

ПРИВЯЗАННОСТЬ



ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ СВЯЗЬ

Сборник статей, написанных
на основе курса Гордона Ньюфелда
«Жизненная связь»



Ольга Писарик
Привязанность –
жизненно важная связь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48806766

Писарик О., Привязанность – жизненно важная связь: Ресурс; Москва;

2019

ISBN 978-5-6042434-6-6

Аннотация

Тысячи лет родители растили и воспитывали детей, и никогда это не было так сложно как сейчас. Мы обнаруживаем, что традиционные методы воспитания не работают, а советы мам и бабушек приводят к прямо противоположным результатам. Возможно, мы упустили какое-то важное знание, которое лежит в основе успешного родительства? Секрет лёгкого родительства – в отношениях между детьми и родителями, уверена автор. Она говорит о «ребенке, которого легко растить». Причем это не ребенок, который всегда слушается и не перечит взрослым, а ребенок, которому психологически комфортно находиться рядом с родителем, а родителю – рядом с ребёнком. В книге нет подробных инструкций и готовых решений, что делать, но указано направление, следуя которому родитель уже никогда

не сможет заблудиться в океане противоречивых советов и экспертных «мнений».

Содержание

Предисловие. Ребёнок, которого легко растить	6
Основные характеристики «ребёнка, которого легко растить»	7
«Дети, которых легко растить», откуда они берутся?	9
Три функции мозга	12
Два условия для развития	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ольга Писарик
Привязанность –
жизненно важная связь
Сборник статей,
написанных на основе
курса Гордона Ньюфелда
«Жизненная связь»

© ООО «Издательство Ресурс», 2019, оформление

© Ольга Писарик

* * *

Предисловие. Ребёнок, которого легко растить

Воспитывать детей становится всё труднее и труднее. И это явный знак, что мы утратили что-то очень важное. Тысячи лет родители растили и воспитывали детей, и никогда это не было так сложно. Мы испытываем больше трудностей с нашими детьми, чем испытывали наши родители с нами, или их родители – с ними.

При этом никогда раньше нам не было доступно столько книг о родительстве, никогда раньше не было столько экспертов, рассказывающих нам что делать, не существовало столько информации по детской психологии развития. И никогда раньше в семьях не было так мало детей, как теперь. Так что нечто действительно упущено.

Чтобы разобраться в этом «нечто», давайте сначала зададим себе вопрос: почему воспитание ребёнка в современных условиях – это такое сложное дело? Только зададим его иначе, а именно: что делает ребёнка легковоспитуемым? Какого ребёнка легко растить?

Основные характеристики «ребёнка, которого легко растить»

Итак, это ребёнок, который слушает нас. Такого намного легче воспитывать, чем того, который не обращает на родительские слова никакого внимания. Это ребенок:

- который прислушивается к нашим советам о том, что делать: как себя вести, как реагировать на разные события, что носить.
- который доверяет нам, и не просто доверяет, а вверяет нам себя.
- который принимает нашу ведущую роль, смотрит на нас снизу вверх. Такое распределение ролей очень важно для успешного родительства.
- который ищет нашей помощи и поддержки, которому нравится быть в нашей компании. (Очень сложно воспитывать ребёнка, который не любит проводить с нами время.)
- который чувствует себя с нами в безопасности и комфорте, для которого его дом – это надёжная бухта, где он может укрыться от житейских невзгод.
- который следует за нами, принимает нашу систему ценностей.
- которому мы нравимся, который хочет нравиться нам и соответствовать нашим ожиданиям.

Ну и последнее: это ребёнок, у которого нет от нас секретов, по крайней мере, таких секретов, которые могут разделить нас с ним.

Все перечисленные характеристики, конечно, приближительны. Но чем больше таких черт будет в вашем ребёнке, тем легче вам будет его воспитывать. И наоборот, чем дальше ребёнок от описанного идеала, тем сложнее вам будет не то чтобы воспитывать, но даже просто уживаться со своим чадом.

«Дети, которых легко растить», откуда они берутся?

Может ли быть так, что некоторые дети уже рождаются с перечисленными выше чертами характера? В таком случае эти характеристики были бы постоянны и неизменны. Но ребёнок может быть «лёгким» для одного родителя, и совершенно «невыносимым» для другого, одним для одной бабушки и другим для другой, одним утром и другим вечером. Так что это не врождённые особенности личности, не результат комбинаций генов.

Может быть, это особенности поведения, **которым можно ребёнка научить**? Может ли ребёнок выучиться быть послушным, внимательным, заботливым? Сказать по правде? – Нет. Ребёнка невозможно научить быть таким, но если эти черты у него присутствуют, то его можно научить очень и очень многому. Эти дети легко обучаются.

Как насчёт родительских умений и навыков? 95 % современной литературы для родителей учит нас, что успех родительства в том, что и как вы делаете; авторы дают советы, как правильно разговаривать с ребёнком, как правильно приучать его к дисциплине, правильно наказывать и правильно заставлять хорошо учиться.

Если быть родителем – это навык, которому можно научиться, то как объяснить тот факт, что у вас может быть

четверо детей, трое из которых будут обладать многими из перечисленных выше характеристик, и растить их будет легко и приятно, а четвёртый ребёнок, не обладающий желанными качествами, будет кошмаром для взрослых? Одни и те же родители, один и тот же «набор приёмов», – и такие разные дети.

Может быть, наше искусство заключается в том, чтобы **быть ответственными родителями**? Но это очень распространённое заблуждение, что чем более ответственны родители, тем большим количеством перечисленных выше характеристик будет обладать ребёнок. Вы можете быть самым ответственным родителем в мире, а ваш ребёнок – неуправляем.

Ну и остаётся, кажется, только **родительская любовь**. Может быть, «дети, которых легко растить», становятся такими в результате родительской любви? Ответу сразу – нет. Даже у очень любящих взрослых могут быть дети, которые кусаются и царапаются, убегают из дома и бьют своих родителей. Так что родительская любовь – это не ответ на вопрос «Как получить ребёнка, которого легко растить?». Но, по крайней мере, мы – на правильном пути. Ведь если ваш ребёнок не тот, «которого легко растить», то вам понадобится много, очень много любви, чтобы компенсировать это. Таких детей невероятно трудно воспитывать и не просто любить.

Так в чём же секрет лёгкого родительства? Если это не гены, не результат обучения, не связано с родительскими уме-

ниями и навыками, не зависит от того, насколько ответственны родители и как сильно они любят своего ребёнка, то что?

Секрет лёгкого родительства – в отношениях **между** детьми и родителями. Когда ребёнок находится **в правильных отношениях с родителями**, он будет проявлять большинство характеристик «ребёнка, которого легко растить», что создаст положительный контекст для воспитания и взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей. **Такие отношения мы называем «привязанность»**. Проще говоря, не любовь родителя к ребёнку является ключом к лёгкому родительству.

Ключом к лёгкому родительству является привязанность ребёнка к родителям.

Три функции мозга

В области психоэмоционального регулирования наш мозг выполняет три основных функции:

- **заботится о сохранении контакта и близости (привязанность);**
- **развивается, созревает, взрослеет;**
- **защищает нас от невыносимой уязвимости.**

Эти функции очень тесно взаимосвязаны.

Психологическое взросление – это роскошь, которую мозг может себе позволить только в состоянии насыщения надёжной привязанностью. Если привязанность некрепка, приносит слишком много боли, стыда, разделения, то мозг включает защиту от уязвимости. Возникает либо онемение чувств, когда человек не ощущает болезненных эмоций («ну и что», «мне всё равно», «какая разница»), либо эмоциональная слепота, когда он не видит потенциально опасных, болезненных ситуаций, теряет ощущение опасности.

Онемение чувств не проходит бесследно, эмоции невозможно подавлять избирательно. Если мозг подавляет желание близости, страх разделения, тревожность, то он также подавляет и чувства защищённости, безопасности, психологического комфорта. Человек выживает в неблагоприятной

психологической обстановке – но какой ценой?

Дело в том, что мозг не может одновременно и развиваться, и защищать себя от уязвимости. Эмоциональное онемение тормозит психоэмоциональное развитие.

Преодолению последствий защиты от уязвимости посвящён весь психоанализ. Вообще, психоанализ и теория привязанности – это две стороны одной медали. Психоанализ раскручивает клубок с конца (какие условия/события в детстве послужили причиной болезненных состояний во взрослом возрасте), а мы изучаем его сначала (что благоприятно, а что нет для нормального психоэмоционального развития человека).

Незрелый мозг не способен к интегративному мышлению. Исследования очень импульсивных людей показали, что те участки коры головного мозга, которые отвечают за смешивание чувств (префронтальная кора) развиты у них на уровне четырёхлетних детей. Эти люди не могут думать две мысли одновременно, не в состоянии охватить одновременно две противоположные концепции, мыслят исключительно в чёрно-белых тонах, живут «на эмоциях».

Когда префронтальная кора головного мозга не развита, то эмоции становятся не просто основным, а единственным мотором взросления. Любые попытки научить ребёнка быть взрослым будут упираться в эмоциональную составляющую такого обучения. Основным препятствием станет привязанность, – которая очень уязвима, – но без неё невозможно раз-

витие, – без которого невозможно принятие уязвимости – и так далее, по кругу.

Так что привязанность – это не самоцель, она нам нужна именно для того, чтобы ребёнок мог успешно развиваться. Данный курс сфокусирован на том, чтобы углубить понимание взрослыми важности привязанности. Основная идея: **чтобы быть для наших детей теми, в ком они нуждаются, мы должны быть с ними в правильных отношениях.**

Два условия для развития

Прежде чем писать про роль взрослого в жизни ребёнка, нелишне определиться с нашими «родительскими» целями. Основная цель родительства в рамках психологии развития – помочь ребёнку стать зрелой личностью, чтобы он смог полностью реализовать свой личностный потенциал.

Что мы под этим понимаем? Человек достигает своего потенциала, когда становится физически и психологически независимым, самодостаточным: он может сам себя содержать, самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность, заботиться о других. Это человек, «наполненный собой», осознающий свою ценность и реализующий себя. И это человек чувствующий, умеющий отдавать и получать, который принимает свою уязвимость без онемения чувств.

Так что если вы видите свою задачу в том, чтобы любыми способами вырастить из ребёнка гения, великого спортсмена, сиделку вам в старости или реализуете в ребёнке любые другие собственные сценарии, эта информация вряд ли вам пригодится.

Все дети рождаются со способностью реализовать себя (тяжёлые органические повреждения мозга мы рассматривать не будем). Становление зрелой личности не зависит от места рождения, национальности, материального положения

или престижности посещаемой школы. Но, несмотря на то, что шанс есть у всех, не все достигают в жизни своего потенциала. Не все становятся зрелыми взрослыми.

Вырасти – еще не значит повзрослеть, и на пути к взрослению многие дети «застревают» в своём развитии. Незрелость всегда была проблемой человечества, и в традиционных культурах существует целый арсенал «подпорок», помогающих детям взрослеть. В современном урбанизированном обществе интуитивное бессознательное знание утеряно, так что будем его озвучивать и разбираться во всём «через голову».

Что нужно ребёнку, чтобы он смог реализовать свой личностный потенциал, стать самостоятельным взрослым? Под словами «реализовать потенциал» мы имеем в виду не столько реализацию себя профессионально, сколько реализацию себя как самостоятельной личности, потому что многие «застрявшие» люди вполне в состоянии себя профессионально реализовывать. Искусство от невроза – распространённое явление, но творящий невротик никогда не будет удовлетворён, он творит не от «полноты себя», а от «дыры в себе», которую он постоянно пытается заштопать – и не может.

Так вот, чтобы ребёнок мог нормально развиваться и «реализовать свой личностный потенциал», ему нужны два условия:

Первое – приглашение существовать в нашей жизни, чувство глубокой близости и безопасности, чтобы ребё-

нок на подсознательном уровне чувствовал: он желанен, его любят, ему не надо постоянно добиваться контакта и близости. Речь идет, конечно же, о **привязанности**. Если мозг ребёнка уверен в надёжности своих привязанностей, то он может расслабиться и начать исследовать мир. Ещё Джон Боулби писал о том, что мать для маленького ребенка является надёжной защитой, своеобразной базой, которую он время от времени покидает, стремясь исследовать окружающий мир. (Стоит отметить, что надёжной базой для ребёнка может быть не только мать, а любой заботящийся о нем взрослый, с которым сформирована крепкая привязанность). Однако эта исследовательская активность стабильна и адекватна лишь в тех случаях, когда ребенок уверен, что в любой момент может вернуться под защиту взрослого. Только из точки успокоения, расслабления возможно появление энергии дерзновения, всплеск креативности, желание познавать себя и мир вокруг.

Второе – приглашение к исследованию, когда мы создаём детям пространство для развития, для познания всё большей ответственности.

Но если первое условие не работает, то о втором не может быть и речи. Дети – существа, зависящие от привязанности. Привязанность первична, а взросление вторично. Если у ребёнка нарушена привязанность, то всю энергию мозг будет тратить не на познание, а на поиск и удержание контакта и близости. Так что второе условие имеет значение только при

наличии первого, потому что мозг в первую очередь решает задачу привязанности, а уже потом – развития.

Пока ребёнок находится в утробе, он привязан к матери физически. Когда малыш появляется на свет, и мы перерезаем пуповину, наша задача – компенсировать потерю физической привязанности. Мы должны создать ребёнку «психологическую утробу», невидимую пуповину, которая позволит ему жить, развиваться и в итоге стать «беременным собой» и «родить самого себя» на свет.

Чтобы понять свою роль в создании и поддержании психологической «утробы», можно посмотреть, как происходит развитие ребёнка в утробе физической. Пока малыш находится внутри матери, то лучшее, что мы можем сделать – это обеспечить благоприятные условия, комфортную физическую привязанность, чтобы ребёнок не боролся за существование, а направил свою энергию на развитие. Тогда природа сделает своё дело, зародыш разовьётся, и ребёночек родится. (Счастье, что у нас до сих пор нет пособий по внутриутробному развитию, и мы не озадачены ранним обучением младенцев в утробе дышать, есть, спать и быть готовыми ко всему, что ждёт его снаружи.)

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.