

Глава 2

Потребность в любви, безопасности и принятии

Чему маленькие дети учатся в первую очередь? Переворачиваться? Сидеть или ползать? Сосать палец? Не совсем. На самом деле самый первый навык — это установление контакта со взрослым. В возрастной психологии это называется «комплекс оживления»: в возрасте около полутора месяцев младенец начинает активно реагировать на появление взрослого, двигать ручками и ножками, улыбаться, пробовать установить визуальный контакт. Контакттировать с другими людьми — это наше самое базовое умение. Постепенно в течение первых месяцев жизни у ребенка формируется привязанность к родителю или взрослому, который его заменяет. Малыш старше шести месяцев уже не пойдет на руки к незнакомому человеку: он знает, где мама и папа, а где чужой. Родители становятся для него гарантом заботы и безопасности: подрастая, ребенок будет при любой угрозе обращаться к ним за помощью и защитой. На прогулке неожиданно залаяла собака? Малыш быстро подбегает к маме и хватается ее за руку. В детском саду новая воспитательница? Он

не хочет отпускать папу на работу, так как боится. Если в детстве у ребенка сформируется уверенность в том, что ему помогут и что его поддержат, он будет прибегать к защите и заботе родителей и в более зрелом возрасте. Однако привязанность — это не только потребность в физической защите и заботе, хотя они и очень важны.

К сожалению, это утверждение было проверено на практике. После Второй мировой войны многие дети остались без родителей, и организацией ухода за ними занялось государство. Однако оказалось, что просто «ухода» недостаточно: даже в лучших детских домах с хорошим питанием, одеждой и игрушками эти дети отставали в развитии от своих сверстников и чаще болели. Тогда Организация Объединенных Наций поручила психиатру Джону Боулби (автору теории привязанности) и его коллегам изучить данную проблему и подготовить доклад о результатах исследования. Боулби долго и внимательно наблюдал за жизнью детей, лишенных родителей, и обнаружил, что лучше развивались те малыши, с которыми разговаривали, которых часто брали на руки и которым смотрели в глаза — в особенности если это делал один и тот же человек, стабильно появляющийся в жизни ребенка. Такие, казалось бы, незаметные и простые вещи творили чудеса и помогали детям лучше себя чувствовать и расти, не отставая от сверстников.

Получается, что объятия близкого человека, любящий взгляд, проявление чуткости и внимания важны для нас так же, как еда и вода. Их отсутствие тормозит развитие и ограничивает чувство счастья. Эти выводы были подтверждены множество раз в теории и на практике. Ученые

подробно исследовали человеческие механизмы формирования привязанности, а также влияние ее стиля на дальнейшую жизнь, отношения с миром, с собой и другими людьми. Так называемая надежная привязанность позволяет человеку (и многим животным) чувствовать себя в безопасности под защитой родителя и спокойно исследовать окружающий мир. Благодаря хорошим отношениям с родителями, их принятию и поддержке у человека закладывается фундамент восприятия мира как надежного места, в котором можно активно действовать, а при возникновении трудностей обращаться за помощью и заботой к родителям.

Джон Боулби и Мари Эйнсворт описали несколько стилей привязанности (типов поведения в отношениях с близкими людьми): надежная привязанность, тревожная, избегающая и дезорганизованная. Стиль привязанности формируется в раннем детстве в отношениях со значимыми взрослыми, но может трансформироваться во взрослой жизни, если человек начинает получать другой эмоциональный опыт.

При **надежном** стиле привязанности человек спокойно и безопасно ощущает себя в близких отношениях, он в целом уверен в том, что достоин любви и заботы, также может с удовольствием уделять внимание в отношениях, соблюдая свои границы и уважая комфорт другого человека.

Если у человека есть сложный опыт привязанности к родителям в детстве, он не уверен в том, что достоин любви, его преследует страх быть покинутым или преданным, то психика такого человека может пойти

двумя путями: тревоги или избегания. При **тревожном** стиле привязанности человек ищет отношений, всеми силами старается их поддерживать, но постоянно боится их потерять. Чтобы этого не произошло, он готов подстраиваться под другого, угождать ему, игнорировать собственные потребности. В отношениях будет часто присутствовать тревога, любые разногласия или отстранение с стороны партнера будут ее только подхлестывать.

Чтобы справиться со страхом отвержения, психика может избрать путь отказа от отношений — это характерно для **избегающего** стиля привязанности. Здесь действует принцип «если у вас нету тети, вам ее не потерять». В целях избегания возможной боли и разочарования человек выбирает не вступать в близкий контакт с другими, эмоционально не вовлекаться в отношения и не иметь значимых людей в своей жизни. Эта позиция может приносить ощущение спокойствия и безопасности, но одновременно теряется положительная сторона отношений — радость от общения, возможность разделить переживания и события, интерес друг к другу и взаимная поддержка.

Современная наука склоняется к тому, что типы привязанности часто бывают смешанными, они могут меняться в течение жизни и не являются жесткой конструкцией, которая полностью определяет жизнь и поведение человека.

Тем не менее полученная учеными информация использовалась постепенно и нашла отражение в родительском поведении совсем недавно, буквально в последние 10–15 лет. Еще 30–50 лет назад требования общества

к родителям были невысокими: они в основном касались как раз физического ухода и заботы, а об эмоциональных потребностях (не только детей, но и взрослых) речи не шло, поэтому многие из нас не имеют опыта эмоционального контакта, любви и принятия со стороны родителей. Иногда это не просто отстраненные и холодные отношения, а даже активное отвержение, как в следующей истории.

В моем случае это больше касается отца. Он очень критиковал меня в детстве. Я была средним ребенком и очень отличалась по характеру от флегматичной старшей сестры и младшего брата, к которому у отца было особое отношение — это ведь мальчик. Вдобавок мама однажды зачем-то рассказала мне, что он не хотел моего рождения, отправлял ее на аборт, а она «отстояла». Она часто повторяла (в основном в присутствии отца, так что, как я позже поняла, эти слова были адресованы скорее ему), что, мол, сам виноват, что вы с ней теперь не можете нормально общаться. Я была шумным ребенком, требовала много внимания (хотя вообще-то я с года до шести лет жила у бабушки — самое счастливое время). Мне постоянно говорили: «Не звучи, не стучи», «Не пой, твоим голосом только в туалете кричать, что занято», «Если ты думаешь, что ты умная и красивая, то поздравляю — это не так», «Нет, актрисы из тебя не выйдет; нет, художника тоже — в лучшем случае ремесленник». Однажды на Новый год родители заказали Деда Мороза, а подарок он принес только брату — отец так решил. Мол, тебе уже семь, ты знаешь, что Деда

Мороза нет. Стишок я все-таки рассказала, и мне дали большое красное яблоко, так что я решила, что все так и задумано. Мать как-то замяла эту историю: мол, подарочная машинка на радиоуправлении общая. Правду мне потом тетя рассказала. В общем, не понимаю, как так вообще можно. Не подумайте, отец не какой-то там маргинальный элемент: он инженер с высшим образованием, с хорошим чувством юмора, очень эрудированный. Просто дети ему были не особо нужны, и меньше всех я.

Эта история отдает горечью: в детстве героини не шло речи о любви и принятии, родители часто подчеркивали свое негативное отношение к ней. Важно, что их критика касалась не конкретных действий или поведения дочери, а ее самой — того, какая она, вплоть до того, что она родилась девочкой. В первой главе мы уже говорили о компетентности — умении справляться с жизнью, которое затрагивает наше отношение к себе как к человеку, но потребность в безопасности и любви связана с этим отношением гораздо глубже.

Может ли родитель не любить своего ребенка?

Образ родительства в массовой культуре представлен довольно однозначно: дети — это счастье. Мать из рекламы подгузников радостно улыбается, целуя ножки своего малыша. Умиротворенная женщина с плаката при входе в женскую консультацию нежно гладит свой живот. Великолепная Мадонна на картинах Боттичелли трепетно обнимает малыша. В фильмах и сериалах рождение ребенка преподносится как пик счастья в отношениях: после родов мать, утерев пот,

аккуратно берет долгожданного младенца на руки, и они вместе с отцом плачут от счастья.

Мы растем с ощущением, что дети — это безусловная радость и смысл жизни и каждая мать всегда любит своего ребенка, причем любит как бы «автоматически», то есть подразумевается, что это заложено в ней природой. Часто можно встретить упоминания материнского инстинкта. При этом отцовская способность любить ребенка как бы преуменьшается, и в целом общество допускает отсутствие отца, однако его безучастность или жестокость могут осуждаться.

Если же женщина осмелится пожаловаться, что материнство дается ей с трудом, или расскажет о послеродовой депрессии, она рискует столкнуться с негативной реакцией и осуждением — как будто с ней что-то не так, как будто она «неправильная». «Дети — это счастье, что тут депрессовать?», «У тебя здоровый малыш, работающий муж, как не стыдно!», «Напридумывали себе депрессий, заняться нечем!», «А все потому, что привыкли жить для себя!» и т. д. Что касается мужчин, то им в принципе отказано в праве жаловаться — на любых этапах жизни.

Материнский инстинкт — это мифическое понятие. Современная наука в целом не использует термин «инстинкт» применительно к человеку. Человеческая психика и тело — сложнейший организм, который имеет широкие возможности по адаптации к самым разным условиям. Человек живет в усложненной среде, которая требует развития множества навыков, в отличие, например, от лягушки, которая всю жизнь проведет в болоте

и сможет питаться только стрекозами и мухами. По этой причине в нашем организме минимум готовых механизмов, чтобы мы могли подстроиться под любые условия, в которых окажемся. Даже навык сосания новорожденный малыш адаптирует под тот сосок, который ему достался.

Родительство — это культурный феномен. Быть родителем человек учится в процессе жизни в социуме и в собственной семье и никак иначе. Требования к родителям, качество заботы о ребенке, практики воспитания разительно отличаются в зависимости от строения общества и исторического времени. К примеру, 200 лет назад взрослый, которому удастся регулярно кормить ребенка и одевать в теплую одежду, считался великолепным родителем. В современном мире это абсолютный минимум на грани социальной адаптации. Так что не существует одного, раз и навсегда генетически заложенного эталона родительского поведения.

А если у родителей все в порядке и они, по мнению общества, успешно справляются с родительскими обязанностями, а ребенку все равно кажется, что его не любят? Скорее всего, он сделает «логичный» вывод, что проблема заключается в нем самом — ведь родительская любовь воспринимается нами как естественная данность, которая положена всем. Одна моя клиентка рассказывала, что ее бабушка говорила ее родителям, которые практиковали эмоциональное насилие: «Как же можно так обращаться с этим прекрасным дитем?» Этот вопрос можно задавать себе всю жизнь и в итоге прийти к тому, что вы просто недостойны любви — ведь ребенок не может допустить, что с его родителями что-то

не так, как и не может перестать их любить. Ребенок полностью зависит от родителей, они создают его мир, он не может выйти из неприятной ситуации или как-то отрефлексировать ее. В итоге в его голове складывается цепочка: «Если любовь полагается всем, а меня не любят, то, наверное, я просто этого не заслуживаю». Часто она подкрепляется и самими взрослыми, которые критикуют, отвергают ребенка, оправдывая свою злость или даже насилие тем, что «с ним/ней по-другому нельзя». Мысль о недостойности — это острый и ядовитый отросток, который, пустив корни, может оставаться с нами долгое время, даже когда мы уже выросли. Ведь мы учимся у родителей не только тому, как устроен мир, но и отношению к себе — по сути, учимся у них любить или не любить себя.

Вплоть до тех пор, пока я не выросла (лет до 14, наверное), у моей мамы была вечная присказка: «Не ребенок, а урод по жизни». Стоило мне что-то разлить, или сломать, или упасть, снова те же слова. Почему «по жизни»? Потому что у мамы были тяжелые роды: я родилась с обвитием, с разными неврологическими последствиями удушья, вся синяя, со следами щипцовых манипуляций. Когда акушерка увидела меня, она воскликнула: «Вот это урод!» У мамы это были первые роды, и она восприняла это очень тяжело.

Мой отец был очень эрудированным человеком, умным и начитанным, но очень холодным в семейных отношениях. От него я получала мало обратной связи по различным жизненным или личностным вопросам. Он был

склонен скорее рассказывать о прошлом или о культурных и научных ценностях.

Бабушка любила говорить мне, какая я некрасивая. У нее в семье все были голубоглазыми, а я, как назло, кареглазая и немного смуглая. Что я только не слышала о своей внешности: и что глазки «грязные», и что «таких» у них в роду не было. «И вообще, — говорили они, — непонятно, на какую национальность ты похожа». Намекая на то, что явно на какую-то «некрасивую».

В общем, тема уродства всячески муссировалась.

Обратная связь относительно моего поведения была яркой только в адрес моих промахов. Я быстро усвоила, что я неловкая, нерасторопная, некрасивая, неудачливая. Я думала, что, возможно, хотя бы умная... Но в школе эта надежда разбилась. Там о себе дали знать последствия гипоксии, и у меня начались проблемы с русским языком. Все, что я помню о начальной школе, — это бесконечные подзатыльники от мамы, мокрая от слез тетрадка по русскому, выдранные листы и бесконечные двойки. Жаль, что в 1990-е нейропсихологи еще не были так распространены.

Особых похвал я не помню. Мои каракули на листе бумаги обычно вызывали реакцию вроде «Да-а-а, художественного таланта у тебя явно нет». А когда увлеклась вокалом — «Пение? Ну уж нет, петь — это точно не для тебя».

Еще отдельно обсуждалась тема здоровья, которая плотно переплеталась с темой «уродства». Мама очень тревожилась о моем здоровье и всегда переживала, когда я болела. Каждое мое ОРВИ раздувалось до вселенской проблемы.

Почему родители так себя ведут? Вопреки устоявшемуся мнению, не все любят своих детей, ведь эмоциональная теплота не возникает лишь из-за факта генетического родства. Очень важно избавиться от аксиомы естественной любви и принятия со стороны родителей, согласно которой выходит, что раз они отсутствуют, то с ребенком что-то не так. Если ваши родители плохо относились к вам в детстве, не могли или не умели любить вас — с вами все в порядке. Вы ни в чем не виноваты и никак это не заслужили, просто иногда родители не любят своих детей. Все дело именно в них: может быть, они вообще не хотели становиться родителями, но поддались социальному давлению; может, они просто не склонны к развитию эмпатии и привязанности; а может, сами имеют тяжелый детский опыт, — причины могут быть самими разными. Тем не менее ни одна из них не оправдывает недостойного обращения с детьми, а также не имеет никакого отношения к самим детям и к тому, какие они. Таким образом, научиться относиться к себе с любовью и уважением можно, даже если в детстве такого опыта у вас было мало.

Помимо хорошего отношения и принятия для ребенка важна и базовая безопасность, то есть ощущение, что отношения с родителями не прервутся и он всегда получит заботу.

Безусловно, родители не могут на 100% удовлетворять абсолютно все потребности ребенка в каждый момент времени, но должны уделять внимание базовым условиям его жизни, таким как еда, вода, сон, одежда,

кров, отсутствие насилия, защита, успокоение, помощь. Общество лишь недавно узнало о том, что для ребенка важно стабильное присутствие родителя, так как именно он является гарантом его безопасности. Как и о том, что физическое насилие абсолютно неприемлемо и разрушает отношения, так как подрывает у ребенка то самое ощущение безопасности и вредит ему не только на физиологическом, но и на психологическом уровне.

Наши отношения с родителями в детстве не всегда строились удачно. По моим воспоминаниям из разных лет, у меня была всегда недовольная, критикующая и злая мама, а также безучастный отец — он был мягче, но тоже много критиковал. В моем детстве присутствовало физическое и ментальное насилие в разных проявлениях, и чаще всего его инициировала мама. Из-за этого до 11 лет я ненавидела ее и считала, что она — это зло или наказание, с которым я вынуждена смириться. Мои родители были в целом спокойными, но очень-очень замученными жизнью и бытом людьми. Нам приходилось жить в постоянном стрессе, так как в семье было мало денег. Вот два из моих самых ярких воспоминаний о том времени.

Мама была против домашних животных, и хотя все, даже отец, хотели завести питомца, она нам этого не позволяла. В то время я много боролась с маминым мнением и часто специально делала все ей наперекор, поэтому однажды я принесла домой щенка, которого

нашла на улице у дома. Он запал мне в душу: я так хотела кого-то любить и чувствовать любовь в ответ. Когда щенок подбежал ко мне на улице и посмотрел мне в глаза, я твердо решила, что заберу его — даже несмотря на мамин запрет. Я принесла его домой, зная, что из-за этого разразится скандал, но была готова настоять на своем. К сожалению, мама забрала щенка и демонстративно выкинула его в подъезд (в прямом смысле слова) с криком: «Я же тебе сказала, что НЕЛЬЗЯ!» Я попыталась выбежать из квартиры, но, к сожалению, она схватила меня за руку и утащила в комнату.

Еще очень часто, когда ее что-то не устраивало, она собирала мои вещи в пакет, а потом давала его мне в руки и с уверенностью говорила: «Ну что, доигралась? Я тебя выгоняю из дома, поняла?» И выводила меня за порог. Так случалось три раза. В один из таких случаев, когда мне было 8 лет, я в слезах собрала раскиданные по лестничной площадке вещи и очень долго ждала, когда она откроет, — но время шло, а дверь так и не открывалась. Помню только, что не понимала, что делать, и не могла осознать смысл того, что меня выгнали. Когда спустя несколько часов я спустилась на два этажа ниже, мама забрала меня обратно домой. В 14 лет такое произошло снова. Тогда была зима, и меня выгнали за плохие оценки по математике: у меня было плохо с концентрацией, и домашка никак не шла — учителя жаловались, и это снова привело к тому, что меня выгнали. Я тогда сидела на уличной лестнице до тех пор, пока с работы не вернулся отец.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

