Дагмар Нойброннер
Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда

полная библиотека https://vk.com/psy_abc

Дагмар Нойброннер

ПОНИМАТЬ ДЕТЕЙ

Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда

«Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда / Дагмар Нойброннер / Перевод с нем. Будницкой А. – Изд. 2-е, стереотипное»: Ресурс; Москва; 2018

ISBN 978-5-9906512-4-1

Аннотация

Книга Дагмар Нойброннер представляет собой краткий, но емкий и наглядный обзор модели привязанности, разработанной канадским психологом Гордоном Ньюфелдом. Будучи преподавателем Института Ньюфелда, Дагмар не только в полной мере владеет теорией, но и, обладая природной интуицией и образованием в сфере естественных наук, в структурированной и доступной форме излагает ее читателю.

Большая заслуга модели, разработанной Гордоном Ньюфелдом, заключается в том, что она помогает родителям вновь обрести доверие к собственному внутреннему компасу, она как карта, благодаря которой становятся понятны чувства, процессы развития, эмоции и потребности ребенка. Это позволяет родителям увидеть возможные ошибки в развитии, проблемы и способы их разрешения, понять, почему ребенок ведет себя тем или иным образом.

Книга помогает не только увидеть целостную картину развития личности, но и, используя новые знания в повседневной жизни, пройти вместе и рядом с ребенком по этому пути, становясь его гидом и надежным спутником.

Дагмар Нойброннер
Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда

DER NEUFELD-ANSATZ
FÜR UNSERE KINDER

Eine Einfu.hrung
von Dagmar Neubronner
mit einem Vorwort von Dr. Gordon Neufeld

© Иллюстрации Gordon Neufeld, PhD

Предисловие Гордона Ньюфелда

Когда я впервые встретил Дагмар Нойброннер в 2006 году в Гамбурге, я не подозревал, что это станет началом близкой дружбы. Дагмар произвела на меня впечатление остротой своего ума, независимым характером и прочными установками. Когда я узнал ее лучше, мне открылась женщина, обладающая

отвагой, стойкостью и эмпатией. Я очень обрадовался, когда она решила опубликовать немецкоязычную версию моей книги «Наши дети нуждаются в нас!» («Не упускайте своих детей» – на русском языке), и еще больше – когда она приняла приглашение пройти у меня обучение. Так она стала преподавателем Института Ньюфелда и ведущей обучающих курсов Института Ньюфелда на немецком языке.

Некоторое время назад Дагмар представила мне свой проект создания обзорной немецкой книги о модели Ньюфелда. На мой взгляд, она является наиболее подходящим для этого человеком. Мастерское проникновение в содержание и структуру в ее случае замечательно обогащается природной интуицией и образованием в сфере естественных наук. С ней читатель в надежных руках.

В послании, которое несет эта книга, заложена некоторая срочная необходимость. Невзирая на отсутствие сомнений в общественной природе человека, культурные традиции и ритуалы, объединяющие нас, судя по всему, все в большей степени утрачиваются. Наши дети теряют те основы привязанности, в которых они в идеале должны расти. Мы, как родители и учителя, теряем естественную силу привязанности наших детей к нам – силу, которая нужна нам, чтобы мы могли соответствовать возложенной на нас ответственности.

Мы не можем вернуться ко вчерашним традициям и ритуалам. Наш материализм сделал практически невозможным восстановление былой культуры. Мы можем только надеяться, шагать вперед и стараться осознать: что нужно нашим детям, чтоб их человеческий потенциал сполна реализовался? Изложенные далее выводы дают ответы, которых более не предоставляет нам наша культура.

Слова, звучащие в унисон с нашей естественной интуицией, являются дверями, ведущими к сознанию. В этой книге сделана попытка найти слова, соответствующие интуиции читателя. Вытекающее из этого осознание дает нам чувство уверенности и мужество быть теми родителями и учителями, в которых действительно нуждаются наши дети. «Танец» между родителями и детьми является одним из древнейших танцев во Вселенной, и он наполняет всех участников глубочайшим чувством удовлетворенности – до тех пор, пока они не начинают спотыкаться друг о друга.

В модели Ньюфелда речь идет о том, чтобы дать людям возможность проявлять истинную человечность. Представленная здесь теория формировалась в течение многих десятилетий на основе всех известных фактов о развитии человека. Эти факты были собраны воедино, профильтрованы для вычленения существенного и подготовлены для использования в решении непростой задачи воспитания и обучения следующего поколения.

Я желаю вам приятного чтения базовых основ теории Ньюфелда.

Проф. д-р Гордон Ньюфелд, Ванкувер

Основатель и руководитель Института Ньюфелда

Введение
О чем идет речь в теории Ньюфелда, а о чем – нет

Так называемую теорию Ньюфелда можно рассматривать как карту местности. На этой карте обозначены чувства, процессы развития, эмоциональная динамика, потребности, потенциал, возможные ошибки в развитии, блокады и способы их разрешения, а также реакции и ситуации «замкнутого круга» в поведении наших детей. Этим модель Ньюфелда существенно отличается от многих моделей воспитания и отношений, в фокусе которых находится исключительно поведение ребенка. Гордон Ньюфелд исходит из того, что в основе поведения наших детей лежат логичные и понятные процессы и динамики, упирающиеся в инстинкты, деятельность желез и структур мозга, развившихся вследствие и в ходе эволюции. Это не означает, конечно, что модель Ньюфелда хочет свести наших детей и человека в целом исключительно к упомянутым функциям. Но эти функции, сформировавшиеся в течение сотен тысяч лет человеческой эволюции, по-прежнему представляют собой определяющую основу здорового развития наших детей. Поэтому нам полезно знать эти основы. Исходя из них мы можем доступно и убедительно объяснить практически все поведенческие реакции, а, значит, любые проблемы в поведении и развитии.

Знание этих правил игры предоставляет неоценимое преимущество в сравнении со всеми методами воспитания, предлагающими техники под девизом «Что делать, если мой ребенок…» Все эти рецепты не помогают нам понять, что происходит внутри ребенка. Парадигма Ньюфелда рассматривает детей не как автоматы, в которых нужно нажимать правильные кнопки, чтобы добиться желательного поведения. Гордон Ньюфелд видит детей скорее, как сложных созданий, пребывающих в постоянном развитии, чьи способы поведения – какими бы неуместными или ненормальными они нам иногда ни казались, – подчиняются доступным пониманию и в принципе простым закономерностям. В этом есть важное преимущество: понимая внутренние побуждающие силы ребенка, мы в то же время очень многое узнаем о самих себе. Потому что наши действия и реакции формируются по тем же «древним» моделям, только мы пребываем на иной ступени развития, чем наши дети, – по крайней мере, так должно быть.

Карта местности – это нечто принципиально иное, нежели план маршрута, который мы можем загрузить из интернета. Недавно я ехала после лекций в земле Шлезвиг-Гольштейн, в направлении Бремена, и решила навестить подругу, которая живет недалеко от Гамбурга. Карты у меня с собой не было, но я распечатала себе план маршрута, т. е. набор указаний относительно того, куда ехать. Этот план привел меня прямиком к непредвиденному препятствию: перекрытому мосту, перебраться через который было невозможно. Поскольку я имела перед глазами только

отдельные строгие указания вместо целостной картины, мой красивый план оказался бесполезен. Именно эта дающая целостную картину карта местности и есть то, чего нам зачастую ощутимо не хватает в воспитании наших детей.

Однако при ближайшем рассмотрении, если задуматься, у нас все же должна быть здесь некая способность к ориентации. Пройдя ту же эволюцию, что и наши дети, мы обладаем интуитивным внутренним «компасом». Он дает нам ощущение того, что нужно нашим детям, а также того, какой путь мог бы привести нас к цели, если мы натолкнемся на препятствие.

Проблема лишь в том, что мы больше не доверяем этому компасу или даже выключили его. Я уже упоминала закономерности, в соответствии с которыми «функционируют» наши дети. Эти процессы развивались в жизненных условиях, которые сильно отличаются от нашей сегодняшней жизни с детьми. Сегодня мы живем совершенно иначе, нежели в каменном веке, и потребности наших детей, а также многие, по сути своей естественные поведенческие реакции представляются мешающими, ненормальными, а иногда рассматриваются даже как болезненные. Это приводит к тому, что мы во многом не доверяем нашему компасу, нашим собственным инстинктам и интуиции.

Большая заслуга модели, разработанной Гордоном Ньюфелдом, заключается, на мой взгляд, в том, что она помогает нам вновь обрести доверие к нашему внутреннему компасу. Внезапно мы понимаем, почему наш ребенок ведет себя тем или иным образом – именно благодаря тому, что мы видим карту местности, которую предлагает нашему сознанию парадигма Ньюфелда! Это понимание существенно все упрощает: мы больше не зависим от отдельных указаний плана, но можем различными путями направляться к нашей цели.

Что же является нашей целью? Возможно, в ответ на этот вопрос вы подумаете со вздохом: «У меня, собственно, нет иной цели, кроме как сделать нашу повседневную жизнь с детьми более приятной, мирной, менее хаотичной и изматывающей. Этого мне было бы достаточно».

В этом есть правда, но не вся. Я уверена, что у вас имеется гораздо более важная цель. Я убеждена, что вы – как все мы – хотите, чтобы ваш ребенок или ваши дети расцвели во всей красоте, силе и величии, которые в них заложены. Все мы ничего не желаем так страстно, как того, чтобы наши дети полностью раскрыли свой потенциал и выросли самостоятельными, надежными, ясно мыслящими, свободными, заинтересованными, счастливыми и творческими людьми.

Мы хотим сопровождать наших детей на этом пути. Парадигма Ньюфелда дает нам именно эту возможность, и пока мы идем по этому пути с нашими детьми, побочным эффектом будет то, что наша повседневная жизнь станет более расслабленной, мирной, менее хаотичной и изнурительной. Это то, что так восхищает меня в модели Ньюфелда и что я непосредственно переживала при воспитании моих собственных детей.

Не утаю, однако, и одного подвоха, имеющегося в этом деле: когда мы

начинаем действительно понимать изнутри наших детей и их поведение, это накладывает отпечаток на нас самих. Мы также постепенно начинаем лучше понимать самих себя, наших собственных родителей, наших супругов и партнеров. В зависимости от обстоятельств мы можем более или менее болезненно переживать собственные душевные раны. Или мы замечаем закрепившиеся модели реакций, которые до сих пор, как внутренние дорожные знаки, всякий раз в определенном месте вынуждали нас сворачивать в одном и том же направлении, независимо от того, был ли в этом смысл.

Модель Ньюфелда не означает, что мы сами останемся неприкосновенными и лишь более успешно возьмемся за воспитание наших детей новым, богатым уловками методом. Подход Ньюфелда дает нам карту местности, но если мы хотим, чтобы наши дети двигались в сторону определенных пунктов этой карты, мы должны идти по этому пути вместе с ними, и не просто ведя пальцем по карте, а весьма конкретно, в повседневной жизни. Это превращает нас в спутников наших детей, а пока они маленькие – в их гидов. Доверие и защищенность, открывающиеся нам на этом пути, и определяют всю глубину гармонии. И это приносит такое удовлетворение прежде всего потому, что мы можем следовать за нашим внутренним компасом, вновь и вновь убеждаясь, что карта и компас указывают единое направление.

Как родители мы обычно ищем быстрых решений насущных проблем, возникающих в отношениях с детьми. Но эта книга хочет большего – она действительно хочет предоставить в ваше распоряжение карту. Поэтому я хотела бы, прежде всего, вместе с вами исследовать основополагающие особенности детского развития. Их взаимодействие, которое я представлю в первых пяти главах, откроет вам в буквальном смысле новую перспективу, дающую вам возможность в каждой конкретной ситуации индивидуально решать, что именно сейчас правильно для вас и вашего ребенка. В обеих последних главах вы найдете обобщающие примеры влияния этих знаний на повседневную жизнь с детьми.

Дагмар Нойброннер, Бремен
Ведущая обучающего курса Ньюфелда на немецком языке
www.neufeldinstitut.de

Глава 1
Концепция развития

Что такое зрелость?

В моем введении я предположила, что наша важнейшая цель в обращении с нашими детьми – это полная реализация потенциала каждого ребенка, поскольку – как всем нам станет очевидно – не все его способности и таланты во всех областях являются полностью развитыми от рождения.

Психология развития исследует способы, с помощью которых совершенно беспомощный новорожденный становится счастливым, самореализовавшимся человеком.

Обладания какими качествами нам стоит пожелать нашим детям, чтоб они могли вести по-настоящему наполненную жизнь? Этого вопроса уже в начале XX века касался в своих удивительных исследованиях американский психолог Абрахам Гарольд Маслоу, основатель гуманистической психологии. Он изучал, какими общими качествами, независимо от специфических одаренностей и особых интересов, обладают те взрослые, которые производят впечатление людей, живущих полной жизнью и сполна реализующих заложенный в них потенциал.

При этом было установлено следующее.

Три составляющих наполненной жизни

1. Сила становления

«Маттиас, давай, я помогу тебе надеть пуловер!» Только что Маттиас с удовольствием слушал, как его тетя Сабрина читает ему книжку с картинками, но внезапно замерз. Маттиас самостоятельно пытается «победить» свитер, который никак не хочет надеваться, а когда его тетя хочет ему помочь, он возмущенно отталкивает ее: «Не надо! Я хочу САМ!»

Слово «становление» происходит от латинского emergo – «всплывание, появление». Под этим имеется в виду нечто, что я в моих лекциях охотно называю «эффектом маленького гусенка» (по мотивам немецкой детской песенки «Маленький Ганс в одиночку ушел в большой мир»): толкающая вперед сила, дерзновение попасть в новые области, исследовать неизвестное, понять, как это устроено.

«Не надо, мама, я хочу это сделать сам!», «Не помогай мне! Я хочу сама!» – эта сила становления заложена в каждом человеке в качестве потенциала. Станет ли этот потенциал очевидным, и будет ли он выражен, зависит от наличия благоприятных условий. Неуверенный в себе, запуганный, усталый или больной ребенок не демонстрирует стремления к становлению. Становление и дерзновение – это в своем роде роскошь, проявляющаяся только в том случае, если удовлетворены потребности ребенка в привязанности (см. гл. 2), он не голоден, не устал и не испытывает боли. Тогда у него появляется временное окно для самозабвенной исследовательской игры и изучения – до тех пор, пока не усилится голод или потребность в привязанности.

2. Сила адаптации

«Мама, эта дура Лиза постоянно опрокидывает мою башню!» Маттиас в ярости. В иные минуты он нежно любит свою младшую сестру, но в данный момент он воспринимает ее как настоящее наказание. Мама обнимает его: «Я знаю, это очень досадно. Ты же только что так красиво ее выстроил! И на тебе – опять все разрушено. Очень жаль, я бы тоже ужасно расстроилась». Ее теплый, сочувствующий голос вызывает у Маттиаса, крепко прижавшегося к ней, пару слезинок. Мама чувствует, как тельце ее сына расслабляется, и добавляет: «Знаешь, она так тобой восхищается. Ты же ее старший брат. Давай, ты предложишь ей сделать что-нибудь, что ей по силам?» Маттиас вытирает глазки, еще минуту молчит и наконец отстраняется от мамы. С новым энтузиазмом он заявляет: «Она может выбирать в коробке и приносить мне красные кубики!»

Люди, дерзающие исследовать новые области, естественно, то и дело сталкиваются с тем, что что-то складывается не так, как им бы хотелось: маленькая сестра действует на нервы, ехать на велосипеде не получается, куртка не надевается. Мама, папа или оба опять уходят на работу, долгожданный визит бабушки не состоится, хомячок умирает, конфеты заканчиваются, опять пора спать – список неудач, тщетностей и фрустраций детства (и не только) бесконечен.

«Ох, как жалко» – плодотворное разочарование

Какие люди умеют наилучшим образом справляться с неприятностями? Такие несгибаемые, которых ничто не задевает? Что интересно – вовсе нет. Наш мозг структурирован таким образом, что он, в первую очередь, ищет выход, решение. Он пытается изменять вещи с помощью энергии становления и дерзновения. Если же это не удается, если эти попытки не приводят к цели, то мозг доходит до точки, в которой начинает ощущаться тщетность всех усилий. Этот решающе важный процесс, в ходе которого то, что не можем изменить мы, меняет нас, в психологии называется адаптацией (полагаю, все мы знакомы с «адапторами», с помощью которых приборы делаются совместимыми, подходящими друг к другу).

Еще Фридрих Шиллер писал: «Счастлив человек, научившийся выносить то, что он не может изменить, и с честью отказываться от того, что он не может спасти». Принятие того, что не можешь изменить, является решающим процессом для продвижения в жизни. Наиболее успешными являются именно те люди, которые не позволяют множеству мелких каждодневных неудач лишить их мужества, но извлекают из них уроки, как не следует поступать.

Об известном изобретателе Томасе Эдисоне рассказывают, что он, пытаясь создать практичную электрическую лампочку, экспериментировал с

сотнями различных материалов, включая такие экзотические как обугленные бамбуковые волокна. И только с вольфрамом он добился успеха. Чтобы достичь этого, ему приходилось всякий раз принимать то, что невозможно было изменить, т. е. неудовлетворительные показатели работы лампочки, одновременно держась за то, что еще можно было поменять, таким образом нащупывая путь как в лабиринте.

Эта способность не является сама собой разумеющейся. Многие дети, подростки и даже многие взрослые не в состоянии перерабатывать неудачи и учиться на ошибках. Это важное достижение становится возможным лишь в том случае, если тщетность наших действий или неизбежность чего-либо, что нам не нравится, регистрируется нашим мозгом и передается далее, в зону эмоций. То, что в этот момент происходит в нашем теле, является в высшей степени интересным процессом с биологической точки зрения.

Наша нервная система знает два основных состояния:

А) Установка на борьбу/бегство («Пусть папа не уходит!»). Наше тело продуцирует адреналин, оно бодрствует и напряжено. Мы едва чувствуем боль, усталость, голод и способны к большим физическим нагрузкам.

Б) Когда в нашем мозгу вырисовывается тщетность наших усилий и мы смиряемся с необходимостью выдержать то, что мы не можем изменить, наше тело переключается в состояние расслабления. Мы внезапно ощущаем, насколько мы устали, голодны, истощены, как возбуждающе и как тяжело все это было – и в этот момент часто текут слезы, особенно у малышей («Мама, мне так грустно!»).

Эти слезы имеют совершенно иной химический состав, нежели, к примеру, слезы, возникающие при резке лука, поскольку они помогают телу как можно быстрее избавиться от нейромедиаторов (биологически активных химических веществ. – *Прим. переводчика*), которые были необходимы организму в состоянии «борьба и бегство». Народная мудрость говорит о горьких слезах, которые мы проливаем, оплакивая нечто, за что мы долго, но тщетно боролись. Поэтому после такого плача мы чувствуем себя хотя и усталыми, но в то же время как будто очищенными и в хорошем смысле «опустошенными», то есть успокоившимися. Нейромедиаторы, которые были необходимы для состояния «борьбы и бегства», были удалены из организма через почки и слезы – и мы расслабились.

Психологическая устойчивость

Хотя ситуация объективно не улучшилась, мы чувствуем себя лучше и замечаем: мы можем жить с тем фактом, что папа опять ушел на работу, бабушка не приедет, хомячок умер, а перед обедом не дадут конфет. Это дает нам силы пережить следующие неприятности, поскольку наш мозг запоминает: печальные события, препятствия и неудачи – это не конец света. Наука называет способность справляться с неприятностями и оправляться от кризисов, выходя из них даже сильнее, чем прежде, психологической

устойчивостью.

3. Сила интеграции

Увидев слово «интеграция», мы обычно думаем о детях-инвалидах, которые учатся в обычных школах, или о мигрантах, которые должны найти свое место в новом обществе. Таким образом, речь всегда идет о том, чтобы совместить различные вещи таким образом, чтобы каждая из них получила то, что ей причитается. Гордон Ньюфелд определяет интеграцию как общность, совместность без утраты индивидуального, самобытность. Посредством интеграции «либо – либо» превращается в «и то, и другое».

Когда мы говорим об интеграции на уровне общества, то, пожалуй, мы ведем речь о самой высокоразвитой и тонкой ступени интеграции. Кто же не пожелает этого для своего ребенка? Феномен интеграции, в самом деле, имеет большое значение во многих сферах.

Уровни интеграции

Сенсорная интеграция

Интеграция начинается уже у новорожденных на уровне восприятия с помощью органов чувств: их мозг учится, к примеру, сводить воедино – то есть интегрировать – слегка различающиеся картинки, получаемые от левого и правого глаза. Это значит, что из кажущегося противоречия между двумя разными картинками образуется нечто новое, в чем каждая из частей находит свое место. Из этого интегративного достижения развивается перспектива – пространственное зрение и восприятие глубины. Интересно, что описанные далее, более высокие формы интеграции могут развиваться лишь после того, как начала работать сенсорная интеграция.

Когнитивная интеграция

> *Июль. Разгорячившиеся после прыжков на батуте Маттиас и Лиза вбегают в дом. «Папа, мы ужасно хотим пить!» Их папа Бенджамен приносит детям бутылку, в которой сока осталось на самом донышке. Он разливает сок поровну в два больших стакана. «Папа, этого слишком мало!» – громко протестует Лиза. Папа недавно прочел нечто интересное о когнитивной интеграции и хочет это проверить: вместо второй бутылки сока он приносит маленький узкий стаканчик. «Смотри, Лиза, я налью тебе больше», – и переливает сок из большого стакана в маленький. Сока больше не стало, но стакан выглядит полным. Трехлетняя Лиза удовлетворенно хватается за стакан. Маттиас, которому уже пять с половиной, улыбается: «Папа, сока не стало больше, ты же просто перелил!» Папа смеется: «Да, и ты уже так вырос, что замечаешь это. Я просто*

пошутил, у нас есть еще сок».

Лиза пока не может свести воедино когнитивные концепции количества сока и размера стакана, а вот Маттиас уже способен к этому достижению, называемому когнитивной интеграцией. Швейцарский специалист по психологии развития и теории познания Жан Пиаже детально исследовал этот феномен на собственных детях. Лишь постепенно, в процессе созревания, дети обретают способность понимать, что можно рассматривать одно и то же событие в разной перспективе и что для двух различных точек зрения может существовать общее решение.

Эмоциональная интеграция

«Это мой мяч!» – трехлетняя Лиза с яростью дает мячом по голове соседскому малышу. Малыш ревет, Сильке – мама Лизы – спешит к ним, Лиза в ярости кричит ей: «Мама, мой мяч!» Сильке опускается на колени возле своей свирепой маленькой дочери и обнимает ее. «Да, это твой мяч. Но ты только посмотри, как теперь плачет малыш!» Лиза оборачивается, и на ее личике вместо ярости проступает сочувствие. «Ох, маленький плачет!» – говорит она «материнским» тоном и гладит соседского ребенка по голове.

Многие эмоции, в том числе фрустрация и участие, представлены уже у маленьких детей – но, к сожалению, пока еще не одновременно. «Либо – либо» пока не может смешаться в «и то, и другое».

Определяюще важной как для теории Ньюфелда, так и для психологии развития в целом, является способность к эмоциональной интеграции, т. е. способность переживать смешанные чувства. У детей эта способность развивается – самое раннее! – между пятым и седьмым годами жизни. Ни один ребенок дошкольного возраста не скажет вам: «У меня нет однозначного мнения по этому вопросу» или «Ну, не знаю – с одной стороны мне бы хотелось пойти в садик, а с другой – нет». Он либо хочет в садик, либо нет – посредине ничего нет. Оба состояния могут переживаться одно за другим и поочередно, но не одновременно.

Эта одновременность, т. е. настоящее смешение чувств, является тем, что удерживает нас, зрелых людей, от многих импульсивных действий, бездумно совершаемых дошкольниками. Уже у маленьких детей можно наблюдать, как, например, смешение восхищения и страха ведет к бессознательному колебанию. Но именно способность активно уравновешивать различные чувства и принимать сознательное решение представляет собой решающий шаг в развитии.

Как все мы знаем, развитие этой способности происходит на протяжении всей жизни. У взрослых также имеется некая точка, в которой чувства настолько сильны, что нам больше не удается смешивать их с

другими. Тогда гнев, разочарование, восторг или страх могут возобладать, и мы буквально теряем равновесие. С нашими малышами это происходит постоянно.

Путь к становлению, адаптации и интеграции

Итак, вот три способности, которые создают возможность успешной человеческой жизни – успешной в смысле раскрытия полного личностного потенциала. Главным в этих трех качествах является то, что они потенциально заложены в каждом ребенке. Однако развиваются они лишь с течением времени, в ходе процесса созревания.

Еще раз: каждый ребенок обладает этим потенциалом – независимо от прочих его способностей. Это означает, что способность к созреванию не имеет ничего общего с наследственностью. Это не врожденные качества, маленькие дети ими не обладают. Этим качествам нельзя обучить, им нельзя научиться, как бы ни пытались иные люди это утверждать и пытаться это проделать. Способность в момент гнева из-за опрокинутой башни не лупить почем зря, а задуматься о последствиях – это не то, чему можно научиться. Эта способность – результат успешного процесса созревания.

Разница между дрессировкой и созреванием

> *Маттиас пылко обнимает маму, возвращаясь домой к обеду. Сбрасывая обувь, вешая куртку на крючок, кидая сумку на полку – и находясь на пути в ванную, где он будет мыть руки перед едой, Маттиас уже начинает говорить, рассказывать ей обо всем, что он пережил за день.*

Мысленно он сейчас никак не связан со своей обувью, курткой, сумкой, мытьем рук – это просто привычки, которые его мама давно и, скорее всего, в игровой форме ввела в семейную жизнь. Маттиас действует так не потому что он – зрелый человек. До тех пор, пока он не осознает пользу порядка, четкие правила и ритуалы помогают приятно организовать быт. Это имеет смысл и практично во многих отношениях, но тут есть свои границы.

> *«Э-э… и-извиннни!» – несколько вымученным голосом тянет Дженнифер, протягивая Томасу руку, торопливо пожимает его руку и убегает.*

Она не испытывает ни тени раскаяния, но научилась проводить этот ритуал, чтоб избегать взбучки. Здесь грань между «хорошими манерами» и воспитанием лицемерия очень тонка.

Можно, конечно, и совсем маленьких детей научить вести себя определенным образом и даже лицемерно изображать определенные чувства

(например, раскаяние). Строгое воспитание также может привести к тому, что страх негативных последствий будет преобладать над всеми прочими чувствами. Но даже если дети ведут себя желательным образом (по крайней мере, пока они полагают, что за ними наблюдают, и испытывают от этого сильный страх), это не то же самое, что истинная внутренняя зрелость.

Подлинная эмоциональная интеграция означает, что различные чувства, различные мыслительные концепции или мировоззрения могут быть ценны и действенны в равной степени; что уместное поведение является результатом не привычки или страха, но представляет собой победу во внутренней борьбе различных импульсов. Только когда ребенок преодолеет эту ступень развития, он сможет проявить себя в новых условиях, развивая спонтанную этику и истинную человечность вместо того, чтобы тупо следовать правилам и «действовать по инструкции».

Заключение

Зрелость не дается при рождении и не наследуется, но, как плод, является результатом постепенного процесса, который разворачивается самостоятельно, если это позволяют условия. Способности к становлению, адаптации и интеграции не развиваются автоматически. Для маленьких детей импульсивное поведение «нормально». Поэтому имеет смысл удобно организовывать их и наш быт с помощью правил и ритуалов. Но мы не можем воспитать в них зрелость.

Часто встречающийся предрассудок: «Не учили, покуда поперек лавки ложился, а во всю вытянулся – не научишь».

Важнейшее правило: садовник заботится о хороших условиях, а рост доверенных ему растений происходит без его вмешательства.

Глава 2
Концепция привязанности

Каждый, действительно каждый ребенок, независимо от его интеллекта и прочих талантов, приходит в этот мир, обладая потенциалом, который может реализоваться в ходе его наполненной жизни. Раскроются ли такие заложенные в нем свойства, как становление, адаптация и интеграция (см. гл. 1), зависит большей частью от того, найдет ли он подходящие для этого условия. Мы узнаем больше об этих условиях в главах 3 и 4. Однако абсолютно необходимой для полного развития этих качеств является возможность ребенка установить глубокую привязанность к по меньшей мере одному человеку.

Что понимают под глубокой привязанностью?

Слыша о привязанности, вы, вероятно, спонтанно думаете о том, что происходит между матерью и ребенком сразу после родов: новорожденный открывает глаза, ищет зрительный контакт с матерью, возможно, впервые сосет ее грудь и при этом пристально смотрит ей в глаза. Это установление контакта, по-английски называемое bonding, само по себе прекрасно – но это лишь крошечная часть того, что составляет привязанность.

Привязанность, если рассматривать ее вне межчеловеческих отношений, по сути, является одним из основных принципов нашей общей вселенной: электроны привязаны к ядру, кварки, будучи связаны, роятся друг вокруг друга, планеты вращаются вокруг солнца, у последнего имеются свои связи в спиральных туманностях всей галактики – все основывается на привязанности, и без силы притяжения, нашей привязанности к Земле, мы были бы лишены всяческой опоры. Привязанность между детьми и родителями – это своего рода особый физический случай. Она действительно очень специфична.

В ходе эволюции животного мира млекопитающие стали первыми, у кого нашла применение концепция теплокровия. В то время, как амфибии и рептилии – кроме редких исключений – предоставляют потомство самому себе, которое обычно в состоянии сразу самостоятельно выживать, у млекопитающих (и птиц) это происходит принципиально иначе. Детеныши млекопитающих появляются на свет в поразительно беспомощном состоянии и поначалу для роста и развития нуждаются в специальной, производимой исключительно их матерью, питательной жидкости. В соответствии с этим фактом весь вид получил свое название.

Чтобы эта своеобразная конструкция могла функционировать, природа должна была изобрести еще нечто, что обеспечит детенышам близость их родителей и надежно удержит родителей от того, чтобы бросить их беспомощное, зависимое потомство на произвол судьбы или даже слопать как лакомство. В связи с этим как у детенышей млекопитающих, так и у их родителей появились мощные инстинкты, которые можно наблюдать у всех представителей вида, включая людей. Также у птиц был подмечен похожий принцип, хотя единственными известными науке птицами, производящими в зобу сравнимый с молоком секрет, являются голуби. Зато у птиц отец зачастую играет равноправную или даже преобладающую роль в заботе о потомстве. Модели сосуществования разнообразны, но у всех этих видов есть нечто общее.

Детеныши ничего не хотят так, как оставаться вблизи матери или родителей, и получать от них тепло и заботу. Гордон Ньюфелд называет этот порыв стремлением к близости. Это мощнейшее стремление к близости проявляется у людей настолько сильно и до такой степени пронизывает всю нашу жизнь от колыбели до смертного одра, что науке понадобилось значительное время, чтобы вообще обнаружить это влечение. Стремление к

близости у наших детей по интенсивности превосходит все остальное, даже потребность в пище и безопасности.

Человеческие детеныши приходят в мир совершенно «ручными» и беспомощными и из-за особенностей развития человеческого мозга, приспособленного к обучению на протяжении всей жизни, сравнительно долго они требуют очень много заботы и помощи.

Необходимость пребывать на руках и получать внимание и заботу от одного из старших членов вида настолько инстинктивно сильна, что все дети в мире спонтанно издают крик ужаса и паники, когда их оставляют в одиночестве, особенно в темноте. В наше время постепенно приживается понимание того, что это – не злой каприз природы, цель которого – испортить родителям уютный вечер, а основополагающий инстинкт, благодаря которому стало возможным выживание человечества. Еще совсем недавно в эволюционном смысле ребенок, позволяющий оставить себя в темноте, вдали от общего очага, и крепко спящий всю ночь напролет, попросту не выжил бы. Он был бы немедленно сожран, или забыт, или замерз бы, или погиб бы по иной причине.

Во взрослых заложен ответный эквивалент этому интенсивному детскому стремлению к близости: матери или оба родителя больше всего желают быть вблизи своего потомства. И они хотят наилучшим образом его обеспечивать, часто за счет невыразимых жертв или даже самопожертвования. До тех пор, пока мы сохраняем хотя бы искру контакта с собственными эмоциями, мы находим младенцев неотразимо милыми, нам хочется взять их на ручки, потискать и защитить. Именно поэтому в настоящее время, к примеру, в канадских школах на занятия к детям с поведенческими нарушениями и сильно очерствевшими чувствами приносят младенцев и детенышей животных (этот проект называется «Babywatching» – «наблюдение за малышом», его сейчас пытаются внедрять в Москве. – *Прим. ред.*). Даже дети, которые в значительной степени утратили доступ к собственным чувствам нежности и заботы, обычно не могут противостоять очарованию малышей и таким образом открывают для себя заново мягкую сторону своей души.

Свойства привязанности

Феномен привязанности не ограничен нами, людьми, он не ограничен также ни миром животных, ни даже самой жизнью. Привязанность является тем, что как в субатомарном, так и в космическом масштабе, начиная от силы притяжения, магнетизма, химии и вплоть до любви, удерживает глубинную целостность нашего мира.

Мы, люди, будучи млекопитающими, предрасположены к привязанности, к связи с другими людьми. Эта потребность настолько сильна и вездесуща, что на нее долго не обращали внимания и не изучали. Я представляю себе это так: привязанность для нас – то же, что вода для рыб.

Даже если бы рыбы могли думать, им не пришло бы в голову задумываться о существовании воды. Вода всегда тут, а думающая рыба, оказавшаяся на суше, уже вряд ли сможет сообщить о своем опыте. Рыбы без воды умирают, а без возможности привязанности действительно умирают дети. Именно поэтому нам необходимо знать и понимать свойства этого мощнейшего инстинкта привязанности.

Привязанность полярна

Как все в нашей Вселенной, привязанность заключает в себе противоположности. Восхищение может превратиться в презрение, подражание в сопротивление, любовь в ненависть.

Противоречивость этих полюсов может быть преодолена с помощью интеграции. Как мы увидели в главе 1, эта способность к интегрирующему преодолению полярности является плодом длительного развития. Маленькие дети в этом отношении еще весьма «односторонни». Если папа сегодня – герой дня, то только папа может помогать чистить зубы, читать книжку и петь колыбельную: «Мама, уходи! Пусть папа!» (или наоборот). Однако и для некоторых взрослых мир остается разделенным на белое и черное, крайне полярным образом. У них тогда в придачу к любимой футбольной команде обязательно будет и особо ненавистная команда-соперник. Никто в мире не будет им казаться столь отвратительным и мерзким, как бывший партнер, – до тех пор, пока разрыв отношений не будет внутренне по-настоящему синтегрирован.

Позитивный полюс привязанности	Негативный полюс привязанности
Стремиться быть вместе	Дичиться, избегать
Устанавливать контакт	Не идти на контакт
Стараться понравиться	Отчуждаться, отдаляться
Почитать, смотреть снизу вверх	Смотреть свысока
Относиться с вниманием и прислушиваться	Игнорировать и пренебрегать
Подражать и брать пример	Издеваться и передразнивать
Претендовать на обладание	Не признавать своим, отталкивать
Быть верным, лояльным	Принимать чужую сторону и предавать
Высоко ценить, дорожить	Обесценивать, презирать
Стараться заслужить расположения	Высмеивать, унижать
Хотеть помочь, стараться	Саботировать
Хотеть быть значимым	Обесценивать
Хотеть порадовать	Досаждать
Стремиться подружиться	Сторониться, избегать
Любить	Испытывать отвращение
Делиться секретами и хранить секреты других	Не делиться своими секретами и сплетничать

Иллюстрация 1. Полярность привязанности

Если мы будем помнить о полярности в восприятии, мышлении и особенно в чувствах детей, то мы наверняка сможем спокойнее относиться к их порой резким и категоричным реакциям. Кроме того, мы сможем использовать силу полярности, чтобы самим оказаться на правильном полюсе привязанности и осознанно выстраивать мосты к другим значимым для ребенка людям. Так возникает своего рода «деревня» привязанности, в которую включены все люди, к которым привязан ребенок и которые находятся на положительном полюсе привязанности. Проявления негативного полюса привязанности – отталкивание, настороженность, дистанцированность, будут проявляться по отношению к людям, не входящим в деревню привязанности ребенка. Это естественный защитный механизм, за счет которого люди, заботящиеся о ребенке и несущие ответственность за него, являются одновременно и теми, на кого ребенок ориентируется.

Привязанность иерархична

Свою куртку Маттиас уже умеет надевать самостоятельно, но со шнурками еще бывают проблемы. «Папа, поможешь мне завязать ботинки?» – спрашивает Маттиас. Папа охотно помогает ему, после чего удовлетворенно наблюдает, как Маттиас с родительской щедростью обращается к своей маленькой сестре: «Иди, Лиза, я застегну тебе курточку!»

Привязанность является сильнейшим инстинктом «социальных» млекопитающих и человека. Задача этого инстинкта – устроить так, чтобы беспомощное потомство автоматически искало и принимало защиту, руководство и ориентировку. Одновременно привязанность обеспечивает желание и готовность ответственных взрослых предоставлять защиту, задавать направление, осуществлять руководство. Поэтому существуют две формы в привязанности, идеально дополняющие друг друга. Гордон Ньюфелд обозначает их как привязанность в «зависимой позиции» и привязанность в «альфа-позиции»..

Иллюстрации 2 и 3 показывают зависимость привязанности ребенка к ответственному за него взрослому, что дает возможность последнему осознать заботливую ответственность, присущую его альфа-позиции.

Что совершает привязанность	Позволяет нам (взрослым)
Создает иерархический порядок в паре	Брать на себя ответственность за детей
	Заботиться о детях
	Пользоваться естественным авторитетом
Внушает любовь и терпение	Любить детей и относиться к ним с терпением
Создает ощущение дома	Давать детям покой, отдых и утешение

Иллюстрация 2. Привязанность облегчает зависимость

Что совершает привязанность	Позволяет нам (взрослым)
Создает ориентир	Управлять вниманием детей, руководить ими, направлять их, передавать им свои ценности
Активирует инстинкты близости	Удерживать их вблизи
Рождает желание быть хорошим для тех, к кому привязан	Обладать доверием детей, их преданностью

Иллюстрация 3. Привязанность помогает действовать

Только сочетание обеих форм привязанности делает возможным успешное развитие потомства.

Понятие иерархии, несколько сомнительное в то время, когда демократия и равноправие имеют (справедливо!) высокую ценность, не должно нас тревожить. Взаимодействие зрелых взрослых демонстрирует нам, что иерархии не являются застывшими. Они изменяются в зависимости от ситуации: при демократии, к примеру, – в зависимости от результатов выборов; в личных отношениях между взрослыми – в зависимости от требований, ответственности, распределения компетентности и резерва сил. Когда вы в полном истощении после долгого рабочего дня приходите домой и надеетесь, что ваш партнер побеспокоился об ужине, в этот момент вы желаете, чтобы он взял на себя ответственность, а вы могли бы позволить позаботиться о вас, принимая «зависимую позицию». Но если вы обнаруживаете партнера на диване с гриппом и высокой температурой, вы автоматически внутренне переключаетесь, вытесняя вашу собственную усталость на задний план (возможно, на время даже переставая ее ощущать), и, в первую очередь, делаете все необходимое для партнера. Таким образом, иерархия в контексте психологии развития обозначает следующее: кто принимает на себя ответственность и тем самым берет на себя роль альфы?

Будет ли развитие наших детей протекать без помех, зависит от того, чувствуют ли они себя защищенно и безопасно. Взятие на себя альфа-роли по отношению к родителям превосходит их силы, поэтому нам, взрослым, на протяжении длительного времени принадлежит отчетливая альфа-функция (см. гл. 4). Мы – это те «большие», которые заботятся, которые несут ответственность и задают ориентиры, неизменно осознавая: именно эта защищенность насыщает нашего ребенка так, что в нем просыпается желание дерзать – «сам, один!» Чем больше защищенности мы даем, тем сильнее разворачивается в ребенке естественное стремление к независимости и самостоятельности.

Привязанность делает уязвимым

Однажды Гордон Ньюфелд услышал, как его младшего сына

Брейдена, которому тогда было 6 лет, старшие дети дразнили на спортивной площадке. «Ха-ха, хочешь в футбол играть? Да ты же просто глупый младенец!» Гордон Ньюфелд бросился было на защиту, но услышал, как Брейден спокойно ответил: «Нет, я не младенец. Мой папа сказал, что я футболист».

Нападение чужих детей не смогло уязвить Брейдена, потому что ему было гораздо важнее, что о нем думает его отец. **Глубокие доверительная привязанность защищает нас.** И, разумеется, наоборот: уничижительный приговор отца уязвил бы Брейдена в самое сердце. **Глубокая доверительная привязанность делает нас уязвимыми:** человек, к которому мы больше всего привязаны и которому доверительно раскрыли наше сердце, именно по этой причине обладает силой глубже всего ранить нас. Таким образом, привязанность наших детей к нам накладывает на нас большую ответственность.

По этой же причине обсуждения в рамках психотерапевтической проработки проблем взрослых людей почти неизменно крутятся вокруг их близких, и речь снова и снова идет об отце и матери. Каждому из нас самые глубокие раны были нанесены в раннем детстве теми людьми, к которым мы были зависимо привязаны, иначе и быть не может. Это обстоятельство не является указанием на то, что семья не работает как модель, оно вытекает из уязвимости, обусловленной привязанностью. Если ребенок растет не в семье, а в приюте, кибуце или другом учреждении, он точно также будет страдать от душевных ран.

Несмотря на все наши усилия, мы не сможем воспрепятствовать тому, что наши дети иногда будут обижаться на нас. Риск быть уязвленным естественным образом является продолжением чувства защищенности и радости, вытекающими из глубокой привязанности. С одной стороны это свойство привязанности должно призывать нас особенно бережно относиться к нашим детям, с другой же стороны, мы можем расслабиться: речь не идет о том, чтоб мы были всегда идеальны и наши дети бы никогда не обижались на нас. Решающим является то, что наш ребенок в целом (или снова) может позволить себе в привязанности к нам сохранять (или обрести вновь) душевную открытость и мягкость. Тогда он сможет со временем обрести зрелось и раскрыть свой личностный потенциал.

Рост и уровни привязанности

Если мы будем рассматривать три ключевые цели развития, представленные в первой главе, –**становление, адаптацию и интеграцию** – как мощные побеги растения, которое развивается и плодами которого являются зрелые действия ребенка, то становится ясно: такое растение нуждается в корнях. Этими корнями и является привязанность. Ребенок в первые годы жизни протягивает эти корни к тем взрослым, которые о нем заботятся.

Я сознательно говорю здесь о «взрослых, которые заботятся», а не о родителях, поскольку интересным образом детский мозг при появлении в этом мире не имеет четкого представления или установки относительно того, как должны выглядеть лица, к которым он выстроит привязанность. Конечно, ребенок на протяжении девяти месяцев воспринимает сердцебиение, голос, эмоции родной матери и физически связан с ней через пуповину. Поэтому он всегда воспринимает отделение от матери как болезненное, драматическое изменение, но в первые месяцы после рождения мозг ребенка относительно открыт для установления привязанности к другому лицу.

Начало современным исследованиям привязанности было положено еще в пятидесятых годах Джоном Боулби. Но только Гордон Ньюфелд, канадский специалист по психологии развития, обнаружил, что ребенок – в идеале в первые шесть или семь лет жизни, хотя для этого никогда не может быть слишком поздно, – погружает все более глубокие корни привязанности в, так сказать, «материнскую почву».

Развитие ребенка предрасполагает его к формированию у него убрать модели привязанности к (по меньшей мере) одному лицу вплоть до максимальной глубины. Первые привязанности служат далее масштабом и образцом для всех последующих и более поздних привязанностей. Очарование различных ступеней развития состоит в том, что ребенок не просто привязывается все глубже и со все более растущим доверием; глубокая степень привязанности одновременно дарит ему все больше свободы в развитии его личности. Это означает: глубокие привязанности – даже если, а может быть, именно потому, что они делают нас уязвимыми, – являются необходимой предпосылкой пробуждения индивидуальности.

1. Привязанность на уровне ощущений

Когда моему первенцу была неделя, к нам в гости пришли друзья, которые захотели подержать новорожденного на руках. Вольфганг, мой друг, заметил, что хотя младенец не протестовал, но его тельце напрягалось – он явно тянулся вправо, туда, где сидела я. Вольфганг пересел – и ребенок потянулся влево. То есть ему было ни в коем случае не все равно, где он был, даже если он не протестовал, поскольку слышал мой голос.

Примерно шестью неделями позже у меня было очень важное дело, и моя мама приехала, чтобы побыть с ребенком, которого до этого коротко видела два или три раза. Когда я вернулась, бабушка и внук были измучены – ребенок на протяжении двух часов кричал почти без перерыва. Я очень испугалась – я не понимала, чему я его подвергаю.

Новорожденный совершенно беспомощен и не может выжить без физической близости взрослого. Поэтому он привязывается на физическом уровне, он хочет ощущать, обонять, видеть, чувствовать на вкус, как минимум слышать свой объект привязанности. Как только восприятие перестает быть

возможным, ребенок впадает в беспокойство и стремится восстановить привязанность. При этом он отчетливо предпочитает свой основной объект привязанности. Есть, однако, глубокий смысл в том, что младенец, когда он не голоден, не устал и не страдает от боли, как правило, без протеста позволяет передавать себя другим взрослым или старшим детям. Такой маленький ребенок все равно целиком и полностью зависит от защиты всех, с кем он соприкасается, поэтому вполне разумно, что младенцы поначалу проявляют доверие по отношению ко всем, с кем сталкиваются. Лишь к пятому месяцу появляется реакция настороженности, о которой мы поговорим в главе 4.

2. Привязанность на уровне похожести

Всякий раз, как мой муж уезжал на несколько дней, наш тогда двухлетний сын на второй день начинал играть «в папу». Он брал свой игрушечный мобильный телефон и начинал ходить туда-сюда, говорить и жестикулировать так, как это делает мой муж. Это выглядело так, будто он пытался вернуть папу, сам становясь папой.

В течение первого года жизни у ребенка развивается способность ходить и бегать, удаляясь таким образом от матери. Привязанность, базирующаяся исключительно на физическом контакте, служила бы теперь препятствием, ограничивая пространство для развития. Весьма подходящим образом в этой фазе начинается вторая ступень привязанности: привязанность через похожесть. Наши годовалые и двухлетние дети, как маленькие попугайчики, все за нами повторяют. Сильное стремление к копированию служит, кроме всего прочего, еще и основанием для развития речи: ребенок учится говорить, повторяя за взрослыми звуки, и методом проб и ошибок определяет, какие сигналы к каким событиям приводят. Двухлетний ребенок может оставаться внутренне связанным со значимым для него человеком, будучи таким, как этот человек. Если папа отсутствует и ребенок по нему скучает, может здорово помочь, если мама даст ему папин шарф или папину обувь, позволит ему сидеть на папином стуле и т. д. Будучи таким, как папа, и играя в него, ребенок «возвращает» папу и удерживает отношения, невзирая на внешнюю разлуку.

3. Привязанность на уровне принадлежности и преданности

«Папа, у нас красивая машина! Я помогу тебе помыть нашу машину».

Примерно к трем годам ребенок обнаруживает, что он отличается от других людей, даже от собственных родителей. В этой фазе проявления собственной воли начинается новая ступень привязанности: ребенок не обязательно хочет быть точно таким же, но он желает быть причастным, помогать, присутствовать, и он заявляет довольно серьезные претензии на обладание. У него появляется чувство «моего» и (нередко поначалу слабое) «твоего». «Это

наша машина, тебе нельзя ее трогать!» Дети в этой фазе – маленькие рыцари. Они хотят быть на нашей стороне, помогать, быть причастным, и ничто не ранит их больнее, чем когда мы все это отвергаем.

4. Привязанность на уровне значимости

В 2 или 3 года маленький Маттиас гордо демонстрировал тете Сабрине свои каракули: «Смотри, что я нарисовал!» Примерно в четыре года – если развитие протекает идеально – Маттиас начинает придавать значение тому, чтобы его рисунок нравился тете. «Сабрина, тебе нравится мой рисунок?»

Ребенок хочет не только быть частью происходящего, он хочет не только походить на нас и, конечно, быть физически связанным с нами. Приобретенная ребенком высокая степень индивидуализации ведет к желанию, чтобы его ценили именно за его своеобразные особенности, за его вклад, за то, чем он является.

Дети в этом возрасте обожают истории о том, как это было прекрасно, когда они появились на свет, и как бабушка радовалась, и что сказала тетя Сабрина, увидев маленького Маттиаса в первый раз. Они весьма чувствительны к похвале и критике, их, соответственно, очень легко задеть. Они желают не просто участвовать – необходимо, чтобы другие видели и признавали их личность. Если ребенок на этой ступени привязанности слишком часто чувствует себя отвергнутым, обесцененным и раскритикованным, возникает опасность застревания в данной точке или даже регресса к привязанности через принадлежность и преданность. Если же на данном уровне ребенок имеет достаточно уверенности в себе и подтверждения своих достоинств, он открывается для следующего, еще более глубокого – и вместе с тем еще более уязвимого, – уровня привязанности.

5. Привязанность на уровне эмоциональной близости, любви

«Мама, я так тебя люблю!» Пятилетний Маттиас сияет, выбегая навстречу маме. В руке он держит пару полевых цветков, которые он сорвал для нее.

Лишь после того, как ребенок, находясь на четвертой ступени привязанности, обрел чувство собственного своеобразия и индивидуальности, он оказывается в состоянии распознать своеобразие и индивидуальность других – прежде всего, конечно, самых близких людей. Итак, если все идет хорошо и ребенка не слишком травмируют (об этом мы подробно поговорим в следующих главах), примерно в пять лет он начинает испытывать эмоциональный, индивидуальный вид любви к близким.

Это время, когда дети смотрят на нас влюбленными глазами, рисуют нам сердечки и признаются нам в любви. Один из моих сыновей в этой фазе

объявил мне как о чем-то само собой разумеющемся, что позже он, естественно, на мне женится. Этот момент со «вступлением в брак», согласно убеждению Гордона Ньюфелда, не следует рассматривать в плане сексуального влечения, как во фрейдистском психоанализе. Об этом совершенно не идет речь для детей в данном возрасте. Желание вступить в брак и признания в любви являются выражением действительно глубокого эмоционального «открытия сердца» и симпатии, не имеющих ничего общего с генитальной сексуальностью. Маленькие мальчики и девочки просто хотят «навсегда» быть с людьми, которых они любят и которым они в этой фазе подарили свое сердце. В этом состоит основная особенность феномена привязанности: с одной стороны, речь идет о стремлении к близости, с другой стороны привязанность рассчитана на долгосрочную перспективу.

Эта эмоциональная любовь дает ребенку возможность сохранять внутреннюю связь с любимым человеком даже при длительных расставаниях на протяжении недель – именно потому, что ребенок ухватил суть личности и своеобразие этого человека, и может целенаправленно о нем думать. Конечно, дети страдают в разлуке, скучают и тоскуют по нам. Но если мы им поможем, связь между нами удержится. Таким образом это углубление привязанности привносит толику свободы – как для развития ребенка, так и для его родителей.

6. Привязанность на уровне психологической близости, познанности

Эмоциональная близость, подразумевающая индивидуальность других людей, не является, тем не менее, самым глубоким уровнем привязанности. На основе эмоциональной любви ребенка к своим главным взрослым возникает феномен психологического доверия и близости. Он возвышается как следующая октава над первой ступенью привязанности – привязанности через ощущения, – и несет в себе одновременно как последнюю возможную степень глубины отношений, так и наивысшую степень личностной свободы.

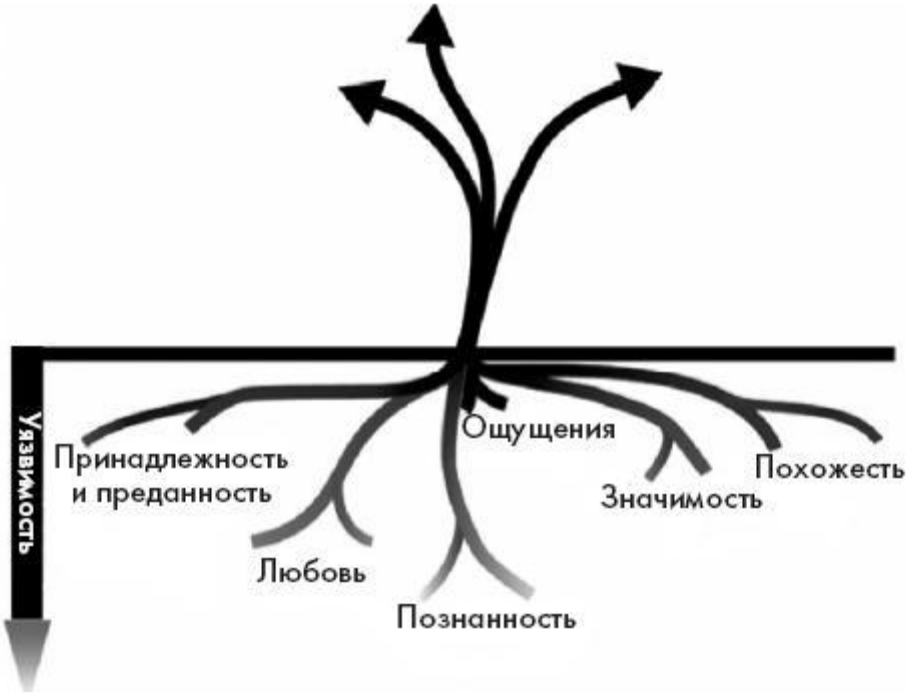

Иллюстрация 4. Привязанность делает уязвимым

На этой ступени привязанности ребенок желает, чтобы близкий ему человек действительно хорошо его знал.

«Папа, знаешь, что я сегодня делал?» Из Маттиаса так и «вылетают» сведения обо всем, что с ним произошло, и он не успокоится, пока не введет папу в курс всех мелочей. Он хочет поделиться с любимым папой своими секретами, мыслями, планами, надеждами, опасениями, всеми тайнами своего сердечка, которое он подарил папе на предыдущей ступени привязанности.

Эта глубочайшая форма привязанности в идеале является также уровнем взрослой любви и дружбы. Если ребенок привязался к нам посредством настолько глубоких корней, он сможет вынести даже длительную разлуку с нами. Он будет ужасно скучать, но окажется в состоянии внутренне держаться за нас. При такой глубокой привязанности необязательно быть точно таким же как другой, принадлежать к той же группе или получать оценку своих действий от других людей. Привязанность через душевное доверие держится даже в те моменты, когда эмоциональная любовь не слишком отчетливо ощущается – например, во время конфликта. Кроме того, такая привязанность исследует визави как незнакомую вселенную: «Ах, у тебя это вот так? Поразительно, а у меня совершенно иначе».

Развитие привязанности

Уровни привязанности – подобно представленным в главе 1 трем плодам созревания (становлению, адаптации и интеграции), – не развиваются неотвратимо. Каждый ребенок несет в себе потенциал развития привязанности на этих уровнях. Но это развитие происходит только при благоприятных обстоятельствах, и лишь в идеальном случае – действительно в первые шесть лет жизни. Многим детям не удается достичь максимально глубокой привязанности к родителям, некоторые задерживаются на уровне привязанности через ощущения, подобие или принадлежность. Поэтому настолько важно четко понимать, как мы можем сознательно способствовать выстраиванию и развитию привязанности. Ведь только привязанность ребенка к нам дает нам возможность удовлетворительно выполнять задачи, стоящие перед нами как ответственными взрослыми.

Выстраивание взаимосвязи посредством танца привязанности

Что мы делаем, когда видим младенца? В этом случае речь идет о жестко заданном, инстинктивном процессе, во время которого младенец и взрослый реагируют друг на друга в соответствии с древними, заложенными эволюцией, правилами. Примерно такой же сценарий – пускай не совсем с той же архаичной отчетливостью – проигрывается как в контакте с более старшими детьми, так и среди взрослых. Все приветственные ритуалы во всем мире следуют этому образцу. Я хотела бы представить здесь этот танец в деталях, поскольку знание отдельных шагов танца может помочь нам естественным, здоровым образом войти в контакт с ребенком, связь с которым мы еще не установили или потеряли.

Шаг 1. Установить контакт

Сабрина уже несколько месяцев как стала тетей, но до сих пор была за границей и не видела малыша. Сегодня она впервые навещает свою сестру. Молодая мать, сияя, стоит перед ней, держа на руках своего ребенка. Что делает новоиспеченная тетя? Ну, сперва она, конечно, здоровается с сестрой. Потом она обращается к малышу: «А ты, стало быть, маленький Маттиас?»

Но что именно она говорит, не имеет особого значения. Важно то, что она, произнося что-то милое, делает «большие глаза», улыбается ребенку и кивает. Эта триада – зрительный контакт, улыбка, кивок – не случайно является составляющей частью всех приветственных ритуалов мира (хотя существуют особо «стеснительные» культуры, в которых прямой взгляд в самом начале общения не используется).

Но младенец, возможно, даже не посмотрит на свою тетю. Что сделает тогда Сабрина? Всем нам доводилось усмехаться при виде того, как кривляются

люди, стараясь привлечь внимание малыша. Мы издаем странные звуки, гримасничаем, да и вообще чего только не проделываем, лишь бы ребенок на нас взглянул. Когда же нам удается добиться этой цели, мы продолжаем говорить и улыбаться, и кивать изо всех сил («И кто ж у нас тут такой?..»), до тех пор, пока младенец не начнет не только смотреть на нас эдаким серьезным, «неподкупным» взглядом, удерживающим нас на расстоянии («Ни шагу ближе, не то закричу!»), но и расплываться в неподражаемой, блаженной, сияющей детской улыбке. Малыш постарше в ответ на наш вопрос «Это твой такой красивый мячик?» или подобную легкую болтовню может уже не только улыбаться, но и кивать. И это означает, что мы преуспели и можем переходить к следующему шагу танца.

Иногда это не получается – например, потому что ребенок устал или по какой-то причине не заинтересован в контакте. Тогда большинству взрослых становится интуитивно ясно – даже если они этого не осознают головой, – что они не смогут перейти к следующей ступени танца, пока взгляд и улыбка (и кивок, если ребенок для него достаточно большой) не сработают.

А как на счет взрослых?

Что же это означает при экстраполяции на старших детей, подростков и взрослых? В общении со взрослыми мы, по большей части, на удивление хорошо соблюдаем эти правила. Никто из нас не станет непринужденно делать вид, что все в порядке или тем более просить партнера об услуге, если тот с самого утра избегает смотреть нам в глаза, не улыбается и огрызается в ответ на каждое замечание о погоде. Мы зададим самому себе или партнеру вопрос «Что происходит?» и успокоимся только после того, как получим зрительный контакт, улыбку и кивок, даже если это будет всего лишь усталая улыбка, сопровождаемая фразой: «Голова раскалывается, ты лучше пока не говори со мной».

Но общаясь со старшими детьми, мы зачастую не обращаем особого внимания на соблюдение этих основополагающих правил, а родители подростков и вовсе смотрят на меня с изумлением, услышав вопрос, когда их ребенок в последний раз им улыбался и кивал в ответ на их слова. Им приходится подолгу копаться в памяти и в конце концов убеждаться в том, что даже этот первый шаг танца привязанности более не исполняется ими или исполняется слишком редко. Мы выкрикиваем в спину ребенку, уже покинувшему комнату, требование выключить телевизор, и сердимся, когда он этого не делает. Если бы мы нашли пару секунд, чтобы войти в комнату, сесть рядом с ребенком, заговорив с ним, получить его взгляд, улыбку и кивок, а только потом обратиться к нему с тем же требованием, мы бы заметили поразительную разницу. Испробуйте этот способ (он работает также и с супругами)!

Шаг 2. Найти точки соприкосновения

Племянник Сабрины сияет, встречая тетю, улыбается и кивает в ответ на ее слова.
Каким будет следующий шаг Сабрины? Она – по крайней мере, в большинстве случаев – протянет руку или, вернее, указательный палец и потрогает ладошку младенца. Если Маттиас готов сейчас установить контакт, он крепко обхватит палец. Это один из многих обусловленных привязанностью рефлексов, с которыми наши дети появляются на свет. По ключевому слову «Рука надежды» вы можете найти в интернете всемирно известную фотографию: во время пренатальной (производимой внутриутробно) операции эмбрион обхватил своей крошечной ручкой палец хирурга.

Если же Маттиас в данный момент не заинтересован в контакте, он уберет ладошку, не касаясь пальца Сабрины, и она будет знать, что ей придется еще какое-то время повторять первый шаг.

А взрослые?

Протягивать палец восьми- или четырнадцатилетнему ребенку – не самая удачная идея. Тут мы – как и в общении со взрослыми – предлагаем точки соприкосновения, что-то, за что ребенок может держаться в переносном смысле, обычно в разговоре. Мы ищем что-то общее, развиваем высказывания о погоде, уже вызвавшие ранее улыбку и кивок. Мы заговариваем не о проблемах, а о вещах, в которых, как мы считаем, наш собеседник разбирается – словом, предлагаем точки соприкосновения всех видов.

Гордон Ньюфелд рассказывает, как он, работая в тюрьме, готовился к разговорам с подростками, склонными к насилию, выискивая что-то общее, какие-то точки соприкосновения. Например, он пытался делать компетентные замечания относительно музыкальной группы, название которой было вытатуировано на руке заключенного. И здесь тоже работает правило: только после того, как будет принято то, что мы предлагаем, мы можем успешно перейти к следующему шагу.

Шаг 3. Пригласить зависеть от нас

Маттиас радуется появлению Сабрины, он крепко сжимает в кулачке ее палец и не хочет его выпускать.
Как поступит Сабрина в этом случае? С очень высокой степенью вероятности она, следуя своему инстинкту, сделает следующее: протянет руки к маленькому племяннику и спросит, пойдет ли он к ней на ручки. И если Маттиас хочет и готов, он ответит так же инстинктивно на этот приглашающий жест: поднимет ручки так, чтобы тетя могла ухватить его и «снять» с мамы.

А что со взрослыми?

Школьников и подростков, само собой, не так легко взять на ручки – их бы это удивило. Тут приглашение положиться на вас формулируется иначе.

«Знаешь, я могла бы позвонить им и организовать тебе место для практики. Хочешь, чтобы я это устроила?» – спросит Сабрина двенадцатилетнего Маттиаса. Перед этим она дала ему печенье (точка соприкосновения), которое он с благодарностью слопал. А в самом начале встречи, когда они вновь увиделись после долгой разлуки, прошло некоторое время, прежде чем Маттиас взглянул ей в глаза, улыбнулся в ответ на ее реплику и согласно кивнул, когда она похвалила его новый велосипед.

Среди взрослых эта форма установления привязанности также является общепринятой. Мы с кем-то знакомимся, смотрим ему в глаза, улыбаемся и киваем, беседуя о том, какие милые люди нас пригласили и какая ужасная сегодня погода. Постепенно мы обнаруживаем все больше общего: «А, ты тоже играешь в теннис?» – «Да, и я была во Франции» и т. д. Непринужденная болтовня во время вечеринки на этом и заканчивается. Если же кто-то заинтересовал нас сильнее и мы хотим упрочить контакт, мы высказываем приглашение положиться на нас: «Ну, если тебе это нравится, я могу через моего шурина достать тебе это по хорошей цене».

Шаг 4. Помогать ориентироваться

Итак, счастливая Сабрина держит маленького племянника на руках. Что она делает далее, чтобы укрепить хрупкую, едва зародившуюся привязанность? Да то же самое, что делают все готовые помогать с малышом дяди и тети: она разгуливает с маленьким Маттиасом и показывает ему мир: «Смотри, собачка! А вот наша мама, вот папа, а вот дядя Тобиас».

Она указывает, ребенок следит за ее взглядом, и она берет на себя именно ту роль, которую взрослые естественным образом должны играть по отношению к детям: роль опытного человека, помогающего ребенку ориентироваться. Сегодня же мы привыкаем все чаще выворачивать все наизнанку и передавать детям ведущую роль.

Но детям нужно, чтобы мы (поначалу) помогали им ориентироваться, вели их. Только когда они чувствуют себя уверенно и хотят сами – «сам!» – отправляться на поиски открытий, и этот момент – вопреки распространенному мнению – настает тем быстрее, чем больше ориентиров, надежной защиты, поддержки и безопасности мы им предоставляем.

А взрослые?

Чем старше становится Маттиас, тем чаще он оказывается в состоянии исследовать окружающий его мир самостоятельно, ища поддержки, нуждаясь

в ориентировке и желая ее получить только в незнакомых и тревожных ситуациях. Его вылазки в сферу самостоятельности длятся все дольше. И все же, основная роль людей, задающих ориентиры, в конечном итоге, остается за нами, ответственными взрослыми, на всю жизнь, пусть даже по мере роста ребенка эта роль все больше отходит на задний план и потребность в ней возникает лишь при решении сложных вопросов. Приятно думать в новых, непривычных ситуациях: «Если запахнет жареным, я смогу положиться на маму».

Заключение

Концепция привязанности является весьма древней, возникшей в ходе эволюции и вездесущей. У людей существует шесть ступеней привязанности, развивающихся последовательно, одна за другой:

1. Через ощущения – физическая близость
2. Через подобие
3. Через принадлежность и преданность
4. Через значимость
5. Через эмоциональную близость, любовь
6. Через душевное доверие, познанность

Каждая ступень предлагает больше пространства для индивидуального раскрытия, чем предыдущая. В идеале ребенок за первые шесть лет жизни достигает глубочайшего из уровней привязанности.

Выстраивание привязанности осуществляется в рамках инстинктивно закрепленного танца привязанности и основывается на взаимной готовности устанавливать контакт (шаг 1), отдавать и принимать (шаг 2), нести и позволять нести себя (шаг 3), вести и позволять вести себя (шаг 4). Привязанность, таким образом, всегда организована иерархично (см. «Привязанность иерархична»).

Также среди взрослых эти иерархические роли хорошо узнаваемы, правда, с существенной разницей: в гармоничных отношениях, например, между друзьями или равноправными партнерами, мы постоянно переходим от одной позиции к другой. Это динамичный процесс. В зависимости от того, о чем идет речь или у кого в данный момент больше энергетических резервов, ведущую роль берет на себя один из партнеров. Он поддерживает другого, предлагает помощь, помогает сориентироваться – а в другой раз они меняются ролями.

В ходе долгого процесса развития наши дети постепенно дорастают до этого демократичного равновесия. Поначалу они находятся по отношению к нам почти исключительно в позиции принимающего – по крайней мере, так

должно быть. Мы уже видели в главе 1, что порыв к становлению и самостоятельности расцветает в том случае, если ребенок не вынужден тревожиться о своей защищенности и насыщен привязанностью.

Даже у маленького ребенка может возникнуть импульс занять по отношению к кукле, котенку или младенцу заботливую позицию: защитить, утешить, направить. Но все же ему необходим по меньшей мере один взрослый, обеспечивающий уверенность: ты всегда можешь ко мне обратиться, я всегда предложу тебе совет, помощь, защиту, утешение и чувство безопасности. Поэтому так важно для здорового развития ребенка предложение взрослого в случае необходимости опереться на родителей или на принявших на себя эту роль заботливых взрослых (больше об этом сказано в главе 4, где речь идет о зависимости).

Часто встречающийся предрассудок: «Он просто хочет, чтоб на него обратили внимание!»

Важнейшее правило: привязанность – основа для всего остального и имеет наивысший приоритет.

Глава 3
Концепция уязвимости

«Пошел вон, ты, мямля!» – кричит Оливер. Какой ужасный день! Маттиас молча отворачивается. Остаток дня в школе он проводит, как будто заледенев, и не может ни на чем сконцентрироваться. Дома его прорывает: «Он такой идиот, этот Оливер, и такой подлый! Ненавижу его! Как он меня бесит!» Сильке выключает плиту и подсаживается к сыну – теперь ничего не подгорит на плите, а «ярость» должна перейти в «грусть».

«Ого, да между вами действительно произошло что-то нехорошее. Жаль, он же твой лучший друг», – говорит она сочувствующе и мягко приобнимает своего старшенького. Сначала Маттиас что-то бормочет и отворачивается, но потом обвивает руками мамину шею, прижимается головой к ее плечу и начинает горько плакать. «Оливер больше не хочет быть моим другом!» Сильке много не говорит, она просто держит сына в тепле и защищенности до тех пор, пока он не выплачется.

«Равлик-Павлик, высунь рожки…»[1]

Уязвимость. Вы, наверное, спросите: и что в этом хорошего? Разве не лучше быть неуязвимым и хорошо защищенным? «Уязвимость» звучит как «хрупкость» и «слабость». Не напрасно большинство детей и подростков, да и многие взрослые стремятся быть хладнокровными, а не чувствительными и

уязвимыми. Чтобы объяснить концепцию уязвимости, я показываю во время своих лекций изображение улиток в домиках: представьте себе нежную улитку, которая ползет, выставив перед собой рожки. Ее органы чувств полностью готовы к восприятию. В этом состоянии она может продвигаться вперед, питаться и расти. Но в то же время она исключительно уязвима.

А теперь представьте себе ту же улитку защищенной, неуязвимой, то есть внутри ее домика. В этом состоянии она может долго противостоять внешним угрозам и враждебным обстоятельствам и выдерживать многое, что в уязвимом состоянии ее попросту прикончило бы.

Совершенно очевидно: чтобы развиваться и процветать, улитка должна быть в состоянии гибко реагировать на внешние обстоятельства. Та улитка, которая в случае опасности не может заползти в свой домик, падет жертвой первого же дрозда. Но улитка, постоянно сидящая в домике, теряет возможность воспринимать окружающий ее мир, питаться, расти и продвигаться вперед как в буквальном, так и в переносном смысле.

То же самое происходит с нашими детьми, именно поэтому концепция уязвимости так важна. В контексте модели Ньюфелда уязвимость означает следующее: для развития нашего ребенка решающее значение имеет то, что он в состоянии защитить себя, а не находится в своем «домике» слишком долго. В течение всего времени, когда ребенок чувствует себя неуверенно, незащищенно, под угрозой, и потому «уползает» в свой «домик», он лишен возможности обучения, продвижения вперед и созревания. Ребенок взрослеет только через эмоции, которые он испытывает.

Это «уползание в домик», то есть внутреннее выставление защит, ребенок предпринимает не сознательно. Если бы это был осознанный процесс, то все происходило бы слишком медленно и предполагало бы изрядный опыт. Мозг решает автоматически, когда включать сигнал тревоги, так что все телесные функции настраиваются на защиту и сопротивление или, проще говоря, переходят в режим «борьба и бегство». Мы называем это состояние «стрессом»: уровень адреналина повышается, восприятие голода, усталости, болей и эмоций исчезает.

Возможно, вы помните ситуации из вашей собственной жизни, когда вы сами пребывали в таком состоянии. Как только мы опять чувствуем себя в безопасности, мы оказываемся в состоянии снова ощущать наше истощение и нашу боль. Возможно, у нас появляются «слезы облегчения». Наш мозг переключился от «защит» к «уязвимости» и помогает нам переработать пережитое и заново собраться с силами. Как вы видите, это прекрасно отрегулировано природой.

Даже мы, взрослые, не можем самостоятельно определять момент, в который включается наша автоматическая система выставления защит. Иногда защиты активируются, хотя мы этого совсем не хотим. Мы можем встретить

бывшую подругу, которая когда-то причинила нам боль, и хотя мы охотно продемонстрировали бы дружелюбную и независимую реакцию, наш панцирь защелкивается, и мы реагируем скованно или вызывающе. Или наоборот – после того, как несколько месяцев назад умерла моя самая близкая подруга, я в течение двух недель плакала в начале каждого проводимого мною онлайн-семинара. Я очень хотела держать себя в руках, но мой мозг решил, что студентам института Ньюфелда можно спокойно показать горе.

Итак, пока все правильно работает, мы в зависимости от ситуации перемещаемся между уязвимой открытостью и панцирем из защит. Но иногда стрессовая ситуация задевает нас слишком глубоко («Папа от нас уходит») или повторяется слишком часто («Мне каждый день приходится ходить в детский сад, где я чувствую себя ужасно одиноко, а день кажется бесконечным»). Или не находится человека, который дал бы ребенку по-настоящему глубокое чувство защищенности и связанное с ним расслабление, пресловутую «жилетку, чтоб выплакаться». Тогда этот тонкий баланс между нахождением в защитах и ростом нарушается. Мозг такого ребенка переключается на длительный режим защит.

Причины возникновения хронических защит

В главе 2 мы установили, что важнейшим основанием для процветания ребенка является стабильная, надежная и глубокая привязанность. Отсутствие такой привязанности или разлука с близким человеком занимают, соответственно, первое место среди причин возникновения хронических защит. С какого момента ребенок начнет прятаться в своем «домике» – это зависит не только от «объективной» угрозы расставания, но и от чувствительности ребенка. Поскольку наш мозг ставит привязанность на первое место, угрозы, связанные с привязанностью, становятся основной причиной, по которой мы уходим в защиты: достаточно уже только убежденности ребенка в том, что его не любят, что папа будет разочарован результатом теста или мама скоро умрет. Также если ребенок вынужден постоянно отстаивать свое место в группе ровесников или бороться за благосклонность родителей с помощью достижений и хорошего поведения, рано или поздно его мозг включит тревогу, и защиты начнут нарастать.

Три вида защит

У мозга есть много возможностей защитить ребенка от невыносимой угрозы разделения, разлуки, изоляции, стыда и т. п.

1. Защиты на уровне чувств

Онемение, не способность ощущать собственные чувства является самой мягкой степенью защит: ребенок в полной мере замечает и воспринимает ранящие его или угрожающие ему ситуации и по-прежнему желает сохранить или восстановить близость к важному для него человеку, но связанных с этим чувств страха, горя, стыда и т. п. он не испытывает. Если это временное состояние, то в нем нет ничего страшного.

Оливер, лучший друг Маттиаса, раздает в школе пригласительные на свой день рождения. Мимо Маттиаса он проходит молча. Они вчера поссорились, поэтому Маттиас не получает приглашения. Маттиаса это настолько глубоко ранит, что его мозг включает защиты. Кажется, будто этот факт его вовсе не задел, а когда одноклассник заговаривает с ним об этом, он упрямо возражает: «Да мне плевать. Все равно там будет скучно». Маттиас сейчас чувствует ярость, досаду, но не уязвимое горе. Только в безопасности родного дома мозг Маттиаса отключит защиты, и вот тут-то Маттиас ощутит всю тяжесть нанесенной ему раны. Какое счастье, что его мама в это время дома и может его утешить! Горько всхлипывая, он выплачет напряжение защит. Через какое-то время он несколько смущенно высвободится из маминых объятий, отправится в сад покачаться на качелях, а потом мирно поиграет с сестрой в лего. Вечером, желая Маттиасу спокойной ночи, мама еще раз поговорит о том, что сегодня произошло, и Маттиас уснет, надеясь, что завтра они с приятелем, может быть, снова смогут поговорить.

Это был пример безобидного – потому что не хронического – онемения чувств, эмоциональной оглушенности. В небезопасной школьной среде мозг Маттиаса не допустил до сознания такие чувства как горе, отчаяние и возмущение, таким образом он мог сохранить лицо перед одноклассниками. Только в чувстве защищенности, вызванном глубокой привязанностью к матери, эти эмоции могли быть высвобождены «задним числом» и быть прочувствованы. Если же такое высвобождение или «оттаивание» не происходит на протяжении длительного времени, то ребенок соответственно долго не испытывает этих чувств. Таких детей называют «крутыми» (cool).

2. Защиты на уровне восприятия

Отдельные эпизоды жизни ребенка могут быть настолько шокирующими и невыносимыми для него, что вызванные ими чувства прорвали бы любые защиты и любой барьер. В этих случаях мозг выстраивает более мощное «укрепление»: он блокирует не только чувства, но и восприятие того, что может привести к возникновению уязвимых чувств. Под «уязвимыми» мы понимаем те чувства, которые человек может испытать лишь в открытом, незащищенном состоянии. К их числу принадлежат не только негативные эмоции, такие как тревога, страх, одиночество, отвержение, стыд, но и позитивные: нежность, заботливость, любопытство, восторг. «Крутой

ребенок» не любопытен и не восторжен. Его, сидящего в своем «домике», в равной степени мало впечатляет как ужасное, так и прекрасное. В обоих случаях он просто пожимает плечами и спрашивает: «Ну и? И что в этом такого?»

Возвращаясь к отрицанию восприятия того, что может привести к уязвимым чувствам: четырехлетнюю Кристину не особенно любят в детском саду. «Кристина тупая», – говорят другие дети. Уже много раз воспитательницам приходилось вмешиваться при виде того, как Кристину довольно жестко отталкивают локтем. Они требуют, чтобы другие девочки обращались с Кристиной более дружелюбно, и не вполне понимают причину стычек между детьми.

Однако маленькие девочки в садике не так уж неправы. Кристина действительно немного «тупая», что может быть проинтерпретировано как некоторая глухота. Кристина защищена на уровне восприятия. Она не воспринимает сигналы, способные привести к появлению у нее негативных чувств. Это выглядит, к примеру, следующим образом.

Группа маленьких девочек собирается в кружок, чтобы распределить роли в игре. Кристина направляется к группе. Девочки чуть плотнее сдвигают кольцо и буквально демонстрируют Кристине спины. Если бы Кристина оставалась в контакте со своими чувствами, она бы в этот момент остановилась или направилась в другую сторону и расстроилась. Но она не воспринимает этот отталкивающий жест и приближается к группе. «Я тоже хочу играть», – сообщает она, игнорируя отвергающую позу и мимику других детей. «Нет, ты не можешь играть с нами», – говорит Маргрет, а Соня еще менее вежливо добавляет: «Да, иди отсюда!»

Кажется, что теперь Кристина должна бы понять, что ее присутствие нежелательно. Но она ведет себя так же, как и некоторые взрослые, которые кажутся нам при этом не очень приятными людьми: будто и не услышав четкого сообщения об отвержении, она заявляет: «Я буду поваром!». Соня, которая сама хотела быть поваром, не выдерживает и отталкивает Кристину в сторону: «Я буду поваром, а ты убирайся сейчас же!» – выкрикивает она. Теперь на эту сцену обращает внимание воспитательница и, подходя к группе, спрашивает: «Почему вы не позволяете Кристине играть с вами? Она же не сделала вам ничего плохого!»

Верно, она не сделала ничего плохого. Но Кристина не отреагировала на несколько все более отчетливых сигналов, исходящих от других детей, и теперь они чувствуют себя вправе оттолкнуть ее еще более однозначно. При этом уши и слух Кристины в полном порядке. Просто в ее коротенькой жизни ей довелось пережить столько отвержения и разделения (ее мама занята болезненным младшим ребенком от второго брака), что ее мозг начал подавлять все сигналы такого рода. Поскольку дома Кристина не находит участия и защищенности, чтобы по крайней мере задним числом

прочувствовать и оплакать свое отвержение и свое горе из-за болезненных переживаний в детском саду, это состояние у нее как бы зафиксировалось.

3. Защитное отчуждение

Сабрина провела чудесный день со своим племянником Маттиасом. Оба получили удовольствие и сблизились. Маттиас показал Сабрине свои любимые места и доверил ей множество маленьких тайн. Один раз он нежно прижался к ней и назвал ее «моей любимой Сабриной». Ее это очень обрадовало. Но потом ей понадобилось уехать, причем срочно. Маттиас пару раз попросил ее не уезжать. Теперь же, когда она стоит в прихожей в пальто, он исчез. «Да где же он?» – удивляется его мама. Она выводит Маттиаса из детской, причем он следует за ней крайне неохотно. Он почти не смотрит на Сабрину и застывает, когда она сердечно обнимает его. «Пока», – бормочет он и снова исчезает.

Подобное поведение является типичным примером третьей формы защит, защитного отчуждения, которое выражается в «отталкивании» привязанности. Разлука с любимой тетей наступила для Маттиаса слишком неожиданно и безо всякой подготовки, и его мозг защищает его посредством своего рода аварийного выключения: в данный момент он совсем не ощущает свою глубокую симпатию к тете, и избегает ее вместо того, чтобы искать ее близости. Так он защищает себя от боли разлуки, которая кажется ему слишком сильной. К этому виду защит склонны в особенности высокочувствительные дети, которые плохо умеют отфильтровывать воспринимаемые сигналы.

Мы все знаем это чувство, когда мы, к примеру, радуемся предстоящей встрече, а любимый человек сильно опаздывает (понятие «сильно» при этом совершенно субъективно). Если время ожидания затянулось и разочарование грозит стать слишком уж сильным, наше нежное чувство предвкушения в какой-то момент сворачивается. Когда же любимый или любимая, наконец, появляется, мы иногда чувствуем себя будто окаменевшими и не можем больше радоваться. Нам нужно какое-то время, чтобы снова оттаять.

Внимание: о феномене защитного отчуждения идет речь, когда мы в данный момент не желаем иметь ничего общего с объектом нашей привязанности. Если же мы падаем ему в объятия, одновременно осыпая его упреками, то это будет уже другой феномен, который мы будем обсуждать в главе 5, говоря о фрустрации.

На примере Маттиаса я описала именно временно возникшие защиты, которые проявились в форме защитного отчуждения. Уже на следующий день он будет радостно болтать с тетей по телефону и радоваться новой встрече. Однако если кажущиеся невыносимыми расставания будут повторяться часто и мозг застынет в состоянии защитного отчуждения из-за глубоко ранящего опыта разлук, это станет очень серьезной проблемой.

Тогда это отчуждение может обратиться против близких ребенка, а в наихудшем случае – против всех людей. Такой ребенок производит на окружающих впечатление «холодного», «злого», «агрессивного», «трудновоспитуемого» и т. п., поскольку превосходящее все стремление к привязанности – решающая основа сосуществования людей – у этих детей обращено в противоположность.

Как уже упоминалось в главе 2, привязанность полярна и имеет свою теневую сторону. В иллюстрации 1 отчетливо показана эта полярность и аспекты полярного поведения. Ребенок, пребывающий в хроническом защитном отчуждении, больше не хочет быть «милым» или принадлежать к своим взрослым. Наоборот, он импульсивно хочет «показать им всем», он хочет от всех отстраниться и всех оттолкнуть.

Этот импульс, однако, не является проявлением свободной воли ребенка, а мощным защитным инстинктом, который был активирован в мозгу без сознательного содействия ребенка для защиты последнего от невыносимых душевных ран. Такое длительное отчуждение (разворот привязанности негативным полюсом к фигуре привязанности ребенка), может быть направлено на отдельных людей, которые, по ощущению ребенка, особенно сильно его ранят.

После того, как родители Маттиаса развелись и папа уехал, Маттиас несколько месяцев не хотел видеть отца и говорить с ним. В условиях угрозы, исходящей от ощущения «мой папа меня бросил», его мозг прибег к последнему средству защит – защитному отчуждению. К счастью, отец Маттиаса не обманулся внезапным отталкивающим поведением сына. Отец продолжал оставаться ласковым и на протяжении многих совместно проведенных часов, а также отпуска, проведенного вместе с Маттиасом и его младшей сестрой, постарался внушить: я все еще твой папа, ничто не может нас разлучить, ты всегда можешь на меня положиться.
Этим постоянным неизменным приглашением к привязанности, отец Маттиаса дал своему сыну возможность остаться зависимым от него. О зависимости и ее значении пойдет речь в следующей главе.

Заключение

Мозг автоматически защищает нашего ребенка от невыносимой боли, прибегая к защитным мерам. Для этого у него есть три возможности: онемение чувств, отключение восприятия неприятных сигналов и защитное отчуждение. Ситуационно обусловленные временные защиты жизненно необходимы, в то время как хронический зашиты, напротив, являются препятствием в развитии ребенка. В сегодняшней молодежной культуре состояние хронического эмоционального онемения, эмоциональной защищенности считается чем-то желательным, «крутым».

Часто встречающийся предрассудок: чем хладнокровней и «круче», тем лучше.

Важнейшее правило: ребенок нуждается в мягких, уязвимых чувствах, чтобы созреть.

Глава 4
Концепция зависимости

– Люди забыли эту истину, – сказал Лис. – Но ты не должен ее забывать. Мы всегда будем в ответе за тех, кого приручили. И ты отвечаешь за свою розу…

– Я отвечаю за свою розу… – повторил Маленький принц, чтобы хорошенько это запомнить.

Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»

Зависимость – неверно понимаемый фактор

Слыша о зависимости, вы, вероятно, думаете о наркотической зависимости или созависимости в отношениях – зависимость как противоположность независимости сегодня – понятие с очень неприятным «привкусом». В нем всегда пульсирует боязнь использования зависимости. Однако с точки зрения психологии развития и согласно открытиям исследователей привязанности зависимость относится к числу решающе важных предпосылок независимости. Если исходить из этого, то поговорка «Когда дети маленькие, дайте им корни, когда они вырастают, дайте им крылья» не совсем верна. Маленьким детям нужны корни, это так. Но подросшим детям не нужно давать крылья – они отрастают сами по себе, если корни достаточно глубоки.

Чтобы корни проросли достаточно глубоко, детям нужна возможность побыть зависимыми в безопасности и покое. Природа в своей мудрости устроила так, что детский мозг по принципу «ключ-замок» ищет кого-то, кому ребенок мог бы доверить себя и от кого он может зависеть. Если такая привязанность состоялась, из нее вырастает целый букет качеств, не существующих самих по себе, но подходящих, как ключ к замку, только к тому человеку, от которого ребенок может безопасно зависеть.

Эти качества очень интересны: ребенок, крепко привязанный к людям, от которых он зависит, – это «милый» ребенок. Он ищет близости, просит совета, прислушивается и присматривается к нам, следует за нами, хочет нас порадовать, мы ему нравимся, он охотно проводит время вместе с нами и не хочет иметь от нас секретов. Это образцовый ребенок. Однако он развивает в себе эти чудесные качества не просто так и по отношению не к каждому. Так

ведет себя ребенок только по отношению к тому человеку, к которому он привязан в зависимом модусе, и только в моменты, когда эта привязанность активна. Только эта зависимость дает взрослым возможность полноценно реализовать ответственность за доверенного им ребенка. По отношению ко всем остальным людям ребенок ведет себя весьма сдержанно.

Зачем нужна боязнь чужих, или «Защита от злого дяди»

Трехлетняя Лиза в первый раз едет на поезде и даже получает свой собственный детский билет. И вот входит контролер, склоняется над ней и дружелюбно спрашивает: «Ну, мадемуазель, могу я взглянуть на ваш билет?» Лиза крепко сжимает свой билет, смотрит в пол и отрицательно качает головой. Ее мать обменивается улыбками с контролером и говорит: «Лиза, это контролер, ему ты должна сейчас показать твой билет, чтобы он поставил на нем печать!» Лиза прижимается к маме и с очень сдержанным видом протягивает смятый билетик чужому мужчине. Она явно следует указаниям матери, а не контролера.

Так природой определяется наше стремление следовать за теми и учиться именно у тех людей, которые с наибольшей вероятностью могут быть нам полезны: дети естественным образом «зависимо» привязываются к тем людям, которые о них заботятся, кормят их, защищают и предоставляют им безопасность и ласку. По отношению к этим людям у ребенка развиваются качества, перечисленные в главе 2 (стр. 37), и в этом заключается секрет эффекта отчуждения по отношению к незнакомым людям.

Если ребенок зависимо привязан, то его мозг только тогда открывается для новой привязанности, если эта новая привязанность сочетается с уже существующей привязанностью. То есть когда маленький ребенок при встрече избегает смотреть нам в глаза и вместо этого прижимается к своей маме, то тем самым он защищает существующую привязанность к матери. Многие из нас замечали, что нам достаточно некоторое время дружески пообщаться с матерью (отцом, дедушкой и пр.) ребенка (см. гл. 2), чтобы ребенок сам по себе постепенно открылся нам. Он наблюдает готовность матери к установлению привязанности с другим человеком. Таким образом мозг ребенка получает сигнал, нужный ему для того, чтобы также подготовиться к установлению привязанности. Так что отчужденность по отношению к незнакомым людям – это гениально устроенная защита ребенка от доверия к чужакам, не получившим «благословения» близких.

В нашем обществе, для которого в большей степени характерна анонимность, нежели личные связи, мы этого часто не понимаем. Во время маминого шоппинга маленькой Лизе приходится вступать в контакт с продавщицей, потом с консультантом в мебельном магазине, потом с любезным дяденькой в вагоне метро, потом еще с тремя милыми дамами в другом вагоне, потом с

тренером на занятии по детской физкультуре – и все это люди, с которыми ее мама сама едва или вовсе не знакома, и во всех этих ситуациях нет времени для постепенного сближения. Если Лиза по этой причине отвергает контакт и жмется к маме, ее мама даже извиняется за застенчивость ее ребенка и призывает Лизу к порядку («Ну, поздоровайся с тетей!»). А ведь этот механизм (дистанцированности по отношению к чужим. – *Прим. ред.*) разумно и прочно закреплен в инстинкте привязанности ребенка.

Сегодня детей часто на длительное время доверяют другим людям без сопровождения близких, причем в том возрасте, когда корни их привязанности не настолько глубоки, чтобы ребенок мог вынести разлуку, не пострадав. Для годовалого ребенка шесть или восемь часов – это необозримый отрезок времени. Он все еще сильно привязан через телесный контакт, иногда через похожесть, и долгое исчезновение матери буквально сталкивает его в пропасть, образовавшуюся в привязанности. В этой лакуне (провале) привязанности ребенок внезапно утрачивает якорь, вокруг которого все вертится и который придает стабильность его миру. Поначалу ребенок отчаянно цепляется за свою привязанность, кричит, плачет и хочет немедленно к маме. Когда же он покоряется своей судьбе, часть мозга, отвечающая за привязанность, начинает искать замену. В наиболее благоприятном случае такой заменой является воспитательница, которая так же, как родители, если не более интенсивно, может со всей ответственностью обеспечить ребенку чувство защищенности.

Но если воспитательница не осознает значения этой задачи или слишком много детей требуют ее присутствия, ребенок в зависимости от обстоятельств обращается к другим маленьким детям, игрушечному медвежонку или собственному большому пальцу. Эти замещающие объекты не создают защищающей, зависимой привязанности. Мозг ребенка несколько успокаивается, поскольку некоторая замена привязанности все же имеет место. Но сигнал тревоги не отключается полностью – переключатель остается в положении «улиткин домик».

Ясельные детки в возрасте до 2 лет в течение первых месяцев в яслях демонстрируют экстремально высокий уровень кортизола в слюне, свидетельствующий о сильном стрессе. Позже уровень кортизола падает и остается низким постоянно, как у пациентов с синдромом выгорания (Венское исследование ясель на http://www.univie.ac.at/wiki-projekt/).

Позиция альфы

В начале этой главы я сравнила привязанность в зависимой позиции к защищающему ответственному взрослому с ключом в замке. Позиция альфы является этим замком. Мы видели: если ребенок зависимо к нам привязан, он показывает нам свои «милые» качества, что облегчает нам заботу о ребенке. И наоборот, у нас формируются определенные чувства и способы поведения,

когда мы чувствуем себя ответственными за ребенка. Психология развития говорит о пребывании в позиции альфы. На бытовом языке мы называем это проще: пробуждается наш инстинкт защитника, мы хотим защитить ребенка, накормить, показать ему мир, мы охотно остаемся с ним. Нам не составляет труда поменять подгузник ребенку, к которому мы сильно привязаны, в то время как очень похожий запах, исходящий от незнакомого ребенка, вызывает у нас совершенно другую реакцию. Так называемая альфа-позиция, таким образом, не имеет ничего общего с «раздаванием» команд или с тем, что ребенок обязан приносить нам тапочки.

Особенно отчетливо чередование зависимой позиции и альфа-позиции проступает в ситуации утешения ребенка. Это очень мягкий процесс. Если я занимаю альфа-позицию по отношению к моему ребенку, то я предоставляю в его распоряжение мою энергию, мою силу и утешение, я даю ему опору и чувство защищенности, помогаю ему сориентироваться. Прежде всего это означает, что я беру на себя ответственность за наши отношения. Я, по возможности, не взваливаю на ребенка собственные проблемы, неуверенность или эмоциональные бури. С этой целью я, в свою очередь, доверяюсь другим людям, которые – по крайней мере, на этот момент – занимают альфа-позицию по отношению ко мне. Это может быть супруг, близкая подруга, родственник. Выразительный пример удерживания альфа-позиции вопреки множеству собственных проблем и страхов можно увидеть в фильме Роберто Бениньи «Жизнь прекрасна». В этом фильме отец попадает вместе с ребенком в концентрационный лагерь, но, невзирая на собственную беспомощность, постоянно создает у ребенка ощущение надежности и защищенности, давая ему тем самым возможность выстоять в объективно чудовищных обстоятельствах.

От корней к крыльям

Каким же образом ребенок добирается до независимости? Само собой, мы хотим, чтобы наш ребенок «как можно раньше» стал независимым и самостоятельным, пошел по собственному пути, самостоятельно мысля и не цепляясь вечно за мамину юбку. Это наше желание оправданно и необходимо.

Если вместо этого мы попытаемся сделать так, чтобы ребенок как можно дольше оставался зависимым от нас, то мы причиним ему вред и злоупотребим нашей альфа-позицией. Мы препятствуем его развитию только ради того, чтобы почувствовать себя властными и сильными и сохранить контроль над жизнью нашего ребенка.

Предложение большее, чем запрос

Помимо того, что нам не стоит насильственно удерживать ребенка «маленьким», когда дитя рвется к истинной самостоятельности, есть еще то,

что имеет смысл делать, чтобы поддержать стремление ребенка к независимости: предлагать ему больше близости и защищенности, чем ему нужно. Ребенок дозревает до независимости именно тогда – и только тогда, – когда он спокойно может оставаться в зависимости, потому что в его распоряжении имеется «обильное» предложение близости. Если ребенок живет с ощущением, что «предложение превышает спрос», то он расслабляется и от насыщенности начинает чувствовать импульс, толкающий его в большой мир, зная при этом, что в случае кораблекрушения он всегда сможет вернуться в безопасную родную гавань.

Это, кстати, именно тот момент, когда годовалый ребенок рвется с ручек с воплями: «Пусти! Сам!» Это тот момент, когда двухлетка высокомерно заявляет: «Мама, мне больше не нужен подгузник!», или застенчивый до того подросток вдруг изъявляет желание сам позвонить в официальное учреждение по своему вопросу. В эти минуты нам стоит отдать бразды ребенку, положившись на нашу с ним крепкую привязанность.

Если же ребенок, напротив, сражается за близость и душевное тепло, которые мы снисходительно, малыми порциями предоставляем ему в награду за примерное поведение, это, возможно, льстит нашей потребности быть нужными и любимыми. Но в этом случае ребенок будет настолько занят борьбой за скудный ресурс близости, что на стремление к истинной самостоятельности просто не останется сил.

Представьте себе, что во время вашей беременности кто-то говорит вам: «Ну что ж, скоро ребенку все равно придется самостоятельно дышать и питаться, так что чем раньше он начнет тренироваться, тем лучше. Я рекомендую вам каждый день на какое-то время пережимать пуповину, чтоб ребенок упражнялся в независимости».

Это, конечно, смешно. Всякий знает, что эмбрион нуждается в полной зависимости и защищенности внутри материнского чрева, чтобы полноценно развиваться вплоть до того момента, когда он совершенно самостоятельно достигнет степени зрелости, при которой он захочет вырваться наружу. Исследования в области акушерства давно изучают взаимодействие гормонов и нейромедиаторов, с помощью которых не рожденный еще ребенок, так сказать, сам начинает собственные роды. Мы все знаем, как важно терпеливо дождаться этого момента, а также о том, что существует лишь крайне малое число экстремальных ситуаций и исключений, при которых приходится преждевременно лишать младенца безопасности материнской утробы, чтобы уберечь его от еще худшего.

Странным образом после рождения ребенка мы утрачиваем веру в силу естественного развития – или у нас отнимают эту веру? Родившись, ребенок оказывается в состоянии самостоятельно дышать и принимать пищу через рот вместо пуповины. Во всех прочих отношениях он остается крайне зависимым от нас. Если мы допускаем эту зависимость, он совершенно самостоятельно

развивается до тех пор, пока не окажется готов покинуть безопасность «душевного» материнского лона: теперь ребенок захочет с радостью и любопытством, как маленький Ганс из детской песенки, отправиться в большой мир. Если же мы хотим искусственно приблизить этот момент вместо того, чтобы терпеливо его дождаться, и преждевременно тренируем ребенка быть «независимым», то в нашем поведении в психологическом аспекте так же мало смысла, как в абсурдном совете тренировать нерожденного младенца дышать самостоятельно. Заключенная в этом опасность состоит в том, что ребенок обратиться к, возможно, более доступному и щедрому источнику близости: к «крутому» миру ровесников.

Распознать эту опасность нам, однако, зачастую тяжело. Ранее я упоминала пропасть привязанности, в которую проваливается ребенок, вынужденный обходиться без защиты близкого человека – альфы. Если этому ребенку удается привязаться к другим детям, его протест против детского сада угасает, и на выходных он с нетерпением ожидает понедельника – тогда мы часто думаем, что этот ребенок, наконец, стал независимым. На самом деле он стал всего лишь более независимым от нас, но при этом более зависимым от новых привязанностей, которые в подавляющем большинстве случаев не могут предоставить ему той же защищенности, которую могли бы обеспечить ему мы.

Ориентация на ровесников

Большинство детей во многих ситуациях наслаждаются обществом других детей, играя с ними, учась у старших или обучая чему-то младших. Но при том, что Гордон Ньюфелд называет ориентацией на ровесников, происходит нечто иное: другие дети являются не просто товарищами по игре, но замещают по своему значению близких взрослых людей. Они становятся важнейшей инстанцией в жизни ребенка – все его радости и горести теперь зависят от них. Дети, разумеется, ни в коей мере не в состоянии нести такую ответственность (да и не всякий взрослый это может), и это вовсе не является задачей детей. Ребенок, ищущий эмоциональную опору и защиту у ровесников, переживает столько боли, что его мозг вынужден включать защиты от уязвимости. Такой ребенок просто не может позволить себе испытывать нежные, тонкие чувства. На первый взгляд, ребенок, ориентированный на ровесников, производит впечатление независимого и самостоятельного – очень «крутого». Но мы легко понимаем, идет ли тут речь об истинной независимости становления, при которой ребенок рвется вперед от избытка сил, или всего лишь о переносе зависимости: по-настоящему независимый ребенок независим по отношению ко всем и отстаивает в том числе в среде ровесников собственные взгляды и предпочтения. Но если ваше дитя по отношению к вам ведет себя дистанцированно, часто затевает ссоры, постоянно защищается от вас и всегда имеет противоположное мнение, зато

со своими ровесниками проявляет покладистость, доверчивость и бесконечную готовность подстраиваться, то вы имеете дело с переносом зависимости.

Ориентация на ровесников и школа

Это все еще малоизвестное обстоятельство оказывает невообразимое влияние прежде всего в школе. Если ребенок разделен с наиболее значимым для него человеком в той мере, которую он ощущает как невыносимую, он проваливается, как уже было сказано, в лакуну привязанности. В это время он больше не может внутренне держаться за привязанность к родителям, привязанность не может углубляться. Поэтому все большее количество детей привязаны к своим родителям лишь поверхностно. Они не справляются с удерживанием внутренней привязанности к близким во время пребывания в школе. Если на время уроков они не могут сильно привязаться к учителю, который обеспечит им чувство защищенности, то им остаются только ровесники. Когда ребенок испытывает наиболее сильную привязанность к ровесникам, его мозг оказывается не в состоянии воспринимать слова учителя. Как мы уже отмечали, в соответствии с принципом «ключ-замок» ребенок хочет (и может) учиться только у того человека, следовать только тому, ориентироваться только на того, к кому он привязан. Таким образом, внимание и обучаемость такого ребенка будут активироваться не во время уроков, а на переменах. И его интерес будет направлен на темы, интересные его новым близким и значимым людям. Любое другое содержание, то есть весь учебный материал, может привлечь внимание, лишь получив благословение ровесников.

Однако в школе этого обычно не происходит. Наоборот, среди школьников интерес к учебному материалу или привязанность к учителю считаются «некрутыми». И это означает, что ориентированный на ровесников ребенок получает запрет на обучение от собственного мозга. Именно по этой причине столько учителей сегодня наталкиваются на практически непробиваемую стену незаинтересованности и равнодушия, вплоть до открытой враждебности. Произойдет ли такое столкновение, зависит не от личных качеств учителя, не от его внешнего вида, не от его навыков или знаний, но единственно и исключительно от того, удастся ли ему занять место альфа-привязанности в жизни детей. Учителя, которым это удается, получают удовольствие от работы, потому что дети к ним прислушиваются. Те учителя, которым это не удается, часто впадают в отчаяние.

Заключение

Истинной независимости может достичь только тот ребенок, у которого есть возможность быть зависимым в покое и защищенности. Попытка искусственно сократить этот процесс зачастую приводит к ложной

независимости, которая на самом деле означает зависимость от других людей – например, от ровесников.

Поэтому нашей задачей является не побуждение ребенка к как можно более ранней независимости и не попытки тренировать его независимость, отказывая ему в нашей поддержке. В гораздо большей степени наша задача заключается в том, чтобы обеспечить ему пребывание в зависимости и чувство защищенности настолько объемно и щедро, чтоб он мог насытиться этим и, как маленькая улитка, исполнившись доверия, развернуться, шагнуть вперед и развиваться дальше.

Часто встречающийся предрассудок: «если ты сейчас сделаешь это вместо него, он никогда не станет самостоятельным».

Важнейшее правило: наше щедрое предложение привязанности должно превышать спрос ребенка.

Глава 5
Три реакции на сепарацию (разделение)

Бабушка торопится, но маленькая Лиза с удовольствием обследует каждую дверцу и калитку – а их на пути встречается немало! Бабушкино повторяющееся «Лиза, идем скорее» не помогает. Взглянув на часы, бабушка решает прибегнуть к ускоряющему средству, которого до сих пор старалась избегать, следуя просьбе дочери. Она решает прибегнуть к угрозе сепарацией.

«Пока, Лиза, бабушка уходит! Иди за мной, если хочешь», – говорит она и заворачивает за угол. Все изыскания тут же прекращаются, садовые калитки полностью утрачивают привлекательность. «Баба, баба!» – Лиза в ужасе спешит за бабушкой на подгибающихся ножках. Лиза с бабушкой успевают на автобус, но вечером Лиза засыпает дольше обычного и испуганно цепляется за маму всякий раз, как та пытается встать и выйти из комнаты.

Всего лишь небольшая тревога, и бабушка – это не мама. Но когда мы склоняем ребенка к послушанию, угрожая расстаться с ним, мы истощаем важнейший источник энергии, имеющийся в распоряжении у ребенка. Как уже неоднократно подчеркивалось, близость к наиболее значимому человеку является важнейшей потребностью ребенка, даже важнее пищи и безопасности, и в любом случае она гораздо важнее, чем интерес к новому. Столкновение с сепарацией – реальной или воображаемой – становится величайшей угрозой благополучию, причем все люди переживают это одинаково. В ходе эволюции образовались три основные реакции на столкновение с разделением, общие для всех людей и млекопитающих:

– чувство тревоги (Лиза испугана и с трудом может уснуть);

– усилившееся стремление к близости (она бежит за бабушкой);

– фрустрация (об этом будет сказано позже).

Эти три реакции часто проявляются в сложной и беспорядочной комбинации и очередности. Частично они также меняют свой характер, если множественные переживания сепарации уже привели к защитам от уязвимости. Для правильного понимания я в качестве примера опишу здесь один процесс, в течение которого можно наблюдать каждую из реакций отдельно – возможно, некоторые из нас однажды уже переживали это или нечто подобное.

Реакция 1: тревога

Сильке завершает закупки в торговом центре вместе со своей маленькой дочерью Лизой. Вдруг они теряют друг друга в толпе. У матери и дочери в этот момент возникают три чувства: тревога, стремление к близости и фрустрация. Поначалу преобладает тревога: обе испытывают возбуждение, сердца бьются сильнее, глаза расширяются, они ищут и зовут друг друга.

Очевидно, что исправно работающая система оповещения об опасности абсолютно необходима для выживания. Уже на пятом месяце беременности эта система полностью развита у эмбриона и активна. Когда ребенок встревожен, его мозг из обилия входящих раздражителей отфильтровывает информацию, имеющую отношение к тревоге и безопасности. Нам всем это знакомо: когда мы гуляем по лесу и вдруг пугаемся дикого кабана, перебежавшего нам дорогу, мы внезапно начинаем слышать со всех сторон подозрительное потрескивание веток. Наш интерес к красивым цветочкам или бутерброду в рюкзаке угасает, все органы чувств переходят в режим «Внимание!» Именно это Гордон Ньюфелд называет «тревогой».

Поскольку близость и защищенность, исходящие от наиболее значимых людей, решающе важны для наших детей, каждая реальная или воображаемая угроза близости включает мощный сигнал тревоги. Что именно ребенок воспринимает как угрозу близости – это зависит от глубины корней его привязанности (см. гл. 2). Тревога может включаться, когда ребенок сталкивается с физическим разделением (привязанность через ощущения), различиями (привязанность через похожесть), исключением его из происходящего (привязанность через принадлежность), пренебрежением (привязанность через значимость), лишением любви (привязанность через эмоциональное расположение) или отсутствием понимания (привязанность через психологическую близость, познанность).

Ребенок среагирует на эту тревогу и сделает все, чтобы восстановить близость. Поэтому этот трюк работает так подкупающе хорошо: Лиза

оставляет в покое все калитки и спешит вслед за бабушкой. Но если мозгу слишком часто приходится включать тревогу, он обозначает ту привязанность, которая так часто оказывается под угрозой, как слишком ранящую, непрочную, и прибегает к защитным мерам, то есть к ожесточению в той или иной форме (см. гл. 3).

Реакция 2: стремление к близости

Через некоторое время чрезвычайная ситуация подходит к своему завершению: мама в конце концов проделывает весь обратный путь и видит Лизу посреди большого вестибюля недалеко от входа, где та громко и испуганно снова и снова выкрикивает: «Мама! Где ты?» Как только Лиза видит свою маму, а Сильке – свою дочь, тревога теряет значение и важнейшей эмоцией становится стремление к близости: широко раскинув руки, они несутся друг к другу.

Согласно Гордону Ньюфелду, стремление к близости – это приобретшее новое звучание обозначение сильнейшего инстинкта всех млекопитающих. Инстинкт стремления к близости является настолько мощным и всеобъемлющим, что он, как уже упоминалось в главе 2, был описан достаточно поздно. Стремление к близости лежит в основе всех наших действий, осознаем мы это или нет. Наше стремление к близости затихает лишь на короткое время, а именно тогда, когда наша потребность в привязанности насыщена. Только насытившийся привязанностью ребенок в состоянии свободно и самозабвенно играть – до тех пор, пока для него не настанет время получить новую порцию близости. Ребенок, который не всегда находит удовлетворение своего стремления к близости, не свободен в своем развитии. Он может хорошо учиться, прилежно трудиться, быть любезным, музицировать – но если его внутренняя потребность в привязанности не удовлетворена, то все это он проделывает не из собственного порыва к становлению, а для того, чтобы за счет этого получить больше признания, больше близости, больше привязанности, больше любви.

В этой книге речь идет о детях. Но вы, вероятно, обнаружите, что у нас, взрослых, все происходит примерно так же. Только тот, кто внутренне насыщен и доволен всем в том, что касается его привязанностей, может действительно следовать своей внутренней путеводной звезде. Разница состоит в том, что зрелые взрослые могут крепко держаться за свои глубокие привязанности даже при длительной внешней сепарации. Однако многие взрослые испытывают хронический голод привязанности и в итоге делают все для своих привязанностей. Это причина того, почему столько решений принимаются не на рациональной основе, а в соответствии с потребностями в привязанности того, кто это решение принимает.

Реакция 3: фрустрация

Наконец-то Сильке заключает свою маленькую дочь в объятия. Нужда в тревоге отпала, стремление к близости удовлетворено, и теперь на передний план выступает – в данном случае у обеих – фрустрация. Пока ребенок отсутствовал, Сильке была в высшей степени встревожена и неутомимо носилась по торговому центру, чтоб во что бы то ни стало отыскать Лизу. Когда она наконец обнаружила дочь, ее единственным стремлением было прижать к себе свою любимую малышку. Однако сейчас, когда и это стремление удовлетворено, она внезапно ощущает нечто совершенно иное: разрядку фрустрации, которая вступает в действие так же неизбежно, как тревога и стремление к близости. Она начинает выражать не любовь, радость и облегчение, вместо этого она сердито говорит: «Почему ты вечно везде застреваешь!» И Лиза переживает аналогичный перепад настроения: только что она неслась маме навстречу с ангельской улыбкой, и вдруг, неожиданно и сама себя не понимая, кусает маму за руку. Ее глубокая фрустрация рвется наружу.
В более мягком варианте Сильке и ее дочь еще некоторое время рыдали бы, обнявшись, – фрустрация получила бы разрядку в слезах облегчения.

Фрустрация, как и уязвимость (см. гл. 3), – это состояние, которое действительно кажется нам ненужным. Но, как мы уже видели в главе 1, в описаниях важной способности к адаптации, фрустрация – это попросту часть нашей жизни. И не только нашей – животные тоже переживают фрустрацию.

Фрустрация возникает всякий раз, как только что-то оказывается не таким или происходит не так, как нам бы хотелось. Как и при движении по кольцевой бывает несколько выездов, так и у фрустрации, циркулирующей в системе, есть несколько возможностей найти выход. Наш первый импульс – приложить все возможные усилия и изменить ход событий в соответствии с нашими желаниями.

Лиза наблюдает, как мама делает пирог. «Можно мне съесть еще немножко теста?» Сильке улыбается ей: «Нет, золотко, ты уже достаточно съела». – «О, мама, ну пожалуйста! Мне хочется еще! Ну хоть ложку облизать! Ну пожалуйста, пожалуйста! Мамааа! Пожалуйстааа!!!»
Лиза напрягает усилия, пытаясь изменить ситуацию. Это срабатывает не всегда. В данном случае не срабатывает – мама не дает себя уговорить и не отвлекает дочь от ее чувств умными объяснениями о несварении желудка и прочих последствиях поедания сырого теста. Первый выход из круга фрустрации, который мы условно назовем «изменение ситуации» оказывается, таким образом, перекрытым. Поэтому энергия фрустрации течет ко второму «выходу».

Лиза знает по опыту: когда мама смотрит на нее таким ясным, дружелюбным взглядом, дальнейшие попытки бессмысленны. Неужели она действительно больше не получит теста? Было бы жаль. Подбородок Лизы

начинает дрожать, нижняя губка выдается вперед. Сильке замечает это и говорит сочувствующе: «Жалко, да? Я тебя хорошо понимаю! Больше никакого теста для маленькой Лизы!» – «Дашь еще?» – «Нет, Лиза». Глаза Лизы наполняются слезами, и она выплакивает фрустрацию в маминых объятиях. Недолго, поскольку это совсем небольшая беда. Не проходит и полминутки, как она высвобождается из объятий Сильке и с восторгом принимается выкладывать яблочные дольки на тесто.
Лиза переработала эту небольшую неудачу в процессе адаптации. Ее мозг избавился от нейромедиаторов борьбы («Но я хочу!») с помощью слез – и отметил: такого рода «несчастные случаи» неприятны, но я могу их вынести, это не смертельно. Сумма таких небольших впечатлений позже поможет Лизе выстоять в столкновении с более крупными проблемами.

Однако так легко этот процесс протекает не всегда, как мы знаем. Очень часто происходит нечто совсем иное.

Маттиас врывается в кухню: «О, пирог печете? Можно попробовать тесто?» Сильке в изумлении смотрит на него: «Рада, что ты так рано пришел! Сегодня не было тренировки? На, возьми». – «Да, тренер заболел. Чего, всего-то ложку облизать?! У Лизы вон целая миска!»

С этим, видимо, ничего не поделаешь, но вот что фрустрирует Маттиаса гораздо сильнее, чем отказ в тесте: его мама, судя по всему, уютно устроилась с Лизой в кухне и совершенно о нем не думала. Ему не приходит в голову, что мама не могла знать о его раннем возвращении домой – это типичный случай не реальной, но «ощущаемой» сепарации на уровне значимости. Кроме того, он и без того уже был фрустрирован отменой тренировки у любимого тренера.
Только если ребенок в данный момент свободен от защит и способен полностью воспринимать собственные чувства, энергия фрустрации спонтанно выходит из круга (или с небольшой помощью, как это получилось у Лизы), через выход «адаптация». При этом – особенно это касается старших детей – ребенку не обязательно буквальном смысле плакать. Достаточно, если ребенок чувствует, что он разочарован, опечален или скучает по кому-то…

Если выход «адаптация» перекрыт, поскольку ребенок – по крайней мере, в данный момент – несколько защищен от уязвимых чувств, фрустрация на полной скорости проносится мимо этого «выезда» к последнему, третьему. А Маттиас вернулся из школы, где он ни в коем случае не хотел плакать.

Маттиас в ярости швыряет липкую ложку на пол. «Это подло! Я не хочу эту жалкую ложку! И пирог я тоже не буду есть! Ты – дура!» Он вылетает из кухни, толкая по дороге маленькую Лизу, и с грохотом захлопывает дверь.

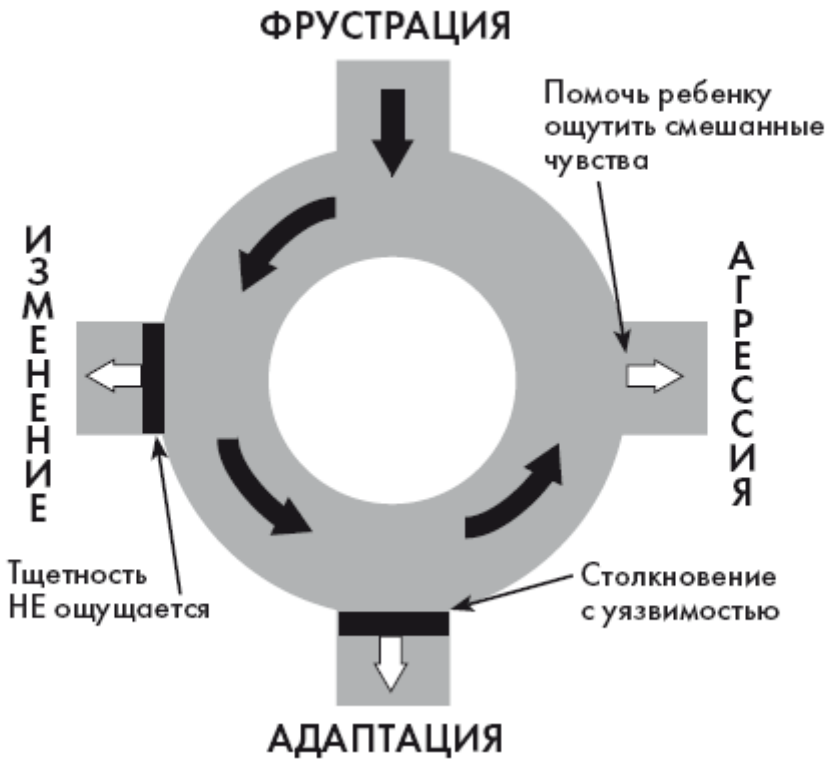

Иллюстрация 5. Движение энергии фрустрации

Энергия фрустрации может покидать эмоциональную систему ребенка через различные выходы. Если первых двух выходов нет в распоряжении, остается только выход через агрессию.

Что такое агрессия?

Агрессия всегда – ВСЕГДА! – является следствием фрустрации. Нам, правда, часто кажется, что детская агрессия возникает как гром среди ясного неба, но при более пристальном рассмотрении ей предшествует очень многое, а именно:

что-то идет не так, как должно или хотелось бы.

Тренировку отменяют, теста больше нет, мама и Лиза счастливы без меня.
Это нельзя изменить.

В случае Маттиаса ясно с самого начала: тренер болен, тесто съедено и прекрасное время без него истекло.
Ребенок – в данный момент или хронически – не настолько мягко настроен, чтобы ощутить свое горе. Маттиас приходит из школы в состоянии «улитка в домике» и чувствует себя – независимо от недоставшегося ему теста –

ущемленным по сравнению со своей сестрой. На степень интенсивности его чувств не влияет, насколько объективны или субъективны его ощущения. На него в любом случае навалилось слишком много, чтобы он мог сейчас чувствовать.

Единственное, что могло бы перекрыть Маттиасу выезд «агрессия», – это смешанные чувства: эмпатия, знание того, что мама его любит, или мысль о том, что она не знала о его необычно раннем возвращении домой. Но в данном случае он слишком переполнен фрустрацией.

Мама сначала утешает маленькую Лизу, которая напугана и возмущена. «Маттиас не хотел. Я же знаю, как он тебя любит! И он знает, что я не дура, и что мы не обзываем друг друга. У него, наверное, был тяжелый день. Вот увидишь, он сейчас успокоится». Она поднимает ложку, отмывает тесто и ставит пирог в духовку.

Через некоторое время Маттиас, не глядя на маму, с мрачным лицом входит в кухню. Она не заговаривает о его поведении, потому что знает: его эмоции пока слишком свежи. И испорченную тренировку тоже лучше не упоминать. «Маттиас, представляешь, у бабушкиной кошки родились котята! Мы хотели после обеда поехать к бабушке, посмотреть на них. Поэтому и пирог испекли. Принесешь корзинку из гаража?» – «Да». – Маттиас выглядит смущенным, но ступает на мостик, который выстраивает для него мама.

Вечером, прощаясь перед сном, Маттиас сияет навстречу маме: «Котятки такие милые!» Она с любовью смотрит ему в глаза, улыбается и кивает: «Да, очень милые, особенно черненький. А помнишь, как ты сердился сегодня в обед? Ты даже назвал меня дурой и стукнул Лизу. Что было хуже всего: что не было спорта, что тебе не досталось теста или что Лиза получила больше, чем ты?» Маттиас серьезно на нее смотрит: «Все вместе. Мне бы тоже хотелось как-нибудь испечь вместе с тобой пирог! Извини за «дуру». Ладно, Лиза, и ты меня извини за пинок!» Мама гладит его по голове: «Да, иногда бывает тяжело сохранить самообладание. Как ты посмотришь на то, если мы еще раз твердо пообещаем друг другу не обзываться? Лиза, ты готова?» – «Конечно! Я никогда больше не скажу ни одного плохого слова!» – обещает Лиза. «Вот уж не верится!» – смеется Маттиас. – «Но я справлюсь». Его честолюбие задето. Сильке знает, что им обоим не всегда будет удаваться соблюдать этот зарок, но благие намерения важнее. Это хорошее начало.

В главе 3, посвященной уязвимости, я уже упоминала, что защиты против уязвимых, нежных чувств могут быть преходящим – как у Маттиаса – или хроническими. Некоторые дети очень рано перестают плакать, потому что их мозг надежно отфильтровывает все уязвимые чувства. Такие дети больше не ощущают своего горя или тоски по кому-либо, и свои страхи они тоже не чувствуют. Второй выезд из круга фрустрации для них таким образом надолго перекрыт. Поэтому они очень быстро становятся агрессивными.

Когда родители гордо сообщают, что их карапуз никогда не плачет и ничего не боится, это на самом деле должно послужить тревожным сигналом, указывающим на наличие хронических защит уязвимых чувств. Такой ребенок вынужденно агрессивен по отношению к окружающим – или к самому себе, что иногда выражается в частых болезнях.

Продемонстрировала ли мать свою слабость тем, что она так спокойно отреагировала на неподобающее поведение сына, а поначалу, по сути, и вовсе «обошла» его?

Маттиас был настолько фрустрирован, что он полностью потерял контроль над собой. В этом состоянии упреки и наказание только бы еще сильнее фрустрировали его, так что он еще в большей степени утратил бы самообладание. Это как хождение под парусом: когда бушует шторм, нет смысла упрямо следовать к цели. Мы спускаем парус и концентрируемся на самом важном: удержать лодку на поверхности воды и самим удержаться в лодке. Когда шторм заканчивается, мы поднимаем парус и продолжаем движение к нашей цели: зрелому ребенку.

Заключение

Дети (и мы тоже) реагируют на разделение (сепарацию) трояким образом: тревогой, усиленным стремлением к близости и фрустрацией. Эти три фактора определяют поведение наших детей – и чем младше и менее зрелым является ребенок, тем меньше смешиваются эти факторы. Фрустрация, которая в момент ее переживания не ощущается ребенком, покидает «круг фрустрации» в форме агрессии. Агрессия как реакция на переживаемую сепарацию является не рациональным, намеренным процессом, но выбросом фрустрационной энергии, от которой ребенок не смог избавиться иным путем. Она просто «случается» с ребенком. Когда ребенок настолько теряет самообладание, нет смысла в эту минуту призывать его к согласию или пониманию. Все это удастся сделать лишь позже, когда интенсивные чувства улягутся.

Часто встречающийся предрассудок: «ты должна отреагировать сразу, иначе ребенок не научится себя вести».

Важнейшее правило: никогда, действительно никогда, не пытаться воспитывать в крайних эмоциональных состояниях (ребенка или собственных). Сначала должен стихнуть шторм.

Глава 6
Трехсторонний подход Ньюфелда: использование карты

В главах с 1 по 5 я отобразила некоторые основополагающие закономерности развития детей: целью развития (гл. 1) является психологическое созревание. Привязанность – это лоно или питательная почва, необходимая для созревания (гл. 2). Плодами созревания являются становление («Маленький Ганс отправился в большой мир»), адаптация («Ох, как жаль»), интеграция и шесть уровней углубляющейся привязанности. В главе 3 речь шла о болезненной, но необходимой уязвимости в эмоциональной жизни наших детей, в главе 4 – о важнейшей концепции зависимости как основе самостоятельности. В главе 5 мы изучили все формы инстинктивных реакций на ощущение сепарации независимо от того, происходит ли сепарация на самом деле, является воображаемой или только угрожает. Исходя из этих знаний, мы можем заключить, что в жизни наших детей является наиболее важным:

А) В первую очередь, мы обязаны **выстраивать привязанность**, ухаживать за ней и углублять ее, поскольку привязанность, в которой ребенок чувствует себя защищенным, – это решающая основа, без которой все прочее не принесет плодов.

Б) Мы должны **компенсировать незрелость ребенка**, то есть заботиться о том, чтобы его незрелое поведение как можно меньше ему мешало. Это справедливо для каждого случая – как для тех детей, которые незрелы просто потому, что они слишком малы, так и для тех, кто по возрасту «вообще-то» мог бы, должен бы быть более зрелым.

В) Наша основная цель состоит в том, чтобы **создать условия для созревания ребенка и поддерживать процесс созревания**, возможно убирая с его пути то, что препятствует развитию. Для этого ребенку необходима возможность быть зависимым и нуждающимся в помощи, и он не должен переживать больше разделений, чем он может вынести. Иначе ему придется выставить защиты против своей же уязвимости и боли, вызванными этой сепарацией.

Для успешного применения трехступенчатой концепции Ньюфелда нам нужна наша внутренняя карта эмоциональной жизни и развития нашего ребенка. Тогда мы можем «читать» ребенка, превентивно реагировать на его проблемы, правильно настраиваться и способствовать тому, чтобы проблемное поведение разрешилось по ходу его развития и созревания.

1. Выстраивать привязанность, но правильно!

«Папа?» – «Да?» – «Я тебя люблю». – «И я тебя люблю, золотко». – Пауза. – «Но, папа…» – «Да?» – «Если ты меня действительно любишь, ты должен был сказать это первым!»

Почему ребенок считает, что папа должен был его в этом опередить? Дети не просто нуждаются в привязанности, они должны действительно ощущать свою защищенность и иметь возможность в ней успокаиваться. Мы должны быть большими, а они – маленькими. Как вы можете выстроить привязанность, я описала в главе 2. Решающим по сути является ваше знание о том, что безопасность привязанности к заботливому взрослому является жизненно важной для ребенка и выступает основой для всего прочего. Хорошее поведение, достижения, манеры – это всего лишь последствия, результаты проявления глубокой, доверительной привязанности. Единственной альтернативой воспитания на основе привязанности является воспитание, основанное на страхе. Им вы сможете добиться хорошего поведения на протяжении некоторого времени, но не созревания ребенка.

Знакомы ли вы с известным текстом Астрид Линдгрен «Только не насилие»? Она произнесла эту речь на церемонии вручения ей «Премии мира» Немецкой книготорговой организации. С привязанностью дело обстоит как со всем живым: она не выносит насилия, ни физического, ни душевного.

Как я писала в главе 2, (ре)активирование привязанности через зрительный контакт, улыбку и кивок не означает приказа «Смотри на меня, когда я с тобой говорю!» Взрослый по отношению к ребенку берет на себя абсолютную ответственность за отношения – иную, нежели во взрослом партнерстве – и сохраняет спокойствие в случае детских эмоциональных взрывов или уклонения от принятия привязанности. Это не всегда просто – но гораздо легче, если мы знаем, что любое поведение имеет понятную причину, лежащую в эмоциональной сфере жизни ребенка.

Разве мы не должны оставаться естественными?

Многие родители полагают, что они обязаны демонстрировать детям все свои чувства «по горячим следам», чтобы оставаться «естественными» (быть самими собой). Но прислушайтесь к этим словам: *«Ах, как ты меня расстроил!» или «Я сейчас так зла на тебя, что мне нужно от тебя отдохнуть». – «Уйди с глаз долой!» – «Если ты еще раз это сделаешь, отправишься в детский дом!» – «Ты в могилу меня загонишь!» – «Ты меня с ума сведешь!» – «Мы очень переживаем за тебя!» – «Из-за тебя я лежала в постели и плакала вместо того, чтобы уснуть!» – «Если вы будете так орать, однажды папа не вернется домой!» – «Ты меня так разочаровал!» – «Я не знаю, что мне с тобой делать». – «Если будешь продолжать в том же духе, мы все пропадем». – «Если ты не прекратишь, я не смогу тебя больше любить!»*

На кого здесь возлагается ответственность за происходящее? Правильно, на ребенка. И что хуже всего: ребенок настолько зависим от нашей близости и симпатии, что он охотно позволяет нагрузить себя этой ответственностью. Он не в состоянии сказать: «Мама, папа, я еще незрел и не полностью

контролирую свое поведение. Пожалуйста, помогите мне стать большим и взрослым. Мне нужно опереться на вас, чтобы самому стать сильнее». Вместо этого мозг ребенка делает из перечисленных выше фраз следующий вывод: я несу ответственность не только за близкие отношения с моими родителями, но и за то, чтобы с ними все (снова) было в порядке.

Если мы как родители делаем наших детей ответственными за их действия, за наше расположение к ним и даже за наше благополучие, они взваливают на себя эту ответственность – и это значительно превышает их возможности. Они не только получают больше ответственности, чем они в силах нести (за то, чтобы маме было хорошо! Только подумать!), но из-за смещения ответственности еще и теряют возможность чувствовать себя с нами защищенными и ведомыми. Если вы несете ответственность за кого-либо, вы не можете одновременно доверчиво прижиматься к нему и принимать его помощь. Тут уж либо – либо.

Естественное, непосредственное и аутентичное выражение чувств – это прекрасная вещь. Среди зрелых взрослых. В общении с доверенными нам детьми их безопасность имеет более высокий приоритет, чем наши спонтанные эмоции. Экстремальный пример: представьте себе мать с ребенком в бомбоубежище во время налета. Она сама дрожит от страха, но крепко держит и гладит своего ребенка, успокаивающе говоря с ним. Время для ее аутентичного самовыражения придет, когда она, плача, упадет в объятия своего мужа, матери или соседки, но в данный момент приоритетом является защита ее ребенка. Наш гнев, наши негативные чувства, наша беспомощность, наш страх пугают ребенка точно так же, как налет вражеской авиации, и не должны использоваться в воспитательных целях. Это стало бы чрезмерным напряжением для ребенка.

А реакцию детского мозга на чрезмерное напряжение мы рассмотрели в главе 3 об уязвимости: мозг блокирует все чрезмерно мощные чувства и приводит ребенка к онемению, делая его «крутым».

Если мозг настроился на «Я тут главный», ребенок ощущает послушание по отношению к кому-либо как нечто совершенно неправильное. Ребенку, который смотрит на нас снизу вверх и доверяет нам, уже достаточно трудно следовать неприятным указаниям. Но ребенок, полагающий, что он несет за нас ответственность, будет чувствовать, что предаст самого себя, если станет нам подчиняться.

Гордон Ньюфелд называет таких детей «альфа-детьми». Они производят впечатление очень самостоятельных и независимых, громко требуют и командуют своими родителями так, будто это нечто само собой разумеющееся. Им трудно есть то, что родители ставят перед ними на стол, и у них, понятно, большие проблемы с засыпанием: не может же шеф покинуть пост раньше поварихи (а кто же еще мама?) и завхоза (а кто же еще папа?). У альфа-детей случаются проблемы с любыми внешними указаниями.

Некоторые из них только время от времени впадают в эту альфа-роль, но многие «хронические» альфа-дети устанавливают настоящий диктаторский режим и сами ощущают при этом все больше внутренней тревоги.

Означает ли это, что вы должны скрывать ваши собственные чувства от детей? Разве это не лицемерие? Конечно, наши дети могут и должны знать нас как чувствующих, мягкосердечных людей, а не как застывшие маски. Тут действует другой критерий: те ваши чувства, которые будут слишком тяжелы для ребенка, вам лучше проявлять в другое время и не по отношению к ребенку. Ребенок ни в чем не нуждается так сильно, как в привязанности, а также в ощущении, что вы – большой и сильный человек и быть с вами надежно и безопасно.

Даже если поведение ребенка очень сильно вас рассердило, это не подходящее место для «аутентичного переживания». Представьте себе мать, которая оказывается с ребенком в дороге во время бури. В такой момент самое главное – дать ребенку поддержку и ощущение безопасности, по возможности излучая покой и непринужденность, даже если в глубине души вы предпочли бы, вопя, обратиться в бегство. Также дети во время собственных эмоциональных бурь нуждаются в нашем спокойном сопровождении.

Что касается чувств, которые вызывает в нас ребенок: наш супруг, наша подруга, мама могут лучше переварить такие фразы, как «Ну сегодня она меня довела! – «Меня так это в нем беспокоит!» – «Я понятия не имею, как мне на это реагировать!» Тут мы можем выражать любые наши чувства.

2. Компенсировать незрелость

Воспитание маленьких или задержавшихся в своем психологическом развитии детей должно быть направлено НЕ на их поведение, а на то, что может задать определенные рамки их поведению.

Структуры, привычные действия и ритуалы

«Бабушка, я знаю, как надо чистить зубы: сначала большие, потом маленькие, сначала впереди, потом сзади, потом снаружи, потом внутри и по кругу!»

Дети любят повторения и ритм. В мире, где они пока не улавливают смысл и взаимосвязи многих вещей, им приятно знать, как что должно быть и что будет дальше. Выполнение четко установленных, повторяющихся процессов приносит им ощущение безопасности и удовлетворенности. С помощью этой основополагающей формы порядка мы можем каждый день избегать многих больших и малых эпизодов борьбы за власть (как в примере на стр 28 из гл. 2). Это особенно важно для малышей и для тех детей, мозг которых вынужден был выставить защиты от чрезмерной уязвимости. Эти дети, чье созревание было заблокировано, часто слепы по отношению к тому, что

ввергает их в неприятности, и нуждаются в своего рода рельсах, чтобы безопасно продвигаться сквозь повседневную жизнь. Чем яснее задаваемый нами порядок, тем меньше у них возможностей «врезаться в угол», нарвавшись на неприятности.

Сначала привязанность – потом указания

Маттиас пригласил к себе на день рождения шесть одноклассников, и вечеринка набирает обороты. Мама слышит из кухни, как музыку делают все громче. Соседи будут не в восторге! Но Маттиас полностью сконцентрирован на своих друзьях – если она просто с порога выкрикнет: «Сделайте музыку потише!» – он, вероятно, почувствует себя оскорбленным и отреагирует дерзостью. Она подходит к сыну, ловит его взгляд и дружески улыбается ему: «Выйдешь ко мне на минутку?» За дверью, оставшись с глазу на глаз, она кладет ему руку на плечо: «Ну, похоже, у вас там все хорошо, да?» Маттиас, сияя, кивает. «Еда будет готова через полчаса. Да, Маттиас, музыка сейчас играет очень громко, Мюллеры опять будут жаловаться. Присмотри, пожалуйста, чтоб громкость была не выше отметки 5, ладно? Скажи, что у нас особо впечатлительные соседи». Маттиас закатывает глаза, оба смеются, и мама знает: ее послание достигло цели.

Если наш ребенок в данный момент полностью сконцентрирован на других привязанностях (это также может быть привязанность к любимому сериалу или игре), ему трудно одновременно осознавать его привязанность к нам. Чем менее зрел ребенок, тем непреодолимей это затруднение. Незрелый ребенок, маленький или заблокированный в своем созревании, в состоянии следовать за нами, только если он чувствует свою связь с нами. Так что нам следует сначала активировать привязанность, так сказать, «взять» ребенка «в руки». Несколько секунд, потраченные Сильке на активирование привязанности ее сына к ней с глазу на глаз, стоили того. Немного профилактической работы подобного рода помогает избежать множества ненужных стычек.

Подавать пример «зрелого» поведения

«Смотри, Лиза, я всегда очень осторожно держу котят. Если они хотят на пол, я их отпускаю, потому что иначе они перепугаются и начнут царапаться».

Лиза еще слишком маленькая, чтобы одновременно радоваться пушистым комочкам и принимать во внимание потребности котят. Но при наличии хорошей привязанности она охотно выполняет указания матери.

Важно, что мама знает: Лиза не может быть более зрелой, чем она есть, она может вести себя так, только если получит верные наставления. Делать что-либо по очереди, потому что так принято, – это вежливо. Но делать по очереди из желания быть справедливым – это вытекает только из зрелости. Для подлинного созревания нет замены, к нему нет более короткого пути.

Задачей родителей и учителей является помощь детям в их взрослении – а не в том, чтобы помочь им выглядеть как взрослые.

А до того, как эта зрелость будет достигнута, мы можем серьезно облегчить нашему ребенку повседневную жизнь, будучи для него образцом подходящего поведения. Правда, это сработает только в том случае, если привязанность ребенка к нам крепка и он принимает нашу альфа-позицию.

Задача состоит в том, чтобы найти позитивные ключевые слова, которым дети легко смогут следовать, и указания, которые легко выполнять. Так, вместо «Не выбегай на дорогу!» – мы скажем: «Стой на тротуаре!», вместо «Не упади!» – мы скажем: «Держись крепко!» Не имеет смысла предъявлять незрелому ребенку требования типа «Будь порядочным!», «Играйте мирно!», «Будь предупредителен!», поскольку порядочность, миролюбие и предупредительность – это плоды процесса созревания. Вместо этого мы можем дать конкретные наставления по уместному поведению: «Путь один из вас режет пирог, а другой выбирает себе кусочек». – «Если ты замечаешь, что так сердишься, что хочешь стукнуть Маттиаса, сразу зови меня и я вам помогу!» – «Оставь бабушку сидеть на этом стуле, с него ей удобней всего вставать».

Подчеркивать то, что получается

«Кевин, ты абсолютно правильно написал сорок три слова!»
Наше общество и в особенности наша школьная система постоянно исправляет ошибки наших детей, указывает им на них. Это может принести пользу только тем детям, которые в состоянии испытывать адаптивные чувства типа «Ах, как жаль». Созерцание собственных ошибок настолько болезненно, что мозг детей защищает их: дети, чье созревание заблокировано, буквально слепы и глухи относительно того, что они сделали неправильно. Они либо совсем не реагируют на исправления, либо реагируют повышенным сопротивлением. Только будучи с ними в хорошем контакте и подчеркивая то, что у них получается, мы можем помочь им пойти в правильном направлении. Если они к нам доверительно привязаны, наше указание на то, что у них хорошо получается, является для них мощным инструментом обучения и изменений.

Делать упор на сильные стороны, а не сетовать по поводу недостатков

«А что тебе больше всего нравится?»
Это, по сути, расширение приема по указанию незрелым детям на их успехи вместо того, чтобы поправлять их и исправлять их ошибки. Многие родители и учителя концентрируются на тех областях, в которых у ребенка имеются трудности: «Ты сможешь снова играть в футбол только после того, как исправишь оценку по математике!». Но каждому ребенку необходимо то, что исследователи называют «островком компетентности», на котором он хорошо себя чувствует и ощущает свою способность к достижениям. Если

мы позволим ребенку время от времени ощущать себя успешным в его сильных областях, мы многое выиграем в долгосрочной перспективе для его мотивации и стабильности – и тем самым для его способности работать над слабыми сторонами.

3. Поддерживать созревание

Если наш ребенок еще мал, но пребывает в контакте со своими чувствами и в хорошей привязанности к нам, созревание происходит само собой. Если мы предстаем перед ребенком живыми и уязвимыми и обеспечиваем нужную ему защищенность, а также достаточно пространства для всех его чувств, то мы делаем все, что необходимо. Помимо этого или, вернее, включая это, мы можем поддержать процессы созревания следующим образом.

Пробуждать добрые намерения

Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю.

Антуан де Сент-Экзюпери

Представьте, что вы даете вашему ребенку мяч для игры, но не говорите ему, что целью игры является попасть в пирамиду из консервных банок. Пройдет некоторое время, прежде чем ребенок догадается об этом сам. Многие вещи, кажущиеся нам само собой разумеющимися, для наших детей – неизведанная земля. Пробуждая благие намерения, например, «не произносить оскорблений», мы предлагаем детям достойные цели и в то же время естественным образом передаем им наши ценности. Ребенок принимает эти цели как собственные и таким образом получает некую основу. Позже, в подростковом возрасте, он отчалит из родной гавани и начнет вырабатывать собственные, иногда, смотря по обстоятельствам, совсем другие ценности. Но поначалу ему нужна возможность укрепиться в наших ценностях. Если мы не решаемся навязывать ему наши ценности, поддерживая его независимость, мы забываем: наш ребенок пока еще не независим. Если мы отказываем ему в якоре, ему придется искать другой порт. Он от этого не станет независимым, а вот мы потеряем возможность стать ему опорой и защитой.

После того, как ребенок принимает предложенные нами цели как собственные, наша роль меняется: теперь мы можем поддерживать ребенка в его собственных устремлениях. То, что ребенок не всегда хорошо справится с реализацией своих благих намерений, мы знаем и по себе. Но он нацелен в правильном направлении, и именно это важно. К тому же, мы поддерживаем смешанные чувства: ребенок переживает одновременно и желание реализовать добрые намерения, и то, что ему это (пока) трудно дается.

Побуждать к смешанным чувствам

Интеграция противоположных чувств приводит к взвешенным переживаниям и поступкам и является важным фактором в процессе созревания. Гордон Ньюфелд определяет чувства как осознанные эмоции. Чтобы ребенок смог смешивать чувства, он должен их сначала осознать, и именно здесь мы можем ему помочь. При этом важно прежде всего говорить о чувствах, преобладающих в данный момент, и только потом обращать внимание ребенка на «А с другой стороны…» «Это тебя очень огорчило». – «Это сделало тебе больно». – «Это тебя очень расстроило». – «Я представляю, как тебе становится жутко при этой мысли».

Если ребенок видит, что его чувства понимают, он скорее сможет открыть то, что еще есть у него внутри. «Но с другой стороны, ты так долго ждал возможности попробовать это сделать». – «Это так больно именно потому, что она так тебе нравится». – «Но я думаю, что тебе все еще этого хочется, правда?»

Давать погрузиться в тщетность

Гордон Ньюфелд сравнивает нашу эмоциональную жизнь с лабиринтом: существует сквозной путь, но мы постоянно попадаем в ответвления, находясь в которых мы не понимаем, как идти дальше и где перед нами, как нам кажется, возвышается непреодолимая стена. Наш ребенок, порой, пытается в этом месте пробить стену головой, но это не помогает ему продвинуться дальше. Только когда он остановится, по-настоящему ощутит и прочувствует тщетность своих попыток – «Вот так у меня это точно не получится» – он сможет найти свою дорогу сквозь лабиринт (см. «Плодотворное разочарование», стр. 15).

В этом мы можем ему помочь. Если мы попытаемся по возможности полностью избавить ребенка от опыта тщетности под девизом «Не бывает слова нет!», он не научится справляться с преградами, неизбежно возникающими в жизни. Если мы попытаемся разумными аргументами и разъяснениями отвлечь его от восприятия собственных эмоций, чтобы он только не начал переживать, он не научится осознавать и смешивать свои чувства. Лучше было бы исполнить вместе с ним

Танец слез:

столкнуть с тщетностью:

«Печенья больше не осталось»

«Дождь идет, мы не сможем сегодня пойти купаться»

«У бабушки не получается приехать»

удерживать ребенка в ситуации тщетности:

«Это действительно грустно»

«Ты так предвкушал, а теперь это не получается»

жалея ребенка, сочувствуя ему, помочь прийти к облегчающим его горе слезам тщетности. Когда энергия фрустрации может вытечь со слезами или найти свой выход через вербально выраженное горе, ребенок расслабляется и мозг запоминает этот путь – путь адаптации.

Иллюстрация 6. От гнева моря – к океану горя. Когда ребенок чувствует тщетность, его эмоциональная система освобождается от застоявшейся фрустрационной энергии

Снимать блокады, мешающие развитию

Если ребенку уже приходилось защищаться от травм с помощью защит и он застрял в своем созревании, то наравне с (а) выстраиванием привязанности (стр. 39) и (б) компенсацией незрелости (стр. 67) важно, чтобы мы снова сделали созревание возможным, работая над уничтожением этих блокад.

Хорошая новость состоит в том, что процессы созревания всегда можно запустить заново. Взрослеть никогда не поздно. По счастью, у эмоциональной части мозга довольно сильный иммунитет против повреждений, даже в тех случаях, когда имеются неврологические дефициты или тяжелые нарушения.

Плохая новость состоит в том, что мы не можем никого целенаправленно заставить сбросить его броню. Не существует ни метода, ни комплекса мероприятий, гарантирующих успех. Броню можно снять, но не всегда получается убедить мозг ребенка в том, что это сейчас лучшее решение. Успехи в этом деле, однако, преобладают над неудачами, даже среди детей с очень сильными, хроническими защитами.

Чтобы снять блокаду развития ребенка, нам не следует тянуть или толкать. Это может загнать ребенка в еще более глубокую защиту. Нам нужно только устранить то, что препятствует развитию.

Наше задание, таким образом, состоит в том, чтобы осторожно размягчить защитный панцирь, возникший у ребенка как реакция на субъективно невыносимую эмоциональную травму. Через некоторое время ребенок начнет снова испытывать чувства по отношению к тому, что с ним происходит, доверять своему восприятию и позволять себе завязывать отношения с людьми – только так он сможет повзрослеть. Если защиты будут сняты, все остальное произойдет автоматически.

Подобную помощь ребенку может оказать только тот взрослый, с которым у него имеется сильная, доверительная привязанность – тут у людей из непосредственного окружения ребенка, прежде всего у родителей, имеется неоценимое преимущество по сравнению с призванными извне экспертами и терапевтами. Что же мы можем сделать?

Мы защищаем ранимую душу ребенка от тех чрезмерных нагрузок, которых можно избежать

Если мы видим, что наш ребенок испуганно или агрессивно реагирует на телевизионный сериал, который считается безобидным, возвращается неуравновешенным и взвинченным из игровой группы после обеда или чрезмерно подчиняется одному из приятелей, то именно от этого опыта мы избавим ребенка в первую очередь. Может быть, он дорастет до этого позже. Кроме того, вольно перефразируя Гете, «не все подходит всякому»: наш ребенок – единственный в своем роде индивидуум с уникальными предпочтениями и антипатиями. Он не может и не должен быть таким, как все остальные. Поскольку любой ребенок уникален, «все остальные» – в любом случае фантом.

Мы объясняем ребенку, что нежные, уязвимые чувства – это хорошо

Эта позиция – противоположность утверждению «Мальчики не плачут!» Мы спокойно можем доверить ребенку информацию о том, что и взрослые люди, и даже мама и папа иногда плачут, чувствуют себя неуверенно и волнуются. Конечно, тут мы не будем приводить примеры, связанные с самим ребенком.

Когда ребенок доверяет нам свой страх, хорошо было бы выказать понимание вместо того, чтобы испуганно отговаривать его бояться. Если ребенок не стыдится своих «мягких» чувств, ему гораздо легче допустить их.

Мы делаем уязвимость безопасной

Когда доверившийся нам ребенок начинает открываться нам навстречу, мы не должны пользоваться этим, чтобы высмеивать или обличать его. Так, некоторые мамы, подражая слону в посудной лавке, при ребенке рассказывают соседке или бабушке, как мило малыш опять чего-то испугался. И когда ребенок доверительно рассказывает о своем проступке или своей ошибке, нам не стоит внезапно превращаться из любящей альфы в карающую богиню правосудия, наказывая ребенка за его доверчивость, становясь вдруг недружелюбной или используя ситуацию для оказания давления на ребенка.

Если мы проделываем подобные вещи, мы ставим под угрозу привязанность на 6 уровне, уровне психологической близости (см. гл. 2). Вместо этого мы можем утешить ребенка и вместе с ним поразмыслить, как мы в этом случае можем наилучшим образом все поправить, без того, чтобы это имело характер наказания. Мы остаемся на стороне ребенка.

Мы демонстрируем собственную открытость уязвимости

Мы уже выяснили, насколько важно не перегружать ребенка нашими аутентичными чувствами. Когда ребенок наблюдает наш абсолютно безудержный нервный срыв, он испытывает глубочайший страх и пытается взять на себя ответственность. Но ничего плохого не случится, если ребенок увидит, что мы плачем во время печальной сцены из фильма и не стыдимся этого («Да, я всегда плачу на этом месте!»), если мы признаемся, что по кому-то скучаем, что разрываемся между противоположными чувствами («Мне бы так хотелось уютненько посидеть с вами, но я же обещала там помочь…»). Позиция «Не радуйся слишком сильно, чтоб потом не плакать» – это позиция, отрицающая ценность уязвимых чувств.

Мы приглашаем ребенка открыться нежным, ранимым чувствам

Это все звучит хорошо, но: как мы можем привести ребенка, пережившего очень болезненный опыт, к тому, чтобы он вновь открылся собственным чувствам? Гордон Ньюфелд в таких случаях охотно цитирует старинную басню греческого поэта Эзопа: солнце и северный ветер заметили старика, закутанного в лохмотья, и поспорили, кто быстрее заставит его снять одежду. Первым пытался северный ветер: он дул изо всех сил, стараясь сорвать со старика пальто. Но чем сильнее дул ветер, тем крепче кутался старик в свои

лохмотья. Потом настала очередь солнца и, как читатель уже догадался, его мягкое тепло легко привело к тому, что старик сбрасывал один предмет одежды за одним. Если мы экстраполируем эту басню на хронически ожесточенного ребенка, наше задание будет понятно.

Мы осторожно касаемся маленьких шрамов и щадим большие раны

Этот пункт очень важен. Как мы уже видели в главе 3, посвященной уязвимости, способность мозга выставлять защиты в отношении невыносимого опыта важна и необходима. Ребенок, которому пришлось потерять важного для него человека, перенести насилие или другие ужасные вещи, в зависимости от обстоятельств на протяжении многих лет нуждается в в защитах от уязвимости. Возможно, только во взрослом возрасте он обретет достаточно силы, стабильности и глубоких привязанностей, чтобы противостоять интенсивности этих травм.

Поэтому нашей первоочередной задачей в обращении с таким ребенком не является снятие защит, спасающих ребенка от боли. Вместо этого мы помогаем ребенку становиться более зрелым, невзирая на нанесенные ему душевные раны. Мы можем делать это, создавая ребенку возможность ощущать относительно безобидную, переносимую боль. То есть мы не ковыряемся в большой ране, а мягко разглаживаем старые шрамы. «Ах, как жалко, что ты пропустил матч!» – «Ты потерял ту красивую шапку? Я бы тоже расстроилась на твоем месте…» Также истории и фильмы, в которых речь идет о (терпимых) мягких чувствах, могут помочь. Если нам повезет, ребенок почувствует и сможет выдержать немного печали. Таким образом он сможет – не задевая большую рану – вернуть себе большую часть территории чувств и стать гораздо мягче. Это создаст возможность для его созревания при том, что тяжелая рана останется защищенной до тех пор, пока это необходимо.

Если у ребенка достаточно силы, доверия и дистанции, то когда-нибудь он сам, по своей воле приблизится к небезопасной области. До тех пор лучше собирать дождевую воду из маленьких облачков в жизни ребенка.

Заключение

Если ребенок застрял в процессе своего развития, нам может очень помочь карта внутренних переживаний и потребностей ребенка, основанная на модели Ньюфелда. Из понимания, которое она дает, вытекает трехсторонний подход Ньюфелда:

1) Выстраивания, уход за привязанностью, повторная ее активация и создание защищенной безопасной зависимости ребенка.

2) Компенсация актуальной незрелости ребенка за счет устройства его жизни таким образом, чтобы у него не возникали сложности, связанные с незрелостью. Для маленького ребенка это означает обезопасить квартиру, а для подростка, развитие которого блокировано, – что мы полагаемся в большей степени на хорошую привязанность и четкие указания, чем на его самодисциплину, которая отсутствует из-за недостатка зрелости.

3) Поддержка созревание. Мы делаем это,

• пробуждая благие намерения;

• побуждая к смешанным чувствам;

• позволяя погрузиться в тщетность («Танец слез»).

4) Снятие препятствий к развитию. Мы не можем активно уничтожать блокады развития, но можем попытаться создать благоприятную среду:

• мы защищаем ребенка от тех чрезмерных душевных нагрузок, которых можно избежать;

• мы даем ребенку понять, что стоит допускать уязвимые чувства;

• мы делаем уязвимость безопасной;

• мы демонстрируем собственную открытость уязвимости;

• мы приглашаем ребенка открыться нежным, уязвимым чувствам;

• мы нежно касаемся маленьких шрамов и щадим большие раны.

Часто встречающийся предрассудок: «Это не ребенок, а чертенок какой-то!»

Важнейшее правило: с помощью сильной привязанности, компенсации незрелости и снятия блокад развития излечимо даже самое «тяжелое» поведение. При этом необходимы: доверие и терпение.

Глава 7
Часто встречающиеся проблемы детского возраста в свете теории Ньюфелда

Незрелость как причина проблемного поведения

Если ваш ребенок прочно к вам привязан, у него, по сути, нет иного желания, кроме как угодить вам. Все виды поведения, которые производят на вас впечатление намеренного «делания назло», ведут обратно к пункту А трехстороннего подхода, описанного в главе 6: если у ребенка проявляется импульс позлить родителя, то что-то не в порядке с привязанностью. Для нас

это означает – назад, к стартовой позиции: зрительный контакт, улыбка, кивок (см. гл. 2, стр. 36). Но мы знаем, что ребенок может иметь самые наилучшие намерения – и все же в следующий момент действовать иначе.

«Лиза, ты же любишь своего брата, ты же не хочешь его бить, правда?» – «Нет, мама, я никогда больше его не ударю!» – Маттиас, старший брат, это слышит. Он подходит, ухмыляясь, и дразнит Лизу: «Не верю, ты, маленькая драчунья!» – Лиза в ярости кидается на него и лупит его обоими кулачками: «Нет, я не буду тебя бить!» – кричит она.
Имеет ли смысл сейчас наказать Лизу? У нее были наилучшие намерения. То, что она в пять лет пока не в состоянии воплотить эти намерения, абсолютно нормально. Лишь начиная с 7-го года жизни человеческий мозг созревает достаточно, чтобы чувства (поначалу только несильные) могли смешиваться в сознании. В отсутствие же благоприятных для созревания условий даже подростки и взрослые оказываются полностью подчинены импульсам. Если человек фрустрирован настолько, что ему хочется ударить, и его мозг не в состоянии в этот момент послать в его сознание в качестве предупредительного сигнала мысль «Прекрати, если не хочешь проблем» – тогда выплескивается агрессия.

Итак, не имеет смысла подталкивать к зрелости («Прекрати вести себя, как младенец!») – с тем же успехом мы можем ругать висящий на кусте помидор за то, что он все еще недостаточно красен. Просто условия (пока) не позволили зрелости наступить.

Но что же мы можем сделать? «Я же не могу просто так с это терпеть!» – растерянно говорят многие родители.

Мы видели в первых главах, что зрелость ребенка может развиваться только в условиях защищенности. Мы даем ребенку чувство тепла и защищенности сторицей, и, ожидая, пока на этой питательной почве сформируется зрелость, мы заботимся о том, чтобы наш ребенок не пострадал от своей незрелости. Мы компенсируем ее так, чтобы она не нанесла вреда. Если мы видим, что обилие детей на большой детской площадке утомляет и раздражает нашего двухлетнего ребенка до такой степени, что он принимается их колотить, то нам лучше найти для него песочницу в более спокойном месте, а посещение большой площадки отложить на потом. Если мы замечаем, что наш двенадцатилетний ребенок не справляется самостоятельно с выполнением домашних заданий, то мы поможем ему держаться четко установленных правил и ритуалов («Сначала мы обедаем и разговариваем, потом ты 10 минут прыгаешь на батуте, потом надеваешь зеленую курточку, в которой ты всегда делаешь домашние задания, мы включаем музыку для домашних заданий – и вперед…»)

Если у нашего ребенка случается приступ ярости, мы сохраняем спокойствие и ведем себя так, будто имеем дело с «приступом», вызванным болезнью: заботимся о том, чтобы никто не пострадал и посуда осталась целой. Мы

остаемся с ребенком и даем ему понять: «Я здесь, мы переживем это вместе, наши отношения больше и важнее, чем эта проблема». Мы говорим о проблеме, не отзываясь о ребенке уничижительно: «Фрустрация была сильнее тебя», «Ох, это было ужасно для тебя».

Агрессия в любой форме

У агрессии множество лиц. Агрессией являются не только пинки, плевки, укусы, удары, мысли о самоубийстве и мечты о насилии, но также и упреки, бойкоты, насмешки, презрение, лишение любви или связывание «любви» с определенными условиями. Бывают не только агрессивные дети, но и агрессивные родители.

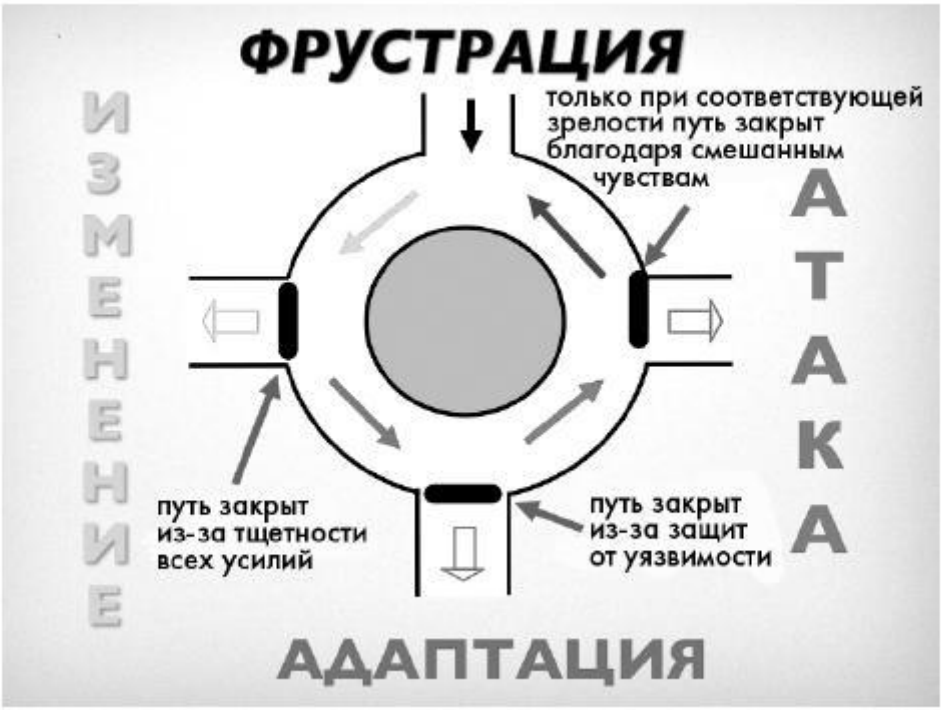

Иллюстрация 7. Причиной агрессии ВСЕГДА является фрустрация, причина возникновения которой не может быть устранена, и при которой не ощущается печаль, в то время как агрессивные импульсы ничем не сдерживаются, по крайней мере, в настоящий момент.

Агрессия в том смысле, в котором мы используем здесь это понятие, является деструктивным проявлением нашей жизненной энергии. Эта жизненная энергия течет до тех пор, пока не наталкивается на препятствие: мы сталкиваемся с тщетностью или, иначе говоря, мы фрустрированы (от

латинского frustra – тщетно). Из-за этого поток энергии останавливается, и у нас возникает сильное желание снова привести его в движение. Ньюфелд иллюстрирует эту взаимосвязь как движение фрустрации по кругу (илл. 7).

Первая важная информация на этом рисунке: **причиной агрессии ВСЕГДА является фрустрация**. Этот факт все меняет. Причиной агрессии являются не плохие гены, глупость или дурной характер, а фрустрация, застоявшаяся жизненная энергия. Точка.

Если мы внимательно взглянем на круг фрустрации, то сможем расширить это утверждение. **Причиной агрессии ВСЕГДА является фрустрация, причина возникновения которой не может быть устранена и при которой не ощущается печаль.**

В главе 5 мы показали, как маленькая Лиза попыталась избавиться от фрустрации прежде всего путем изменения ситуации (см. стр. 72). Когда это у нее не получилось, застой энергии разрешился слезами – Лиза почувствовала, насколько ее фрустрировало то, что она не получит больше теста. У Маттиаса, напротив, выход со слезами был перекрыт, поэтому застоявшаяся энергия разрядилась в форме агрессии. Какой бы простой ни казалась эта схема движения фрустрации по кругу, все происходит именно так.

Мы, родители, тоже переживаем множество ситуаций, где мы сами бываем в высшей степени фрустрированы, не можем изменить фрустрирующие обстоятельства, не можем плакать и тем не менее справляемся с тем, чтобы не впасть в агрессию. Что же происходит в таких случаях? Третий выход фрустрации, агрессия, у зрелых людей перекрывается уравновешивающими чувствами. «Я зла на него, но я и люблю его тоже». – «У меня на языке крутится ядовитое замечание, но я не хочу портить отношения». – «Она сделала мне очень больно, но она еще не может этого понять».

Наша застоявшаяся энергия описывает, таким образом, еще один круг (иногда много кругов!) до тех пор, пока мы либо не найдем решение, либо не расплачемся из-за фрустрации – либо, в конце концов, не «взорвемся», потому что не сможем больше уравновешивать наши чувства. Слава богу, существуют безобидные формы сбрасывания агрессии – многие люди с этой целью регулярно занимаются спортом.

В главе 1 (стр. 14) мы видели, что смешивание чувств, которое может притормозить импульсивную агрессивность, может возникнуть, самое раннее, в шесть лет. Итак, мы расширяем наше утверждение.

Причиной агрессии всегда является фрустрация, причина возникновения которой не может быть устранена и при которой не ощущается печаль, в то время как агрессивные импульсы ничем не сдерживаются, по крайней мере, в настоящий момент.

Какое это имеет значение, когда нам приходится иметь дело с агрессией наших детей?

1) Мы можем научиться не принимать агрессию лично и оставаться спокойными. Наш агрессивный ребенок (и любой другой агрессивный человек) очень фрустрирован и в настоящий момент не может изменить ситуацию таким образом, чтобы фрустрация исчезла. Он не может (пока) заплакать, что принесло бы ему облегчение и не справляется, по крайней мере в этот момент, с обузданием своих агрессивных импульсов. Все это, прежде всего, не имеет никакого отношения к нам.

2) Суть наказания состоит в том, чтобы фрустрировать ребенка настолько, чтобы он стал вести себя иначе, стараясь избежать этой фрустрации. Но если ребенок уже так сильно перегружен фрустрацией, что эта энергия может разрядиться только в агрессии, – что же произойдет при «еще большей фрустрации»? Представьте себе, мы бы сказали: «О, я вижу, эта сумка слишком тяжела для тебя. Вот, возьми-ка еще и чемодан в придачу – может быть, тогда тебе станет легче».

3) Мы не можем контролировать ребенка, который не контролирует сам себя. Это значит: если буря чувств раскачивает корабль, то это неудачный момент, чтобы держать курс на наши воспитательные цели. Вместо этого мы можем трезво поразмыслить:

– Почему ребенок фрустрирован? Может быть, я могу что-то изменить в обстоятельствах?

Если я не могу изменить обстоятельства: Могу ли я помочь ребенку ощутить грусть? («Ах, как жалко! Я хорошо тебя понимаю! Маленькой Лизе больше нельзя теста», см. стр. 72).

Если я не могу помочь ребенку ощутить грусть: Как я могу помочь ребенку сбросить агрессию безобидным образом – поколотить боксерскую грушу, попрыгать на батуте, погонять в футбол?

– Кроме того, я спрашиваю себя: почему вспышка агрессии не была предотвращена с помощью смешанных чувств?

В принципе, тому могут быть три причины.

Во-первых, ребенок так мал (младше 7 лет) или так незрел, его мозг просто пока еще не способен смешивать чувства. Оснований для беспокойства нет, поскольку я, взрослый, для того и здесь, чтобы обеспечить ребенку защищенность, в которой он сможет со(до-)зреть.

Во-вторых, ребенок может не испытывать противоположных чувств, уравновешивающих агрессию, или он может не осознавать их. Тогда моя задача – в благоприятной обстановке (не в момент эмоциональной бури!) приблизить эти противоположные чувства и пробудить в ребенке благие

намерения («А давайте, мы все втроем еще раз твердо пообещаем друг другу, что мы не будем обзываться? Лиза, ты с нами?», см. стр. 75).

В-третьих, ребенок может испытывать уравновешивающие чувства, но его фрустрация может быть столь велика, что вулкан все равно будет извергаться («Это подло! Я не хочу эту жалкую ложку! И пирог я тоже есть не буду! Ты – дура!», см. стр. 73). Тут взрослый может помочь организовать безопасное извержение или как можно быстрее купировать ситуацию и помочь ребенку справиться с незрелым поведением, как бы перекрывая его («Маттиас, представляешь, у бабушкиной кошки родились котята! Мы хотели после обеда поехать к бабушке, посмотреть на них. Принесешь корзинку из гаража?», стр. 75, см. также гл. 6, «Трехсторонний подход Ньюфелда»).

Вы замечаете? С точки зрения воспитания, ни в одной из ситуаций не было необходимости принимать поведение ребенка на свой счет или ставить под вопрос личность агрессивного ребенка. Конечно, мы как взрослые тоже имеем свои болевые точки, но ребенок тут ни при чем. Его агрессия – это попытка избавиться от застоявшейся энергии фрустрации. Мы можем помочь ему минимизировать вред и позаботиться о том, чтобы в будущем застоявшаяся энергия шла на конструктивное изменение ситуации или вытекала с приносящими облегчение слезами.

При этом нам следует осознавать, сколько ситуаций ребенок переживает каждый день, в которых обстоятельства не подлежат изменению. Тем важнее поэтому, чтобы у него хватало мягкости от души выплакивать разочарования в наших объятиях. К сожалению, сегодня многие родители расценивают слезы ребенка как личное поражение. Однако именно эти расслабляющие слезы («ох, как жалко!»), при которых ребенок ощущает тщетность своих усилий и отпускает ситуацию, являются наиболее ценным подспорьем в созревании, какое только может быть у ребенка. У более старших детей и взрослых слезы не обязательно должны литься в буквальном смысле, но горечь и грусть должны ощущаться.

Рекомендации при агрессивном поведении

1 Старайтесь не воспитывать в пылу конфликта, избегайте эскалации и нанесения вреда отношениям.

2. Не выставляйте никаких требований, пока ребенок «вне себя».

3. Признавайте фрустрацию ребенка.

4. Сохраняйте связь с ребенком и давайте понять тоном и жестами, что ваши отношения выдержат эту проблему.

5. Не принимайте нападки ребенка на свой счет и давайте ему это понять. Сохраняйте достоинство.

6. Рассматривайте агрессивные выпады как проблемы в проживании фрустрации.

7. Оставайтесь помощником, не реагируйте, как жертва, и не давайте сдачи.

8. Подготавливайтесь к взаимодействию с ребенком и вмешательству в подобных ситуациях в будущем.

Больше об агрессии вы можете узнать на 4-часовом семинаре «Агрессия» Гордона Ньюфелда.

Застенчивость и робость

Тетя Миа неодобрительно смотрит на Лизу сверху вниз. «Совсем не хочешь со мной поздороваться? Как меня это расстраивает!» Мама смеется и нежно гладит свою дочку, уткнувшуюся головкой в мамины ноги и крепко к ней прижимающуюся. «Это срабатывает встроенная защита от злого дяди, тетя Миа! Это сейчас пройдет, дай ей немножко времени!» Пока мама и тетя Миа болтают и смеются, Лиза поначалу стоит очень тихо, все еще вжавшись в маму. Через какое-то время она осторожно поворачивает головку и наблюдает за тетей. Тетя Миа ласково глядит на маму, говорит и смеется, и Лиза чувствует, что маме тоже нравится тетя. Когда тетя Миа через пару минут снова глядит на Лизу и спрашивает: «Хочешь посмотреть, что я тебе принесла?» – Лиза осторожно кивает, а несколько минут спустя уже живо рассказывает тете про котят у бабушки и удивляется, когда тетя Миа говорит, что она бабушкина сестра.

Застенчивость и робость служат для защиты имеющихся привязанностей, и мама Лизы совершенно права: Лизина боязливая реакция на незнакомого человека является проявлением встроенной защиты наших детей от злого дяди. Неприятие незнакомцев появляется примерно на пятом месяце жизни. С этого момента дети инстинктивно хотят выстраивать привязанность только к тем людям, в хороших отношениях с которыми уже состоит их главная фигура привязанности. Сообщность таких людей составляет «деревню» привязанностей ребенка. Этот фильтр гарантирует сочетаемость новых и старых привязанностей ребенка и защищает его таким образом. Игнорирование этого инстинкта может привести к большим проблемам.

С одной стороны, в нашем торопливом и анонимном обществе мы, родители, зачастую слишком поспешно передаем наших детей кому-либо, кого мы сами едва знаем. Мы ожидаем, что наш ребенок позволит этому человеку вести и опекать себя точно так же, как он позволяет это делать нам. Но детям нужен мостик, переживание прочного контакта между родителями и новым человеком – официальные обязанности и роли для них слишком абстрактны. Поэтому так важно время привыкания, адаптации в детском саду. Необходимый для этого отрезок времени может существенно сократиться, если ребенок увидит мать и воспитательницу в мирном общении друг с

другом вместо того, чтобы чувствовать более или менее молчаливую взаимную неприязнь и конкуренцию между ними. Было бы хорошо, если бы дети могли жить с чувством, что их школа – это школа и их родителей тоже, что их учителя и родители заодно. Тут обе стороны могли бы многое предпринять для достижения этой цели.

С другой стороны, инстинктивное бессознательное «цепляние» за прошлые привязанности может препятствовать принятию новых привязанностей. Многие приемные родители и родители, вступающие в новые браки, к сожалению, недооценивают эту опасность. Ребенок, имеющий опыт разлуки, часто цепляется за имеющуюся привязанность, остается как-бы «уже занятым, зарезервированным» и уклоняется от принятия новой привязанности. Бывают случаи, когда привязанность, которую они пытаются защитить посредством такого уклонения, существует только в фантазиях самого ребенка – например, в случае с рано утраченной матерью.

Если мы осознаем эту взаимосвязь, то у нас уже есть очевидное решение проблемы, даже если воплотить его не всегда легко: мы снова строим мостик для ребенка и создаем у него ощущение, что мы и привязанность, которую он защищает, – заодно. Приемная мать, к примеру, может выказать признание родной матери: «Твоя мама, должно быть, очень красивая женщина, я думаю, у тебя ее глаза». Новый «папа» может дать понять ребенку своей подруги, что ценит его родного отца: «Это твой папа построил? Здорово! Смотри, а вот модель корабля, которую я сделал. Я думаю, твоему папе она бы понравилась».

Вместо этого мы иногда пытаемся войти в доверие к ребенку, разъясняя ему, что его предыдущие привязанности ему вредят. Возможно, мы даже пытаемся разубедить его симпатизировать своим прежним привязанностям. Приемных детей для этого дольше, чем необходимо, удерживают вдали от их родных родителей и перечисляют им, в чем последние были плохи. При этом ребенку было бы гораздо легче завязать новые отношения, если бы они не вступали в (ощущаемый) конфликт с основной привязанностью! Войдя в новую привязанность и найдя в ней надежность и защищенность, ребенок, выросший даже в очень тяжелых отношениях, может найти новую опору, не предавая внутренне своих родителей. Если главная фигура привязанности ребенка со своей стороны не стремиться к сотрудничеству с нами, то это, безусловно, заслуживает сожаления, но мы можем перебрасывать мостик и в одиночку только со своей стороны.

Страхи

«Папа, я не могу уснуть! Занавеска так странно колышется, как будто там кто-то есть!» Папа понимающе улыбается своему одиннадцатилетнему сыну (смена школы – это явно испытание для него, с которым ему еще предстоит справиться) – и говорит мальчику: «Ох, Маттиас, мне знакомо

это чувство – иногда внутри так неспокойно, что везде видишь привидения. Помнишь эти занавески с цветочками у бабушки? Когда я был маленький, они иногда так странно шуршали, что мне приходилось собирать все свое мужество. А перед контрольными они шуршали особенно громко!»

Маттиас смотрит с облегчением: если папе это тоже знакомо, значит, ему можно не стыдиться. «Смотри, Маттиас, я включу тебе настольную лампу и оставлю дверь открытой, тогда тебе будет слышна моя музыка. Минут через 10 я зайду к тебе еще раз. А сейчас дай-ка я тебя обниму покрепче, а завтра после школы мы наконец-то опять поиграем в скраббл!» Про себя папа решает дать сыну возможность во время игры побольше рассказать о школе, чтобы к нему быстрее вернулось душевное равновесие.

При работе со страхами (и другими чувствами) решающим является то, что их невозможно включить или выключить, и они обычно не подвластны рациональным аргументам. Вместо того, чтобы пытаться «переспорить» имеющееся чувство («Тут нечего бояться!» – «Перестань, ты же не маленький ребенок!» – «Возьми себя в руки!»), нам для начала лучше признать то, что мы имеем («Я хорошо понимаю, что ты боишься контрольной по математике. У меня часто было то же самое. Просто не знаешь, как она пройдет…»). Тогда ребенку не приходится еще и стыдиться своего страха – и он чувствует в нас поддержку. В то же время мы даем ребенку столько чувства защищенности, сколько мы в силах дать, и придаем ему таким образом сил («С половины десятого я буду сильно-сильно о тебе думать, о том, чтобы ты смог хорошо сконцентрироваться. А потом приготовлю тебе твой любимый обед! Хочешь, повторим материал еще раз?»). И, наконец, мы помогаем ребенку испытать уравновешивающие чувства, вызывая их: «Представь, как ты будешь завтра рад, когда это закончится! Завтра все твои усилия оправдаются!»

Нарушение внимания

«Этот мальчишка ничего не соображает – в одно ухо влетело, из другого – вылетело. А когда я хочу серьезно с ним поговорить, он начинает дерзить вовсю! Он просто не в состоянии меня слушать». – «Мой скорее тихий, но тоже ничего не понимает, витает в облаках – постоянно занят своими собственными мыслями».

Вы знаете таких детей? Несколько десятилетий назад исходили из того, что с их мозгом что-то не в порядке. Сегодня, благодаря современным исследованиям работы мозга, мы осведомлены лучше. В главе 5 мы познакомились с системой оповещения об опасности, с тревогой, возникающей в нашем теле. Давайте рассмотрим ее внимательнее: каждую секунду нас настигает гораздо больше раздражителей, чем может переработать наше сознание. Поэтому в мозгу в зависимости от ситуации работают фильтры, допускающие пред очи сознания только то, что именно сейчас важно. Голодный ребенок везде видит (и чует!) еду, испуганному

ребенку повсюду слышатся зловещие звуки, одинокий ребенок везде ищет близость и защищенность, ничем другим не интересуясь.

Нарушение внимания и уязвимость

Эта система фильтров гениальна – но сегодня именно потребность в близости и защищенности у многих детей удовлетворяется не постоянно. Некоторые дети уже в детском саду сталкиваются с отвержением и изоляцией и переживают разлуку в разнообразных формах так интенсивно, что их мозг оказывается перегружен переработкой этой информации. В таких условиях функция фильтра нашей системы оповещения об опасности меняется: этот фильтр теперь просто отсортировывает все раздражители, которые могут ранить нас или вызвать (эмоциональную) боль, он заботится о том, чтоб ребенок не осознавал эти раздражители. Защита ребенка от невыносимой душевной боли приобретает наивысший приоритет. Ребенок становится в некотором роде слепым и глухим ко всему, что может причинить ему боль, – крайняя мера, которая помогает детям выжить в травмирующих условиях. Она, однако, несет с собой очевидные тяжкие последствия для созревания ребенка.

Вероятно, вы сможете без труда припомнить и таких взрослых, которые продолжают болтать, не обращая ни малейшего внимания на наши сигналы: «Да, здорово, но мне уже, правда, пора…» и «Ну, давай, счастливо тебе…» Кажется, что он нас просто не слышит, его мозг самостоятельно выталкивает наши попытки завершить разговор в папку «Спам», чтобы не оказаться вынужденным переваривать сообщение («Я сейчас не хочу с тобой говорить…»). В итоге это, естественно, ведет к тому, что мы весьма неохотно имеем дело с этим человеком, что еще больше повышает его потребность в выставлении защит.

Решающим для нас является понимание того, что такой «невнимательный» ребенок не намеренно нас не слушает, но за счет мер предосторожности, предпринятых его мозгом, он лишен возможности направлять внимание на что-либо, способное причинить ему боль. Это объясняет также, почему ребенок, неспособный до конца выслушать комментарий учительницы по поводу ошибок в его контрольной, после школы часами с высокой концентрацией играет в компьютерную игру: даже если на экране компьютера льется кровь, здесь не грозят никакие эмоциональные раны, потому что компьютерные игры сделаны таким образом, чтобы давать бесконечную подпитку системе поощрения в мозгу человека (больше на тему электронных медиа вы найдете в переработанном и дополненном издании книги Гордона Ньюфелда и Габора Матэ «Не упускайте своих детей»).

Нарушения внимания, усиливающиеся в условиях эмоционального стресса, сигнализируют нам: этот ребенок страдает больше, нежели он в силах вынести, и его система оповещения об опасности уже работает с иной целью

– она более не предупреждает о возможной боли, но отсортировывает подряд все неприятные сигналы. Такому ребенку мы не сможем помочь ни наказаниями, ни тренировкой внимания, это даст ему еще больше поводов защищаться от непереносимой душевной боли, мы можем помочь ему, только поместив его в условия эмоциональной защищенности и безопасности.

Нарушение внимания и повышенная чувствительность

Однако, есть и еще одна причина нарушения восприятия. Мы видели, что наши органы чувств постоянно принимают гораздо больше информации, чем может переработать наше сознание. У высокочувствительного ребенка этот наплыв раздражителей во много раз больше. Соответственно, ему тяжело вычленить из огромного потока раздражителей то, что важно именно сейчас. Для детей, которые в силу своей высокой чувствительности слышат, как говорится, как блохи чихают и трава растет, необходимость выделять отдельные слова из речевого шума и приписывать им смысл может означать существенную дополнительную нагрузку.

Мы можем узнать таких детей по тому, что их «невнимательность» усиливается в ситуациях со множеством внешних раздражителей – среднестатистический уровень шума в школьном классе или группе детского сада уже может быть для них чрезмерным. Из-за множества сигналов, посылаемых их сознанию, они при всем желании не понимают, что говорит учительница. Велика опасность того, что когда-нибудь они, будучи фрустрированы и изнервничавшись, сдадутся и сбегут от переизбытка раздражителей в их собственный, обычно очень богатый, внутренний мир. Они чаще всего не любят быть в местах с большим количеством людей, охотно остаются одни и производят впечатление живущих в собственном мире – им приходится перерабатывать такое изобилие информации, что необходимо проводить гораздо больше времени наедине с собой, прежде чем они смогут полноценно общаться с другими людьми.

Если такого ребенка с его особенностями постоянно задевать, наказывать или изолировать, у него может дополнительно образоваться описанная выше защита от уязвимости, так что его внимание будет отвлекаться на всех уровнях.

И еще раз – потому что это очень важно: ни один ребенок не может произвольно включать или выключать эти механизмы, поэтому чтение морали и наказания ничего не дадут!

Пара слов о риталине

Физиологически риталин (Риталин, метилфенидат, в России и ряде других стран изъят из оборота лекарственных средств. – *Прим. ред.*) действует как

усилитель системы оповещения об опасности. Для ребенка, чья система хронически работает на высоких оборотах, риталин станет последней соломинкой, сломавшей спину верблюду. Система оповещения об опасности быстро выходит из строя, ребенок перестает ощущать беспокойство и может – пока действие продолжается – вести себя спокойней и даже концентрироваться на учебном материале. Но ребенку необходимы его чувства, чтобы иметь возможность развиваться. Риталин не лечит причины нарушений внимания, он работает только на уровне симптомов. В некоторых ситуациях в качестве временной меры для снятия общего напряжения использование риталина может иметь смысл. Но цена этого – подавление системы оповещения об опасности, а тем самым чувств, а тем самым созревания – очень высока.

Агрессоры и жертвы[2]

Кошмар многих родителей – это ситуация, когда другие дети в школе или на детской площадке угрожают их ребенку, что-то отнимают у него или даже издеваются над ним. И если собственный ребенок выступает в роли агрессора, это, естественно, тоже повод для серьезного беспокойства. Стоящая за этим динамика точно так же связана с защитами от уязвимости. В гл. 3 мы говорили о том, что защита от уязвимости ведет к утрате мягких, тонких чувств и тем самым лишает ребенка возможности созреть как личности.

Получится ли из такого ребенка агрессор или жертва, зависит от других факторов: из раздела об альфа-позиции в гл. 4 (стр. 60) становится ясно, что некоторые дети рано берут на себя ответственность за самих себя и потом навязчиво желают везде играть доминирующую роль, поскольку она им кажется наиболее безопасной. Такой ребенок захочет доминировать над другими. Но поскольку из-за эмоциональных ран этот ребенок больше не может ощущать чувства заботы по отношению к более слабым, он будет доминировать над слабыми не как щедрый, защищающий альфа-покровитель, а как наводящий ужас тиран и агрессор.

Тип «жертва» ведет себя по-иному: некоторые дети рано обнаруживают, что они лучше справляются с ситуацией, если кажутся незначительными, унижаются и подчиняются самому сильному. Это разумный инстинкт, поскольку в норме альфа-позиция сильнейшего сопровождается заботливостью по отношению к более слабым. Но если такой ребенок сталкивается с агрессором, лишенным чувства заботы, быстро формируется «заколдованный круг»: жертва в надежде на заботу пытается сделаться еще более незначительной и еще полнее подчиниться, а агрессор с каждым актом подчинения все более наслаждается своей властью. Поскольку жертва также не имеет более доступа к собственным чувствам, она не может ничему научиться из этого негативного опыта, но беспомощно снова и снова старается покориться. Однако агрессор никогда не бывает доволен, потому

что его собственная проблема – недостаток любви и защищенности – не решается таким количеством боязливой покорности.

При подобном стечении обстоятельств необходимы мы – заботливые и ответственные альфа-взрослые. Этой динамике можно положить конец лишь в том случае, если и жертвы, и агрессоры смогут расслабиться под покровительством надежного и безопасного взрослого. Только тогда смогут отступить хроническое онемение чувств и отключение восприятия ранящих импульсов, общие для агрессоров и жертв, и созревание снова сможет пойти своим чередом.

Проблемы с засыпанием

«Мама, еще одну сказку!», «Папа, я не могу уснуть!», «Мама, я хочу пить!» – и т. д.

Разделение на сон ночью является проблемой для многих детей. Они просто не созданы для того, чтобы спать в одиночестве, и будем откровенны: многие взрослые тоже наслаждаются возможностью ночью чувствовать рядом своего мужа или жену и хуже спят в одиночестве. Мы не можем ни запретить эти чувства ребенку, ни изгнать их. Мы можем только повлиять на появление других чувств, которые будут уравновешивать этот дискомфорт до тех пор, пока ребенок не созреет достаточно, чтобы чувствовать себя уверенно, не нуждаясь для этого в нашем физическом присутствии. Если наш ребенок должен научиться с удовольствием спать в своей кровати, речь не идет о том, чтобы научить ребенка справляться с разлукой. Вместо этого мы перекрываем пространственное разделение и помогаем нашему ребенку чувствовать себя все равно связанным с нами. «Я оставлю дверь открытой, тогда ты сможешь слышать, как мы с папой убираемся на кухне». – «Я загляну к тебе еще через 10 минут, чтобы посмотреть, спишь ли ты. До скорого!» Мы подготавливаем ребенка к разлуке до нее и говорим о ней после: «Мы с мамой вчера ночью заходили к тебе и укрыли тебя». – «Вчера ночью мне приснился такой чудесный сон о тебе, будто мы были с пони на большом лугу! Посмотрим, встретимся ли мы во сне и сегодня ночью!»

Важно знать: путь к истинной независимости и самостоятельности проходит не через подавление потребности в защищенности, а в удовлетворении этой потребности.

Нарушение пищевого поведения

Путь к сердцу проходит через желудок – мы все знаем эту поговорку. Верно и обратное: если детям в отношениях с нами что-то не по вкусу или другие люди, например, ровесники, стали им важнее их родителей, то у них легко развиваются нарушения пищевого поведения. Они буквально не хотят брать еду из наших рук и с нашего стола. Или они пытаются восполнить с

помощью еды недостаток близости. Эти процессы большей частью бессознательны и не могут управляться детьми.

«Лиза, попробуй же спаржу! Она очень вкусная!» Лиза осторожно надкусывает кусочек. Мама видит, как ее буквально передергивает. Лиза строит гримаску: «О, нет, мама, мне это не вкусно!» – «Не расстраивайся, Лиза, есть продукты, которые начинают нравиться детям, только когда дети становятся большими. Например, когда я была маленькая, мне не нравились грибы. Вот увидишь: чем старше ты будешь, тем больше блюд ты будешь с удовольствием есть».

Сделать еду полем борьбы за власть не способствует ни мотивации, ни пищеварению. Конечно, вы можете поступить иначе, чем Лизина мама, и установить четкие правила в том, что вам важно. Главное, чтобы вы осознавали: проблемы с едой часто являются симптомами борьбы за власть внутри привязанности. С помощью еды можно легко создать ощущение заботы и защищенности. Не напрасно в дорогих ресторанах о нас заботятся и нас обслуживают так, будто мы малые дети, а мать, ставящая на стол суп для всех, – символ чувства защищенности и безопасности. Гордон Ньюфелд говорит о том, что все девочки с анорексией, с которыми он сталкивался в ходе своей более чем 40-летней практики, имели проблемы с тем, чтобы позволить матери заботиться о них и искать в ней опору. Вместо этого все они настаивали на своей самостоятельности (альфа-позиция), которая, однако, одновременно и пугала их. Анорексичные люди часто субъективно воспринимают себя как слишком увесистых и слишком тяжелых и хотели бы облегчить окружающим задачу справляться с ними.

Если еда становится у вас проблемой, проверьте, прежде всего, обращается ли ребенок при необходимости к вам за утешением и близостью или же он чувствует себя ответственным хозяином в доме.

Противление

Будучи родителями, мы изредка переживаем золотое время – когда ребенок заглядывает нам в рот, ищет нашей близости, ревностно и с радостью следует нашим указаниям и вообще во всем очень старается. Это времена, когда он сильно к нам привязан и чувствует себя любимым и защищенным. Но бывают и другие времена, когда ничего не получается и тот же самый ребенок на все отвечает «нет», на все возражает и либо вовсе не следует указаниям, либо с черепашьей скоростью, либо делает все с точностью до наоборот.

Противление (термин австрийского психолога Отто Ранка) – это мощный человеческий инстинкт. Он рассчитан на то, чтобы защищать нас от влияния чужих, и он ослабляется за счет привязанности – в случае болезни или свежей влюбленности противление падает практически до нуля. Инстинкт

противления должен защищать нашу индивидуальность и наши отношения. Если наш ребенок упрямится, это может иметь следующие причины:

а) **Давление извне сильнее, чем качество привязанности может выдержать в данный момент.**

Гордон Ньюфелд описывает, как новый директор школы, где учился его сын, в первый же день, то есть не имея еще отношений со своими учениками, сообщила им о своих ожиданиях и очень решительно высказалась против наркотиков. Сын Гордона рассказывал дома: «До сих пор наркотики меня не интересовали, но сегодня мне пришло в голову, что, может быть, стоило бы попробовать!»

Итак, прежде чем мы поставим ребенка лицом к лицу с требованиями и ожиданиями, хорошо было бы проверить, достаточно ли прочно качество привязанности в данный момент. Если мы перегнем палку, наш ребенок инстинктивно отреагирует противлением.

б) **Давление извне сильнее внутренней мотивации ребенка.**

Создавая подобную динамику мой отец, сам того не замечая, отвратил меня от многих ранее интересных мне вещей. Всякий раз, как я выказывала восхищение какой-либо темой, мой отец с восторгом накидывался на это, рекомендовал мне книги, планировал занятия – и на этом тема для меня умирала, потому что она мне больше не принадлежала.

в) *«Ты не можешь мне указывать, ты не моя мама!»*

Любое требование вызывает противление, если оно исходит от того, с кем у ребенка нет привязанности. Эта динамика защищает ребенка от того, чтобы им командовали чужие. Замечательно, по сути, только вот мы в нашем современном анонимном мире не учитываем этот мощный инстинкт, но ожидаем от наших детей, что они постоянно будут позволять чужим указывать им и обучать их, чему этот разумный, в общем-то, инстинкт может серьезно препятствовать. Как родители, воспитатели и учителя, мы можем многого достичь, если усвоим принцип «сначала привязанность – потом указания» (см. стр. 183) и будем следить за тем, чтобы отношению ребенка к нам был отдан наивысший приоритет. И если мы хотим, чтоб наш ребенок позволял другим что-то ему говорить, мы должны просигнализировать ему, что эти другие принадлежат к нашей деревне привязанностей.

Говоря прямо: если родители дома «проходятся» по учителю ребенка, они не могут ожидать, что их ребенок сможет хорошо учиться у этого учителя. Его инстинкт запрещает ему учиться у людей, с которыми у его близких нет привязанности. Тот же эффект возникает, когда важнейшими из близких для ребенка являются не его родители, а ровесники, в свою очередь, не привязанные к учителю.

г) **Созревание блокировано из-за защит от уязвимости.**

Ребенок, по сути, сам не знает, чего он на самом деле хочет, и потому инстинктивно и неизбирательно защищается от всего, что хотят другие. Это принципиальное противление очень вредит ребенку, потому что он застревает в позиции отрицания, не проявляя взамен собственную творческую волю. Таким детям мы наилучшим образом можем помочь, давая им возможность, в соответствии с трехсторонним подходом Ньюфелда, установить привязанность, компенсируя их незрелость и поддерживая их созревание.

Ссоры сестер и братьев

«Мама, это он меня!..» – «Мама, но только потому, что она снова!..» Прекрасно, когда братья и сестры мирно играют вместе и позже занимаются совместными делами. И ужасно действует на нервы, когда дети друг друга преследуют, друг против друга сговариваются и ведут себя «как кошка с собакой».

Концепция Ньюфелда может дать нам два важных опорных пункта, чтобы мы, родители, не оказались в ловушке, будучи вынужденными постоянно изображать третейского судью и «ангела мира».

Причиной агрессии всегда является фрустрация (см. стр. 48). Для нас это означает, что мы помогаем нашим детям прочувствовать лежащую в основе фрустрацию и найти иные пути для ее выхода, нежели агрессия. Эта фрустрация может возникнуть в игре детей. Маттиас фрустрирован, потому что Лиза разрушает построенные им башенки, Лиза фрустрирована, потому что Маттиас не разрешает ей с ним играть. Тут нет правых и виноватых. Зачастую достаточно помочь каждому из детей почувствовать, что в основе их агрессивных чувств лежит фрустрация. Таким образом дети рано учатся тому, что при агрессии речь всегда идет о фрустрации и не обязательно кто-то должен быть прав, а кто-то виноват. Бывают, однако, случаи – и не так уж редко – где причина фрустрации кроется в чем-то ином. Гордон Ньюфелд упоминает в своей книге двух детей, которые регулярно начинали ссориться, стоило их отцу появиться дома. Родители совершенно изнервничались, пока не поняли – ссоры были тем «методом», с помощью которого дети обеспечивали себе внимание отца. Как только отец начал перенимать инициативу и стал опережать их запрос предложением контакта и близости, ссоры прекратились. 2) Привязанность между сестрами и братьями также устроена иерархически (см. стр. 28). Многие родители стараются обращаться с детьми совершенно справедливо и одинаково. Но даже у близнецов есть перворожденный, и отношения детей в одной семье естественным образом устроены иерархически. Если все идет хорошо, то младший ребенок восхищается старшим и стремится подражать ему. Старшие задают тон (часто довольно буйно), но также защищают младших, помогают им и

направляют их. И все дети вращаются как планеты вокруг родительской «центральной звезды». Мы, родители, должны поддерживать этот порядок. Обожествляющее восхищение и естественное подчинение младших в большинстве случаев не требует особого подкрепления. Старший же ребенок, напротив, наравне с нежной заботливостью часто переживает весьма фрустрирующие чувства ревности и «свержения с трона». Поэтому старшему брату Маттиасу помогает то, что есть вещи, которые его родители предпринимают только с ним, потому что сестричка Лиза еще маленькая. Он старший и может и должен вести и защищать малышку – но он также может снова и снова быть «маленьким» с мамой и папой.

Плаксивость

«Плакса!» – «Опять он ревет!» – «Если немедленно не прекратишь, я тебе действительно дам повод поплакать!»

Многие родители совершенно не могут выносить плач их ребенка. Он напоминает им об их собственных невыплаканных слезах, они чувствуют себя плохими родителями и они боятся, что плаксивый ребенок – это слабый ребенок. Но правильные, настоящие слезы адаптации – это признак силы. Ребенок, который может плакать, в состоянии переживать и выражать уязвимые чувства горя, тоски, страха, и поэтому не вынужден ограждаться от этих чувств посредством защит. Нам следовало бы порадоваться этому, утешить ребенка (вместо того, чтобы испуганно выполнять все его желания или отвлекать от собственных чувств трезвой аргументацией) и дать ему понять: «Да, иногда людям бывает грустно или страшно, и тогда нужно поплакать, это нормально, все в порядке».

А если повод для слез кажется нам смешным или ничтожным? Значит, мы должны подумать о существовании достаточно веской причины для слез в жизни ребенка, на которую он в данный момент не в состоянии взглянуть: это было бы слишком больно. Вместо этого он несоразмерно много и часто плачет о мелких неудачах и так, многими малыми порциями, избавляется от фрустрации, вызванной большим тайным горем. Все это устроено очень умно, и нам следовало бы уважать этот защитный механизм и просто утешать и поддерживать ребенка вместо того, чтобы высмеивать его слезы («Да не реви же ты из-за каждой мелочи!») или устраивать ему столкновение с «большой причиной» («Сдается мне, что ты вовсе не из-за порванного шнурка плачешь, а потому что папа от нас ушел, может такое быть?»). Велика опасность, что это указание вызовет переизбыток уязвимых чувств, который спровоцирует восстановление защит в мозгу ребенка.

Пока ребенок может хорошенько выплакаться, он неуязвим по отношению к более серьезным поведенческим проблемам, которые по-американски

обобщенно называют Dry-Eyes-Syndrom – синдром сухих глаз. Где слезы иссякают, там начинаются настоящие проблемы.

Подростковый возраст

«Папа, со мной что-то не так. На каждую мою мысль у меня появляется мысленное возражение. В моей голове царит хаос, я постоянно дискутирую сам с собой. Я с ума схожу?» – «Нет, сынок, ты взрослеешь».
В подростковом возрасте пробиваются не только волосы на теле, бюст (и прыщи). С этой гормональной перестройкой начинается взрыв сознания, настолько фундаментальный, что Гордон Ньюфелд разработал отдельный видеокурс «Подростки». Поэтому здесь я коротко обозначу только квинтэссенцию этого курса. Переходной возраст, то есть переход от ребенка ко взрослому, по сути, действительно всего лишь переход. Раньше пересечение этого моста занимало всего несколько лет, поскольку подростки быстро интегрировались в рабочий мир взрослых. Сегодня этот отрезок времени существенно удлинился. С началом подросткового возраста мозг наших детей обретает способность к наблюдению за самими собой и окружающими людьми, а также к рефлексии. В то же время подрастающие дети больше не воспринимают мир некритично, таким, какой он есть, но задаются вопросом, каким мир должен бы быть. С этим связан не только сильный идеализм, но и основательная критика в адрес взрослых. К тому же, подростки обладают сильной естественной тягой к самостоятельности и независимости. Они неохотно позволяют собой командовать, поскольку заняты выработкой собственных ценностей и своего видения, попытками понять, кем они на самом деле являются. Задача развития данной жизненной фазы – «Я нахожу самого себя и свое место в этом мире».

Подросток как бы начинает усаживать самого себя на трон собственной жизни. Наша родительская и наставническая роли меняются, мы шаг за шагом передаем подростку ответственность за его жизнь и отступаем на задний план, в роль консультанта. В этой роли мы очень важны и можем дать молодым людям решающую опору в их увлекательном путешествии в собственную жизнь. По крайней мере, так это было задумано. Реальность часто выглядит иначе, поскольку предпосылкой описанных только что шагов развития является то, что подросток имеет пространство для этого превращения, что он прошел становление, он адаптивен и его мозг способен к интеграции (см. гл. 1). А это, в свою очередь, возможно только в том случае, если он чувствует себя защищенным и в безопасности, опираясь на глубокие привязанности к участливым, заботливым взрослым. Как мы установили в гл. 4, из-за условий, в которых растут сегодня наши дети, для многих из них ровесники приобретают большее эмоциональное значение нежели взрослые и даже их собственные родители. Ориентация на ровесников (см. стр. 63) приводит к большой неуверенности, поскольку другие подростки не могут

дать ребенку чувства безопасности и защищенности, которое ему могут дать зрелые взрослые.

Поэтому изначально предусмотренная задача развития «Я нахожу самого себя и свое место в мире» часто съеживается до «Я найду свое место в группе и буду таким, каким меня хотят видеть там».

Общим симптомом обеих задач развития является стремление к независимости от несущих ответственность взрослых, поэтому эти задачи часто путают.

Время взросления – непростое время, но большая часть «типичных подростковых проблем» касающихся учебы и поведения, которые мы сегодня считаем нормальными и неизбежными, вызваны, собственно, ориентацией подростка на ровесников и его задержкой в психологическом созревании. Поэтому для нас – родителей, учителей и наставников – важно различать: стремится ли этот подросток, пышущий духом противоречия к истинной независимости («Я нахожу самого себя и свое место в мире») или его зависимость просто была перенесена на мир ровесников («Я найду свое место в группе и буду таким, каким меня хотят видеть там»)? В обоих случаях подросток будет сердиться из-за нашего вмешательства и подчеркнуто желать идти собственным путем. Если же подросток противоречит и противится только нам, взрослым и в то же время подстраивается под свою компанию и готов некритично участвовать во всем, чем эта компания занимается, то речь идет не об истинном поиске себя. Чтобы расправить крылья и обрести себя, подростку нужны корни глубокой, стабильной привязанности к нам. Никому не нужно внутренне отрываться от родителей, чтобы стать самостоятельным и взрослым, наоборот: отношения с родителями углубляются и изменяются. Теперь подросток с его самостоятельными размышлениями хочет быть услышан нами и не быть больше опекаем, но он по-прежнему нуждается в безопасности глубоких, безусловных отношений, которые возможны, в первую очередь, внутри семьи. Из этой безопасности произрастает сила, необходимая подростку для того, чтобы идти своим собственным путем и стать не приспособившимся попутчиком, а независимо мыслящим человеком, влияющим на жизнь вокруг и на общество. Только тогда наша родительская и наставническая задача будет выполнена.

Иллюстрация 8. Удовлетворяя потребности ребенка в привязанности, мы создаем условия для развития его самостоятельности и истинной независимости

Заключение

Упомянутые мною в главе 7 темы и примеры не должны преподнести вам четко определенный способ действий (как всегда в концепции Ньюфелда). Они должны дать вам понимание принципов, в соответствии с которыми происходит раскрытие и расцвет доверенного вам ребенка, и вы, обладая богатством ваших собственных идей, сможете найти ваши собственные индивидуальные решения.

Как показывает мой преподавательский опыт, представленные в этой книге знания могут вызывать различные реакции.

Облегчение

«Я, по сути, всегда это именно так и чувствовал, только не смог бы сформулировать. Наконец-то я знаю, что я все же могу полагаться на свои ощущения, даже если мое мнение отличается от мнения других родителей». Гордон Ньюфелд снова и снова указывает на то, что в нас естественным образом испокон веков заложены знания о том, что нужно нашим детям в виде инстинкта и интуиции. Однако эти знания неосознанны, а те концепции и традиции, которые сидят у нас в головах и то, что ожидает от нас общество,

очень часто не сочетается с нашей интуицией. Наше школьное образование также скорее направлено на то, чтобы вкладывать знания в головы, нежели на то, чтобы учить нас доверять своей интуиции. Величайшая заслуга концепции Ньюфелда состоит, на мой взгляд, как раз в разрешении этого противоречия на научной основе и поддержке, таким образом, нашей веры в себя в нашей родительской роли.

Чувство вины

«Ах, если бы я знал это раньше! Я так много сделал неправильно и теперь я вижу причины проблем моего ребенка – я могу сейчас хоть что-то исправить?»
Этот тревожный вопрос я слышу снова и снова, и обнадеживающий ответ на него: да!

Наш человеческий мозг – чудесен в своей гибкости и способности адаптироваться. Даже глубокие нарушения и повреждения могут пройти без следа. На протяжении всей своей жизни мы стремимся к привязанности, и когда нам удается глубоко и доверительно привязаться, созревание может быть наверстано в очень большой мере, как у наших подросших или уже взрослых детей, так и у нас самих.

Чувство вины из-за упущенного или печаль из-за ошибок – это проявления вполне понятной глубокой фрустрации. Взгляните на кольцевое движение фрустрации (стр. 98): горюя о том, что нам не удалось, мы расчищаем дорогу для изменений, которые будут происходить постепенно, шаг за шагом, без агрессии.

Возмущение

«Если исходить из этих знаний, то кое-что в нашем обществе происходит совершенно неправильно! Почему это не известно широкой общественности, почему наша семейная и образовательная политика ни в малейшей степени не отражает это?»
Здесь я даже не буду пытаться дать ответ на этот сложный вопрос. Ясно одно: концепция Ньюфелда дает нам такое основательное и объемное видение нас самих и наших детей, а также отношений между нами, как никакая иная концепция. Это позволяет нам впервые критически посмотреть на условия роста детей в сегодняшнем мире, а также все обычаи и традиции взращивания детей с точки зрения детских потребностей. Знания о потребностях детей, вытекающие из психологии развития, лежащие в основе концепции Ньюфелда, являются мировоззренческими, политически нейтральными и всего лишь отвечают на вопрос: **«Что помогает ребенку полностью раскрыть свой личностный потенциал, а что нет?»**

С этим знанием мы можем таким образом организовать среду наших детей (безусловно, учитывая другие и важные факторы), чтобы она способствовала

их развитию. Заметив симптомы застревания в развитии, мы можем достаточно быстро заметить, где ранятся чувства ребенка и сделать из этого выводы. Представленное здесь знание, конечно, применимо и ко взрослым. Однако Гордон Ньюфелд сознательно решил сконцентрироваться на проблемах детей: вооружившись этими знаниями, мы можем действовать – как превентивно, так и корректирующе, – наиболее эффективно. По той же причине Гордон Ньюфелд прервал свою успешную многолетнюю академическую карьеру профессора университета Британской Колумбии, чтобы передавать знание напрямую тем, кто несет непосредственную ответственность за детей: родителям, бабушкам и дедушкам, родственникам, воспитателям, учителям, терапевтам. Благодаря созданной им общей картине детского развития, мы можем поставить себе в качестве цели оптимальное развитие доверенного нам, конкретного ребенка, и достигать ее, следуя своей интуиции. Главное, чтобы мы осознавали решающее значение привязанности и отношений между ребенком и взрослым и действовали соответственно. Ибо верно сказано:

«Много маленьких людей во многих маленьких уголках, делающие много маленьких дел, изменят лик Земли».

Слова благодарности

Написание этой книги столкнуло меня с необходимостью снова и снова вырываться из сетей ежедневной работы и находить время и покой. Из-за этого многое другое осталось несделанным. Я благодарю моих сыновей Морица и Томаса за их понимание и их спонтанные всплески готовности помогать. Я благодарю Габи Сплетт (стенография), Сузанну Шторх (управление офисом), Нормана Гроностея (дизайн) и Луизу Фухс (редактирование и корректура) за их практически круглосуточные поддержку и энтузиазм. Я благодарю преподавателей курсов института Ньюфелда Михаэля Миеданера, Эльке Нахтманн, Уте Ведер-Яннашк и Марию Смит за их полезные указания на неясные или неловкие формулировки и за их неустанные попытки отучить строить длинные предложения. Немецкоязычных участников курсов и изучающих концепцию Ньюфелда я благодарю за их терпение касательно моих пропусков и опозданий, за их восторг и за множество чудесных вопросов, комментариев и рассказов о собственном опыте.

Я особенно благодарю моих коллег по факультету и сотрудников Института Ньюфелда в Ванкувере, чьи энтузиазм и прилежание являются необходимой основой моей работы в немецкоязычном пространстве.

И я выражаю здесь мою благодарность от всего сердца профессору Гордону Ньюфелду и его жене Джой за их дружбу, доверие и полную понимания, освобождающую и надежную поддержку. Я глубоко признательна Гордону

Ньюфелду за то, что он посвящает свою жизнь такому важному делу: объяснять нам, взрослым, суть развития личностного потенциала наших детей. И я рада, что мне довелось найти такого образцового учителя.

Дагмар Нойброннер

Сертифицированные институтом Ньюфелда преподаватели проводят очные курсы и онлайн-занятия, основанные на модели Ньюфелда, на разные темы и для различных целевых групп. Подробная информация и контактные данные: www.neufeldinstitute.ru

Здесь вы найдете статьи об опыте родительства и материалы, помогающие глубже понять модель Ньюфелда www.alpha-parenting.ru (Прим. ред.)

Использованные иллюстрации взяты из курсов Ньюфелда: «Не упускайте своих детей», «Агрессия», «Проблемы с вниманием», «Дисциплина», «Фактор обучаемости», «Интенсив 1. Понимать детей».