

Стефани Шталь  Юлия Томушат

ГНЕЗДО, КОТОРОЕ ДАРИТ КРЫЛЬЯ



ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРА
«РЕБЕНОК
В ТЕБЕ ДОЛЖЕН
ОБРЕСТИ ДОМ»

самостоятельность ребенка
начинается с привязанности


БОМБОРА

Стефани Шталь
Юлия Томушат

Гнездо, которое дарит крылья.

**Самостоятельность ребенка
начинается с привязанности**

Серия «Осколки детских травм.

Книги, которые заменят психолога»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69879160

*Гнездо, которое дарит крылья. Самостоятельность ребенка
начинается с привязанности / Стефани Шталь, Юлия Томушат ;*

[перевод с немецкого Н.И. Христофоровой].: Эксмо; Москва; 2024

ISBN 978-5-04-194627-2

Аннотация

Стефани Шталь, психотерапевт №1 в Германии, и психолог Юлия То-мушат написали первую книгу о воспитании, которая поможет родителям наладить связь с внутренним ребенком – тем, кто оказывает влияние не только на нас самих, но и на наши отношения с собственными детьми. С помощью работы над привязанностью, автономией и самоуважением – тремя основными психологическими потребностями – вы обретете

уверенность в себе и сможете подарить ребенку тепло родного гнезда и крылья для счастливой и свободной жизни.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Как деликатно участвовать в жизни детей	8
Тепло гнезда и крылья для родителей и детей	9
Кто мы такие	13
Если бы все было так просто...	16
Обучение в двойной структуре	19
Основы жизни: привязанность и автономия	22
Дети делают все для того, чтобы их любили	28
Все начинается с привязанности	32
Отец, мать, ребенок – семейная система	35
Частые проблемы	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Стефани Шталь,
Юлия Томушат
Гнездо, которое
дарит крылья.
Самостоятельность
ребенка начинается
с привязанности**

*Нашим родителям Моне и Вальтеру Шталь,
Хайде и Кристиану Томушат*



Stefanie Stahl and Julia Tomuschat Nestwärme, die Flügel
verleih

Published originally under the title: Nestwärme, die Flügel
verleiht by Stefanie Stahl and Julia Tomuschat



© GRÄFE UND UNZER VERLAG GMBH, 2018 Russian translation copyright: © 2024 by Publishing House «EKSMO»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Христофорова Н. И., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Как деликатно участвовать в жизни детей

Стефани Шталь сформулировала четкие инструкции по работе над собой в бестселлере «Ребенок в тебе должен обрести дом». Ее кредо: «Если нам удастся выявить ложные убеждения, которые мешают нам самим и нашим отношениям с другими людьми, то мы сможем избавиться от них и открыть способ общения, приносящий умиротворение». В значительной мере это касается и наших отношений с детьми.

В соавторстве с Юлией Томушат Стефани Шталь дает советы, как сделать отношения с детьми подлинными, счастливыми и непринужденными. Дело не в том, чтобы ЗАНИМАТЬСЯ воспитанием еще больше, а скорее в том, чтобы БЫТЬ сознательнее. Для детей это полезнее всего: освободившись от проецируемых представлений, страхов, запросов и влияния родителей-вертолетов, они могут развиваться с уверенностью в собственных силах.

Тепло гнезда и крылья для родителей и детей

Все родители хотят, чтобы их дети росли счастливыми, а во взрослом возрасте были хорошо приспособлены к жизни. Они хотят создать для своих детей дом, который будет оберегать их. Мамы и папы делают все для того, чтобы их птенцы ощутили тепло гнезда, дающее уверенность в своих силах. От этого тепла вырастают крылья. При этом большинство родителей имеют четкую цель, однако путь к ней часто представляется им как извилистый лабиринт, полный препятствий и тупиковых коридоров.

Вот некоторые из вопросов, которые задавали на наших семинарах заботливые, а иногда и встревоженные матери и отцы.

Что же делать, чтобы не раздражаться, решая задачи воспитания? Как можно любить своего ребенка, хотя он ведет себя не так, как вам хотелось бы, да и вообще не такой, как вы ожидали? Можно ли слишком любить ребенка? Как устанавливать границы? Когда отпустить ребенка? Каким образом дети приобретают способность к взрослым отношениям? Каковы худшие ошибки в отношениях родителей и детей? Как их избежать? Как добиться того, чтобы ваш ребенок стал как можно счастливее? Как можно исправить до-

пущенные ошибки? Как контролировать себя, будучи отцом или матерью?

На первый взгляд все эти разнообразные вопросы требуют совершенно разных ответов, однако на самом деле все гораздо проще. **Все ответы** на эти вопросы и **решения** этих проблем мы находим, когда рассматриваем **три основные психологические потребности человека**.

Три основные психологические потребности

1. Наша потребность в привязанности. Чтобы выжить, нам необходимы межличностные отношения, контакт с другими людьми и обществом. Это относится как к детям, так и ко взрослым. Навык, который мы должны развить, чтобы достичь этого, называется умением приспособливаться.

2. Наша потребность в автономии. Помимо умения приспособливаться, нам нужна и способность быть самодостаточными, чтобы суметь жить самостоятельно и идти собственным путем. Самое важное для этого – уметь определять границы.

3. Наша потребность в самоуважении. У каждого человека есть глубокая потребность ощущать себя значимым и принятым. Хорошая самооценка дает нам силу и внутреннюю защиту. Она имеет большое значение для нашей удовлетворенности жизнью.

Привязанность, автономность и самоуважение – так называемые элементы нашей психики. Подобно тому как любой дом состоит из фундамента, стен и крыши, человеческая

психика построена на этих трех основных потребностях. К тому же это не статическая структура, а скорее процесс. А все три основные потребности находятся в тесном взаимодействии: всю свою жизнь мы заняты тем, что поддерживаем межличностные отношения (привязанность) и одновременно настаиваем на соблюдении собственных интересов и осуществлении желаний (автономность). Если удастся и то и другое, это оказывает положительное влияние на наше самоуважение. Тем самым основные психологические потребности оказывают крайне важное влияние на нашу личность, на наши отношения и, не в последнюю очередь, на события в мире. Мы не преувеличили по поводу последнего пункта. Люди, которым удастся найти баланс между привязанностью и автономией, например, не склонны унижать или отвергать окружающих ради того, чтобы почувствовать себя лучше. Отношения с такими зрелыми личностями сразу формируются как дружеские и одновременно свободные.

С помощью этого знания мы можем лучше понять себя и улучшить отношения с детьми. Тот, кто понимает три основных психологических принципа и принимает их во внимание, знает, что такое здоровые отношения между родителем и ребенком, а значит, и что такое хорошее воспитание. Тогда можно будет покончить с многочисленными сомнениями и вопросами на тему, что же такое «правильное» воспитание, и спокойно дать детям все, что им нужно в жизни: **тепло гнезда, дающее крылья**. Если полагаться на эти три прин-

ципа, многое в воспитании детей станет легче. Потому что какую сторону жизни ни возьми, в основании, казалось бы, сложных структур лежат потребности в привязанности, автономии и самоуважении. Если знать и понимать эти компоненты, можно увидеть многие вещи по-новому, разглядеть их глубину и простоту.

Кто мы такие

Прежде чем продолжить разговор, мы, авторы, представимся. Мы – **Стефани Шталь** и **Юлия Томушат**. Мы познакомились 30 лет назад у кофейного автомата перед аудиторией Трирского университета и с тех пор дружим. Мы одновременно стали психологами и всегда поддерживали общение, хотя и оказались в разных регионах Германии. Вот уже около восьми лет мы помогаем участникам наших семинаров и клиентам развить в себе способность к отношениям. Будучи **экспертами по отношениям**, мы хотим привнести свои знания и опыт в область родительства и вопросов воспитания, но не только потому, что у Юлии двое детей-подростков, а прежде всего потому, что нас об этом постоянно просили матери и отцы самых разных детей.

Здесь мы хотим выразить особую благодарность нашей подруге – психотерапевту Хелене Музер. Она подкрепляла нашу рукопись опытом и советами эксперта в детской психологии. Кроме того, мы благодарим нашего издательского редактора Каролу Кляйншмидт за отличную работу.

Еще одно замечание. Одна наша подруга как-то сказала: «Если в книге мне тыкают, я не буду ее читать». Она считает, что между автором и читателем должна сохраняться некоторая дистанция. Однако мы с этим не согласны. Хотелось бы

установить контакт между нами и читателем. Кроме того, мы обнаружили, что большинство родителей обращаются друг к другу на «ты» в любом случае, будь то детская площадка или родительское собрание. Похоже, это естественная форма обращения. Поскольку мы с удовольствием приступили бы к общению, ниже мы выбрали форму «ты».

Эта книга – приглашение. Мы приглашаем тебя немного отойти от роли родителя и спокойно, может быть, попивая кофе, поразмышлять о самых важных отношениях для тебя – об отношениях со своим ребенком или детьми. Об отношениях, которые, несомненно, приносят тебе высочайшее счастье, глубочайшее беспокойство, а иногда и крайнее напряжение. Итак, ты читаешь слова не консультанта по воспитанию, а **консультанта по отношениям родителей и детей**. Поскольку речь идет не об обычном консультировании по воспитанию, мы не будем докучать тебе советами, связанными с этим.

Речь пойдет о том, как оказать поддержку и подарить свободу. Именно эти навыки нужны нам для воспитания детей, чтобы мы могли подарить им любовь, которая даст им крылья и сделает их сильными и храбрыми.

Мы считаем, что в наши дни мамы и папы и так добиваются неслыханных успехов. Ни детям, ни родителям не будет лучше, если постоянно повышать требования и прививать угрызения совести.

Идеальных родителей так же мало, как и идеальных детей. «**Воспитывать, не воспитывая**» – значит прежде всего анализировать отношение к своим детям и к себе самим. Это легче, чем ты думаешь, чрезвычайно интересно и даже весело. Можем обещать тебе в этой книге много ага-переживаний¹. И никаких поднятых указательных пальцев!

В конечном счете, в хороших отношениях между родителями и детьми речь идет о том, чтобы **ДЕЛАТЬ МЕНЬШЕ**, но **БЫТЬ БОЛЕЕ СОЗНАТЕЛЬНЫМ**. Таким образом мы сможем точнее распознать, что в действительности нужно нашим дочерям и сыновьям. И часто дать им это оказывается довольно-таки легко.

¹ Ага-переживание – эмоциональное переживание, которое связано с моментом инсайта (внезапного озарения). – *Прим. ред.*

Если бы все было так просто...

Разумеется, все родители любят своего ребенка с самого первого дня и хотят, чтобы все остальное как-то устроилось само по себе. Они хотят, чтобы ребенок вырос счастливым взрослым, способным к отношениям. Именно способность родителей принимать и любить ребенка таким, какой он есть, – основное условие того, что дети разовьют свою истинную личность, станут внутренне сильными и удовлетворенными. К сожалению, теоретически простое «Мы любим друг друга» на практике может превратиться в настоящую проблему. Сами того не желая, в вопросах воспитания мы часто не следуем собственным представлениям: нами будто управляет нечто, что побуждает передавать опыт, полученный в детстве.

Проиллюстрируем это на примере. Сюзанна сидит со своей восьмилетней дочерью Мари за кухонным столом и тренирует с ней таблицу умножения. Подсознательно мать нервничает, потому что ей еще нужно сделать важный звонок по работе. Когда же Мари вот уже пятый раз подряд не может ответить, что семь умножить на восемь будет пятьдесят шесть, Сюзанна говорит своему ребенку с раздражением: «Да тебе ума не хватит дырку в сугробе пропи`сать!». Она произносит это и тут же приходит в ужас. Именно так ее всегда оскорблял отец.

Это знакомо почти каждому из нас: нежелание быть таким, как собственные родители. Однако вдруг мы стоим в коридоре или гостиной и выкрикиваем те же слова, что когда-то выкрикивали наши мама и папа.

Как может случиться так, что мы, словно на автопилоте, произносим именно те предложения, которые слышали от отца или матери? То, что здесь действует, называется явлением трансгенерационной передачи. Или, говоря бытовым языком, мы застряли в старом кино. Мы подражаем поведению своих родителей. Они были для нас образцом, и это запечатлелось в нас столь глубоко, что мы, хотя и твердо решили никогда не становиться такими, как они, все равно делаем именно это. Мы много раз придумывали, каким должен быть идеал в противоположность им, и тщательно следили за тем, чтобы все было правильно. Однако, испытывая напряжение, мы ведем себя с детьми так, как никогда не хотели. Ловушка стандарта захлопывается. Мы атакуем собственный идеал воспитания и, например, кричим на детей, хотя всегда были против этого.

Похоже, что нашего желания действовать по-другому недостаточно. И ощущение это попадает точно в цель. Хорошая модель для устранения ограниченности воли – это всадник на слоне. Всадник – наша воля – сидит наверху и держит в руках вожжи. Но если слон весом в пять тонн чего-то не желает, у всадника нет шансов этого добиться. Слон – это наши эмоциональные и частично бессознательные внутренние

процессы, которые находятся под сильным влиянием опыта, полученного нами в детстве.

Обучение в двойной структуре

Для нашего опыта общения с родителями характерна некая двойственность. Мы изучаем две стороны медали одновременно: с одной стороны, мы являемся «жертвами» или, выражаясь более нейтрально, «адресатами» воспитания наших родителей. С другой стороны, мы узнаем и то, каково это – быть «виновником», то есть тем, кто «учится воспитывать», поскольку родители автоматически являются нашим примером, когда у нас появляются собственные дети. Например, в детстве мы чувствуем, как это ужасно, когда родители по-настоящему придираются. Тем не менее в этой ситуации мы невольно учимся «искусству» оскорбления на их примере. И то, и другое хранится в нас.

Итак, мы невольно учимся в двойной структуре. С одной стороны, мы – дети, адресаты воспитания своих родителей, а с другой стороны, мы одновременно узнаем от них, как играть роль родителя. Будучи детьми, мы не можем сопротивляться этому двойному послылу. Наши родители – это наш космос, наше первое влияние и наша большая любовь. Даже когда мы совершенно сознательно решаем: «Я НИКОГДА не буду делать так, как мои родители», – часто это удается лишь некоторое время. Под давлением или в особенно стрессовых ситуациях мы обращаемся к изученным шаблонам. Даже если мы и сопротивляемся изо всех сил, этот двойной стандарт

закреплен в нас и время от времени дает о себе знать. Однако может случиться и так, что мы, имея твердое намерение никогда не поступать так, как поступали родители, впадаем в другую крайность и переусердствуем. Например, если дома нам не хватало внимания, то в этом случае мы склонны к гиперопеке над детьми.

При этом, должно быть, наше детство было совсем не плохим. Большинство людей пережили с родителями много прекрасного и с удовольствием передадут это детям. Однако у каждого есть маленький или даже большой багаж негатива, полученного в детстве. Идеальных родителей нет. А если бы они были идеальными, наверное, это было бы не так уж и здорово. Кому нужны идеальные родители?

Именно по этой причине только более глубокое проникновение в собственную историю дает нам возможность стать свободнее и разорвать цепь наследования несчастливых шаблонов семьи.

У каждого из нас есть и не такой уж положительный опыт из детства. И чем осознаннее мы отнесемся к негативным паттернам из нашего детства, тем меньше нам грозит опасность передать их своим детям. Мы наблюдаем это снова и снова на примере наших клиентов, которые храбро решили разобраться в собственной истории, чтобы проложить свой путь и дать детям возможность обрести опыт лучше, чем их собственный. Кроме того, твой ребенок не такой, каким был ты. Возможно, ему нужно нечто совсем иное, не то, что было

важным для тебя в твоём детстве. Может быть, больше внимания. Может быть, больше свободы. Может быть, больше ограничений. Способность видеть это и воспринимать своего ребенка как личность ты обретешь только тогда, когда распознаешь и разорвешь связь с паттернами и установками своей семьи.

Основы жизни: привязанность и автономия

Хочешь ты того или нет, выбрал ты это или нет, считаешь ты себя способным на это или нет – в день зачатия твоего ребенка (максимум в день его рождения) ты вступил в отношения. Как только ребенок появляется на свет, ты несешь ответственность за воспитание маленького человечка. Чтобы быть матерью или отцом, не нужно получать диплом воспитателя. Ни один человек не проверяет, сможем ли мы справиться с задачей «взрачивания». Люди занимаются этим в меру своих сил, и во многих случаях у них получается весьма неплохо.

Мы считаем само собой разумеющимся, что должны знать на интуитивном уровне о воспитании маленького человека, а потом с удовольствием говорим о родительском чутье.

Тем не менее это именно тот интуитивный образ действий, который открывает дорогу нашим бессознательным программам и моделям поведения. Невозможно переоценить, насколько наш жизненный опыт влияет на наше видение действительности, а тем самым и на наших детей. Например, все последующие отношения в нашей жизни копируют наш ранний опыт отношений с родителями. Все хоро-

шее и не очень. В основном это происходит совершенно бессознательно. Если в детстве мы учились, например, тому, что нужно всегда быть внимательными, потому что иначе с нами может что-то произойти, скорее всего, этот скрытый страх перед жизнью мы передадим и нашим детям. Чем точнее мы осознаем, что нас сформировало, тем лучше мы сможем свободно решать, что именно мы считаем правильным и неправильным. Тогда мы перестаем быть рабами бессознательно усвоенных моделей поведения и установок и можем свободно делать свой выбор.

Чтобы иметь возможность воспитывать детей самостоятельно, целенаправленно и без напряжения, рассмотрим подробнее аспекты, на которых основывается способность к отношениям. Две главные потребности нашей жизни:

- потребность в **привязанности и принадлежности**, с одной стороны;
- потребность в **автономии и самостоятельности**, с другой стороны.

То, насколько хорошо мы можем удовлетворять эти потребности, зависит в начале нашей жизни от наших ближайших воспитателей – от родителей. То, как они к нам относятся, оставляет глубокие следы в нашем мозгу.

Для выживания нам, людям, нужны и привязанность, и самостоятельность. Это в равной степени относится к отцам, матерям и детям.

Мы появляемся на свет с неразвитым мозгом. В первые шесть лет нашей жизни он развивается довольно бурно. Этот процесс протекает в тесном взаимодействии с нашим окружением. Все, чему мы учимся в это время, оставляет в нашем мозгу глубокие следы. Наши нервные клетки соединяются в огромные магистрали данных. Закладываются основные паттерны поведения, чувств и мышления. Первый опыт отношений с нашими родителями программирует наш мозг в вопросах взаимоотношений. Именно по этой причине раннее детство является самым определяющим периодом для всего нашего существования. Таким образом, в первые два года жизни мы приобретаем так называемое **базовое доверие**. Люди, обладающие базовым доверием, могут доверять себе и, кроме того, установить первоначальное доверие по отношению к окружающим. Из отношений с первыми опекунами они уяснили, что привязанность и автономия могут хорошо сочетаться друг с другом. Это знание глубоко укоренилось в их мозгу и дарит им чувство внутренней защищенности и уверенности в себе.

Потребность в привязанности – это основная экзистенциальная психологическая потребность, которая закреплена в нас на генетическом уровне.

В первые два года нашей жизни отношения с родителями очень близки физически. Это и пеленание, и ношение на руках, и купание, и одевание, и кормление, и объятия. Благодаря этому мы ощущаем всем телом, что нас принимают

и любят. Поэтому базовое доверие накапливается не только в мозгу, это глубинное физическое ощущение, чувство, которое можно было бы описать как «Со мной все в порядке! Мне рады!».

В начале нашего развития связь однозначно стоит на переднем плане. В утробе матери мы полностью привязаны и не располагаем никакой автономией. Потом мы появляемся на свет, и пуповина обрезается. Если мы не найдем в этом новом мире связь с человеком, который сжалится над нами, мы умрем.

Однако на свет мы приходим не только с врожденным желанием привязанности, но и с **потребностью исследовать**. Мы хотим развиваться в самостоятельных людей. Маленькие дети страшно гордятся, если сумеют что-то сделать без помощи мамы и папы. Восклицание «Сам!» входит у многих малышей в ранний словарный запас.

Итак, все наше развитие направлено на то, чтобы мы, с одной стороны, приобретали как можно больше навыков, развивающих умение привязываться, а с другой – становились все более самостоятельными. Так, младенец полностью зависит от заботы о нем, а единственное автономное действие, которое ему доступно, – крик. Можно себе представить, какой глубокий опыт бессилия и глубочайшего одиночества обретает малыш, если на его крик реагируют редко или со злостью.

Уже в первые недели жизни пренебрежение и

агрессия могут сформировать в мозгу младенца травматический опыт одиночества, страха и бессилия.

В ходе дальнейшего развития маленький ребенок приобретает все больше автономии: он учится ползать, бегать, говорить. Его способности накапливаются все больше и больше, так что, если все хорошо, в юности человек справляется со всем без родителей. Соответственно, расширяется и его способность привязываться: сначала младенцы имеют симбиотические отношения² с родителями, особенно с матерью. Потом в поле зрения попадают братья, сестры и другие родственники. Благодаря детскому саду и школе исходные рамки ребенка расширяются все больше и больше, он постепенно учится формированию различных типов отношений. В период полового созревания начинаются первые попытки построить любовные отношения.

Привязанность и автономия тесно переплетены друг с другом и представляют собой две стороны одной медали. Например, если ребенком пренебрегают и, следовательно, у него не формируется прочная привязанность к родителям, происходят нарушения и в его автономном развитии. Возможно, он станет чрезмерно зависимым, поскольку боится утратить связь с мамой и папой. Некоторые дети, которые не испытали прочной привязанности, могут неверно оценить опасности при своих автономных устремлениях. Они под-

² Симбиотические отношения – взаимовыгодные отношения, которым свойственна стойкая зависимость одного человека от другого. – *Прим. ред.*

вергают себя риску и даже страдают от несчастных случаев. Как правило, маленький ребенок смотрит на родителей несколько раз, прежде чем отойти от них. Своим взглядом он спрашивает: «Все в порядке?» Если взрослый не вмешивается, это означает «можно». Заброшенным детям не хватает поддержки, поэтому в дальнейшей жизни они хуже оценивают риски. Привязанность – фундамент для всего, а если он шатается, шатается и все, что на нем строится. Таким образом, брошенный ребенок будет не только страдать от дефицита привязанности, но и не сможет развить здоровую самостоятельность. Из-за этого он может превратиться в слишком автономного человека, который совершенно никому не доверяет и для которого очень важно справляться со всем в одиночку. Или он превращается в человека со слишком слабой автономией, который всегда нуждается в других, тех, кто будет решать за него и всю жизнь водить его за руку.

В книге мы хотели бы рассмотреть хрупкое равновесие привязанности и автономии, которое обозначили в этой главе, и привести тебя к более глубокому пониманию этого основополагающего взаимодействия. Кроме того, мы хотели бы показать тебе, как можно создать хороший баланс между привязанностью и автономией в твоих отношениях и как с ним жить, чтобы твои дети тоже приобрели его.

Дети делают все для того, чтобы их любили

Легко представить, что за долгое время взросления во взаимодействии ребенка и родителей что-то может пойти не так. Некоторые родители перегружены и не могут дарить ребенку внимание и заботу, которые ему нужны. То есть на самом деле они не могут удовлетворить желание привязанности своего ребенка. В этом случае ребенок будет стремиться угодить своим родителям, чтобы те приняли его или хотя бы не наказывали. Дети зависят от своих родителей и делают все для того, чтобы получить их любовь.

Если родителям трудно обеспечить ребенку прочное чувство привязанности, он сам берет на себя ответственность за успешные отношения с мамой и папой.

В ходе развития ребенка этот процесс может начаться очень рано. Так, в рамках исследования были выявлены случаи, когда полуторамесячные младенцы старались угодить матерям. В целях исследования совместное пребывание матерей и их младенцев с нарушенной привязанностью записывалось на видео. При оценке видеозаписи можно было наблюдать, как младенцы улыбались матерям, когда те смотрели на них. Если же матери смотрели в другую сторону,

у младенцев появлялось потерянное, застывшее выражение лица. Это означает, что на глубинном, интуитивном уровне они знали: «Мне необходимо поддерживать доброе расположение мамы, иначе все будет плохо». Они явно чувствовали, что для них это вопрос жизни и смерти. Итак, младенец шести недель от роду уже взял на себя ответственность за то, чтобы отношения с матерью сложились.

С другой стороны, некоторым родителям очень хорошо удается удовлетворить потребности своего ребенка в привязанности, но им трудно отпустить его. Им комфортнее всего, когда чадо находится рядом. Некоторые делают это из-за беспокойства, что с ним может что-то случиться. Они излишне оберегают его и слишком сильно привязывают к себе.

Может случиться и так, что у родителей есть проблемы, из-за чего они не могут создать связь. Это происходит, например, когда у родителей горе или, может быть, даже депрессия. Малыш чувствует это очень четко, а ни один ребенок не хочет, чтобы мама грустила. Поэтому в таких случаях дети берут на себя ответственность за мать или отца и, например, вместо того чтобы играть с другими детьми, остаются дома, чтобы сделать кого-то из родителей счастливым. Таким образом, ребенок жертвует частью своей автономии, чтобы смягчить горе родителя.

Здесь вы видите, насколько переплетаются потребности родителей и детей – и как потребности первых могут смешиваться с потребностями вторых.

Предположим, мать – назовем ее Сабиной – перенесла в детстве значительный дефицит внимания. Так она получила легкую травму привязанности. Тогда, чтобы компенсировать это, Сабине понадобится ее маленький сын Леон. Вероятно, она этого не осознает, но ее большая привязанность и ее большое желание быть рядом с ребенком связаны в конечном итоге с тем, что для нее функция Леона – удовлетворить тоску по любви и близости. Больше всего Сабине хотелось бы постоянно держать милого сыночка на руках и обнимать его. Леон же не хочет, чтобы его постоянно тискали. Поскольку Леон еще очень мал, он совершенно не может сопротивляться приступам ласки со стороны матери, так что ему приходится их переживать. Для Леона это означает пожертвовать своей автономией, желанием простора и свободного пространства, чтобы вытерпеть потребность своей матери в близости. В случае, если Сабина сохранит свою манеру поведения и будет хотеть все большей близости, это сильно скажется на взрослой жизни Леона. Его мозг всегда будет ассоциировать любовь и привязанность с избытком близости и пленом. Во взрослом возрасте ему будет трудно создать крепкие любовные отношения, поскольку он не научился у матери возможности установить здоровые границы. Если Сабина испытала в отношениях с матерью дефицит привязанности из-за недостатка внимания, Леон страдает от его избытка.

Кстати, Сабина могла бы избежать негативных послед-

ствий для сына, если бы **более чутко** относилась к его сигналам. Например, Леон еще младенцем часто отворачивался, когда Сабина хотела его взять. Таким образом он подавал сигнал, что нуждается в покое. К сожалению, в то время Сабина слишком часто упускала его сигналы из виду. Ей следовало с самого начала осознать, что близость нужна именно ей, а не Леону. Тогда она могла бы поучиться распознавать сигналы своего сына с просьбой о дистанции и в этот момент отодвигать на задний план свое желание близости. Вы уже видите: ребенку необходима некоторая саморефлексия, чтобы разобраться в себе. Тем не менее эти усилия стоят того: многочисленные исследования показали, что чуткость родителей – основной критерий умения воспитывать. Этот вопрос мы еще рассмотрим более подробно.

Все начинается с привязанности

Когда начинается связь между родителем и ребенком? В день зачатия? Во время беременности? В день рождения? Как минимум с момента рождения нашего первого ребенка общество определяет нас как родителей. Формально начинаются отношения «родитель – ребенок». Фактически уже с первого дня мы являемся элементом этих отношений и, таким образом, частью связи, которая сохраняется на всю жизнь.

Ввиду более сильной физической близости к ребенку, матерям немного проще устанавливать привязанность.

Но отношения неравнозначны привязанности. Разве мы любим своего ребенка автоматически? Разве мы привязаны к нему? Нет. Хотя мы можем и не прерывать связь с ребенком на биологическом уровне, вполне может случиться так, что родители не установят эмоциональной связи со своим чадом. Привязанность – активный двусторонний процесс как со стороны ребенка, так и со стороны его родителей. Младенец полностью ориентирован на привязанность. Так, например, он спонтанно поворачивает голову туда, откуда доносится запах матери [1]. Точно так же как и младенец, мать готова к привязанности на биологическом уровне благодаря беременности, родам и грудному вскармливанию. Напри-

мер, она столь же точно распознает ползунки своего малыша по запаху. Это можно сформулировать иначе: у матерей есть преимущество в привязанности по сравнению с отцами. Но при этом оба должны сначала привыкнуть к родительству. Чтобы установилась реальная связь между родителями и ребенком, требуется решение «Да, я хочу быть матерью» и «Да, я хочу быть отцом». Это означает, что родители заявляют о своей полной готовности взять на себя ответственность за маленького человека и сказать про себя: «Ты принадлежишь мне. Я принимаю тебя таким, какой ты есть».

Отец иногда остается немного в стороне. В такой ситуации он должен приложить больше усилий, чтобы внутренне принять ребенка. «Я ждал, что на меня снизойдет великая отцовская любовь, – рассказывает нам один из отцов, а затем несколько разочарованно подытоживает, – но напрасно». Некоторые даже стыдятся того, что (еще) не установили связь с ребенком и не ощущают такую же эйфорию, которую, кажется, испытывает мать. А иногда отцы даже мучатся от зависти и ревности. Они завидуют матери и ребенку из-за их тесного контакта. Отцы, которые признаются себе в своих чувствах, часто могут лучше обращаться с ребенком, потому что им не надо будет никого обманывать: ни себя, ни партнершу. Они остаются искренними, благодаря чему становится возможна настоящая встреча отца и ребенка. Потому что на лицемерии невозможно построить сильную любовь. Честность с самим собой дает отцу возможность сформ-

мировать собственный тип привязанности. Возможно, она и правда немного свободнее материнской. Все же ребенок почувствует, что его приняли и полюбили.

У общительных, любящих отцов есть неплохие шансы установить очень тесную связь со своим ребенком – такую, как у любящих матерей (см. Экскурс: мамы и папы – сильные стороны двух родителей, стр. 67).

У отцов, которые приняли решение принять своего ребенка, быстро развивается тесный контакт с ним. Во-первых, у младенца именно физическая близость способствует установлению связи. С другой стороны, как показывают исследования, если отцы заботятся о своем ребенке совершенно естественно (носят на руках, обнимают, одевают и пеленают), у них выделяется такой же гормон привязанности, как и у матерей.

Таким образом, привязанность – это основа любой способности к отношениям. Она – фундамент нашей психики. Но сама по себе она не возникает, а всегда рождается во взаимодействии младенца или ребенка с его матерью или отцом.

Отец, мать, ребенок – семейная система

Возможно, ты уже задавался вопросом, почему речь идет в основном о тебе и твоём ребенке, то есть об отношениях матери и ребенка или отца и ребенка. Почему мы не обращаемся к родителям как к группе? Ведь большинство пар воспитывают своих детей вдвоем. Тем не менее ребенок строит отношения с каждым из родителей отдельно. Поэтому мы и говорим о каждом отдельно. Между тем родители-одиночки составляют порядка одной пятой части всех семей [2] – чаще всего в такой семье дети общаются с другим родителем, который не проживает с ним. В случае с общими детьми и детьми от предыдущих браков семья увеличивается, дети получают дополнительных родителей, а иногда братьев и сестер. Существует и совместное родительство, при котором люди не имеют отношений и часто живут в разных местах. Связь при этом направлена на то, чтобы вырастить совместного ребенка. Понятно, что семейная система оказывает большое влияние на то, как складывается отношение к себе и к своему ребенку. Уровень отношений родительства и уровень отношений пары переплетаются сложным образом.

Если все идет хорошо, мы едва ли осознаем это взаимодействие. Мы просто воспитываем вместе.

То, насколько сильно связано существование людей как родителей и как пары, часто ощутимо только тогда, когда возникают проблемы. Люди, которые поссорились на уровне пары из-за измены одного из партнеров, как правило, хуже взаимодействуют на уровне родителей. Возможно, им не удастся договориться, кто заберет ребенка из детского сада. Однако трудность заключается не в том, что эта проблема неразрешима, а в том, что, разговаривая о походе в детский сад, люди решают конфликт, который возник на уровне пары.

Точно так же уровень родителей воздействует на уровень пары: если люди ощущают свое родительство как очень проблематичное или стрессовое, часто возникают проблемы и в их романтических отношениях. Иногда из-за этого отношения находятся на грани разрыва. Роли родителей могут настолько сильно поглотить нас, что уровню пары вообще не будет жизни. Тогда мы уже больше не жена и муж, а только мамочка и папочка.

Дети хотят, чтобы их родители были едины. Если мнения родителей время от времени различаются или возникают споры по бытовым вопросам, ребенок сможет это хорошо перенести. Но в целом родители должны ладить. Они должны, выражаясь профессиональным языком, образовать хороший родительский альянс. Это требует того, чтобы они сотрудничали друг с другом и договаривались.

Дети всегда хотят, чтобы папа и мама любили друг

друга.

Чтобы это удалось, необходимы некоторые благоприятные предпосылки. Тем не менее многие пары совершенно не задумываются над этими краеугольными камнями хороших отношений. Возможно, это и не нужно, если люди недавно влюблены и чувствуют себя просто великолепно. Но с общим ребенком приходит и общая ответственность – и тогда будет виден любой перекос в родительских отношениях. Здесь мы хотели бы перечислить лишь некоторые типичные проблемы.

Если ты осознаешь, что ваши отношения оказались в конфликтной ситуации, важно изучить эту тему. Потому что, если родители не могут хорошо сотрудничать, у ребенка автоматически возникает проблема. И даже в случае, если лично ты построишь отличные отношения со своим ребенком, эта проблема сохранится. Потому что дети любят обоих родителей.

Частые проблемы

Типичные конфликты, которые могут крайне осложнить родительство:

Ты несчастлив в партнерстве. Но скрываешь это, чтобы не разрушить семью. Что можно сделать? Во-первых, было бы важно выяснить, что именно делает тебя несчастным. Во-вторых, ты можешь взять на себя больше ответственности за себя и свои потребности. Это звучит сложно, и, вероятно, тебе действительно нужна поддержка консультационного центра. Однако это стоит того, ведь если продолжить скрывать свои чувства, то ты будешь и дальше разрушать ваши отношения и ослаблять всех их участников.

У вас с партнером совершенно разные представления о воспитании. Часто разница в ценностях становится заметна только тогда, когда появляется первый ребенок. Например, становится ясно, что один из партнеров превыше всего ценит безопасность и хотел бы контролировать каждый шаг ребенка. Другой, напротив, считает, что самое важное в воспитании – самостоятельность, и совершенно не понимает постоянное волнение партнера. Поводом для конфликтов также могут быть ненадежность или очень разные представления о том, как управлять финансами. Что тут можно сделать? В таком случае важно определить главные жизненные ценности, которые вы хотели бы передать детям.

Вы оба постоянно перегружены. Во многих отношениях партнеры не понимают, сколько задач стоит перед ними ежедневно и как с этим справиться. Оба тратят много сил, и тем не менее постоянно возникают споры обо всем, что не получается или не было выполнено. Что тут можно сделать? Сядьте с партнером и запишите все задачи, связанные с семьей и работой, которые придут на ум. Еще запишите, какие вещи лично вы обязательно хотите реализовать в жизни. Посмотрите вместе, с какими важнейшими задачами вы можете хорошо справиться, какие обязанности менее важны, а при выполнении каких вы можете получить помощь. Этим вечером считайте вашу семью небольшой фирмой – как ей управлять разумно?

Если вы с партнером хотите еще раз основательно подумать, какие ценности для вас самые важные в воспитании, мы рекомендуем ознакомиться с разделом «Экскурс: ценности семьи» со стр. 136.

В ваших отношениях нарушен баланс «брать – давать». Возможно, ты чувствуешь, что только на тебе лежит ответственность за финансовую безопасность – а твой партнер при этом почивает на лаврах. Возможно, только ты несешь эмоциональную или социальную нагрузку вашей семейной жизни. В любом случае ты испытываешь раздражение или уже разочарован до такой степени, что возникают постоянные ссоры. Что тут можно сделать? Мы рекомендуем тебе книгу Штеффи «Ребенок в тебе может найти любовь.

Построить счастливые отношения, не оглядываясь на прошлое»³. В ней ты найдешь простые рекомендации и узнаешь, как можно изменить эту нестабильную ситуацию. А еще ты найдешь помощь при решении следующей типичной проблемы:

Вы не на равных. Один кажется более важным или более сильным. Не так уж и редко происходит так, что со временем равноправие в партнерстве теряется. Создание семьи особенно часто смещает обязанности партнеров в общем быту. И даже если никакого стремления к этому не было, через некоторое время меняется и расклад сил. Иногда решающее слово вдруг оказывается за тем, кто приносит больше денег в дом. Или же принимается решение, что партнеру, труд которого оплачивается хуже, «не нужно» больше работать. Или тот, кто больше заботится о детях, отрицает наличие у другого родителя каких-либо навыков воспитания. Что тут можно сделать? Твоей целью должен быть возврат на позицию равенства по отношению к партнеру. Это возможно, если ты займешься внутренним развитием, благодаря чему больше не будешь ощущать себя незначительным.

³ *Шталь С.* Ребенок в тебе может найти любовь. Построить счастливые отношения, не оглядываясь на прошлое, М.: Бомбора, 2022.

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.