

Глава 1

Восстановление связей — пицца для души

Дженнифер уже несколько часов провела на кухне — готовила обед для своего бойфренда Крейга. Резала, рубила, молола, перемешивала... В их отношениях с некоторых пор не все ладилось, и этот процесс ее успокаивал. Скоро год, как они вместе, но в последние месяцы оба были весьма осторожны друг с другом, опасаясь разрушить ставший хрупким союз. Поначалу все было чудесно — новая любовь, радость и блаженство, а потом каждый вдруг словно замер, не решаясь двинуться в отношениях вперед.

В тишине и покое кухни ничто не мешало Дженнифер предаваться тягостным мыслям. Она вспоминала моменты, когда Крейг был ей так нужен, а он казался отстраненным и далеким. В «медовую» фазу их романа Дженнифер научилась подавлять тоску и разочарование. Но когда их отношения перешли в фазу кажущейся стабильности, ее напряжение усилилось. И своими хлопотами на кухне она маскировала кипевший в ней гнев.

Крейг что-то делал в доме, время от времени заглядывал в кухню и, подойдя сзади, обнимал стоявшую у плиты Дженнифер. Эта сцена соответствовала всем его представлениям о домашнем рае. Он, возможно, замечал растущую между ними дистанцию, но предпочитал игнорировать ее: пусть все идет, как идет. Крейг вырос в большой семье — у него было четверо братьев и сестер. Обиды и примирения чередовались с регулярностью океанских приливов и отливов. Он привык держать в зоне внимания сразу нескольких человек и не знал, насколько болезненными были

воспоминания подруги об отношениях в ее семье, а потому не замечал признаков надвигающейся бури.

Дженнифер была единственным ребенком и не имела опыта раздоров и ссор. В ее семье столкновений избегали любой ценой. Отец, ветеран войны во Вьетнаме, стойчески переносил неприятности и держал свои чувства при себе. Мать изо всех сил старалась ничем не провоцировать мужа, поскольку он, обычно молчаливый и сдержанный, мог взорваться в одно мгновение. При возникновении любых разногласий родители старались держаться подальше друг от друга — и от Дженнифер. Физически они присутствовали, но эмоционально исчезали. Она прекрасно помнила, как в детстве сидела одна-одинешенька на заднем сиденье семейного автомобиля в гнетущей тишине, обычно сменявшей взрыв отцовского гнева. В такие моменты ее накрывало ощущение потерянности, она словно переставала существовать. И этот детский страх перед ссорами Дженнифер перенесла во взрослые отношения с Крейгом. Она тосковала по душевной близости и боялась потерять связь с ним. Ей казалось, что молчание и бегство от проблем безопаснее, чем открытая конфронтация.

Наконец они сели за стол. Дженнифер молча вносила последние штрихи в приготовленные блюда. Крейг уткнулся в телефон — кто-то из родни прислал ему сообщение. Нельзя сказать, что такое поведение было нетипичным для него, подобное случалось и раньше, но в тот момент Дженнифер почувствовала, как ее захлестывает волна ярости, и уже не смогла сдержаться. Ей было трудно облечь мысли в слова, но за время их совместного существования она каким-то образом поняла, что Крейг, в отличие от родителей, не исчезнет, не растворится, столкнувшись с проявлением гнева. И она импульсивно, бездумно подвергла это соображение первому испытанию: смахнула столь тщательно приготовленную и красиво поданную еду со стола на пол!

Первой реакцией Крейга был шок: он и представить себе не мог, что Дженнифер способна на такую бурю эмоций! Конечно же, он разозлился, но когда Дженнифер разрыдалась, гнев мгновенно улетучился. Крейг подбежал к ней, оба буквально вцепились друг в друга. Когда рыдания немного утикли, Дженнифер рассказала о своих страхах: для нее разногласия и ссоры означали потерю любимого. Она сидела на полу рядом с горой осколков, перемешанных с едой, и, всхлипывая, говорила, как боится, что их отношения не выдержат конфликта. А еще больше ее мучило воспоминание о том, как из-за эмоционального исчезновения родителей она сама боялась исчезнуть. Доверительное отношение к Крейгу позволило ей осознать прежние сложные чувства, в которых она никому, даже самой себе, никогда не признавалась.

Этот момент стал для них поворотным. Дженнифер поняла, что интерпретация поведения Крейга, воспринимаемого как признак отторжения, неприятия, оказалась совершенно неверной: его мотивировало совсем другое. Крейг тоже иначе увидел тенденцию Дженнифер к самоустранению. Раньше он считал, что все неприятности и разногласия улягутся сами собой, как происходило в его большой семье, но в новых отношениях такой подход не срабатывал. Понемногу Дженнифер начала понимать, что Крейг, несмотря на разногласия между ними, не исчезнет. Когда их контакты нарушались, она больше не самоустранялась и в конце концов научилась с ним общаться. Оба привнесли во взаимоотношения совершенно разные интенции и мотивации и при этом предоставили друг другу пространство и время, чтобы увидеть и понять эту разницу. В моменты нестыковки, рассогласованности их отношения вышли на новый уровень и после восстановления продолжали развиваться на протяжении дней, месяцев и лет.

Приготовленное Дженнифер сложное блюдо — тушеные моллюски, пюре из пастернака и отварная стручковая фасоль — и его

незавидная судьба могут служить метафорой неоднозначности человеческих отношений и роли разрывов и восстановлений в их развитии. Подобно тому как питательные вещества служат топливом для физического роста, энергия, рождаемая преодолением несогласованностей на пути к восстановлению отношений, питает эмоциональный рост. Образно говоря (а иногда и буквально), сбой и восстановления — это наша пища.

Разногласия и нестыковки как норма

Идеальное представление о родительской любви — «Мадонна с младенцем» Леонардо да Винчи. Мария и маленький Иисус смотрят друг на друга с бесконечной любовью. Однако одно из полотен Рафаэля, изображающее Марию с младенцем, говорит нам об ином: младенец-Иисус смотрит в книгу, которую мать держит в руках, а она сама, задумавшись, глядит куда-то вниз. Подобным образом мы получаем идеальное представление о романтической любви, наслаждаясь танцем Фреда Астера и Джинджер Роджерс: нам кажется, что пары при хороших отношениях действуют синхронно, как в степе. Но партнерство Дженнифер Грей и Патрика Суэйзи в «Грязных танцах» больше похоже на правду: она наступала ему на ноги, а он заставляет ее смотреть ему в глаза. Эти сбои и неверные шаги необходимы для создания грациозного, скоординированного танца в финале фильма. Смех Дженнифер и Крейга, когда они убирали разбитую посуду и остатки еды, а потом заказывали пиццу, стал для них символом радости и близости, которую они обрели, пройдя через разрыв к восстановлению отношений.

Преодолевать подобные сложности приходится всем, начиная с самого раннего детства и до глубокой зрелости. Таков путь роста и развития отношений! Это может показаться странным, поскольку мы полагаем, что в здоровых взаимоотношениях нет

места раздорам. Разве не должны два человека, чьи отношения считаются хорошими, быть настроенными на одну волну?

Необыкновенные открытия, сделанные во время эксперимента «Каменное лицо», указали нам новый путь к пониманию детей и родителей, а также позволили узнать много нового об этих первичных взаимодействиях. Прежние исследования младенцев строились на представлении о том, что чем более синхронизировано и созвучно общение, тем оптимальнее, или «нормальнее», взаимоотношения. Для многих тот факт, что именно сложности, сбои, нестыковки служат ключом к прочным связям, оказался сюрпризом!

Мы начали записывать видео типичных взаимодействий родителей и малышей, а затем покадрово анализировали записи. Это позволяло разглядеть подробности взаимоотношений, которые мы не успевали заметить в реальном времени. Наблюдая за благополучными парами «мать — дитя», мы полагали, что они будут действовать в полнейшем согласии: одновременно смотреть друг другу в глаза и отворачиваться друг от друга, одновременно тянуться друг к другу и вообще действовать заодно. Таковы были наши прежние представления об отношениях, и мы рисовали аккуратные графики, где отмечали моменты контактов, отмечая как нерелевантные все данные, указывающие на разрывы контактов и не укладывающиеся в модель. Но через несколько месяцев мы уже не могли отрицать реальный паттерн: в типичных здоровых парах «родитель — ребенок» в среднем 70% взаимодействий выглядели отнюдь не синхронными, а разрывы связи были неотъемлемой их частью.

Например, мы наблюдали, как маленькая девочка разглядывает ремешок безопасности на высоком стульчике и сосет палец, успокаивая себя. Мать пытается привлечь ее внимание, но малышка уклоняется от контакта. Тогда мать вынимает ручку

дочери изо рта и слегка откидывается назад. Их взгляды встречаются, обе улыбаются. Мать придвигается ближе, а малышка смотрит в сторону. Начинается новый тур танца.

Так неужели 70% взаимоотношений действительно оборачиваются нестыковками? Мы убеждались в этом снова и снова. В области психологии развития пропорция 70:30 широко известна, и некоторые практикующие специалисты ссылаются на нее, даже не подозревая, откуда она взялась. А ее источником служат тщательные наблюдения за самыми ранними любовными отношениями. Предположения о настроенности на одну волну поначалу заставляли нас считать такие нестыковки проблемой, а они на самом деле оказались нормой. Анализируя видеозаписи, мы обнаружили, что наиболее значимая часть взаимоотношений — не разрывы, а восстановления.

Восстановление как основа взаимодействия

Мы пришли к пониманию, что восстановление после разрыва — основа человеческих взаимоотношений. Оно дарит чувство удовольствия, доверия, безопасности, безусловного знания, что ты можешь справиться с проблемой. Более того, восстановление преподносит важнейший жизненный урок: отрицательное чувство, возникающее в результате нестыковки, разногласий, дисгармонии, может быть изменено на чувство позитивное, когда два человека достигают гармонии. Это означает, что мы не должны застревать в негативных ощущениях. Осознание того, что эмоциональное состояние может или не может измениться, развивается у младенца в результате самых ранних взаимодействий.

От наблюдений за типичными взаимодействиями мы перешли к серии экспериментов «Каменное лицо». Сначала наблюдали

за парами «родитель — ребенок» во время обычных для них игр, таких как ладушки, считалочки. Затем было обнаружено, что дети, подавая сигналы родителям, использовали стратегии разрыва-восстановления отношений, с которыми они познакомились в процессе игр. Столкнувшись со стрессовой ситуацией, малыши были способны воспользоваться способом коммуникации, освоенным в процессе ежедневного общения с людьми, которые о них заботились. Младенцы еще не овладели языком или сознательным мышлением, однако, пытаясь справиться со стрессом, возникшим в результате непонятного поведения родителя, могли прибегнуть к арсеналу средств, почерпнутых из бесчисленных ежемоментных взаимодействий.

Мы поняли, что разрывы и восстановления — нормальный и постоянно действующий опыт, на котором основывается развитие людей как социальных живых существ. С каким же облегчением мы узнали, что в ранних любовных взаимоотношениях человеческие существа пребывают в синхронном режиме только 30% времени! Тот факт, что этот процент столь низок, должен служить утешением для многих жаждущих совершенной гармонии. И пока есть возможность для восстановления, те 70%, которые приходится на несогласованность и нестыковки, не только типичны, но и ведут к позитивному и здоровому развитию отношений. Чтобы научиться доверять друг другу, нам требуется нормальная путаница и кутерьма.

Большинство взаимодействий, записи которых мы изучали, восстанавливались сразу после несогласованности. Другими словами, обычные малыши и те, кто о них заботился, постоянно переходили в состояние несогласованности с последующим восстановлением взаимодействия. Моменты таких восстановлений могли быть краткими, фактически микроскопическими, однако во время непрерывного общения их было великое множество.

Главный урок, который мы вынесли за десятилетия исследований, состоит в том, что процесс перехода от несогласованности к восстановлению не только неизбежен, но и необходим для того, чтобы взаимоотношения процветали, а не стагнировали и распадались. Как узнала Дженнифер из опыта общения с Крейгом, людям необходимы несогласованность и проблемы. Без них невозможно обрести опыт восстановления.

Несогласованность, восстановление и создание смысла

Благодаря детству, проведенному в семье, где разрывы и налаживание отношений были обычным делом, у Крейга развилось базовое чувство надежды — или, используя терминологию Джерома Брунера, он создавал смысл мира как места, в котором присутствует надежда. В отличие от него, у Дженнифер был дефицит опыта восстановления, из-за чего она менее оптимистично воспринимала себя в мире. К отношениям она относилась настороженно и это свое состояние старалась сохранить.

Мы видим, что подобные различия проявляются уже в первые месяцы жизни. Вспомните, что в оригинальном эксперименте ребенок, желая привлечь внимание матери, использует разные стратегии. Такое поведение отражает развивающийся контекст сбоев и восстановлений. Девочка узнаёт, что своими действиями может улучшить собственный мир. Даже в столь нежном возрасте, в 11 месяцев, она, подобно Крейгу, создала смысл своего мира как места, в котором живет надежда.

Проводя эксперимент с парами «родитель — дитя», в которых процесс разлада-восстановления был не столь отчетливым, мы не наблюдали и такой здоровой реакции. Родители и дети по-разному осмысливали его. Некоторые матери, занятые собственными

заботами, прилагали меньше усилий для восстановления неизбежных сбоев. Другие же, которых слишком беспокоили разлады, тем не менее редко оставляли пространство для их осмысления. Третьи вели себя чересчур настойчиво, например постоянно дотрагивались до ребенка, хотя он отталкивал руку матери или подавал другие сигналы, говорившие о нежелании общения. Столкнувшись с разладом, малыши при недостатке возможностей для восстановления предпринимали совсем другие попытки, чтобы снова начать общаться и устранить образовавшийся разрыв.

Дженнифер была именно таким ребенком. У нее не было шанса разработать стратегию управления неизбежными в человеческом общении столкновениями. Вместо этого она научилась защищаться от глубоко травматичного опыта внезапного эмоционального отсутствия родителей: предпочитала сидеть в одиночестве в своей комнате, где делала уроки или читала. Интеллект помогал ей удерживать себя на плаву, она прекрасно училась, но стала эмоционально закрытым и слишком осторожным человеком.

Изначально она и с Крейгом использовала тот же паттерн поведения. Но Крейг как партнер по взаимодействию полностью отличался от ее родителей. Наблюдая, как он взаимодействует со своей семьей, Дженнифер видела, что разлады и расхождения отнюдь не выбивают его из колеи. Он замечал ее тенденцию замыкаться в себе, ценил ее сдержанность — она никогда не давала волю гневу. И Дженнифер научилась доверять ему до такой степени, что, когда ее переполнял гнев, могла позволить себе выплеснуть его, а не уходить в себя, как прежде.

Сброшенный со стола обед ознаменовал признание того, что в их жизни есть место и разладу, и восстановлению. Пережив этот случай и множество других сложностей, характерных для нормальной любви, Дженнифер открыла для себя иную модель

отношений. Она по-новому осмыслила мир — как место безопасное и полное надежды, смогла позволять себе и ссоры, и споры, сознавая, что после них станет еще ближе к Крейгу. И хотя смысл, который он вкладывал в отношения, был гораздо менее тревожным, чем у Дженнифер, у него тоже появилось пространство для роста: он стал обращать внимание на собственное поведение, свои эмоциональные отлучки, понимая теперь происхождение реакций Дженнифер. Крейг узнал, что не у всех взаимоотношения складываются так же надежно и просто, как в его семье. Он научился видеть.

Создание смысла — что это такое?

Так что же имеется в виду под созданием смысла? Мы вполне можем пользоваться терминами *понимание* или *осознание идеи*, но эти процессы подразумевают сознательное мыслительное усилие. Джером Брунер, первым описавший данную концепцию, был прежде всего исследователем когнитивных процессов, а потому рассматривал создание смысла с точки зрения языка и познания. Исследования в рамках эксперимента «Каменное лицо» показали, что человек создает смыслы задолго до того, как обретает способность выразить их словами. Создание смыслов — процесс, протекающий на множестве уровней психологического и биологического опыта, в нем участвуют генетика, нервная система, вегетативная нервная система и двигательная система. Постигая самые разные уровни ощущений — распознавание, обдумывание, понимание, зрение и даже обоняние, — человек вырабатывает осмысление себя в мире. Информация, которую люди включают в свои отношения с другими людьми, состоит из множества слоев ощущений, движений и эмоционального опыта. Переработать его способен только человек.

Психоаналитик и пионер исследований в области развития младенцев Луис Сандер говорил об открытом пространстве — наполненном возможностями метафорическом пространстве между младенцем и теми, кто о нем заботится, в котором возникает и развивается понимание младенцем самого себя. В этом пространстве у него развивается понимание собственной уникальности. В постоянном контакте с людьми малыши сначала не понимают, а затем начинают осмысливать мотивацию и намерения других; таким образом у ребенка создается смысл себя в мире.

Эксперимент «Каменное лицо» ярко продемонстрировал, что дети рождаются со способностью влиять на собственный мир и обладают врожденными умениями взаимодействовать с окружением. Столкнувшись с еще не знакомым ему «каменным лицом» матери, ребенок, чтобы снова вовлечь ее в общение, прибегает к различным стратегиям. «Каменное лицо» — экспериментальная ситуация, в которой испытывается способность детей создавать смысл из собственного опыта. Если бы малыши умели говорить, то описали бы материнское невзаимодействие словами «Это не имеет смысла». Продолжительность периода «каменного лица» во время эксперимента в зависимости от протокола исследований менялась, но в среднем он не превышал двух минут. Попробуйте-ка сохранять бесстрастное выражение на протяжении двух минут, когда кто-то из друзей или близких пытается привлечь ваше внимание, — поверьте, вам покажется, что прошла вечность! Такая продолжительность вызывала более мощную реакцию, благодаря которой мы смогли заглянуть в процесс создания ребенком смысла.

Малышка, уже успешно проходившая через разрывы к восстановлению, испытывая вызванный экспериментом стресс, задействует различные стратегии, чтобы справиться с ним. Она указывает куда-то ручкой, потягивается, использует разные приемы, пытаясь восстановить связь. Девочка демонстрирует субъектность,

то есть чувство, что она управляет собственной жизнью и способна эффективно воздействовать на свой мир. Если бы она могла выразить свой опыт словами, то сказала бы: «Я не понимаю, почему мама меня игнорирует, но знаю, что если продолжу свои попытки, то смогу снова привлечь ее внимание». Ребенок, который прошел через несколько удачных попыток восстановить связь, не чувствует себя беспомощным, напротив — он развивает способ взаимодействия со своим миром, в котором присутствует надежда. Маленькая девочка извлекла особый смысл из своего опыта — оптимистичное ожидание, которое формирует у нее чувство жизнестойкости (эту концепцию мы рассмотрим подробнее в главе 5). А ребенок, перенесший разрыв отношений, но имеющий ограниченный опыт их восстановления, напротив, создает негативный смысл: «Ты меня не любишь», или «Я не могу тебе доверять», или «Я беспомощен» (подробнее об этом поговорим в главе 8).

Оказалось, что паттерн взаимодействия, создающий смысл, со временем не меняется. Мы провели эксперимент «Каменное лицо» с участием пятидесяти двух младенцев и их мам, а через десять дней повторили и увидели, что в обоих случаях дети использовали одни и те же стратегии для привлечения внимания матерей и успокоивания себя. Если в парах «мать — дитя» у малышек не было возможности перейти от разрыва к восстановлению, они демонстрировали печаль, уход в себя или самоустранение. Младенцам с трудом удавалось овладеть собой, их движения были дезорганизованными, а некоторые падали духом и затихали. Такие реакции свидетельствовали о том, что дети чувствовали себя беспомощными.

Мы перешли на новый уровень понимания наших первоначальных открытий, используя парадигму «каменного лица» в исследованиях с участием родителей, страдающих депрессией. Участникам раздали опросники для выявления симптомов заболевания, а затем интервьюировали тех, кто набирал высокие

баллы, и обнаруживали случаи клинической депрессии. Затем сравнивали видеозаписи пар, в которых у матерей депрессии не было, и пар с матерями, страдающими депрессией, то есть искали совпадения (когда мать и дитя что-то одновременно делали, например смотрели друг на друга и улыбались) и несовпадения (когда они делали что-то вразнобой: ребенок смотрел на мать и улыбался, но та сохраняла грустное выражение лица). Мы пытались вычислить среднее время, необходимое для того, чтобы пара перешла от несовпадения к восстановлению, и обнаружили, что если у матери депрессия, то несовпадения или нестыковки наблюдались гораздо чаще, а на переход к восстановлению требовалось больше времени. Было также обнаружено, что чем больше времени нужно на восстановление, тем выше уровень гормона стресса кортизола, содержащегося в слюне ребенка.

Дети матерей, страдающих депрессией, замыкались в себе, пытались самостоятельно снять стресс или искали успокаивающие их предметы. Такой паттерн взаимодействий рано становится неотъемлемой частью существования ребенка в мире и по мере роста и развития переносится на новые взаимоотношения.

Но в главах 9 и 10, где речь пойдет о взрослых, мы расскажем о главном в этих открытиях: ранний паттерн взаимоотношений не зафиксирован раз и навсегда. Каждый из нас способен меняться и расти всю жизнь благодаря сложностям взаимодействий с детьми, супругами, друзьями, учителями, психотерапевтами и множеством других людей. Человек, для ранних взаимоотношений которого характерен недостаток возможностей восстановления, все-таки имеет шанс исцелиться с помощью нового набора ежесекундных расхождений и восстановлений.

Тех, кто застревает в проблемных взаимоотношениях, не покидают чувства безнадежности и тревоги. Вам кажется, что вы не в силах изменить обстоятельства. Но способность к действиям,

как и надежда, нарабатываются неоднократно повторяемым процессом движения от разлада к восстановлению общения с близкими людьми.

С самого рождения

Создание смысла начинается с первого движения новорожденного — вспомните прекрасный танец, который называется грудным вскармливанием. Давайте посмотрим на него с точки зрения Адити, только что ставшей матерью, а затем с позиции ее новорожденной дочери Таниши. Их взаимодействие возникло не через часы или минуты, а через секунды после появления Таниши на свет, и с этого момента она начала создавать смысл себя в окружающем мире.

Адити волновалась, ожидая рождения дочки. Это был ее первый ребенок, и она боялась предстоящих трудностей. Прошло уже несколько часов после родов, она пыталась приложить постоянно кричавшую малышку к груди, но та мешала ей — трясла ручками, и движения становились все более хаотичными. Адити, нежно уговаривая Танишу, туго запеленала ее и вскоре почувствовала, как тельце девочки расслабилось, а настойчивый крик начал стихать и вскоре прекратился. Таниша уснула, а потом проснулась и принялась энергично сосать грудь. Наконец-то Адити испытала ощущение невыразимого покоя. Смысл, который она вынесла из данного опыта, выраженный словами, мог бы звучать так: «Я могу это сделать» или «Я понимаю своего ребенка».

А теперь взглянем на ту же ситуацию с точки зрения Таниши. Ее маленькое тельце извивалось. Она все кричала и кричала, размахивая ручками. Ей что-то засовывали в рот, но она не знала, что с этим делать. А потом услышала мягкий, нежный шепот, ее завернули в теплое одеяльце. Дыхание девочки замедлилось, она

прижала ручки к груди. Тельце расслабилось, потому что крик о помощи, который издавала ее незрелая нервная система, был услышан, и вскоре она заснула. После короткого сна малышка успокоилась, силы восстановились. И когда мама снова поднесла ее к груди, она перестала сопротивляться и принялась сосать. Смысл, созданный Танишей, можно выразить словами «Мне ничто не угрожает».

Первое взаимодействие, когда дочери и матери удалось прийти к согласию, стало началом их любви. Адити поняла, что Таниша устала, а ее нервная система испытывает стресс. Чтобы успокоиться, девочке требовались мамина помощь и короткий освежающий сон, после чего она была готова к кормлению. Этот процесс, занявший немного времени, позволил Танише принять пищу (буквально), но и в переносном смысле дал пищу новой идентичности Адити как матери, в результате чего она обрела уверенность в своих силах.

Именно о таком опыте говорил Луис Сандер, называя его *моментом встречи*. В 1977 году он писал: «Современные исследования раннего младенческого возраста дают нам удивительные свидетельства начала человеческого существования, обычно в контексте высокоорганизованной системы взаимоотношений с окружающим миром. Эта система состоит из двух живых, активно саморегулирующихся, очень сложных и адаптивных компонентов — младенца и того, кто о нем заботится. При этом можно сказать, что каждый из этих компонентов уже сам по себе осуществляет определенную деятельность». Сандер определял период новорожденности как время, когда две отдельные уникальные личности — новорожденный и тот, кто о нем заботится, — знакомятся друг с другом. Когда Таниша и Адити вместе преодолели первый момент нестыковки, удовольствие от встречи друг с другом стало пищей для обеих.