



ЭДВАРД ТРОНИК
КЛАУДИЯ ГОЛД

18+

ОТ РАЗНОГЛАСИЙ К БЛИЗОСТИ

почему взлеты
и падения — ключ
к лучшим отношениям

Эта необыкновенно
мудрая книга объясняет,
почему и как несовер-
шенство любви и жизни
делает нас сильнее.

Сью Джонсон,
автор бестселлера
«Обними меня крепче»

Оглавление

Введение. С чего все начиналось	10
Глава 1. Восстановление связей — пища для души	39
Глава 2. Стремиться к лучшему	70
Глава 3. Как не бояться все испортить	91
Глава 4. Перестаем искать виновного	114
Глава 5. Новый взгляд на жизнестойкость	136
Глава 6. Игры, в которые мы играем: осваиваем принадлежность	156
Глава 7. Технологии и парадигма «каменного лица»	175
Глава 8. Когда искажается смысл	187
Глава 9. Из чего складывается мозаика исцеления	214
Глава 10. Надежда — в неопределенности	228
Глава 11. От разрыва к связи и принадлежности	239
Благодарности	251
Об авторах	253

*Посвящается коллегам по Университету Массачусетса
и Бостонской программе психогигиены отношений
между родителями и детьми*

Введение

С чего все начиналось

Эта книга предлагает по-новому взглянуть на себя и свои взаимоотношения с людьми. Годы исследований и клинических испытаний были, по сути, посвящены главному для нас вопросу: почему одни люди налаживают обширные социальные связи и наслаждаются общением, а другие страдают от одиночества? Почему одни печальны, замкнуты, у них низкая самооценка, других раздражает гнев, они агрессивны и действуют непродуманно, а третьи счастливы, любознательны, уверены в себе и относятся к окружающим с теплом и любовью? Каким образом способность ощущать привязанность к людям, принадлежность к человеческому сообществу связана с развитием ощущения собственного «я»? И, наверное, самое главное: каким образом ответы на подобные вопросы помогут нам обрести и связи, и близость, особенно когда мы чувствуем себя одинокими — а ведь чувство одиночества и разобщенности в той или иной мере испытывал каждый. Но прежде чем начать рассказ о том, что мы узнали в ходе исследований, позвольте представиться и поведать вам свои истории, а также объяснить, почему мы написали эту книгу вместе.

История Клаудии: от коррекции к выслушиванию

В 2004 году я работала в детской консультации в маленьком городке, считалась признанным специалистом по проблемам поведения, но все острее ощущала, что моя профессиональная подготовка и почти двадцатилетняя практика не вооружили меня

необходимым инструментарием для преодоления трудностей в моей повседневной деятельности. Я задавала вопросы, предлагала решения, давала советы — и все же попытки поведенческой коррекции часто вызывали ощущение беспомощности и бесполезности моих усилий, возникавшее и у меня, и у семей, с которыми я работала. И вдруг два моих пациента — трудный подросток и трехмесячная девочка, страдавшая «коликами», — полностью все изменили.

Я беседовала с пятнадцатилетним Алексом уже почти 30 минут: именно столько времени предписывается для оценки СДВГ — синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Затем пригласила в кабинет его родителей Кармен и Рика. Алекс сидел на уголке стола, сгорбившись, плотно запахнувшись в куртку и упорно глядя в пол. Кармен и Рик, скрестив руки на груди, стояли передо мной на максимально возможном расстоянии друг от друга. Мой маленький кабинет был наполнен гневом и отчужденностью.

Во время первой встречи с Алексом и его родителями я придерживалась обычного порядка диагностики СДВГ. Судя по их ответам на мои вопросы, поведение их сына соответствовало всем критериям этого расстройства согласно шкале оценки СДВГ. Мы договорились о следующем визите: предстояло продолжить опрос и обсудить лечение.

Вторая встреча состоялась спустя несколько недель, но за это время мои подходы к оценке состояния мальчика полностью изменились. К тому моменту я уже занималась в Психоаналитическом институте Беркшира. Институт предлагал специализированный курс для клиницистов, не имевших подготовки в области психогигиены. Здесь я столкнулась с новыми для меня идеями, не входившими в программу обучения педиатров — при их подготовке уделяют удивительно мало внимания роли взаимоотношений в росте и развитии ребенка.

Тогда на меня оказали огромное влияние (и продолжают оказывать) работы педиатра и психоаналитика Дональда Винникотта. Он разрабатывал свои идеи в послевоенной Англии, где, как и в большинстве западных стран, перед матерью ставили прежде всего базовые задачи ухода за ребенком: кормление, купание, одевание. Взаимоотношениям между матерью и ребенком не придавалось особого значения. Во времена Второй мировой войны детей вывозили из Лондона, подальше от постоянных бомбежек, и разлучали с семьями. О том, что повлечет за собой расставание, мало кто беспокоился. Так же, не размышляя о последствиях, детей надолго забирали у родителей при госпитализации. Одним из первых, кто задумался об этом всерьез, был Винникотт.

Незадолго до второй встречи с Алексом и его родителями я изучала работу Винникотта об «истинном я». По мнению Винникотта, родители, поглощенные своими проблемами, имеют искаженное представление о том, что на самом деле представляют собой их дети и о чем говорит их поведение. Ярчайшей иллюстрацией идей Винникотта был запрос одной из знакомых мне матерей. Ее очень расстраивало поведение старшего сына: он всегда лез вперед всех и стремился играть главную роль. Ему было пять лет, младшему — два года. Во время одного из визитов женщина, рыдая, рассказала о смерти своего старшего брата. Она тогда была совсем маленькой. Родители, пытаясь избавиться от тяжелых воспоминаний, переехали на другой конец страны; в доме никогда не говорили об утрате. Когда ее дети подросли и достигли примерно того же возраста, что и она с покойным братом, женщину снова захлестнула волна горя.

Старший сын тихо сидел на полу и что-то рисовал, а потом вскарабкался матери на колени и протянул ей картинку: на поле стоял человек. Мальчик заявил: «Это ты, а не я». Его поведение было типичным проявлением соперничества между братьями, но горе матери, в течение многих лет загнанное внутрь, мешало

ей увидеть взаимоотношения своих детей в перспективе, а собственная чрезмерная реакция усугубляла ситуацию. Рассказав свою историю в тишине и безопасности моего кабинета, она смогла разглядеть «истинное я» старшего сына и спокойно и решительно очертить границы между тем, что ему можно и что нельзя. Градус соперничества между братьями значительно понизился.

Новые знания, полученные в институте, помогли мне иначе воспринимать и понимать происходящее, в частности с Алексом и его семьей, и предлагать изменения. Позже я смогла сознательно воспроизводить собственные наработки. Это были первые шаги на долгом пути от коррекции к выслушиванию пациентов как основной задаче моей работы. Становилось ясно, что поведенческие проблемы возникают при отсутствии контакта между родителем и ребенком — такую ситуацию Эдвард называет *нестыковкой*, или *сбоем*. Выслушивая истории родителей, я видела, что они начинают понимать собственные чувства, мешающие разглядеть «истинное я» своих детей, — часто это был целый клубок эмоций: стыд, гнев, горе. Теперь я не спешила ставить диагноз и назначать лечение, зато научилась с интересом слушать родителей и задавать побуждающие к размышлениям вопросы, например: «Как протекала ваша беременность?», «Как ваш ребенок вел себя в младенчестве?», «Не напоминает ли он своим поведением кого-то из членов семьи?» Когда родителей таким образом приглашают к разговору, они раскрываются и без стеснения рассказывают свои истории. Помня уроки, полученные от Винникотта, я выслушивала их, чтобы потом вместе понять смысл проблемного поведения детей. Что ребенок пытается сообщить нам таким поведением? Каким образом распознать его сигналы? И как только нам удавалось достичь того драгоценного мига, когда в семье восстанавливался контакт, во взаимоотношениях и поведении ребенка происходили разительные перемены. Именно так и случилось с Алексом и его семьей.

Через несколько минут после начала второй встречи мама Алекса, расстроенная какой-то репликой мужа, выбежала из кабинета. Рик не обратил на это внимания и разразился речью, сплошь состоявшей из жалоб на сына: «Лентяй... Никого не слушает... Не думает ни о ком, кроме себя...» Желая проверить свои впечатления от реакции Рика на неприятности, а также стараясь уберечь Алекса от отцовского гнева, я поспешила перевести разговор на другую тему и стала расспрашивать Рика о его делах. Чем он занимается на работе? Когда обычно возвращается домой? Сколько времени проводит в кругу семьи? Получив возможность рассказать о себе, Рик успокоился. Я умолкла, и начался откровенный разговор. Поскольку я просто слушала, а не задавала вопросы в соответствии со шкалой оценки СДВГ, отец и сын расслабились, их позы больше не выражали напряженности и гнева. Они впервые смотрели друг на друга. Рик, почувствовав себя увереннее, больше не напал на Алекса; он смог признаться в том, как его мучает увеличивающийся разрыв между членами семьи, каким беспомощным он себя чувствует, пытаясь найти контакт с подростком сыном. Алекс, в свою очередь, с тоской, но и с облегчением от того, что может наконец высказаться, говорил, что его пугают родительские ссоры, предметом которых часто становится он сам. Все мысли мальчика были заняты семейным конфликтом, и поэтому он забросил школу. Теперь и я воспринимала ситуацию по-другому: передо мной раскручивалась спираль сигналов, на которые никто не обращал внимания, а между тем близкие люди теряли связь между собой. Кармен и Рик видели строптивного и ленивого сына, Алекс — постоянно недовольных им и разочарованных родителей. Его поведение становилось поводом для новых родительских ссор, и семья все глубже погружалась в пучину взаимонепонимания.

Я воздержалась от критики враждебного отношения Рика к сыну и своими вопросами продемонстрировала понимание того, что в любых сложных обстоятельствах родители любят

своих детей и хотят им добра. Рик правильно воспринял мою мысль. Наше взаимодействие позволило ему иначе оценить поведение сына и, как следствие, восстановить с ним контакт.

Кармен вернулась в кабинет. Она была поражена изменившейся атмосферой. Когда мы в присутствии Алекса убедились в том, что можем доверять друг другу, я предложила супругам через несколько недель прийти уже без сына. Во время этой встречи они сообщили, что его поведение значительно улучшилось. Раньше родители считали его выходки проявлениями упрямства и выражением протеста, а теперь поняли, что такова реакция сына на напряжение в семье и стресс в школе. Они осознали, что поведение Алекса — всего лишь способ сообщить о своих чувствах и переживаниях. Кроме того, Кармен и Рик признали, что их отношения были натянутыми, однако в последнее время все потихоньку становилось на свои места. На сей раз супруги, рассказывая о том, как их радуют перемены во взаимоотношениях с сыном, смотрели друг на друга. Восстановление связи «отец — сын» дало возможность родителям Алекса возродить и свою связь. Продвижение от разрыва к восстановлению привело к положительным изменениям в семье. От меня не потребовалось особых усилий по интерпретации происходящего: я просто предоставила Кармен и Рiku пространство, где они смогли спокойно поразмышлять о том, что происходит в их семье.

Во время занятий в Институте психоанализа Беркшира я открыла для себя труды других замечательных мыслителей в области психоанализа и развития ребенка. Работы и взгляды моего коллеги, психоаналитика Питера Фонаги из лондонского Центра Анны Фрейд, дали мне возможность переосмыслить собственный клинический опыт. По мнению Фонаги, способность признать, что различия между намерениями и мотивацией других людей могут отличаться от ваших — он называет эту форму социального познания *ментализацией*, — уходит корнями в отношения, возникшие

в раннем детстве. Познакомившись с трудами Эдварда Троника, я поняла, что он предлагает научное осмысление истин, сформулированных Винникоттом в результате практического опыта.

Я узнала, что возникновение доверия — тот самый процесс, который я наблюдала у Рика и Алекса. Движение от непонимания к пониманию, то есть восстановление связи, позволяет сформировать более глубокие привязанности в социуме. Путь к доверию открылся передо мной и Риком потому, что я не осудила его вспышку, а просто приняла его опыт. В ответ отец полностью раскрепостился и сумел наконец понять сына. Мы, все трое, преодолели путь от гнева и осуждения к заинтересованному выслушиванию.

Такое развитие событий стало для меня привычным. Я заметила, что, как только мы с родителями приходим к осознанию смысла поведения ребенка, они, как правило, сами понимают, что им следует делать, и находят решение поведенческих проблем.

История с Алексом и его родителями стала для меня чем-то вроде «момента эврики»*, и я почувствовала острую необходимость заниматься именно семейными взаимоотношениями. В то время педиатры все чаще ставили детям диагнозы СДВГ и «биполярное расстройство». Я же путем проб и ошибок пыталась создать для семей атмосферу, в которой они могли перейти от разрыва связей к их восстановлению. Мои эксперименты были вполне конкретными. Например, я стала отводить на прием 50 минут, а не стандартные полчаса, встречалась с семьями в более комфортабельном и просторном кабинете. Было очевидно, что более длительное время приема и удобное, безопасное окружающее пространство играют очень важную роль. Кроме того, от опросов и советов я перешла к простому выслушиванию, часто устраиваясь рядом с маленькими детьми на полу. Я наблюдала, как семьи, не умеющие справиться с гневом и разобщенностью, находили

* Куниос Дж., Биман М. Момент эврики. Киев: Книголав, 2017. Прим. ред.

пути к воссоединению, восстановлению контакта; малыши бросались в материнские объятия. Часто, наблюдая, как родные люди снова открывают для себя радость любви, я чувствовала, как на глаза наворачиваются слезы... и потом еще долго дрожали руки. Такие мгновения послужили для меня мощным стимулом поделиться своими открытиями и с родителями, и с коллегами-педиатрами. Из этого опыта родилась моя первая книга «Помня о ребенке» («Keeping Your Child in Mind»), предназначенная как родителям, так и профессионалам.

Мой подход к работе изменил также случай с трехмесячной Алией — ко мне принесли девочку, якобы страдавшую от мучительных колик. О ней мне рассказала моя знакомая, тоже педиатр, понимая, что стандартными рекомендациями здесь не обойтись. Обычно родители подразумевают под коликами не болезнь или расстройство — этим словом они описывают беспокойное поведение ребенка, чрезмерный плач и крик. Считается, что колики диагностируются по «правилу трех»: ребенок плачет больше трех часов в день, больше трех дней в неделю и больше трех недель. Общепринятые подходы — укачивание, белый шум, различные капли, изменения в диете матери — в данном случае результатов не принесли.

У Жаклин, матери Алии, была диагностирована послеродовая депрессия. Врач рекомендовал увеличить дозу антидепрессантов, но Жаклин, и так уже сама не своя от лекарств, боялась, что в этом случае не сможет в полной мере заниматься ребенком.

Жаклин пришла на прием со своим партнером. Та не знала, как справиться с углубляющейся депрессией близкого человека, тем более что к тому времени вернулась на работу. Жаклин продемонстрировала мне наглядный пример своего состояния: помимо прочего, она выгрузила из машины пакет с только что купленными продуктами. Одно яблоко выпало из пакета и покатилося по дорожке. Женщина разрыдалась.