

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 попасть 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»). 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 телят, 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 **ею можно насытить, напичать**. 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?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru