

Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка

Автор:

Людмила Петрановская

Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка

Людмила Владимировна Петрановская

Близкие люди (АСТ)

Людмила Петрановская – автор серии книг для детей «Что делать, если...», известный психолог-педагог, руководитель вебинаров на тему взаимоотношений в семье и лауреат премии Президента РФ представляет продолжение серии «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ: психология отношений». Книга будет полезна не только молодым мамам, но и тем, кто хочет переосмыслить отношения со своим возможно уже повзрослевшим ребенком.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Людмила Владимировна Петрановская

Тайная опора: привязанность в жизни ребенка

Любили тебя без особых причин

За то, что ты дочь,

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 удлиняется, 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 да 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, необходим 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 рассказов 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, изучению 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 прочитать 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 методики», 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 привязанности, 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. И если вы готовы совершить это путешествие по детству по тропе привязанности, 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 потопа, дарить блаженство или изгонять из рая, заселять мир монстрами или ангелами, 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 рождает 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.

Также 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, кюветы или дома ребенка. Там, в очень мало изученных глубинах психики новорожденного, именно это высечено на скрижалях: стань чьим-то – или умри. Третьего не дано.

Это первое и очень важное свойство привязанности, которое многое объясняет в поведении детей. Привязанность – витальная потребность, уровень значимости – максимальный. Без нее не живут.

С этим обстоятельством связано правило второе. Если вдруг взрослого рядом не оказывается, или он не торопится заботиться и защищать, ты, малыш, сразу не сдавайся. Ты же не просто капризничаешь, ты за жизнь борешься, тут деликатность неуместна. Не приходит – зови громче. Не хочет – заставь. Забыл – напомни. Не уверен в нем – лишний раз перепроверь, по-прежнему ли он – твой взрослый и считает ли тебя своим. Тут важна бдительность. Ставка высока. Борись!

И это вторая важная вещь, которую стоит запомнить: если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться ее сохранить и укрепить любой ценой. Любой. Потому что, на кону – его жизнь.

Вот поэтому, едва родившись, младенец сразу принимается за дело. Нужно найти своего взрослого и вовлечь его в привязанность. Привязать к себе, да покрепче. У него для этого есть все необходимое, природа его оснастила как Джеймса Бонда для особо сложной миссии.

Без зубов, но вооружен

Крик – это, конечно, главное оружие новорожденного. А что он еще может? Пока даже собственные руки-ноги его не слушаются. Поэтому, чтобы привлечь внимание взрослого, он кричит. Нет, не просто кричит, а КРИЧИТ. Вопит. Орет.

Объективно плач новорожденного – звук не такой уж громкий и резкий. Особенно для жителя большого города, который постоянно живет в шуме – ну чем таким может поразить его крохотный человечек по сравнению с дрелью соседа, грохотом метро, ревом взлетающих самолетов, треском мотоцикла, музыкой, грохочущей отовсюду? Однако от любого из этих звуков, хоть и неприятных, мы можем как-то абстрагироваться. Научиться не слышать, не замечать и даже спать под них. Говорят, во время войн люди и под канонаду засыпали. А от плача младенца абстрагироваться мы не можем. Он проникает «в самую печень», он «мертвого поднимет», он попадает в какой-то такой диапазон частот, который пробуждает в нас инстинкт заботящегося взрослого и голос этого инстинкта неумолим. Неважно, что ты устал и хочешь спать, или болен, неважно, что ты занят чем-то другим, неважно, хочешь ли, можешь ли, – быстро, прямо сейчас, все бросил, встал и пошел к ребенку. Это действует, даже если плачет чужой ребенок: мы оглядываемся, беспокоимся, а уж если наш, мы готовы на что угодно, лишь бы это прекратилось: кормить, согреть, мыть, качать – все, что нужно, чтобы младенец был жив и здоров.

Бывает, что инстинкт заботы поврежден, временно (например, под воздействием изменяющих психику веществ: алкоголя, наркотиков) или устойчиво (из-за психического расстройства, собственного крайне травматичного опыта, органического поражения мозга). Тогда крик младенца либо не может пробиться сквозь дурман, остается без внимания, либо вызывает патологическую, не предусмотренную природой реакцию: ярость или отчаяние. Так происходят трагические случаи из криминальной хроники, когда орущего ребенка бьют об стену или в окно выбрасывается мать в состоянии послеродовой депрессии.

Однако попытки сломать инстинкт, вместо того, чтобы его слушаться, имели место и во вполне уважаемом обществе, например, в начале XX века в поездах весьма развитых и благополучных стран пытались установить звукоизолирующие боксы для младенцев. Это были такие закрытые ящики с толстыми стенками и дырочками для воздуха, куда родителям предлагалось укладывать плачущих детей, чтобы они не мешали отдыху других пассажиров. От идеи быстро отказались – все же пожалели детей, хотя и в наши дни то и дело вспыхивают бурные гневные дискуссии на тему «избавьте нас от этого звука, перевозите детей как-то отдельно или сидите с ними дома».

Впрочем, не все же кнутом, есть в распоряжении ребенка и пряники.

Обычно на втором месяце жизни в один прекрасный момент ребенок делает это. То, от чего родители теряют всякое самообладание, начинают возбужденно звать друг друга, бегать по квартире в поисках фотоаппарата, звонят родным и рассказывают друзьям, что их ребенок сегодня в самый первый раз – улыбнулся.

Казалось бы, что такого? Крошечное существо слегка растянуло свой беззубый ротик. А еще немного позже научилось добавлять к этой гримаске негромкий звук – смеяться. Однако у взрослых улыбка младенца вызывает состояние эйфории, ни с чем не сравнимого блаженства и счастья. Это такое удовольствие, что с этого момента взрослые готовы в лепешку расшибиться, чтобы он сделал так еще раз. И еще. И еще. Мы опять готовы носить, качать, подпрыгивать, целовать, размахивать погремушкой, петь, кукарекать и фыркать, заставлять кошку работать зоопарком, а дедушку шелестеть газетой, – да все, что угодно, лишь бы он смеялся почаще. Лишь бы снова испытать этот ни с чем не сравнимый кайф.

Догадываетесь, на что похоже? Природа позаботилась о том, чтобы мы сели на этот крючок. Ребенок получит все, что ему нужно для роста и развития, вознаграждая родителей за труды мгновениями неземного блаженства. Это тоже работают инстинктивные программы заботы о потомстве. Как секс сделан приятным, чтобы мы не ленились плодиться и размножаться, уход за младенцем тоже сопровождается вознаграждением в виде выброса гормонов удовольствия в кровь.

На самом деле ребенок может даже ничего не делать особенного, все равно он вовлекает нас в привязанность – просто своим видом. Большая голова, пухлое личико, носик пуговкой, большие глаза, короткие руки и ноги, – все это

обращено к инстинкту заботы. А как он сладко пахнет...

Известно, что при случайном попадании в поле зрения фигуры с младенческими пропорциями, мы задерживаем на ней взгляд чуть дольше, чем на любой другой. Инстинкт требует посмотреть внимательней и убедиться, что с ребенком все в порядке. Кроме того, фигуры с младенческими пропорциями всегда вызывают невольную симпатию, мы запрограммированы на то, чтобы они нравились. Это свойство психики активно используется в рекламе и создании картинок-брендов, вспомнить хоть Микки-Мауса или Олимпийского Мишку.

Той же цели – удержать контакт со взрослым – служат рефлексы, доставшиеся людям от далеких предков-приматов. Новорожденный цепко хватается за палец или за волосы взрослого, а если его слишком резко опустить и положить, вскидывает ручками и ножками, как бы стараясь охватить лапу взрослого. Нашим предкам это помогало не потерять детеныша, если приходилось быстро убегать от хищника в густых зарослях или по веткам деревьев.

Только родившийся ребенок уже может узнать свою мать по звуку голоса, запаху и вкусу молока, а сразу после родов, если нормально себя чувствует, пристально смотрит матери в лицо, запечатлевая его в глубине памяти – это инстинктивная программа импринтинга (запечатлевания), существующая у млекопитающих и птиц.

Импринтинг животных – простая и потому очень негибкая программа привязанности. Например, австрийский исследователь Конрад Лоренц описывал случай, когда вылупившиеся из яиц гусыня увидели в первые минуты своей жизни не маму-гусыню, а его ботинки. После этого они считали мамой ботинки и ходили за ними повсюду. Человеческий инстинкт устроен намного сложнее, иначе с момента появления родильных домов все дети считали бы родителями только врачей в белых халатах, а своих родителей игнорировали. К счастью, это не так, и дети, по тем или иным причинам, не получившие опыт послеродового импринтинга, все равно потом любят тех взрослых, которые о них заботятся.

Не менее важен в первые часы после рождения тактильный контакт младенца с матерью, причем не только для него, но и для нее. Ведь тело и психика матери тоже заточены природой на то, чтобы заботиться о ребенке. Ее грудь

наполняется молоком, и если не приложить к ней ребенка, набухает и болит. Ее растянутая и кровоточащая после родов матка сокращается и быстрее заживает в ответ на сосание младенца. Матери нужно слышать дыхание ребенка, почувствовать его кожей, нюхать, целовать, это доставляет удовольствие и приносит успокоение. Если ребенка отделяют от матери, ей беспокойно, она не находит себе места, ее мучают тревожные фантазии о том, что с ним что-то случится, что его украдут, подменят, что он заболеет, умрет. Она хочет быть с ним, все ее мысли и чувства – о ребенке, она достаточно легко просыпается на его зов, даже если утомлена родами.

Есть даже гипотеза[1 - Это лишь одна из возможных причин. Послеродовая депрессия иногда развивается и у женщин, которые имели контакт с ребенком после родов, и ее чаще всего не бывает, даже если контакта не было. Однако в ряде случаев, видимо, механизм именно таков. Подробнее о послеродовой депрессии, ее возможных последствиях и о том, как помочь матери и малышу, пойдет речь в книге «Дети, раненые в душу».], что такое тяжелое расстройство психики, как послеродовая депрессия, связано с практикой отделения новорожденного от матери после родов «ради отдыха» женщины или для медицинской помощи ребенку. Если мать лишена возможности держать ребенка у груди, смотреть на него, вдыхать его запах, глубинные, инстинктивные слои ее психики трактуют это как гибель малыша. Ты родила, но его нет – значит, ребенок умер. Ведь никакие «отдельные палаты для новорожденных» в древнюю программу не вписаны. И начинается переживание потери ребенка, горевание, тоже очень глубокая древняя программа, которая есть у многих млекопитающих, например, мы можем наблюдать ее у кошек и собак, потерявших потомство. Сначала мать страдает от мучительной тревоги, мечется, не находит себе места. Потом погружается в депрессию и отчаяние, прерывающееся вспышками гнева.

Однако ребенок-то жив, они возвращаются домой, за ним надо ухаживать, окружающие ждут от женщины счастливого и заботливого материнства. Но для глубинных слоев ее психики ребенок – умер. Его нет. А это какой-то другой, чужой, наверное. И почему она должна о нем заботиться? Ребенок не радуется, он не нравится, не вызывает умиления, его беспомощность и требовательность раздражают вплоть до ярости. Семья и окружающие обычно не понимают, что происходит, да и сама женщина не решается признаться, что не любит ребенка, которого ждала и хотела. В самых тяжелых случаях страдания бывают столь невыносимы, или страх перед собственной яростью к ребенку так пугает, что

мать может даже совершить попытку самоубийства.

Если материнский инстинкт в порядке, мама готова и хочет принадлежать ребенку, стать для него своим взрослым, взять на себя ответственность за новую жизнь. Это странное чувство – она не принадлежит себе, она несвободна, привязана всеми чувствами к этому пищащему комочку – и она счастлива. Если ребенок первый, это новое состояние может быть ошеломляющим.

Я хорошо помню тот день, когда родился мой сын. Это был еще старый советский роддом, детей уносили куда-то и не приносили потом целые сутки («у вас отрицательный резус, ребенку вредно»). Я увидела его после рождения всего на пять минут. Он был маленький, сердитый, и какой-то весь бедненький.

Позже, среди ночи, я вынырнула из неглубоко сна, и тут случилось это. Центр мира вышел из меня, откуда-то из района солнечного сплетения и медленно поплыл из палаты, по больничному коридору – туда, где, предположительно, лежали дети. Где был мой. Это странное такое чувство, когда центр мира, точка отсчета системы координат от тебя уплывает. Ни хорошо, ни плохо, а просто неизбежно, и ты понимаешь, что больше никогда не будет, как прежде.

Итак, с первых же минут жизни ребенка между ним и матерью начинают стремительно завязываться нити будущих отношений. Каждое кормление, каждый взгляд, каждое касание, каждый вдох неповторимого запаха – это тонкая, но прочная нить, соединяющая их навсегда, врастающая в их души. Нитей становится все больше, они сплетаются, накладываются друг на друга и вот уже мать и ребенок соединены новой, не материальной, а психологической пуповиной, по которой теперь будут идти от матери к ребенку защита и забота, а от него к ней – доверие и безоглядная любовь. Вот это и есть привязанность – психологическая пуповина, глубокая эмоциональная связь между родителем и ребенком.

Как-то на детской площадке наблюдала сцену: малыш лет двух с половиной начал испуганно оглядываться – маму потерял из виду, отошла куда-то, уже и

палец в рот пошел, и губы задрожали, сейчас заревет. И тут девочка чуть постарше обернулась к стоящим вокруг взрослым и требовательно так спросила, даже ногой притопнув: «Где от этого мальчика мама?!»

Так дети видят устройство мира. Каждому ребенку полагается его собственная мама, вместе они – одно целое, комплект.

Но мы все о маме. А как же папа? И другие члены семьи? Примерно так же. Их с ребенком взаимозависимость меньше обусловлена физиологически, но принцип тот же: каждый акт защиты и заботы со стороны взрослого завязывает ниточку, каждый раз, когда ребенок просит помощи и получает ее, каждый раз, когда ему отвечают взглядом на взгляд, улыбкой на улыбку, объятием на протянутые ручки – завязывается нить. И с папой, и с бабушкой-дедушкой, и с сестрами-братьями. И с приемными родителями, если так случилось, что ребенок остался без матери.

Формирование привязанности не только к матери, но и к другим заботящимся взрослым – это стратегия природы, обеспечивающая выживание младенца. Мы рождаем редко и тяжело, вынашиваем обычно по одному плоду. Цена ребенка для нашего вида очень высока, поэтому на заботу ориентированы не только женщины фертильного возраста, но и мужчины, и чуть подростки, и старики. На них тоже неотразимо действуют и крик, и улыбка, и внешний вид младенца, и они также прочно привязываются к малышу, обеспечивая ему защиту и заботу всей семьи.

Стадия донашивания – шлюз между мирами

В большинстве культур, в самых разных странах мира, новорожденный пока не считается полностью пришедшим в мир. Часто ему не дают имени в первые месяц-два, не показывают посторонним, не выносят из дома.

В некоторых традициях даже запрещено говорить о том, что родился ребенок, и все делают вид, что ничего такого не произошло, поздравлять родителей начинают только после сорокового, а то и сорог дня. Чтобы злые духи не прознали и не причинили вреда.

Основания для опасений у наших предков, конечно, были, детская смертность всегда была высокой. Злые духи и опасные инфекции не дремали. Но к суевериям и страхам все не сводится. Новорожденные действительно выглядят как бы «не от мира сего». Они кажутся глубоко погруженными в себя, или витающими в каких-то дальних сферах, большую часть дня спят, окружающим не интересуются, понять их тоже непросто: плачет – чего хочет, что не так? Если честно, новорожденный больше похож на что-то не вполне одушевленное под названием «плод», а не на ребенка. Он еще не вполне здесь, он еще не пришел в наш мир по-настоящему.

Помните, в детстве, а иногда и взрослые такое переживают, пробуждение в каком-то новом месте, в поезде, в гостях, в новом доме? Вы слышите голос: «Вставай, пора», и вроде ты уже проснулся, но еще не совсем, ты еще больше там, чем здесь, еще длится сон и не сразу понимаешь, что это вокруг, где ты и кто ты, тело не сразу слушается, и нужно какое-то время полежать, побыть между мирами, чтобы «прийти в себя». Хорошо, если будят неспешно и ласково, если мама погладит сначала, на ручках подержит. Если оладушками пахнет. Если солнце из-за занавески светит. Тогда можно постепенно впускать в себя мир, свет, звуки, запах. Тихонько перейти по мостику из любви и заботы оттуда – сюда, чуть-чуть повалиться, пощуриться и войти в день и мир спокойным и полностью присутствующим.

А если из такого сна выдергивают резко, и приходится сразу вскакивать и действовать? Потому что «нечего разлеживаться», или «проспали, опоздали», или случилось что-то? И мир вокруг темный, холодный, ничего радостного не сулящий. У взрослых такое очень часто в жизни, у некоторых каждый день. После такого пробуждения еще долго остаются проблемы с координацией, вниманием, словно какая-то часть сознания не вернулась, где-то застряла, и нам бывает нужен допинг в виде кофе или холодного умывания, чтобы полностью очнуться. Каждое такое пробуждение – стресс для организма, если это происходит изредка – ничего, переживем, если постоянно – стресс отразится на здоровье. Все программы тонкой настройки и переналадки работы внутренних органов, которые действовали во сне, в условиях отключения от внешнего мира, не будут корректно завершены, они будут грубо, принудительно прерваны, а такое даже обычному компьютеру бесполезно, что уж говорить о таком сложном устройстве, как человеческий организм.

Состояние новорожденного очень похоже на зависание между мирами при пробуждении, только он полностью просыпается к жизни дольше, примерно два-

три месяца. Иногда этот период называют четвертым триместром беременности, настолько ребенок еще не выглядит полностью присутствующим здесь. Задача взрослых – обеспечить ему плавный и полный переход, без стресса и мучительного состояния «подняли, а разбудить забыли».

Ребенок словно медлит на пороге, и его нужно пригласить в жизнь, встретить запахами еды, теплом, лаской, заботой и покоем. Его пока не нужно ни развивать, ни воспитывать, ни «приучать» к чему бы то ни было. Его нужно просто донянчить, доносить. В буквальном смысле слова. Поэтому беременность – вынашивание – сменяется донашиванием, а роль пуповины постепенно начинает брать на себя психологическая пуповина – привязанность. В этот период ребенок почти не изменил своего положения по сравнению с беременностью, он все там же, тесно слит с матерью, только переместился по внешнюю стенку живота. И там ему надо побыть еще какое-то время.

Здесь и далее на схемах мы рисуем маму, но имеем в виду любого значимого для ребенка взрослого: маму, папу, дедушку, бабушку и даже старшего брата или сестру.

Сегодня баталии на тему «не приучать к рукам» уже воспринимаются как анахронизм. А вот нашим родителям (и нам вместе с ними) досталось по полной программе. Не знаю, описаны ли в художественной литературе страдания молодой матери, которая стоит за дверью детской и слушает разрывающий сердце крик своего ребенка, но не подходит и не берет его из кроватки, потому что «нельзя приучать к рукам», потому что «он маленький манипулятор», потому что «потом на голову сядет». Молодая женщина готова биться головой об эту дверь, вся ее инстинктивная природа требует немедленно схватить детеныша, прижать к себе, укачать, утешить, все внутри нее кричит, что ребенок не должен так плакать, это неправильно, ненормально, это не может быть хорошо, но в книжке написано, что «крик развивает легкие», строгий участковый педиатр рассказал, что от ношения на руках «у него искривится спина», ее собственная мама, когда-то вынужденная отдать дочь в ясли через две недели после рождения и вернуться на работу, твердит: «не балуй, потом сама

пожалеешь», а муж, хотя и сам нервничает, старается приводить аргументы: «ты же его покормила и переодела, он здоров, с ним все хорошо, покричит и успокоится, не переживай». Целые поколения матерей прошли через это.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Это лишь одна из возможных причин. Послеродовая депрессия иногда развивается и у женщин, которые имели контакт с ребенком после родов, и ее чаще всего не бывает, даже если контакта не было. Однако в ряде случаев, видимо, механизм именно таков. Подробнее о послеродовой депрессии, ее возможных последствиях и о том, как помочь матери и малышу, пойдет речь в книге «Дети, раненые в душу».

Купить: <https://tellnovel.me/lyudmila-petranovskaya/taynaya-opora-privyazannost-v-zhizni-rebenka-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)