

ПЕРЕВОД ДАНИИЛА ОСТРОВСКОГО

# ДЖОН БОУЛБИ

---

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

---

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКАЯ  
ПРИВЯЗАННОСТЬ И ЗДОРОВОЕ  
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

МИО

**Джон Боулби**  
**Надежная опора: детско-  
родительская привязанность  
и здоровое развитие человека**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Психология МИФ. Классика  
психологии и психотерапии»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74078302](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74078302)*

*Надежная опора: детско-родительская привязанность и здоровое  
развитие человека / Джон Боулби: ООО «МИФ»; Москва; 2026  
ISBN 9785002509737*

### **Аннотация**

Эта книга – сборник лекций Джона Боулби, прочитанных им в период с 1979 по 1983 год. Впервые она увидела свет в 1988 году, когда Боулби шел 81-й год. В центре – идея надежной базы, или опоры: если рядом есть доступный и отзывчивый взрослый, ребенок смелее исследует мир, а взрослый легче выдерживает перемены, стресс и утраты. Боулби соединяет психологию развития, клинические наблюдения и научный подход, показывая, что забота, эмоциональная доступность

и устойчивые эмоциональные связи – не второстепенные, а жизненно важные условия развития личности.

# Содержание

Предисловие переводчика	7
От автора	11
Предисловие к Routledge Classics Edition	13
Глава 1. Забота о детях	25
Незаменимая социальная роль	26
Этологический подход	29
Начало взаимодействия матери и младенца	35
Роли матерей и отцов: сходства и различия	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Джон Боулби

## Надежная опора: детско-родительская привязанность и здоровое развитие человека

Оригинальное название:

A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development

*На русском языке публикуется впервые*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Copyright © TAYLOR & FRANCIS GROUP, LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «МИФ», 2026

\* \* \*

# Предисловие переводчика

Трудно поверить, но было время – совсем недавно, кстати, – когда детский плач считали манипуляцией, тягу к материнским рукам – признаком избалованности, а витальную потребность быть в безопасности рядом с большим и сильным взрослым – не столько слабостью, сколько блажью.

Нам, живущим сегодня, это кажется диким и противозачинственным, но долгие десятилетия мир взрослых смотрел на детей сверху вниз. Считалось, что «настоящее» воспитание требует дистанции, что лишняя ласка только вредит характеру, а потребность в близости – это всего лишь биологический инстинкт, «побочный эффект» кормления и телесного контакта, от которого нужно побыстрее отучить маленького человека ради его же блага.

Мир был жесток и суров к детям.

И он оставался бы таким еще долго, если бы не Джон Боулби и Мэри Эйнсворт.

Боулби совершил тихую, но великую революцию. Десятки лет в кабинетах, лекториях и детских больницах он, преодолевая сопротивление и рискуя стать парией, терпеливо и настойчиво доказывал то, что сегодня кажется нам самой естественной истиной. Он вернул родителям право просто любить своих детей. Не «формировать личность», не «закалять характер», а обнимать, утешать и быть рядом. Он показал,

что тепло, нежность и объятия – не слабость и не каприз, а буквально воздух, без которого душа задыхается так же, как легкие без кислорода. Он вернул ребенку родителя, а родителю – радость близости.

Книга, которую вы держите в руках, – особенная. Это, пожалуй, самая теплая и человечная работа Боулби. Здесь он говорит не только как ученый, но и как мудрый наставник. Он рассказывает о том, что потребность в опоре не исчезает, когда мы задуваем свечи на торте в день совершеннолетия.

Напротив, во взрослой жизни, полной ответственности, непредсказуемости и сложных решений, чувство «надежного плеча» становится едва ли не важнее, чем в детстве. Нам всем жизненно необходимо место, где можно снять социальные маски и тяжелые доспехи успеха, где не нужно ничего доказывать. Место, где можно быть уязвимым, уставшим, растерянным – и при этом оставаться бесконечно ценным, принятым и любимым. Без такой опоры наша «взрослость» становится хрупкой, а силы быстро заканчиваются.

Именно знание того, что за спиной есть кто-то безопасный, верный, любящий, дает нам парадоксальную смелость быть независимыми. Мы можем рисковать, творить, уходить далеко в свои исследования внешнего мира только тогда, когда знаем, что нам есть куда вернуться. Эта невидимая нить привязанности не связывает нас, а наоборот: делает свободными, позволяя жить полной жизнью, не оглядываясь в страхе, что в трудную минуту мы останемся одни.

Мы все, независимо от возраста, ищем свою опору. И она нужна нам, это наша самая глубокая и самая человеческая потребность.

Нужна в пять лет, чтобы смело бежать исследовать детскую площадку.

Нужна в тридцать, чтобы решаться на перемены в жизни, карьере или творчестве.

Нужна и в шестьдесят. И даже в восемьдесят, и в девяносто, и в сто нам все так же важно знать, что есть кто-то, к кому можно прийти, когда снаружи штормит.

Наши любимые, друзья и близкие, наши уже постаревшие родители, а иногда и мы сами для кого-то становимся этой «надежной базой».

Выход этой книги на русском языке – событие долгожданное и знаковое. Оно говорит о том, как сильно изменились мы сами, как возрос наш интерес к своему внутреннему миру и качеству отношений. То, что эти тексты теперь доступны нам, – знак того, что профессиональное сообщество и обычные читатели готовы к глубокому, честному разговору о привязанности.

Пусть эта книга станет светлым ориентиром для каждого, кто ее откроет. Для психологов, которые каждый день становятся опорой для своих клиентов. Для родителей, которые учатся быть опорой для своих детей. И просто для людей, которые хотят лучше понимать себя и тех, кого они любят.

За этим изданием стоит большой труд и огромная надеж-

да. Надежда, что, прочитав эти страницы, кто-то сегодня вечером обнимет своих близких чуть теплее. Что в чьем-то доме станет немного безопаснее, а в чьем-то сердце – спокойнее.

Пусть в нашем мире будет больше тепла. Приятного чтения!

*Даниил Островский*

*Мэри Д. С. Эйнсворт,  
которая ввела понятие надежной базы*

# От автора

В 1979 году я опубликовал сборник *The Making and Breaking of Affectional Bonds*<sup>1</sup>. Он включал лекции, прочитанные мною для различных аудиторий в течение двух предшествующих десятилетий. В этом томе я представляю следующую подборку лекций, прочитанных с того времени. Каждая из первых пяти глав – изложение материалов лекций для конкретной аудитории по определенному случаю; подробности описаны во вступлении. Остальные три – расширенные версии лекций, прочитанных в свободной форме (без заранее написанного текста) перед специалистами в области психического здоровья в странах Европы и Америки. Как и в предыдущем сборнике, я решил изложить материал в форме, близкой к изначальной.

Поскольку основой всех глав стала теория привязанности, мне пришлось немного сократить материал, чтобы избежать повторов. Надеюсь, эти главы, представляя одни и те же идеи в разных контекстах, прояснят и подчеркнут отличительные черты теории.

Несколько неожиданный факт: хотя теория привязанности была сформулирована клиницистом для использования в диагностике и лечении пациентов и семей с эмоциональ-

---

<sup>1</sup> Боулби Дж. Привязанность, сепарация и психоанализ: избранные работы. М.: МИФ, 2026.

ными нарушениями, до сих пор она использовалась главным образом для содействия исследованиям в области психологии развития. И хотя я высоко ценю результаты этих работ, поскольку они расширяют наше понимание развития личности и психопатологии, а значит, имеют огромную клиническую значимость, разочаровывает тот факт, что клиницисты так медленно проверяют возможности применения теории. Вероятно, тому есть много причин. Одна из них заключается в том, что изначально используемые данные казались чрезмерно поведенческими (бихевиористскими). Другая – в том, что клиницисты, будучи очень занятыми людьми, разумеется, неохотно тратят время на попытки освоить новую и незнакомую концептуальную схему, пока у них не появятся веские основания полагать, что это улучшит их клиническое понимание и терапевтические навыки. Надеюсь, моя книга станет отличным вводным материалом для тех, кто решил ознакомиться с этой точкой зрения на вопрос.

# Предисловие к Routledge Classics Edition

Эта книга впервые увидела свет в 1988 году, когда Джону Боулби шел 81-й год. При этом, как ни удивительно, впереди была еще одна – биография Дарвина. Это его последний вклад в теорию привязанности – дисциплину, которую он и Мэри Эйнсворт основали почти полвека назад. Таким образом, книга имеет оттенок прощальной речи – это подведение итогов жизни, дань уважения и передача эстафеты следующему поколению исследователей привязанности и клиницистов.

Здесь можно найти все знакомые боулбианские темы – теоретические, этиологические, методологические, клинические и политические. Он заново формулирует концептуальные краеугольные камни своих идей: примат поведенческой реакции привязанности и ее роль в защите от хищников; чуткая забота как фундамент психологического здоровья; непреходящая важность привязанности на протяжении всего жизненного цикла. Он убедительно аргументирует роль реальных жизненных невзгод – эмоциональной депривации, непережитой утраты, отвержения, запутывания (*obfuscation*)<sup>2</sup>, пренебрежения, физического и сексуального

---

<sup>2</sup> *Obfuscation* переводится как запутывание или затемнение, что означает про-

насилия как источника психопатологии в противовес предполагаемым внутриспсихическим сущностям, таким как инстинкт смерти.

В методологическом плане он подчеркивает важность систематического научного наблюдения за детьми и родителями в противовес умозрительным реконструкциям с кушетки. В клиническом плане задачи терапевта для Боулби – обеспечить надежную базу для своих пациентов, трамплин, с которого они могут начать развивать свободный дискурс эмоций, характерный для людей с безопасной привязанностью.

Наконец, в сердце его работы лежит лейтмотив социальной философии: «...труд по воспитанию счастливых, здоровых и самостоятельных детей не учитывается вовсе. Мы создали перевернутый мир».

В последней четверти XX века заметно возрос интерес к теории привязанности, его кульминацией стала знаковая книга «Теория привязанности»<sup>3</sup>: увлекательное повествование о том, как желудь Боулби и Эйнсворт, выращенный ими в крепкое дерево, породил лес разработок, приложений и идей. В этом кратком предисловии я выделю три точки ро-

---

цесс умышленного искажения или запутывания чего-либо для затруднения понимания, особенно в контексте компьютерного кода (обфускация кода). Также может использоваться в более общем смысле для обозначения путаницы, неясности или затемнения сознания. *Прим. пер.*

<sup>3</sup> Кэссиди Дж. Э., Шейвер Ф. Р. Теория привязанности: в 3 т. М.: Диалектика, 2025.

ста, или новые концепции в теории привязанности, на которые намекал Боулби, но которые значительно расширились с момента первой публикации книги: роль отцов в создании безопасной привязанности; ментализация и «теория разума» (theory of mind) как достижение в процессе развития ребенка и психотерапия как межличностное предприятие.

***Привязанность к отцам.*** Как следует из приведенной выше цитаты, Боулби всегда настаивал на том, что и матери, и отцы играют важную роль в обеспечении надежной базы. Одним из важнейших аргументов в пользу того, что безопасность привязанности – межличностное, интерактивное явление, а не просто вопрос врожденного темперамента, можно считать то, что один и тот же ребенок может быть классифицирован в «Незнакомой ситуации» как безопасно привязанный к одному родителю и небезопасно – к другому. Однако теория привязанности, как в исследовательском, так и в клиническом воплощении, была во многом «материнскоцентричной», поэтому специалисты затруднялись точно определить, в чем состоит вклад отца в безопасность привязанности.

В конце 1990-х и начале нулевых ситуация начала понемногу проясняться<sup>4</sup>. Когда в 1980-х Боулби писал статьи и

---

<sup>4</sup> Grossman K., Grossman K., Zimmerman P. A Wider view of attachment and exploration: stability and change during the years of immaturity // Handbook of Attachment / J. Cassidy, P. Shaver (eds.). London: Guilford, 1999; Grossman K., Grossman K., Kindler H. Early care and the roots of attachment and partnership representation in the Bielefeld and Regensburg longitudinal studies // Attachment from

лекции, вошедшие в эту книгу, лонгитюдные исследования феномена привязанности находились в зачаточном состоянии. К началу нулевых в распоряжении специалистов были 20-летние проспективные исследования, которые рассматривали показатели безопасности привязанности, родительской чувствительности, исследования компетентности в отношениях и их ментальные репрезентации на протяжении всего детства. Появилась возможность соотнести их с диспозицией привязанности в ранней взрослости, проявляющейся в романтических связях и в Интервью о привязанности для взрослых (Adult Attachment Interview, AAI).

Эти исследования показывают, что отцовский вклад действительно жизненно важен для формирования безопасной, стабильной, исследовательской, сбалансированной и вербально свободной диспозиции привязанности<sup>5</sup> во взрослом возрасте. Однако его нельзя считать преимущественно опосредованным через безопасность привязанности, измеряемую в «Незнакомой ситуации». Роль отцов скорее проявля-

---

infancy to adulthood: the major longitudinal studies. New York: Guilford, 2005.

<sup>5</sup> Под «вербально свободной диспозицией привязанности» здесь понимается способность человека открыто и ясно говорить о своих чувствах и опыте отношений привязанности. В терминологии теории привязанности это маркер безопасного (автономного) паттерна у взрослых. Такой человек имеет свободный доступ к воспоминаниям и может рефлексировать о них без блокирующих защитных механизмов (избегания) или чрезмерной эмоциональной захваченности (тревожности). Термин «диспозиция привязанности» обозначает внутреннюю рабочую модель привязанности у человека – устойчивую систему ожиданий и установок, определяющую его поведение в отношениях привязанности. *Прим. пер.*

ется через исследовательское измерение дихотомии «привязанность – исследование» и отражается в опроснике SCIP (Sensitive and Challenging Interactive Play)<sup>6</sup>, где наблюдают и оценивают родителей, взаимодействующих со своими детьми в рамках 10-минутной игровой сессии.

В целом *комбинированные* показатели матери и отца по нескольким измерениям привязанности в детстве гораздо лучше предсказывают безопасность или небезопасность репрезентации привязанности во взрослой жизни, чем показатели одного из родителей отдельно. Однако обеспокоенность взрослых – спутанные, аффективно нагруженные, неструктурированные ответы на вопросы – сильно коррелирует с отвержением и нечувствительностью отца в среднем периоде детства, при этом вклад матери относительно слаб. Кажется, что «достаточно хорошие» отцы помогают своим детям развивать ясность мышления и научиться работать с негативными эмоциями, не чувствуя себя подавленными.

Как и матери, отцы должны быть чуткими, но это качество выражается в похвале, поощрении и способности поддерживать положительный аффект у своих отпрысков. Поскольку они помогают детям справляться с конфликтами любопытства-осторожности, защищающий, бросающий вызов, говорящий «ты можешь» отец заметно отличается от «кастрирующего» образа классической психоаналитической теории,

---

<sup>6</sup> Grossman K., Grossman K., Zimmerman P. A Wider view of attachment and exploration...

который, возможно, скорее применим к нечувствительным отцам, неспособным интуитивно уловить основной посыл привязанности: что достижения всегда основаны на безопасности.

**Ментализация и теория разума.** Боулби прожил достаточно долго, чтобы оценить огромное значение вклада Мэри Мэйн в теорию привязанности, в частности возможности, открываемые ее разработкой Интервью о привязанности для взрослых (AAI)<sup>7</sup>. Он цитирует ее открытие, подтвержденное другими, о том, что у матерей, демонстрировавших небезопасность (в своем состоянии разума относительно привязанности. – *Прим. пер.*) по опроснику AAI, дети с большей вероятностью развивали небезопасную привязанность, измеренную в «Незнакомой ситуации». Он рассматривал небезопасную привязанность с точки зрения психологических защит, необходимых для эмоционального выживания (а в среде эволюционной адаптивности, в которой развивался наш вид, – и физического выживания), а также как ограничивающий фактор, который исключает для человека с небезопасной привязанностью возможность переработки неблагоприятного опыта.

Важнейшим открытием в этой работе было то, что «рефлексивная функция»<sup>8</sup>, измеряемая в AAI, по-видимому,

---

<sup>7</sup> Hesse E. The Adult Attachment Interview: Historical and Current Developments // Handbook of Attachment / J. Cassidy, P. Shaver (eds.). London: Guilford, 1999.

<sup>8</sup> Fonagy P., Gergely G., Jurist E., Target M. Affect Regulation, Mentalization, and

представляет собой защитный фактор, который, несмотря на неблагоприятный детский опыт (разлука с родителями, тяжёлая утрата или даже пренебрежение и насилие), позволяет людям оставаться безопасно привязанными и обеспечивать безопасность для своих отпрысков. Проще говоря, способность «говорить об этом» смягчает долгосрочные негативные последствия детской травмы. «Рефлексивную функцию» можно рассматривать как доступ к внутренней речи, или ментальной репрезентации опыта, которая лежит в основе способности к внешнему интерактивному рассказыванию историй.

Питер Фонаги и его коллеги<sup>9</sup> расширили эти подходы своей новой концепцией ментализации. Опираясь на философскую традицию «теории разума» (theory of mind), они предполагают, что существуют важнейшие процессы развития, которые позволяют младенцам начать осознавать, что они сами и окружающие обладают «разумом» – способностью репрезентировать мир и иметь планы, убеждения и желания. Ментализация позволяет нам различать реальность как таковую и наше видение или оценку, а также понимать, что все люди видят мир по-своему. Таким образом, ментализация, которую можно рассматривать как расширение понятия Боулби о внутренних рабочих моделях, антинарцис-

---

the Development of the Self. New York: Other Press, 2002.

<sup>9</sup> Bateman A., Fonagy P. Psychotherapy for Borderline Personality Disorder. Oxford: Oxford University Press, 2004; Fonagy P. et al., 2002.

сична и, как утверждают исследователи, представляет собой жизненно важный компонент способности взаимодействовать в социуме, в том числе переживать превратности отсутствия сонастройки (mis-attunement), разрывов альянса и мелких неудач, которые можно считать нормальной частью «достаточно хорошего родительства» или даже «недостаточно хорошего».

Этот набор идей приводит к несколько иному взгляду на эволюционное значение привязанности, которое Боулби, опираясь на этологическую перспективу, всегда определял как защиту от хищников. Фонаги и его коллеги<sup>10</sup> предполагают, что эмоциональная и физическая близость, которую обеспечивает привязанность, также наделяет младенцев способностью понимать себя и окружающих. Безопасная привязанность позволяет нам «читать» людей – включая себя. В работах начала 2000-х в области психопатологии развития уже рассматривались процессы развития, которые приводят к успешной ментализации: «отзеркаливание» между матерью и ребенком, «маркировка» четких границ между «понарошку» и реальностью – и варианты их нарушения. Эти исследования дают основание предположить, что ненадежная привязанность, особенно дезорганизованная<sup>11</sup>, – вероят-

---

<sup>10</sup> Fonagy P., Gergely G., Jurist E., Target M. Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self.

<sup>11</sup> Holmes J. Disorganised attachment and Borderline Personality Disorder: a clinical perspective // Attachment and Human Development. 2004. Vol. 6. Pp. 181–190.

ный предрасполагающий фактор для последующего развития личностных трудностей во взрослой жизни<sup>12</sup>, особенно пограничного расстройства личности (описанного в этом томе Боулби в традиционных психоаналитических терминах как случаи «ложного Я», шизоидной личности или патологического нарциссизма).

***Межличностные аспекты психотерапии.*** Боулби регулярно подчеркивал параллели между безопасным воспитанием и грамотной психотерапией (см. [главу 8](#)). Он реабилитировал роль реальной травмы, а не фантазии, как патогенного фактора психологических трудностей и призывал уделять больше внимания помощи терапевта пациенту в исследовании последним себя и своего опыта, а не заикливаться на интерпретациях событий и явлений, которые озвучивает специалист.

Сам Боулби, несомненно, был способен обеспечить надежную базу для своих пациентов, коллег и студентов, вызывая у них огромную привязанность и восхищение. Его труды и история жизни пропитаны его способностью балансировать «материнские» качества чувствительности и отзывчивости с «отцовским» вызовом и поддержкой (замечу, что здесь я отказываюсь от прежнего неточного и дерзкого описания его как «отвергающего» [dismissing]<sup>13</sup>). Однако он, возможно, не до конца понимал, насколько тяжело даются

---

<sup>12</sup> Bateman A., Fonagy P. Psychotherapy for Borderline Personality Disorder.

<sup>13</sup> Holmes J. John Bowlby and Attachment Theory. London: Routledge, 1993.

эти качества некоторым терапевтам. В 2000-х ученые начали разделять вклады специалиста и пациента в терапевтическую диаду и предполагать, что качество терапии и, вероятно, ее результат – функция не каждого из них по отдельности, а взаимодействия или «совпадения» между ними. Мэри Дозье и ее коллеги<sup>14</sup> рассмотрели классификацию привязанности терапевтов и их клиентов и обнаружили, что «небезопасные» терапевты, как правило, подкрепляют небезопасные паттерны привязанности пациентов, и у избегающих клиентов это приводит к еще большей гипоактивации поведения привязанности, а у их «обеспокоенных» коллег – к большей навязчивости и аффективной дисрегуляции. Терапевты с безопасным типом привязанности, напротив, стремятся выравнять баланс между избеганием и обеспокоенностью и подталкивать клиентов к более безопасным паттернам отношений.

Благодаря концепции Интервью о привязанности «пациент – терапевт» (Patient-Therapist Adult Attachment Interview, PT-AAI) Дайана Даймонд и ее коллеги<sup>15</sup> продвинули эту линию исследований на шаг вперед. Здесь процедура применяется к самим терапевтическим отношениям – и специали-

---

<sup>14</sup> Dozier M., Chase Stowall K., Albus K. Attachment and psychopathology in adulthood // Handbook of Attachment / J. Cassidy, P. Shaver (eds.). London: Guilford, 1999.

<sup>15</sup> Diamond D., Stovall-McClough C., Clarkin J., Levy K. Patient-therapist attachment in the treatment of Borderline Personality Disorder // Bulletin of the Menninger Clinic. 2003. Vol. 76. Pp. 227–259.

ста, и пациента просят назвать прилагательные для описания друг друга вместе с подтверждающими историями, а также порассуждать о том, почему, по их мнению, их пациент или терапевт ведет себя определенным образом. Затем интервью расшифровывается и оценивается аналогично ААІ, в результате чего формируются категории привязанности и показатели рефлексивной функции в отношении терапевтического процесса. Начинает появляться ряд интересных результатов.

Во-первых, как можно было надеяться и ожидать, рефлексивная функция улучшается в ходе терапии. Во-вторых, хорошие результаты, вероятно, связаны с терапевтами, которые не слишком отстают, но и не слишком опережают своих клиентов в показателях РТ-ААІ. Необходима определенная дистанция между ними, но не слишком большая – для эффективности терапия не должна быть ни слишком уютной, ни слишком суровой. В-третьих, способность терапевта к рефлексивной функции варьируется от пациента к пациенту. Каждая пара «терапевт – пациент», по-видимому, создает свою особую атмосферу привязанности и способность к ментализации (или ее отсутствие).

Все это подразумевает гораздо более сложную и динамичную культуру отношений между опекуном и опекаемым (будь то родитель и ребенок или терапевт и пациент), чем, возможно, предполагают гипотезы Боулби в последней главе. Отслеживание превратностей этих отношений – огромный вызов для специалистов по развитию, исследо-

вателей психотерапии и клиницистов, желающих практиковать и преподавать свое ремесло. Боулби был эклектиком par excellence. Он обладал удивительной способностью объединять различные дисциплины – психоанализ, когнитивную науку, психологию развития ребенка, этологию, кибернетику – и сплавлять их в связную историю.

Этот эклектизм делает теорию привязанности чрезвычайно привлекательной для одних специалистов, но отталкивающей для клиницистов, ищущих истины, которые исходят лишь от одного «Бога». Чтобы наша дисциплина продвинулась дальше, потребуется еще одна попытка синтеза, объединяющая идеи из нейробиологии, нейровизуализации, лингвистики, экологии и математики сложных систем, вроде теории хаоса. Создание таких творческих связей – задача будущего, которую Боулби, несомненно, с радостью одобрил бы и огорчился бы, что не застал.

*Джеремии Холмс*

# Глава 1. Забота о детях

*В первые месяцы 1980 года я читал лекции в Соединенных Штатах Америки. Среди поступивших мне приглашений было предложение от персонала психиатрического отделения больницы Майкла Риза в Чикаго выступить на конференции, посвященной воспитанию детей.*

# Незаменимая социальная роль

Думаю, в какой-то момент у большинства людей возникает желание стать родителями. А еще они хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, счастливыми и самостоятельными. Те, кому это удастся, получают ценнейшую награду. Но тех, кто не смог воспитать своих детей здоровыми, счастливыми и самостоятельными, ждет суровая расплата в виде тревоги, разочарования, конфликтов и, возможно, стыда или чувства вины. Родительство – игра с высокими ставками. Более того, поскольку успешное родительство – главный ключ к психическому здоровью следующего поколения, нам необходимо знать как можно больше и о его природе, и о разнообразных социальных и психологических условиях, которые позитивно или негативно сказываются на нем. Эта тема очень обширна, здесь я смогу только обрисовать подход, которого придерживаюсь сам, размышляя над этими вопросами. Я называю его этологическим.

Однако, прежде чем перейти к деталям, сделаю несколько общих замечаний. Быть успешным родителем – значит много и очень тяжело работать. Уход за ребенком или малышом – круглосуточная работа без выходных, часто очень изнурительная. И даже если по мере взросления детей нагрузка немного уменьшается, для успешного развития им по-прежнему требуется много времени и внимания. Для мно-

гих современных людей это неприятная правда. Уделять время и внимание детям – значит жертвовать другими интересами и занятиями. И все же я убежден, что доказательства моих слов неопровержимы. Многочисленные исследования, включая те, что были начаты в Чикаго Роем Гринкером<sup>16</sup> и продолжены Дэниелом Оффером<sup>17</sup>, подтверждают, что здоровые, счастливые и уверенные в себе подростки и молодые люди – выходцы из стабильных семей, в которых оба родителя уделяют детям много времени и внимания.

Подчеркну: уход за младенцами и малышами не работа одного человека, как бы вам ни внушали обратное. Чтобы она была выполнена хорошо, а основная заботящаяся о ребенке фигура не была слишком истощена, последней требуется серьезная помощь. Источник поддержки может варьироваться: очень часто это второй родитель; во многих обществах, включая наше (чаще, чем принято думать), это бабушки, порой девочки-подростки и молодые женщины. В большинстве стран мира это до сих пор воспринимается как данность – и общество организовано соответственно. Парадоксально, но именно самые богатые общества мира игнорируют эти базовые факты. Труд мужчин и женщин, направленный на производство материальных благ, учитывается во

---

<sup>16</sup> Grinker R. R. «Mentally healthy» young males (homoclitcs) // Archives of General Psychiatry. 1962. Vol. 6. Pp. 405–453.

<sup>17</sup> Offer D. The Psychological world of the Teenager: A Study of Normal Adolescent Boys. New York: Basic Books, 1969.

всех наших экономических показателей. А вот труд по воспитанию счастливых, здоровых и самостоятельных детей не учитывается вовсе. Мы создали перевернутый мир.

Но я не хочу вдаваться в сложные политические и экономические дискуссии. Я поднимаю эти вопросы лишь для того, чтобы напомнить вам, что общество, в котором мы живем, – продукт эволюции, и во многом оно весьма своеобразно. Как следствие, высок риск, что мы примем ошибочные нормы. Так же как общество, в котором существует хроническая нехватка пищи, может принять как норму прискорбно низкое качество питания, общество, в котором родители малышей хронически недополучают помощь, может принять отсутствие поддержки извне как норму.

# Этологический подход

Выше я упомянул, что мой подход к пониманию родительства как человеческой деятельности можно назвать этологическим. Объясню подробнее.

При пересмотре природы связей ребенка с его матерью (по устоявшейся традиции ее нередко называют зависимостью) было полезно рассматривать ее как результат особого и частично предзапрограммированного набора поведенческих паттернов, которые в предсказуемой среде развиваются в первые месяцы жизни и способны удерживать ребенка в более или менее непосредственной близости к материнской фигуре<sup>18</sup>. К концу первого года жизни поведение становится кибернетически организованным. Это означает, помимо прочего, что поведение активируется при определенных условиях и прекращается при других. Например, поведение привязанности ребенка особенно часто активируется болью, усталостью и страхом, а также недоступностью матери (порой кажущейся). Условия, которые прекращают это поведение, варьируются в зависимости от интенсивности его активации. При низкой интенсивности это может быть вид или звук матери; особенно эффективен сигнал от нее, подтверждающий ее присутствие. При более высокой интенсивности прекращение может потребовать прикосновения или цепля-

---

<sup>18</sup> Подробнее см.: Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

ния за нее. При высшей интенсивности, когда ребенок расстроен и встревожен, помогут только длительные объятия. Биологическая функция этого поведения, по мнению ученых, – это защита, особенно от хищников.

В приведенном примере речь идет о ребенке и его матери. Однако очевидно, что поведение привязанности свойственно не только детям. Мы наблюдаем его также у подростков и взрослых обоих полов, когда они тревожны или находятся в стрессе, хотя в этих случаях оно активизируется не так легко. Поэтому никого не должно удивлять, что женщина, ожидающая ребенка, или мать, ухаживающая за маленькими детьми, сама сильно нуждается в заботе и поддержке. Активация поведения привязанности в таких обстоятельствах, вероятно, универсальна и должна считаться нормой<sup>19</sup>.

Особенность поведения привязанности, имеющая наибольшее клиническое значение и наблюдающаяся независимо от возраста индивида, – интенсивность эмоций, которые его сопровождают. При этом вид эмоции зависит от того, как складываются отношения между человеком, испытывающим привязанность, и фигурой привязанности. Если все

---

<sup>19</sup> Усиление потребности в заботе со стороны мужа или матери было отмечено в исследованиях репрезентативных групп женщин, проведенных Н. Веннером (Wenner N. K. Dependency patterns in pregnancy // J. H. Masserman (ed.). *Sexuality of Women*. New York: Grune & Stratton, 1966. P. 94–104) и Дж. Баллу (Ballou J. The Significance of reconciliative themes in the psychology of pregnancy // *Bulletin of the Menninger Clinic*. 1978. Vol. 42. Pp. 338–341). *Здесь и далее прим. авт., если не указано иное.*

идет хорошо, возникают радость и чувство безопасности. Если отношениям что-то угрожает, появляются ревность, тревога и гнев. Если связь разрывается, неизбежны горе и депрессия. Наконец, существуют веские доказательства того, что способ организации поведения привязанности у индивида во многом зависит от типа опыта, который он получил в своей семье или – если ему не повезло – вне ее.

Я полагаю, что эта теория имеет много преимуществ перед другими, до сих пор распространенными в нашей области. Она не только обеспечивает тесную связь теории с наблюдаемыми данными, но и создает теоретическую основу для этой области, совместимую с принятой в современной биологии и нейрофизиологии.

Я полагаю, что к родительству полезно подойти с той же позиции, вдохновленной этологией. Это предполагает наблюдение и описание набора поведенческих паттернов, характерных для родительства; условий, которые активируют и прекращают каждый из них; изменения этих паттернов по мере взросления ребенка; различных способов организации родительского поведения у разных индивидов, а также бесчисленных переживаний, которые влияют на его развитие у каждого человека.

В этом подходе неявно содержится предположение, что родительское поведение, как и поведение привязанности, отчасти предзапрограммировано и поэтому готово развиваться в определенных направлениях, когда создаются подходя-

щие условия. В обычных обстоятельствах родитель младенца испытывает сильное желание вести себя типичным образом – например, качать малыша, успокаивать его, когда он плачет, согревать, защищать и кормить. Это, конечно, не подразумевает, что соответствующие поведенческие паттерны проявляются полностью и во всех деталях с самого начала. Очевидно, что это не так – ни у человека, ни у любого другого вида млекопитающих. Все нюансы усваиваются постепенно: одни в непосредственном взаимодействии с младенцами и детьми, иные – в процессе наблюдения за тем, как ведут себя другие родители. И все это начинается с детского опыта будущего родителя и того, как его родители обращались с ним и его братьями и сестрами.

Этот современный взгляд на развитие поведения резко контрастирует с двумя более старыми парадигмами, одна из которых, апеллируя к инстинкту, чрезмерно подчеркивала предзапрограммированный компонент, а другая, идя против инстинкта, чересчур акцентировала внимание на усвоенном компоненте. Родительское поведение, безусловно, не продукт некоего неизменного инстинкта, но неразумно рассматривать его и исключительно как продукт научения. Родительское поведение, как я его понимаю, имеет глубокие биологические корни, что объясняет очень сильные эмоции, связанные с ним. Однако конкретная форма, которую оно принимает у каждого из нас, зависит от нашего опыта – полученного в детстве, особенно в подростковом возрасте, до

и во время брака, а также с каждым ребенком.

Я считаю, что полезно рассматривать родительское поведение как один из примеров ограниченного класса биологически обусловленных типов поведения, к которым также относятся поведение привязанности, сексуальное, исследовательское и пищевое поведение. Каждый тип вносит свой специфический вклад в выживание либо самого индивидуума, либо его потомства. Действительно, именно потому, что все они выполняют столь важные функции, каждый из них отчасти предзапрограммирован. Оставить их развитие исключительно на откуп капризам индивидуального научения было бы вершиной биологического безумия.

Вы заметите, что, делая наброски этой концепции, я намеренно концептуально отделяю каждый тип поведения от других. Это, разумеется, контрастирует с традиционной теорией либидо, которая рассматривала их как различные выражения единого влечения. Причин сохранять это различие несколько. Во-первых, каждый из упомянутых типов поведения служит своей биологической функции – защите, репродукции, питанию, познанию окружающей среды. Во-вторых, многие конкретные модели поведения в рамках каждого общего типа также уникальны: цепляться за родителя – не то же самое, что успокаивать и утешать ребенка; а сосание или жевание пищи отличается от полового акта. Кроме того, факторы, влияющие на развитие одного из этих типов поведения, не обязательно совпадают с теми, которые влияют на

развитие другого. Разграничивая их, мы можем изучать не только их различия, но и уже давно очевидные пересечения и взаимодействия.

# Начало взаимодействия матери и младенца

В последние десятилетия XX века наше понимание ранних этапов взаимодействия матери и младенца значительно расширилось благодаря новаторским исследованиям ученых по обе стороны Атлантики. Работы Маршалла Клауса и Джона Кеннеля хорошо известны. Особенно интересны их наблюдения за тем, как матери ведут себя с новорожденными, когда могут действовать по своему усмотрению после родов. М. Клаус, М. Трауз и Дж. Кеннель описывают, как мать сразу после рождения младенца берет его на руки и начинает поглаживать его лицо кончиками пальцев<sup>20</sup>. Ребенок успокаивается. Вскоре она начинает прикасаться к его голове и телу ладонью, а в течение пяти-шести минут она, вероятно, приложит его к груди. Младенец отвечает продолжительным облизыванием соска. «Сразу после родов, – отмечают исследователи, – матери, казалось, были в экстазе». Что интересно, наблюдатели также приходили в восторг. С момента рождения все внимание сосредоточивается на ребенке. Что-то в нем притягивает не только родителей, но и всех присутствующих. По возможности мать, вероятно, в следующие

---

<sup>20</sup> Klaus M. H., Trause M. A., Kennell, J. H. Does human maternal behaviour after delivery show a characteristic pattern? // Parent-infant Interaction. Ciba Foundation Symposium. Vol. 33 (new series). Pp. 69–78. Amsterdam: Elsevier, 1975.

несколько дней проведет многие часы, глядя на свое новое сокровище, обнимая его и знакомясь с ним. Обычно наступает момент, когда она чувствует, что ребенок действительно принадлежит ей. Иногда это происходит рано; возможно, когда она впервые берет его на руки или он впервые смотрит ей в глаза. Однако у большинства первородящих, рожаящих в больнице, это чувство может задержаться на срок до недели, часто до тех пор, пока они не вернутся домой<sup>21</sup>.

Феномен величайшей важности, на который исследователи обратили особое внимание, – способность здорового новорожденного вступать в элементарную форму социального взаимодействия, а чуткой матери – успешно участвовать в нем<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Robson K. M., Kumar R. Delayed onset of maternal affection after childbirth // *British Journal of Psychiatry*. 1980. Vol. 136. Pp. 347–353.

<sup>22</sup> См.: Stern D. N. *The First Relationship: Infant and Mother*, London: Fontana, Open Books, 1977; Sander L. W. The regulation of exchange in the infant-caregiver system and some aspects of the context-content relationships // M. Lewis, L. Rosenblum (eds.). *Interaction, Conversation and the Development of Language*. New York; London: Wiley, 1977. Pp. 133–156; Brazelton T. B., Koslowski B., Main M. The origins of reciprocity in mother-infant interaction // M. Lewis, L. A. Rosenblum (eds.). *The Effect of the Infant on its Caregiver*. New York: Wiley-Interscience, 1974. Pp. 49–76; Schaffer H. R. Acquiring the concept of the dialogue // H. M. Bornstein, W. Kessen (eds.). *Psychological Development from Infancy: Image to Intention*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1979. Pp. 279–305. Превосходные обзоры см.: Schaffer H. R., Crook C. K. The role of the mother in early social development // B. McGurk (ed.). *Issues in Childhood Social Development*. London: Methuen, 1979. Pp. 55–78; Stern D. N. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books, 1985. Состояние повышенной чувствительности, которое развивается у женщины во время и особенно к концу беременности и позволяет ей «тонко и чутко

Когда мать и ее младенец двух-трех недель от роду находятся лицом к лицу, происходят фазы активного социального взаимодействия, чередующиеся с фазами отстранения. Каждая фаза взаимодействия начинается с инициации и взаимного приветствия, развивается в оживленный обмен, включающий мимику и вокализации, – при этом младенец ориентируется на мать, возбужденно двигая ручками и ножками; затем его активность постепенно снижается и заканчивается тем, что он на некоторое время отводит взгляд, прежде чем начинается следующая фаза взаимодействия. На протяжении этих циклов младенец, вероятно, будет так же спонтанно активен, как и его мать. Их роли различаются в том, как они синхронизируют свои реакции. Инициация и отстранение младенца от взаимодействия следуют его собственному автономному ритму, а чуткая мать регулирует свое поведение так, чтобы оно совпадало с его ритмом. Кроме того, она изменяет свое поведение, чтобы оно соответствовало ребенку: ее голос нежен, но выше по тону, чем обычно, движения замедлены и каждое следующее действие корректируется по форме и времени в зависимости от того, как ведет себя ребенок. Так она позволяет ему задавать тон и, искусно переплетая его и собственные реакции, создает диалог.

---

приспособляться» к потребностям младенца, – процесс, на который обратил внимание Дональд Винникотт (см.: От педиатрии к психоанализу. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2022).

Скорость и эффективность развития диалогов и обоюдное удовольствие от них четко указывают на то, что каждый изначально преадаптирован для участия в них. С одной стороны, это интуитивная готовность матери позволить своим действиям синхронизироваться с ритмом младенца. С другой – существует готовность, с которой ритмы младенца постепенно подстраиваются под временные рамки вмешательств матери. В счастливо развивающемся партнерстве каждый адаптируется к другому.

Очень похожие чередующиеся последовательности были зафиксированы в других, совершенно разных формах взаимодействия между матерью и ребенком. Например, Х. Кэй<sup>23</sup>, наблюдая за поведением матери и младенца во время кормления, обнаружил, что женщины склонны взаимодействовать с грудничками синхронно с паттерном сосания и пауз младенца. Во время периодов сосания мать обычно спокойна и неактивна; во время пауз она гладит малыша и разговаривает с ним. Другой пример того, как мать принимает подсказку от младенца, теперь уже в возрасте 5–12 месяцев, описан Дж. Коллисом и Х. Шаффером<sup>24</sup>. Мать и младенец оказываются в пространстве, где есть несколько крупных цветастых игрушек, которые быстро привлекают их внима-

---

<sup>23</sup> Kaye H. Infant sucking behaviour and its modification // L. P. Lipsitt, C. C. Spiker (eds). *Advances in Child Development and Behaviour*. London; New York: Academic Press, 1977. Vol. 3. Pp. 2–52.

<sup>24</sup> Collis G. M., Schaffer H. R. Synchronization of visual attention in mother-infant pairs // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1975. Vol. 16. Pp. 315–320.

ние. Наблюдение за их поведением демонстрирует две особенности. Во-первых, оба, как правило, смотрят на один и тот же объект одновременно. Во-вторых, анализ временных рамок показывает, что почти всегда именно младенец ведет, а мать следует за ним. Спонтанный интерес младенца к игрушкам тщательно отслеживается матерью, которая почти автоматически смотрит в том же направлении. Как только установится фокус взаимного интереса, мать, вероятно, начнет развивать его, комментируя игрушку, называя ее, манипулируя ею. «Так создается опыт совместного взаимодействия, инициированный спонтанным вниманием младенца к окружающей среде, но установленный благодаря тому, что мать позволяет себе следовать ритму ребенка».

Еще один пример, также описанный Хайнцем Шаффером<sup>25</sup>, касается вокального взаимодействия между матерью и ребенком на довербальном уровне. В сравнении двух групп детей в возрасте 12 и 24 месяцев было обнаружено, что способность пары чередовать реплики и избегать наложения была не только поразительно эффективной, но и настолько же характерной для младших, как и для старших младенцев. Таким образом, задолго до появления слов паттерн чередования, характерный для человеческого общения, уже присутствует. И здесь снова свидетельства указывают на то, что

---

<sup>25</sup> Schaffer H. R., Collis G. M., Parsons G. Vocal interchange and visual regard in verbal and preverbal children // H. R. Schaffer (ed.). Studies in mother-infant interaction. London: Academic Press, 1977. Pp. 291–324.

в обеспечении плавных переходов от одного «говорящего» к другому основную роль играет мать.

Я описываю эти примеры так подробно, поскольку считаю, что они иллюстрируют некоторые базовые принципы как воспитания, так и природы воспитуемого. Из указанных исследований ясно, что обычная чуткая мать быстро настраивается на естественные ритмы своего младенца, внимательно наблюдает за деталями его поведения, понимает, что ему подходит, и действует соответственно. Так она не только удовлетворяет его, но и вовлекает в сотрудничество. Изначально его способность адаптироваться ограничена, но не отсутствует полностью и, если ей позволить развиваться в своем темпе, вскоре начинает приносить плоды. Мэри Эйнсворт и ее коллеги отметили, что младенцы, чьи матери чутко реагировали на их сигналы в течение первого года жизни, не только меньше плачут во второй половине этого года по сравнению с детьми менее отзывчивых матерей, но и более охотно следуют желаниям родителей<sup>26</sup>. Мы можем уверенно заключить, что человеческие младенцы, как и детеныши других видов, запрограммированы на развитие в социально-кооперативной манере; однако оно во многом зависит от того, как с ними обращаются.

Это взгляд на человеческую природу, радикально отлича-

---

<sup>26</sup> Ainsworth M. D., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: Assessed in the Strange Situation and at Home. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978.

ющийся от того, который долго был распространен в западных обществах и пронизывал большую часть унаследованной нами клинической теории и практики. Это принципиально иное понимание роли родителя.

## Роли матерей и отцов: сходства и различия

В приведенных выше примерах в качестве родителя выступала мать. Это почти неизбежно: для исследовательских целей относительно легко набрать выборку младенцев, о которых в основном заботится мама, а малыши на попечении отца встречаются реже. Поэтому кратко опишу одно из исследований по теме, которые в целом помогают восстановить баланс.

Несколько сотен младенцев были изучены с помощью процедуры «Незнакомая ситуация», разработанной Мэри Эйнсворт<sup>27</sup>. Она дает возможность наблюдать, как младенец ведет себя сначала в присутствии родителя, затем в одиночестве и позже после возвращения родителя. По результатам наблюдений младенцев можно разделить на демонстрирующих либо паттерн безопасной привязанности к матери, либо один из двух основных типов небезопасной привязанности к ней. Поскольку было показано, что эти паттерны крайне стабильны в первые годы жизни и предсказывают, как ребенок в возрасте 4,5–6 лет будет подходить к незнакомому че-

---

<sup>27</sup> Ainsworth M. D., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment: Assessed in the Strange Situation and at Home*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978.

ловеку и справляться с новой задачей<sup>28</sup>, ценность процедуры как метода оценки социального и эмоционального развития младенца очевидна.

До начала 1980-х почти во всех исследованиях, где применялась данная процедура, велись наблюдения за младенцами и их матерями. Однако Мэри Мэйн и Донна Уэстон<sup>29</sup> расширили поле исследования, наблюдая около 60 младенцев: сначала с одним родителем, а через полгода – с другим. Один из выводов был таким: если рассматривать группу в целом, паттерны привязанности, проявляемые к отцам, были очень похожи на те, что проявлялись к матерям, с примерно одинаковым процентным распределением. Но второй результат оказался еще интереснее. Когда паттерны каждого ребенка были рассмотрены индивидуально, не обнаружилось корреляции между тем, что проявлялся к одному родителю, и тем, что проявлялся к другому. Иначе говоря, один ребенок может иметь безопасную привязанность к матери, но не к отцу; второй – к отцу, но не к матери; третий – к обоим родителям; четвертый – ни к одному из них. В своем подходе к новым людям и новым задачам дети представляли собой ряд с четкой градацией. Дети с безопасной привязан-

---

<sup>28</sup> Arend R., Gove F. L., Sroufe L. A. Continuity of individual adaptation from infancy to kindergarten: a predictive study of ego-resiliency and curiosity in preschoolers // *Child Development*. 1979. Vol. 50. Pp. 950–959.

<sup>29</sup> Main M., Weston D. Quality of attachment to mother and to father: related to conflict behaviour and the readiness for establishing new relationships // *Child Development*. 1981. Vol. 52. Pp. 932–940.

занностью к обоим родителям были наиболее уверенными и компетентными; те, у кого не было безопасной привязанности ни к одному из родителей, оказались наименее уверенными; а те, у кого была безопасная привязанность только к одному родителю, занимали промежуточное положение.

# 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.