

Вступ

Уся еволюція життя — це еволюція батьківської турботи про потомство. Найпримітивніші живі істоти при появі на світ уже не відрізняються від «батьків», нічого не потребують від своїх предків. Трохи складніших батьки лишень поміщають у сприятливе середовище, а далі хай як хочуть. Ще складнішим на перший час намагаються залишити їжу. Так чинять деякі комахи. Окремі види риб своїх малюків уже охороняють. Чимало рептилій захищають кладки яєць і доглядають за дитинчатами, які вилупилися. А ось птахи вже обов'язково висиджують, годують і навчають пташенят, подеколи демонструючи справжні дива самопожертви заради потомства. Дитинчата ссавців не виживають без турботи дорослих, і дитинство їхнє довше, ніж у пташенят. Батьки звірят їх не лише годують, охороняють і вчать — вони з ними граються, пестять, утішають, розв'язують конфлікти між братами і сестрами, готують до спілкування у зграї. Якщо дивитися з цього боку, людина і справді вінець творіння. Адже найбезпорадніші дитинчата і найдовше дитинство на планеті — чверть життя — у нас. Перш ніж дитина зможе обходитися без дорослих, минають роки. Ба більше, з ходом історії період залежності дедалі подовжується: колись дитинство закінчувалося у дванадцять, а зараз і в двадцять два не завжди...

Виходить, щоб вироста істота, яка не просто реалізує записані в генах програми, подібно до мільярдів її предків, що жили за мільйони років до неї, як-от якісь таргани, а творить своє життя, розмірковує про будову всесвіту, порушує вічні питання буття, має цінності, дерзає,

вірить, любить, — одним словом, істота розумна й вільна, — потрібен досить тривалий період повної безпорадності й залежності. Якимось дивним чином саме залежність переплавляється на свободу, саме повна початкова непристосованість до світу — на здатність творчо змінювати цей світ.

Кожен, хто народився людиною і виріс, так чи інакше подолав цей шлях. Кожен, хто ростить дітей, прямуючим. У цій книжці ми пройдемо цю дорогу крок за кроком, від народження до дорослості, і спробуємо зрозуміти: як це працює?

Я відразу хочу сказати: книжка ця не суто наукова. Мені хотілося б мати ще одне — паралельне — життя, щоб присвятити його дослідженням і перевірити кожне твердження. Але іншого життя в мене немає, а в цьому я обрала роль практика. Тож я, на свій страх і ризик, просто розповідаю, як я це бачу, відчуваю, розумію. З прикладами зі свого життя, з розповідей клієнтів і читачів мого блогу, зі спостережень на вулиці й на дитячих майданчиках.

Звісно, сама суть — теорія прив'язаності — теорія цілком наукова, за нею є чимало надзвичайно цікавих досліджень і публікацій, на якісь я посилатимуся під час розповіді. Але я добре усвідомлюю, що не всі твердження цієї теорії і тим паче не всі твердження в цій книжці повністю науково обґрунтовані, а якісь узагалі складно перевірити. Теорія прив'язаності ще не є мейнстримом психологічної науки, присвячених їй досліджень і книжок поки що менше, ніж хотілося б. У нас теорія прив'язаності просто маловідома. На превеликий жаль, бо я не знаю на сьогодні підходу до вивчення людини, розуміння ролі дитинства, підходу до виховання і психотерапії глибшого, точнішого й ефективнішого в практичній роботі. Чимало проблем, що отруюють життя безлічі людей, можна

було б просто не створювати, якщо знати, як влаштовані стосунки дитини з батьками. І чимало з тих, що вже створені й навіть звичні, можна було б цілком успішно й надійно подолати. Я переконана, колись це усвідомлять, феномен прив'язаності вивчать по-справжньому глибоко, і нам відкриється багато нового й важливого, що змінить життя людей на краще.

Але мої клієнти й читачі ростять дітей просто сьогодні, і вони не можуть чекати. Тому я просто сьогодні ділюся з вами тим, чим можу, не видаючи написане за істину в останній інстанції. Читайте, спостерігайте, прислухайтеся до себе, сумнівайтеся й перевіряйте. Якщо у вашому житті, у ваших взаєминах із дитиною щось відбувається інакше, не треба відразу лякатися й шукати, де ви помиляєтеся. У книжці неможливо описати всі імовірні варіанти й ситуації, і реальне життя завжди складніше за найретельніше опрацьовану теорію. Якщо з вашою дитиною щось стається пізніше чи раніше, ніж написано, якщо з нею це відбувається інакше або навіть із точністю до навпаки, — просто подумайте, чому так може бути. У дитини можуть бути свій темп розвитку, певні особливості характеру, у вашому житті наразі або якийсь час тому можуть траплятися особливі обставини, нарешті, я теж просто можу помилятися. Завжди довіряйте собі більше, ніж будь-якій книжці, і ця — не виняток. Ви — батьки своєї дитини, ви її любите, знаєте, розумієте, відчуваєте, як ніхто, навіть якщо часом вам здається, що геть не розумієте. Думка фахівця — важлива інформація для роздумів, це спосіб поглянути на свою ситуацію ніби зі сторони, можливість побачити проблеми в ширшому контексті культури, традиції і навіть еволюції нашого виду. Але вирішувати, що робити просто зараз із вашим власним малюком, який плаче, б'ється або перелякався, — маєте

тільки ви, і якщо ваша інтуїція, рухома любов'ю і турботою, говорить не те, що книжка, — дослухайтеся до інтуїції.

У книжці ми разом із дитиною та її батьками пройдемо через усе дитинство: від народження до дорослості. Ми побудуємо «дорожню карту» дорослішання і розглянемо роль прив'язаності в цьому процесі. Розвиток дитини, ясна річ, — процес багатоплановий: змінюються й розвиваються її тіло, її інтелект і здібності, але ми зосередимось лише на одній лінії: її **стосунках зі «своїми» дорослими**, на тому, як вони, з одного боку, залежать від розвитку всього іншого, з другого — впливають на цей розвиток. Кожен розділ книжки — це черговий етап дитинства. Кожен етап — це нові завдання віку, нові потреби дитини, нові можливості, але й нові ризики, якщо потреби не буде задовільнено. Ми постараємось зрозуміти логіку, за якою залежність і безпорадність перетворюються на зрілість, як наші любов і турбота рік за роком формують у дитині таємну опору, на якій, немов на стрижні, тримається її особистість.

Наш шлях «дорожньою картою» супроводжуватиметься прикладами і спостереженнями з життя, а подеколи — з літератури чи кіно. Добре, коли ви щоразу ненадовго відриватиметеся від читання і згадуватимете схожі — або несхожі — ситуації, в яких ви були самі або які спостерігали, і спробуєте проаналізувати їх із погляду прочитаного. А можливо, захочеться щось перечитати або переглянути під новим кутом зору.

Іноді ми ніби підніматимемося над нашою стежкою для невеликих теоретичних екскурсів, щоб зрозуміти, як саме це влаштоване. Якщо тема викличе у вас особливу зацікавленість, є сенс знайти і прочитати літературу, на яку я посилаюсь. Обіцяю не перевантажувати розпо-

відь термінами і згадувати тільки найголовніші, на мій погляд, ключові для нашої теми.

Рухаючись маршрутом, час від часу ми робитимемо практичні висновки: як саме поводитися дорослим, що робити й чого не робити, щоб дитина розвивалася відповідно до задуму природи, була сповнена прив'язаності й успішно перетворювала її на самостійність. І щоб вам із нею було легше й радісніше, і батьківство було для вас щастям, яке потребує самовіддачі, а не каторгою чи постійним страхом помилитися на іспиті, який складаємо казна-кому.

* * *

За задумом, книжка, що її ви тримаєте в руках, буде першою частиною серії «Близькі люди», присвяченої різним аспектам прив'язаності. У цій, першій, ми пройдемо від початку і до кінця «хороше» дитинство, дитинство без особливих проблем і катаклізмів, і спробуємо зрозуміти, що дає людині досвід прив'язаності, як саме стосунки зі своїми дорослими допомагають створити стрижень особистості, що багато в чому визначає подальше життя. Звідси і назва: «Таємна опора». Розуміючи логіку розвитку своїх взаємин із дитиною, ви зможете їх покращити, бо, як ми далі побачимо, в основі доброї поведінки й успішного розкриття потенціалу дитини лежать саме хороші стосунки, глибока й надійна прив'язаність. Найкращий старт у житті дітям дають не «розвивальні методики», а стосунки з батьками, і ми разом упевнимось в цьому, крок за кроком мандруючи дитинством.

Друга книжка «Діти, поранені в душу» буде сумнішою — в ній ітиметься про те, що буває, коли удар долі або складні обставини порушили благополучний, задуманий природою маршрут. Ми поговоримо про травми

прив'язаності й розлади прив'язаності. Ця тема мені дуже близька, адже я багато років працюю з прийомними батьками, батьками дітей, поранених у душу. Однак від травм прив'язаності не застрахований ніхто, і найзаможніша в соціальному сенсі родина переживає втрати, розлуки, розлучення, хвороби, різкі зміни та інші відчутні для дитини обставини. Батьки теж не завжди вміють проявляти турботу: вони можуть не розуміти дитину або ображати її, навіть якщо люблять. Ми поговоримо про те, що ж стається з дітьми в таких ситуаціях і як їм можна зарадити. Ця книжка буде дуже тісно пов'язана з першою, тому в ній я часто відсилатиму сюди, а тут — до неї.

Третя книжка — так уже склалося — вже побачила світ, вона називається «Якщо з дитиною складно». Вона практична, присвячена всім тим ситуаціям, коли ми не знаємо, як бути, як діяти, коли контакт із дитиною втрачений, коли ми заплуталися у власних виховних установках і методах. У ній пропонується розібратися в тому, що відбувається саме з погляду теорії прив'язаності, тому якісь моменти перегукуються з тим, про що йтиметься тут. Багато батьків її вже прочитали й запевняють, що воно працює. Так, воно працює. Якщо вам терміново потрібна допомога, якщо вам із дитиною стало складно, можна почати з неї, сама суть теорії прив'язаності там викладена стисло.

І, нарешті, четверта книжка буде додатковою і паралельною до третьої і називатиметься, відповідно, «Якщо бути батьками складно». За неї я ще навіть не бралася, але дуже хочу, адже після багатьох років роботи з батьками добре знаю, як їм буває непросто. Як накривають власні травми прив'язаності, як важко буває витримувати пресинг суспільства і власної сім'ї, захищаючи свою дитину та її право рости в прив'язаності, яких героїчних,

нечуваних зусиль докладають батьки для зміни себе заради дітей. Що більше я працюю, то більше люблю й поважаю батьків, таких різних і таких самовідданих у своїй любові до дітей. І дуже хотілося б написати книжку тільки для них — про те, як можна стати для своїх дітей кращими батьками, ніж були твої власні.

Можливо, із часом у серії з'являться ще якісь книжки, але ось ці чотири я вважаю для себе *must done* і щосили намагатимусь написати їх у досяжному майбутньому.

Якщо ви готові до цієї мандрівки дитинством, то починаймо.

Розділ 1

Від народження до року Запрошення до життя

А починається у всіх однаково.

Двоє, пов'язаних так тісно, як тільки можна, але при цьому геть не знайомих; вони навіть не бачили одне одного в обличчя. Дев'ять місяців повного злиття: спільна кров, спільне повітря, спільні переживання. Дев'ять місяців накопичення і зростання, химерних змін і тонких взаємних підлаштувань — і кілька важких годин на перехід зі світу у світ, на те, щоб покинути теплий всесвіт материнського тіла й відокремитися.

Нарешті вони дивляться одне одному в очі. Погляд матері затуманений сльозами — від втоми, від розчулення, від полегшення, від жалю. А погляд новонародженого (якщо він народився без проблем, не змучений пологами й не накачаний ліками) — серйозний, ясний і зосереджений. Повна зібраність.

У ці хвилини та години він дивиться в обличчя самої долі. Закарбовує в глибинах пам'яті головну особу свого життя, обличчя людини, яка стане деміургом його світу, яка розганятиме в цьому світі хмари або влаштовуватиме жорстокі потопи, буде дарувати блаженство або виганяти з раю, заселяти світ монстрами або ангелами, карати або милувати, давати чи віднімати, а найімовірніше — і те, і те впереміж. Є через що бути серйозним.

Так починається історія завдовжки в життя, історія зв'язку, який з'єднає дитину і матір майже так само міцно, як з'єднувала пуповина. Тримаючись за цей зв'язок, маля вийде у світ, як виходить у відкритий космос космонавт, з'єднаний із кораблем. На відміну від пуповини, зв'язок цей не матеріальний, а зітканий із психічних актів: із почуттів, із рішень, із учинків, із усмішок і поглядів, із мрій і самопожертви, він загальний для всіх людей і унікальний для кожної матері і кожної дитини.

Він пролягає не від живота до живота, а від серця до серця (насправді, звісно ж, від мозку до мозку, але так звучить краще).

Прив'язаність. Диво, не менше за саму вагітність. Не менше за саме життя.

Питання життя і смерті

Людське дитинча народжується дуже маленьким і незрілим. Так еволюція розв'язала складну задачу, що постала перед нею: поєднати прямоходіння (а отже, вузький таз) матері і розвинений мозок (а отже, об'ємний череп) дитини. Треба було якось викручуватися. Тому для нашого виду застосована оновлена й поліпшена технологія, винайдена для сумчастих. Величезна кенгуру народжує крихітне, завбільшки з креветку, дитинча, яке поки що не здатне перебувати окремо від матері. І потім ще деякий час доношує його в сумці. Якщо воно не потрапить відразу ж до сумки матері — дуже швидко загине від голоду та холоду.

Так само і діти. Кожне немовля, приходячи у цей світ, на глибокому, інстинктивному рівні знає правила гри. Вони прості й суворі.