

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
------------------	---

ЧАСТЬ I

Как устроена привязанность. Проблемы и травмы привязанности

ГЛАВА 1. Зарождение привязанности: круг заботы и базовое доверие	15
ГЛАВА 2. Контейнирование и постепенная сепарация.....	23
ГЛАВА 3. Как человек учится проявлять собственную волю и вести себя в конфликтах	29
ГЛАВА 4. Откуда берется «голос внутреннего родителя»	35
ГЛАВА 5. Ненадежная привязанность и проблемы с сепарацией .	41
ГЛАВА 6. Привязанность у взрослых. Типы привязанности: надежный, тревожный, избегающий, дезорганизованный	47
ГЛАВА 7. Проблемная привязанность в паре: что делать	57
ГЛАВА 8. Как психотерапевт работает с проблемами привязанности и сепарации	69
ГЛАВА 9. Ненадежная привязанность и эмоциональные проблемы.....	77

ЧАСТЬ II

Детство и личность

ГЛАВА 1. Как проблемы родительской семьи влияют на личность человека.....	89
ГЛАВА 2. Сиротство и травма потери	93
ГЛАВА 3. Последствия заброшенности	101
ГЛАВА 4. Если ваш родитель был ненадежным	105
ГЛАВА 5. Если вы пережили насилие со стороны родителя.....	111
ГЛАВА 6. Если вас любили только за достижения	117
ГЛАВА 7. Если вас использовали, чтобы манипулировать отношениями в семье	121
ГЛАВА 8. Если вас слишком сильно опекали.....	127
ГЛАВА 9. Семейная роль, от которой вы страдали в детстве	133

ЧАСТЬ III

Как строить отношения с трудным родителем и как не стать таким родителем для своего ребенка

ГЛАВА 1. После сепарации: дистанция или близость	143
ГЛАВА 2. Как увеличить дистанцию, не разрывая отношений (по возможности)	149
ГЛАВА 3. Как сберечь нервы в разговоре с родителем	159
ГЛАВА 4. Почему не нужно пытаться «все прощать».....	167
ГЛАВА 5. Где взять хорошего внутреннего родителя	171

ГЛАВА 6. «Я еще не готов(а)»: дети и опыт здоровой привязанности у родителя	177
ГЛАВА 7. Как не копировать своих родителей в отношениях с детьми.....	185
ГЛАВА 8. Практикум здоровой привязанности: растем вместе с ребенком	193
ГЛАВА 9. Сепарация и забота: родители в конце жизненного пути	199
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	205

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга — о привязанности и сепарации, о родителях и взрослых детях.

Я написал ее по следам сессий с клиентами, переживавших трудности в отношениях с родителями.

Чаще всего проблемы привязанности и психологического отделения от родителя не были основной темой терапии. Любая психотерапия имеет дело главным образом не с прошлым, а с настоящим, с тем, что происходит с человеком прямо сейчас. Но часто родительские проблемы настолько сильно влияли на это настоящее, что нам приходилось разбираться и с ними.

Кто-то проходит психотерапию, кто-то нет. Но всем людям хочется жить как можно более полной жизнью, вырасти до своего максимума. Необходимый этап этого процесса — психологическая сепарация от родителей. Признаки завершенной сепарации могут выглядеть примерно так:

- свобода от неуместных замечаний так называемого внутреннего родителя в голове;
- перемирие вместо конфликтов;
- грусть и принятие вместо тоски по родительской любви;
- спокойные отношения на комфортной для вас дистанции;
- самоощущение независимости и зрелости.

Моя книга написана как своего рода руководство по привязанности и сепарации. Она поможет вам понять:

- как работает привязанность, как человек постепенно отделяется от родителей, какие естественные закономерности действуют в этом случае и какие встречаются проблемы с привязанностью и сепарацией;
- как обстоят дела с привязанностью и сепарацией у вас лично и как особенности вашего детства повлияли на ваш характер и отношения с другими людьми;
- как все-таки завершить сепарацию, если она не завершена, и помочь себе эмоционально dozреть и скорректировать тип привязанности, чтобы стать более счастливым, испытывать меньше тревоги и чувства одиночества;
- как общаться с родителями, особенно когда с общением есть проблемы, — выбирать дистанцию, удерживать границы, защищаться от триггеров и не тонуть в эмоциях, которые трудно переживать;
- как не испортить отношения с партнером, если у одного из вас есть проблемы с привязанностью;
- как не попадать в колею своего родителя, когда воспитываешь собственных детей.

Моя книга, возможно, окажется для вас полезной — независимо от того, хорошие у вас отношения с родителями, плохие или вы совсем с ними не общаетесь. Ведь привязанность работает не только между вами, но и внутри вас. Она — мощный фактор нашего счастья или несчастья (а иногда — и того и другого). От того, как устроена наша привязанность, зависит наш способ строить отношения, не только с партнером, но и с друзьями, работой и многими другими важными вещами. Проблемы с привязанностью и сепарацией заставляют людей годами терпеть самодура-начальника или

не дают решиться и переехать в другую страну. Мы вместе разберемся, как «применять» привязанность, когда она полезна, и как нейтрализовать ее влияние, когда она травмирует и наносит вред.

А начнем мы разговор с того, как развивается нормальная привязанность ребенка к родителю и какие проблемы могут при этом возникнуть.

Ч А С Т Ь I

Как устроена
привязанность.
Проблемы
и травмы
привязанности

Теория привязанности, разработанная психологами Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт, — одна из работающих концепций, описывающих отношения между людьми. В ее основе лежит представление о том, что для успешного социально-эмоционального развития человеку необходимо в детстве сформировать, а затем сохранять и развивать отношения со своим личным **значимым взрослым** — одним или несколькими. Значимым взрослым может быть мать, отец, бабушка, дедушка, приемный родитель или несколько членов семьи сразу. Согласно теории привязанности, не так уж важно, кто именно выступает в роли значимого взрослого и какого он пола (и сколько их, этих значимых взрослых, вообще). Важно другое: такой взрослый всегда доступен для ребенка, находится с ним рядом, растит его, заботится о нем, устанавливает правила, отвечает на эмоции ребенка, формирует с ним близкие личные отношения.

Если значимого взрослого нет, ребенок испытывает сильнейшие трудности не только в эмоциональном и социальном, но и в интеллектуальном, а зачастую даже в физическом развитии. Он плохо растет, медленно взрослеет, с большим трудом социализируется. Именно это происходит с заброшенными детьми, особенно с теми, кто с рождения живет в приюте или доме ребенка на попечении сменяющихся работников и, следовательно, не получает шанса сформировать привязанность.

Обычно значимый взрослый у ребенка все-таки есть. Отношения с ним проходят через определенные этапы, развиваются по своим законам и закладывают базу эмоционального и социального развития человека.

На этом пути часто возникают нарушения и травмы привязанности. Значимый взрослый может исчезнуть (бросить ребенка или умереть). В этом случае травма может быть смягчена привязанностью к новому значимому взрослому. Но чаще травмы привязанности связаны с особенностями отношений, которые складываются между ребенком и родителем. Так

как маленький ребенок полностью зависим от родителя, он не может разорвать привязанность, даже если взрослый ведет себя непредсказуемо, холодно, заботится недостаточно или чрезмерно. Ребенку приходится приспосабливаться, адаптироваться к тому, что есть. Исследования Мэри Эйнсворт позволили сделать вывод о том, что паттерны привязанности взрослого зависят (хотя и не всецело) от того, каким был опыт его детского взаимодействия с его собственным значимым взрослым (теория привязанности использует этот термин, так как таким взрослым может стать любой человек — обязательно биологическая мать или отец). Иными словами, этот опыт влияет на то, какими будут последующие отношения индивида с другими людьми (хотя и не определяет их полностью).

Чтобы понять, как привязанность ребенка к значимому взрослому воздействует на его будущее, мы проследим появление привязанности с самого рождения и пройдем вместе с ребенком через этапы ее формирования и развития — к сепарации от родителя. В конце каждой главы этой части книги я буду предлагать вам вопросы для размышления. С их помощью вы сможете связать полученную информацию с конкретными обстоятельствами собственного детства, самостоятельно открыть закономерности, связанные с вашей привязанностью, сделать выводы о том, как она повлияла на вашу жизнь.

ГЛАВА 1

Зарождение привязанности: круг заботы и базовое доверие

Человеческий детеныш рождается беспомощным. Это закономерно: люди в ходе эволюции обрели способность к прямохождению, и для этого костям таза пришлось стать легче, а сам таз сделался более узким. Поэтому детеныши человека незрелые и маленькие: появление на свет более зрелых детенышей через узкие родовые пути вызывало бы травмы у ребенка и матери. В то же время взрослый человек обладает развитым, сложным мозгом, которому требуется много времени, чтобы созреть и обучиться множеству навыков: целенаправленной деятельности, речи, абстрактному мышлению и др. Вот почему новорожденный человек, в отличие, например, от телятенка, несамостоятелен, слаб и абсолютно зависим от матери. Он не только не может полноценно перемещаться и искать материнский сосок (как,

например, новорожденный теленок), но не в силах даже управлять своими конечностями, держать голову, цепляться за мать. Он способен только кричать. Можно сказать, что человеческий детеныш нуждается в нескольких месяцах донашивания, «дозревания».

В это время наличие заботливого взрослого рядом – вопрос жизни и смерти. Таким взрослым может быть кто угодно – вовсе не обязательно это мать. Так как у нашего вида рождается небольшое количество детенышей, каждый из них ценен, и «материнские» инстинкты (инстинкты заботы о потомстве) при уходе за ребенком, как правило, включаются и работают у людей любого пола и возраста. Родившей матери, как правило, бывает проще включиться в круглосуточную заботу о малыше, так как гормоны, связанные с этим процессом, у нее вырабатываются заранее, еще до того, как младенец появляется на свет. Но доказано, что у любого человека, который часто берет маленького ребенка на руки и возится с ним, будет повышен уровень окситоцина, облегчающего **поведение заботы**. Вот почему не имеет особого значения, кто возьмет на себя ответственность и заботу о новой жизни: если матери рядом нет, это может быть и бабушка, и няня, и приемный родитель любого пола. Главное, чтобы он был – и чтобы он постоянно был рядом.

Если инстинктивное поведение заботы у взрослого работает, то младенческий крик вызывает у него непреодолимое желание поскорее взять малыша на руки, пообщаться с ним, накормить, поменять подгузник – словом, удовлетворить все его потребности. На поведение заботы у взрослого влияет не только крик, но и запах младенца, и его внешний вид, и тактильный контакт с ним, а чуть позже – улыбки и агуканье. Так формируется **круг заботы**: мне плохо – я позвал родителя (своего взрослого) – он пришел – все стало хорошо. Когда этот круг повторяется раз за разом, привязанность укрепляется и выходит на новый уровень.

Ребенок уже не нуждается в немедленном физическом контакте с родителем, он может немного подождать. Малыша чуть постарше успокаивает само присутствие значимого взрослого. Каждый контакт родителя и ребенка формирует и укрепляет их взаимную привязанность – глубокую связь между ними.

У некоторых взрослых программа заботы включается не сразу. Это может происходить по разным причинам – например, если у родителя, в свою очередь, есть детские травмы привязанности. (Неспособность любить своего ребенка – не вина матери или отца. Даже если инстинкт не включился, родитель, понимая важность своей роли, может все же заботиться о малыше, хотя ему и будет труднее, потому что он не получает от этого физиологического удовольствия.)

Что происходит, если забота поступает «с перебойми»? Мать то подходит к ребенку, то нет, то отвечает на улыбку, то равнодушно отворачивается? В этом случае ребенок будет криком добиваться того, чтобы к нему подошли и удовлетворили его потребности. Так работает инстинкт выживания: если ко мне не приходят, я должен сделать все, чтобы этого добиться.

Некоторые родители боятся, что младенца можно «приучить к рукам» и он будет «вечно требовать внимания». Но дело обстоит ровно наоборот. Один из важных законов привязанности состоит в том, что **его можно насытить, на- питать**. Если круг заботы вращается бесперебойно (каждый раз, когда ребенок требует заботы, его потребность удовлетворяют), привязанность быстро укрепляется и не нуждается в проверке. Младенец, которого брали на руки каждый раз, когда он этого хотел, на опыте усваивает, что получит желаемое, как только захочет, и не требует внимания больше, чем ему действительно необходимо. Ребенок очень быстро привыкает, что его зов всегда слышат.

И, напротив, если потребность удовлетворяется лишь время от времени, ребенок никогда не может быть уверен, что на этот раз все закончится благополучно и мать придет. Наступает дефицит, **голод привязанности** – ребенок на всякий случай кричит громче и чаще: надо требовать больше, чтобы получить хоть что-то! Точно так же ведет себя и ребенок постарше, которому периодически отказывают во внимании, заботе и утешении: больше крика, капризов, нытья, цепляния за родителей. Он уже не может насытиться заботой – все время боится, что ему не хватит. Он будет просить больше и больше, раздражая родителя все сильнее. Так формируется **тревожная привязанность**, о которой мы поговорим ниже.

Способность родителя напитать ребенка своей привязанностью на каждом этапе – залог того, что этот этап пройдет успешно. Младенец, которого берут на руки каждый раз, когда он плачет, не «привыкнет к рукам» – наоборот, он отработает свою возрастную программу и захочет большей независимости. Рано или поздно он слезет с рук и начнет без опаски исследовать мир, зная, что в случае необходимости сможет вернуться к родителю и тот его примет. Точно так же ребенок 9–10 лет, который знает, что родители в случае чего всегда его поддержат и утешат, спокойно изучает окружающую действительность: не опасается знакомиться, дружить, пробовать новые занятия, не боится потерпеть неудачу. Он знает, что сможет вовремя «залезть на руки» и напитаться привязанностью. Это закон, который работает в течение всего детства.

Говоря о потребностях младенца, мы имеем в виду не только еду и чистый подгузник. У малыша есть и эмоциональные потребности: прежде всего – потребность в контакте и в развитии путем подражания и самопознания.

Разговаривая с младенцем, родитель делает очень много для его эмоционального воспитания и самоопределения.

При этом интонация разговора для малыша важнее и понятнее смысла слов. «Сюсюканье» чрезвычайно полезно, оно имеет глубокий смысл. Когда мать или отец говорит ребенку: «Машенька хорошая, какие у Машеньки глазки!», «Ах, какие у Мишеньки ушки!» — ребенок слышит: «Ты существуешь. Я тебя вижу. Ты хороший. Я тебя люблю». Это очень важное послание, которое, как и другие виды заботы, младенец любящих родителей получает много десятков и сотен раз. Оно называется **позитивным отзеркаливанием** — это как бы зеркало, но при этом эмоционально неравнодушное, доброе, теплое.

Ребенку больше неоткуда узнать о том, что он есть и что он желанен, кроме как от окружающих взрослых. Это сплав онтологической (бытийственной) и эмоциональной потребностей, необходимый для формирования психологической и психической устойчивости человека, его уверенности в том, что он достоин этой жизни, что его любят близкие и что мир в целом неплохое место. Эту уверенность называют еще **базовым доверием**.

Базовое доверие не имеет никакого отношения к наивности или склонности доверять первому встречному и считать мир безоговорочно прекрасным и удивительным. Человек, обладающий базовым доверием, на глубинном уровне уверен в том, что он имеет право:

- просить и получать заботу;
- хотеть и удовлетворять свои желания;
- развиваться и пробовать новое.

Базовое доверие — такая прочная вещь, что впоследствии его не могут всерьез поколебать чужие мнения и оценки. Ребенок, который благодаря родителю обладает базовым доверием, легче переносит трудности, подстерегающие его в общении с другими детьми и взрослыми.

К сожалению, позитивное отзеркаливание получают не все, и базовое доверие формируется не всегда. Иногда мать впадает в послеродовую депрессию, а кто-то не хочет (или не может) «сюсюкать» с малышом по другим причинам. Возможно, у такого человека были не слишком теплые отношения с родителями, которые неохотно удовлетворяли его эмоциональные потребности. Иногда ребенка оставляют на попечение равнодушной няни, а брошенные младенцы, бывает, очень долго живут в доме ребенка и лишь позже попадают в приемную семью.

Дефицит позитивного отзеркаливания можно отчасти восполнить позже. Но если в течение всего детства этого так и не происходит, базовое доверие не формируется. Для человека, столкнувшегося с этой проблемой, могут быть характерны неуверенность в себе, склонность быстро отказываться от цели при трудностях, зависимость от чужих оценок.

Впрочем, очень важно понимать, что все закономерности, о которых я буду говорить, не жесткие: однозначных законов «Если с вами поступали так-то, вы непременно станете таким-то» не существует. Речь скорее о том, что круг заботы, позитивное отзеркаливание и базовое доверие — это фундамент формирующейся привязанности. Как правило, в семье, где на младенца обращают слишком мало внимания или взаимодействуют с ним без особых эмоций, есть и другие проблемы, которые сказываются на ребенке. Бывает и так, что в младенчестве все идет гладко, а проблемы с привязанностью и заботой появляются позже — например, в три года или когда ребенок становится подростком. Об этом — чуть ниже.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Что вы знаете о своем младенчестве?
Известно ли вам, кто был для вас
значимым взрослым?
2. Помните ли вы, как кто-то из взрослых (необязательно в раннем детстве)
хотя бы изредка давал вам тепло,
заботу, позитивное отзеркаливание?
Если это были не родители, то кто?

ГЛАВА 2

Контейнирование и постепенная сепарация

Привязанность ребенка к родителю развивается, трансформируется и приводит к постепенной сепарации, то есть развитию независимости, самостоятельности ребенка. Как это происходит?

Выше мы уже коснулись этого момента: ребенок, которого напители привязанностью на определенном этапе развития, может перейти к новому этапу и к большей самостоятельности. Это свойство привязанности основано на **контейнировании**.

Малыш отрывается от «материнской юбки», отправляется исследовать пространство, но может в любой момент вернуться к маме и утешиться, если у него что-то не получается. Это дает ему силы и психологическую устойчивость, чтобы много раз пробовать то, что не получилось, исследовать мир, учиться, развиваться, расти. Точно так же второклассник, если его обидели в школе, может «донести» обиду

до дома и поплакать рядом с мамой. Детско-родительские отношения – неравные: родитель становится «вместилищем» чувств ребенка, который еще слишком мал, чтобы сам вмещать, выдерживать все свои чувства. То, о чем мы говорим сейчас, не является полным определением контейнирования: здесь я упрощаю его для наших целей. Нам важно, что ребенок не всегда может справиться со своими чувствами сам и родитель, заботясь о нем, помогает ему в этом.

Ребенку любого возраста нужно иногда некоторое время вести себя так, как будто он младше. Это называется **регрессией**. Безопасная регрессия возможна именно рядом с любящим родителем, который готов контейнировать эмоции ребенка снова и снова. Круг заботы работает и здесь: со временем ребенок растет, учится самостоятельно обрабатывать испытываемые чувства, справляться с возрастающим числом эмоционально сложных ситуаций, ему все реже требуется контейнирование со стороны родителя. Увеличивается дистанция и время автономности. Что это значит? Двухлетний ребенок подбегает к маме каждые пять минут – емкость «эмоциональных батареек», позволяющих действовать без поддержки взрослого, еще мала. Пятилетка может часами играть в саду под окном с братьями или друзьями, но прибежит плакать и жаловаться взрослому, если его обидят. Он пока не может справиться с обидой сам, ее должен контейнировать родитель. 15-летний подросток уже способен переработать обиду сам, он сможет решить, сохранять дружбу или ссориться. Но если он попадет в сложную историю (например, столкнется с насилием или вымогательством), ему все еще понадобится защита и контейнирование. Так постепенно происходит **психологическая сепарация** – обретение эмоциональной независимости, самостоятельности.

Взрослый человек, как правило, может контейнировать свои эмоции самостоятельно. При неприятностях мы расстраиваемся, порой плачем, иногда нам нужно «отлежаться»

или выбросить все из головы, а затем мы вновь обретаем способность активно действовать. Для серьезных потрясений по-прежнему необходимо внешнее контейнирование: близкие люди могут помочь нам справиться с сильными чувствами. Мы, в свою очередь, контейнируем чувства близких.

Если в детстве родитель не помогал ребенку контейнировать чувства («не раскисай», «справишься сам, не маленький») или у него вообще не было заботливого взрослого, то ему некуда было выплеснуть эмоции, некому принести свои слезы. Для него не существовало безопасного места, куда можно было бы прийти, чтобы побыть «маленьким» и набраться сил. Как же быть с чувствами? Выход один — «взять себя в руки» самому: подавлять эмоции, переставать чувствовать, надевать на себя броню, которую негде снять. При этом стресс никуда не девается — он просто запечатан внутри. Став взрослым, такой человек по-прежнему боится проявлять чувства, думая, что не выдержит, если они будут слишком сильными. Он не умеет контейнировать свои чувства самостоятельно, и ему непросто быть «контейнером» для чувств близких, в том числе и для собственных детей. Скорее всего, ему не нравятся «телячьи нежности», он редко обнимает и гладит малыша, может отчитывать его за проявления «слабости».

Если взрослые вообще никогда не контейнируют чувства ребенка (и, следовательно, ему постоянно приходится справляться самому), у него могут возникнуть проблемы с освоением мира: трудности в учебе, болезненное отношение к неприятностям — вся энергия уходит на переживание эмоций и на то, чтобы держать их внутри. При столкновении с неприятностями такой человек часто готов сдаться, ведь ему некуда и не к кому возвращаться раз за разом, чтобы набраться сил. Если у вас есть силы, чтобы справляться с трудностями, это значит, что в вашем детстве кто-то из взрослых хотя бы изредка вам помогал.

Вопреки распространенному мнению, контейнирование растит не «неженку», а сильных людей: оно дает волю к достижению цели, потому что у человека формируется привычка не опускать руки, а возвращаться к борьбе после неудач и падений. И, напротив, преждевременная вынужденная самостоятельность чревата образованием крайне небольшого запаса прочности. «Невзгоды закалили его/ее с детства» — сомнительная характеристика: люди, у которых детство было трудным и одиноким, зачастую реагируют на стресс более остро и менее гибко. Это они чаще терпят до последнего, а потом сразу валятся с ног. Это у них чаще развиваются зависимости, это им особенно грозит депрессия. Чтобы человек лучше справлялся с жизненными испытаниями, в детстве ему нужно помогать контейнировать чувства, проживать стрессы. Переживания должны быть ребенку по силам! Если он просит об эмоциональной поддержке, ее обязательно нужно предоставить. Только тогда ребенок сможет научиться справляться с эмоциями, не «замораживаясь» и не «замирая», и сепарироваться от родителей вовремя и охотно.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Помните ли вы ситуации из детства, когда родители или другие взрослые помогали вам справляться с эмоциями, контейнировали ваши чувства?
2. Случалось ли, что родители отказывались помогать и вам приходилось справляться с собственными переживаниями самостоятельно?
3. Есть ли сейчас у вас близкие люди, которые могли бы контейнировать ваши переживания?
4. Как вы считаете, можете ли вы сами контейнировать переживания других людей? Есть ли у вас желание делать это?

ГЛАВА 3

Как человек учится проявлять собственную волю и вести себя в конфликтах

Я уже упоминал, что сепарация ребенка от родителя происходит постепенно. В ходе взросления ребенок проходит несколько кризисов, связанных с сепарацией. Самые заметные из них — в год, в три года и когда человек становится подростком. От того, как проходят эти кризисы, во многом зависит эмоциональное развитие человека, включая то, как он впоследствии будет строить отношения с другими (в частности, вести себя при конфликтах) и насколько уверенным в себе он вырастет.

Первый кризис ребенок проходит ближе к году. В этом возрасте у него возникает **избирательная привязанность**. Теперь ребенок выделяет «своего» взрослого, любит только его, а «чужих» боится и избегает. Это программа, которая обеспечивает малышу безопасность, а будущему

взрослому — умение формировать психологическую близость с людьми по своему выбору.

Для того чтобы растущий человек мог осваивать любые навыки, запоминать правила безопасности, вырабатывать моральные ценности, учиться помогать и сотрудничать, у него должен быть взрослый, которому можно подражать. Надежная, прочная привязанность помогает ребенку сотрудничать с родителем, а родителю — добиваться от ребенка желаемого поведения. Так работает **поведение следования**: олененок бежит за оленихой, утята плюхаются в пруд вслед за мамой-уткой, а человеческий ребенок слушается своего (и только своего) взрослого и подражает ему. Так качество привязанности снова и снова, на все более высоком уровне, влияет на то, как мы обучаемся обращению с эмоциями, общению и многим другим вещам.

Следующий рывок к самостоятельности и сепарации человек делает в три года. Это один из важнейших кризисов в жизни. В три года происходит разрыв симбиотической связи ребенка с родителем. До трех лет (у некоторых кризис начинается постепенно и раньше) малыш и вправду немного похож на детеныша животного: он следует за родителем и охотно слушается его, как бы не отделяя свою волю от маминой или папиной. У него есть потребность — он просит — родитель удовлетворяет его потребность: круг заботы работает бесперебойно.

В возрасте около трех лет ребенок мало-помалу замечает, что его воля начинает противоречить воле родителя: он начинает хотеть того, чего ему не разрешают. Это могут быть и действительно опасные, вредные вещи, и закономерные желания, связанные с развитием. От того, как в этой ситуации повели себя ваши родители, во многом зависело ваше обучение поведению в конфликтах и вообще в отношениях. Вот как это работает.

Ребенок делает что-то запрещенное. Он одновременно испытывает и желание расширить свои возможности (то есть продолжить развитие), и страх вызвать гнев родителя, подвергнуть испытанию привязанность. Оба стимула очень сильны, но стимул развития всегда сильнее – и родитель видит, что ребенок «не слушается»: он перестал беспрекословно следовать взрослому и подражать ему. Разные родители в таких обстоятельствах ведут себя по-разному.

Жесткий родитель принимается наказывать ребенка и искоренять «упрямство»: ругать, запугивать, иногда даже шлепать. Он показывает ребенку: не будешь слушаться – разорву привязанность. Таким образом, стимул страха за привязанность должен стать (и становится) сильнее, чем стимул развития. Ребенок действительно начинает слушаться. Но он учится тому, что конфликт – **угроза привязанности**. Значит, ради привязанности нужно отказаться от собственных желаний. Слишком мягкий родитель, наоборот, начинает во всем уступать ребенку, пасовать перед ним. Он показывает ребенку, что тот сильнее. В результате ребенок **теряет веру в родителя как защитника**. Если в детстве человеку во всем потакали, он, скорее всего, вырастет тревожным и неуверенным, накрепко при этом запомнив, что в конфликтах можно добиваться своего силой и криком.

В обоих случаях получается, что взрослый перекладывает на ребенка ответственность за их отношения. В результате взрослый, у которого в детстве были проблемы с прохождением кризиса трех лет (например, его собственные родители вели себя в это время неправильно – слишком давили или во всем уступали), может либо вечно уступать и бояться конфликтов, либо, наоборот, агрессивно и напоисто гнуть свою линию, оставаться упертым и негибким.

Если же у «вашего» взрослого получалось вести себя гибко и показывать вам, что в конфликтах можно поступать по-разному (идти на уступки, стоять на своем или находить

компромиссы, в зависимости от характера конфликта), то, скорее всего, он научил этому и вас. Это значит, что он был сильным и одновременно заботливым.

Настаивая на запрете, такой родитель делает это с позиции заботы, а не насилия: он точно знает, что его запрет справедлив, и не злится на ребенка за нарушение границ. Такой родитель может спокойно запретить ребенку то, что считает нужным, а затем спокойно и заботливо утешать его, контейнируя его злость и слезы. Если же такой родитель уступает, то делает это с позиции сильного, а не слабого. Он не отмахивается: «Ой, черт с тобой, держи конфету, только не ори». Он скажет: «Я вижу, что ты очень хочешь конфету. Я считаю, что нужно сначала есть суп. Но, так и быть, в виде исключения я могу разрешить тебе съесть конфету прямо сейчас».

Надежный заботливый родитель чувствует себя достаточно сильным, чтобы брать на себя ответственность за отношения с ребенком, а не перекладывать решения на него.

Если все происходит как надо, ребенок может научиться тому, что **конфликт перекрывается привязанностью**. Он понимает: «Любовь мамы не разрушится оттого, что я не слушаюсь! Даже если я обругаю или стукну папу, они, наверное, рассердятся, но все равно будут меня любить!»

Это понимание очень важно для взрослой жизни. Если кризис трех лет был пройден правильно, то повзрослевший человек, ссорясь с близкими, также способен перекрывать конфликты привязанностью. Он помнит, понимает, чувствует: близкие люди могут быть разными, могут иметь разные мнения, могут ссориться, могут обижать друг друга или злиться — но они все равно друг друга любят. Можно ссориться и просить прощения. **Конфликт — не угроза для отношений!** Это понимание бесценно для формирования надежной привязанности. Если же привязанность проблемная, человек привыкает считать конфликт угрозой, и это мешает ему и в личной жизни, и в рабочих ситуациях.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Как вы оцениваете собственное умение справляться с конфликтами?
Что вы делаете чаще: настаиваете на своем, уступаете или действуете гибко, по ситуации?
2. Случалось ли вам отказываться от своих интересов, чтобы избежать конфликта, который, по вашему мнению, мог угрожать отношениям с близким человеком?
3. Как вы считаете, какие неразрешимые противоречия между близкими людьми могут привести к разрыву отношений? Случалось ли такое с вами?
4. Какая точка зрения вам ближе:
«За отношения двух взрослых людей отвечает тот, кто сильнее любит»,
«За отношения двух взрослых людей отвечают оба в равной мере» или
«Каждый сам отвечает за свои чувства, а отношения делятся, пока обоим это удобно»?

ГЛАВА 4

Откуда берется «голос внутреннего родителя»

Всему, что касается эмпатии, культуры эмоций, умения общаться, мы учимся в родительской семье. Потом мы можем изменить сложившиеся привычки. Но первоначальное обучение происходит именно там, где мы жили в детстве со своим надежным (или не очень надежным) взрослым. Мы чутко улавливали правила взаимодействия, состояния и реакции родителей, учась на наглядных примерах.

- Если члены нашей семьи уважали друг друга, умели договариваться, мы, взрослея, также учились этому.
- Если взрослые рядом с нами умели осознавать и называть чувства, замечали их у детей, считались с нами, то и мы достаточно легко учились считаться с другими людьми.
- Если некоторые чувства (например, гнев или страх) в семье наших родителей были под запретом, нам было труднее научиться их распознавать и проявлять.

- Если взрослым было не важно, что мы чувствуем, то и мы, вырастая, можем не замечать чувства других или никак на них не ориентироваться.

Мы впитываем эмоциональную культуру из воздуха, из атмосферы семьи, а не усваиваем ее рационально. Если в детстве кого-то бил отец, такой человек, повзрослев, будет считать, что вопросы можно решать силой, и ему придется специально учиться, если он захочет усвоить какие-то другие установки. Привязанность возникает не только к хорошим и безопасным, но и к небезопасным взрослым. В течение всего детства мы ориентированы на «своих» взрослых и вынуждены, развиваясь, адаптироваться к ним — **какими бы они ни были**. Кто-то из нас адаптировался к ласковому и сильному взрослому, кто-то — к непредсказуемому и гневливому, кто-то — к равнодушному и холодному, кто-то — к слабому и неуверенному и т.д. Поэтому итог нашего детского эмоционального развития зависит от того, какой взрослый нам достался и что в целом происходило в нашей родительской семье.

К семи-восьми годам ребенок уже способен удерживать в сознании целостный образ родителя, с его чертами лица, жестами, реакциями, эмоциями. Иногда этот образ называют **внутренним родителем**. Конкретные черты этого внутреннего родителя возникают в результате обобщения всего опыта взаимодействия с реальными родителями, опыта защиты и заботы. Или опыта равнодушия и отвержения — если с родителями не повезло.

Когда мы были детьми, наш внутренний родитель помогал нам учиться принимать самостоятельные решения. Находясь вдали от матери (или отца), мы представляли, как она или он отреагировали бы на то или иное событие, что сказали бы и какими словами, какие были бы у них лица, за что они могли бы похвалить, а что не одобрить. Так понемногу

мы, как говорят психологи, **интернализovali** установки родителя, то есть вложили их «внутрь» себя в качестве собственных рабочих установок и ценностей — конструктивных и не очень. Впоследствии, становясь подростками, а затем взрослыми, мы можем подвергнуть эти установки критическому пересмотру, но изначально именно они — наша база.

Главным кризисом сепарации — периодом, когда происходит решительное отсоединение взрослеющего человека от родительской семьи, — в современном мире считается подростковый кризис. Этот кризис растянут во времени на несколько лет.

Подростковый кризис — не столько психологический, сколько социальный. Он связан с тем, что в сложном обществе, возникшем в XX–XXI вв., биологическая зрелость человека наступает на несколько лет раньше, чем социальная. Уже в 13–14 лет, если речь идет о девочке, и в 14–15 лет, если речь о мальчике, мы видим вполне развившуюся особь вида *Homo sapiens*, которая физически способна выполнять простую работу, вступать в близкие (в том числе сексуальные) отношения с другими и даже обзаводиться потомством. В более примитивной среде подросток прошел бы инициацию и был сразу принят во взрослые члены коллектива, получив соответствующие права и обязанности. Но в сложно устроенном обществе до социальной зрелости должно пройти еще 5–10 лет, и все это время подростку приходится адаптироваться к самостоятельной жизни: получать профессию, учиться добывать средства к существованию, на новом уровне взаимодействовать с людьми. Этот разрыв между биологической и социальной зрелостью и вызывает кризис сепарации, а также связанные с ним конфликты.

То, насколько бурно вы проходили подростковый кризис и насколько успешно он завершился, зависит и от вас (вашего характера, вашего темперамента), и от вашей семьи (вашего детского опыта отношений со взрослыми). Человеку

с ненадежной привязанностью труднее проходить кризисы сепарации, потому что он не получил достаточно «витаминов привязанности» на предыдущем этапе. Это как с помидорами: солнце светило неярко, плод не успел созреть за сезон, а уже время собирать урожай. Подросток в семье, где отношения были непростыми, испытывает разнонаправленные стремления. Ему хочется и «добрать» родительской любви, поскольку на разных этапах он сталкивался с ее дефицитом, и поскорее «оторваться от ветки». Внутренний родитель скорее мешает ему развиваться, чем помогает и поддерживает, и спор с этим внутренним голосом на фоне взросления становится основным жизненным сюжетом. Вот почему для многих из нас подростковый период был сложным, драматичным и подчас даже травмирующим.