

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. Правда о том, на что способна мать	15
Глава 2. Какую власть она имела над вами	39
Глава 3. В кругу семьи: волновой эффект	81
Глава 4. Приспособление: как ее поведение сформировало вас	105
Глава 5. Проблески понимания: паттерны и партнеры	135
Глава 6. Как осознать бессознательное	162
Глава 7. Восстановление сил.....	195
Глава 8. Как перенаправить свою жизнь: делаем выбор.....	222
Глава 9. Исцеление и продолжающаяся работа над собой	253
Глава 10. Активная детоксикация	282
Благодарности	301
Об авторе.....	303
Библиография	305
Предметно-именной указатель.....	322

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждую неделю мне пишут женщины, оставляя комментарии в моем блоге и на странице в «Фейсбуке» и присылая электронные письма, — пишут об одном и том же: «Я всегда думала, что только меня вырастила мать, не любившая свою дочь. Когда я узнала, что я не одна такая, мне стало легче». Обычное добавление: «Как же хорошо сознавать, что я не сошла с ума и не выдумала все это! Вы не представляете, как долго меня это тревожило».

Прекрасно представляю! Я сама была нелюбимой дочерью.

Мне пишут женщины разного возраста, от 30 с небольшим до 80 с лишним, разного общественного положения: мамы-домохозяйки, кассирши, врачи, парикмахеры, юристы, преподаватели, секретарши, торговые представители и даже психотерапевты. Почти всегда их внешние достижения маскируют подлинное самовосприятие: они до сих пор несчастливы из-за того, что происходило с ними в детстве, несмотря на успешную карьеру и создание собственной семьи. Они стали самоотверженными матерями, но им по-прежнему трудно и больно. Они осознают, что не в состоянии полностью раскрыть свои возможности, и кидаются из одних отношений в другие не в силах остановить чертово колесо. У одних есть дети, другие сознательно решили остаться бездетными, боясь повторения истории. Некоторые пережили депрессию, расстройство пищевого поведения или зависимости и лишь теперь начинают понимать, что корни их поведенческих проблем уходят в детство. Одни до сих пор нуждаются в материнской любви и пытаются преодолеть установленные границы — желают участвовать в семейных встречах, но по-прежнему вынуждены защищаться. Другие решили порвать со своими матерями, предпочтя обречь себя на сиротство, но обрести покой.

Если вы читаете эти строки, то, скорее всего, вы одна из них. Вы не одиноки! В том же положении находится больше женщин, чем вы или я можете себе представить. Вы считали и, возможно, до сих пор считаете, как я в юности, будто сами виноваты в том, что мама вас не любит. Вы боялись — как много лет боялась и я — поделиться этим с кем-нибудь, потому что хотели быть такой же, как остальные дочери, которых мамы обнимают, при виде которых улыбаются. Наконец, вы решились — и услышали, что просто преувеличиваете, ведь окружающим ваша мама казалась совершенством, вас кормили и одевали, не так ли? Вероятно, вы надеялись — и до сих пор надеетесь — добиться маминой любви. Как-нибудь, когда-нибудь: завтра, послезавтра или еще через день...

Нас никто не желает слушать. Люди отчаянно хотят верить, что в мире, где любовь трудно обрести и еще труднее сохранить, есть нечто незыблемое — любовь матери.

В нашей культуре жестокая правда — что бывают матери, которые ранят, отторгают или унижают своих детей словами и действиями, — тайна, и ее существование никто не хочет признавать. Мы страдаем от одиночества и молчания, тонем в сентиментальном сиропе, в море футболок и чашек с надписями «Дом там, где мама» и «Лучшей в мире мамочке». За последние несколько лет я поняла, что ощущение изоляции — пропасти, отделяющей тебя от самых близких, клейма ущербной или недостойной, страха, что с тобой что-то не так, — ранит не меньше, чем отсутствие материнской любви. Рана заполняется стыдом, сомнениями, а порой и ненавистью к себе. Известие, что у тебя есть сестры по несчастью, бесчисленные девочки и женщины, испытывающие те же трудности, снимает тяжесть с сердца. Книга «Нелюбимая дочь» указывает путь к свободе.

Вот почему я ее написала. В ней множество историй, рассказанных за долгие годы нелюбимыми дочерьми, чей опыт, разнящийся в деталях, принес им боль, знакомую и вам, и мне. Что еще важнее, здесь описаны научные методы, помо-

гающие избавиться от гнета прошлого и наконец стать *собой*, а не только дочерью своей матери.

Задача этой книги — помочь вам осознать и принять опыт своего детства, понять его роль в формировании вашей сегодняшней личности и приложить усилия к тому, чтобы исцелиться и стать лучшей версией самой себя. Жаль, что мне не довелось прочесть такую книгу во времена, когда критикующий голос матери нескончаемо звучал у меня в голове!

Я уверена, что и вы пытаетесь не слышать эту шарманку, не слышать голос, повторяющий, что вы неполноценная, нелюбимая, тупая, упертая, безнадежная, жирная — вариантов не счесть. Книга поможет вам понять, как эти слова повлияли на вашу личность, и раз и навсегда нажать на кнопку «стоп», а главное — запустить другой «аудиоролик», который вы запишете сами.

КАК ЧИТАТЬ КНИГУ

Каждая глава посвящена одному из семи этапов процесса направления своей жизни в новое русло и избавления от детских травм. Вы станете лучше понимать обстоятельства собственной жизни, познакомитесь с историями других нелюбимых дочерей и освоите стратегии и методы, которые помогут двигаться дальше. Поскольку ваша задача — нейтрализовать ущерб, который наносился вам в течение долгих лет, возможно, вы почувствуете необходимость вернуться к какой-то из прочитанных глав. *Так и должно быть: выздоровление — нелинейный процесс.*

Я не психотерапевт и не психолог, поэтому описываю стратегии, предлагаемые психологами и другими учеными, а также приемы, которые пригодились мне — нелюбимой дочери, вынужденной лечить саму себя. Разумеется, эта книга не замена курса психотерапии, поскольку ничто не сравнится по действенности или эффективности с работой один на один с талантливым консультантом.

Итак, вам предстоит пройти семь шагов. В главе 10 собраны упражнения с использованием журнала самонаблюдения, сгруппированные по главам и этапам исцеления.

Открытие. Главная проблема многих, если не всех, нелюбимых дочерей — осознать, какую душевную рану нанесла им мать. По многим причинам, простым и сложным, им очень трудно понять, что нынешние боль и неудовлетворенность связаны с материнским отношением к ним. Даже те, кто в раннем возрасте догадался, что мать не любит их по-настоящему (это и мой случай), очень медленно и постепенно приходят к полному осознанию того, что это значит и как повлияло на формирование их личности. Этому этапу посвящены первые две главы.

Осмысление. Задача следующего шага — постичь схему отношений в семье, где вы выросли. Понимание того, как другие люди в ваши детские и последующие годы разделяли и усугубляли материнское к вам отношение или отвергали его, — часть вашего личностного роста. Это касается и поведения отца, и отношения к вам братьев, сестер и других людей, составлявших мир вашего детства. Второй шаг переводит вас от осознания проблемы к пониманию эмоциональных связей, в которые вы были вовлечены, и того, как они повлияли на вашу личность, самовосприятие, мысли и чувства. Он позволяет выяснить, как отношение к вам матери и других людей определяло ваше поведение. Вы уясните паттерны (особенности) вашей привязанности — являетесь ли вы тревожной или избегающей личностью, а также начнете замечать свои психологические триггеры и вырабатывать механизмы преодоления для их нейтрализации. Этому шагу посвящены главы 3 и 4.

Распознавание. Вы уже не ребенок, но, скорее всего, перенесли из прошлого в настоящее устойчивые схемы отношений, причем не только с матерью. Необходимо докопаться до корней того, почему вы несчастливы сейчас — проявляется ли это в неумении поддерживать дружеские или интим-

ные отношения, ощущении изоляции, неспособности ни с кем сойтись, постоянной борьбе с тем, кого вы любите, либо череде связей, из-за которых вы чувствуете себя отщепенкой или «недостойной», — чтобы суметь выявить свои старые паттерны, описываемые в главе 5.

Нейтрализация. Это главная задача процесса «детоксикации» — выяснить, как вам, сегодняшней, перестать быть той маленькой девочкой, которой вы были в родительском доме. Все предыдущие шаги уже подвели вас к этому, но легкого успеха не ждите. Почему? Потому что это история о вас обеих (о вас и вашей матери) и вам необходимо осознать свои бессознательные паттерны, возникшие в ответ на материнское поведение и отношение. Стратегии избавления от привычки гонять по кругу одни и те же мысли, обнаружение эмоциональных триггеров, овладение умением понимать и продуктивно анализировать собственные чувства — все это описано в главе 6.

Исправление. На этом шаге вы узнаете, как изменить свое мышление и реакции, чтобы перейти к новому этапу жизни. Умение использовать мотивацию для достижения новых целей, практические меры по формированию надежной привязанности, методы перестроения мышления, чтобы всегда быть в норме, — содержание главы 7.

Перенаправление. Одно из ключевых решений, которое вам предстоит принять по мере продвижения вперед, связано с пересмотром отношений с матерью и, скорее всего, с другими членами семьи, в которой вы выросли. Глава 8 поможет вам решить, можете ли вы и должны ли поддерживать контакт с ними. В ней подробно рассматриваются все за и против сохранения контактов и те помехи и препятствия, с которыми вы, вероятно, столкнетесь, если установите границы в отношениях. Подробно разбирается и решение разорвать связи, со всеми его плюсами и минусами. Одна из главных задач этапа перенаправления — научиться сочувствовать самой себе и фактически стать самой себе матерью.

Исцеление. На последнем этапе вы поймете, что исцеление — это непрерывный процесс, требующий, чтобы принятие себя и сочувствие самой себе стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Выразительное сравнение с японским искусством реставрации кинцуги поможет вам иначе взглянуть на процесс исцеления и принять его естественный темп.

Глава 10 посвящена упражнениям по каждому из этапов исцеления. Их можно выполнять по прочтении каждой главы или в любое другое время.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Основная часть работы по избавлению от последствий токсичного детства заключается в вынесении на поверхность бессознательных паттернов мышления и чувствования, чтобы они могли быть изменены путем осознания. Суть в том, чтобы связать все воедино. Многочисленные исследования подтверждают, что наши мысли во многом определяются не рациональным осознанным мышлением, а автоматическими, бессознательными мыслительными процессами, используемыми мозгом по аналогии с быстрыми ссылками (в терминологии психолога Даниэля Канемана — быстрым мышлением, в противоположность медленному). Как доказали исследования Джона Барга и Тани Чартранд, на мыслительные процессы также влияют так называемые праймы*. Поэтому важно, в каких условиях вы выполняете упражнения, в том числе ведете журнал самонаблюдения.

Найдите место, где чувствуете себя спокойной и сосредоточенной. Глядя на кипу неоплаченных счетов и гору грязной посуды в раковине, вы не сможете сконцентрироваться. Важ-

* Если два события следуют одно за другим, впечатления от первого события заметно влияют на наше отношение ко второму, даже если логически эти события между собой никак не связаны. Событие, которое приводит к изменению способности человека реагировать на то, что происходит следом, называют праймом. — *Прим. ред.*

но хорошее освещение. Выделите достаточно времени, чтобы выполнить упражнение, не прерываясь. Если вы посещаете психотерапевта, не приступайте к упражнениям, не проконсультировавшись с ним.

ЖУРНАЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Исследования Джеймса Пеннебейкера и других ученых показали, что, описывая пережитое на письме, мы не только осмысливаем его, но и придаем своему опыту форму связного нарратива. Создание связного нарратива — соотнесение причины и следствия — это важный элемент исцеления от последствий детства, полного насилия или хаоса. Оказалось, что писательство — терапевтическое средство при соблюдении простых правил.

Заведите для журнала блокнот или тетрадь, не пользуйтесь отдельными листами бумаги. Писать нужно от руки, а не на планшете или компьютере, поскольку в этом случае задействуются иные системы нейронных связей головного мозга. Научное исследование доказало, что мы лучше мыслим и запоминаем, когда пишем от руки, а не печатаем. Помните, что это не экзамен, и, если ведение журнала заставляет вас нервничать, для начала записывайте отдельные словосочетания или слова, а не целые предложения.

ЧТО НУЖНО (И ЧЕГО НЕ НУЖНО) ДЕЛАТЬ, ВЕДЯ ЖУРНАЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Когда вы пишете о прошлом, обязательно вспоминайте, не что вы чувствовали, а почему. Сосредоточиться на причинах своих переживаний проще всего, вспоминая событие или опыт словно бы с большой временной дистанции или так, будто это случилось с кем-то другим. Это так называемая холодная обработка. Когда вы вспоминаете чувства — это «горячая обработка» — они, особенно если пережива-

ния еще свежи, могут эмоционально вернуть вас в прошлое, вызвать навязчивые мысли и фактически отбросить назад на один или два шага. Поймав себя на «горячей обработке» — на воспоминаниях о боли, которую испытывали в детстве из-за насмешек или равнодушия матери, — сразу же переставайте писать. Сохраняйте способность вспоминать отстраненно.

Наша первая остановка — открытие. Это первый шагок на пути к пониманию себя и, в конечном итоге исцелению.

ГЛАВА 1

ПРАВДА О ТОМ, НА ЧТО СПОСОБНА МАТЬ

Последние 25 лет я пытаюсь избавиться от голоса матери, звучащего в моей голове, — голоса, твердящего, что рано или поздно все вокруг поймут: я не та, кем кажусь. Эта пластинка до сих пор крутится, когда я волнуюсь, но чаще всего мне удается заглушить ее и не обращать на нее внимания.

АЛЕКСИС, 40 ЛЕТ

Малышка, всего месяц назад отметившая свой первый день рождения, устроилась на длинном столе из оргстекла, прижавшись к прохладной гладкой поверхности ладошками и пухлыми коленками. Ее круглое личико озаряется улыбкой при виде матери — та по другую сторону столешницы, до нее не добраться. Кроха в розовом комбинезончике еще не умеет ходить, но ловко ползает. Она спокойна и больше всего интересуется непривычным окружением.

Стол из оргстекла, на котором лежит девочка, является частью знаменитого эксперимента «Зрительный обрыв», разработанного и поставленного ученым Элеанор Гибсон с целью установить, является ли глубинное зрение врожденным или приобретенным. Замысел эксперимента возник во время семейного отдыха в Большом каньоне, когда двое ее маленьких детей играли на краю обрыва, а она волновалась за них. До половины длины стола под его прозрачной поверхностью натянута клетчатая скатерть, которая заканчивается в метре с небольшим от края, что создает иллюзию провала за твердой поверхностью. Гибсон и ее коллега Ричард Уокер тестиро-

вали крыс, котят, щенков, козлят и человеческих младенцев и обнаружили, что, как только детеныш или младенец обретает способность передвигаться, у него прорезается глубинное зрение, заставляющее резко останавливаться при виде обрыва. Младенцы охотно ползут по той части стола, где «невысоко», но лишь немногие отваживаются продолжить путь над «провалом». Даже если их пытаются привлечь игрушкой, малыши останавливаются при виде иллюзорного обрыва.

Джеймс Сорс с коллегами пошли на шаг дальше в поисках ответа на вопрос, как поступит годовалый ребенок, которому глаза говорят одно: «Стоп, впереди обрыв!» — а ладони и колени, ощущающие прочный пластик, — другое. Как он решит проблему противоречащих друг другу сигналов органов чувств? Обратится за руководством к матери.

В ходе эксперимента матери младенцев стояли у стола со стороны «обрыва» и изображали разные эмоции. Тут-то и стала очевидна власть матери. Когда ученые просили матерей выглядеть счастливыми и улыбаться, подавляющее большинство малышей (74%) продолжали ползти даже над «пропастью». Сигналы, посылаемые счастливым лицом матери: «Все хорошо! Ты в безопасности!» — заставляли детей игнорировать опасность падения, обнаруженную их собственными органами восприятия. Напротив, сердитого лица матери было достаточно, чтобы остановить любого младенца. Некоторые при виде неодобрительного выражения на материнском лице даже пятились назад.

Выдающимся результатом эксперимента можно считать не то, что годовалые дети стремятся распознать эмоции своих матерей и реагируют на них, а тот факт, что привычка полагаться на эти эмоции пересиливает их собственное восприятие безопасного и опасного. Это так называемое полное доверие, ведь ребенок не знает, что обрыв ненастоящий.

Эксперименты показывают, что маленькие дети самой природой ориентированы на то, чтобы воспринимать выражение лица, тон и поведение своей матери как путеводную

звезду в жизни, задолго до того, как начнут понимать слова или сложность мироустройства. Оказалось, этот процесс начинается еще до рождения. По результатам исследований частота сердечных сокращений плода незадолго до родов учащается при воспроизведении записи голоса матери, читающей стихотворения, и замедляется, когда звучит голос незнакомца. Дети рождаются, зная голос матери, отличают его от других женских голосов и узнают мать по запаху. Младенцы пяти дней от роду, когда у них берут кровь из пятаки, меньше переживают, если чувствуют запах материнского молока. Они быстрее успокаиваются и меньше плачут, чем младенцы, которым дают понюхать чужое молоко или молочную смесь. Другой эксперимент показал, что при звуках голоса матери новорожденные от одного до четырех дней успокаиваются и перестают совершать хаотические движения.

Человеческому детенышу, по сравнению, например, с трифонами, утками или оленями, требуется очень много времени, чтобы вырасти и научиться заботиться о себе. Поэтому эволюция обеспечила его исключительной восприимчивостью к сигналам, подаваемым матерью, способностью считывать даже самые незаметные. Как мы скоро увидим, это не всегда преимущество, поскольку главная цель эволюционного приспособления — выживание в тяжелые времена, а не психологическое благополучие. Оказывается, приспособление — палка о двух концах.

Примечательно, что у матерей человеческого вида эволюция не сформировала ответной восприимчивости, дав им только репродуктивную систему, позволяющую выносить и выкормить младенца, и комплекс гормонов, но не врожденную способность заботиться и любить. Честно говоря, слонихи намного щедрее одарены инстинктом материнства, чем женщины. Возможно, для многих это неприятное открытие, поскольку нам удобно считать, что быть «хорошей матерью» для женщины естественно и она становится таковой автоматически.

В действительности некоторые формы поведения младенцев и детей первого-второго года жизни сформировались в процессе эволюции в ответ на отсутствие врожденной способности матери любить свое дитя. Чтобы не дать матери забыть о младенце — где-нибудь в дикой природе в эпоху охоты и собирательства, а сегодня в супермаркете или автомобиле, — его плач имеет высоту, гарантированно привлекающую внимание взрослого. Поэтому в переполненном салоне самолета младенческий плач не дает вам заснуть, хотя это не ваш младенец и даже если у вас вообще нет детей. Исследование Кэти Янг и Кристин Парсонс показало, что самые древние области нашего мозга активизируются при звуках плача новорожденного за 10 мс — 1/10 секунды. Это означает, что мозг находится в состоянии полной готовности еще до того, как вы слышите этот плач. Ничего подобного не наблюдается, когда льют слезы взрослые, лают собаки или мяукают кошки.

И это еще не все. Например, хныканье. Почему дети хнычут, заинтересовались ученые, а не мычат, не сопят или, скажем, визжат? Как и в случае высокого младенческого плача, высота и модуляция хныканья намного эффективнее других звуков проникают в сознание матери и завладевают им. Как показало исследование Розмари Чанг и Николаса Томпсона, хныканье максимально отвлекает взрослых: испытуемые не могли выполнить даже простейшее задание на последовательное вычитание.

Итак, природа наделяет младенцев не только врожденной потребностью в материнском внимании и любви, но и механизмами поведения, не дающими матерям игнорировать их. Младенец — как ракета с тепловой системой самонаведения, только «наводится» он на любовь, защиту и отзывчивость. Поэтому, если ваша связь с матерью была осложнена, нарушена или вообще отсутствовала, огромная часть вашей личности по-прежнему жаждет ее любви и нуждается в ней, несмотря ни на что. Эта потребность не имеет срока давности.

Большую часть детства мы получаем все необходимое, чтобы расти и исследовать мир, с надежным человеком — матерью — в качестве безопасного пристанища. Это формирует так называемую надежную привязанность, понятие которой ввел Джон Боулби и развила его ученица Мэри Эйнсуорт. Эксперимент Эйнсуорт «Незнакомая ситуация» позволил по-новому оценить силу влияния матери, ее роль в том, как ребенок взаимодействует с миром в целом, и не только в детстве, но на протяжении всей жизни.

ВОСПРИЯТИЕ «НЕЗНАКОМОЙ СИТУАЦИИ»

Направление исследований Эйнсуорт вышло за рамки автоматических реакций, сформировавшихся в ходе эволюции, и показало, как опыт взаимодействия младенца с матерью преобразует его врожденные отклики. Полученные результаты не только совершили переворот в понимании того, насколько сильно и долговременно влияние матери на детей, но и пролили свет на вопрос, почему одни люди способны устанавливать тесные и устойчивые эмоциональные связи, а другие нет.

Эксперимент «Незнакомая ситуация» представлял собой серию встреч, начинавшуюся с того, что мать с ребенком приходила в незнакомое помещение лаборатории. Мать сидела в сторонке, пока ребенок играл и исследовал комнату. Затем входила незнакомая женщина, разговаривала с матерью и подходила к малышу. Пока ребенка отвлекали, мать выходила из комнаты. После того как ребенок понимал, что матери рядом нет, незнакомый человек общался с ним. Затем возвращалась мать, а незнакомка уходила. Мать снова покидала ребенка, и какое-то время он оставался в одиночестве, после чего появлялась та же незнакомая женщина и откликалась на призывы ребенка. Наконец, мать возвращалась, брала ребенка на руки, а посторонняя удалялась.

Эйнсуорт предположила, что ребенок, разлученный с матерью, должен демонстрировать устойчивую последователь-

ность реакций: присутствие матери позволит ему чувствовать себя в безопасности настолько, чтобы исследовать незнакомую обстановку; ответом на исчезновение матери станут отчаяние и протест; оставшись наедине с незнакомой женщиной, ребенок будет испытывать естественную обеспокоенность, а возвращение матери успокоит его. Именно так и происходило с более чем половиной младенцев.

Однако многие (30–40%) повели себя неожиданно. Одних нисколько не успокаивало присутствие матери в незнакомой комнате, которую они и не пытались исследовать. Другие никак не реагировали, оказавшись наедине с незнакомкой, и почти не обращали внимания на возвращение матери. Третьи нервничали, когда мать уходила, но игнорировали ее по возвращении или даже отталкивали. Некоторые продолжали плакать, даже когда мать возвращалась, липли к ней и хныкали.

Что предопределило такую разницу в реакциях? Что произошло (или не произошло) между ними в прошлом, из-за чего поведение, свидетельствующее о надежной привязанности, было заменено другими паттернами? Что происходит, если потребности малыша не удовлетворяются?

Если вы читаете эту книгу, поскольку являетесь нелюбимой дочерью (скорее всего, именно это вы и чувствуете), то на эмоциональном уровне уже знаете, каково это — не получать от матери того, в чем нуждаешься. Однако лишь немногие из нас в полной мере понимают, как влияет на ребенка материнская нелюбовь. Чтобы залечить нанесенные в детстве раны, прежде их нужно увидеть. Для начала узнаем, как наука объясняет пережитое вами в младенчестве и раннем детстве.

ОБОЗНАЧАЕМ ПРОБЛЕМУ

Большую часть детства и молодости я пыталась добиться внимания своей матери. Я была единственным ребенком, но, если вы представили себе заласканное, оберегаемое дитя, забудьте. Моя

мама игнорировала меня в буквальном смысле. Я делала все возможное, чтобы угодить ей и заставить увидеть меня, но ничего не помогло. Она и сейчас меня не замечает.

Лидия, 37 лет

Эйнсуорт обратила внимание на устойчивые паттерны в поведении матерей, вызывавшие предсказуемый отклик у младенцев, и на этом основании ввела понятие «ненадежная привязанность». Внутри этой группы малышей она провела разделение между теми, кто был привязан избегающе и привязан амбивалентно, а ее ученица Мэри Мейн впоследствии добавила третью категорию — «дезорганизованная привязанность», которая становится следствием физического насилия и крайнего пренебрежения. Все это не врожденные особенности, а следствие опыта, оказывающее громадное долговременное влияние на развитие ребенка.

Взаимодействие младенца с матерью формирует его развивающийся мозг, способность к саморегуляции и самоуспокоению. Это сродни парному танцу: восприимчивая мать считывает сигналы, подаваемые ребенком — выражением лица, голосом, движениями, — и сразу дает ему то, в чем он нуждается. Потребности надежно привязанного ребенка удовлетворяются регулярно и с гарантией: его утешают, когда он испуган, берут на руки, когда ему одиноко, кормят, когда он голоден, успокаивают при перевозбуждении, оставляют в покое, если ему нужно прийти в себя. Такой ребенок чувствует себя в безопасности настолько, чтобы оторваться от матери и исследовать комнату. Он стремится к близости, когда нуждается в ней, но, становясь старше, обретает и уверенность в собственных силах. Его мать настроена на него, и он, в свою очередь, приучается откликаться на изменения выражения лица и жестикуляции матери.

Это взаимодействие формирует поведение и определяет развитие мозга ребенка. Впоследствии нейронаука подтвердила, что развитие мозга зависит как от его программиро-

вания, так и от влияния окружающей среды, самым важным фактором которого является отношение к младенцу матери или другого ухаживающего за ним лица. При восприимчивой матери и надежной привязанности ребенка развитие идет оптимально.

Ненадежная привязанность по-разному сказывается на поведении ребенка, его мозге и способности к саморегуляции. Если поведение матери в самом начале жизни малыша не было вызвано временным фактором — например, послеродовой депрессией, впоследствии излеченной, или физической болезнью, которая влияла на ее поведение и которую также удалось излечить, — его паттерны чаще всего оказываются устойчивыми. То, что началось в младенчестве дочери такой матери, продолжается в раннем детстве, отрочестве, юности, молодости и зрелом возрасте, если только не поможет психотерапия или не произойдет изменений в осознании происходящего.

Напомню, что ребенок рождается на свет с обостренной способностью к считыванию реакций матери. Следует поблагодарить за это эволюцию, поскольку выживание новорожденного буквально зависит от одного человека — матери. Избегающая и амбивалентная привязанность — это способ взаимодействия ребенка с матерью, которая либо вообще не бывает эмоционально близка и восприимчива, либо иногда бывает, иногда нет, но никогда не достигает баланса между этими двумя состояниями. Чтобы не испытывать стресс всякий раз, когда мать не реагирует на него или реагирует слишком бурно, ребенок дистанцируется от нее, уклоняясь от контакта (это избегающая привязанность) или реагируя то так, то эдак, поскольку в прошлом реакция матери была непредсказуемой.

Испытывают ли младенцы стресс? Безусловно! Другой знаменитый эксперимент («Каменное лицо») демонстрирует не только отчаянную потребность малыша в любви и привязанности матери, но и бурю эмоций, если эта потребность

не удовлетворяется, и усилия ребенка добиться материнского внимания. Впервые поставленный более 40 лет назад Эдвардом Троником с коллегами и многократно успешно повторенный, этот эксперимент показал, какое испытание для младенца, если мать на него не реагирует.

Результаты были опубликованы в 1978 году в сопровождении материалов, полученных с помощью технической новинки того времени — видеозаписи, и произвели фурор. Оказалось, что малыш всего лишь четырех-пяти месяцев от роду является активным участником общения, а не безответным комочком, на которого мать проецирует свои чувства и реакции. В видеозаписи исследователи сначала предлагают матери взаимодействовать с ребенком, поддерживая зрительный контакт, улыбаясь и разговаривая с ним; кроха отвечает улыбками и агуканьем, ерзает в креслице, указывает пальчиком на предметы в комнате — активно и увлеченно включается в ситуацию. Затем мать отворачивается и обращает к ребенку уже застывшее, апатичное лицо без улыбки. Сначала кроха продолжает играть и пробует все приемы, на которые мамочка обычно реагирует: улыбается, тянется к ней, указывает на что-то, агукает, — но выражение ее лица не меняется.

Дальнейшее поражает и трогает. Малыш нервничает, отворачивается от каменного лица, негодуя взмахивает ручками и начинает хныкать. Посмотрите видео, и вы увидите, как усугубляется психологический кризис, пока ребенок буквально не поникает в креслице. Лишь в конце, когда снова появляется улыбающаяся мамочка — это ведь только эксперимент, — малыш начинает успокаиваться, но не возвращается к полному контакту — похоже, он не забыл случившегося. Если бы он умел говорить, то сказал бы что-нибудь вроде: «Ура, мамочка вернулась! Это было ужасно. Не знаю, может ли это повториться, надеюсь, нет!»

Представьте, что это повседневный опыт ребенка, устойчивый паттерн поведения его матери: вечно каменное

лицо и игнорирование сигналов, посылаемых младенцем, или постоянное перепрыгивание от отсутствия реакции к гипертрофированному отклику. (Первый паттерн порождает избегающую привязанность, второй — амбивалентную.)

В одной из статей Эдвард Троник предложил представить игру в «Ку-ку» в исполнении любящей матери, восприимчивой и отслеживающей реакцию ребенка. Она замечает, что игра переутомила малыша, и он откидывается назад, избегая ее взгляда и сося палец, чтобы успокоиться. Тогда она делает паузу, давая младенцу такую возможность, глядя на него и разговаривая с ним, а когда он оказывается снова готов к игре, продолжает. Казалось бы, простейшая забава, но в действительности перед нами процесс общения и трогательное взаимодействие: мать помогает ребенку учиться управлять своими эмоциями. «Ты устал?» — спрашивает она мимикой и жестами, а затем предлагает решение: «Ничего страшного, сделаем паузу». Как мы увидим, такое взаимодействие обеспечивает формирование нейронных связей в мозге младенца, закладывает основу будущих ментальных моделей того, как работают отношения, и сеет первые семена развития эмоционального интеллекта.

Невосприимчивая мать, напротив, видя, что малышка начала уклоняться от игры, придвигает свое лицо ближе, щелкает языком, пытаясь привлечь ее внимание, хотя ребенок отворачивается. Кроха беспокоится, может даже оттолкнуть мать, но та не унимается и не обращает внимания на ее сигналы. Чем больше настаивает мать, тем активнее (физически и эмоционально) сопротивляется малышка, и все заканчивается истерикой. Это не просто неудачная игра в «Ку-ку», это провал коммуникации, и, если это устойчивый паттерн взаимодействия, он оказывает серьезное влияние на развитие ребенка.

Эксперимент «Каменное лицо» во всех его вариантах позволяет понять, как мать и дитя участвуют в коммуникации на раннем этапе и как это важно для развития младенца.

Очевидно, что лишь один человек в этой паре имеет возможность изменить взаимодействие — мать, а не так называемый раздражительный или невосприимчивый малыш.

Но главное — эксперимент «Каменное лицо» объясняет, почему некоторые дети становятся избегающими или амбивалентными в своей привязанности. Конечно, мать, даже самая любящая, не может быть постоянно настроена на ребенка и восприимчива. Рецептов идеального взаимодействия не существует, люди несовершенны, и взаимопонимания удается достичь не всегда. Но, как отмечают Троник и другие исследователи, важно, чтобы мать умела исправлять последствия ошибок в процессе общения.

Приведу переработанный пример из статьи Троника, находящий у меня особый отклик, поскольку у моей дочери была привычка хватать меня за волосы. Это было отчаянно больно и стало для меня серьезной проверкой на прочность и умение контролировать эмоции. Допустим, мы с малышкой играем на полу. Вдруг дочь подается вперед, хватает прядь моих волос и с силой дергает. Моя реакция мгновенна и импульсивна: я вскрикиваю, лицо перекашивается от боли и злости, сигнализируя моей крохе об угрозе, и я, не задумываясь, отталкиваю ее ручонку. Дочка отпускает мои волосы и прикрывает лицо, словно защищаясь от удара. Я потираю голову, оглядываюсь на малышку и начинаю восстанавливать отношения: наклоняюсь к ней, бормочу что-то утешительное, вновь побуждая ее к контакту. Проходит несколько минут — в конце концов, это был разрыв коммуникации, — и дочь начинает улыбаться и снова тянется ко мне.

Однако то, что делала я, не единственный возможный сценарий. Представьте мать, которая совершенно теряет контроль над собой: ругается, кричит на малышку или, хуже того, бьет или дергает ее за волосы, чтобы «преподать урок». Затем поднимается с пола, по-прежнему в ярости, и не обращает никакого внимания на то, как реагирует ребенок. Ни малейшей попытки восстановить контакт!

В течение дня, недели или месяца возникает множество ситуаций, когда взаимодействие матери и ребенка может пойти не лучшим или даже наихудшим образом, но всегда есть столько же возможностей для воссоединения и взаимной настройки. Однако только во власти матери исправить отношения. Чтобы вам не казалось, что Троник с коллегами слишком многое домысливают, — ведь младенцы не могут рассказать о своих мыслях или чувствах, — познакомимся с другим экспериментом с «каменным лицом», поставленным на детях двух с половиной лет. Что касается развития, между ними и младенцами от 2 до 12 месяцев, участвовавшими в первых экспериментах, лежит пропасть. Они не только говорят, но и знают нормы поведения — знают, как они сами и другие люди должны поступать.

Реакция двухлеток на «каменное лицо» представляла собой варианты поведения младенцев, что подтвердило предыдущие результаты и опровергло критику, будто ученые проецировали на новорожденных собственные эмоции. Видя безучастное лицо матери, дети пробовали разные приемы: звали ее все громче (может быть, она не отвечает, потому что не слышит?), бросали ей в лицо игрушки («Мамуля, ты не спишь?»), в отчаянии даже дергали ее изо всех сил. Как и в случае с младенцами, когда все их попытки вернуться к нормальному положению вещей оказывались безуспешными, дети отворачивались от матерей, предпочитая избегать контакта, чем испытывать волну негативных эмоций, оттого что их отвергли. Так избегающее поведение становится привычным для ребенка невосприимчивой матери.

Эти сценарии демонстрируют, как воздействует на младенцев и маленьких детей эмоциональная недоступность матери, но они не показывают, что происходит, когда взаимодействие матери и ребенка начинает определяться речью. Именно в этот момент — когда ребенок осваивает речь и становится достаточно взрослым, чтобы понимать ее, — в рас-

поражении нелюбящей матери появляется новое оружие — слово. То, как она пользуется этим оружием — не высказывая одобрение и поддержку или активно подрывая веру дочери в себя, критикуя ее или отстраняясь от нее, — предопределяет, какой ущерб она нанесет ее самовосприятию.

С первых мгновений жизни малыша пытается осмыслить окружающий мир. Получая регулярный и последовательный отклик на свои сигналы, она начинает воспринимать мир как безопасное место, где можно рассчитывать на любовь, защиту и отзывчивость. По мере ее роста то, что говорит о ней мать, становится основой ее самооощущения. Но, если она и ее потребности игнорируются или не удовлетворяются матерью, ее самооощущение страдает.

Каждый момент тесного взаимодействия матери и ребенка — вроде бы малость, но, многократно повторяясь, эти моменты преобразуют внутренний мир ребенка. Подобно непрерывной череде капель, падающих на землю, они прокладывают русла и каналы, через которые пропускаются и интерпретируются ежедневные события. Эти каналы, или ментальные модели, представляют собой бессознательные процессы под поверхностью осознанного потока мыслей. Слова, которые слышит дочь, — выражают ли они поддержку и заботу или обижают ее — усваиваются ею как истины о самой себе и о том, как работают связи между людьми.

Поскольку эти ментальные модели образуют неосознанные паттерны, которые мотивируют и направляют поведение дочери в детстве и в дальнейшем, их невозможно изменить, не распознав и не вытащив в область осознанного. Поэтому раны, нанесенные в детстве, так трудно лечить, а процесс исцеления сложен. Как ни парадоксально, хотя дочь чувствует себя нелюбимой, она зачастую не понимает, что именно ранит ее, к тому же врожденная потребность в материнской любви никуда не девается, хотя дочь и пытается защититься, отстраняясь от матери, как делала это в младенчестве.

С этой реальностью сталкиваются все нелюбимые дочери.

ЗЛО СИЛЬНЕЕ ДОБРА

Прекрасно помню, что года в три-четыре она наряжала меня как куклу. У меня есть фотографии, где она и держит меня как куклу — отодвинув от себя, словно я вещь, а не прижимая к себе с любовью. Все внимание на то, как прекрасно она справляется со мной, своим проектом «сделай сам». Я также помню, как меня наказывали, если я играла в этих нарядах, пачкала их или мочила штанишки. На каждой фотографии она позирует с призом в руках. А маленькая девочка — я — не улыбается. Фотографии не лгут. Теперь я вижу правду.

ЭБИГЕЙЛ, 52 ГОДА

В психологии существует представление о том, что «зло сильнее добра». Это означает, что негативные события оказывают намного более важное и долгосрочное воздействие, чем позитивные, хотя в нашей жизни гораздо больше дней и лет в целом благополучных. Осознайте, в каких подробностях вы вспоминаете неприятную встречу или травмирующее событие, и сравните с воспоминаниями о дне, когда не случилось ничего плохого. Именно дурные моменты врезаются в память. Еще долго после того, как развеются впечатления от отпуска на море, мы помним ужасный обратный рейс, шумного пьяного соседа и потерю багажа.

Стоит поблагодарить эволюцию за нашу чувствительность к отрицательному опыту, поскольку самые активно реагирующие из наших далеких предков имели намного больше шансов выжить, чем сородичи, не замечавшие возможных опасностей. То же касалось особей, хорошо запомнивших неприятные события — например, что соплеменника, укрывшегося под деревом от грозы, убила молния, а эту пещеру затапливает во время дождей, — от этого могла зависеть жизнь. Способность быстро вспомнить неудачный опыт являлась преимуществом; кстати, дурные и болезненные события хранятся в мозге отдельно от приятных. Это

наше эволюционное наследие — всех нас, несмотря на прошедшие тысячелетия.

Поэтому, если потребность крохи остается *неудовлетворенной*, это влияет на нее сильнее, чем получение желаемого. Любовь и внимание позволяют ей успешно развиваться, но не изменяют ее. Напротив, депривация, пренебрежение и стресс отразятся на личности, самовосприятии, привычных моделях взаимоотношений и способности к саморегуляции.

Как поется в песне, если вы счастливы и знаете это, то хлопаете в ладоши. Это очень верно: ощущение счастья или благополучия не требует эмоциональной проработки. Но дурное в силу большего влияния провоцирует негативные эмоции, которые приходится обрабатывать. Помните, я описывала игру в «Ку-ку» и ситуацию с хватанием за волосы? В обоих случаях восприимчивая мать старается помочь малышке справиться с отрицательными эмоциями — научиться успокаиваться, избавляться от злости или страха, обретать психологический комфорт от присутствия другого человека. Тревожные и избегающие дети нечутких матерей не учатся справляться с негативными чувствами. Это, как ничто другое, формирует все их поведение с детства до зрелости, а порой и до старости.

Тот факт, что зло сильнее добра, по-разному проявляется в исследованиях развития семейных отношений. Помните об этом факте, читая книгу и приступая к проработке собственного детского опыта. К примеру, даже в здоровых и счастливых семьях, если ребенок видит, что родители иначе относятся к брату или сестре — уделяют больше внимания или любви, подчеркивают, что в нем или в ней есть что-то особенное, — это влияет на его развитие и мировосприятие сильнее, чем любовь, которую он от них получает. Одна группа ученых задалась вопросом, может ли присутствие в меру внимательного и любящего родителя нейтрализовать вред, причиняемый словесной агрессией другого родителя, и обнаружила — увы, нет! Судя по всему, родительская вербальная агрессия и вербальное выражение привя-

занности действуют независимо друг от друга. Что еще более показательно, хотя вербальное выражение привязанности само по себе способствует здоровому развитию, оно не служит защитой от отрицательных эффектов вербальной агрессии. Так что, если отец — любящий и добрый, а мать бранит и оскорбляет дочь, папина доброта не способна свести на нет вред даже от одной материнской шпильки. Оказалось также, что, если родитель выражает словами привязанность после демонстрации вербальной агрессии, это несколько не ослабляет отрицательных последствий агрессивного отношения.

Психологические исследования обнаружили, что взаимодействия матери и ребенка на раннем этапе формируют рабочие модели отношений, которые каждая из нас хранит в памяти. Нейронаука показала, что эти взаимодействия определяют саму структуру нашего головного мозга со всеми ее нейронными связями.

РАЗВИВАЮЩИЙСЯ МОЗГ И ПОВЕДЕНИЕ МАТЕРИ

Последние два десятилетия принесли удивительные открытия в области функционирования и развития головного мозга, который, как теперь известно ученым, достигает полной зрелости значительно позже, чем заканчивается детство, — между 25 и 30 годами. (Долго считалось, что созревание мозга завершается одновременно с окончанием роста скелета и черепа в позднем подростковом возрасте.)

Человеческий мозг развивается «снизу вверх»: у новорожденного полностью сформированы примитивные области мозга, отвечающие за автоматические функции, например дыхание. Высший мозг — области, управляющие эмоциями, речью и абстрактным мышлением, — созревает в первые три года жизни. Мозг трехлетней крохи достигает 90% размера мозга взрослого. В эти годы происходит лавинообразное образование синапсов, формирующих намного больше