

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

**ТАЙНАЯ ОПОРА:
ПРИВЯЗАННОСТЬ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

П30

Дизайн макета *Яна Паламарчук*
Дизайн обложки и иллюстрации *Алексей Родюшкин*
Ведущий редактор *Маргарита Гумская*

Петрановская, Людмила Владимировна.

П30 Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская. – Москва : Издательство АСТ, 2024– 288 с.

ISBN 978-5-17-094095-0 (Библиотека Петрановской)

ISBN 978-5-17-084861-4 (Вопрос-ответ (Близкие люди))

«Все мы родом из детства», – писал один известный французский писатель и летчик. Однако, прежде чем достичь самостоятельности, мы едва ли можем обойтись без взрослых. В своей новой книге Людмила Петрановская, основываясь на научной теории привязанности, легко и доступно рассказывает о роли родителей на пути к взрослению: «Как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость, как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность?» Прочитав эту книгу, вы не только сможете увидеть, что на самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером», но и понять, чем помочь своему ребенку, чтобы он рос и развивался, не тратя силы на борьбу за вашу любовь.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Петрановская Л.В., 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

Моим «своим» взрослым
с благодарностью за тайную опору.

Л. Петрановская

*Любили тебя без особых причин
За то, что ты внук,
За то, что ты сын,
За то, что малыш,
За то, что растешь,
За то, что на папу и маму похож.
И эта любовь до конца твоих дней
Останется тайной опорой твоей.*

В. Берестов

ВВЕДЕНИЕ

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

Если смотреть с этой точки зрения, человек и в самом деле — венец творения. Потому что самые беспомощные детеныши и самое долгое детство на планете — четверть жизни — у нас. Прежде чем ребенок сможет обходиться без взрослых, проходят годы. Более того, с ходом истории период зависимости постоянно удлиня-

ется, когда-то детство в двенадцать точно заканчивалось, а сейчас и в двадцать два — не всегда.

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

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

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

сказов клиентов и читателей моего блога, из наблюдений на улице и на детских площадках.

Конечно, самая суть — теория привязанности — теория вполне научная, по ней есть множество интереснейших исследований и публикаций, на какие-то из них я буду ссылаться по ходу рассказа. Но я вполне отдаю себе отчет, что не все утверждения этой теории и уж тем более не все утверждения в этой книге полностью научно подтверждены, а какие-то вообще сложно проверить. Теория привязанности еще не является мейнстримом психологической науки, исследований и книг, посвященных именно ей, пока меньше, чем хотелось бы. В России теория привязанности просто малоизвестна. И это очень жаль, потому что я не знаю на данный момент подхода к изучению человека, пониманию роли детства, подхода к воспитанию и психотерапии более глубокого, точного и эффективного в практической работе. Немало проблем, отравляющих жизнь множества людей, можно было бы просто не создавать, если знать, как устроены отношения ребенка с родителями. И многие уже созданные и даже привычные, можно было бы вполне успешно и надежно решить. Я уверена, когда-нибудь это будет осознано, феномен привязанности будет изучен по-настоящему глубоко, и нам откроется много нового и важного, что изменит жизнь людей к лучшему.

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

прямо сейчас с вашим собственным малышом, который плачет, дерется или испуган, — только вам, и если ваша интуиция, движимая любовью и заботой, говорит не то, что книга, — слушайте интуицию.

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

Наш путь по дорожной карте будет сопровождаться примерами и наблюдениями из жизни, а иногда из литературы или кино. Будет здорово, если каждый раз вы будете ненадолго отрываться от книги и вспоминать похожие — или

непохожие — ситуации, в которых вы были сами или которые наблюдали, и попробовали проанализировать их с точки зрения прочитанного. А может быть, захочется что-то перечитать или пересмотреть под новым углом зрения.

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

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

* * *

По замыслу, книжка, которую вы держите в руках, будет первой частью серии «Близкие люди», посвященной разным аспектам привязанности. В этой, в первой, мы пройдем от начала и до

конца «хорошее» детство, детство без особых проблем и катаклизмов, и постараемся понять, что дает человеку опыт привязанности, как отношения со своими взрослыми помогают создать стержень личности, во многом определяя всю дальнейшую жизнь. Отсюда и название: «Тайная опора». Понимая логику развития своих отношений с ребенком, вы сможете сделать их лучше, а как мы увидим, именно хорошие отношения, глубокая и надежная привязанность лежат в основе и хорошего поведения, и успешного раскрытия потенциала ребенка. Не «развивающие методички», а отношения с родителями дают детям лучший старт в жизни — и мы вместе убедимся в этом, шаг за шагом следуя по детству.

Вторая книжка «Дети, раненные в душу» будет более грустной — в ней речь пойдет о том, что бывает, если удар судьбы или тяжелые обстоятельства нарушили благополучный, задуманный природой маршрут. Мы поговорим о травмах привязанности и расстройствах привязанности. Тема эта мне очень близка, потому что я много лет работаю с приемными родителями, родителями детей, раненных в душу. Однако от травм привязанности не застрахован никто, и самая благополучная в социальном смысле семья переживает потери, разлуки, разводы, болезни, резкие перемены и прочие обстоятельства, очень чувствительные для ребенка. Родители тоже не

всегда умеют оказывать заботу: они могут ребенка не понимать или обижать, даже если любят. Мы будем говорить о том, что происходит с детьми в таких ситуациях и как им можно помочь. Эта книга будет очень тесно связана с первой, поэтому в ней я буду часто отсылать сюда, а здесь — к ней.

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

И, наконец, четвертая книжка — она будет дополнительна и параллельна к третьей, и называться, соответственно, «Если быть родителем трудно». К ней я пока даже не приступала, но очень хочу, потому что после многих лет работы с родителями я хорошо знаю, как им бывает тяжело. Как накрывают собственные травмы при-

вязанности, как сложно бывает выдерживать прессинг общества и собственной семьи, защищая своего ребенка и его право расти в привязанности, какие героические, беспримерные усилия по изменению себя родители совершают ради детей. Чем больше я работаю, тем больше люблю и уважаю родителей, таких разных, и таких самоотверженных в своей любви к детям. И очень хотелось бы написать книжку только для них, про то, как можно стать для своих детей лучшим родителем, чем были твои собственные.

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

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

ГЛАВА 1

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА ПРИГЛАШЕНИЕ В ЖИЗНЬ

А начинается у всех одинаково.

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

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

В эти минуты и часы он смотрит в лицо самой судьбы. Запечатлевает в глубинах памяти главное лицо в своей жизни, лицо человека, который станет демиургом его мира, который будет в этом мире разгонять тучи или устраивать жестокие потопы, дарить блаженство или изгонять из рая, заселять мир монстрами или ангелами,

От рождения до года.....

казнить или миловать, давать или отнимать, а скорее всего — и то, и другое попеременно. Есть с чего быть серьезным.

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

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

ВОПРОС ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Человеческий детеныш рождается очень маленьким и незрелым. Так эволюция решила сложную задачу, стоящую перед ней: совместить прямохождение (а значит, узкий таз) матери и развитый мозг (а значит, объемный череп) ребенка. Надо было как-то выкручиваться. Поэтому в лице нашего вида была использована обновленная и улучшенная технология, изобретенная для сумчатых. Огромная кенгуру рожает

ет крохотного, с креветку размером, детеныша, который пока не способен находиться отдельно от матери. И потом еще некоторое время донашивает его в сумке. Если он не попадет сразу же в сумку матери — очень быстро погибнет от голода и холода.

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

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

Потребность ребенка в заботе взрослого — потребность жизненно важная, витальная. Это не про «хорошо бы», не про «без мамы одиноко и грустно», это — про жизнь или смерть. Программа привязанности, обеспечивающая эту заботу, — и есть наша «сумка», предназначенная для того, чтобы ребенка доносить, своеобразная внешняя утроба, переходный шлюз между рождением и выходом в мир. Она заложена в тех глубоких участках мозга, которые ничего не знают про молочные смеси, кюезы или дома ребенка. Там, в очень мало изученных глубинах психики новорожденного, именно это высечено на скрижалях: стань чьим-то — или умри. Третьего не дано.