УКРАДЕННОЕ ДЕТСТВО

Парентификация: откуда берется,
чем вредит и что с этим делать



БАЙРАКТАРОВА АНАСТАСИЯ

Байрактарова Анастасия

Украденное детство. Парентификация: откуда берется, чем вредит и что с этим делать

«Автор»
2026

Анастасия Б.

Украденное детство. Парентификация: откуда берется, чем вредит и что с этим делать / Б. Анастасия — «Автор», 2026

Вторая книга в серии книг о миллениалах и их травмах. Книга рассматривает такое явление, как "парентификация", что это такое, как появляется, как оно влияет на человека на протяжении жизни. В книге также предложены практические задания для работы с травмой парентификации, результаты которых можно взять на терапию или проработать самостоятельно.

© Анастасия Б., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Часть 1 7
Глава 1. Экстренное взросление 7
Глава 2. Детство, которое нельзя пропускать 12
Глава 3. Два лица парентификации 16
Глава 4. Невидимые лояльности 19
Глава 5. Возраст как последовательность задач 25
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Украденное детство. Парентификация: откуда берется, чем вредит и что с этим делать

Введение

Есть детство, о котором рассказывают с гордостью: рано повзрослел, всё умел, ни разу не подвёл. И есть человек, который потом всю жизнь не может понять, почему он так устал.

У явления, о котором эта книга, есть название — **парентификация.** Ребёнок оказывается на месте взрослого: ведёт быт, отвечает за младших, выслушивает родителя, берет ответственность за то, к чему не должен быть готов.

Об этом явлении почти не говорят, и, кажется, по одной причине: здесь нечего показать. Нет определенного события. Нет момента, после которого стало плохо. Есть ребёнок, который много помогал, и это выглядит не бедой, а удачей. Поэтому и обесценивают эту тему в первую очередь те, кого она касается: меня не били, у других было хуже, зато я вырос самостоятельным. А во вторую очередь обесценивают те, кому это положение вещей было выгодным.

Мне это показалось несоразмерным — явление распространённое, последствия измеримые и существенные, но внимания теме парентификации уделяется недостаточно. Так появилась эта книга: чтобы разобраться подробно, что происходит с ребёнком в такой роли, что об этом известно науке, что из этого следует и что со всем этим делать.

Эта книга не заменяет психотерапию. Скорее даже — напротив, показывает, с какими вопросами и материалами будет продуктивнее обратиться к терапевту. Читатель получит как разбор самого явления, так и рабочие инструменты для самопомощи в практической части.

Я постаралась разобраться как с точки зрения науки, с помощью имеющихся на сегодняшний день исследований, так и с личной точки зрения, с помощью собственных наблюдений, размышлений и логики. Главной целью написания книги является желание внести собственную лепту в освещение темы парентификации и призвать к более осознанному и ответственному родительству молодых родителей.

И самое главное. Я обращаюсь к читателю, который прожил парентификацию на собственном опыте. Когда-то ребенок не получил детства в должном виде и не был замечен. Эта книга написана также для того, чтобы этот ребенок был замечен и услышан хотя бы сейчас.



Часть 1

Глава 1. Экстренное взросление

Парентификация — одно из наименее опознаваемых явлений в современной родительской культуре, несмотря на полвека клинических исследований. Психолог Лиза Хупер (Университет Алабамы), опираясь на более раннее наблюдение Джона Бинг-Холла, отмечает, что явление остаётся повсеместным и при этом хронически недодиагностированным: большинство психологов, работающих с детьми и взрослыми, сталкиваются с его последствиями, но само явление редко фиксируется как самостоятельная проблема, а не как побочный симптом чего-то другого.

Отдельный вклад в эту невидимость вносит установка, которая существует в родительской культуре давно и при этом нередко подаётся как признак силы характера — как у самого ребёнка, так и у семьи в целом: сознательный отказ от «сюсюканья», ранняя ставка на самостоятельность, ожидание взрослого поведения от ребёнка шести-семи лет — держать себя в руках, не создавать лишних эмоций, справляться самому с бытовыми и школьными задачами, нести на себе решения, которые по возрасту ему не по силам.

Здесь важно различать постепенное формирование самостоятельности в ребёнке и требование быть взрослым — нести ответственность за решения и действия, которые в силу возраста просто не могут быть его ответственностью; ниже эта граница будет разобрана через конкретные критерии.

Для наглядности — пример. Учить ребёнка самостоятельно собирать рюкзак в школу и заправлять свою постель — задачи, соответствующие семи годам. Перекладывать на ребёнка участие в решении о разводе родителей, погружать его в родительские проблемы, систематически использовать его как эмоциональную разгрузку, требовать полного ведения быта — задачи, не соответствующие ни возрасту, ни роли ребёнка, но нередко ложащиеся на детские плечи.

Задача этой книги — не оспаривать право родителя на собственный стиль воспитания, а показать: требование ранней психологической взрослости от ребёнка не оставляет его психике времени пройти через возрастные этапы, необходимые для формирования этой самой взрослости. По моим наблюдениям, сами родители, предъявляющие это требование, к своим тридцати с лишним годам нередко сохраняют выраженные черты психологического инфантилизма и не воспринимают это как проблему, требующую внимания.

Вакансия, которая не может пустовать

Функционирование семьи требует выполнения определённого набора задач ежедневно, независимо от того, кто их выполняет. Кто-то принимает решения о питании и быте. Кто-то отслеживает физическое состояние детей. Кто-то регулирует эмоциональный фон в доме — снижает напряжение, когда оно нарастает, восстанавливает ощущение безопасности после конфликта. Эти задачи формально не закреплены, но их выполнение — условие, при котором семейная среда остается стабильной. В здоровой ситуации эту работу выполняет взрослый член семьи. Предмет этой книги — то, что происходит, когда взрослый выполнять эту работу не может, а функциональная потребность в ней не исчезает.

В таких случаях задачу берёт на себя тот член системы, который физически ближе всего к образовавшемуся дефициту и обладает наименьшими ресурсами, чтобы этот дефицит игнорировать. Эмпирически чаще всего это ребёнок.

Сам феномен задокументирован в семейной терапии более полувека. Термин впервые появился в работах Сальвадора Минухина в конце 1960-х, а систематическое определение получил в 1973 году у психиатра Ивана Бузормени-Надя и Джеральдин Спарк в книге «Неви-

димые лояльности»: парентификация определяется как искажение или отсутствие границ между семейными подсистемами, в результате которого ребёнок берёт на себя роли и обязанности, обычно закреплённые за взрослыми. С тех пор понятие уточнялось десятками последующих исследований, но базовое определение почти не изменилось.

Оценки распространённости явления сильно расходятся в зависимости от методологии и выборки — по разным данным, признаки парентификации в детстве обнаруживаются от нескольких процентов до более чем 30% молодых людей. Такой разброс объясняется не столько реальными различиями между популяциями, сколько отсутствием единого инструмента измерения: часть исследований опирается на самоотчёт по стандартизированным опросникам (например, Parentification Questionnaire), часть — на клиническую оценку, а часть — на ретроспективные интервью взрослых, вспоминающих детский опыт, что систематически даёт разные цифры.

При этом исследования на подростковых выборках показывают, что эмоциональная форма парентификации — по отношению к родителям и по отношению к братьям и сестрам — встречается заметно чаще, чем инструментальная, что уже на этом этапе указывает на асимметрию между двумя типами вакансии, о которой пойдёт речь ниже.

Метаанализ Хупер с коллегами (2011), обобщивший результаты исследований парентификации на выборках взрослых, зафиксировал устойчивую связь между детским опытом парентификации и более выраженным риском психопатологии во взрослом возрасте, хотя, как будет показано далее в книге, эта связь не универсальна и не безальтернативна.

Далее в этой книге используется термин экстренное взросление — по значению близкий к клиническому понятию «парентификация», но точнее описывающий механизм: не преждевременная самостоятельность как таковая, а закрытие ребёнком функциональной вакансии взрослого.

Механика процесса

Процесс можно разложить на четыре взаимосвязанных фактора.

Структурный фактор.

Семью можно описать как систему подсистем — супружеской, родительско-детской, братско-сестринской (сиблинговой), — каждая из которых выполняет собственную функцию.

Такое описание предложено структурной семейной терапией, в первую очередь в работах Сальвадора Минухина[1]. Его ключевая идея — рассматривать семью не как набор отдельных людей, а как систему с подсистемами (супружеская, родительско-детская, сиблинговая) и границами между ними. Когда границы между подсистемами стираются — например, ребёнок фактически входит в родительскую или супружескую подсистему, — система начинает функционировать в компенсаторном режиме.

Фактор чувствительности к дефициту.

Дети обладают высокой чувствительностью к изменениям эмоционального фона задолго до того, как у них появляется язык для его описания: интонация, частота конфликтов, паузы в привычных ритуалах.

В теории привязанности, восходящей к Джону Боулби, это описывается через понятие компульсивной заботы: ребёнок, чья потребность в безопасности не удовлетворяется взрослым напрямую, начинает заботиться о взрослом как о стратегии сохранения близости и предотвращения отвержения.

Патриция Криттенден в рамках динамико-матуративной модели привязанности описала это как одну из устойчивых поведенческих стратегий дошкольного возраста[2]: ребёнок, расту-

[1] аргентинский детский психиатр, один из основателей структурной семейной терапии

[2] стратегия A3, A4

щий с ненадёжным или пугающим родителем, начинает регулировать не свои чувства, а состояние родителя, поскольку именно это снижает ощущаемую угрозу.

Забота о родителе в такой ситуации представляет собой не столько сознательное решение, сколько наиболее доступную стратегию снижения общей тревоги в системе привязанности: *снижение напряжения у родителя коррелирует со снижением ощущаемой ребёнком угрозы.*

Фактор зависимости.

В отличие от взрослого члена системы, ребёнок не может сознательно выйти из неё: у него нет доступа к альтернативным ресурсам поддержки, физического пространства или независимого дохода. Его выживание зависит от взрослого, чью функцию он компенсирует.

Психолог Дженнифер Фрейд в теории травмы предательства (1994–1996) показывает, что именно эта зависимость определяет психологическую реакцию ребёнка на дисфункцию значимого взрослого: естественная реакция на предательство доверия — дистанцирование, гнев, уход — для зависимого от этого взрослого ребёнка недоступна, поскольку сама привязанность является условием выживания.

Это создаёт петлю: *снижение функциональности родителя увеличивает, а не уменьшает включённость ребёнка в компенсаторную роль, поскольку альтернативы выходу из отношений не существует.*

Фактор невидимости.

Выполняемая ребёнком функция, как правило, не признаётся системой как труд. Со временем она превращается в фоновую норму, а не в предмет обсуждения или благодарности.

Психолог Гэри Юркович ввёл в исследования парентификации понятие воспринимаемой несправедливости — субъективной оценки ребёнком того, признаётся ли его вклад в семью и распределена ли нагрузка справедливо.

Лиза Хупер и Скайатта Уоллес в валидации опросника парентификации[3] показали, что именно воспринимаемая несправедливость, а не объём выполняемых задач сам по себе, является значимым самостоятельным предиктором негативных психологических последствий во взрослом возрасте.

Это отсутствие признания имеет прямые последствия для взрослой жизни бывшего парентифицированного ребёнка — к этому вопросу книга возвращается далее: *труд, который в детстве никогда не был назван трудом, взрослому человеку сложно распознать и предъявить самому себе.*

Эмоциональное пренебрежение

Не каждая пустующая функция взрослого — прежде всего функция защиты и эмоциональной опоры — оказывается заполнена ребёнком. Иногда она остаётся именно пустой: ребёнок растёт без взрослого, к которому можно прийти за утешением, без ощущения, что его состояние кто-то отслеживает и на него реагирует, — но при этом сам не берёт на себя ничью заботу, не становится опорой для родителя или младших братьев/сестер. В клинической литературе это описывается термином **эмоциональное пренебрежение**: устойчивое игнорирование опекуном эмоциональных потребностей ребёнка, включая неспособность утешить его, когда он напуган, растерян или расстроен.

Разница между этим состоянием и экстренным взрослением — не в исходном дефиците, а в том, что происходит с ним дальше. В обоих случаях вакансия защиты и опоры не заполнена взрослым. Но при чистом эмоциональном пренебрежении она так и остаётся незанятой — ребёнок предоставлен себе, и результатом становится не компенсаторная роль, а скорее пустота, которую нечем закрыть: тревожная или избегающая привязанность, трудности в

[3] Evaluating the Parentification Questionnaire: Psychometric Properties and Psychopathology Correlates, Contemporary Family Therapy, 32 (1), 52–68, 2010

назывании собственных чувств, устойчивое ощущение, что просить о помощи бессмысленно, потому что раньше это никогда не работало.

При экстренном взрослении ребёнок эту вакансию всё же заполняет — не только функцию заботы о родителе, но зачастую и функцию заботы о самом себе, потому что альтернативы не остаётся ни для родителя, ни для себя. В этом смысле парентификация — это не отсутствие защиты и опоры как таковое, а то, что ребёнок делает с этим отсутствием, чтобы выжить внутри него: он не просто лишается взрослого, к которому можно прийти, — он вынужден стать таким взрослым сам, зачастую сразу для нескольких человек одновременно, включая себя.

На практике эти два состояния редко существуют по отдельности. Ребёнок, вынужденный регулировать состояние родителя или вести быт семьи, почти никогда не получает взамен внимания к собственным переживаниям — пока он занят чужими потребностями, никто не настраивается на его собственные. Поэтому большинство специалистов сегодня рассматривают тяжёлую хроническую парентификацию как форму детской травмы именно потому, что она почти всегда включает в себя и эмоциональное пренебрежение: не в смысле физического отсутствия родителя, а в смысле систематического невнимания к тому, что происходит с самим ребёнком, пока он выполняет чужую работу.

Отличие от возрастной ответственности

Важно разграничить экстренное взросление и обычное участие ребёнка в жизни семьи. Мытьё за собой посуды, кратковременный присмотр за младшим братом или сестрой, эмоциональная поддержка родителя после тяжёлого дня — сами по себе не являются парентификацией. Такое участие способствует развитию эмпатии, ответственности и чувства принадлежности к семье при условии, что оно эпизодично, а не институционализировано в постоянную функцию.

Разграничение проходит не по конкретному действию, а по трём параметрам:

Постоянство. Разовая помощь против устойчивой, не обсуждаемой функции.

Симметрия возможности отказа. Может ли ребёнок отказаться от выполнения задачи без разрушения системы или без последующего чувства вины.

Направление потока заботы. В типичной конфигурации забота направлена преимущественно от взрослого к ребёнку с элементами взаимности. При экстренном взрослении это направление меняется на противоположное, и такая инверсия становится нормой, а не исключением.

Эти параметры объясняют, почему парентификация с трудом распознаётся — как внешним наблюдателем, так и самим ребёнком впоследствии во взрослом возрасте. Внешне она чаще выглядит не как проблема, а как зрелость и надёжность — качества, которые социально поощряются. Это создаёт устойчивое противоречие, которое подробно рассматривается далее в книге: характеристики, обычно определяемые как добродетели взрослого человека — надёжность, эмпатия, способность справляться с нагрузкой, — сформированные в детстве, часто являются не чертой характера, а следствием компенсаторной роли.

Стоит сразу обозначить то, что подробно раскроется в следующей главе: вакансия взрослого бывает разного типа. Иногда пустует функция инструментальная — некому готовить, стирать, платить по счетам, водить младших в школу. Иногда — функция эмоциональная: некому слушать, утешать, быть опорой, регулировать собственные чувства родителя. Чаще всего эти две вакансии идут парой, но их последствия для психики и тела ребёнка важны достаточно, чтобы посвятить им отдельный разбор.

Зачем нужна эта книга

Экстренное взросление не заканчивается с восемнадцатилетием. Ребёнок, который годами держал вакансию взрослого, вырастает и приносит эту роль во взрослую жизнь — в свои пары, в свою работу, в отношения с собственными детьми — потому что именно эту роль

он умеет выполнять лучше всего, и именно её от него часто продолжают неосознанно ожидать окружающие.

Эта книга — попытка разобрать, как эта роль формируется, кто чаще всего создаёт вакансию (часть II), на каком расстоянии может произойти кража детства — потому что это не всегда родитель в доме (часть III), что происходит с телом и психикой ребёнка и взрослого, которым он стал (часть IV), и, наконец, что с этим можно сделать для того, чтобы перестать платить по счетам за роль, которую никто не спрашивал, хочет ли он принять.

Глава 2. Детство, которое нельзя пропускать

Психологическое развитие ребёнка не сводится к постепенному накоплению навыков, которое можно ускорить, отложить или пройти в произвольном порядке.

Начиная с работ Жана Пиаже[4], детская психология описывает развитие как последовательность качественно разных стадий, каждая из которых решает специфическую задачу и создаёт основу для следующей.

Применительно к возрасту, о котором чаще всего идёт речь в контексте раннего взросления, — примерно от двух до семи лет, — Пиаже выделял дооперациональную стадию. Для неё характерны символическое и интуитивное мышление, анимизм, трудности с некоторыми логическими операциями и интенсивное развитие символической игры. То, что взрослому может казаться незрелостью, выполняет важную функцию в развитии: в игре ребёнок моделирует социальные ситуации, пробует роли, учится обращаться с символами и постепенно развивает способность понимать собственные и чужие психические состояния и регулировать эмоции. Современные исследования поэтому рассматривают игру не как бесполезный промежуток перед «настоящим» мышлением, а как один из важных контекстов когнитивного, социального и эмоционального развития.

Возрастные задачи не случайно привязаны ко времени. Развитие психики имеет последовательную архитектуру: функции, сформированные раньше, становятся основой для более сложных функций следующего периода. Если необходимый опыт отсутствует в чувствительный период, развитие не останавливается, но следующая ступень начинает строиться на неполной основе. Поздняя компенсация возможна благодаря пластичности мозга, однако она не происходит автоматически и не всегда бывает полной. Поэтому идея «не освоил сейчас — наверстает потом» научно несостоятельна как общее правило: в развитии имеет значение не только то, сформировалась ли функция, но и когда она сформировалась.

Игра — не досуг, а работа психики

Отдельного внимания заслуживает статус игры в этом процессе. В обиходном представлении игра — это то, чем ребёнок занимается в свободное от важных дел время: приятное, но необязательное дополнение к взрослению. Педиатрическая и возрастная психология описывает игру принципиально иначе.

Американская академия педиатрии в клиническом докладе «The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children»[5] формулирует это так: игра не второстепенна — она формирует структуру и функцию мозга, развивает исполнительные функции (способность удерживать цель, планировать, тормозить импульсивные реакции) и служит защитным буфером против токсического стресса. Особенно важен следующий вывод доклада: *при наличии неблагоприятных переживаний в детстве роль игры не снижается, а возрастает* — то есть именно в тех семьях, где ребёнок сталкивается с дополнительной нагрузкой или нестабильностью, игра нужна ему больше, а не меньше, поскольку она остаётся одним из немногих доступных механизмов регуляции стресса, которым ребёнок владеет самостоятельно.

Что происходит, когда игры становится меньше

Эмпирическую иллюстрацию этому даёт работа психолога Питера Грея, опубликованная в American Journal of Play в 2011 году под названием «Сокращение игры и рост психических расстройств у детей и подростков».[6] Грей отмечает следующую корреляцию: за последние

---

[4] швейцарский психолог, один из самых влиятельных исследователей детского развития XX века

[5] Yogman, Garner, Hutchinson и др., Pediatrics, 2018, повторно подтверждён в 2025 году

[6] «The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents»

пятьдесят–семьдесят лет в США и других развитых странах объём свободной, не контролируемой взрослыми детской игры резко сократился, а показатели тревожности, депрессии, чувства беспомощности и суицидальности среди детей и подростков за тот же период выросли в несколько раз. Грей аргументирует причинную, а не просто параллельную связь между этими процессами: свободная игра, по его аргументации, — основной механизм, через который дети в норме осваивают договороспособность, разрешение конфликтов и совладание со стрессом без прямого руководства взрослого; при её дефиците ребёнок лишается значительной части естественной практики этих навыков именно в тот период, когда они должны активно формироваться.

Хочу отметить, что исследование Грея посвящено общему культурному сдвигу — росту структурированности детской жизни, снижению самостоятельной уличной игры, усилению взрослого контроля в целом, а не конкретно ситуации, когда время и психическое пространство ребёнка занимает функция взрослого в рамках отдельно взятой семьи. Прямая связь между дефицитом игры и вакансией взрослого, — мое логическое расширение на основе данных Грея. Тем не менее, общий механизм заключается в том, что дефицит игры сокращает пространство для своевременного развития и тренировки конкретных регуляторных навыков — это применимо к любой причине, по которой этого дефицита у ребёнка становится больше, чем должно быть.

Отдельным фактором давления, подталкивающим родителя требовать от ребёнка тишины, сдержанности и раннего самоконтроля, может служить более широкий общественный климат — то, насколько окружающее пространство вообще толерантно к естественному детскому поведению: плачу, громким играм, кормлению на людях, неусидчивости. По моим наблюдениям, в постсоветском пространстве это пространство терпимости заметно уже, чем во многих европейских странах, где шумный ребёнок в кафе или на улице вызывает у окружающих меньше раздражения и социального осуждения.

Логика здесь стыкуется с тем, что показывают смежные исследования: культура в целом задаёт «сценарий» того, какое поведение ребёнка приемлемо, а какое нет, и формирует ожидания родителей к собственным детям. Если общественная среда систематически сигнализирует, что естественное детское поведение — это неудобство, которое нужно поскорее устранить, у родителя появляется дополнительный, внешний по отношению к семье мотив требовать от ребёнка соответствия взрослым нормам поведения раньше, чем психика к этому готова, — что дополнительно накладывается на уже описанную установку «не сюсюкаться» и раннюю ставку на самостоятельность.

Сказка, волшебство и ложная дихотомия

Отдельно стоит разобрать вопрос, который регулярно возникает у родителей, ориентированных на рациональное воспитание: обязательно ли поддерживать в ребёнке веру в фантазийных персонажей — Деда Мороза, зубную фею и подобных, — или честность с ребёнком с раннего возраста является более здоровой стратегией. Единого научного консенсуса здесь нет, и это порождает множество споров в родительской среде.

Исследования детской веры в фантастических персонажей показывают, что родители играют существенную роль в её поддержании: дети, чьи родители прямо подтверждают существование Санта-Клауса и других культурных фантазийных персонажей или создают свидетельства их присутствия, чаще сохраняют буквальную веру в них. При этом убедительных данных о том, что такая вера сама по себе развивает воображение, недостаточно.

Философ Дэвид Кайл Джонсон выступает против сознательного поддержания буквальной веры, рассматривая её как форму родительского обмана, потенциально способную поставить под вопрос доверие ребёнка к родительским свидетельствам. Однако это преимущественно философский аргумент, а имеющиеся психологические исследования не подтверждают устойчивого разрушения доверия: некоторые дети испытывают после раскрытия правды

разочарование, гнев или чувство предательства, но такие реакции обычно оказываются кратковременными и у большинства не приводят к долговременному снижению доверия к родителям.

Более информативным, чем сам факт спора между исследователями, оказывается разбор механики того, что именно даёт психике вера в волшебство, — потому что это позволяет развести вопрос надвое.

Здесь можно выделить как минимум два процесса.

Первый — тренировка контрфактического, гипотетического мышления: способности удерживать в сознании сценарий, заведомо не соответствующий физической реальности, и рассуждать по его внутренней логике.

Психолог Пол Харрис экспериментально показал ещё в конце 1980-х: дети 4–6 лет заметно точнее решают логические задачи, если условие подано в фантазийной рамке («на другой планете все кошки лают»), чем если то же условие касается реального мира — фантазийный контекст позволяет ребёнку временно отделить заведомо ложную предпосылку от накопленного знания о реальности и рассуждать по чистой логике задачи.

Более поздние работы[7] подтвердили связь между сюжетно-ролевой игрой и способностью к контрфактическому причинному рассуждению даже с учётом возраста и общего когнитивного развития.

Но есть и альтернативное мнение: статья Лиллард с коллегами[8] указывает, что связь может быть не прямой причинной, а одним из нескольких равноценных путей к тому же результату («эквифинальность») — то есть дети, которые мало играют в сюжетные игры, но получают похожий опыт другим способом, тоже могут развить контрфактическое мышление.

Второй — эмоциональная регуляция через символическую игру: способность проживать и упорядочивать пугающие или сложные чувства в безопасной, управляемой самим ребёнком форме.

Если говорить проще: *игра для ребёнка — это не отдых от «настоящей» жизни, а черновик, на котором он тренируется проживать то, что пока не может проживать в реальности.* Испугался чего-то — проиграл это с игрушками, и страх стал немного меньше и понятнее. Разозлился на родителя — разыграл сценарий с чудовищем, которое кричит и топает, и злость получила выход, не разрушив реальные отношения. Ребёнок, у которого на это нет времени, не перестаёт испытывать эти чувства — он просто лишается одного из естественных доступных ему способов их обработать, и они остаются внутри непрожитыми.

Из этого разбора следует вывод, который важен для всей книги: сам по себе выбор — поддерживать миф о Деде Морозе или говорить о нём как о красивой традиции без утверждения буквальной правды — не является определяющим фактором развития ребёнка и не имеет прямого отношения к экстренному взрослению. Значение имеет не конкретный ритуал, а то, есть ли у ребёнка в принципе регулярное, никем не контролируемое пространство для игры, фантазии и историй — вне зависимости от того, разыгрывается ли оно вокруг персонажа с мешком подарков или вокруг любой другой формы сюжетной, ролевой, воображаемой деятельности.

По моим наблюдениям, решение сознательно не поддерживать в ребёнке веру в чудо принимают, как правило, взрослые, у которых самих в детстве было и то и другое — и полноценное детство, и вера в волшебство в каком-то виде. Обоснование такого решения редко строится на данных о вреде самой веры — куда чаще оно подаётся как часть более широкой установки на раннюю рациональность и самостоятельность ребёнка, которая уже разбиралась

[7] Buchsbaum, Bridgers, Weisberg & Gopnik, 2012

[8] Lillard et al., 2013, Psychological Bulletin

выше: отказ от «сюсюканья», ожидание, что ребёнок будет видеть мир «как он есть» раньше, чем психологически к этому готов.

В этом контексте отказ от конкретного новогоднего мифа стоит оценивать не изолированно, а по тому, является ли он единичным осознанным выбором в семье, где в остальном достаточно игры и фантазии, — или же он служит одним из первых видимых симптомов более широкого дефицита пространства для детства как такового.

Вакансия, занявшая чужое время

Всё сказанное в этой главе возвращает к механике, описанной ранее в книге. Вакансия взрослого, которую закрывает ребёнок при экстренном взрослении, не образуется в психологическом вакууме — она вытесняет то время и то психическое пространство, которое в норме уходит на прохождение возрастных стадий: на магическое мышление, символическую игру, свободную, никем не контролируемую фантазию.

Дефицит этого времени, как показывают и стадийная модель Пиаже, и клинические данные о роли игры, и статистика Грея, не компенсируется автоматически на более позднем этапе развития, а исчезает из доступного психике опыта в момент, когда должен был быть прожит. Именно это и составляет тот механизм, из-за которого *требование ранней взрослости не ускоряет психологическое созревание ребёнка, а замещает собой процессы, для которых психика ребёнка ещё не готова найти замену.*

Глава 3. Два лица парентификации

Клинический психолог Грегори Юркович, автор книги «Утраченное детство: тяжёлая участь парентифицированного ребёнка» [9]и один из ключевых исследователей темы, в 1997 году систематизировал разделение парентификации: инструментальную и эмоциональную формы. Это разделение — не просто описательное удобство, оно определяет, какую именно нагрузку несёт ребёнок и какими путями эта нагрузка сказывается на его развитии.

Инструментальная парентификация — это выполнение ребёнком практических, функциональных задач по дому и в семье: готовка, уборка, покупки, оплата счетов, уход за младшими братьями/сестрами, а в некоторых случаях — перевод для родителей, не владеющих языком страны проживания, или сопровождение их в бюрократических инстанциях. Это видимая, осязаемая работа: её можно перечислить, показать, измерить временем.

Эмоциональная парентификация возникает, когда ребёнок берёт на себя эмоциональные или психологические функции — становится наперсником родителя, эмоциональным регулятором, посредником в конфликтах, выслушивает то, что не предназначено для детских ушей: одиночество родителя, супружеские проблемы, тревоги о деньгах. Ребёнок в этой роли, по сути, исполняет функцию психотерапевта или партнёра для взрослого — без права на это не соглашаться.

Сам Юркович и последующие исследователи подчёркивают, что граница между двумя формами не всегда чёткая и на практике они часто сосуществуют: инструментальные задачи могут сопровождаться эмоциональной нагрузкой и наоборот.

Почему эмоциональная форма более разрушительна

Исследования Макмэн и Лутар[10], Бинг-Холл[11] — сходятся в одном выводе: эмоциональная парентификация в среднем имеет более тяжёлые последствия для развития ребёнка, чем инструментальная.

Онтруп с коллегами[12] предлагает такое объяснение этой разницы: эмоциональная форма менее заметна и более трудно распознаваема — как окружающими, так и самим ребёнком, — именно потому, что не оставляет внешних следов в виде конкретных выполненных задач.

Уборку дома или готовку легко увидеть и назвать; то, что ребёнок годами служит эмоциональным контейнером для тревог родителя, не имеет внешнего эквивалента и почти никогда не формулируется вслух — ни родителем, ни самим ребёнком, до тех пор, пока во взрослом возрасте это не станет предметом терапии.

Качественное исследование Шорр и Голднер[13], построенное на ретроспективных интервью со взрослыми, пережившими парентификацию в детстве, показывает: субъективное осознание собственной роли как парентификации формируется не в момент проживания, а значительно позже — и требует внешнего пространства для рефлексии, которое чаще всего появляется впервые именно в терапии. До этого момента взрослый, как правило, располагает лишь разрозненными ощущениями («со мной было что-то не так», «я слишком рано повзрослел», «я никогда не был ребёнком»), но не связной интерпретацией, объясняющей происхождение этих ощущений.

---

[9] «Lost Childhoods: The Plight of the Parentified Child»

[10] McMahon & Luthar, 2007

[11] Byng-Hall, 2008

[12] Ohntrup et al., Parentifizierung. Elternbefragung zur destruktiven Parentifizierung von Kindern psychisch erkrankter Eltern, сборник Kinder mit psychisch kranken Eltern. Klinik und Forschung, 2011

[13] Schorr & Goldner, 2023, Family Relations

Более позднее исследование[14] уточняет эту картину: то, насколько поздно происходит такое узнавание, — не нейтральный факт, а фактор, который сам по себе влияет на то, как человек в итоге относится к пережитому — как к травме, как к норме или как к источнику неожиданной устойчивости. Иными словами, ребёнок, чья эмоциональная парентификация никогда не была названа вслух, вырастает не просто с грузом непризнанного опыта, но и с задержанной способностью этот груз вообще опознать — а без опознания невозможна и работа с ним.

Инструментальная форма: не всегда вред

Исследования показывают, что инструментальная парентификация — в отличие от эмоциональной — не является автоматически вредной.

Прежде чем разбирать это подробнее, стоит уточнить: речь не идёт о том, что признанность задачи и её соразмерность возрасту превращают парентификацию в обычную бытовую обязанность. Заправить свою постель или собрать свой рюкзак — это самообслуживание, забота ребёнка о себе самом, и оно в принципе не подпадает под определение парентификации.

Парентификацией это становится тогда, когда ребёнок принимает на себя родительскую или взрослую ответственность за функционирование семьи и благополучие её членов: готовит на всю семью, регулярно забирает младшего из школы, отвечает за то, чтобы у младшего были сделаны уроки. *Замещение родительской функции остаётся замещением родительской функции независимо от того, признана она семьёй или нет.*

Признание и возрастная соразмерность не выводят ситуацию из категории парентификации — они определяют, окажется ли она внутри этой категории преимущественно конструктивной или деструктивной.

Юркович (1997) описывает несколько условий, от которых зависит характер последствий такой нагрузки. Среди них — соответствие задач возрастным возможностям ребёнка, степень возложенной ответственности и то, получает ли его вклад признание и сохраняется ли справедливость в распределении семейных обязанностей. В таких условиях инструментальная забота может быть связана с развитием компетентности и чувства собственной значимости, тогда как чрезмерная, возрастно несоразмерная и несправедливо распределённая нагрузка приобретает деструктивный характер.

Иными словами, граница здесь проходит не по типу задачи, а по её соразмерности возрасту ребёнка и по тому, признаёт ли семья эту работу трудом.

Юркович проводит принципиальное различие между конструктивной и деструктивной парентификацией. Граница между ними определяется не самим фактом детской заботы о семье, а её контекстом: возрастной адекватностью требований, масштабом ответственности, соблюдением поколенческих границ, признанием вклада ребёнка, взаимностью и воспринимаемой справедливостью. Чем раньше ребёнок получает чрезмерную и несоразмерную развитию ответственность и чем меньше его собственные потребности учитываются в семейной системе, тем выше риск деструктивных последствий.

Это разграничение существенно для книги в целом: оно не отменяет тезис о вреде экстренного взросления, но уточняет его. Не любое участие ребёнка в заботе о семье — деструктивно, и книга не ставит целью убедить читателя, что любая ответственность, возложенная на ребёнка, разрушительна. Риск определяется не самим наличием ответственности, а её масштабом и длительностью, соответствием возрасту ребёнка, соблюдением поколенческих границ, взаимностью и тем, получает ли его вклад признание, и, что особенно важно применительно к эмоциональной форме, — систематическое использование ребёнка в роли, которая по своей природе принадлежит взрослому: партнёра, терапевта, второго родителя для собственного родителя.

[14] 2025, Contemporary Family Therapy

Общий знаменатель двух форм

При всех различиях между инструментальной и эмоциональной парентификацией, между конструктивным и деструктивным её вариантом, у явления в целом остаётся общий структурный признак: ребёнок в этой роли действует не в вакууме собственных мотивов, а внутри системы обязательств. Он не решает в моменте, готовить ли сегодня ужин или утешать ли мать после тяжёлого дня, — он действует исходя из более общего, часто неосознаваемого ощущения долга перед семьёй, которое сформировалось задолго до конкретной ситуации и не обсуждалось напрямую ни с кем.

Это ощущение долга передаётся между поколениями по вполне устойчивым психологическим механизмам, которые подробно описаны в семейной терапии и которые книга рассмотрит далее: почему ребёнок чувствует себя обязанным закрыть вакансию, даже когда его прямо об этом не просят, и почему это чувство долга может двигать человеком спустя десятилетия после того, как сама вакансия давно закрыта кем-то другим или перестала существовать.

Глава 4. Невидимые лояльности

Венгерско-американский психиатр Иван Бузормени-Надь, один из основателей семейной терапии, в 1973 году в книге «Невидимые лояльности: взаимность в межпоколенческой семейной терапии»[15], написанной в соавторстве с Джеральдин Спарк, предложил модель, которая объясняет то, что структурная теория Минухина оставляет за скобками: не только как устроена семья как система функций, но и почему конкретный ребёнок берёт на себя конкретную вакансию, даже когда его прямо об этом не просят.

Центральная метафора его подхода, получившего впоследствии название контекстуальной терапии, — это невидимая бухгалтерская книга: гроссбух заслуг[16]. В каждой семье, по мысли Бузормени-Надя, ведётся постоянный, никем не проговариваемый учёт того, кто кому что дал и кто кому чем обязан.

Бузормени-Надь настаивал, что этическое измерение отношений (справедливость, баланс отдавания и получения) так же реально влияет на психическое здоровье членов семьи, как и чисто психологические механизмы вроде привязанности или защитных реакций. Нерешённая несправедливость — например, самопожертвование одного из родителей, которое никогда не было признано или компенсировано, — не исчезает бесследно, а накапливается в этом гроссбухе как долг, который со временем начинает предъявляться следующему поколению.

Что такое невидимая лояльность

Само понятие, вынесенное в заглавие, описывает следующий механизм: члена семьи может побуждать к определённым, часто саморазрушительным поступкам неосознанная, никогда не проговорённая приверженность более ранним семейным обязательствам — лояльность, которая действует, даже когда человек не отдаёт себе отчёта в её существовании.

Пример, который часто приводят в изложении этой теории: ребёнок неосознанно принимает сторону одного из родителей в конфликте не рационально оценив ситуацию, а в силу невидимого обязательства, унаследованного из более ранней семейной истории, о котором сам ребёнок может ничего не знать.

Представим бабушку, чей муж систематически изменял и годами унижал её, а она — в силу обстоятельств своего поколения — не могла ни уйти, ни открыто предъявить ему счёт. Её невысказанная обида и ощущение преданности так и остались незакрытым долгом в её собственном гроссбухе отношений.

Дочь этой женщины, выросшая рядом с молчаливым страданием матери, может усвоить не только убеждение, что мужчинам нельзя доверять, но и ощущение долга перед матерью: быть на её стороне, не повторить её «слабость», не позволить мужчине снова оказаться тем, кому в семейном счёте достаётся больше, чем он заслужил. Она сама может выйти замуж за вполне порядочного, любящего мужа, но при конфликте в собственном браке реагировать уже не только на актуальную ситуацию. В неё вмешивается старый баланс семейной справедливости: будто долг, который не был взыскан с отца, теперь должен быть взыскан с мужчины следующего поколения.

А третье поколение — уже её ребёнок — вырастает внутри этой напряжённости и точно так же неосознанно считывает правило: в конфликте родителей правильно быть на стороне матери. Ребёнок не знает истории бабушки, никогда не слышал о её измене мужа и не в курсе, что в этой семье вообще существует какой-то давний счёт. Но в момент родительской ссоры он инстинктивно занимает сторону матери, потому что унаследовал невидимое обязательство

---

[15] «Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy»

[16] ledger of merit

перед материнской линией, которое было заложено на два поколения раньше и никогда не проговаривалось ни с кем.

Бузормени-Надь описывает парентификацию — и посвящает ей отдельную главу в Invisible Loyalties — как один из способов, которыми система семейных обязательств реализуется на практике. Ребёнок принимает на себя родительскую функцию, а удерживать его в этой роли может не только прямое требование взрослого, но и более глубокая лояльность семье: отказ от заботы переживается как нарушение обязательства перед теми, кому он чувствует себя обязанным.

Многопоколенческий счет

Одно из ключевых отличий контекстуальной модели от структурной теории Минухина — во временном горизонте. Минухин преимущественно рассматривает актуальную организацию семейной системы: подсистемы, границы, иерархию и существующий расклад взаимодействий. Бузормени-Надь расширяет этот горизонт на несколько поколений: человек не может быть полностью понят вне своей многопоколенческой укоренённости, поскольку обязательства и невидимые лояльности способны сохранять влияние даже тогда, когда он создаёт собственную, отдельную от родителей семью.

Иначе говоря, *ребёнок, парентифицированный в детстве, вырастая и становясь родителем, приносит в новую семью не пустой гроссбух, а унаследованный баланс долгов и обязательств, в том числе тех, чья история началась ещё до его рождения.*

Эта модель даёт теоретическое объяснение тому, как паттерн парентификации может воспроизводиться в собственном родительстве бывшего парентифицированного ребёнка. С точки зрения контекстуальной теории, невидимый долг, накопленный в гроссбухе одного поколения, не аннулируется автоматически: неразрешённый дисбаланс может продолжать влиять на отношения следующего поколения и воспроизводиться уже в новых семейных связях. Более широко передачу межпоколенческой травмы я рассматривала в книге **«Поколение — разрыв. Как мы разорвали цикл поколенческих травм и чем за это платим».**

Кого именно выбирает система

Сама концепция невидимых лояльностей объясняет механизм передачи обязательства между поколениями, но не отвечает напрямую на вопрос, который встаёт у любого читателя с несколькими детьми в семье: почему из троих детей вакансию взрослого чаще закрывает один определенный ребенок.

В семейной терапии существует смежное понятие — **делегирование**, разработанное Хельмом Штирлином в начале 1970-х. В концепции Штирлина ребёнку действительно может передаваться неявная родительская миссия, связанная с собственными нереализованными желаниями, конфликтами и потребностями родителей. Например, ребёнок может бессознательно получать задачу реализовать то, чего родитель сам не достиг, или компенсировать его неудачу.

В модели Бузормени-Надя ребёнка могут неосознанно «назначить» на определённую роль в системе не по случайному стечению обстоятельств, а потому что он на роль подходит.

Это может проявляться в ситуациях, когда, например, ребенок похож на конкретного родственника, носит его имя, родился в значимый для семьи момент или просто структурно ближе всего к образовавшейся пустоте.

Представим четыре разных, гипотетических варианта того, как может сработать делегирование — они показывают, что «назначение» ребёнка на роль редко бывает рациональным решением, чаще это происходит будто бы само собой, без осознанного выбора со стороны взрослых.

Имя. Девочку называют в честь бабушки по материнской линии — женщины, которая всю жизнь была опорой для своей большой семьи, тащила на себе троих детей и больного мужа и умерла рано, «сгорев» от этой нагрузки. Формально имя выбрали просто потому, что оно

нравится и есть в роду. Но неосознанно вместе с именем девочке будто передаётся и сценарий: она с детства слышит «ты вся в бабушку» — сначала про упрямый характер, а потом, годам к десяти, это же говорят, когда она берёт на себя заботу о младших братьях без единой просьбы.

Момент рождения. Ребёнок рождается через полгода после того, как мать похоронила собственного отца — и в семье, никогда прямо это не обсуждая, неосознанно начинают воспринимать этого ребёнка как «того, кто заполнил пустоту» после утраты. К пяти-шести годам от него без слов ожидают той же роли, которую в семье выполнял умерший — быть тем, к кому обращаются в кризис, чьё присутствие успокаивает, и ребенок эту роль на себя берет.

Внешнее сходство. Из троих детей средний сын внешне и по темпераменту похож на отца — того самого отца, который в юности сбежал из проблемной семьи и «вытащил себя сам». Мать, чей нынешний муж (не биологический отец этого ребёнка) неустойчив и часто выпадает из строя, бессознательно возлагает на этого конкретного сына роль «настоящего мужчины в доме» — не на старшего и не на младшего, а именно на того, кто похож на человека, который в её представлении умел справляться.

Структурная близость. В семье из четверых детей мать тяжело заболевает, когда самому младшему два года, а следующему по старшинству — двенадцать. Формально «выбора» никто не делает, но физически ближе всего к образовавшейся пустоте оказывается именно двенадцатилетний: он единственный из детей достаточно взрослый, чтобы взять на себя быт и уход за младшими, и роль закрепляется за ним просто потому, что в момент кризиса он был единственным доступным кандидатом.

Во всех четырёх случаях ключевое общее — ни разу не происходит явного, произнесённого вслух решения «будешь заботиться о семье». Роль складывается из совпадения нескольких факторов, ни один из которых по отдельности не выглядит значимым, а вместе они создают то самое ощущение у ребёнка, что эта роль — не выбор, а данность, которая была всегда.

Смежный термин — **вращающийся счёт**: так в контекстуальной теории описывается механизм, при котором несправедливость, пережитая человеком в одних отношениях, создаёт ощущение неоплаченного долга, а предъявляется этот счёт уже другим людям — партнёру или собственным детям, которые первоначального долга не создавали. С этим тесно связано понятие **деструктивного права** (destructive entitlement): пережитая несправедливость действительно даёт человеку моральное основание чувствовать себя обделённым, но попытка взыскать компенсацию с невиновных создаёт новую несправедливость и запускает следующий оборот счёта.

Представим отца, которого в детстве систематически били собственные родители за любую провинность, потому что сами выросли в семье, где физическое наказание было единственным известным им языком воспитания. Этот отец искренне клянётся себе, что никогда не поднимет руку на своих детей — и действительно не поднимает. Но непрожитая, никогда не признанная несправедливость его собственного детства не исчезает просто оттого, что он изменил форму поведения. Она проявляется в другом: он становится эмоционально холодным, срывается криком в моменты, когда ребёнок ошибается, транслирует сыну, что слабость и потребность в утешении — это стыдно, — то есть воспроизводит не конкретное действие своих родителей, а саму логику отношений, в которых он вырос: любовь обусловлена соответствием, а ошибка наказуема.

Вращающийся счёт здесь — это то, что несправедливость не аннулировалась просто потому, что отец сознательно решил не бить своего ребёнка; она вернулась в изменённой, но узнаваемой форме, потому что осталась непризнанной и непроработанной, а не потому что отец плохой человек или плохой родитель по собственному выбору.

Деструктивное право проявляется в этой же истории, но с другой стороны. Уже сын этого отца, повзрослев, может неосознанно ощущать, что мир ему «должен», потому что в детстве ему систематически недодавали тепла и признания. Это ощущение долга перед собой может

толкать его, например, на то, чтобы оправдывать собственную холодность или эмоциональную недоступность по отношению к партнёру или своим будущим детям, потому что внутренне чувствует, что его собственный неоплаченный счёт даёт ему право не платить по чужим.

Оба элемента — старый счёт, предъявляемый новым людям, и деструктивное право на компенсацию — помогают объяснить, как пережитая несправедливость может производить новую несправедливость уже в следующем поколении. В контекстуальной модели выход требует изменения самого баланса отношений: признания причинённой человеку несправедливости, отказа взыскивать этот долг с тех, кто его не создавал, и формирования новых отношений, основанных на взаимности, ответственности и справедливости.

Одним из факторов, способных повлиять на распределение ролей между детьми, является их структурное положение в семье. Старший ребёнок нередко оказывается практически более доступным кандидатом на взрослые обязанности: он старше младших, обладает большей самостоятельностью и раньше достигает возраста, когда вообще способен взять на себя часть родительских функций. Это даёт правдоподобный механизм того, почему при семейном кризисе нагрузка может лечь именно на него, но само по себе старшинство не определяет, какой ребёнок будет парентифицирован.

Старшая дочь: пересечение двух факторов

Отдельного, более подробного разбора заслуживает особенно узнаваемая конфигурация, в которой пересекаются сразу два потенциальных фактора риска — пол и положение старшего ребёнка: старшая дочь.

Насколько этот паттерн узнаваем не только в клинической литературе, но и в массовой культуре, показывает то, как о нём стихийно заговорили в социальных сетях последних лет. Ролики и посты под тегом «старшие дочери» набирают миллионы просмотров и почти дословно, без всякой отсылки к академическим источникам, воспроизводят логику, которую десятилетиями описывали Юркович и Хупер: ребёнок, слишком рано ставший взрослым, который держит под контролем эмоции и атмосферу в доме, становится «невидимой опорой» семьи и усваивает установку «любовь нужно заслужить через заботу, контроль и силу».

Авторы этих текстов, ничего не зная о термине «парентификация», интуитивно описывают тот же парадокс, что фиксируют исследования: ощущение одновременно самой нужной и самой незамеченной, накопленную усталость под маской собранности, и главный терапевтический сдвиг — разрешить себе выйти из роли «той, кто держит всё».

Тот факт, что клинически описанный полвека назад феномен сегодня стихийно узнаёт в себе целое поколение, будет возвращать книгу к вопросу, поднятому ранее: почему структурная позиция и гендерные ожидания продолжают воспроизводиться в новых поколениях семей.

В последние годы в популярной психологии и постепенно в академическом обсуждении этого явления распространилось неформальное обозначение — «синдром старшей дочери» [17]. Это не клинический диагноз и не самостоятельное психическое расстройство, а разговорное название набора переживаний и семейных ролей, которые описывают некоторые старшие дочери: повышенную ответственность за младших, непропорциональную долю домашних обязанностей и эмоциональной заботы о членах семьи.

Механизм здесь — это наложение двух разных факторов.

Первый — гендерная социализация: девочек с раннего возраста систематически поощряют к эмпатии, отзывчивости, вниманию к чужому эмоциональному состоянию сильнее, чем мальчиков, — и именно поэтому, когда в семейной системе образуется дефицит заботы, девочка, которая уже «считывает комнату» лучше остальных, оказывается первой кандидаткой на его закрытие.

Второй фактор — структурная позиция старшего ребёнка, о которой шла речь выше.

[17] eldest daughter syndrome

Наложение этих двух факторов друг на друга и создаёт уязвимую позицию: старшая дочь одновременно достаточно взрослая, чтобы считаться «ответственной», и достаточно социализирована как женщина, чтобы от неё ожидали заботы.

Качественное исследование (Schorr et al., 2023, Family Relations), уже упоминавшееся в этой книге, показывает похожую картину на своей выборке: около половины участниц исследования, переживших парентификацию, были либо старшими дочерьми, либо дочерьми разведённых родителей. Примечательно, что все 19 участниц исследования сами называли своё положение среди братьев и сестёр одним из факторов, формировавших ожидания родителей и возложенную на них ответственность. Это не доказывает причинного эффекта очерёдности рождения, но показывает, насколько значимой сами парентифицированные женщины воспринимают свою структурную позицию в семье.

Не все источники согласны в том, что именно очерёдность рождения делает парентификацию более вероятной. Часть современных обзоров указывает на то, что строгих данных, доказывающих, что статус старшей дочери сам по себе повышает вероятность парентификации, не существует — то, что подтверждено эмпирически, это роль и связанные с ней гендерные ожидания, а не порядковый номер рождения как таковой.

Иными словами, парентифицированным может стать ребёнок любого пола и любой очерёдности рождения — единственный ребёнок, младший ребёнок или сын. Однако пол и положение среди братьев и сестёр способны влиять на то, какие обязанности семья передаёт ребёнку. В ряде исследований девочки чаще сообщают об эмоциональной парентификации, тогда как качественные исследования показывают, что старшие дети нередко связывают повышенную семейную ответственность именно со своим положением в семье. Поэтому узнаваемость образа «старшей дочери» имеет под собой психологически правдоподобную основу: в нём могут пересекаться два разных источника ожиданий — старшинство и гендерные нормы заботы.

Справедливость, а не только психология

Отдельного внимания заслуживает то, что делает подход Бузормени-Надя необычным на фоне остальной семейной терапии: он вводит категорию справедливости как самостоятельное, не сводимое к психологии измерение отношений. Речь не о справедливости в юридическом или философском смысле, а о том, ощущается ли баланс отдавания и получения между членами семьи как честный. Этот принцип, как отмечалось в связи с исследованиями Юрковича и Хупер, объясняет, почему одна и та же по объёму нагрузка на ребёнка в одной семье приводит к тяжёлым последствиям, а в другой — переживается конструктивно: определяющим оказывается не сам факт нагрузки, а то, признаётся ли она справедливой самим ребёнком и семьёй в целом.

Контекстуальная терапия, таким образом, смыкается с более поздними эмпирическими данными не случайно — конструкт «воспринимаемой несправедливости», операционализированный десятилетия спустя, по сути является клинической и измеримой версией того, что Бузормени-Надь описывал теоретически ещё в 1970-х: незакрытый, непризнанный долг в отношениях — то, что не сходится в гроссбухе, — это то, что определяет вред, а не сама нагрузка по себе.

Две теоретические рамки, введённые в этой книге, — структурная (Минухин) и контекстуальная (Бузормени-Надь), — описывают одно и то же явление с разных сторон, а не конкурируют друг с другом. Минухин отвечает на вопрос «что сломано в устройстве системы прямо сейчас» — какие границы стёрты, какая подсистема поглотила другую. Бузормени-Надь отвечает на вопрос «почему именно этот человек несёт именно этот груз» — какое невидимое обязательство, унаследованное из более раннего семейного счёта, делает эту конкретную конфигурацию не случайной, а предсказуемой.

Вместе эти две модели формируют оптику, которой книга будет пользоваться дальше: вакансия взрослого — это факт, наблюдаемый здесь и сейчас; то, кто именно и почему её закрывает, — это вопрос, ответ на который часто лежит на поколение раньше самого ребёнка.

Глава 5. Возраст как последовательность задач

Что крадет парентификация на самом деле

До сих пор книга объясняла механику явления — откуда берётся вакансия взрослого и кто её чаще всего создаёт. Но остаётся не отвеченным более фундаментальный вопрос: что именно теряет ребёнок, когда закрывает эту вакансию, и почему это нельзя списать на «немного ускоренное взросление». Психика ребёнка решает не абстрактную задачу «стать взрослым», а конкретную последовательность специфических задач, каждая из которых закреплена за своим возрастным окном и должна быть в этом окне закрыта.

Наиболее устоявшаяся модель для такого разбора — теория психосоциального развития Эрика Эриксона[18]. Эриксон описывает развитие как последовательность из восьми стадий, каждая из которых организована вокруг одного центрального конфликта; разрешение этого конфликта формирует конкретное психологическое качество, на котором строится следующая стадия. Ключевой принцип этой модели, который Эриксон называл эпигенетическим, — то, что стадии не заменяют друг друга, а накапливаются: неразрешённый конфликт ранней стадии не исчезает при переходе к следующей, а остаётся неинтегрированной частью личности, к которой психика вынуждена возвращаться — часто уже во взрослом возрасте, в ситуациях, похожих на исходный конфликт.

0–1,5 года: базовое доверие против недоверия

В основе первой стадии — вопрос, который решается не словами, а телом и опытом: можно ли доверять миру в лице тех, кто о тебе заботится? Формируется это через последовательное, предсказуемое реагирование взрослого на потребности младенца — плач, голод, дискомфорт встречают более или менее стабильным откликом, и из этой стабильности психика выстраивает базовое ощущение, что мир в целом безопасен и предсказуем, а взрослый рядом — надёжная опора. При неблагоприятном исходе — непредсказуемом, отсутствующем или пугающем отклике — формируется противоположное: базовое недоверие, ощущение, что мир и люди в нём ненадёжны, а полагаться можно только на себя.

Парентификация в буквальном смысле в этом возрасте невозможна — младенец физически не может закрыть ничью вакансию. Но именно этот возраст закладывает фундамент для будущей парентификации в более позднем детстве: если взрослый в этот период систематически недоступен эмоционально (по причинам, описанным в главе о типологии — травматичная регрессия, пограничная динамика, нарциссическая поглощённость собой), формируется тот тип небезопасной привязанности, на основе которого позже разовьётся паттерн, описанный Патрицией Криттенден как компульсивная забота: ребёнок, не получивший стабильного отклика на собственные потребности, со временем переключается на регулирование состояния взрослого как замену недополученной стабильности.

Представим мать с непроработанной травмой собственного детства (травматично-регрессивный тип из главы о типологии). Ребёнку три месяца, он просыпается ночью и плачет — не от голода, просто ему тревожно в темноте, и он ищет привычного отклика. В обычной, устойчивой ситуации мать подходит, берёт на руки, укачивает, говорит что-то спокойным голосом — младенец через несколько минут успокаивается, потому что мир снова подтвердил: на зов приходят. Но у нашей матери в этот момент включается собственный непроработанный опыт: плач ребёнка бессознательно активирует в ней память о собственном детском одиночестве, когда на её плач никто не приходил, — и вместо спокойного отклика она подходит к кроватке уже взвинченная, раздражённая, иногда сама на грани слёз, бормочет что-то нервное

[18] 1950, «Childhood and Society»

вроде «ну что опять, я не могу, дай мне поспать» — и либо берёт ребёнка резко, нетерпеливо, либо вовсе уходит, не выдержав нахлынувшего собственного состояния.

Для младенца в этом возрасте не важны слова — он считывает не смысл, а качество контакта: тон голоса, напряжение в руках, которые его держат, ритм дыхания взрослого рядом. И раз за разом он получает не стабильный, предсказуемый отклик «пришли — успокоили», а непредсказуемую смесь: иногда откликаются нежно, иногда раздражённо, иногда вообще не приходят, потому что взрослый сам не справляется с накатившим чувством. Из этой непредсказуемости выстраивается не базовое доверие («на меня отреагируют, если мне плохо»), а его противоположность — фоновая, довербальная неуверенность в том, что мир откликнется.

В полтора года это ещё не парентификация в прямом смысле, а закладка фундамента: тип привязанности, сформированный на этом этапе, определяет, каким именно способом ребёнок позже, уже в полтора-два-три года, когда появится физическая и когнитивная возможность, начнёт пытаться регулировать состояние взрослого сам, потому что уже усвоил на телесном уровне, что ждать стабильного отклика бессмысленно, и единственный доступный способ обезопасить себя — самому научиться улавливать и сглаживать нестабильность взрослого, прежде чем она снова застанет врасплох.

Здесь необходима важная оговорка, без которой пример легко прочитать неверно. Ни один родитель не способен откликаться на ребёнка идеально и стабильно каждый раз — усталость, раздражение, редкий срыв терпения ночью после тяжёлого дня являются нормальной частью родительства, а не признаком патологии. Британский психоаналитик Дональд Винникотт ввёл для этого специальный термин — «**достаточно хорошая мать**»: по его модели, ребёнку для здорового развития не нужен безупречный, всегда доступный взрослый — ему нужен взрослый, который откликается достаточно часто и достаточно предсказуемо в целом. Более того, Винникотт показал, что именно умеренное, посильное количество несовершенства полезно: ребёнок постепенно учится переносить небольшую фрустрацию от того, что мир не подстраивается под него мгновенно, и это тренирует устойчивость, а не подрывает доверие. Разница между обычным, живым родительским несовершенством и ситуацией, которая закладывает небезопасную привязанность, — не в факте отдельного срыва, а в системе. Одна бессонная ночь, один резкий тон, момент «я сейчас не могу, потерпи» — это тот самый нормальный диапазон несовершенства, который ребёнок способен переработать без вреда для формирующегося доверия. Проблема возникает не от единичных эпизодов, а от устойчивого, повторяющегося паттерна: когда непредсказуемость отклика — не редкое исключение, а фон, на котором строится большинство взаимодействий, когда ребёнок месяцами не может рассчитывать на то, что в среднем его сигнал встретит стабильную реакцию.

Именно поэтому травматично-регрессивный тип из главы о типологии — это не эпизод, а устойчивая закономерность, при которой уязвимость ребёнка систематически, раз за разом, задевает непроработанную боль взрослого сильнее, чем тот способен выдержать в моменте, а не единичный срыв уставшего, но в остальном стабильного родителя.

Иными словами, парентификация в дошкольном и школьном возрасте часто корнями уходит именно сюда — в дефицит базового доверия, сформированный ещё до того, как ребёнок способен что-либо осознанно вспомнить. В итоге, если на этих первых месяцах жизни потребности ребенка не удовлетворяются в должном объеме, то ломается самая первая ступенька — базовое доверие. На его месте закрепляется противоположный полюс конфликта: базовое недоверие. Это не «нейтральный ноль», а психологическая установка: мир и люди в нём ненадёжны, полагаться можно только на себя, а ожидание отклика от другого — это риск, а не данность. Дальше в игру вступает тот самый эпигенетический принцип Эриксона, о котором шла речь в начале главы: стадии не идут параллельно и не компенсируют друг друга — они выстраиваются одна на другой, как этажи. Если первый этаж (доверие) не построен, все последующие всё равно продолжают строиться — ребёнок физически растёт, проходит через

возрасты, — но строятся они не на прочном основании, а на пустоте, которую психика вынуждена как-то заполнять по ходу дела.

Именно здесь и включается тот механизм, который мы разбирали в примере: не имея доверия к тому, что взрослый откликнется стабильно, ребёнок на следующей стадии (автономия, 1,5–3 года) не может просто спокойно осваивать самостоятельность — у него уже есть более срочная задача, унаследованная с предыдущего этажа: как-то самому обеспечить себе ту стабильность, которую не дал взрослый. И вот тут компульсивная забота Криттенден перестаёт быть абстракцией: ребёнок использует зарождающуюся способность к самостоятельным действиям (то, что должно было пойти на автономию) не на себя, а на попытку регулировать состояние ненадёжного взрослого — потому что интуитивно понимает: если взрослый будет стабильнее, мне будет безопаснее. То есть итог не «сломалась одна ступенька, а остальные в порядке» — сломанная первая ступенька меняет сам способ прохождения всех следующих: вместо последовательного решения каждой новой возрастной задачи, ребёнок решает её попутно, всё время держа в фоне более раннюю, нерешённую задачу — обеспечить себе безопасность через контроль над взрослым. Именно поэтому парентификация физически чаще всего проявляется не в первый год жизни, а позже — в полтора-три года и далее, — но корень, если он есть, обычно закладывается именно здесь, на этой первой, самой ранней ступеньке.

1,5–3 года: автономия против стыда и сомнения

Задача этой стадии — освоение собственной воли: ребёнок учится действовать самостоятельно, настаивать на своём, исследовать границы дозволенного («нет», «я сам», сопротивление помощи там, где хочется справиться в одиночку) и при этом получать не унижение за ошибки, а разрешение пробовать снова. Эриксон подчёркивал, что чрезмерно тревожный или чрезмерно критичный взрослый, лишающий ребёнка права на самостоятельную (пусть и неудачную) попытку, формирует не автономию, а стыд и сомнение в собственной дееспособности.

Задача возраста 1,5–3 года — не в том, чтобы ребёнок объективно хорошо справлялся с задачей (аккуратно поел, не намок в луже, не упал), а в том, чтобы у него была возможность самому попробовать, ошибиться и попробовать снова. Ключевое в модели Эриксона — не результат попытки, а сам факт, что попытка была разрешена. Взрослый, который перехватывает ложку, потому что «испачкается», уводит от лужи, потому что «промокнет», хватает за руку, чтобы не упал, — из лучших побуждений, из заботы, не из злого умысла — на уровне ребёнка транслирует один и тот же посыл: ты не справишься сам, а я лучше знаю, поэтому я сделаю за тебя или не дам тебе попробовать. Повторяясь систематически, это как раз и формирует не автономию, а тот самый стыд и сомнение — ощущение, что твои собственные порывы действовать самостоятельно либо опасны, либо некомпетентны, и их лучше не проявлять, а ждать, что взрослый сделает правильно за тебя.

Как и в прошлом примере, стоит отметить, что единичный случай — «нет, сегодня не лезь в лужу, мы спешим» — это нормально и не вредит ничему; проблема в системном паттерне, когда ребёнку почти никогда не дают попробовать самому именно потому, что взрослый тревожится за результат (испачкается, упадёт, сделает не так), а не потому что объективно есть реальная опасность или ограничение по времени/обстоятельствам.

Отдельно стоит отличать это от инструментальной парентификации, о которой книга говорила раньше, — там ребёнка заставляют делать то, что не по возрасту тяжело для него. Здесь — противоположная по направлению, но по сути родственная проблема: ребёнку не дают делать то, что как раз по возрасту ему положено и полезно, из гиперопеки. Внешне это выглядит как забота, а не как эксплуатация, поэтому такой тип нарушения даже сложнее опознать — он не выглядит вредным, он выглядит как хорошее, внимательное родительство.

Когда взрослый делает слишком много за ребёнка и не даёт ему действовать — это гиперопека. Парентификация — обратное по направлению: взрослый требует от ребёнка слишком

много — заставляет его делать то, что не по возрасту тяжело. На первый взгляд это противоположные механизмы, а не один и тот же процесс.

Но у них есть общий корень. И в том, и в другом случае решающим оказывается не объективная потребность ребёнка, а эмоциональное состояние взрослого. В примере с лужей взрослый останавливает ребёнка не потому, что ребёнку это действительно вредно, а потому что взрослый сам тревожится — и ребёнок должен подстроиться под эту тревогу, отказавшись от собственного порыва исследовать мир. В классической парентификации происходит то же самое искажение приоритета, просто в более явной форме: ребёнок подстраивается под нужды взрослого, а не под свои. Гиперопека — это, по сути, мягкая, малозаметная версия того же паттерна: ребёнок с раннего возраста учится, что его собственные импульсы и попытки менее важны, чем эмоциональное спокойствие взрослого рядом, — просто в этом случае цена такого приспособления не бытовая нагрузка, а подавленная инициатива.

Дальше есть развилка. Первая: гиперопека в раннем возрасте формирует не парентифицированного ребёнка, а тот самый избалованный тип взрослого, который книга уже разбирала в главе о типологии — заниженную веру в собственную способность справляться, привычку к тому, что кто-то решает проблемы за тебя. Это не парентификация этого ребёнка сейчас, а закладка будущей неспособности этого же человека, повзрослев, самому выдерживать родительскую нагрузку — то есть петля замыкается не в детстве этого ребёнка, а в его будущем родительстве.

Вторая, более косвенная моя логическая реконструкция: если ребёнок с раннего возраста усваивает, что нужно в первую очередь считывать и учитывать эмоциональное состояние взрослого (тревогу, раздражение), а не собственные порывы, — этот навык считывания чужого состояния и подстройки под него уже сам по себе является предвестником того паттерна, который позже, в более старшем возрасте, при подходящих условиях (например, если во взрослом добавится реальный функциональный или эмоциональный дефицит), разовьётся в полноценную парентификацию.

Гиперопека сама по себе не делает ребёнка парентифицированным, но она может тренировать ту же базовую психическую готовность ставить чужое состояние выше своего, на которой парентификация потом легче закрепляется, если появится соответствующий повод. В семье, где уже на этом этапе образуется вакансия взрослого, происходит структурная инверсия этой задачи: вместо того чтобы тренировать собственную волю на собственных, посильных задачах (одеться самому, донести чашку, не разлив), ребёнок вынужден направлять зарождающуюся способность к самостоятельным действиям не на себя, а на обслуживание нужд взрослого или младших детей.

Представим двухлетнюю девочку в семье, где мать в глубокой послеродовой депрессии после рождения второго ребёнка. В норме в этом возрасте у девочки должна быть масса возможностей потренировать самостоятельную волю на посильных, безопасных для неё самой задачах: попытаться самой натянуть колготки (пусть и наизнанку), донести свою чашку с соком до стола (пусть и расплескав половину по дороге), отказаться от помощи с ложкой и есть кашу самостоятельно, даже если полтарелки окажется на столе. Но в этой семье мать почти не встаёт с кровати, а отец на работе с утра до вечера, и в доме есть более срочная, взрослая задача: младенец, который постоянно плачет. Двухлетний ребёнок в такой обстановке довольно быстро — интуитивно, без всяких слов — считывает, что его собственные маленькие попытки («я сама надену колготки») никому сейчас не интересны и не приоритетны, а вот если он подойдёт к орущей колыбельке и попробует покачать её или сунуть младенцу соску, это вызывает облегчение у измотанной матери, редкую похвалу, ощущение, что он наконец сделал что-то нужное.

Формирующаяся у него способность действовать самостоятельно — та самая, которая по возрасту должна тренироваться на одевании, на еде, на собственных маленьких неудачах и победах, — перенаправляется не на себя, а наружу: он учится не «я могу сам», а «я могу сделать

так, чтобы дома стало легче». Внешне это может выглядеть даже трогательно и удивительно — двухлетний ребёнок, который «помогает» с младенцем. Но по сути это подмена: вместо того чтобы наращивать автономию через собственные, соразмерные возрасту пробы и ошибки, ребёнок с самого начала учится, что ценность его инициативы измеряется не тем, чему он сам научился, а тем, насколько он полезен взрослому.

Автономия при этом формируется, но не как «я умею справляться с собой», а как «я умею справляться с чужим состоянием»: это функциональная, но перекошенная версия того же психологического качества, которая во взрослом возрасте оборачивается гиперответственностью, разобранной далее в книге, — способностью управлять чем угодно вовне при системном дефиците способности просто быть с собой, ничего не решая. Если эта ступенька «освоение собственной воли» ломается, то вместо здорового ощущения собственной дееспособности закрепляется стыд и сомнение: ощущение, что собственные, ничем не оправданные попытки («просто хочу сам (-а)») сами по себе не имеют права на существование без внешнего оправдания через пользу.

Дальше действует та же логика нахлёста, что мы разбирали на примере первой стадии. Эта нерешённая задача не блокирует переход к следующей стадии — инициативе (3–6 лет), — но продолжает работать фоном, конкурируя с ней за ресурсы психики. Ребёнок формально переходит к следующему возрасту и продолжает пытаться придумывать, планировать, брать инициативу в игре, но делает это уже не с чистого листа, а с унаследованным перекосом: и инициатива тоже с высокой вероятностью начнёт выстраиваться не вокруг собственного интереса, а вокруг того, что полезно или приятно кому-то ещё, потому что именно этот способ действовать уже доказал свою «правильность» на предыдущем этапе. Если проследить эту нить дальше по всей лестнице, которую разбирает глава, — трудолюбие в школьном возрасте рискует выстроиться вокруг компетентности не в том, что интересно самому ребёнку, а в том, что нужно семье; идентичность в подростковом возрасте — вокруг уже готовой, проверенной и одобряемой роли, а не вокруг самостоятельного поиска. То есть ломается не только сама ступенька в моменте — меняется сама логика, по которой строятся все последующие: тема «моё против чужого» становится центральным, невидимым фильтром, через который проходит каждая новая возрастная задача, включая те, что формально с автономией уже никак не связаны. Практически, во взрослом возрасте это чаще всего проявляется как то самое размывание границы между «я хочу» и «это будет полезно другому», о котором книга будет говорить в частях про взрослую психику: человек с трудом может назвать, чего он хочет сам по себе, вне контекста чьей-то пользы или одобрения, — потому что сама способность желать что-то независимо от внешней ценности этого желания была перекошена ещё на этой ранней стадии.

3–6 лет: инициатива против вины

На этой стадии, уже частично разобранной в книге через призму символической игры и магического мышления, ребёнок учится планировать, придумывать собственные затеи, брать инициативу в игре и социальном взаимодействии — строить крепость из подушек, открывать воображаемый ларёк, придумывать сюжеты. Успешное освоение этой задачи формирует не просто творческие способности, а более фундаментальное качество — ощущение, что собственные желания и инициативы имеют право на существование и не наказуемы.

Ребёнок, чья инициатива в этом возрасте систематически перенаправляется не на собственные, самостоятельно выбранные затеи, а на задачи, продиктованные нуждами взрослого («придумай, как отвлечь младенца от слёз», «займи брата, пока я разбираюсь с делами»), не проходит эту стадию в её изначальном виде. Формально ребёнок демонстрирует инициативность, иногда даже избыточную, изобретательную, поражающую взрослых своей «зрелостью». Но эта инициатива с самого начала обслуживает чужую цель, а не собственное исследование мира, и вместо здорового чувства «я могу придумывать и пробовать» закрепляется более тревожная версия: «моя инициатива ценна ровно настолько, насколько она полезна кому-то ещё»

— прямой мостик к взрослой неспособности заниматься чем-либо просто ради собственного интереса, без немедленной практической отдачи.

На ступеньке инициативы также есть развилка неблагоприятных исходов: при перенаправлении инициативы создается благодатная почва для развития парентификации, и в момент перенаправления чаще всего парентификация уже происходит. Но у той же стадии есть и другой, отдельный сценарий — когда инициативу просто подавляют, без всякого перенаправления на пользу кому-то. Это не парентификация, это другой механизм повреждения, хоть и на той же возрастной ступени.

Что происходит при чистом подавлении, без перенаправления: Эриксон описывал неблагоприятный полюс этой стадии не как «стыд», а как вину — избыточную, несоразмерную конкретному проступку вину за сам факт того, что ребёнок что-то затеял, попробовал, придумал. Если инициативу не перенаправляют на пользу взрослому, а систематически наказывают, высмеивают или пугают за неё, у ребёнка не формируется услужливая версия воли (как при парентификации) — формируется тревожная, заторможенная версия: желание вообще не начинать, не пробовать, не проявляться, потому что любая инициатива ассоциируется не с пользой для кого-то, а с виной и наказанием. Это скорее путь к общей психологической заторможенности, тревожности, сниженной спонтанности и творческому подавлению во взрослом возрасте, а не к готовности услужливо закрывать чужие вакансии.

Представим отца с авторитарным, крайне жёстким стилем воспитания, который не эксплуатирует ребёнка в собственных нуждах (это не нарциссический и не травматично-регрессивный тип из главы про типологию, у него нет личной эмоциональной потребности в ребёнке), а просто искренне убеждён, что детская инициатива — это хаос, который нужно немедленно пресекать. Четырёхлетний сын решает сам «помочь» и без спроса пытается вымыть посуду — разбивает тарелку. В ответ — не спокойное «ничего страшного, давай уберём вместе», а резкий крик, длинная отповедь о том, какой он неуклюжий и бестолковый, и наказание («марш в комнату, чтобы я тебя сегодня больше не видел и не слышал»). Через несколько дней тот же мальчик пытается сам придумать игру во дворе, зовёт соседских детей — и снова слышит от отца что-то вроде «нечего было выдумывать, сидел бы тихо». Здесь нет никакой пользы, которую отец извлекает из ребёнка, — нет обслуживания ничьих нужд. Есть просто систематическое сообщение: любая твоя инициатива — источник неприятностей, лучше вообще не начинать.

Ребёнок в такой семье с высокой вероятностью вырастет не в услужливого, парентифицированного взрослого, а скорее в тревожного, гиперконтролируемого, избегающего риска человека — того, кто испытывает несоразмерное чувство вины даже за нейтральные, ничем не угрожающие действия, и предпочитает не проявлять инициативу нигде, включая собственную взрослую жизнь, просто потому что инициатива в его опыте прочно связана с наказанием, а не с одобрением или пользой.

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.