

Джин Мерсер

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЯЗАННОСТЬ?

**Эмоциональное
развитие,
родительство,
уход за детьми**



Джин Мерсер

Что такое привязанность?
Эмоциональное развитие,
родительство, уход за детьми

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66169168

*Что такое привязанность? Эмоциональное развитие, родительство, уход за детьми: Когито-Центр; Москва; 2019
ISBN 978-5-89353-553-2*

Аннотация

Профессор Джин Мерсер, признанный эксперт в области психического здоровья детей, описывает историю представлений о привязанности, дает определение привязанности и близким терминам, обсуждает проблемы ее измерения и этапы ее развития на протяжении всей жизни. Она объясняет, что такое хорошая и плохая привязанность, как возникают и к чему ведут нарушения привязанности и какими должны быть родительские установки в процессе ухода за младенцами и старшими детьми. Обсуждается формирование привязанности у ребенка, живущего в полной, неполной или приемной семье. Особое внимание уделено оценке эффективности и безопасности терапии нарушений привязанности.

Книга будет интересна специалистам в области детской и семейной психологии и педагогики, работникам социальных

служб, и, конечно, родителям, которые хотят больше узнать о воспитании своих детей.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие к изданию на русском языке	6
Предисловие	10
Глава 1	16
Понятие привязанности	18
Практика применения: привязанность и жизнь	27
Понять привязанность: как пользоваться этой книгой	36
Глава 2	40
Материнская любовь	41
Любовь ребенка	42
Первые теории привязанности	46
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Джин Мерсер

Что такое привязанность?

Эмоциональное

развитие, родительство,

УХОД ЗА ДЕТЬМИ

Посвящается Эндрю, одному маленькому мальчику, чья привязанность была надежно защищена, и тем людям, которые были для него островком безопасности

JEAN MERCER

UNDERSTANDING ATTACHMENT

Parenting, child care and emotional development

Перевод и публикация на русском языке осуществлены с разрешения ABC-CLIO, LLC.

Научный редактор

М. В. Иванов

© Mercer J., 2006

© Когито-Центр, 2019

Предисловие к изданию на русском языке

Выход в свет книги авторитетного детского психолога, члена Американской психологической ассоциации, заслуженного профессора психологии Джин Мерсер «Что такое привязанность?» является значимым событием для специалистов, занимающихся вопросами эмоционального, социального развития личности и психического здоровья детей.

Привязанность – феномен, связанный с психологическим взаимодействием в системе «мать—дитя», а затем и с другими людьми. Формирование привязанности начинается уже на первом году жизни и к трехлетнему возрасту этот процесс достигает относительного завершения. Однако привязанность не кристаллизуется в детстве, она меняется вместе с возрастом и пережитым опытом.

В этой книге приводятся взгляды на привязанность, заложенные во второй половине XX века, автор планомерно раскрывает основные положения современной концепции привязанности, позволяющие по-новому взглянуть на эту проблему.

Дж. Мерсер убедительно развенчивает мифы и стереотипы, касающиеся феномена привязанности и грудного вскармливания, сложных вопросов усыновления, наруше-

ния формирования привязанности и др.

В одной из глав анализируется возможность влияния отрицательного опыта привязанности в детстве на возникновение психических расстройств. Автор рассматривает вопросы применения психотерапии при решении проблем привязанности. Отмечается, что зачастую понятие «привязанность» трактуется неверно при объяснении аутистических расстройств у детей, психологических проблем усыновленных детей, а также при возникновении поведенческих нарушений в детском и подростковом возрасте. Родители таких детей и специалисты в разных странах мира, в том числе и в России, прибегают к опасным психотерапевтическим техникам, основанным на непонимании феномена привязанности. В США неоднократно использовалась так называемая терапия привязанности (*attachment therapy*), причинившая вред как психическому, так и физическому здоровью детей и даже приведшая к смертельным случаям.

Автор приводит новые клинические, научные данные о привязанности, которые привлекут внимание практикующих психологов, они будут полезны для специалистов, занимающихся семейным законодательством, поскольку ряд идей о привязанности должен учитываться при решении вопросов о родительских правах, усыновлении и др.

В последние годы в России все больше внимания уделяется решению медицинских и социальных вопросов детства. Так, расширен круг специалистов в рамках профилактиче-

ских медицинских осмотров детей первых лет жизни, курирующих сферу психического здоровья. В детских садах организуются ясельные группы для самых маленьких детей (от двух месяцев жизни). Решаются проблемы детей-сирот, разукрупняются сиротские учреждения, сокращается численность школ-интернатов, взамен создаются новые формы учреждений, обеспечивающие построение жизнедеятельности ребенка по семейному типу, создаются школы приемных родителей, проходят специальную подготовку специалисты. Дж. Мерсер в своей книге подробно рассматривает эти актуальные для нашей страны вопросы на примере опыта США и ряда других государств.

Изучение ранней эмоциональной и социальной жизни позволяет подойти ближе к вопросам профилактики нарушений психического развития, связанных с негативным действием де-привационных факторов. Становится очевидным, что коррекция эмоциональных расстройств должна строиться с опорой на положения современной концепции привязанности, иначе лечение либо не принесет желаемого результата, либо вовсе может нанести вред.

Книга профессора Дж. Мерсер написана простым и ясным языком, дает четкое и полное понимание психологического феномена привязанности, что позволит книге занять достойное место в библиотеке практикующего специалиста. Книга будет полезна широкому кругу читателей – психологам, психиатрам, педиатрам, педагогам, социальным работ-

никам, а также родителям.

*Кандидат психологических наук,
старший научный сотрудник отдела детской психиатрии
ФГБНУ «Научный центр психического здоровья»,
доцент кафедры клинической психологии Московского
института психоанализа
М. В. Иванов*

Предисловие

В первые мысль написать эту книгу посетила меня в зале судебных заседаний. Я наблюдала за процессом над двумя нелегализованными психотерапевтами, которые убили своего пациента-ребенка отчасти потому, что не понимали, что такое привязанность (часть этой истории будет рассказана в главе 7 этой книги). Зачитывалось одно экспертное заключение, затем другое, слово «привязанность» звучало неоднократно, но никто так и не прояснил его смысл. Я взглянула на присяжных: находятся ли они в такой же растерянности? Однако никаких трудностей они, как казалось, не испытывали. Я ждала, спросит ли судья, насколько им понятен термин, уточнит ли прокурор, все ли ясно в этом сложном вопросе. Ничего подобного. Ни один из присяжных не пожелал поинтересоваться этим вопросом.

Во время перерыва я подседа к одному из прокуроров и спросила, собирается ли кто-либо объяснить присяжным, что такое привязанность. Она мило улыбнулась и что-то невнятно пробормотала. Однако было очевидно, что мысли ее заняты не привязанностью, а признанием вины подсудимых. Я не вмешивалась не в свое дело, так как была уверена, что подсудимые виновны и должны понести наказание. Если прокурор и присяжные вынесут приговор без понимания того, что такое привязанность, – что ж, ладно. В итоге «те-

рапевтов» приговорили к шестнадцати годам заключения.

Тем не менее я была в замешательстве. В Америке в XXI веке «привязанность» стала повседневной темой. В этой книге я приведу еще несколько примеров того, как на основании этого понятия выносятся судебные решения. Кажется, что мы живем не в «эру Водолея», а в «эру привязанности». Двенадцать присяжных на том заседании ни секунды не сомневались, что понимают смысл слова «привязанность». Однако, исходя из моего профессионального и преподавательского опыта, могу сказать, что это одно из самых трудных для понимания понятий в психологии. А исходя из опыта дочери, матери и бабушки, я знаю, что понимание привязанности – огромное подспорье для укрепления семейных связей и создания атмосферы любви. И я решила собрать в одной работе все, что на данный момент можно найти по этой удивительной теме.

На судебных заседаниях и в других ситуациях я видела то, к каким последствиям ведут ложные представления о привязанности. За многие годы я ответила на огромное количество вопросов, показавших, что даже специалисты из педагогической и социальной сферы могут быть дезориентированы в теме привязанности («Кажется, это какая-то болезнь, нет? Сепарационная тревога?»). Но как помочь людям во всем разобраться? Научная и клиническая литература, посвященная раннему эмоциональному развитию и привязанности, очень трудна для понимания. Пугает одно только количество стра-

ниц написанных на эту тему работ, и это при том, что в современном виде теория привязанности сформировалась не более семидесяти лет назад. Не всякий специалист, не говоря уже о просто интересующихся, отважится проштудировать такой объем текстов.

В этой книге я попыталась отобрать самые важные труды по теме привязанности и кратко их охарактеризовать, делая акцент на самой сущности явления и специфическом применении идей, а не на методологии исследований, статистике и умозрительных клинических понятиях. В книге представлен также материал, который важен в силу того, что существуют большие сомнения относительно его достоверности. Читатели должны знать, что не каждое утверждение о привязанности тщательно валидизировано и проверено практикой. Мне также хотелось показать, как менялось – и продолжает меняться – представление о привязанности. Ни в каком случае нельзя утверждать, что мы всецело понимаем эту сторону человеческой жизни. И лучший способ продемонстрировать это – оставить открытый финал, но не для диких фантазий, а для дальнейших размышлений.

Я постаралась писать эту книгу так, чтобы ее содержание было доступно самому широкому кругу образованных читателей, не имеющих специальных знаний в области психологии детского развития и психопатологии. Здесь я, как правило, не пользуюсь техническими понятиями и терминами, а если они все-таки встречаются, то обязательно сопровожда-

ются подробным определением. Для тех, кому это интересно, я привожу некоторую информацию о методах и результатах специальных исследований, однако эти части при желании можно пропустить. В книге почти нет сведений по биологии, совсем немного данных из области изучения поведения животных, ведь в конце концов в своих эмоциональных связях с членами семьи человек действует не только как животное. Наибольшее количество информации почерпнуто из психологии, психиатрии и антропологии.

Некоторые современные родители без всякого умысла заменяют слово «взрослый» (adult) словом «человек» (human). Это неправильно с точки зрения норм языка, однако в этом заложена глубокая правда. Да, младенец с самого рождения принадлежит к человеческому виду, но человеком в полном смысле слова его можно будет назвать лишь тогда, когда он станет полноправным членом группы и начнет заботиться о других. Именно развитие привязанности становится отличительным признаком настоящего человеческого существа, своеобразным «членским билетом». О том, как это происходит, я и намерена поведать.

Личного опыта жизни в семье недостаточно для понимания природы эмоциональных связей в целом, однако именно собственные переживания способны оживить «мертвую букву» научных рассуждений. Так, в эту книгу я включила несколько историй из собственной жизни. Помимо личного опыта, важным источником понимания привязанности,

разлуки и утраты являются созданные человечеством песни и истории. Можно начать с библейских историй о блудном сыне и суде Соломона и закончить современными образцами – сироткой Дональдом Даком, племянниках Микки Мауса, приемной семье Супермена, отсутствующем отце Люка Скайуокера. Чаще всего встречается мотив сиротства или потери одного из родителей. Как поется в одной блюзовой песне, «Без мамы оставшимся детям / Пришлось тяжело, / Когда мать умерла». В последнее время акцент делается на семейных отношениях, которые могут быть неудовлетворительны даже при наличии обоих родителей, как, например, в мультсериале «Симпсоны». Такая характерная для современности ситуация описана в стихах Филипа Ларкина: «Отец и мать нам портят жизнь, / Хотя того и не хотят». Художественные и литературные описания привязанности бывают очень убедительными и яркими, но как источники информации их использовать нельзя, потому что, по сути, они являются результатами переформулировки наших собственных мыслей (за что мы их и любим). Полезно иногда анализировать описания «расстройств и ранней тоски», выполненные великими писателями, или, например, историю о том, как мальчик трех лет ушел из дома, не спросив маму, и больше ее не видел (речь идет о герое одного из стихотворений Алана А. Милна).

Самое трудное в изучении привязанности и эмоциональных связей в семье – отбросить все гипотезы и допущения и

начать с нуля. Я надеюсь, что благодаря этой книге ее читателям удастся разобраться в основах того, что значит быть человеком, понять источник глубочайших удовольствий и душевных мук, без которых мы все не принадлежали бы к одной большой семье человеческих существ.

* * *

Выражаю признательность людям, принявшим участие в осуществлении перевода и издании книги на русском языке. Я благодарю Юлию Массино за помощь в организации научных и издательских контактов с российской стороной, Михаила Иванова за научное редактирование текста, Виктора Белопольского за кропотливую работу по уточнению ряда понятий, специальных терминов, проверке адекватности перевода и общее руководство изданием.

Глава 1

Что такое привязанность?

Изучение эмоциональных связей

«Я не хочу кормить ребенка грудью, потому что скоро мне отдавать его в ясли. А он будет слишком ко мне привязан», – заявляет мать только что родившегося малыша.

«Как там Сьюзи? Отлично! Ведь у нас даже не было времени подружиться с ней», – говорит отец бойкой годовалой девочки.

Медсестра замечает: «Большую часть времени на работе я помогала матерям сблизиться с их малышами».

Мама малыша говорит своему мужу: «Мне нравятся эти ясли, потому что там постоянно меняются воспитатели. Я не хочу, чтобы Томми привязался к одному из них слишком сильно».

Слова персонажа детективного рассказа: «Он был готов убить – у него никогда не было глубокой привязанности после матери».

Утешая брошенную подругу, женщина объясняет: «Нельзя обвинять его в том, что он стесняется глубоких отношений, ведь его мать ушла из семьи».

Совет бабушки: «Он постоянно с этой пеленкой, потому что не уверен в себе. Надо ее забрать».

Совет другой бабушки: «До этого мы ни разу не

видели внука, но прочитали ему сказку – и связь сразу установилась».

В газете описывается, как военный следователь приблизился к заключенному, чтоб «установить с ним связь».

В книге крупного специалиста по разведке говорится, что лидеров террористических групп можно идентифицировать, исходя из их детских переживаний¹.

Перед тем как принять решение об опекунстве, судья распорядился провести «оценку привязанности».

¹ Jerrold M. Post, *Leaders and Their Followers in a Dangerous World*. Ithaca, N. Y.: Cornell University Press, 2004; Bumiller E. Was a Tyrant Prefigured by Baby Saddam? // *New York Times*. 2004. May 15.

Понятие привязанности

О чем говорят все эти люди? Ситуации очень разные, но есть одна сквозная тема – эмоциональные связи между человеческими существами, направляющие их чувства и поведение. Подобные связи часто описываются понятием «привязанность». В той или иной форме привязанность – часть жизни любого человека.

Каждый нормальный человек старше одного года любит одних больше, чем других. Мы стараемся проводить больше времени с теми, кто нам нравится, и ищем их, когда нам грустно. Когда мы еще маленькие, то с этими особенными людьми мы чувствуем себя в безопасности. Когда же мы уже взрослые, то стараемся защитить этих особенных людей, если они меньше и слабее нас. Если и я, и мой особенный человек – оба взрослые, то мы становимся любовниками, товарищами, спутниками жизни. Обычно мы предпочитаем самых близких людей. Когда их долго нет рядом, мы тревожимся и горюем, а когда они умирают или бросают нас – мы скорбим. На утрату чужих людей мы так не реагируем. Такая модель эмоциональных связей в той или иной форме присуща каждой культуре и людям в целом. Человек, который одинаково относится ко всем подряд, покажется вам странным, потому что так вести себя, и правда, странно.

Предпочтение конкретного человека другим можно на-

звать *симпатией* или *любовью*. В прессе, на телевидении или просто в разговоре такие слова, как «привязанность» и «связь», часто заменяют более выразительные, но надоевшие всем повседневные понятия. Однако неважно, какое слово мы используем, потому что намерение одно – описать тот факт, что все люди предпочитают быть с одними и совершенно безразличны к другим или даже их не выносят и избегают.

О чем мы говорим, когда используем слово «привязанность»?

Как одно-два слова могут покрывать собой все те смыслы, которые выражены в приведенных в начале главы цитатах? Может ли понятие «привязанность» обладать настолько широким значением? На самом деле ее не так-то просто определить. На мой вопрос, что такое привязанность, один очень опытный и сведущий клинический психолог ответил: «Я не знаю, что это, но, когда я ее вижу, я знаю, что это она».

У привязанности много значений и подтекстов, но самая главная черта привязанности – ее *эмоциональная* подоплека. Связанные с ней приятные и неприятные чувства – одни из самых пронзительных и мощных. Любовь, преданность, скорбь, печаль, ревность и тревога – все они сопряжены с привязанностью. И двухлетний ребенок, который высматривает в окне возвращающегося с работы папу, и молодой че-

ловек, в муках представляющий себе, как его любовь сейчас встречается с кем-то другим, – все они переживают разные по степени интенсивности эмоции привязанности.

При этом привязанность – это не вопрос наших субъективных эмоциональных переживаний. Помимо *эмоций привязанности*, у нас могут быть и *мысли, связанные с привязанностью*. К ним относятся наши убеждения и умонастроения об отношениях с другими людьми. Речь идет не только об отношениях любви, но и о наших ожиданиях или даже об отношениях, в которых мы не являемся непосредственными участниками. Вместе эмоции и мысли, касающиеся привязанности, образуют *внутреннюю рабочую модель* эмоциональных и социальных взаимодействий, чувств, воспоминаний, идей и ожиданий, связанных с межличностными отношениями и установками.

Взрослые часто не хотят говорить о своих эмоциях и мыслях, касающихся привязанности, а дети иногда и не могут. Большинство фактов теории привязанности черпает из наблюдений за поведением привязанности. Зачарованный, сосредоточенный взгляд новоиспеченного отца на новорожденного малыша, нервное хождение матери по комнате взад – вперед из-за никак не возвращающегося домой сына-подростка, плач годовалого ребенка при виде уходящей из дома матери – все это свидетельствует о сопряженных с привязанностью эмоциях и мыслях этих людей.

Меняется ли привязанность в течение жизни?

Приведенные в начале главы высказывания касались людей самых разных возрастов. Все они в той или иной форме выражали привязанность, и, скорее всего, переживали ее. Однако дети, родители, бабушки и дедушки по-разному выражают привязанность в своем поведении, эмоциях и мыслях. Подобно многим другим сторонам жизни, привязанность развивается. Она меняется вместе с возрастом и пережитым опытом.

Естественное развитие привязанности – одна из причин, почему этим словом описываются столь разные явления. В разные периоды жизни поведение, эмоции и мысли, связанные с привязанностью, приобретают характерные для этого возраста особенности.

Проще всего наблюдать привязанность у младенцев и детей от восьми месяцев до двух лет. С выражениями привязанности у таких малышей сталкивались почти все из нас. В них заложены очень сильные эмоции, страстное желание быть рядом с избранным человеком, тревога разлуки и страх приближения незнакомого взрослого (но с незнакомыми детьми все по-другому). На этой стадии развития ребенок обычно боязлив, его пугают громкие звуки, незнакомые места, крупные собаки и даже любящие, но еще непривычные дедушка с бабушкой. Большие группы людей также вызыва-

ют опасения и слезы. Эмоции привязанности малышом выражаются в плаче, страхе, смехе и попытках приютиться рядом. Самые распространенные эмоции привязанности у младенцев и годовалых детей – *боязнь незнакомцев* и *сепарационная тревога*.

Младенцы и годовалые дети демонстрируют типичные модели поведения привязанности, включающие движение в сторону знакомого, избегание присутствия незнакомого человека, установление/избегание зрительного контакта. Помимо этого, малыши могут протягивать руки или звать избранного взрослого. Когда избранный взрослый возвращается после отсутствия, ребенок демонстрирует особое *поведение воссоединения*, если же разлука нестерпимо длительна, то ребенок *горюет*, много плачет, замыкается в себе, у него появляются проблемы с настроением, сном и игрой.

По мере того как малыши начинают ходить, у них появляется другая модель поведения привязанности, в рамках которой они используют знакомого человека как *надежную базу*. Опираясь на эту базу, ребенок исследует новое пространство вокруг него и незнакомых людей: он ненадолго отдалится от надежного человека, а потом возвращается, подкрепляя свою уверенность объятиями, словами или просто взглядом. В отсутствие знакомого надежного человека исследование пространства происходит не так легко. Дети в этом возрасте могут также использовать *переходный объект*, с помощью которого изучают незнакомое пространство. Таким

объектом может быть пеленка, соска, игрушка. Однако подобным образом «работает» только «тот самый», а не любой объект. При этом переходный объект не заменяет знакомого человека, и порой для чувства безопасности ребенку требуется и надежный человек, и знакомая вещь.

В дошкольном возрасте дети начинают реагировать на угрозу разлучения агрессивно – приступами гнева, раздражения, истериками. Такое поведение часто становится ответом на утрату связи со взрослым объектом привязанности. Так и наши родственники бабуины раздражаются приступами гнева, когда матери перестают носить их на спине. В течение всей жизни гнев продолжает оставаться основной реакцией на потерю и утрату, как и характерная для маленьких детей печаль. Обычно привязанность ассоциируется с положительными эмоциями – любовью и преданностью, но у нее есть и своя отрицательная сторона. Она проявляется, когда объект привязанности исчезает: на передний план выходят злоба, фрустрация, возмущение и глубокая грусть. В длительных отношениях привязанности положительные и отрицательные эмоции зачастую смешиваются. Амбивалентность очевидна в отношениях годовалых детей с матерью, например, в явлении «кризиса воссоединения»², когда ребенок одновременно просит о поддержке и отталкивает ее.

² Mahler M. Rapprochement Subphase of the Separation—Individuation Process // Rapprochement: The Critical Subphase of Separation—Individuation / Eds R. Lax, S. Bach, J. Burland. N. Y.: Aronson, 1980.

Другие примеры: закатывающий глаза подросток, саркастически отвергающий опеку родителей, или трудности, с которыми сталкивается супружеская пара, пытаясь «быть близкими, но не слишком». Вполне возможно, важность отношений привязанности кроется именно в этой слитности сильных, но противоречивых чувств и поступков.

Большинство моделей поведения привязанности формируется к трем годам. К этому возрасту мы уже склонны быть рядом с теми, кого любим, разговаривать с ними, когда нам плохо, плакать и грустить, когда их нет рядом. Частью поведения привязанности становятся приступы гнева и истерики. Взрослея и овладевая контролем над эмоциями, мы научаемся сдерживать и скрывать некоторые импульсы привязанности. Жена военного, видящая, как он отбывает на боевое задание, скорее всего, хочет расплакаться или разозлиться, но она хранит спокойный и бесстрашный вид, чтобы он вспоминал ее именно такой. Ребенок разведенных родителей пытается вести себя так, как будто не переживает из-за того, что папа/мама сегодня не придет. Вдова или вдовец, возможно, не будет плакать на похоронах, но дождетя времени уединения и сможет выразить свои чувства привязанности.

Взрослея, мы узнаем о мире много такого, чего не понимаем в юном возрасте, в том числе и некоторые последствия нашей привязанности. Симптомы еще не проявились, а диагноз серьезного заболевания уже вызывает у близких тревогу и озабоченность. Если для маленького ребенка фотогра-

фия в газете – просто картинка, то у взрослого она может вызывать опасения и тревогу. Супруга замечает, что муж слишком часто болтает с симпатичной соседкой, и как бы досрочно начинает злиться и расстраиваться, хотя, по сути, ничего предосудительного не произошло.

Что понимается под связями?

До сего момента мы говорили о привязанности, любви и симпатии, а также о точках соприкосновения этих чувств и наших мыслей о других людях. А при чем тут *связи*? Почему мы о них не упоминали? Мы часто говорим о родственных или дружеских связях. «Мать очень привязана к ребенку». «Совместная рыбалка очень нас связала». «Сестра говорит, что ее кошка недружелюбна, но у меня с ней установилась связь». На телевидении, в прессе, даже в суде о связях говорят так, как будто все понимают смысл этого слова.

Изначально под эмоциональной связью подразумевалось развитие положительных чувств заботы со стороны матери и отца по отношению к новорожденному или очень маленькому приемному ребенку³. Когда в подобного рода контекстах употребляют слово «связи», то: 1) имеют в виду чувства взрослых по отношению к детям (а не наоборот); 2) исхо-

³ Klaus M. H., Jerauld R., Kreger N., McAlpine W., Steffa M., Kennell J. H. Maternal Attachment: Importance of the First Post-Partum Days // New England Journal of Medicine. 1972. V. 286. P. 460–463.

дят из того, что «связи» приводят к резкому, необратимому сдвигу в эмоциональной жизни родителей; 3) подразумевают, что «связи» необходимы, в первую очередь, ребенку, поскольку благодаря им родители становятся максимально заботливыми.

Со временем некоторые из этих определений подверглись пересмотру и критике, в то время как сам термин «связи» стал использоваться шире и утратил конкретность. Сегодня понятия «привязанность» и «связи» используются как синонимы. Сотрудники учреждений, осуществляющих помощь по уходу за ребенком, часто говорят о том, что помогают установлению «связей» между матерью и малышом (приучают к телесному контакту и демонстрируют маме способности ее чада).

Однако каким бы специфичным значением ни обладало слово «связи», сейчас оно размыто ввиду слишком частого и небрежного употребления. Мы будем пользоваться этим понятием, только предварительно его определив и только в очень узком смысле. Я бы посоветовала всем сто раз подумать, прежде чем употреблять слово, которое может означать разные вещи для разных людей. Понятие «привязанность» – затасканное и многозначное, но его смысл все-таки можно очертить достаточно конкретно. К тому же у нас нет для него никакой адекватной замены, способной описать все соответствующие эмоции, манеры поведения и внутренние рабочие модели, развивающиеся с раннего возраста.

Практика применения: привязанность и жизнь

Разве все люди не одинаковым образом понимают, что представляет собой привязанность? Разве не способны все мы интуитивно выстраивать нормальные отношения с другими? Зачем нам вообще задумываться об этих естественных сторонах жизни?

Конечно, при помощи метода наблюдения мы кое-что знаем об эмоциональных связях. Однако современная жизнь порой требует от нас больше того, чем способен снабдить нас наш опыт. Мы должны быть уверены, что делаем все правильно, когда принимаем важные решения, связанные с воспитанием детей. Да, жизнеспособность – одна из отличительных черт человеческого вида, но нам всегда важно знать, что все идет правильно и закончится хорошо.

Существует множество практических ситуаций, в которых понимание привязанности оказывается крайне необходимым. И то, насколько правильно это понимание, влияет на течение всей жизни, особенно в семьях с детьми.

Повседневные трудности воспитания детей

В период младенчества и первых трех лет жизни пробле-

мы со сном чаще всего так или иначе сопряжены с привязанностью. То же справедливо для истерик, приступов гнева и страха. Ситуация усугубляется, если родитель болеет или пребывает в депрессии, или в случае кардинальных перемен – переезда или рождения еще одного ребенка. В подобных ситуациях родителям и воспитателям полезно знать некоторые понятия теории привязанности.

Уход за ребенком

Когда уход за ребенком осуществляется вне дома, приобретаемый групповой опыт становится важным для дальнейшего развития. При составлении правил для яслей и детских садов необходимо учитывать положения теории привязанности. Например, необходимо регулировать количество детей, за которых отвечает один воспитатель, частоту смены персонала, а также сам способ общения с детьми: все это может как содействовать эмоциональному развитию, так и тормозить его.

Родители, в свою очередь, смогут правильно выбрать детский сад, только если будут осведомлены в вопросах привязанности и будут осознавать, в какой степени приобретенный их детьми опыт определит их последующую жизнь. Мотивированные и сведущие родители – лучший импульс для качественного улучшения деятельности учреждений воспитания детей дошкольного возраста. По данным опроса орга-

низации «От нуля до трех»⁴, в США многие родители уверены в том, что для ребенка хорошо иметь несколько разных воспитателей. Не имеющие необходимых знаний родители могут отдать детей в такие учреждения, которые принесут им только вред.

Патронатное воспитание

Тысячи детей на сегодняшний день живут в патронатных семьях, потому что биологические родители не способны полноценно о них заботиться. В такие семьи попадают дети, пережившие жестокое обращение, или дети из нуждающихся семей. Чаще всего их родители – слишком юны, не работают, не имеют высшего образования, психически или физически нездоровы, имеют проблемы с алкоголем или наркотиками.

Хотя кажется логичным, что в новых семьях детям должно быть хорошо, они часто страдают от разлуки с биологическими родителями (даже если те с ними плохо обращались) и нуждаются в глубоком понимании и сочувствии. Важным фактором становится возраст, в котором ребенок попадает в патронатную семью. Приемные родители должны уметь работать с реакцией детей на сепарацию, и их следует специ-

⁴ Yankelovitch D., Group for Zero to Three and Civitas. What Grownups Understand about Child Development: A Benchmark Study. Washington, D. C.: Zero to Three, 2000.

ально подбирать, исходя из их личных качеств, благодаря которым они смогут создать необходимую эмоциональную атмосферу.

Разработчикам программ патронатного воспитания следует учитывать такие сопряженные с привязанностью факторы, как необходимость присутствия близкого человека, последовательность и непрерывность осуществления опеки. Если патронатные родители меняются слишком часто, то о стабильной эмоциональной поддержке говорить не приходится. Поэтому программы патронатного воспитания должны включать долгосрочное планирование: ребенку должно быть гарантировано длительное пребывание в одной семье, иначе он не получит опыта родного и защищенного дома.

Родственная опека

Для некоторых детей альтернативой патронатного воспитания становится опека со стороны родственников. Если родители не способны обеспечить ребенка нормальным жилищем и необходимой заботой, то его могут отдать ближайшим родственникам, но только с официального разрешения органов опеки и попечительства. Однако все трудности, сопряженные с привязанностью, сохраняются, поскольку родственники только постепенно становятся близкими для ребенка людьми. Далее мы убедимся, что никакая генетическая связь не может заменить опыта семейных отношений,

поэтому в случаях с родственной опекой необходимо такое же продуманное планирование, как и с патронатной семьей.

Усыновление

Из всех возможных ситуаций усыновление, пожалуй, больше всего требует знания теории привязанности. При усыновлении от ребенка требуют разорвать изначальные семейные связи и выработать в себе привязанность к новым родителям. Приемные родители хотят не просто позаботиться о ребенке, а создать новую полноценную семью с глубокими эмоциональными связями между всеми ее членами.

Насколько хорошо укрепляются новые связи и какие дальнейшие шаги нужно предпринять – все это напрямую зависит от возраста ребенка на момент усыновления. Мы еще убедимся в том, что при экстраполяции теоретического понятия привязанности на реальные жизненные ситуации всегда приходится учитывать возрастные особенности. Приемные родители должны понимать, как меняются и развиваются со временем эмоциональные связи ребенка и как вести себя с ребенком в самых разных ситуациях. Даже если эти люди хорошо воспитали собственных детей, для взаимодействия с приемными детьми им может понадобиться специальная подготовка.

На практике одним из самых непростых случаев оказывается усыновление иностранного ребенка. Общение может

затрудняться из-за чисто языковых различий и полученного ребенком опыта жестокого обращения. Возможно, в прошлом дети из других стран не имели возможности развить свою привязанность, а физические и психические трудности не дают им выстроить эмоциональные связи в настоящем. Приемным родителям, пытающимся решить все эти задачи, четкое понимание привязанности и ее роли в жизни ребенка может оказать большую помощь.

Дети с физическими или умственными ограничениями

У таких детей – независимо от того, воспитываются они родными или приемными родителями, – могут быть большие трудности с выстраиванием эмоциональных связей, с физическим и психическим развитием. Как мы убедимся далее, дети укрепляют эмоциональные связи с родителями, сообщая им о своей заинтересованности в них. Они делают это с помощью звуков, зрительного контакта, физической близости и путем выражения своего удовольствия или неудовольствия. Дети с теми или иными ограничениями иногда не имеют возможности выразить свои чувства так, чтобы родители смогли их понять. Например, если у ребенка проблемы со зрением, то он не сможет устанавливать зрительный контакт, как это делал бы ребенок с нормальным зрением. Родители при этом могут думать, что у него не выработалась

с ними эмоциональная связь. Родителям таких детей очень важно знать об особенностях и разных формах привязанности.

Помимо этого, дети с теми или иными ограничениями или серьезными заболеваниями могут проводить много времени в больницах или в восстановительных учреждениях. Знания в области теории привязанности помогут понять их потребности в эти трудные периоды, а также дадут медицинскому персоналу необходимую стратегию их поддержки.

Домашнее насилие и терроризм

В результате пережитого домашнего насилия эмоциональные связи детей могут быть искажены. Матери, находящиеся в постоянном страхе, могут быть не в состоянии установить нормальную эмоциональную связь с ребенком. Понимание механизмов привязанности поможет родителям (родным или приемным) и воспитателям понять, как правильно позаботиться о травмированных насилием детях. Это справедливо и для тех, кто работает с детьми, оставшимися без семьи из-за войн и террористических нападений.

Развод и опека

В современном мире разводов и повторных браков случа-

ется все больше, а значит, детям все чаще приходится переживать разлуку и необходимость выстраивать новые эмоциональные связи. Применение знаний по теории привязанности может сгладить трудные ситуации. Родителям важно осознавать степень эмоционального влияния такого опыта на детей и учитывать эти переживания при выстраивании плана на дальнейшую жизнь. Эти знания необходимы прокурорам и судьям для понимания важности принимаемых ими решений для эмоциональной жизни детей.

Школа

Конечно, многие читатели уверены в том, что вопросы привязанности и правильного ухода актуальны только на ранних этапах развития ребенка, что в школьном возрасте дети уже не так уязвимы и ранимы. Однако разлука и утрата могут повлиять на учебу, удовольствие от игры и завязывание дружеских отношений, поэтому школьный персонал может применять знания, почерпнутые из теории привязанности, чтобы ослабить влияние развода родителей или других радикальных перемен и тяжелых ситуаций на ребенка. В первую очередь это касается школьников, воспитывающихся в патронатных семьях.

Психотерапия

При лечении как детей, так и взрослых используются те виды психотерапии, в которых делается сильный акцент на процессах привязанности. Возможно, что некоторые эмоциональные проблемы являются прямым следствием трудностей привязанности, возникших в раннем возрасте. Очевидно, что при диагностировании и лечении эмоциональных расстройств должны учитываться основные постулаты теории привязанности, иначе лечение может пойти во вред.

Понять привязанность: как пользоваться этой книгой

В понимании привязанности и эмоционального развития остается еще немало белых пятен, но те знания, что уже накоплены в науке, будут представлены в этой книге. В главе 1 мы собрали основные идеи о привязанности, а также определили несколько важных терминов в рамках обсуждения эмоционального развития. В главе 2 будет дан небольшой исторический обзор с выделением основных этапов формирования современной концепции привязанности. В главе 3 мы рассмотрим один из важнейших шагов в исследовании внутренних рабочих моделей социальных отношений – разработку и применение методов измерения поведения, эмоций и мыслей, связанных с привязанностью. В главе 4 речь пойдет о естественной истории привязанности и тех ее изменениях, которые характерны для разных этапов жизни. В главе 5 мы обсудим последствия пережитого опыта привязанности, доказывая, что разные типы личности формируются в результате переживания разных форм привязанности. В главе 6 будет выдвинуто предположение о том, что отрицательный опыт привязанности может быть причиной психического расстройства. Будет рассмотрена возможность психотерапевтического подхода и использования теории привязанности в психотерапии в целом. В главе 7 мы приведем примеры

того, как понятие привязанности неправильно понималось в массовых обсуждениях и во время судебных заседаний. Наконец, в главе 8 мы коснемся тех изменений в социальной жизни, которые могут влиять на переживание привязанности, а также новых направлений в исследованиях, которые позволят по-новому взглянуть на идею привязанности.

За рамками обсуждения

Есть ряд вопросов, напрямую связанных с исследованием привязанности, которые мы просто не сможем обсудить в рамках этой книги. Правильно выбранные методы и структура исследования, статистический анализ – все это, безусловно, способствует пониманию процессов развития, но здесь мы коснемся этих вопросов только пунктирно. Те читатели, которые хотят узнать об этом больше, могут ознакомиться со специальной литературой по теме, например, с работой Кита Становича «Как ясно мыслить в психологии».

Еще один вопрос, которого мы не сможем коснуться в нашей книге, – так называемый «инфантильный детерминизм». Этим широко обсуждаемым сегодня понятием обозначают принципиальную детерминированность всего процесса развития личности и жизни человека пережитым в младенчестве опытом. Не вдаваясь в подробности этих споров, мы просто будем исходить из утверждения, что каждый индивид формируется под влиянием как ранних, так и более

поздних переживаний.

В последующих главах – к возможному удивлению многих – совсем немного будет сказано и о развитии мозга. Стало модно связывать все этапы развития ребенка с теми или иными изменениями в структуре и функционировании мозга. При обсуждении как когнитивного, так и эмоционального развития всегда учитывается развитие мозга, а результаты разного рода воздействий окружающей среды на мозг используют в качестве аргумента при обсуждении теоретических вопросов воспитания детей. Мы в нашей книге отказываемся идти по этой исхоженной дороге. Несмотря на то, что в обыденном сознании мозг напрямую связан с развитием личности, в действительности ученые пока не обладают фактами, доказывающими наличие четкой корреляции. Пока нет никаких эмпирических, а значит, и моральных оснований говорить о подобной прямой связи. Большинство имеющихся данных было получено при исследовании животных, и пока неизвестно, можно ли экстраполировать их на развитие человека.

Обсуждая эти вопросы, специалист в области детского развития и социальной политики в сфере образования Джек Шонкофф пишет:

Рассуждения, выходящие за пределы сферы исследований или искажающие имеющиеся данные, наносят большой ущерб авторитету науки и вере в нее на поприще государственного образования и

социальной политики. Наиболее очевидный пример – утверждение о том, что у пережившего или видевшего насилие ребенка в мозгу происходят необратимые изменения, в результате которых он всю свою последующую жизнь страдает от эмоциональных нарушений и проявляет неистребимую жестокость и агрессию... Однако эти заявления абсолютно ничем не подтверждаются...⁵

Одно из замечаний Шонкоффа особенно важно при обсуждении привязанности, роли утраты и расставания: «Не существует совершенно никаких данных, благодаря которым можно было бы всего лишь только поставить вопрос о наличии причинно-временных связей между различными реакциями мозга и переживанием негативного опыта, как нет и нейробиологических доказательств обратимости этих гипотетических повреждений». Безусловно, очень заманчивой является идея, что, глядя на развитие мозга, можно узнать все о привязанности. Но автор этой книги от нее отказывается.

⁵ Shonkoff J. P. Science, Policy and Practice: Three Cultures in Search of a Shared Mission // Child Development. 2000. V. 71. P. 181–187.

Глава 2

Дети, история, война и политика: ранние исследования привязанности

Люди интересовались вопросами эмоционального развития уже с самых ранних периодов истории, особо уделяя внимание любви матерей к своим чадам. В истории о суде царя Соломона, как и в других притчах, любовь матери выведена очень красочно – мать готова даже отказаться от ребенка, зная, что спасет его от мучений и страданий. При этом в подобных историях редко говорится о предпочтениях самого ребенка. Однако это вовсе не означает, что чувства детей наших предков совсем не волновали.

Материнская любовь

Сильнейшая привязанность и бескорыстная забота матерей нередко считались инстинктивной реакцией, биологической чертой, характерной в равной степени для людей и для животных (так, общеизвестно, что найти овцу, которая взялась бы возвращать ягненка-сироту вместо своего умершего отпрыска, практически невозможно). Признавалось, что приемная мать способна развивать с ребенком эмоциональную связь, причем связь взаимную. Ни у кого не вызывало сомнения, что материнская любовь – врожденная, биологически обусловленная реакция, возникающая непосредственно после рождения ребенка. Часто утверждалось, что эмоциональная связь устанавливается в ходе кормления грудью. Да, в нашей культуре вскармливание приемной матерью уже почти не встречается, но в принципе это возможно.

Любовь ребенка

Мысль о важной роли грудного вскармливания для установления эмоциональной связи ассоциируется у нас с кормилицами. В XVIII, XIX и даже начале XX века родители довольно часто обращались к услугам кормилиц – женщин, которые за деньги вскармливали детей грудью. Иногда кормилицы жили в хозяйском доме, а бывало и так, что детей надолго отдавали кормилицам, которые совсем не обязательно жили по соседству. Причинами этих мер были, прежде всего, болезнь или смерть биологической матери. В других случаях к кормилицам обращались женщины, которые не могли оставить работу. Среди прочих причин – новая беременность или желание сохранить фигуру и не обременять себя лишними заботами⁶. При обсуждении плюсов и минусов обращения к кормилицам часто говорилось о потенциальном вреде их молока или возможности заимствования через кормление нежелательных физиологических черт, о влиянии же на отношения ребенка с матерью никто не задумывался.

⁶ Fildes V. *Wet Nursing: A History from Antiquity to the Present*. N. Y.: Blackwell, 1988.

Ребенок и кормилица

Тот факт, что кормилицы всегда любят порученных им детей, не подлежит сомнению и не вызывает удивления. Некоторые из них надолго оставались в хозяйском доме даже после того, как сам процесс кормления уже был завершен. И многократно наблюдались случаи, когда ребенок испытывал более теплые чувства к кормилице, чем к матери. При этом данное обстоятельство никого не волновало, и после завершения периода кормления грудью расставание ребенка и кормилицы зачастую было неожиданным и резким. На полотнах XIX века мы встречаем изображения детей, которые отворачиваются от матери, находя поддержку в объятиях любимой кормилицы⁷.

Порой даже фиксировались случаи непосредственного влияния на человека резкого расставания с кормилицей. Так, записана история двухлетнего мальчика, которого в 1841 году кормилица возвратила в родительский дом. В течение двух недель, пока она была там с ним, он чувствовал себя прекрасно, но потом ей пришлось уехать...

Ребенок сделался бледным, унылым и угрюмым. Он не отвечал на любовь родителей и отказывался от кушаний, которым еще давеча отдавал предпочтение... Мальчик, очевидно, страдающий от недуга, проводил

⁷ Ibid., pp. 115, 117.

дни в бездвижной печали, а его взгляд был прикован к той двери, через которую, бывало, проходила его кормилица... Доктор решил, что единственное средство спасти ребенка – вернуть кормилицу как можно скорее⁸.

Средство подействовало. Кормилицу оставили еще на год, а постепенное ее отдаление не отразилось негативно на здоровье ребенка.

Причина любви ребенка к кормилице, лежащая на поверхности, – это факт кормления грудью, то есть выполнение ей своих прямых обязанностей. Однако никто как будто бы не замечал, что кормилицы обычно купали и одевали детей, играли с ними, укладывали их спать, устанавливая эмоциональную связь по всем направлениям. Наш взгляд на вещи не сильно изменился с тех пор: среднестатистический житель США уверен, что кормление грудью благотворно, поскольку становится причиной взаимной любви матери и ребенка. Однако никаких серьезных фактических подтверждений этой идеи не существует.

Любовь ребенка и религия

Большинству родителей в XVIII и XIX веках любовь и привязанность ребенка к матери или кормилице казалась

⁸ Saussure R. de. J. B. Felix Descuret / Transl. by R. de Saussure // Psychoanalytic Study of the Child. 1940. V. 2. P. 420.

явлением несущественным, хотя и любопытным. Да, мило, безвредно, но важно только в том случае, когда разлука может поставить здоровье ребенка под угрозу. При этом всех родителей того времени заботили чувства другого порядка, прежде всего почитание детьми родителей, что считалось важной частью религиозной жизни. В зависимости от того, к какой конфессии принадлежала семья, такими чувствами были страх, уважение, благоговейный трепет, любовь. Все эти эмоции были желательны, потому что служили одной цели – радостному и безропотному повиновению с самого раннего возраста⁹. Несомненно, и в то время, и теперь родители были рады и довольны, когда дети были послушны, однако дело было не в удобстве для родителей. Повиновение родителям было моделью повиновения Богу, который мог спасти души детей от адских мук. Перед родителями стояла грозная обязанность подготовки детей к спасению, поэтому их собственные чувства к чадам, способные помешать правильному воспитанию, должны были отойти на второй план. Значение имела эмоциональная реакция ребенка, а родительские чувства следовало сдерживать, а не выражать открыто.

⁹ Slater P. Child Rearing During the Early National Period. Ph. D. diss. University of California, Berkeley, 1970.

Первые теории привязанности

Пока наше обсуждение истории понятия привязанности касалось несложных, бытовых идей, которыми могут оперировать родители и консультирующие врачи. Однако к концу XIX века начали появляться работы, авторы которых разрабатывали научные концепции эмоционального развития человека, включающего, помимо прочего, и привязанность.

Зигмунд Фрейд

Размышления Фрейда на тему привязанности зиждились на идее о том, что на эмоциональное предпочтение ребенка влияет процесс кормления. В дальнейшем понятие получило более широкую и глубокую проработку, однако основой всякой привязанности для Фрейда была любовь, так сказать, по расчету.

Пересказать точку зрения Фрейда на этот вопрос не так просто, как кажется. В ходе долгих и плодотворных лет профессиональной деятельности Фрейд не раз видоизменял свои идеи. Его концепция раннего развития осталась практически нетронутой, однако менялся его взгляд на источники мотивации.

Для того чтобы понять отношение Фрейда к привязанности, необходимо изучить его концепцию личности младен-

ца, разработанную примерно в 1916 году. По мнению Фрейда, новорожденный ребенок действует под влиянием голода и одновременно с этим желая получать удовольствие от процесса сосания. Изначально все интересы младенца нарциссичны и сосредоточены на самом себе. Даже взаимодействуя с грудью, ребенок фокусируется только на собственных ощущениях удовольствия и наслаждения. Матери обычно используют эти моменты погруженности в себя, чтобы подстричь ребенку ногти или почистить ушки. Однако постепенно грудь начинает восприниматься как внешний объект и, следовательно, самостоятельный источник наслаждения. Из простого «приспособления для подачи груди» мать превращается в объект любви. Быть рядом с мамой теперь означает пребывать в блаженстве и безопасности, а любой намек на разлуку становится причиной тревоги.

Для того чтобы увидеть, что кормление грудью и переживание игры и комфорта – независимые явления, нам необходимо обратиться к тем случаям, в которых кормил ребенка один взрослый, а играл и успокаивал его другой. Как во времена Фрейда, так и теперь такая ситуация нетипична. Да, о ребенке могут заботиться несколько взрослых, но каждый из них, будучи «на дежурстве», обычно выполняет весь диапазон функций сразу. Фрейд же привязал грудное вскармливание к эмоциональному предпочтению, потому что смешал в одну кучу социальные и биологические факторы (по той же причине раньше неверно объясняли любовь детей к

кормилицам).

Из-за того, что в традиционном обществе кормление и возвращение детей на ранних этапах всегда было делом женщин, в центр эмоциональной жизни ребенка была поставлена именно мать. К тому же Фрейд привлекал в качестве доводов такие биологические влечения, как голод, потому что естественные науки в тот период продвинулись несоизмеримо дальше, чем гуманитарные, и их данные считались максимально надежной доказательной базой.

Йен Сатти

Как последователи, так и оппоненты Фрейда подхватили его идею о прямой связи между эмоциональным предпочтением и кормлением грудью. Однако в современных теориях привязанности она не играет важной роли.

На самом деле идея о том, что кормление является ключевым фактором в установлении эмоциональной связи, была подвергнута критике еще при жизни Фрейда. Так, доктор Йен Сатти утверждал, что первичной потребностью ребенка является материнская любовь, несводимая к голоду и другим биологическим причинам¹⁰. Сатти в большей степени, чем Фрейд, интересовался влиянием социальных и культурных факторов и многообразием переживаний детей одного и то-

¹⁰ Suttie I. The Origins of Love and Hate. London: Penguin, 1935.

го же возраста в разных обществах, однако, как и Фрейд, он мало вдавался в детали формирования у детей эмоциональных предпочтений по отношению к другим людям. Ранняя смерть ученого помешала ему в полной мере развить свои идеи.

Этологи

Если Фрейд и Сатти изучали раннее эмоциональное развитие человека, то другая группа ученых пыталась ответить на те же вопросы, изучая поведение и развития животных. Возглавлял это направление немецкий ученый Конрад Лоренц.

Лоренц работал в рамках научного направления, которое пыталось объяснить поведение в первую очередь наследственными факторами, а не процессами научения. Изучая поведение животных, этологи мало интересовались влиянием на индивида культурных различий. Свою миссию они видели в описании особенностей поведения животных, однако ряд своих принципов они пытались применить и к человеку¹¹.

Заметим, что этология повлияла на современную теорию привязанности не меньше, чем психоанализ Фрейда. Именно поэтому остановимся на основных постулатах этой дис-

¹¹ Eibl-Eibesfeldt I. Ethology: The Biology of Behavior. N. Y: Holt Rinehart Winston, 1970.

циплины. До начала XX века проводилось множество исследований животных в рамках натуралистического подхода, но этологи разработали теорию с четким набором задач, не ограничивающихся простым наблюдением. Перечислим основные допущения, на которых они строили свою работу:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.