

Сью Герхардт

# Как любовь формирует мозг ребенка?

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ



**Сью Герхардт**  
**Как любовь формирует**  
**мозг ребенка?**  
Серия «Современная психология»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6721429](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6721429)*

*Как любовь формирует мозг ребенка?: Этерна; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-480-00282-9*

*Оригинал: SueGerhardt, "Why Love Matters. How affection shapes a baby's brain"*

*Перевод:*

*Ю. В. Рыковская*

### **Аннотация**

В книге объясняется, почему любовь необходима для развития мозга в первые годы жизни ребенка и как влияют особенности эмоционального взаимодействия между младенцами и их родителями на дальнейшее его развитие и к каким последствиям приводят. Сью Герхардт, английский психотерапевт и психоаналитик, исследует процесс воздействия самых ранних отношений на формирование нервной системы младенца. Она показывает, как развитие мозга влияет на дальнейшее эмоциональное благополучие, и рассматривает специфические ранние образцы реагирования, которые в дальнейшем могут повлиять на наши способы восприятия

стресса, а также на возникновение таких состояний, как анорексия, зависимости разного рода и антисоциальное поведение. Эта книга – живая и доступная интерпретация последних исследований в области неврологии, физиологии, психоанализа и биохимии. Это бесценное чтение для родителей и специалистов, работающих в области ухода за детьми.

# Содержание

Благодарности	7
Благодарности за использование сторонних материалов	9
Текст	9
Схемы	11
Введение	12
Новый способ понимания	12
Что может предложить наука?	17
Возвращение эмоций	21
Новая парадигма	27
Часть I	31
1	31
Женское царство	36
Незавершенный младенец	39
Раннее регулирование	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Сью Герхард

## Как любовь формирует мозг ребенка?

*Моим детям, Джессике и Лоренсу*

Перевод сделан с английского издания Psychology Press, a member of the Taylor&Francis Group.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме – графической, электронной или бумажной – без письменного согласия владельцев авторских прав*



**Об авторе:** Сью Герхардт – британский психотерапевт и психоаналитик, занимающийся частным консультированием, сооснователь Оксфордского Проекта для родителей и

младенцев (ОХРІР), ведущей благотворительной организации, предоставляющей психотерапевтическую помощь родителям и детям.

# Благодарности

Многие участвовали в создании этой книги, некоторые – сами того не зная. Я бы особенно хотела поблагодарить своих пациентов, посещавших меня все эти годы, за то, что они многому меня научили.

Я бы хотела поблагодарить своих друзей, которые уделили время прочтению рукописи и снабдили меня неоценимыми отзывами: Джейн Хенрикс, Пола Герхардта, Диану Гудман, Пола Хэрриса, Молли Кеньон-Джонс, Джона Миллера, Джона Фиббса, Паскаля Торрасинта и Эндрю Веста.

Я бы также хотела поблагодарить Фиону Даксбери, Джона Эджингтона, Мортен Крингельбах и Аллана Шора за полезные комментарии к отдельным главам.

В моей профессиональной деятельности я бы хотела поблагодарить Дафну Бриггс за вдохновляющее представление результатов наблюдения за младенцами, с которого все и началось. Я бы также хотела поблагодарить Пенни Джейкс за ее неизменную поддержку в моей борьбе за возможность работать с родителями и детьми, а также всех моих коллег по Оксфордскому проекту для родителей и младенцев, особенно Джоанну Такер. А также Жана Нокса и других коллег по Международной сети привязанности, которые также расширили мои представления о привязанности.

Также я хотела бы поблагодарить всех моих друзей за

их поддержку, в особенности Джейн Хенрикс, Энджи Кэй и Найджела Барлоу, за мозговые штурмы и за стимулирование моих детей, за то, что мирились со всем этим, Джона Фиббса за его поддержку на последних этапах написания книги.

Самую большую благодарность я должна выразить Полу Герхардту, который все это время был моим надежным тылом и без которого эта книга не была бы написана.



# **Благодарности за использование сторонних материалов**

## **Текст**

Шесть строк из «Последнего фрагмента» Раймонда Карвера с милостивого разрешения «Гроув/Атлантик».

Описание Денниса Поттера из книги «Биография» Хамфри Карпентера с разрешения «Фабер и Фабер».

Выдержки из книги «Энн Секстон: Биография» Дианы Вуд Миддлбрук. Перепечатано с разрешения «Хоутон Миффлин Компани». Все права защищены.

Приблизительно 45 слов из книги «Чистый лист: Современное отрицание человеческой природы» Стивена Пинкера («Викинг Пингвин», член «Пингвин Путнам Инкорпорейтед», 2002). Воиспроизведено с разрешения Пингвин Букс Лимитед.

Приблизительно 194 слова из «Рождение женщины: материнство как опыт и институт» Адриэн Рич, 1997. Все права защищены. Перепечатано с разрешения «Тайм Уорнер Букс Великобритания».

Выдержка из главы «Нежность и гнев» в книге «Рождение женщины: материнство как опыт и институт», Адриэн Рич,

1986, 1976. Все права защищены. «Нортон и Компани, Инкорпорейтед». Использовано с разрешения автора и «Нортон и Компани, Инкорпорейтед».

Приблизительно 200 слов из работы «Билли» Памелы Стивенсон, 2000. Все права защищены. Воспроизведено с разрешения «Харпер Коллинз Паблишерс».

Приблизительно 300 слов из книги «Дело всей жизни», Рейчел Каск, 2001. Все права защищены. Воспроизведено с разрешения «Харпер Коллинз Паблишерс».

# Схемы

Схема 3.1. Из книги «Повреждает ли стресс мозг» Дугласа Бремнера, 2002. Все права защищены.

Схема 5.1. Реклама Альянса по поддержке людей, страдающих депрессией и маниакально-депрессивным синдромом (DBSA). Использовано с разрешения DBSA.

# **Введение**

## **Новый способ понимания**

Эта книга является результатом многолетних наблюдений, подкрепленных обучением и психотерапевтической практикой, в рамках которой особенное внимание уделялось теме проблемных или нарушенных взаимоотношений между младенцами и их матерями. Следуя своему предчувствию о том, что ранние взаимоотношения определенно должны оказывать влияние на дальнейшее психологическое состояние, я начала изучать работы, посвященные вопросам развития мозга у младенцев и маленьких детей. В дальнейшем мне удалось связать эти данные с данными, относящимися к психологически неблагополучным взрослым – людям, страдающим целым рядом проблем, от небольшой депрессии до умственной и физической психопатологии.

По мере изучения мне стало понятно, что происходит нечто новое и замечательное и что мои собственные открытия оказались очень своевременными. Мы подошли к тому моменту, когда из слияния нескольких разных дисциплин родилось новое понимание эмоциональной жизни. Мне бы хотелось предложить вам путеводитель в этот новый мир, который, возможно, изменит ваше понимание партнерских

отношений и будет полезен как для родителя, так и для медицинского специалиста. Нередко трудные для понимания неспециалистом и сухо написанные медицинские, научные и академические тексты, на которые я опираюсь, содержат жизненно важную информацию, но она недоступна широкому кругу читателей. Именно эта информация кардинально изменила мое представление об эмоциональной жизни. Соединяя информацию из этих источников и «переводя» ее на более понятный язык, я предлагаю вам самостоятельно совершить подобные открытия.

Новый взгляд, открывшийся на эмоциональную жизнь, появился не из-за какого-то конкретного прозрения, а благодаря воздействию множества событий, произошедших одновременно в неврологии, психологии, психоанализе, биохимии. С тех пор как эти дисциплины начали сообщаться между собой и влиять друг на друга, появилось более глубокое понимание того, как человек становится человеком и как он учится испытывать эмоции по отношению к другим людям. Впервые стало возможно появление полностью биологического объяснения нашего социального поведения – через понимание младенческого периода в жизни человека, развития нашего «социального мозга» и изучение биологических систем, включенных в процесс эмоциональной регуляции. Основная задача сейчас состоит в том, чтобы поместить это научное знание в центр нашего понимания эмоциональной жизни человека.

Для меня этот процесс был своего рода путешествием – волнующим, а иногда достаточно болезненным. С одной стороны, мои открытия привели меня к пониманию того, что недостаточная информированность родителей или неспособность родителей справиться со своими обязанностями по заботе о младенце могут привести к серьезным негативным последствиям для их отпрысков, своего рода инвалидности, которая неизбежно будет причинять вред и другим людям. С другой стороны, ко мне пришло понимание того, что можно избежать проявлений поведенческих отклонений, болезней или склонности к преступному поведению, которые обычно считаются следствием «плохих генов», неизбежными и предопределенными. Более того, мои исследования дали мне надежду на то, что при достаточном количестве желания, воли и ресурсов можно предотвратить процесс трансляции травмы от одного поколения к другому: ребенок, выросший в травмирующей обстановке, не обязательно становится травмированным и травмирующим родителем.

Чиновники, руководствуясь добрыми намерениями, осознали, что есть необходимость в поддержке семейной жизни. И они даже предприняли некоторые меры для этого – от налоговых послаблений до курсов для будущих родителей. Политики опасаются, что влияние проблемных семей, связанных с криминальным поведением, насилием и наркотиками, будет слишком дорого обходиться обществу. Несмотря на то что такая поддержка является жизненно необходимой для

подобных семей, это очень напоминает раздачу еды голодающим или, если использовать другую аналогию, вкладывание средств в содержание плохо построенного дома. Постоянные проблемы с протечками, плохим отоплением или звукоизоляцией могут быть временно устранены, но ничто не может изменить факт, что дом построен плохо и на его содержание по-прежнему будут уходить значительные суммы. То же и с людьми, основы которых не были в свое время надлежащим образом заложены. Несмотря на то что дорогостоящий ремонт может быть произведен и в более поздние периоды жизни, период закладки фундамента – когда коррекция наиболее действенна – уже закончен. Для того чтобы построить хороший дом, его основы нужно спроектировать заранее.

Эти основы закладываются во время беременности и в течение первых двух лет жизни ребенка. Это период строительства «социального мозга», период, когда формируются индивидуальный эмоциональный стиль и эмоциональные ресурсы. В части I этой книги я опишу процесс формирования социального мозга, то есть той части мозга, в которой формируется процесс управления чувствами в соответствии с действиями других людей, а также процессы становления механизма реагирования на стресс, иммунных реакций и действий нейротрансмиттеров, которые оказывают воздействие на дальнейшую эмоциональную жизнь. Новорожденный человек формируется благодаря воздействию различных социально и культурно обусловленных программ

– начиная с физиологических установок, заканчивая эмоциональными ожиданиями и механизмами поиска пары.

При недостаточной деликатности этого воздействия закладываются предпосылки для целого спектра социальных и эмоциональных сложностей в будущем. В части II этой книги рассматриваются определенные тенденции развития в период раннего развития, которые приводят к возникновению таких состояний, как анорексия, психосоматические заболевания, зависимости разного рода, антисоциальное поведение, личностные расстройства и депрессия.



# Что может предложить наука?

Благодаря усилиям научного сообщества, разработаны лекарства от всякого рода болезней – таблетки для зависимых, чтобы преодолеть зависимость, антидепрессанты для тех, кто в депрессии, и т. д. Но до недавнего времени научному сообществу нечего было предложить в области понимания эмоциональной жизни. Современная научная парадигма, сложившаяся в эпоху Просвещения, была основана на определенном подходе к знанию, который не применим к эмоциям. Этот подход предполагает линейность и предсказуемость: следствие определяется причиной, стимул определяет реакцию. Чувства в такой ситуации могут только внести беспорядок, так как их сложно предсказать и измерить. К ним с трудом можно применить технологические достижения, которыми так гордится наука.

Этот логически стройный подход был хорошим противоядием против суеверного мира Средних веков. Основной движущей силой, доминировавшей в XVII веке, было стремление найти способ победить голод, неудовлетворительные условия жизни и раннюю смертность путем улучшения материальных условий жизни. И необходимо отметить, что ученые и изобретатели значительно преуспели в этом направлении. Но мы воспринимаем эти изменения мира как данность. В наше время, по крайней мере в развитых странах,

мы можем с достаточной степенью уверенности утверждать, что люди могут не бояться голода и большинство доживет до преклонных лет. Имея такую базу, мы можем обратить внимание и на другие аспекты жизни.

По иронии, нынешнее увлечение эмоциями подогрето технологическим прогрессом недавних десятилетий. Наука наконец-то достигла состояния, когда эмоции можно измерить и подсчитать – до определенной степени, разумеется. В неврологии новые технологии томографии позволили ученым составить карту мозговой активности в моменты, когда человек испытывает эмоции, впервые сделав возможным получить своего рода технические измерения, относящиеся к эмоциям. Такого рода исследования в настоящее время образуют отдельное живое направление науки, представленное такими неврологами, как Антонио Дамазіо, Джозеф ЛеДу, Даг Ватт и Джаак Панксепп, ратующими за изучение эмоций в рамках неврологии. Аналогичным образом такие биохимики, как Кэндас Перт, Майкл Рафф и Эд Блалок, относительно недавно выделили биохимические соединения, вызывающие запуск эмоциональных реакций, а также составили карту их рецепторов. Таким образом, после 300-летнего отторжения фундаментальная наука принялась за изучение эмоций.

Аналогичные процессы происходили и в психологии развития, которая обновила, в том числе и технологически, свой инструментарий, необходимый для понимания ранней эмо-

циональной жизни. В самом начале 70-х годов XX века психиатр Даниель Штерн начал исследовать мир матери и ребенка с помощью видео. Он снимал на камеру процесс взаимодействия матерей и младенцев, а затем, кадр за кадром, анализировал его, выстраивая более полное, чем было доступно прежде, понимание раннего развития. Основанием для его работы стал «скелет» так называемой теории привязанности, впервые озвученной психоаналитиком Джоном Боулби и психологом Мэри Айнсворт в 1960-х. Они стали пионерами в попытках объединить современные им научные разработки с психоаналитическим мышлением, чтобы понять эмоциональную жизнь в ее биологическом контексте. Мэри Айнсворт самостоятельно разработала экспериментальную процедуру, названную «тест “Странная ситуация”», призванную измерять степень эмоциональной привязанности между годовалыми детьми и их родителями (Айнсворт и другие, 1978). В ходе теста ребенок ненадолго разлучается со своим родителем в определенных условиях и изучается реакция ребенка на уход родителя, его последующее возвращение, а также на появление и уход из комнаты незнакомого взрослого. Эта методика оказалась настолько точной в своих оценках качества отношений «ребенок – родитель», что используется в качестве базовой и до сих пор.

Еще одним пионером в области изучения эмоций, наряду со Штерном, стал Аллан Шор, который сумел проанализировать и соединить огромное количество информации из раз-

личных дисциплин и сформировать синтетический взгляд на вопрос изучения эмоций, который и стал основой для его книги. Его работа открывает возможность понимания эмоциональной жизни в ее биологическом и социальном аспектах.

# Возвращение эмоций

Самое поразительное в этой работе то, что в ней начинают соединяться дисциплины, которые до того старались держаться друг от друга подальше. Я столкнулась с этим будучи подростком, когда мне хотелось заниматься одновременно и литературой, и биологией, но все мне говорили, что нельзя смешивать гуманитарные и естественно-научные дисциплины, нужно выбрать что-то одно. Я выбрала литературу, а потом стала психотерапевтом, но эта необходимость выбирать смутила меня и как будто уменьшила значимость каждой дисциплины. Эта недавно обретенная возможность соединения различных дисциплин как будто вдохнула новую жизнь в каждую из них.

По иронии судьбы, теперь подтверждается научно, что чувства первичны и наша рациональность, столь высоко ценимая наукой, основана на эмоциях и существовать без них не может. Все чаще и чаще признается, что процесс познания зависит от эмоций, и Дамазио доказал это. Как он показал, рациональная часть нашего мозга не может работать изолированно, а лишь одновременно с частями, ответственными за базовую регуляцию и выражение эмоций: «Похоже, что Природа выстроила систему, отвечающую за рациональность, не столько над системой биологической регуляции, сколько из нее и с ней» (Дамазио, 1994: 128). Высшие отделы

коры головного мозга не могут функционировать независимо от более примитивных инстинктивных реакций. Когнитивные процессы перерабатывают эмоциональные, но существовать отдельно от них не могут. Мозг конструирует представления о внутренних физических состояниях, связывает их с другими, уже имеющимися представлениями, а затем посылает сигналы телу в процессе постоянной внутренней обратной связи, запуская таким образом новые физические ощущения, и так далее.

Эти выводы, безусловно, шокировали бы философов и ученых эпохи Просвещения, чьи попытки утвердить мощь рационального начала включали в себя полное отрицание эмоций как чего-то чуждого и ненужного. Отрицание это, безусловно, было вызвано не отсутствием интереса, а скорее отсутствием возможности понимания эмоциональной сферы в рамках науки. Существовали также и вполне прагматические причины для разделения разума и тела. Разводя их по разным территориям, ученые добивались того, что могущественные религиозные власти спокойно относились к вскрытию тел с научной целью, того, что Кендас Перт назвала «разделом территории с Папой» (Перт, 1998: 18). Десакрализация тела сыграла огромную роль и для медицины, и для религии. Эта сделка позволила появиться более рациональной, свободомыслящей культуре. В результате этого пакта наука и технология получили возможность ворваться во многие сферы человеческой жизни с техническими усовершенствованиями.

ваниями, появившимися в век машин, в XVII и XVIII веках. Но эмоциональную жизнь невозможно «починить» с помощью технологии, именно поэтому здесь и появилась линия раздела – эмоции переместились в область художественной литературы, а не науки, имеющей дело с фактами.

В некоторой степени эмоции также стали препятствием в наращивании мощи производства, которое оказало такое существенное влияние на изменение материальных условий жизни в индустриальных странах. Без сомнения, индустриализация оказалась крайне успешной в области достижения доселе неведомого уровня комфорта, грамотности, долголетия, развития сферы развлечения и массовых коммуникаций. Но человеческие чувства оказались за бортом этого бесконечного проникновения капитализма. Наиболее серьезный ущерб был нанесен самым беспомощным, но эти изменения безусловно затронули эмоциональную жизнь всех слоев населения, как мужчин, так и женщин. Так, стремление максимизировать производительность привело к тому, что владельцы фабрик относились к своим рабочим как к придаткам машин, а не как к людям, имеющим чувства. Часами стоя рядом со своими ткацкими станками, люди не имели возможности даже обмолвиться словом друг с другом. В наше время, безусловно, таких крайностей уже не встретить, но мы еще не так далеко ушли от них, как нам хотелось бы верить. Потогонные условия раннего капитализма были перенесены в страны третьего мира, где производятся товары,

экспортируемые на Запад, в то время как в развитых странах большинству людей также советуют не усердствовать в выражении своих эмоций в течение большей части дня, хоть они и не работают на фабриках.

К началу XX века Зигмунд Фрейд понял, что мы платим слишком большую цену за эту новую «цивилизацию», угнетая многие из наших наиболее сильных эмоций. Тем не менее он считал, как и большинство людей того времени, что эту высокую цену стоит платить, и направил свои усилия на то, чтобы найти способ управлять мощными эмоциями каким-то рациональным образом. Он хотел предоставить людям какую-то альтернативу вместо полного угнетения запрещенных сексуальных и агрессивных эмоций. Его «лечение беседой» предлагало более тонкий и разумный подход к эмоциям – их признание и проговаривание с целью снизить напряжение. Ранние психоаналитики рассчитывали, что такое лечение позволит избавить пациента от «невроза» и странного, истеричного поведения.

Как бы то ни было, ко времени, когда такие психоаналитические процедуры вошли в моду, и люди стали с большей охотой делиться своими сексуальными переживаниями, и экономика стала меняться. С появлением новых способов массового производства стало необходимо также создавать новые рынки и покупателей, охотно потребляющих новые товары. Равновесие сместилось – произошел переход от строго контролируемой рабочей силы, чьи ценности были



сосредоточены на самоконтроле и сбережениях во имя будущего, к обществу массового потребления, любое желание членов которого должно было найти удовлетворение. Процесс продвижения новых продуктов черпал вдохновение в психоаналитических идеях о вездесущности и мощи подсознательных чувств и желаний. В частности, рекламщики апеллировали не только непосредственно к сексуальным потребностям, но также и к желанию быть любимым, вызывать восхищение и принятие другими людьми. Достичь же этого, как следовало из рекламных сообщений, можно было, нося правильную одежду или управляя правильным автомобилем, потребляя правильную еду или покупая правильную мебель. Очевидно, что люди, тратящие деньги на удовлетворение собственных желаний, должны не слишком сильно эти желания контролировать.

Ограничения сексуального поведения постепенно снижались. Формальное поведение и строгий контроль над чувствами все больше заменялись растущим признанием сексуальных чувств. Может показаться, что чувства заново встраивались в культуру. Тем не менее разрыв между «разумом» и «телом» в науке оставался прежним. Современная медицина до сих пор старается исключить эмоции из рассмотрения, оперируя такими понятиями, как система кровообращения или процесс заражения, доктора и фармацевтические компании до сих пор настаивают на поиске средств, которые смогут быстро избавить человека от симптомов какой-то бо-

лезни, не стремясь при этом понять, как работает человеческий организм в целом.

# Новая парадигма

В то же время новая парадигма, новый подход был готов вот-вот появиться на свет. Эта парадигма описывалась такими словами, как «экологическая», «системная», «общая», «кибернетическая» и «всеобъемлющая». Она уже кое-где обосновалась в разных дисциплинах, но пока еще не стала доминирующим взглядом на мир. Во многом битва за установление такого системного подхода была сражением между «новой наукой» и «старой наукой». Истоки этой борьбы лежат в тех же 20 – 30-х годах XX века, когда начался процесс снижения контроля над чувствами. В это же время произошли революционные открытия в физике, которые пошатнули установившийся взгляд на процесс человеческого восприятия. Квантовая теория Макса Планка утверждала, что сущность не обязательно является стабильной и статичной, как мы ее воспринимаем, но скорее описывается как некое взаимоотношение, действующее в определенном ритме в указанный период времени. Теория относительности Альберта Эйнштейна показывала, что пространство и время являются континуумом, который может изгибаться и собираться в складки. Такие радикальные выводы изменили возможности человеческих средств восприятия. «Наблюдаемый нами мир – функция нашего размера», как выразил это Брайан Эпплайрд (1992).

Очевидно, что со снятием ограничений допущения, принятые в науке старого образца, не могли продолжить свое существование. Некоторые ученые, такие как Вернер Хайзенберг, начали утверждать, что «концепция объективной реальности испарилась». Реальность зависит от позиции наблюдателя. Электрон может быть и волной, и частицей, в зависимости от точки зрения. Даже когда мы описываем реальность, мы вовлечены в описание ситуации, в которой эта реальность существует. Таким образом, линейные зависимости –  $X$  является причиной  $Y$  – не могут быть полностью истинными.

Вместо такой «линейной» науки стала зарождаться новая парадигма, подразумевающая более сложное взаимодействие; и возникать она начала изначально в информатике. Математик Роберт Вейнер первым осознал важность обратной связи для поддержки целостности систем. Несмотря на то что его теория была разработана для ракетных двигателей и летательных аппаратов, она вскоре нашла более широкое применение. Так, замечательный антрополог Грегори Бейтсон использовал ее для объяснения функционирования человеческих систем, таких как семья, и даже для описания работы человеческого организма. И он, и другие ученые открыли, что системы остаются стабильными, только постоянно адаптируясь к изменяющимся условиям. И осуществляют они это посредством обратной связи, для того чтобы понять, какие действия были успешными, а какие нет. Это означа-

ет, что, если посмотреть на систему в целом, связи в ней будут не линейными, а кольцевыми. Вместо того чтобы разделять систему на отдельные фрагменты и изучать функционирование этих фрагментов по отдельности, необходимо понять, что каждая из систем связана с другими и они находятся во взаимном влиянии. То, как ведет себя один человек, влияет на то, как ведет другой, а затем поведение этого другого оказывает влияние на первого и так далее. Причина и последствия зависят от точки зрения, от того, где наблюдатель включился в цепочку, от того, насколько много или мало информации принимается во внимание. Не существует единственной правды, истин может быть несколько.

Такой системный подход проник в разные дисциплины. В биологии появились экология и этология. В психологии появился Джон Боулби, который показал: для того чтобы понимать людей, необходимо понимать среду, в которой они находятся, так же как и садовник-селекционер должен изучить состав почвы и особенности климата. В последние десятилетия подход, еще в большей степени опирающийся на взаимодействие, стал завоевывать популярность в психоанализе. В его рамках признается, что психотерапевт и пациент оказывают друг на друга взаимное влияние, являются системой, где обе части взаимодействуют друг с другом, а не только терапевт влияет на пациента. Тем не менее эти тенденции еще пока не полностью победили ведущую парадигму линейного рационализма.

Мой подход к изучению эмоциональной жизни является системным. Я считаю, что человеческие существа, люди, являются открытыми системами, в которые проникают другие люди, так же как воздух, вода, растения. На наше формирование оказывают влияние другие люди в той же степени, что и воздух, которым мы дышим, и пища, которую мы едим. И наши физиологические и духовные системы развиваются во взаимодействии с другими людьми – а наиболее интенсивно этот процесс происходит во младенчестве, именно в этот период взаимодействие вносит наибольший вклад. Мы живем в социальном мире, в котором мы зависим от сложных цепочек социального взаимодействия. И пища на нашем столе, и одежда на нашем теле, и крыша над головой, и наше культурное окружение – все зависит от этих сложных цепочек. Мы не можем выжить в одиночку.

Более того, младенец – наиболее подверженное социальному влиянию существо на планете. В этом влиянии можно найти ключ к тому, что собой представляют его эмоции и как ими управлять. Это означает, что наш младенческий опыт оказывает куда большее влияние на то, какими взрослыми мы становимся, чем мы сами об этом думаем. Именно во младенчестве мы чувствуем впервые и учимся тому, что делать с этими чувствами, начинаем систематизировать собственный опыт и вырабатывать механизмы, которые будут влиять на наше дальнейшее поведение и умственные способности.

# Часть I

## Основы: младенцы и их мозг

### 1

## Возвращаясь к основам

*Тигр – будь то самка или самец – остается Тигром, независимо от того, находится ли он в своей естественной дикой среде в одиночестве или среди тысяч ему подобных. Но суть человека определяется его сосуществованием с другими людьми; его способности не могут быть развиты им в одиночку и самостоятельно. Таким образом, человеческая раса не только в метафорическом смысле, но и в реальности приближается к тому, что становится единым целым.*

*С.Т. Колеридж, «Письма», 1806*

Однажды темной зимней ночью меня разбудил телефонный звонок, который сигнализировал о том, что начались домашние роды, которые я собиралась запечатлеть на камеру. Я встречалась с матерью раньше, но близко ее не знала. Я прибыла в ее дом и, поднявшись на три лестничных пролета, попала в комнату на верхнем этаже дома, нагруженная звуковым и осветительным оборудованием. Мать и отец сидели на

краю кровати в достаточно пустой и слабо освещенной комнате, на полу которой были расстелены газеты. Комната была наполнена атмосферой тихой практичности, сосредоточенностью на теле матери. Акушерка перемещалась по комнате, в то время как я заняла один ее угол. События разворачивались быстро, и вскоре мать сидела на корточках над газетами, муж ее поддерживал, а я записывала удивительную гамму производимых ею звуков, которые становились все более настойчивыми и, наконец, перешли в глубокое рычание, сигнализируя о том, что младенец скоро появится на свет. Моя знакомая-оператор не смогла приехать вовремя, чтобы запечатлеть рождение, но я об этом и думать забыла, поглощенная событиями первостепенной важности. Когда ребенок показался на свет, у нас всех стояли слезы в глазах, мы были ошеломлены эмоциями, благоговее перед началом новой жизни и очарованные таинством жизни вообще.

Тот младенец теперь уж наверняка готов покинуть родительский дом и начать собственную взрослую жизнь, часть той жизни, о которой пишут в некрологах, – четыре брака или один, публичная жизнь или жизнь более закрытая, трагедии на жизненном пути, история вклада личности в социальное общее. За скобками остается то, что сделало того ребенка этим молодым человеком, и особенно мощное влияние других людей на то, в какой степени новорожденный ребенок смог проявить свои генетические задатки и потенциал темперамента.



С проблемой такого рода сложно справиться на этом уровне описания. Даже в биографиях мы можем найти информацию о том, что ребенок родился там-то и тогда-то у таких-то родителей, жизнь которых на тот момент разворачивалась таким-то образом, но практически невозможно воссоздать всю динамику взаимоотношений, которая связывала на тот момент родителей и ребенка. Таким образом, нам практически никогда не удастся узнать, что же именно происходило в нашем младенчестве, задавая прямые вопросы, хотя некоторые семейные байки и анекдоты проливают на эти истории некоторое количество света. Моя мама говорит, что я была сложным ребенком, который плакал от колик каждый вечер на протяжении многих месяцев, а ходить и говорить я начала очень рано, она дала мне таким образом поводы для гордости и для отторжения, рассказывая о том, что является частью моей собственной истории жизни. Но есть и другие способы вытащить наружу наши младенческие истории, потому что мы всегда несем их в себе и проживаем их снова и снова в наших отношениях с близкими людьми.

В сущности, наш самый ранний опыт формирует специфические способы построения взаимоотношений с другими людьми, способы реагирования на прилив и затухание эмоционального напряжения и определяется не только психологическими, но и физиологическими шаблонами. Они составляют скелет нашей эмоциональной жизни, скрытого и внешнего сознания, они – невидимая история каждой лич-

ности. Как и Фрейд, который называл себя археологом личности, я тоже часто отдаю себе отчет, что часто смотрю на людей, сканируя скрытые структуры. Но в отличие от Фрейда, который под поверхностью видит примитивные мотивы, сексуальные и агрессивные потребности, которые он считал невидимыми двигателями человеческой жизни, я ищу невидимые образцы взаимоотношений, которые вплетаются в наши тела и мозг во младенчестве. Эти образцы определенным образом направляют всю нашу жизнь. Собственные ранние взаимоотношения Фрейда с матерью сформировали в нем ощущение собственной особенности, которое он перенес и на более поздние взаимоотношения – вместе с чувством вины за убийство соперника – своего младшего брата, которому он желал смерти. Соперничество в дальнейшем сыграло огромную роль в профессиональной жизни Фрейда. Возможно, теория хаоса поможет в объяснении этого могущества сюжетов самого раннего детства. Она гласит, что малейшие различия в самом начале процесса могут привести к значительным расхождениям в дальнейшем. Но этот период нашей жизни – раннее младенчество – невролог Даг Ватт назвал «невспоминаемым и незабываемым» (2001:18). Мы не можем сознательно вызвать воспоминания об этих событиях, но и забытыми их назвать нельзя, так как они встроены в наш организм и формируют наши ожидания и поведение.

В самом деле что-то существует под поверхностью, существуют силы, которые побуждают нас к чему-то, но они не

совсем те, о которых писал Фрейд. Фрейд видел их в потребностях тела, которые существуют у человека как биологического существа. Он думал, что эти потребности входят в конфликт с социальными правилами и давлением цивилизации, которые составляют ту часть личности, которую назвал «супер-эго»; напряженность и конфликты между этими двумя полюсами может преодолеть только сильное контролирующее «эго». Это представление было очень распространено и, казалось бы, имеет право на существование. Но несмотря на то что такое объяснение соответствовало индивидуальной истории самого Фрейда, оно не вполне подходит для понимания современной эмоциональности, гораздо меньше стесненной давлением социума. И разумеется, это представление совершенно не устраивает меня саму – мое представление о том, как развиваются мозг и тело, – поскольку оно предполагает, что личность гораздо более автономно и самостоятельно формируется, чем это утверждается. Я утверждаю, и позднее опишу это детально, что многие стороны телесных функций и эмоционального поведения сформированы в человеке в результате социального взаимодействия. К примеру, ребенок, о котором плохо заботились во младенчестве, демонстрирует более реактивный ответ на стресс, чем ребенок, о котором заботились должным образом, его биохимические реакции также будут отличными. Мозг сам по себе является «социальным» органом, как его называл Питер Фонаги, выдающийся ученый, который изучал формирова-

ние ранней привязанности. Наше сознание возникает и наша эмоциональная сфера получает свою организацию при участии других сознаний, а не в изоляции. Это означает, что те самые невидимые силы, которые формируют наши эмоциональные реакции на протяжении жизни, являются не столько нашими примитивными биологическими потребностями, сколько образцами эмоционального взаимодействия с другими людьми, формирующимися наиболее активно в период младенчества. Эти образцы не неизменны, но, как и любые другие привычки, будучи установлены, очень трудно поддаются изменению.

## **Женское царство**

Для того чтобы понять уникальные для каждого человека образцы реагирования, нам нужно вернуться в самое начало, к основам, обратно к бессловесным дням младенчества, когда нас держали руки наших матерей, или даже раньше — ко времени, когда мы находились в утробе. Это время особенно трудно вызвать в памяти, не только от того, что в младенчестве мы не владеем речью, да и сознательная память еще не развита, но и потому, что этот период жизни ребенка традиционно проходит во взаимоотношениях между женщиной и ребенком. Он проходит за закрытыми дверями, вдали от взглядов, на неартикулируемой территории тел и чувств, молока, газиков и текущих слюней, управляемый

сверхсильными гормональными приливами, которые заставляют матерей желать постоянно трогать и смотреть на своих малышей; наполненный чувствами, которые кажутся совершенно иррациональными, если попробовать выразить их словами, так же сложно называемыми, как чувства, возникающие при занятии сексом или влюбленности. И так как этот опыт является частным опытом женщин, не мужчин, он был часто скрыт от глаз и не представлен в культуре, за исключением редких случаев, когда писатели-феминистки все-таки давали ему проявиться, так как сделала это Адриэн Рич:

*«Плохие и хорошие воспоминания неотделимы для меня друг от друга. Я вспоминаю моменты, когда, кормя грудью каждого из моих детей, я встречалась взглядом с его широко раскрытыми смотрящими на меня глазами и осознала, что мы прикреплены друг к другу не только за счет соединения груди и рта, но и за счет наших взглядов, направленных друг на друга: глубиной, спокойствием, страстью этого темно-синего взгляда, наполненного мудростью веков. Я вспоминаю то физическое удовольствие, когда ребенок присасывался к моей наполненной молоком груди, в то время, когда у меня не было других физических удовольствий, за исключением наполненного чувством вины удовольствия от постоянного поглощения еды. ...Я помню моменты успокоения и мира, когда по какому-то случайному стечению обстоятельств мне удавалось принять ванну в одиночестве. Помню, как я, практически умирая от недосыпа, успокаивала*

*ребенка, которому приснился кошмар, поправляла упавшее одеяло, согревала успокоительную бутылку молока, вела наполовину спящего ребенка в туалет. Я помню, как шла в кровать после резкого пробуждения, наполненная гневом, зная, что мой прерванный сон превратит весь следующий день в ад, что впереди еще полно кошмаров и просьб об утешении, что в своей измотанности я могу накричать на детей, а они не поймут причины такого поведения. Я помню свои мысли о том, что мечтать я разучилась» (Рич, 1977:31).*

Женское движение 60-х и 70-х годов XX века открыло возможность рассказать о частной домашней жизни, способствовало разрушению границ между частной и публичной сферами жизни. Мы сейчас свободно обсуждаем занятие сексом и не видим при этом поджатых в возмущении губ окружающих, мы в открытую интересуемся подробностями частной жизни богатых и знаменитых. Мы уже перестали удивляться тому, что публичные люди всего лишь люди и часто преступают мораль, так же как и остальные. Мы признаем, что над детьми совершается сексуальное насилие. Эмоции больше не являются тем, о чем не говорят в обществе. Благодаря этим процессам разрыв между телом и разумом, между рациональным и иррациональным все в большей и большей степени подвергается сомнению. Как я говорила ранее, на мой взгляд, это происходит благодаря все растущему интересу со стороны науки к эмоциям, прорывающемуся

через последние преграды в научной среде к исследованию нашей эмоциональной сущности.

Однако измерение уровня мозговой активности или уровня гормонов, включенных в регулирование эмоционального поведения взрослых людей, может служить только вспомогательным средством в нашем понимании эмоциональной жизни. Эти показатели не могут объяснить, почему мы себя ведем так или иначе. Взрослые люди – результат сложных взаимодействий, историй, прописанных в самих системах организма, которые подверглись изменению в течение времени. Они слишком специфические и уникальные. Напротив, мы должны вернуться к истокам эмоциональной жизни, к самым ранним процессам, которые определяют наши эмоциональные траектории, – к младенцу и его или ее эмоциональному окружению.

## **Незавершенный младенец**

В части процесса формирования личности младенцы как глина. Каждый рождается с генетическим планом и уникальным набором возможностей. У ребенка есть тело, запрограммированное развиваться определенным образом, но никаких средств для автоматического развития нет. Младенец – интерактивный проект, а не автономный. Некоторые системы организма человеческого детеныша готовы функционировать, но гораздо больше таких, которые еще не закончены

и будут развиваться в ответ на влияние других людей. Некоторые ученые называют младенца «зародышем, попавшим во внешний мир», и в этом есть определенный смысл, так как ребенок не готов функционировать самостоятельно и требует воздействия взрослых людей. В эволюционном смысле это имеет особое значение, так как позволяет наиболее полно передать наиболее эффективным способом человеческую культуру от одного поколения другому. Таким образом каждый ребенок может быть подстроен под те обстоятельства или окружение, в которых он оказался. Ребенок, рожденный в архаичном высокогорном племени в Непале, будет иметь культурные потребности, отличные от ребенка, рожденного на урбанистическом Манхэттене.

Каждый маленький человеческий организм создает свою собственную симфонию – вибрирующую, пульсирующую – из различных ритмов и функций, наполняющих тело, дирижируя ими через систему химических и электрических сигналов. Внутри организма множество систем связаны друг с другом достаточно слабо, и между ними часто случаются разногласия. Эти системы взаимодействуют друг с другом посредством электрических и химических сигналов, стремясь сохранить приемлемый уровень возбуждения, постоянно адаптируясь к изменяющимся обстоятельствам – и внешним, и внутренним. В самые первые месяцы жизни организм только устанавливает этот самый приемлемый уровень возбуждения, определяет исходное состояние для каждой из



систем, которое этим системам в дальнейшем нужно будет поддерживать. Когда же происходящие события вызывают возбуждение систем вышеуказанного уровня либо опускают их ниже нормы, системы начинают предпринимать действия для восстановления исходного состояния.

Но в самом начале норму нужно определить, и это социальный процесс. Младенец не может сделать это самостоятельно, для установки нормы ему необходимо скоординировать свои системы с теми людьми, которые находятся вокруг него. Дети матерей, находящихся в депрессии, приспосабливаются к низкому уровню стимуляции и привыкают к низкому уровню положительных эмоций. Дети беспокойных матерей могут приходить в состояние перевозбуждения, и им может казаться, что чувства просто вырываются из человека взрывным образом и что с этим ни сам человек, который чувства испытывает, ни окружающие ничего не могут сделать (либо они могут пытаться полностью отключить все чувства, чтобы справиться с нахлынувшей волной). Дети, которые получают достаточное внимание, ожидают от окружающих и мира адекватного ответа на свои чувства, а также помощи в возвращении комфортного состояния в случае избыточного стимулирования. При этом, получая внешнюю помощь, со временем они научаются управлять процессом самостоятельно.

Ранний, младенческий опыт оказывает огромное воздействие на физиологические системы в связи с их незрелостью.

стью и тонкостью регулирования. В частности, есть определенные биохимические системы, которые, в случае проблемного раннего опыта, могут сформироваться так, что они не смогут участвовать в управлении процессами должным образом. Например, могут быть повреждены механизмы реагирования на стресс, а также другие процессы управления эмоциями, в регулировании которых принимают участие нейропептиды. Даже сам рост мозга, темпы которого наиболее высоки в первые полтора года жизни, может быть нарушен, если условия, в которых он развивается, неблагоприятны. Как в выращивании рассады – в благоприятных условиях хорошо развивается корневая система и цветок быстро растет, так и с людьми – эмоциональные способности, которые у человеческих детенышей очень слабо запрограммированы по сравнению с другими представителями животного мира, в наибольшей степени зависят от опыта и окружения.

В психологической своей простоте младенец также напоминает рассаду. Чувства начинаются с очень базового уровня. Младенец испытывает общее чувство стресса или удовольствия, комфорта или дискомфорта, но различия между ними, их сложность и возможности управления ими пока очень незначительны. У него пока еще нет достаточных умственных способностей для обработки такой сложной информации. Но в то время пока он полагается на взрослых – в уменьшении недовольства и дискомфорта и в достижении комфорта и удовольствия, – он все в большей и большей сте-

пени постигает этот мир. Разные люди приходят и находятся рядом с ним, запахи, звуки и картинки постоянно меняются в течение дня и ночи, и постепенно начинают формироваться шаблоны, схемы. Постепенно младенец начинает распознавать наиболее повторяющиеся события и свойства и сохранять их в памяти как образцы. Это может быть успокаивающий образ улыбающейся матери, входящей в комнату, когда он плачет в своей колыбели, а может быть лицо, наполняющееся неприязнью и недовольством. Смыслы начинают проявляться в тот момент, когда ребенок начинает понимать, что принесет тот или иной образ – удовольствие или боль. Самые ранние эмоции в большей степени регулируют то, нужно ли приблизиться к человеку или оттолкнуть его, и эти образы становятся ожиданиями в отношении эмоционального мира, в котором ребенок живет, помогая ему предугадать, что случится в следующий момент и как лучше реагировать.

Несмотря на то что во многих смыслах ребенок достаточно прост, его клетки несут в себе программы для более сложной жизни. Каждый ребенок несет свой набор генов, которые активируются так или иначе в зависимости от полученного опыта. Уже в первые недели жизни можно наблюдать проявления темперамента. Некоторые дети от рождения более чувствительны и проявляют большую реакцию на различного рода раздражители. У всех детей разные пороги реагирования, и их ответы на стимуляцию могут быть совер-

шенно различными. Эти особенности младенцев оказывают воздействие и на тех, кто заботится о них, а у этих людей в свою очередь также есть свои особенности. Чувствительная мать энергичного, активного и менее чувствительного ребенка может считать его агрессивным и не ощущать, что они настроены на одну волну. Но может случиться и так, что она будет считать его удобным, не требующим лишних усилий, таким, которого легко везде брать с собой. Таким образом, и начинается активное, динамическое взаимодействие между личностями.

Важно отметить, что конечный результат взаимодействия в большей степени зависит от матери или отца, чем от ребенка. Исследования показывают, что даже самые сложные и раздражительные младенцы прекрасно существуют и развиваются в случае, если их родители достаточно отзывчивы и готовы приспособиться к нуждам своего ребенка. Некоторые исследователи даже затруднились дать определение сложного младенца в самые первые недели жизни и предполагают, что такое определение во многом зависит от восприятия родителей (Волке и Ст. Джеймс-Роберт, 1987) и что такой стиль реагирования устанавливается в течение первого года жизни (Сроуф, 1995). Трудные дети могут становиться такими в ответ на эмоциональную недоступность своих родителей (Игеленд и Сроуф, 1981). Как бы то ни было, непростой темперамент не может быть причиной гарантированно плохого результата (Бельски и др., 1998), хотя более чув-

ствительный ребенок имеет большую тенденцию к неудачному развитию в случае, если его родители не стремятся познать и удовлетворить его особенные потребности.

С точки зрения ребенка, у него могут быть в самом деле «трудные» родители. Это родители двух типов: родители невнимательные и родители навязчивые. На одном полюсе – если родитель невнимателен – находятся матери в состоянии депрессии, которым чрезвычайно сложно отвечать на запросы своих детей, они апатичны и погружены в себя, они не поддерживают контакт «глаза в глаза» с ребенком и берут их на руки исключительно для того, чтобы переодеть или покормить. Их дети вырабатывают депрессивный способ взаимодействия с другими людьми (Филд и др., 1988). Они демонстрируют меньше положительных эмоций (и левое полушарие их мозга менее активно). В более взрослом возрасте – когда ребенок начинает ходить – они хуже справляются с когнитивными заданиями, и у них встречаются проблемы с привязанностью к матери. В более позднем детстве их эмоциональные проблемы сохраняются и нарастают (Мюррей, 1992; Купер и Мюррей, 1998; Доусон и др., 1992).

На другом полюсе – если родитель навязчив – находятся другие матери, которые могут также находиться в депрессии, но они гораздо более злы, даже если эта злость завуалирована. Это более экспрессивные матери, которые в некотором смысле возмущены потребностями ребенка и чувствуют враждебность по отношению к нему. Они могут выражать

это отношение к ребенку тем, что берут его на руки резко и грубо или держат на руках холодно и отстраненно. При этом такая мать очень активно занята ребенком, часто перебивая младенческие инициативы и не читая его сигналов. Жестоким матери также находятся на этом полюсе шкалы (Лайонс-Рут и др., 1991). Дети таких матерей также развиваются хуже и не демонстрируют здоровой привязанности к матери, стремятся к эмоциональному избеганию или дезогранизованности в том или ином смысле.

К счастью, большинство родителей инстинктивно проявляют к своему ребенку достаточное количество внимания, чтобы обеспечить ему эмоциональную безопасность. Но вот что оказывается наиболее критично для младенца – степень, в которой родитель или заменяющий его взрослый эмоционально доступен, его присутствие (Эмде, 1988), достаточное для того, чтобы замечать сигналы и регулировать состояния ребенка, – делать то, что ребенок не в состоянии сделать для себя сам, за исключением самых рудиментарных и примитивных способов (например, сосание своих собственных пальцев, если голоден, или отворачивание головы от излишне стимулирующего воздействия).

## **Раннее регулирование**

В наше время непопулярно расписывать прелести родительства с тех пор, как женщины в ожесточенной борьбе до-

бились равных с мужчинами прав на работе и не хотят испытывать чувство вины от того, что они занимаются карьерой, в то время как кто-то другой занимается их детьми. В моей преподавательской практике я часто встречаюсь с тем, что студенты неизбежно поднимают вопрос, стоит ли винить матерей в том, что они неидеальны. Вина и тревожность часто подогревают враждебность по отношению к исследователям, как это случилось с Джем Бельски из Университета Лондона, автора одного из наиболее важных исследований в этой области, который изучал воздействие неадекватных воспитателей на детей и в домашних условиях, и в детских садах.

Безусловно, очень малого можно достичь, критикуя родителей. Критика не влияет положительно на их возможность позитивно реагировать на собственных детей. В то же время позитивная поддержка может помочь уйти от защитного поведения, которое вредит их детям и поддерживает порочный круг передачи младшим поколениям чувства незащищенности и невозможности управлять собственными эмоциями.

В более широком социальном смысле мне кажется, что настоящий источник многих сложностей родительства лежит в разделенности работы и дома, частной жизни и общественной, которая стала результатом изолированности матерей в их домах, при отсутствии сильной поддержки от других взрослых и без возможности разнообразить ежедневные заботы. Эти условия сами по себе создают базу для развития депрессий и чувства обиды и недовольства, которые так пла-

чевно сказываются на развитии детей. Женщины сталкиваются с искусственно созданной ситуацией, когда им необходимо делать выбор между работой и детьми, хотя очевидно, что им нужно и то и другое (Ньювел, 1992). Но в условиях ограниченного выбора родители, тем не менее, должны основываться на точном понимании того, что происходит с их ребенком.

В физиологическом смысле младенец во многих аспектах неотделим от своей матери, от ее тела. Он зависим от молока, которым она его питает, оно – материнское тело – помогает ему в регулировании сердечного ритма и кровяного давления, оно обеспечивает ему иммунную защиту. Его мускульная активность регулируется ее прикосновениями, так же как и уровень его гормонов. Она согревает его своим телом и помогает снизить уровень гормонов стресса, прикасаясь к нему и кормя его. Это базовое физиологическое регулирование помогает ребенку выжить. Рейчел Каск, писательница, описавшая свой материнский опыт, говорит об этих процессах регуляции так:



# 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.