважением или так стыдитесь своих нужд, что стараетесь их скрыть? Или, возможно, вы слишком требовательны. То, как вы реагируете на

собственные нужды, очень часто соответствует тому, как ваши потребности удовлетворяла ваша мать, если только не существовало опыта импринтинга¹⁰, который дал вам другой опорный ориентир.

- Какая у вас есть информация о том, как ваша мать реагировала на ваши потребности? Какие рассказы вы слышали? О чем говорят фотографии?

- Помимо своего раннего детства, что вы знаете о том, как ваша мать обычно реагировала на потребности других людей? Была ли она палочкой-выручалочкой? Обидчивой? Не очень расторопной? Милосердной? Приходилось ли людям просить ее множество раз? Угадывала ли она потребности других и удовлетворяла их вместо того, чтобы выяснить их реальные нужды?

Мать-утешительница

Мать-утешительница очень сильно взаимосвязана с матерью-первой помощью, но, изменив угол зрения и по-другому ее назвав, мы видим ее иначе.

Когда мать присутствует в качестве первой помощи, огонь не выходит из-под контроля. Вот всего лишь один пример: голод младенца удовлетворен, и он может вернуться к состоянию гомеостаза и покоя. Представьте себе невыносимый

¹⁰ Импринтинг – специфическая форма обучения; закрепление в памяти признаков объектов при формировании или коррекции врождённых поведенческих актов.

дискомфорт в случае обратной ситуации.

Утешать, или модулировать, означает следить за тем, чтобы это не было ни слишком сильным, ни слишком слабым, а находилось в пределах оптимального диапазона. Мать помогает управлять психологическими состояниями своего ребенка, такими, как чувство голода или холода, путем удовлетворения этих конкретных потребностей. Чаще всего, когда психотерапевты говорят о регуляции, они имеют в виду наши эмоции. Без матери как эффективного утешителя мы не учимся успешно управлять нашими эмоциями. Мы либо отказываемся от чувств, либо наши эмоциональные состояния стремятся выйти из-под контроля. Злость превращается в ярость, плач в истерику; мы не можем сдерживать наше возбуждение, разочарование, сексуальные импульсы или что-либо иное.

Освоение навыков модулирования наших внутренних состояний называется *саморегуляцией* или *само модуляцией*. В значительной мере эта сфера контролируется нервной системой, но изначально этому обучает мать, подменяя формирующуюся нервную систему и удовлетворяя потребности младенца прежде, чем чувства полностью его захлестнут. Мать как утешитель служит амортизатором хрупкой нервной системы младенца в период ее развития.

Существует целый ряд способов, как мать может этого добиться. Она может утешить расстроенного ребенка (путем прикосновений, слов или просто своим заботливым при-

сутствием), помочь ребенку определить свои потребности и эмоции, помочь ребенку отвлечься от стрессового переживания, таким образом модулируя его, и вновь обрести спокойствие. Одна женщина, много лет страдавшая от чувства тревоги, рассказывала мне, что никогда не слышала, чтобы ее мать сказала ей: «Все будет в порядке». Ее мать никогда не утешала ее и не помогала почувствовать себя лучше.

В роли модулятора мать помогает нам перейти от негативных эмоциональных переживаний к позитивным. Она этого достигает, вначале проявив сочувствие к тому, что происходит, а затем направив нас в более комфортное русло. Она показывает нам, как отпустить одну эмоцию и перейти к другой, и в своей собственной жизнерадостности дает нам возможность присоединиться к чему-то более светлому. Мы видим это у такой матери, которая встречает слезы своего ребенка с печальным лицом, а вскоре ее младенец смеется.

На еще более тонком уровне мать модулирует стрессовые переживания своего дитя через процесс, относительно недавно получивший название *лимбический резонанс* или *лимбическая регуляция*. При лимбической регуляции эмоциональный мозг одного человека увлекает за собой эмоциональный мозг другого, и тот сдвигается так, чтобы соответствовать первому. Этой способностью обладают все млекопитающие, и она считается главным механизмом, посредством которого внутреннее состояние младенца или малыша напрямую модулируется матерью. Просто глядя в глаза сво-

его дитя, мать общается с ним по душам, приводя лимбическую систему ребенка в соответствие со своей. (Это полезно, когда мать находится в позитивном, стабильном состоянии, а не в том случае, если она и сама нервничает и расстроена.)

Неспособность регулировать психологическое возбуждение часто встречается у тех, чьи потребности в детстве пренебрегались родителями и чьи родители были эмоционально холодными. Когда людей с недостаточной модуляцией что-то задевает, они могут так расстроиться, что перестают ясно мыслить или теряют самообладание. Создается впечатление, что у них полностью отсутствует система регуляции, так что они не могут сдерживать свои физические и эмоциональные реакции в пределах управляемого или оптимального диапазона. Хотя мы можем научиться саморегуляции и позднее в жизни, но если мать поможет нам овладеть этим крайне необходимым навыком еще в младенчестве, то избавит нас от многих печалей.

Ваш опыт с матерью-утешительницей

- Что вам известно о том, как ваша мать реагировала на ваши нужды в младенчестве? Насколько она была доступна? О скольких еще детях она заботилась? Была ли она подавлена или поглощена чем-то другим?
- Какая философия сформировала ее родительское отношение? Не находилась ли она под влиянием школы мысли, убеждавшей родителей в необходимости позволить младенцам «выплакаться»?
- Помните ли вы, как мать вас успокаивала или

утешала, когда вы были расстроены? Помогала ли она вам справиться со сложными ситуациями?

- Получается (или получалось) ли у вашей матери регулировать свои собственные психологические потребности, например, голод, жажду, потребность во сне, в общении? Может ли она регулировать свои собственные эмоции, удерживая их в умеренном диапазоне, при этом продолжая их испытывать?

- Получалось ли у вашей матери подстраиваться под ваши эмоциональные состояния? Казалось ли вам, что они ее интересуют? Учила ли она вас конструктивно управлять эмоциями без того, чтобы просто их подавлять? Подавала ли она пример здорового выражения эмоций?

Мать-кормилица

Кормление – существенная составляющая архетипа Хорошей Матери. В роли кормилицы мать предоставляет как физическое, так и эмоциональное питание. Часто они переживают вместе, как, например, в кормлении грудью. Мать кормит младенца своим телом и своей любовью. И то и другое необходимо младенцу для выживания и процветания.

Создается впечатление, что дети обладают врожденной способностью понимать, какое эмоциональное кормление подлинное, а какое – фальшивое. Мать может притворяться очень любящей и уделяющей внимание своему ребенку и

получать за это значительное признание от окружающих, но, если любовь мамочки не настоящая, ребенок будет ощущать в своей душе пустоту. И неважно, как много громких заявлений делает мать и насколько она безупречна в плане физического ухода, если не присутствует ощущения подлинного контакта и заботы, ребенок не воспринимает мать как источник кормления.

Поскольку первый язык младенца – прикосновение, многое будет сообщаться через то, как мать держит и обращается с младенцем, а также как она впоследствии трогает своего подрастающего ребенка. Передает ли касание подлинную заботу и любовь или это всего лишь механическая работа?

Главное послание, связанное с этой функцией: «Я тебя люблю». Оно жизненно важное для развития чувства собственного достоинства. Именно тогда ребенок думает: «Мамочка любит меня, значит, я ценный».

Ваш опыт с матерью-кормилицей

- Чувствовали ли вы в детстве, что мать вас любит? Какие воспоминания об этом свидетельствуют?

- Что вы знаете об этом, будучи взрослым? Возможно, вы понимаете, что она действительно вас любила, но ее способность выражать свою любовь была серьезно ограничена, или она была не способна любить. Или, может быть, вы видите, что были не способны принять ее.

- По шкале от 1 до 10 (где 10 – высшая степень кормления), куда бы вы отнесли свою мать с точки

зрения эмоциональной подпитки? Как она заботилась о других?

Мать-зеркало

Роль матери в обеспечении отражения – одна из самых важных. Именно так дети чувствуют, что их понимают, и тогда они начинают познавать себя.

Отзеркаливание происходит как в словесной форме, так и невербально, и у него несколько уровней. На первом – дети ощущают, что с ними вступают в контакт, с ними общаются. Когда ребенок понимает, что его видят, он осознает себя развивающейся личностью. Если же ребенок чувствует себя невидимым или незаметным, то у него может возникнуть ощущение, что он не реален. Так что самое насущное послание отзеркаливания следующее: «Я тебя вижу, и ты реален».

Психологи и другие исследователи развития человека высказывают мнение о том, что те качества, которые в ребенке опознаются, развиваются, в то время как те, что остаются без внимания, часто увядают. Задумайтесь о том, как дети учат язык. Как отмечают лингвисты, дети начинают с того, что издают звуки самых разных языков, но усиливаются лишь те из них, которые есть в языке родителей, а прочие звуки выпадают из словарного запаса малыша. Точно так же, не замечаемые или не поддерживаемые эмоции, модели поведения и качества либо остаются в зачаточном состоянии,

либо уходят в подполье.

Словесное отзеркаливание включает в себя фразы типа: «Ты действительно злишься!» или «Сейчас ты печален». Родитель учит малыша давать определение чувствам. Этот процесс не ограничивается чувствами; человеческие качества отзеркаливаются тоже. «Ты – симпатичная девочка» и «О боги, какой же ты умный!».

Прежде чем ребенок начинает говорить, отзеркаливание происходит в значительной мере на физическом уровне. Оно включает в себя подражание выражению лица младенца: смеяться, когда ребенок смеется, хмуриться, когда ребенок хмурится, и так далее. Ввиду того что на этой ранней стадии младенец не может осмыслить или воспринять себя, он нуждается в зеркале, чтобы себя увидеть.

Базовое послание «Я тебя вижу» видоизменяется в зависимости от тональности, которая его сопровождает. Это может быть «Я тебя вижу, и ты хороший» или «Я тебя вижу, и ты плохой». Первое мы могли бы назвать восхищающимся зеркалом; второе может считаться пристыжающим зеркалом. Восхищающееся зеркало помогает нам держать спину прямо, гордиться собой, чувствовать, что у нас есть право быть здесь, и что быть здесь – хорошо. Ощущение собственной ценности во многом происходит из этого позитивного отзеркаливания. Восхищающееся зеркало (когда оно искреннее и реалистичное) способствует формированию нашего самоуважения.

Для того чтобы мы действительно чувствовали, что нас видят, отзеркаливание должно быть точным. У искаженного отзеркаливания может быть несколько последствий. Вы подстраиваетесь под то, как вас воспринимают другие: допустим, вас считают малоспособным учеником или проказником. Кроме того, искаженное отзеркаливание может приводить к постоянным попыткам получить точное отзеркаливание. Некоторые дети и взрослые раздражаются, когда их воспринимают неправильно, и очень стараются быть понятыми. Другие сдаются и чувствуют себя невидимыми. Восхищение, каким бы действенным оно ни было, в паре с искаженным отзеркаливанием своей цели не достигает и, следовательно, пользы не приносит.

Дальнейшее усовершенствование матери-зеркала происходит, когда мать действует как компас. В этой роли мать знает вас настолько хорошо, что она одергивает вас, когда вы себя оговариваете, фактически произнося: «На самом деле ты не такой». В детстве мы примеряем множество масок, пока себя узнаем, и иметь рядом человека, знающего нас настолько хорошо, чтобы (в нужное время) сказать: «Она тебе не совсем подходит, дорогой», бывает очень ценно. Я использую слово «компас», потому что в этой роли мать показывает нам, где мы сбились с курса и, кажется, знает, где для нас «истинный север».

Отзеркаливание настолько важно, что его отсутствие часто приводит к непреходящему стремлению к нему.

Ваш опыт с матерью-зеркалом

- Чувствуете ли вы, что мать видела вас реального? Что создает у вас такое впечатление?
- Какие невербальные выражения и реакции матери на вас вы помните? (Интонации также включены в эту категорию.) Что они передавали?
- Получалось ли у нее называть словами и отражать ваши чувства и потребности? Если нет, то есть ли у вас какие-нибудь мысли, почему нет?
- Какие аспекты у нее получалось отражать лучше всего, а какие аспекты она упускала? (Например, возможно, она признавала ваш интеллект, но не ваши чувства.)
- Знала ли вас мать достаточно хорошо для того, чтобы служить компасом, понимая, когда вы не были верны *своей* собственной природе?

Мать-вдохновительница

Мать вдохновляет ребенка и тем самым морально поддерживает его. У этого есть сходство с матерью-восхищающим-зеркалом. Эта роль здесь расширяется и включает в себя более активное поощрение, похвалу и содействие. Посыл в данном случае таков: «Ты можешь это сделать! Я знаю, что можешь. Я всегда тебя поддержу».

Эта поддержка и поощрение очень важны на стадии познания окружающего мира (с восемнадцатого месяца по тре-

тий год жизни), когда ребенок впервые вступает в мир. Нам нужен кто-то, кто не только стоит за нами, но и также активно рядом с нами. В своем бестселлере «Дарить любовь, которая исцеляет: руководство для родителей»¹¹ психотерапевты Харвилл Хендрикс и Хелен Хант описывают, как это делает хорошая мать. «Она постоянно тепла и доступна, не торопится, чтобы позволить ребенку удовлетворить свое любопытство и разделить его с ним. Она хвалит его за успехи и аплодирует его открытиям. Она создает для него возможности совершать больше открытий, чем он мог бы сделать самостоятельно, и сознательно делает эти исследования забавными и наполненными смехом»¹².

Послания вдохновительницы могут также принимать форму: «Я с тобой» или «Я рядом». Это очень полезные напутствия, когда мы неустойчивой походкой вступаем в мир.

Все мы нуждаемся во вдохновителе в разные периоды жизни. Это особенно ценно, когда задача нас страшит. В тех случаях, когда, возможно, нам не хватает всех необходимых навыков, исключительно полезным будет добавить сюда роль матери-наставника, которую я опишу дальше.

У матери могут быть трудности с ролью вдохновительницы. Возможно, она не получила хорошего материнского отношения и поддержки и теперь ничего не знает о том, как

¹¹ Ориг. Giving the Love That Heals: A Guide for Parents.

¹² Harville Hendrix, PhD, and Helen Hunt, MA, MLA, *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* (New York: Pocket Books, 1997), p. 214.

служить вдохновительницей. В таком случае она может быть в большей степени сосредоточена на собственной потребности в поддержке, может не иметь представления о нуждах своего ребенка, а достижения и растущая автономия ее ребенка представляются ей угрозой. Также она может быть слишком измученной или угнетенной, и у нее нет энергии для вдохновения других.

Моральная поддержка должна быть реалистичной и адаптированной под ребенка. Если есть поощрение, но недостаточно поддержки, или если поощрение выступает в паре с нереалистичными ожиданиями, оно может ощущаться как давление. С другой стороны, поощрение за то, что уже освоено, может восприниматься как проявление высокомерия, как будто мать к нам невнимательна и не видит, на что мы способны.

Если мать не отмечает наши повседневные успехи, мы можем почувствовать себя невидимыми или ощутить потребность совершить что-то невероятное (хорошее или плохое) для того, чтобы привлечь ее внимание.

Ваш опыт с матерью-вдохновительницей

- Считаете ли вы, что ваша мать была доступна и способна поддерживать ваши первые исследования мира?
- Получалось ли у вашей матери проявлять энтузиазм по отношению к вашим достижениям?
- Считаете ли вы, что ваша мать в вас верила? (У вас может быть ощущение того, что она верила в

ваши способности, но просто не наряжалась в костюм болельщика.)

- Можете вспомнить моменты, когда вам было необходимо больше поддержки? Что бы вам тогда хотелось услышать?

Мать-наставница

Представьте себе, как ужасно было бы для пятилетнего ребенка, если бы его посадили на велосипед и просто оставили одного. Когда мать рядом как наставник, ее функции очень похожи на набор дополнительных страховочных колес. Роль дополнительных колес заключается в том, чтобы придать вам устойчивость, пока вы учитесь, обеспечить поддержку, чтобы вы не упали лицом вниз.

Функция, к которой мы сейчас обратились, основана на поддержке и руководстве, – выверенной помощи. Можно также говорить о матери как учителе или руководителе. Задача может временами включать в себя руководство на основе собственного примера, скажем, демонстрацию ребенку, как кататься на велосипеде. Психолог, изучающий вопросы развития, Луиза Каплан использует аналогию монтировщика в театре. Монтировщик работает за кулисами, чтобы кто-то другой успешно выступал на сцене. Мать-наставник обеспечивает достаточную поддержку и руководство для того, чтобы мы развивали наш потенциал.

Здесь мать – преподаватель не просто какого-то отдельного предмета, но гораздо более обширной учебной программы. Она ориентирует ребенка на успешную жизнь в этом мире. Она учит свое дитя, как ладить с окружающими, как принимать правильные решения, как эффективно использовать время, отвечать за свои поступки и добиваться своей цели. В этом смысле мать – первый «тренер жизненных навыков». Каждая из этих способностей необъятна, и конкретная женщина может справляться с преподаванием некоторых из них лучше, чем с другими.

В некоторых сферах жизни мать будет более компетентна, чем в других, и ее способности к преподаванию будут также либо помогать, либо служить помехой. Достаточно ли хорошо у нее получается описать навыки словами или она учит лишь на собственном примере? Понятны и четки ли ее объяснения? Учитывают ли они потребности ребенка и уровень его развития? Хорошая наставница не просто идет по жизни, надеясь, что другие самостоятельно освоят то, что она знает, но она еще активно вовлечена в процесс обучения. Она настроена на своего ребенка в достаточной мере, чтобы заметить, какие навыки ему необходимы, и довольно терпелива, чтобы его учить.

Мы все знаем, что помощи может быть или слишком много, или слишком мало. Если вы помогаете излишне, то доминируете и лишаете другого возможности научиться; если же помогаете слишком мало, человек чувствует себя подав-

ленным и одиноким. Наши усилия должны соответствовать нуждам тех, кому мы помогаем. В случае родительской опеки обучение также необходимо соотносить с возрастом ребенка. Помочь ребенку с домашней работой или позвонить преподавателю начальной школы, когда требуется защитить его интересы – это одно, а совсем другое – позвонить начальнику вашего взрослого ребенка в том случае, если вам кажется, что его слишком сильно загрузили работой.

Руководство Хорошей Матери уважает пределы возможностей ребенка, не привлекая к ним внимания и без установки на то, что ребенку следует быть на шаг впереди по сравнению с тем, где он сейчас. Умелое руководство ощущается как ободряющее, а не контролирующее или агрессивное.

Я бы добавила следующее требование для матери-наставницы: понимание потребностей и способностей, связанных с развитием ребенка.

Родители, которые настроены наиболее критически и склонны к применению наказаний в отношении своих детей, – это те родители, которые слишком много от них ожидают и думают, что ребенок упрямится сознательно. Например, когда у него отсутствует тонкая моторная координация, необходимая для того, чтобы выпить стакан молока, не пролив ни капли.

Для того чтобы быть хорошей наставницей, требуется следующее:

- освоить эти навыки самой;

- быть способной разделить учебное задание на фрагменты и обучать каждому шагу с помощью четких инструкций или демонстрации на примере;
- настроиться на потребности другого человека;
- обладать временем и терпением, необходимым для наставничества.

У этой функции много общего с матерью-вдохновительницей: чтобы научиться новому, нам всем требуется поощрение и позитивное подкрепление.

Ваш опыт с матерью-наставницей

- В каких областях знания ваша мать больше всего вас наставляла?
 - ◆ ладить с ровесниками
 - ◆ учиться беседовать и выражать словами свой опыт
 - ◆ понимать и управлять своими чувствами
 - ◆ ухаживать за телом и внешностью
 - ◆ учиться обращаться с техническими новинками, инструментами, технологиями
 - ◆ проявлять уважение к окружающим («хорошие манеры»)
 - ◆ учиться различным социальным навыкам
 - ◆ религиозное или духовное образование
 - ◆ развитие учебных способностей
 - ◆ учиться брать на себя ответственность

- ◆ физическая культура или фитнес
- ◆ искусство и ремесла
- ◆ домоводство
- ◆ критическое мышление
- ◆ учила вас быть напористым и уметь за себя постоять
- ◆ справляться с разочарованием и фрустрацией
- В какой области вам было необходимо больше наставлений, чем вы получили?
- Соответствовала ли ее помощь вашим потребностям? Была ли ее помощь излишней или недостаточной?
- Какой настрой передавался посредством ее помощи? (Например, что вы ее беспокоите, что она ценит вас и хочет помочь, что, хотя вам нужна помощь, вы все же заслуживаете уважения, что вы – неспособный ученик или схватываете на лету, что ей нравится вас учить...)

Мать-защитница

Защита, которую мать дает своему ребенку, видоизменяется в зависимости от стадии его развития. Поначалу она включает в себя обеспечение безопасного укрытия. Первоначальное укрытие – это утроба, а симбиотическая (неделимая) взаимосвязь становится вторым. Там внутри ребенок не ощущает себя обособленным, так что качество материнской жизни и ее чувства к ребенку – часть окружающей среды, в которой младенец существует. Ребенку необходимо чувство-

вать там себя в безопасности.

С разъединением приходит опасность. При самых благоприятных обстоятельствах мать находится рядом, обеспечивая защиту. Малыш часто ощущает мать как всемогущее существо. Она сокрушает темноту, прогоняет шумных детей и лающих собак. Если мать постоянно защищает ребенка от вторгающихся и подавляющих воздействий, ребенок чувствует себя в безопасности. Здесь мать превращается из безопасного убежища в мать-медведицу.

С дальнейшим развитием ребенок получает автономию и свободу странствовать и исследовать окружающий мир, но мать всегда неподалеку и при первых признаках опасности сразу рядом, неистово защищая своего отпрыска. Послание, связанное с этой функцией, следующее: «Со мной ты в безопасности».

Еще позднее ребенок выходит в мир с набором правил и пониманием границ дозволенного, которые, как невидимое ограждение, призваны уберечь ребенка от опасности. Если детям не дают этих правил так, чтобы они смогли их усвоить, или если они отвергают эти правила как часть отбрасываемого родительского контроля, они оказываются брошенными на произвол судьбы, так как их собственного опыта часто бывает недостаточно для того, чтобы себя защитить. Чтобы полностью исполнять роль защитницы, мать должна выработать у детей понимание того, что хорошо, а что плохо, а также чувство самосохранения.

Безусловно, мать может также опекает чрезмерно, не давая своим детям столько свободы, сколько им необходимо для получения собственного жизненного опыта, или она может защищать так, что будет транслировать свое неверие в способности ребенка или, возможно, собственное недоверие к миру. Наше суждение о том, насколько хорошо мать выполняет эту роль защитницы, не может сводиться только к тому, обеспечивает ли она защиту *вообще*, но должно также включать то, *как* она ее предоставляет.

Ваш опыт с матерью-защитницей

- Какие чувства у вас вызывает представление о вашей матери как о безопасном укрытии?
- От каких разочарований и опасностей она вас должным образом не защитила?
- Можете определить способы, с помощью которых она вас действительно защищала?
- Обучала ли вас мать защищать себя? В каких ситуациях?
- Каких знаний в отношении собственной безопасности, по вашему мнению, вы от нее недополучили?
- То, как она вас защищала, вы ощущаете как благодать или это было в тягость? Это воспринималось как забота?

Мать-дом

Связанное с этим послание следующее: «Я всегда с тобой». Когда вы действительно это принимаете, то, даже став взрослым, вы будете ассоциировать мать с местом, куда вы всегда сможете вернуться для того, чтобы подзарядиться энергией, за помощью и поддержкой. Когда мир сбивает вас с ног, когда рушится ваш брак, когда сердце разбито, вы всегда можете обратиться к матери. Это подобно периоду развития, называемому *восстановление отношений*, когда ребенок впервые отделился от матери, отваживаясь отправиться в мир, а потом все же ходит назад-вперед, возвращаясь к матери за психологической подпиткой.

Мать — это наш первый дом, позднее замещенный (или частично замещенный, если она поддерживает эту роль) последующими отношениями и всем тем, что мы определяем как *дом* — обществом, страной, жилищем или чем-либо другим.

Если мать не доступна постоянно, если занята собой или где-то еще, если она рассеянна или нестабильна, или неспособна на эмоциональный отклик для своего ребенка, тогда мы не ощущаем ее как дом. Маминых объятий не существует. Для взрослого это может обернуться неспособностью обрести чувство дома.

Ваш опыт с матерью-домом

- Возможно, у вас бывали моменты, в детстве или во взрослой жизни, когда вы обращались к матери за помощью. Что происходило?

- Если вам некомфортно обращаться к ней, отметьте, какие ощущения вы испытываете в своем теле и какие включаются защитные механизмы. Что говорит ваш внутренний голос?

В том случае, если хотя бы одна из этих существенных функций отсутствует, это оставляет брешь в нашем развитии. Понимание того, что у вас есть пустота, – это первый шаг к тому, чтобы ее, в конце концов, заполнить. Мы вернемся к вопросу ликвидации конкретных пробелов позднее в этой книге.

Прорабатывая эту главу, возможно, вы слегка опечалились. Те, кого матери лишили своего внимания, знакомы лишь с некоторыми из этих ликов Хорошей Матери (если вообще знакомы). Пожалуйста, не впадайте в отчаяние! Эти пробелы не обязательно должны остаться навсегда. Хотя и верно то, что они, скорее всего, уже не будут заполнены матерью, с которой вы выросли, в дальнейшем в нашей взрослой жизни мы еще сможем испытать все эти функции на себе.

3. Привязанность: Наше первое основание

Наша первая межличностная задача – установление связи с нашим ответственным опекуном, в большинстве случаев с матерью. Это существенно для нашего выживания, так как в младенчестве мы полностью зависим от того, кто удовлетворяет наши базовые потребности. Термин «привязанность» чаще всего используется в отношении этой связи, и существует большое количество исследований моделей поведения привязанности и ее «стилей». Привязанность оказывает существенное воздействие на развитие нашего мозга, душевное здоровье и будущие взаимоотношения.

Хотя отношения ребенка с его матерью – не единственный залог всех этих вещей, их влияние первично и во многих случаях важнейшее. К счастью, мы также можем формировать надежные привязанности со своими отцами, дедушками и бабушками, нянями, работниками детских дошкольных учреждений и другими исполнителями роли опекуна, и мы можем формировать надежные привязанности в своей взрослой жизни с фигурами матери, психотерапевтами, друзьями и спутниками жизни, таким образом, получая многие из тех преимуществ, которые обошли нас ранее.

Как мы формируем привязанности и что такое надежная привязанность?

Привязанность начинается в самых первых отношениях в жизни – с матерью. Эти взаимоотношения формируются рано, еще до рождения, но, безусловно, оформляются в первые часы, недели и месяцы жизни. На них влияют обстоятельства рождения, включая готовность родителей и их желание ребенка, психоэмоциональное состояние матери в период беременности и родов и процесс родовой деятельности. (Исследования показывают, что матерям, пережившим кесарево сечение, требуется больше времени, чтобы привязаться к своим младенцам¹³). Значим даже гормональный фон матери: высокий уровень окситоцина помогает установить контакт с ребенком¹⁴.

¹³ Категория детей, появившихся на свет с помощью кесарева сечения, соотносится с разрывом связи «мать-ребенок». Считается, что у матерей, родивших при помощи кесарева сечения, «уходит больше времени на то, чтобы начать взаимодействовать со своими детьми, они менее позитивно реагируют на них после рождения и меньше общаются с ними дома. В одном исследовании говорится о том, что через месяц после родов с помощью кесарева сечения матери гораздо реже поддерживали визуальный контакт со своими малышами». Susan Kuchinskas, “The Mother/Baby Attachment Gap”, www.hugthemonkey.com/2006/10/the_motherbaby_.html

¹⁴ По результатам исследования уровня материнского окситоцина (иногда называемого гормоном любви) во время беременности, которое показало, что матери с более высоким уровнем «дольше смотрели на своих малышей, более нежно к

Привязанность строится на основе подстройки и заботы. В отношениях «младенец – мать» все главным образом вращается вокруг потребностей младенца (выражаемых в том, что называется «поведением привязанности») и реакций матери на эти нужды. В действительности же ключевой элемент здесь – материнский отклик, его постоянство и качество¹⁵.

Исследования показали, что привязанность создается не просто из удовлетворения непосредственных материальных потребностей младенца, но также из *качества* этого взаимодействия. Малыш смотрит на мать, которая в свою очередь смотрит на младенца, и что-то между ними происходит: улыбка, отзеркаливающее движение, синхронизированный танец гораздо глубже уровня сознания.

Наиболее важные модели поведения опекуна, связанные с надежной привязанностью, следующие:

- Откликаться на физические и эмоциональные запросы ребенка оперативно, постоянно и чутко.

ним прикасались, общались с ребенком, сохраняли позитивное выражение лица и, как сообщалось, подходили к малышу чаще, чем мамы с более низкими уровнями окситоцина во время беременности». Miranda Hitti, “Hormone May Help Mom and Baby Bond: Pregnancy Levels of the Hormone Oxytocin May Influence Mother-Child Bonding”, *WebMD Medical News*, 16 октября 2007 года, webmd.com/parenting/baby/news/20071016/hormone-may-help-baby-bond

¹⁵ Это верно с некоторыми корректировками для младенцев с существенными сенсорными и неврологическими нарушениями, препятствующими их способности демонстрировать поведение привязанности. После необходимых вмешательств эти различия преодолеваются, и вновь модели материнского поведения становятся ключевыми.

- Доброжелательно реагировать на попытки ребенка к сближению. Мать должна принимать ребенка, который тянется к ней, не отворачиваться или встречать его без энтузиазма. Она должна показывать, что и она тоже хочет близости.
- Воспринимать эмоциональные состояния ребенка и демонстрировать эмпатию.
- Смотреть на ребенка с любовью. В одном исследовании сообщается о том, что это – принципиально важный компонент в развитии части мозга, отвечающей за социальное поведение¹⁶.

Если мы знаем, что можем обратиться к матери, и наши потребности будут удовлетворены, и наши чувства будут поняты и встречены доброжелательно, в таких отношениях мы чувствуем себя в *безопасности*. Это утверждение вполне может относиться к ощущениям ребенка более старшего возраста, но модель в основном формируется в первый год жизни, когда наше знание находится на более примитивном уровне. Когда мы плачем, мать либо здесь, либо ее нет; она либо заботится о наших нуждах, либо нет. В модели развития личности по американскому психологу Эрику Эриксону это соотносится с базовым чувством доверия либо недоверия, которое мы формируем в первый год жизни. Когда мир (главным образом, в лице матери) постоянно удовлетворяет

¹⁶ Allan Shore, reported in Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (New York: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group, 2004), p. 41.

наши потребности, у нас развивается вера в то, что мы получим то, что нам необходимо, и мир воспринимается безопасным местом. Вот то, что многие сегодня называют *надежной привязанностью*.

Существует значительное количество свидетельств того, что, если надежная привязанность сформировалась в эти первые месяцы жизни и не прерывалась (потерей, разлуками, которые невыносимы для ребенка, или отсутствием подстройки), она будет постоянной на протяжении всего детства.

Почему привязанность так важна?

Узы привязанности – это связующий компонент между ребенком и фигурой привязанности, они принципиально важны для многих направлений развития личности.

Во-первых, они естественным образом влияют на самооценку. «Уверенные в себе индивидуумы научаются воспринимать себя как сильных и компетентных, ценных, любимых и особенных – благодаря тому, что заботливые фигуры привязанности их ценят, любят и воспринимают как особенных»¹⁷. По мере роста самоуважения они добиваются все более высоких результатов¹⁸.

¹⁷ Mario Mikulincer and Phillip R. Shaver, *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (New York: Guilford Press, 2007), p. 38.

¹⁸ Karen, *Becoming Attached*, p. 238.

Во-вторых, надежная привязанность дает нам то, что называется надежной базой, что означает именно то, о чем вы могли догадаться: безопасность, необходимая для того, чтобы выйти в мир и исследовать его. Если мы не чувствуем подобной защищенности, мы в меньшей степени готовы покинуть гнездо или даже заглянуть в глубь себя, что, таким образом, препятствует нашему развитию.

Автор книг и психотерапевт Сюзан Андерсон описывает то, как надежная привязанность способствует независимости:

В младенчестве вы нуждаетесь в установлении связи для того, чтобы двигаться вперед. Малюткой вы зависите от своей матери, дающей вам необходимую опеку, и все ваше внимание сконцентрировано практически полностью на этих отношениях. Когда вы начинаете ходить, она отходит на второй план, в то время как вы начинаете развиваться и действовать более независимо... Если что-то вмешивается в этот процесс, если мамочке необходимо надолго лечь в больницу, ваша способность действовать самостоятельно может своевременно не сформироваться¹⁹.

Андерсон продолжает объяснять, что когда на пути вашей потребности в привязанности возникают препятствия, она становится первоочередной; когда же она удовлетворена, то

¹⁹ Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (New York: Berkeley Books, 2000), pp. 77–78.

тогда сливается с фоном. Ни дети, ни взрослые с надежным типом привязанности не заиклены на том, чтобы другие люди навещали или поддерживали их, и могут сконцентрироваться на удовлетворении других своих потребностей.

Наряду с обеспечением надежной базы для исследования мира и удовлетворения прочих потребностей, привязанность соотносится с целым рядом отдаленных последствий. Исследования показывают, что у детей с надежным стилем привязанности усиливается эмоциональная гибкость, социальное функционирование и когнитивные способности²⁰. Им лучше удается роль зачинателя²¹. В средней школе они лучше справляются с фрустрацией и вызовами, а если и начинают отставать, то, скорее, удвоят усилия, а не сломаются, как это происходит с неуверенными в себе детьми²². Дети с надежным типом привязанности становятся уравновешенными взрослыми, наделенными способностью формировать надежные привязанности и управлять своими эмоциями, и обладают позитивным взглядом на мир²³.

²⁰ Daniel J. Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, 'Mindsight,' and Neural Integration," *Infant Mental Health Journal* 22, no. 1: p. 77 (citing Cassidy and Shaver, 1999).

²¹ Wallin, *Attachment in Psychotherapy*, p. 22.

²² Ruth P. Newton, PhD, citing 2005 research by L. A. Sroufe, B. Egeland, E. Carlson, and W. A. Collins, in *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008), p. 27.

²³ Shirley Jean Schmidt, MA, LPC, citing Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," in *The Developmental Needs Meeting Strategy* (San Antonio: DNMS

Напротив, в целом ряде работ говорится о том, что различные формы ненадежной привязанности могут быть связаны с эмоциональной ригидностью, трудностями в социальном взаимодействии, нарушениями внимания, неспособностью понять, чего хотят окружающие люди, и риском в условиях стрессовых ситуаций²⁴.

Последнее справедливо потому, что реакция на стресс у людей с ненадежной привязанностью менее здоровая. Неумение справляться со стрессом ведет к предрасположенности ко многим психическим и физическим заболеваниям. В ответ на стресс в организме человека происходит повышение уровня гормона кортизола, и дети с ненадежной привязанностью находятся в неблагоприятном положении по причине того, что этого гормона у них вырабатывается слишком много. Высокий уровень кортизола ассоциируется с депрессией, беспокойством, склонностью к самоубийству, расстройствами пищевого поведения и алкоголизмом. Слишком большое количество кортизола может нарушать части мозга, ответственные за получение информации и способность ясно мыслить²⁵. Считается, что высокий уровень кортизола способствует бессоннице.

Ученые изучили вопрос, как взаимодействия, которые выступают основой надежной привязанности, влияют на разви-

Institute, 2006), p. 17.

²⁴ Siegel, "Toward an Interpersonal Neurobiology," p. 77.

²⁵ Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 65–79.

тие и функционирование мозга²⁶. Область мозга, в наибольшей степени вовлеченная в регулирование сложного социального поведения (настолько, что иногда ее называют «социальным мозгом»), особенно восприимчива к этим ранним взаимодействиям. Это прозвучит как чрезмерное упрощение, но забота, чуткое взаимодействие реально выращивают эту часть мозга, которая отвечает за важные навыки общения и социальный интеллект²⁷.

Так что, принимая во внимание все: от роста нейронов до чувства собственного достоинства, – надежность нашей привязанности очень важна. Некоторые считают ее наиболее важной из всех потребностей ребенка.

Как можно понять, существовала ли у вас надежная привязанность к матери?

Вы никогда точно не узнаете, какими были ваши взаимоотношения с матерью в младенчестве, но вот некоторые важные подсказки:

- моменты из ваших первых взаимоотношений, запечатленные в воспоминаниях;

²⁶ Книги, подробно раскрывающие эти вопросы, как правило, относятся к узкоспециальным. Рекомендую обратить внимание на Allan Schore, PhD, and Daniel J. Siegel, MD. Наиболее понятную версию данного исследования можно найти в книге Sue Gerhardt, *Why Love Matters*.

²⁷ Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 38, 44.

- ваши чувства сейчас о ваших первых взаимоотношениях с матерью;
- закономерности в ваших отношениях на протяжении жизни и конкретно ваша способность формировать крепкие связи с другими людьми.

Так как последний пункт сложный, потребуется некоторое время, чтобы получить о нем четкое представление. В-первых, давайте изучим ваши ранние взаимоотношения с матерью:

- Сохранились ли у вас воспоминания о моментах близости, о том, как она с любовью вас обнимает, улыбается и выражает свою привязанность? Если да, то воспринимаются ли эти моменты как исключения или правило?
- Сохранились ли у вас воспоминания о том, как вы обращаетесь к матери в трудную минуту? Какого рода были эти трудности? Представляют ли они собой типичные детские проблемы? Как реагировала ваша мать?
- Насколько вы можете вспомнить или свериться со своими ощущениями, встречались ли ваши попытки к сближению доброжелательно?
- Какие описания себя вы слышали младенцем и малышом?

Возможно, вы не можете многого помнить о ваших ранних взаимоотношениях, но ваши чувства и душевные дви-

жения часто могут быть подсказками, остатками взаимоотношений, которые на сознательном уровне вы не можете вспомнить. Прислушайтесь к ним, если сможете, они могут вас чему-то научить.

Что если у вас не было надежной привязанности? На что это было похоже?

Если у вас не было надежной привязанности, в этом вы далеко не одиноки. Исследования свидетельствуют о том, что примерно одна треть детей переживает ненадежную привязанность, что, как правило, передается из поколения в поколение²⁸. Эта цифра приближается к одной второй с учетом детей, чьи матери страдают депрессией²⁹.

Был описан целый ряд «стилей» ненадежной привязанности. Ввиду того что разные авторы по этой тематике используют различные термины для описания этих стилей, для каждого стиля я выбрала термин, кажущийся наиболее легко запоминающимся и иллюстративным, и включила эквивалентные термины, которые использовали более известные

²⁸ В исследованиях детей из семей среднего класса показатели ненадежной привязанности немного ниже и колеблются вокруг 30 %, однако, если рассматриваются все американские дети в целом, эти цифры приближаются к 38 %. Karen, *Becoming Attached*, pp. 220, 224.

²⁹ Ibid., p. 329.

Самодостаточный стиль

Самая большая категория – стиль, который называют различно – *компульсивно самодостаточным* (Боулби), *избегающим* (Эйнсворт) и *игнорирующим* (Мэйн).

Когда мать постоянно отвергает или не реагирует на ребенка и эмоционально недоступна, ребенок отступает, делает вывод о том, что нуждаться в отношениях тщетно или опасно, и последовательно отказывает себе в удовлетворении этих потребностей и в чувствах привязанности. Вот в чем, собственно, и состоит этот стиль.

Более конкретно было установлено, что матери избегающих детей:

- отвергали потребности младенца в привязанности и модели поведения, используемые младенцем для того, чтобы добиться привязанности;
- чувствовали себя неловко или враждебно по отношению к признакам зависимости;
- не любили нежный контакт глаза в глаза;
- относились к ласкам и физическому контакту скорее негативно;
- не демонстрировали эмоций³⁰.

³⁰ Ibid., pp. 156, 373, сообщается и по Ainsworth, и по Main.

Если матери не показывают, что им приятно держать своих детей, дети в конце концов перестают проявлять естественное желание находиться в материнских объятиях. И когда их берут на руки, они замирают от неожиданности и не показывают своего желания к контакту.

«Отвергнутые» дети «отключают» свое желание привязанности. Конечно, невозможно совершенно перестать хотеть; человек просто перестает осознавать свои желания. Они отсылаются в бессознательное, где остаются в очень примитивной форме и с прикрепленным к ним чувством безотлагательности.

В подобной ситуации дети ощущают, что родители не хотят иметь дело с их потребностями и чувствами, и начинают скрывать свои эмоции. Тот же самый ребенок, в младенчестве замирающий от неожиданности, в школьные годы отвечает односложно, когда мать спрашивает его, как прошел день, и держит ее на расстоянии вытянутой руки. Этот ребенок не обратится за помощью к родительнице. Даже если в дальнейшем она захочет более тесной связи с ним, ребенок уже сейчас настороже.

Отказ от чувств обходится дорого. Если опекун не замечает и не отвечает на чувства, детям, а позднее взрослым, будет гораздо сложнее замечать свои собственные чувства и выражать их словами. У них также будет плохо получаться разбираться в тонкостях чувств других людей³¹. Как можно

³¹ Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 93.

себе представить, неумение разбираться в чувствах и говорить о них позднее помешает им строить близкие отношения, в которых они будут выглядеть закрытыми и отчужденными. Как и с желаниями, их чувства никуда не денутся, но, скорее, скроются в бессознательном.

По мнению одного из исследователей, люди с подобным типом привязанности отключили свои потребности в привязанности, стали глухими к связанным с привязанностью сигналам³². Для них лучше быть как можно более самодостаточными. Человек подобного типа в отношениях покрыт броней и стремится не допускать тесной близости. Его пугает сама возможность открыться другому человеку настолько, чтобы сформировать реальные чувства привязанности. Такое приближение вызывает чувство страха испытать ту невыносимую боль отвержения, которая была в младенчестве, и попасть в зависимое положение от объекта привязанности.

Озабоченный стиль

Другое выражение ненадежной привязанности состоит из того, что мы более традиционно относили к неуверенным моделям поведения, таким как навязчивость, потребность в одобрении и постоянном желании более тесного контакта. Главный страх в этом паттерне – это боязнь ухода фигуры привязанности, то, что можно назвать страхом быть

³² Mary Main, в книге Karen, *Becoming Attached*, p. 224.

брошенным. Безусловно, самодостаточный тип тоже боится быть брошенным, но защищает себя тем, что не позволяет себе считать отношения настолько важными, насколько они есть на самом деле.

Этот второй стиль называется *тревожной привязанностью* (Боулби), *навязчиво ищущим внимания, амбивалентным* (Эйнсворт), *зависимым и озабоченным*. Все эти названия отражают важное качество в этой модели: зависимость и поиск внимания очевидные; амбивалентность нуждается в пояснении. Дети с таким стилем привязанности демонстрируют как повышенную потребность в близости, так и гневное сопротивление контакту. В процедуре «Незнакомой ситуации»³³ годовалые дети крайне расстроены уходом матери, но с трудом принимают ее внимание, когда она старается помириться. Они постоянно то очень требовательны и навязчивы, то враждебны. Я остановилась на термине «озабоченный», потому что подобные дети (и позднее взрослые) так тревожно зависимы от доступности других, что это всецело поглощает их жизнь.

Этот стиль привязанности соотносится с матерями, кото-

³³ Незнакомая ситуация – это лабораторная процедура, используемая для оценки паттернов поведения младенческой привязанности к значимому взрослому. На время процедуры мать и ребёнок помещают в незнакомую игровую комнату с игрушками, при этом исследователь наблюдает, фиксирует этапы прохождения через одностороннее зеркало. Процедура состоит из восьми последовательных этапов, в которых ребёнок испытывает как отделение и воссоединение с матерью, так и присутствие незнакомого человека.

рые не настолько последовательны в своем отказе, как матери самодостаточных детей, но и недостаточно последовательны в своем отклике, чтобы создать надежную привязанность. Иногда они присутствуют, а иногда – нет. Иногда они кажутся любящими, а в другое время необъяснимым образом отвергают. Озабоченный ребенок (а позднее взрослый) не знает, чего ожидать.

Согласно Диане Фоша стили ненадежной привязанности – стратегии по управлению неприятными эмоциями, возникающими из-за материнского непостоянства. «Их манера справляться с ситуацией – наблюдать за матерью, как ястреб, и вливаться в нее, чтобы убедить себя в том, что она не исчезнет снова. Так они управляют своим страхом и болью, связанной с ее непостоянством»³⁴.

К сожалению, стратегии, применяемые для того, чтобы обеспечить желаемую привязанность, часто отталкивают людей. К тому времени, как мы становимся взрослыми, это включает:

- повышенную потребность в близости;
- сверхбдительность в отношении сигналов привязанности;
- постоянную проверку и испытание на прочность преданности других людей;
- подчеркивание потребности в близости и беспомощности для того, чтобы заставить других остаться;

³⁴ Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 52.

- наказание других людей за то, что они не обеспечивают нас желанным;

- злость, если потребность в контакте не удовлетворена.

Одиночество, особенно во время стресса, людей с озабоченной привязанностью выводит из душевного равновесия, у них все валится из рук, когда их фигуры привязанности уходят. В более поздних отношениях они с большой вероятностью будут испытывать дискомфорт, когда будет уходить их романтический партнер, и, скорее всего, будут ревновать. Такие люди с озабоченным стилем привязанности всегда ищут любовь³⁵.

Дети с таким стилем выглядят слишком поглощенными проблемами привязанности, чтобы исследовать мир, и существуют свидетельства того, что взрослые с таким стилем настолько озабочены отношениями, что превращаются в людей, показывающих худшие результаты³⁶.

Иногда люди демонстрируют элементы обоих этих паттернов, например, попеременно: то отстраняются от чувств, то погружаются в них с головой, или вначале ведут себя независимо и самостоятельно, а затем сваливаются в зависимую модель. Общее для всех этих форм ненадежного типа привязанности – отсутствие уверенности в том, что другие будут эмоционально доступны и что на них можно будет рас-

³⁵ Kathryn Black, *Mothering Without a Map*, (New York: Penguin Books, 2004), p. 64.

³⁶ Karen, *Becoming Attached*, p. 387.

считывать и получить поддержку.

Стиль опекуна

Еще один паттерн, выявленный теорией привязанности, называется компульсивный опекающий. В этой модели вы отказываетесь от собственных потребностей и концентрируетесь на нуждах других людей³⁷. Ваша помощь другим людям (хотят они ее или нет) – это способ быть к ним ближе. Это ассоциируется с матерями, которые не смогли позаботиться о своих детях, но с радостью принимали их заботу о себе³⁸.

Большинство современных исследователей теории привязанности не рассматривают этот стиль. Есть свидетельства того, что во взрослой жизни озабоченный стиль ребенка перерастает в стиль опекуна, что интуитивно понятно, ведь опека – это единственный способ поддерживать связь.

Хаотичный стиль

Некоторые дети подпадают под модель, называемую хаотичная, или дезориентированная, привязанность. В этом случае последовательной схемы не существует. Такие дети демонстрируют поведенческие характеристики одного или нескольких стилей привязанности, сменяющих друг друга в

³⁷ Этот паттерн обнаружен основателем теории привязанности Джоном Боулби.

³⁸ Malcolm L. West and Adrienne E. Sheldon-Keller, *Patterns of Relating: An Adult Attachment Perspective* (New York: Guilford, 1994), p. 75.

моменты смятения и страха. Эта модель встречается у большинства подвергавшихся насилию детей.

Безусловно, жестокие родители жестоки не всегда; иногда они предоставляют требуемую заботу. Так что они могут быть как источником страха, так и источником утешения, и это, по понятным причинам, озадачивает³⁹.

Поведение ребенка точно так же непоследовательно. Такой ребенок в присутствии родителя может испытывать тревогу, выглядеть сбитым с толку, а временами и потеряннным. Как можно понять, безопасно ли подойти к мамочке, если иногда она вас утешает, а в другое время выходит из себя и бьет вас? И почему иногда она так погружена в себя?

Хаотичная привязанность часто обнаруживается также у детей, чьи родители злоупотребляют алкоголем или наркотиками или подвержены хронической депрессии⁴⁰.

Эти дети часто со своими родителями играют роль опекуна, по существу полностью отказываясь от роли ребенка. Если подумать, это довольно-таки разумная реакция. Дети в таких ситуациях часто видят, что взрослым на самом деле нельзя доверять, или они не очень компетентны, так что взять на себя роль кормильца, возможно, будет безопаснее.

Некоторые из последствий, связанных с хаотичной привязанностью, следующие:

³⁹ Main and Hesse, 1990, приведено в книге Siegel, *"Toward an Interpersonal Neurobiology,"* p. 78, и также описано в других местах.

⁴⁰ Newton, *Attachment Connection*, p. 30.

- заметные нарушения эмоциональной, социальной и когнитивной функций⁴¹;
- неспособность к самоутешению⁴²;
- чувство, что ты сам виноват в том, что с тобой сделали, и что ты не представляешь ценности⁴³;
- чувство, что ты чужой этому миру;
- состояние настороженности и недоверия, избегание близости⁴⁴;
- использование отстранения, отвлечения внимания или агрессии, или ухода в себя в качестве механизмов защиты⁴⁵;
- меньший размер мозга и нарушение тканей, соединяющих полушария мозга⁴⁶.

В то время как хаотичная привязанность – это самая ненадежная из всех выявленных стилей привязанности. Но это не то же самое, что нарушение привязанности, то есть реактивное расстройство привязанности (РРП). Ребенок с РРП не строит отношений привязанности с первичными опекуна-

⁴¹ Siegel, *"Toward an Interpersonal Neurobiology,"* p. 78.

⁴² Daniel J. Siegel, *"Attachment and Self-Understanding: Parenting with the Brain in Mind,"* in *Attachment and Human Survival*, ed. Marci Green and Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), p. 34.

⁴³ Joan Woodward, *"Introduction to Attachment Theory,"* in *Attachment and Human Survival*, ed. Marci Green and Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), p. 16.

⁴⁴ Newton, *Attachment Connection*, p. 30.

⁴⁵ Newton, *Attachment Connection*, p. 30.

⁴⁶ Siegel, *"Attachment and Self-Understanding,"* p. 29.

ми или ему нелегко развивать отношения с кем-либо вообще. РРП связано с крайним пренебрежением родительскими обязанностями в раннем возрасте, жестоким обращением, резким расставанием с опекунами в возрасте до трех лет и частой сменой опекунов.

Что такое травма привязанности?

Целый ряд событий, связанных с фигурами привязанности, может быть для ребенка травмирующим. Например, если ребенка оставили одного или он теряет фигуру привязанности⁴⁷. Разлука, с которой он не может справиться, травмирует его. Более серьезная травма — это сексуальное или физическое насилие.

Если ребенка бросают в то время, когда ему остро необходима забота, это тоже его приводит к травмам привязанности. Например, один из родителей с вами груб. Вы сообщаете об этом другому родителю, но тот не верит, а, наоборот, убеждает вас в своей неправоте. Фигура привязанности (т. е. опекун) должен научить вас тому, что мир безопасен. Надежная привязанность вырастает из того, что ваши потребности удовлетворяются: вас защищают, на вас обращают внимание, вам оказывают помощь, когда она необходима. В противном случае вы будете ощущать себя оставленным и брошенным.

В любом возрасте травма опустошает вас (подробнее этот

⁴⁷ Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 147.

вопрос изложен в моей книге «Излечиться от травмы»), но когда она связана с фигурой привязанности, шрам от нее может остаться на всю жизнь.

**Может быть, у вас и не было
надежной привязанности к матери,
но справедливо ли возлагать
ответственность на нее за это?**

Хотя дети приходят в этот мир с существенными различиями, у идеи о том, что поведение опекуна – решающий фактор в формировании надежной привязанности, есть значительная поддержка. Особенно показателен тот факт, что младенец может быть надежно привязан к одному родителю и ненадежно привязан к другому. В подобном случае у него однозначно есть способность формировать привязанность при наличии надлежащего отклика.

Существуют свидетельства того, что обучение и помощь матерям в том, чтобы они могли стать более отзывчивыми по отношению к своему ребенку, способны изменить модель привязанности. Вскоре более чуткое реагирование матери приводит к наиболее надежной привязанности у ее детей⁴⁸.

Возлагать ответственность за нашу ненадежную привязанность на мать не означает признать то, что она плохая

⁴⁸ Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 54.

или даже безучастная. У нее внутри может происходить много всего. Возможно, она любит своего малыша, но ее пугает или отталкивает то, что в ней нуждаются. К сожалению, это часто приводит к порочному кругу, потому что чем больше она устранивается и отказывает ребенку в заботе, тем более активно малыш оповещает о своих потребностях, а именно это оповещение о потребностях и стоящая за ним срочность и приводит мать в ужас. Другим влияющим фактором может быть отсутствие навыков распознавания сигналов младенца; поглощенность своими мыслями; взвинченность или депрессия; неуверенность в себе и чрезмерный страх быть отвергнутой; или некачественное материнство, которое она получила сама. Если ее мать была неспособна с открытым сердцем дарить ей себя или настроиться на ее потребности, если она была слишком занята или слишком холодна, тогда именно эту отпечатавшуюся в ней модель женщина неосознанно повторяет.

Мы позднее поговорим о том, как прийти к более объективному пониманию того, что происходило с вашей матерью. Сейчас же лучше будет переложить ответственность на нее за ваш стиль привязанности и ранние взаимоотношения, чем думать о том, что вы сделали не так. Даже если вы и были частью игры матери и ребенка, именно мать, поскольку она – взрослый человек, в большей степени ответственна за то, чтобы эту модель осознать и изменить ее.

Можете ли вы сформировать надежную привязанность, если в прошлом вам это удавалось не совсем? Как это вам пригодится?

Даже если у вас никогда не было надежной привязанности, никогда не поздно ее сформировать. У надежной привязанности много преимуществ:

- дает якорь в этом мире, место, с которым у вас есть связь;
- поддерживает более позитивный взгляд на людей и более оптимистическое ощущение от жизни;
- создает чувство безопасности, которое вы храните в себе;
- предлагает место для отдыха, где вы не один, а в объятиях другого человека;
- обеспечивает основу для чувств, укрепляющих самооценку и уверенность в себе;
- учит обращаться с вашими потребностями к другим;
- усиливает благоприятные нервные проводящие пути и стимулирует развитие мозга;
- улучшает вашу способность к саморегуляции.

Развитие надежных привязанностей с людьми, которым

можно доверять, важно для исцеления нарушений, оставшихся после недостаточно хорошего материнства.

Определение фигур привязанности

Часто во взрослой жизни наши фигуры привязанности – спутники жизни, но сюда также могут быть включены психотерапевты или другие помощники, женщины, заменяющие матерей, и лучшие друзья. У некоторых детей есть воображаемые друзья, которые, возможно, удовлетворяют некоторые из этих потребностей, а многие люди – как взрослые, так и дети – обретают чувство покоя и контакта в компании домашних любимцев.

Если вы не уверены в том, кто служит (или мог бы теоретически быть) фигурой привязанности для вас, вы можете задать себе несколько вопросов:

- К кому мне удобно обращаться, когда я сильно расстроен? К кому я иду в трудные времена?
- Кого, как я уверен, искренне волнует, как у меня дела? Кто думает обо мне ради *меня* (а не только за то, что я даю им)?
- Если бы я оказался в состоянии практически полной зависимости (например, после серьезной аварии или болезни), с кем бы мне хотелось быть?
- На кого, по моему мнению, я мог бы последовательно полагаться?

Какой стиль привязанности у вас?

Если вы до сих пор не связали себя с конкретным стилем привязанности, возможно, вам будет интересно прочитать следующие описания и увидеть, которое из них больше похоже на вас. Обратите внимание, что они ориентированы на взрослых и близкие взаимоотношения, а не на отношения «мать – младенец»⁴⁹. Я также ограничила каждый из них тремя пунктами. На эту тему разработаны довольно длинные исследовательские таблицы, но этот небольшой образец поможет вам получить общее представление.

Стиль А:

- Я часто беспокоюсь о том, что мои романтические партнеры на самом деле не любят меня или не хотят со мной остаться. Временами я теряю голову и становлюсь довольно ревнивой, даже в дружбе.
- Иногда мое стремление к близости отпугивает других людей.
- Мне непонятно, как могут другие не видеть того, что мне необходимо. Если бы я была им небезразлична, они бы

⁴⁹ Эти пункты встречаются в целом ряде таблиц и описаний, включая способы определения стиля привязанности взрослых, разработанные Hazan and Shaver (1987), опубликованные в in Mikulincer and Shaver, *Attachment in Adulthood*.

не позволили мне так страдать.

Стиль Б:

- Мне не нравится зависеть от других. У меня такое чувство, что это неизбежно приведет к душевной боли.
- Я предпочитаю не показывать другим свою уязвимость. На самом деле я предпочитаю не *чувствовать* себя уязвимым!
- Я начинаю нервничать, когда кто-то слишком сближается со мной.

Стиль В:

- Я спокойно отношусь к своей зависимости от других людей и к тому, что они зависят от меня.
- Я относительно легко сближаюсь с людьми.
- Я верю в то, что мои близкие (в большинстве случаев) придут мне на помощь, когда я буду в них нуждаться.

Стиль Г:

- Я сближаюсь с людьми, удовлетворяя их потребности.
- Думаю, что, если я буду удовлетворять достаточное количество их потребностей, они меня не оставят.

- Кажется, что на себя сил у меня уже не остается.

Если еще остались какие-нибудь сомнения, то А – это озабоченный стиль, Б – самодостаточный, В – надежная привязанность, а Г – компульсивный опекающий стиль. Так как в хаотичной привязанности чистый стиль отсутствует, использовать подобный инструмент для самоидентификации гораздо тяжелее. Если вы до сих пор не соотнесли себя с одним из этих стилей привязанности, в Интернете существуют более длинные тесты с дифференцированной шкалой, которые дадут вам четкое представление о ваших стратегиях привязанности.

Есть много способов глубоко разобраться в вашем стиле привязанности, а я упомяну несколько других вещей, которые вы, возможно, замечаете в своей жизни сейчас.

Интересная подсказка состоит в том, как вы реагируете на ощущение оставленности. Некоторые из ранних исследований стилей привязанности использовали прием, при котором матери на короткое время покидали своих младенцев, а затем снова входили в комнату (процедура «Незнакомой ситуации»). Детям с более защитным, отстраненным стилем (самодостаточным) было труднее всего восстановить контакт с вернувшейся матерью. Часто они не обращали на нее внимания. Эти дети, в сущности, сообщали: «А, это ты. Ты для меня не важна». Вместо этого они концентрировались на том, чем в тот момент занимались. Амбивалентно привязанные (озабоченный стиль) младенцы с уходом мате-

ри, как правило, волновались больше, однако, когда она возвращалась, демонстрировали недовольство, изображая либо злость, либо беспомощность.

Отметьте для себя, каким был ваш стиль в ситуациях, когда человек, к которому вы привязаны, уходил. Чувствуете ли вы себя незащищенными, когда сообщаете своим любимым, что вам их не хватало? Трудно ли вам бывает после их возвращения снова к ним привыкать? Может быть, вы так сконцентрированы на потере, что это чувство трудно отпустить даже тогда, когда человек уже вернулся (как это типично для озабоченного, амбивалентного стиля)? Не возникает ли у вас желания наказать их за то, что они отсутствовали (как склонны поступать приверженцы озабоченного, амбивалентного стиля)? В исследовании, описанном выше, именно реакция малышей на воссоединение со своими матерями, а не то, как они реагировали на разлуку, была наиболее репрезентативна в отношении стиля их привязанности.

Я убеждена, что наше первичное чувство защищенности или незащищенности отражается также посредством нашей реакции на разочарование и боль в важных отношениях. Что происходит внутри вас, когда кто-то вас разочарует? Возможно, близкий вам человек совершенно забыл о важной для вас обоих дате. Испытываете ли вы подавленность, даже если оплошность была несущественной? Чувствуете ли легкое охлаждение? Хотите ли наказать другого человека в мелочах? Стараетесь ли представить, что это для вас неважно,

и спрятать разочарование, или вы способны его показать? Надежные привязанности повышают способность к адаптации и позволяют нам более полно себя выражать. Я бы предположила, что люди самодостаточного стиля будут скрывать чувства обиды и разочарования (так же, как и желание близости), а придерживающиеся озабоченного стиля, возможно, будут акцентировать подобные чувства, используя при необходимости чувство вины, в попытке создать более надежные взаимоотношения. (Я концентрируюсь на этих двух подтипах незащищенности, так как они наиболее исследованные и обсуждаемые).

Может ли у вас быть больше чем один стиль?

Безусловно, у вас могут присутствовать характерные признаки нескольких стилей. Вместо того чтобы уделять внимание исключительно этим категориям, возможно, будет полезнее взглянуть на многочисленные характеристики, которые могут быть с ними связаны. Бойтесь ли вы зависимости, страшно ли вам демонстрировать уязвимость, как вы справляетесь с чувствами, чувствуете ли вы себя защищенным и понимаете, что вы нужны, — все эти вопросы мы продолжим обсуждать в последующих главах.

Также может быть полезным подумать об этом, как о характеристиках конкретных отношений. Точно так же, как ре-

бенок может показывать различные стили привязанности с каждым из родителей, мы демонстрируем целый набор качеств привязанности в различных отношениях нашей взрослой жизни. Ценность наблюдения за стилями состоит в том, чтобы заметить эти элементы и открыть их модели, а потом уже признать, что эти модели впервые зародились в наших самых значительных ранних отношениях.

Действительно ли ваши с матерью взаимоотношения влияют на более поздние привязанности?

Даже если у вас никаких отношений с матерью не было вообще или они были надежными и счастливыми, или они находятся где-то посередине, избежать влияния этих центральных отношений невозможно.

Происходившее с вами в пору младенчества и раннего детства мощно формирует то, как вы видите себя и других людей, чего ожидаете от отношений, как вы к себе относитесь и какие защитные (и здоровые!) привычки приобрели.

Например, если вы наслаждались надежной привязанностью, то узнали, что показывать вашу потребность в близости или утешении, или выражать свои потребности в целом — это нормально; на самом деле это было основой формирования отношений. Если же ваша мать (или материнская фигура) довольно последовательно отвергала ваши попытки до-

биться ее любви, поддержки и защиты, вы научились не только тому, чтобы перестать показывать эти потребности, но также отрубили их осознание (самодостаточный тип). Если мать была непостоянна, иногда реагируя позитивно, а иногда наоборот, возможно, вы научились тому, что единственный способ добиться того, чтобы ваши потребности в привязанности удовлетворялись – это постоянно держать их в центре внимания, пристально следить за людьми, с которыми вы состоите в отношениях, и продолжать делать акцент на ваших чувствах и потребностях (озабоченный стиль).

Найдите минуту для того, чтобы поразмышлять над вашей собственной ситуацией.

- Из того, что вы пока узнали, что вы можете сказать о вашей модели: вы показываете или не показываете свои потребности в привязанности? Как это соотносится с вашим опытом в подростковом возрасте и взрослой жизни?

- Как это соотносится с моделями привязанности, которые, по вашему представлению, были у вас в младенчестве с вашей матерью?

Насколько трудно изменить модели привязанности?

Легче всего изменить ненадежные модели привязанности ребенку. Я уже упоминала о том, что обучение матерей более чутко отзываться на потребности своих младенцев мо-

жет дать очень быстрые позитивные результаты. Чем дольше модель существует в конкретных отношениях, тем тяжелее ее изменить.

Существует мнение, что дети с ненадежной привязанностью в первые годы жизни относительно податливы к изменениям. Это связано в первую очередь с их способностью развивать надежную привязанность, которая помогает обеспечивать альтернативу в случае с ненадежной привязанностью к матери⁵⁰. Исследования показали, что надежная привязанность к отцу (или иному второстепенному опекуну) будет самым важным фактором в компенсации (или преодолении) детьми ненадежной привязанности к матери⁵¹.

Считается, что взрослому немного тяжелее изменить базовую модель привязанности, но к этому времени у нас появляется новый набор возможностей. Мы можем проводить психотерапевтическую работу, связанную с оплакиванием старых ран, выявлением ключевых убеждений и определением новых способов существования. Наличие отношений, создающих новые, более здоровые модели, способны изменить наши ожидания и установки и дать нам новую основу для дальнейшего развития. В следующих главах мы поговорим об этом подробнее.

Помните, что стремление формировать отношения привязанности заложено в нас изначально. Такими нас создала

⁵⁰ Karen, *Becoming Attached*, p. 227.

⁵¹ Karen, *Becoming Attached*, p. 228.

природа.

4. Больше «кирпичиков»

Привязанность – это всего лишь один из многих «кирпичиков», которые делают нас теми, кто мы есть. В этой главе мы кратко повторим тему надежных отношений, а затем перейдем к другим элементам, помогающим поддерживать развивающееся у ребенка чувство «я».

Чувствовать себя под надежной защитой

Защищенность и безопасность ощущается ребенком несколько иначе, чем большинством взрослых, хотя, как некоторые из нас убеждались, если приходит беда, все мы стремимся к контакту (включая прикосновения) с самыми важными для нас людьми. Когда падают бомбы, мы держимся за тех, кем больше всех дорожим.

Для ребенка ясельного возраста безопасность заключается в чутком заботливом окружении. Это не замки на дверях, а ощущение того, что «мамочка присматривает за мной; мамочка обо мне будет помнить. Я для нее драгоценен, и она обо мне не забудет». Если же родительница погружена в свои мысли, рассеяна или раздражена и всего этого не дает, ребенок чувствует себя менее защищенным. Когда вы зависите от другого, безопасность означает уверенность в том, что человек, на которого вы полагаетесь, надежный.

Чтобы оценить уязвимость зависимости, представьте, что вы летите на самолете, которым управляет всего один пилот, и вы осознаете, что этот пилот пьян. Или вас уже подготовили к операции, и тут до вас доходит, что хирург не понимает, что делает. Для малыша с эмоционально отсутствующей матерью это все равно что открыть для себя, что капитан корабля – это всего лишь манекен, а не реальный человек.

Чувство безопасности ребенка построено на многих вещах: вере в материнскую компетентность, ощущении ее настроенности на ребенка и чувстве того, что малыш в надежных руках. С позиции совсем маленького внутреннего ребенка Джессика сделала такую запись у себя в дневнике:

Я хочу, чтобы меня завернули в розовое одеяло, которое укутает меня со всех сторон. Я хочу ощущать, что меня держат надежные руки, что мне безопасно внутри. Безопасность. Это представляется таким новым чувством. Закутанная, в теплом укромном месте, вокруг меня надежный защитный слой... Если мне будет безопасно внутри, мне не придется все время держать себя в руках.

Последняя фраза интересна, учитывая комментарий педиатра и детского психоаналитика Д. В. Винникотта, который сказал, что мать «держит в руках составные части ребенка». Она – это его клей, его сосуд. Когда мать присутствует по-настоящему, держа ребенка с любовью, это дает ребенку то, за что он может держаться. По большому счету, это ма-

теринское сердце.

Стоит повторить, что чувство безопасности, возникающее в этих отношениях, эта надежная основа делает исследование мира для ребенка безопасным. Когда у нас есть безопасное место, куда мы можем вернуться, мы способны уйти, точно так же, как когда нас надежно держат, у нас не возникает необходимости держаться. Исследования показывают, что младенцы занимаются изучением мира, когда чувствуют себя в безопасности, и ищут контакта, когда такого ощущения у них нет. Так мы внутренне запрограммированы.

С другой стороны, в отсутствии чувства безопасности нами овладевает беспокойство. Так начинается тревожность, считающаяся многими специалистами в области психического здоровья основой нездоровых защитных реакций и причиной психопатологий. Она берет свое начало в чувстве одиночества и отсутствия поддержки в ситуациях, с которыми мы не можем справиться самостоятельно, и в отношениях с недоступными или безучастными опекунами⁵².

⁵² По словам Diana Fosha, “Беспокойство – это реакция на недоступность или отсутствие реакции опекуна и коренится в чувстве одиночества перед лицом угрозы психике.” *Transforming Power of Affect*, 47. Ранее в той же книге читаем следующее: “Точно так же, как чувство безопасности берет свое начало в отношениях надежной привязанности с доступным и чутким значимым взрослым (Bowlby, 1988; Sandler, 1960), аналогично этому тревожность и порожденные ею механизмы защиты возникают в отношениях привязанности с недоступным и невнимательным значимым взрослым,” pp. 39–40.

Счастливым дом

Для развития ребенка надежные отношения с матерью – это первое по значимости убежище, а счастливый дом – это второе по значимости убежище побольше. Малыш подобен домашнему растению, посаженному в горшок с хорошей почвой, а затем выставленному в комнату с правильным освещением и температурой.

Счастливый дом – это место, в котором приятно находиться. Люди доброжелательно настроены друг к другу и в мире с самими собой. Члены семьи осознают, что семья – это кооперативное хозяйство, в котором важны потребности каждого, и, когда вы ребенок, вы ощущаете, что ваши нужды считаются первыми в списке. Такое знание дает вам место, поддерживает ваше право иметь потребности и быть собой.

В счастливом доме вам не нужно постоянно заниматься разрешением кризисных ситуаций (или думать о том, как их пережить, когда вы слишком малы, чтобы хоть что-то решать). Люди не заняты борьбой за власть. Между членами семьи не происходит тихих (и не слишком тихих) войн. В счастливом доме вы не ходите на цыпочках. Вы можете расслабиться и быть собой.

В счастливом доме может быть второй родитель, но это необязательно. Матери легче быть счастливой, если у нее есть поддержка других значимых взрослых. И ей, безуслов-

но, не помогает, если в этих отношениях существуют трения. В счастливом доме могут быть, а может и не быть других детей, могут быть, а может и не быть домашних любимцев. В доме, погрязшем в надрыве и лишениях, любая дополнительная нагрузка подрывает силы матери, но в счастливом доме кажется, что у нее достаточно всего, чтобы обеспечить всех без раздражения. Создается впечатление, что ей нравится давать! (Это может быть шоком для тех, у кого был совершенно иной опыт.)

Ощущение того, что мама счастлива – это великое благо для ребенка. Представьте на минуту фотографию лучезарно смеющейся матери. Ей хорошо здесь. Она счастлива с вами и со всеми другими на этом снимке, и в этот момент ей не хочется ничего изменить. Она расслаблена! Когда она расслаблена и улыбается, у нас возникает ощущение, что с ее миром все в порядке. А раз с ее миром все в порядке, значит, и в нашем мире все хорошо.

Но когда родительница рассеяна, или обеспокоена, или в депрессии, у нас подобной поддержки нет, и нам тяжелее расслабиться и быть самими собой. Кажется неправильным направлять свою энергию в мир и выражать себя, когда мама ушла в себя или измотана. Счастьем тут нет места, если только мы не наденем счастливое лицо и не попытаемся ее подбодрить. Счастье матери освобождает нас от этой ноши, и мы можем просто быть такими, какие мы есть.

Когда что-то идет не так, это можно исправить!

Счастливый, здоровый дом не лишен проблем, но эти проблемы лучше решать, а не сметать под коврик, где они собираются в огромный могильный курган. Конфликты разрешаются, и существуют компетентные взрослые, способные решить задачу удовлетворения самых разных потребностей.

Это принципиально важно во взаимоотношениях. Ребенку необходимо понимать, что порой люди злятся и конфликтуют, но эти разлады можно устранить. В главе 1 я описывала, как достаточно хорошая мать часто совершает ошибки и что устранение разладов в отношениях снова и снова – это часть укрепления контакта и создания ощущения прочности. Это верно, говорим ли мы о связях «мать – дитя», «психотерапевт – пациент», отношениях со спутником жизни или о любых других значимых отношениях. Нам необходимо понимать, что другая сторона сможет справиться с травмирующими чувствами, приходящими с этими ссорами, и не покинет нас, и что вместе у нас получится все исправить.

Понимание этого приходит с опытом. Я помню, как я была шокирована, когда на сеансе с моим психотерапевтом моя фрустрация и злость наконец излились на нее, и моей следующей мыслью было то, что я могу попрощаться с нашими отношениями. По-видимому, я верила, что если я проявлю

свой гнев, то разрушу нашу связь навсегда. Отношения не были разрушены; на самом деле они даже укрепились. Но у меня не было примера, не было предыдущего опыта, говорящего мне, что такое возможно. Я никогда не смела выражать свой гнев в своей семье и совершенно не имела опыта этого процесса разладов и их ликвидации.

Знание того, что разлады поддаются устранению – это еще один аспект надежной привязанности, вносящий свой вклад в жизнестойкость ребенка.

Чувство принадлежности

На формирование у ребенка чувства принадлежности работают многие факторы. Существуют очевидные внешние вещи, такие как общая фамилия, общий дом, внешняя схожесть с членами семьи – одинаковые глаза, нос или рот.

Надежная привязанность создает глубокое чувство принадлежности потому, что оно заземляет вас, давая вам место в паутине жизни. Это место больше, чем любые отношения, но мать, как наша первая связь, закладывает фундамент. Возможно, позднее мы обретем свою принадлежность в понимании того, что мы – часть команды, племени, своего района, клуба, сообщества людей, нации или социального движения, часть своей семьи, в которую также входят дети и спутник жизни. Обладая чувством принадлежности на нескольких подобных уровнях, мы чувствуем себя укоренен-

ными, частью чего-то большего.

Чувство того, что тебя знают и ценят, тоже относится к этой принадлежности. Если семья заявляет, что вы принадлежите к ней, но в действительности вы не чувствуете, что вас знают или видят таким, какой вы есть на самом деле, вы ощущаете себя посторонним в собственной семье.

Распускающееся «я»

Возникающее «я» младенца в высшей степени впечатлительно, и хорошая мать это понимает. Она обращается с ним со всей возможной заботой и уважением, точно так же, как она ведет себя с растущей связью между ними. Их взаимодействия похожи на передачу челнока с пряжей то вперед, то назад, сплетая прочную связь между их сердцами.

У этого взаимодействия есть решающее значение в формировании чувства собственного «я». Чувство собственного «я» младенца еще не принимает форму отдельного индивида, но пропитано чувствами отношений с другим, в этом случае с матерью.

Мать содействует развивающемуся «я» ребенка, и ее поддержка и ободрение зарождающихся качеств ребенка принципиально важны. Для того чтобы «подлинное «я» ребенка укоренилось, его необходимо увидеть. Единственная возможность для ребенка понять, что его видят, – это когда другие люди отзеркаливают его чувства и опыт, признавая и от-

мечая их. Если уникальные качества ребенка не отзеркаливаются и не поддерживаются, они не могут служить ему в качестве основания. Вместо того чтобы утвердиться в своей собственной природе, он приспособливается к тому, каким, по его мнению, ему следует быть, становясь ложным «я». Для некоторых людей это ложное «я» (которое до некоторой степени есть у всех нас) так затмевает все остальное, что ничего другого они просто не знают.

Место для роста

Для того чтобы у нас появился шанс стать нашим подлинным «я», нам необходимо окружение, в котором мы можем вырасти в самих себя, то, что обеспечивает составные части, необходимые нам для полного развития. Точно так же, как недостаточное количество минеральных веществ остановит рост растения и изменит его внешний вид, недостаток питательных веществ в нашей первой окружающей обстановке задержит наше развитие.

Эти питательные вещества включают безусловное принятие («Я принимаю тебя таким, какой ты есть»), уважение и высокую оценку, наряду с отзеркаливанием и чуткой отзывчивостью, о которых мы уже говорили. Необходимо, чтобы нас ценили такими, какие мы есть, и также ценили просто потому, что мы *есть*. Если мы этого не получаем, мы чувствуем себя чужаками, не в своей тарелке. Из-за этого быва-

ет сложно принять жизнь.

Усиливаются те качества ребенка, которые пользуются уважением и ценятся в конкретной семье. Ниже приводится упражнение для того, чтобы задуматься над этим вопросом.

Посмотрите на следующий список и отметьте, что из этого ценилось в вашей семье.

- интеллект
- мастерство и достижения
- приятность
- невинность
- деликатность
- чувствительность
- выносливость
- юмор и легкомыслие
- жесткость
- задушевность
- потребность в других
- уверенность в себе и, иногда, самодовольство
- нахождение в своем теле в чувственном плане, наслаждение контактом с миром
- привлекательность
- услужливость
- выражение чувств
- воображение и творческие способности

Отметьте, какие из этих качеств игнорировались до такой степени, как будто их почти не существует. Над какими подтрунивали или принижали? Что вы в этом

усматриваете? Что случилось с качествами, которые не ценились, когда вы росли?

Мы можем получить новый опыт, глубоко работая с нашим воображением. Чтобы это сделать, выберите качество, которое в вашей семье не поддерживалось, а затем вообразите, что важный для вас человек признает это качество в вас и действительно его превозносит. Представьте, что человек говорит, что это одно из тех достоинств, которые он больше всего в вас любит. Отметьте для себя, что вы почувствуете в ответ. Погрузите это чувство глубоко в себя, ощущая его в своем теле.

Часто нам требуется прорабатывать наше собственное неприятие тех качеств, которые не ценились в нашей семье, и бороться за право этими качествами обладать или вести себя подобным образом.

Поддержка ребенку

Подумайте о тех характеристиках, которые просто часть существования ребенка ясельного возраста. Вот они:

- Зависимость от окружающих
- Наличие потребностей
- Низкая терпимость к фрустрации
- Потребность в том, чтобы наши желания исполнялись точно и одновременно
- Невинность и наивность

- Недостаточность развития и мастерства
- Моментальное и подлинное выражение эмоций
- Стремление к близости и любви
- Деликатность и нежность

Разве эти характеристики не существуют повсеместно у детей в любых культурах и жизненных обстоятельствах, если только не подвергаются цензуре?

А теперь более показательный вопрос: разве именно эти самые качества часто не игнорируются и отвергаются в наших семьях? Даже до такой степени, что нас ценят не за то, что мы дети, а за то, что мы из них вырастаем.

Безусловно, нам необходимо, чтобы родители нас подбадривали и ценили нашу растущую независимость и умения, но слишком часто детей, лишенных любви и внимания, поддерживали именно за эту сторону развития, а не за врожденные свойства ребенка. Часто существует больше интереса к тому, как мы перерастаем наши потребности раннего детства, чем к удовлетворению этих потребностей.

Существует большое количество причин, почему родители отвергают эти мягкие качества. В их собственном развитии они чаще всего должны были проскочить ту же самую стадию как можно быстрее. К примеру, женщина, чья нежность не получила поддержки, когда она была маленькой девочкой, сочтет для себя трудным радостно принять нежность своего дитя. Это задевает ее за живое. То же самое верно

в отношении зависимости, чувствительности и других мягких черт характера. Возможно, мать лишилась своей невинности в результате произошедших в раннем детстве житейских лишений или насилия, и она винит себя за собственную открытость и неспособность защититься. Она будет считать это состояние опасным и испытывать дискомфорт, когда ее ребенок кажется уязвимым.

Бывают моменты, когда чрезмерный стресс и жизненные невзгоды мешают материнской способности подпитывать эти мягкие черты характера, но часто причина проблемы кроется в опыте ее собственного детства. Возможно, от нее ожидали того, что она будет расти быстро и как можно скорее оставит позади детские потребности и ограничения. Именно эти матери часто становятся злыми и жестокими.

- Обратитесь снова к изначально присущим характеристикам малыша, какие из них, по вашему мнению, поддерживались вашими родителями?
- Что (если что-то вообще), по вашему мнению, мешало вашей матери принять эти мягкие качества?

Для того чтобы развиваться естественно, нам необходимо расти в нашем собственном темпе. На самом деле рост через силу, под давлением – это часто искаженный рост. Для того чтобы в конце концов вырасти из детства, вначале нам требуется поддержка в том, чтобы просто побыть ребенком.

Прикосновение

Питающее, заботливое прикосновение – важный «кирпичик» в развитии не только чувства «я», но также и «я», которого ценят. Это настолько существенная потребность, что лишенные прикосновений дети часто умирают.

Возможно, вы слышали о синдроме невозможности развиваться⁵³, многие годы назад открытом в сиротских приютах. Младенцы, чьи кроватки находились в конце линии, чахли и умирали гораздо чаще тех, кто располагался ближе к началу линии, даже несмотря на то, что всех кормили одинаково. Эти показатели коренным образом сократились, когда исследователи поняли, что разница состояла в том, что детей в дальнем конце помещения не брали на руки и они не получали того внимания, что и другие, и затем они постарались это устранить.

Живительное прикосновение обладает всеми видами физиологических преимуществ, включая содействие росту нервной системы, стимулирование иммунной системы, снижение уровня гормонов стресса, но давайте обратимся к его эмоциональной и психологической ценности. Именно посредством питающего прикосновения мы чувствуем, что нас любят, утешают и защищают.

Адекватные прикосновения также помогают нам опреде-

⁵³ Ориг. Failure to Thrive (FTT) Syndrome.

лять свое местонахождение в нашем теле. Ребенок, к которому не прикасаются, может быть разобщен со своим собственным телом и испытывать чувство нереальности⁵⁴. Чувство реальности происходит от ощущения нахождения в теле, и касание частично этому служит. Недостаток прикосновений или непристойные касания могут также способствовать диссоциации, психическому отделению от тела.

Как ни парадоксально, но отсутствие прикосновений может также приводить к ощущению того, что вы заключены в своем теле, как в тюрьме. В своей книге «Прикосновение: значение кожи для человека» Эшли Монтегю пишет: «Именно стимуляция кожи ребенка главным образом способствует тому, что он из своей собственной кожи выходит». Монтегю объясняет, как ребенок, не получавший достаточно прикосновений, становится замкнутым внутри собственной кожи и затем воспринимает обычное касание как угрозу⁵⁵. Это называется *защитным поведением по отношению к тактильным стимулам*. Подобное защитное поведение может проявляться как нечувствительность или гиперчувствительность к прикосновениям, или в избегании касаний.

Дети, не получающие достаточно позитивных касаний, часто (бессознательно) ощущают себя неприкасаемыми, как

⁵⁴ Michael St. Clair, *Object Relations and Self Psychology: An Introduction*, second edition (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996), p. 79.

⁵⁵ Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin*, third edition (New York: Harper Paperbacks, 1986), p. 126.

будто у них есть какие-то ужасные изъяны. Негативное касание часто происходит в виде жесткого дисциплинарного касания или проявления враждебности, ни одно из них не сообщает ребенку о том, что его ценят. У малышей нет достаточного когнитивного развития для того, чтобы понять, что это недостойное поведение и что за это отвечают родители. В целом чем более ранней случается тактильная депривация, тем она более разрушительна.

Существует много причин, по которым матери могут испытывать неловкость при касании своих детей. Если они сами не получили достаточно питающих прикосновений, у них могло выработаться тактильно-защитное поведение, и они могут быть не совсем в ладу со своим телом. Питающее прикосновение может казаться им незнакомым, не входить в число их умений. В связи с сексуальным надругательством или иными факторами они могут испытывать дискомфорт при обращении с собственным телом и телами других людей, включая своих детей. Мать, стыдящаяся своего тела, часто передает это чувство своему потомству.

Вот несколько вопросов, которые помогут вам исследовать вопрос тактильности:

- Какие прикосновения вы получали ребенком? (Возможно, вам захочется вспомнить себя в разном возрасте.)
- Если ваша мать испытывала при касании неловкость, почему, как вам кажется, это происходило?

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.