

Привязанность, травмы и психологическая устойчивость

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ УХОД ЗА ДЕТЬМИ

Кейт Кэрнс и Брайан Кэрнс

«Это сильная книга, которая красноречиво рассказывает о том вкладе, который замещающие взрослые могут внести в создание терапевтической среды, где дети смогут выздороветь и процветать, - вклад, который слишком часто недооценивается и не поддерживается».

Анна Фэйрклаф, специалист по социальной работе с детьми и семьями.

Кейт и Брайан Кэрнс по профессии социальные работники. Также они приемные родители. Семья, в которую входили и их родные дети, в течение 25 лет воспитывала 12 приемных детей, которые стали частью своей новой семьи.

В этой замечательной и убедительной книге Кейт и Брайан опираются на свой личный и профессиональный опыт и предлагают свои идеи к реальностям семейной жизни с детьми, которые пережили травматический опыт и стресс. Ярко описанные сценарии показывают, как семья реагировала на детей, проявляющих сильные чувства и трудное поведение после пережитого ими опыта трудностей с привязанностью, утрат, жестокого обращения и травм.

Кейт и Брайан представляют разные точки зрения на этот общий опыт. Работа Кейт сосредоточена на психологических травмах и повреждениях головного мозга, а также на теоретической и исследовательской основе воспитания таких детей и на том, как это можно использовать, чтобы помочь им выздороветь. Работа Брайана более практична, она основана на исследованиях повседневных подходов и стратегий, которые помогают повысить устойчивость детей и способствовать их исцелению.

Каждый человек, который заботится о детях, разлученных со своими семьями или работает с ними, найдет в этой плодотворной работе много вдохновляющего, просветляющего и позитивного.

**ПРИВЯЗАННОСТЬ,
ТРАВМА
И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
УСТОЙЧИВОСТЬ**

**Терапевтический
уход за детьми**

Кейт Кэрнс и
Брайан Кэрнс



2021

УДК 316.6
ББК60.9
К98

Kate Cairns and Brian Cairns
Attachment, trauma and resilience
Therapeutic caring for children
2016

АНО «Родительский центр “Подсолнух”» с 2015 г. реализует практику с доказанной эффективностью в области сопровождения замещающих семей с детьми школьного возраста. С 2020 г. команда профессионалов запустила выпуск серии методических продуктов «Помощь приемному ребенку» для замещающих родителей и специалистов сопровождения. Желающие получить материалы и пройти обучение по их использованию могут оставить заявку на нашей электронной почте: podsolnukh-spb@mail.ru

Книга переведена с использованием гранта Благотворительного фонда «Абсолют-Помощь»

Кейт Кэрнс и Брайан Кэрнс
К98 Привязанность, травма и психологическая устойчивость. Терапевтический уход за детьми. - СПб.: Знак, 2021. – 276 с.

ISBN 978 1 910039 35 9

Каталог Британской библиотеки
Каталогизационная запись для этой книги доступна в Британской библиотеке

Первоначально опубликовано Британской ассоциацией усыновления и воспитания (BAAF) в 2002 году

Это издание © Кейт Кэрнс и Брайан Кэрнс, 2016 г.

Все права защищены. За исключением случаев, разрешенных законом 1988 года об авторском праве, промышленных образцах и патентах, настоящая публикация не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме или любыми средствами без предварительного письменного разрешения издателей.

Впервые опубликовано на английском языке в 2016 году by CoramBAAF Adoption and Fostering Academy, 41 Brunswick Square, London, WC1N 1AZ.

Чтобы получать последние новости о книгах и специальных предложениях CoramBAAF, подпишитесь на наш бесплатный бюллетень публикаций по адресу:
<https://corambaaf.org.uk/subscribe>.

© 2016 Кейт Кэрнс и Брайан Кэрнс/CoramBAAF (2-е издание)
© Желтова Е.А., перевод, 2021
© «Знак», макет, 2021

О книге

**Привязанность, травма
и психологическая устойчивость**

«Исключительно чуткий и личный рассказ о трудностях и радостях ухода за детьми с серьезными психическими отклонениями и травмами... У специалистов, работающих с глубоко травмированными детьми, всегда есть риск эмоционального выгорания и потери способности сопереживать. Эта книга учит, как восстановить контакт с травмированными детьми, дает прочную теоретическую базу для работы с ними, а также обучает тому, как конструктивно и информировано распознавать их потребности и реагировать на них. Для нас, профессионалов, работающих над адаптацией детей, этот пронзительный текст – уникальная возможность поработать над нашей эмпатией». Диана Дюкерно, специалист в области взрослой психотерапии, независимый консультант по вопросам социальной защиты и опеки детей, *Seen and Heard*.

«Эта книга, написанная патронатным воспитателем о терапевтическом уходе за детьми, – очень долгожданное дополнение к ресурсам для опекунов и социальных работников... Она объясняет, почему дети ведут себя так, как ведут, и помогает найти правильный вариант реагирования на такое поведение. Кроме того, вы получите представление о разделении ответственности между разными участниками института опеки». Пэт Верити, бывший заместитель директора сети приемных родителей, *Foster Care*.

«...отлично написанная книга, полная сострадания... Каждая страница словно пронизана желанием Кейт помочь травмированным детям и заботящимся о них семьям. На протяжении всей книги Кейт использует свой богатый личный и профессиональный опыт, чтобы дать читателю реалистичное представление о семейной жизни с пережившими огромный стресс детьми... Она приводит для семей и учреждений опеки примеры того, как неудовлетворенные потребности и посттравматические расстройства могут проявляться в поведении ребенка, а также говорит о том, как по-

мочь детям восстановиться и стать более устойчивыми... Любой опекун ребенка, разлученного с семьей, или человек, работающий с таким ребенком, найдет в этой книге много вдохновляющего, поучительного и жизнеутверждающего». *Fostering Strategy Group Newsletter*, Социальные службы графства Девон.

«Кейт Кэрнс относится к детям с большим состраданием, но без сантиментов. В этой книге сочетаются два мощных взгляда на проблему. Она исследует привязанность и развитие детского мозга через призму собственной чувствительности и опыт непосредственной работы с детьми. Так, она помогает «осмыслить» то, что в другой ситуации казалось бы необъяснимым. Эта книга показалась мне актом заботы, реалистичной и прагматичной, тем самым опытом, который, по мнению автора, необходим описанным ею детям. Я горячо рекомендую эту книгу каждому, кто работает с трудными подростками или просто неравнодушен к ним. Она дает понимание и надежду в работе, которая зачастую может казаться весьма безнадежной». Хетер Геддес, *Educational Therapy and Therapeutic Teaching*.

«Кейт Кэрнс пишет с высоты 25-летнего опыта опекунства, подкрепленного колоссальным знанием и пониманием детей, разлученных со своими биологическими родителями... Помимо этой теоретической базы, у книги есть и сильная практическая сторона. В ней полно примеров и идей того, как поддержать восстановление и психологическую устойчивость травмированных детей. В целом это очень захватывающая книга, предлагающая читателю чувственный, ответственный и объективный подход». Дженни Филлипс, приемная мать, *Adoption Today*.

«Эта книга – большое достижение. Она прекрасно написана. В ней лаконичным, но доступным для понимания языком описаны сложные переживания и научные подробности... В описанном опыте становятся видны многие положительные качества автора; не в последнюю очередь – честность, скромность и чувство юмора. Но больше всего, пожалуй, в глаза бросается мудрость. В эпоху «доказательной практики» очень полезно

вспомнить о силе практики, «основанной на мудрости». Мудрости, рожденной из интуиции и размышлений о собственном опыте и знаниях... В этой книге особенно интересно то, как Кейт во всех подробностях говорит о собственном опыте заботы о трудных подростках... В книге можно подчерпнуть очень глубокие идеи о том, как стоит выстраивать уход за детьми, глубоко травмированными темами потери и близости». Робби Джулиан, преподаватель в области социальной работы и социальной политики, директор детского исследовательского центра, Тринити-колледж, Дублин, *Adoption & Fostering*.

«...прекрасно написанная, совмещающая ясность анализа с четким прозаическим стилем, часто лирическим, а иногда остроумным... это сильная книга, которая красноречиво говорит о том, что приемные родители могут сделать для создания терапевтической среды, нужной для исцеления и процветания детей. Слишком часто такие знания не ценятся. Их не хватает. [Кэрнс] объясняет основные принципы терапевтического воспитания, и это – бесценная информация для опекунов и приемных родителей, людей, поддерживающих или обучающих их, и для всех, кто работает с приемными детьми». Анна Фейркло, преподаватель в области социальной работы, Голдсмит-колледж, Лондонский университет, *Child and Family Social Work*.

«Превосходная книга... Проза Кейт Кэрнс полна мудрости и глубокого понимания. Ее опыт и видение станут блестящим руководством для каждого опекуна несчастного, травмированного ребенка». Прю, оценка 5 из 5, *Amazon.co.uk*.

«Это прекрасное произведение для каждого, кто хочет узнать больше о теории привязанности», Дж. А. Липскомб, оценка 5 из 5, *Amazon.co.uk*.

«Совершенно изумительная книга! Рекомендую всем читателям, заинтересованным в карьере в сфере воспитания, социальной работы и т.д. Основанное на реальном опыте руководство по развитию ребенка и терапевтической работе». Андреа Саутфол, 5 из 5, *Amazon.co.uk*.

О книге *Fostering attachments* («Развитие привязанности»)

«Не часто можно сказать о книге, что она действительно вдохновляющая. Тем не менее, это одна из таких книг... В ней полно идей о потребностях приемных детей и заботящихся о них семей. Очень рекомендую к прочтению опекунам, профессионалам этой области и всем, кому не хватает вдохновения!» Доктор Кэс О'Нил, научный сотрудник Школы социальной работы Мельбурнского университета, *Children Australia*.

«Несмотря на описанные в книге выдающиеся достижения, в ней нет ни намека на самодовольство, лишь вспышки самоиронии...» Алан Раштон, Институт Психиатрии, Лондон, *Child and Adolescent Mental Health*.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	12
Часть I Создание любви	
1 <i>Вначале</i>	16
2 <i>Привязанность</i>	
Аффективная настройка	19
Ярость	25
3 <i>Травма</i>	
Страх	29
Горе	37
4 <i>Психологическая устойчивость</i>	
Одиночество	41
Сострадание	47
Умиротворенность	50
Часть II Создание смыслов	
5 <i>О чувствах</i>	
Темы общности человечества	54
Поиск точек соприкосновения	56
Начиная с чувств	58
Разрушительные и созидательные эмоции	60
6 <i>Привязанность: основополагающий опыт</i>	
Хорошее самочувствие, хорошее поведение: аффективная сонастройка и реинтегративный стыд	63
Что происходит? Размышления о привязанности	64
Что мы видим? Жизнь с ребенком	78

Что мы можем сделать? Жизнь и работа с детьми с неудовлетворенной потребностью в привязанности	90
Отношение к себе и к другим: ярость, рефлексия и взаимность	105
Что происходит? Знания о ярости и гневе	107
Что мы видим? Знаки и признаки ярости, рефлексии и взаимности	113
Что мы можем сделать? Как помочь детям работать с яростью	122
<i>7 Травма: трансформирующий опыт</i>	
СТРАХ	128
Что происходит? Знания о травматическом стрессе	130
Что мы видим? Знаки и признаки нарушений	139
Что мы можем сделать? Жизнь и работа с травмированными детьми	157
ГОРЕ	173
Что происходит? Размышления о потере и горе	174
Что мы видим? Жизнь с ребенком в горе	177
Что мы можем сделать? Жизнь и работа с детьми, переживающими горе	180
<i>8 Устойчивость: положительный опыт</i>	
ОДИНОЧЕСТВО	
Что происходит? Размышления о развитии личной жизнестойкости	183
Что мы видим? Жизнь с детьми, развивающими психологическую устойчивость	187
Что мы можем сделать? Развитие психологической устойчивости у детей, которым сложно дается одиночество	191

СОСТРАДАНИЕ

Что происходит? Размышления о развитии социальной устойчивости	194
Что мы видим? Жизнь с детьми, которые развивают психологическую устойчивость	198
Что мы можем сделать? Развитие психологической устойчивости у детей, которым сложно дается сопереживание	200

УМИРОТВОРЕННОСТЬ

Что происходит? Размышления о развитии межличностной устойчивости	209
Что мы видим? Жизнь с детьми, которые учатся умиротворенности.	211
Что мы можем сделать? Развитие межличностной жизнестойкости	213

Часть III Развитие межличностной устойчивости

Здоровье	214
Образование	221
Идентичность	229
Семейные и социальные отношения	238
Поведение в обществе	246
Эмоциональное и поведенческое развитие	251
Навыки ухода за собой	258
В заключение	265
Рекомендации	266
Глоссарий	271

Авторы

Кейт Кэрнс – социальный работник и учитель. На одном из этапов своей карьеры она занимала должность тренера-консультанта в BAAF, после чего собрала группу единомышленников из разных областей и создала KCA Training. Эта тренинговая компания работает со всеми детскими службами и делится важнейшими знаниями о привязанности, травме и психологической устойчивости - www.kca.training.

Брайан Кэрнс начал свой профессиональный путь как учитель, затем был социальным работником, а позднее стал обучать социальных работников. Сейчас он может похвастаться множеством интересов и занятий, среди них – членство в экспертных группах по вопросам ментального здоровья, социальной защиты и патронажного воспитания.

Предисловие

В 1975 году наш союз из двух человек вырос до очень большой семьи: в течение почти 25 лет с того момента мы были частью большой семьи из десятка человек. Мы предлагали постоянство (стабильность) детям, которые приходили к нам и становились членами нашей семьи. Почти ни у кого из них в то время не было возможности быть усыновленными. Мы не усыновляли никого из них. Можно было бы сказать, что это они нас усыновили. Все, кроме одного, поддерживают с нами связь, а с большинством мы просто постоянно общаемся. К тому моменту, когда самый младший ребенок вырос, помимо нас в семье было пятнадцать человек. Трое из них родились у нас, а 12 присоединились на разных этапах своего взросления. На момент вступления в нашу семью им было от 4 до 15 лет.

Большую часть того периода мы жили в доме, предоставленном благотворительным фондом. Попечители выступали компетентным органом при нашей регистрации в качестве детского дома. Мы стремились дать детям все преимущества группового ухода, сохранив при этом атмосферу родной семьи, поддержку опекунов, безопасность и постоянство приемной семьи. Из всех сил мы старались, чтобы в местном сообществе нас воспринимали как семью, а в школах и медицинских учреждениях – как опекунов. Все дети сохранили контакт со своими биологическими семьями или восстановили его, если он был утрачен. Мы сделали много ошибок и извлекли много уроков за эти годы. Будучи верными практике того времени, мы не сразу смогли распознать силу влияния постоянной жестокости, отвержения, расизма и угнетения. В нашей семье были люди разного возраста и пола, она была многонациональной и полной разных культур. Тогда нам не приходило в голову оценить риски, связанные с предыдущим опытом. И несмотря на всю ту заботу, внимание и любовь, что мы предлагали, мы несколько навредили детям из-за своего невежества. Теперь мы уверены, что для естественного и ненасильственного раскрытия детского чувства принадлежности, ценности и достоинства, необходимо всегда стараться выбирать их новый дом в соответствии с их этнической, культурной и «расовой» принадлежностью.

Одним из первых открытий, сделанных нами за время жизни с травмированными в раннем возрасте детьми, стало то, что одного «здорового смысла» будет недостаточно, чтобы добиться успеха. Мы стали как можно больше читать и узнавать об опыте других людей, чтобы применить на практике то, чему нас научили наши дети. Некоторые из этих великих организационных идей представлены здесь. Другие мы складывали в копилку и затем дополняли данными более современных исследований и теорий. Так в ретроспективе мы поняли всё то, что было нам неведомо вначале (если бы мы тогда знали всё, что знаем сейчас, каких-то ошибок можно было бы избежать). Примечания составлены таким образом, чтобы при желании вы могли сами ознакомиться с литературой. Мы включили в примечания те понятия и идеи, которые были для нас в новинку, а также некоторые примеры из поражающих воображение современных исследований. Благодаря им мы узнали о совершенно новых подходах к работе с детьми, травмированными в более раннем возрасте. Мы надеемся, что сумели правильно передать теории и результаты исследований наших коллег. Любые ошибки следует приписывать нам; мы благодарны коллегам за их мудрость и вдохновение.

Эта книга не является руководством к действию. В ней вы не найдете советов о том, как быть. Вместо этого вы прочтете историю об опыте семейной жизни с детьми, пережившими огромный стресс. В этой книге мы делимся взятыми из различных теорий и исследований идеями, которые помогли нам понять, что значит опыт этих детей. В ней также есть идеи о том, как семья и учреждения опеки могут помочь восстановиться детям, пережившим такие трудности. Важно понимать, что это просто идеи. Следует воспринимать их не как руководство к действию, а как ориентиры для построения собственного творческого подхода к нуждам доверенных вам детей.

Особенно важно понимать, что жизнь с травмированными детьми всегда сопровождается сильными чувствами и мощной динамикой в отношениях. Любая семья, в которой есть травмированный ребенок, сама может оказаться травмированной. Крайне важно, чтобы семьям, занимающимся терапевтическим воспитанием, предоставлялась поддержка и сопровождение хорошего куратора. Куратор должен быть эмоционально вовлечен в жизнь

семьи. Только так он сможет помочь ее членам преодолеть неизбежные сложности. Он также должен знать достаточно, чтобы суметь распознать момент, когда на семью начинает надвигаться лавина хаоса, часто сопровождающего травматичный опыт. Поэтому мы надеемся, что эта книга будет полезна таким кураторам, их кураторам, а также самим семьям.

В книге представлен собирательный образ детей. Все отдельные описанные эпизоды в действительности произошли, хотя и с разными детьми в разное время, охватывающее период в 25 лет. Все заинтересованные лица видели эти материалы, читали книгу и уверены, что она должна быть доступна другим людям. Мы все надеемся, что эта книга послужит на благо новых поколений детей, разлученных с семьями, а также родителям и членам семей, решившим заботиться о таких детях.

Примечание об этой книге

Книга состоит из трех частей. Первые две части — это текст первого издания книги Кейт Кэрнс «Привязанность, травма и психологическая устойчивость». Третья же часть – описание практических стратегий воспитания, впервые опубликованных в книге Брайана Кэрнса *Fostering Attachments* («Развитие привязанности»).

Обе эти книги посвящены нашему двадцатипятилетнему опыту воспитания детей, однако описывают разные точки зрения на этот опыт. Работа Кейт посвящена травмам и поражениям мозга, теоретическим и научным основам нашего воспитания и тому, как всё это может быть использовано для восстановления детей. Работа Брайана имеет куда более практический характер: она исследует повседневные подходы и важные аспекты взаимодействия с детьми. Словом, всё то, что помогает развить устойчивость и ускорить исцеление.

Вместе эти две части образуют единое целое. Мы уверены, что книга будет вам полезна и укрепит вас в понимании пользы и важности вашего фундаментального труда.

Кейт и Брайан Кэрнс

Часть I

Создание любви

История созидания и разрушения

Кейт Кэрнс

1 Вначале

Это художественное произведение. В нем описана правда, но оно не является фактическим отчетом. Все приведенные в книге события и разговоры происходили на самом деле. Образ детей, однако, является собирательным и изображает кого-то из конкретных детей, находившихся под нашей опекой. Все упомянутые лица прочитали и одобрили написанное. Образы Шейна, Келли и Тины показывают, как помочь детям с нарушенной и неудовлетворенной привязанностью и жить в гармонии с ними. Джей и Келли иллюстрируют опыт жизни со сложным посттравматическим стрессовым расстройством. Тина – образ, описывающий жизнь с горем от потери одного из родителей. Образы Рейчел, Дэвида и Тима описывают опыт родных детей в семье, занимающейся опекуном. Что касается концовки книги, нам не приходилось сталкиваться с самоубийством находившегося под нашей опекой ребенка. Однако не всегда желаний и мужественной борьбы детей и подростков с громадами горя и отчаяния оказывается достаточно.

Это вымышленное, но правдивое описание семи дней из жизни приемной семьи. Пусть оно будет посвящено всем детям, вынужденным жить отдельно от своих родных семей. Смелость, милосердие и достоинство, с которыми они смотрят в лицо своей судьбе – их подарок всем нам. Но никогда нельзя забывать, что без терпения, силы и мудрости «домашних» членов семей, куда они попадают, не было бы дома, куда они могли бы пойти.

Это сильные эмоции. Желание. Ярость. Страх. Эти три эмоции могут изменить нас полностью, от головы до пят. Адреналин стучит в висках, нервы

на пределе, органы чувств напряжены... Мы уже никогда не будем прежними. Структуры нашего мозга навсегда изменились под воздействием этой движущей силы.

Чего же мы желаем? Заполучить объект нашей привязанности. Буддисты знают: если вы хотите перестать меняться, избавьтесь от желаний. Однако даже если мы посвятим этому всю свою жизнь, задача эта – не из легких. Ведь это стремление к привязанности заложено в нас с рождения. Этот крохотный человечек не знает ничего, кроме «хочу». Не «я хочу» (для этого слишком рано), а просто «хочу».

Что же происходит, если это желание не будет удовлетворено? Тогда, малыш, тебя ждет ярость. Новое сердце качает новую кровь к новым мышцам. Бейся, брыкайся и кричи, крохотный почти человек. Напрягай свои новые легкие и кричи. Скажи всему миру: «Я. Я здесь. Послушайте меня. Я хочу...» Да ты уже становишься человеком! Нуждаешься в других, хотя бы в одном другом человеке. Начинаешь познавать зависимость и доверие. Вступаешь в отношения.

И, поскольку люди – умные создания, спустя совсем немного времени после ярости приходит страх и запускает воображение. Что, если меня бросили? Я зависим, я уязвим, я могу быть ранен, я боюсь. Это тоже навсегда отпечатывается в мозгу. И если всё это происходит взаправду, дальше всем начинает править ужас. Нет большего ужаса, чем ужас покинутого ребенка. Все дальнейшие страхи будут подобием этого первого, первобытного страха, уничтожающего для полностью зависимого существа.

Потом приходит горе. Горе, которое по сути своей – не эмоция, а сложное состояние переживания потери, всё равно являющееся частью перемен, следующим шагом на пути к индивидуальности. Помимо страха потери в жизни всегда есть и реальный ее опыт; ни один из нас не избежит этой участи. Начало ведет к концу, жизнь заканчивается смертью. Как растущий человек может уложить это знание в свою картину пребывания в мире?

Здесь-то и начинаются истинно человеческие эмоции. Одиночество, сострадание, внутренний покой и радость осознанного спокойствия. Жела-

ние, ярость и страх запускают первичную нервную систему ствола головного мозга, мгновенно наполняя нас энергией, подготавливая наши мышцы к незамедлительным действиям, подпитывая внутреннюю силу, выходящую наружу подобно взрыву. Одиночество, сострадание и спокойствие, напротив, генерируют устойчивую энергию, очищающую и оставляющую после себя ощущение «океана» единения и благополучия.

Если всё развивается благополучно, за горем приходит одиночество. В благоприятной среде, один, но не одинокий, человек получает возможность исследовать всю высоту, ширину и глубину своей личности. Если, конечно, среда оказала ему нужную поддержку. Если всё прошло действительно хорошо. Если человек смог пропустить через себя желание, ярость, страх и горе, смог стать сильным, гибким и выносливым, одиночество не будет его пугать.

После одиночества – сострадание. Мы приходим в этот мир одни, и уходим в могилу одни. Если внутри у нас есть это знание, мы сможем тянуться к другим людям. Осознав, что перед лицом смерти все равны, мы уже в состоянии стать полноценной личностью, разделить с близкими печаль и восторг нашей жизни.

А глубоко внутри, у самого сердца – спокойствие. Был создан человек. В мире случайностей и постоянных перемен была создана любовь.

2 Привязанность

Аффективная настройка

Подумай вот о чем. Мы проделали долгий путь, прежде чем прийти к этому рождению. Девять месяцев и даже больше, а ты не торопишься выйти из своего теплого убежища. И я, в нетерпении ожидающая нашей первой встречи, уже наслаждаюсь твоей инаковостью. О, что это была за встреча! Ты открыл глаза, рассеянным взглядом поискал молоко, а я оказалась навсегда поймана в эти неведанные мной ранее узы любви.

Я могу насчитать десять разных глав семьи. Помню их имена. Я помню мою мать, бабушку, тетушку, трех приемных родителей, маминого друга Гаса, чье настоящее имя было Цезарь, но меня от него забрали.

Для детей, страдающих от расстройств привязанности, нет ничего, что было бы простым или однозначным. Сегодня мы позавтракали, а он так и не появился. Вчера, в наш выходной, он пришел к нам в комнату в пять утра и принес кофе. «Мне хотелось что-нибудь для вас сделать. Вам нравится?»

С трудом пытаюсь подняться в постели, я вспомнила, как раньше мы спали голыми, нежно соприкасаясь ногами под одеялом. Это закончилось с началом опекуинства, генеральным спонсором которого вполне могли бы стать производители фланелевых пижам. С не меньшим трудом пытаюсь говорить спокойно, я напоминаю себе о его благих намерениях и о том, что у него нет того базового понимания других людей, которое большинство из нас с радостью принимает как должное. «Это хорошая мысль, но нам все равно нужно поспать, Шейн. Возвращайся в постель, а попозже мы вместе выпьем кофе».

Звук захлопывающейся двери, падающих предметов. Кофе из кружки оказывается на стенах и на ковре. Если сейчас я не поднимусь и не сделаю что-нибудь, эти пятна останутся навсегда. И нужно сделать так, чтобы он мне помог, остался со мной на связи и взял на себя ответственность за то, что натворил. Все это – в пять утра. Пожалуйста, в следующей жизни, можно мне выдать работу попроще? Подойдет сражение с медведями или дробление камней.

Это утро из серии «пожалуйста, можно я останусь в кровати на весь день». А день этот из серии «скоро придет соцработник» и «как рассказать ему, что мама по-прежнему не хочет его видеть». Возможно, эти вещи связаны между собой. Тим предлагает пойти и разбудить Шейна. Думаю, что его обычный метод «шести ледяных кубиков за шиворот», часто используемый для старшего брата Дэвида, может сегодня не подойти для Шейна, при всей его эффективности.

Строгое сострадание может, однако, сработать. «Шейн! – кричу я снизу. – Я сделала тебе бутерброды и погладила рубашку. Если ты не встанешь в течение пяти минут, готовься к последствиям!» О, я мастер последствий. Звучит ужасно, смысла ноль, однако срабатывает почти всегда. Мой отец, директор школы, бывало, угрожал «кровопролитием до Луны», однако я всё же пошла характером в менее жестокую часть нашей семьи.

Брайан обнимает меня сзади. «Пойти прикрикнуть на него?». «Нет, мне кажется, я справилась», – говорю я, прислушиваясь к утренней серии ругательств, раздающихся из ванной. «Тогда я выйду погуляю с собакой», – говорит он и действительно забирает радостное животное на прогулку.

В такое утро, как это, не стоит оставлять Шейна и собаку в одном помещении. Он обязательно упадет на нее, обольет ее горячим чаем, «случайно» наступит на нее, и я не сомневаюсь: собаке точно будет больно, а он будет бурно протестовать и убеждать меня, что у него и в мыслях не было причинить вред.

Тим (два года): Куда ты идешь?

– В кафе, поесть.

– Если я начну кричать и буду кричать всю дорогу, пока ты идешь до ворот, ты передумашь и вернешься?

– Нет. Более того, если я узнаю, что ты так поступил, я рассержусь.

– Ясно. Можно мне немного покричать прямо сейчас?

– Конечно.

– А...а...а!

– Теперь все в порядке, Тим?

– Да. Зайдешь и поцелуешь меня на ночь, когда вернешься?

– Конечно, зайду.

Дэвид позвонил домой в обед: «На школьном дворе сегодня была какая-то драка. Пожалуйста, позвони в школу и выясни, что случилось». «Ты знаешь, что произошло?» «Я думаю, у Шейна могут быть какие-то неприятности». Ну и дипломат. Бережет родителей, и не сразу вываливает на меня проблему.

Я звоню Дженис, секретарю школы, с которой после стольких лет мы уже стали хорошими знакомыми. Она не станет делать из мухи слона, и я знаю, что могу доверять ее суждениям. «Хорошо, что ты позвонила, Кейт. Классный руководитель думал, звать тебя или разобраться с этим самому. Думаю, он бы хотел, чтобы ты зашла».

Мы встречаемся в классе. Когда я захожу, классный руководитель, руководитель потока и Шейн уже стоят вокруг стола. Шейн стоит со своим классическим пустым вызывающим взглядом. Ой-ей. Это не сулит ничего хорошего. Оказалось, что Шейн украл пенал, принадлежавший другому мальчику. Мальчик потребовал его вернуть. Шейн отрицал какую-либо причастность к краже пенала и вообще чему-либо имеющему и не имеющему отношения к делу. Завязалась драка.

В какой-то момент вмешался классный руководитель, который и попросил Шейна продемонстрировать содержимое его рюкзака. Там и был найден пропавший пенал. Шейн, однако, был непреклонен и утверждал, что это его пенал, и он ничего не крал. Поскольку внутри пенала была надпись с именем другого мальчика, а также десяток ручек с его инициалами и калькулятор с именной печаткой, история Шейна звучала несколько неубедительно. Убедительным была лишь его уверенность в принадлежности пенала и его очевидное изумление оттого, что все сомневаются в его правоте.

Слава Богу Дэвид мне позвонил. К великой чести учителей, они терпеливо пытались убедить Шейна при помощи разумных и рациональных аргументов. Я понимала, что они могли бы продолжать вечно, и не добиться ровным счетом ничего. Я подняла пенал и посмотрела на Шейна, дождавшись, пока он посмотрит мне в глаза. «Шейн, этот пенал принадлежит... (я быстро

заглянула внутрь, чтобы не ошибиться) Дэниелу. Он синий. Твой пенал красный. Где твой красный пенал, Шейн?» «Кажется, он на тумбочке у моей кровати». «Отлично. Вечером ты положишь его в рюкзак, чтобы не забыть взять его в школу завтра. Этот пенал мы сейчас вернем Дэниелу, после чего ты можешь извиниться. Может быть, мистер Джонсон одолжит тебе на сегодня ручку».

Я смотрю на учителей. Они удивлены, но, похоже, готовы подыграть такому решению. «Драка» в действительности оказалась небольшой потасовкой, в которой никто не пострадал. Шейн отдает пенал Дэниелу и извиняется настолько любезно, что, очевидно, из всех я единственная вижу: он до сих пор не понимает, что натворил.

Рейчел (шесть лет): родители моей подруги Тессы развелись, и ей пришлось выбирать, с кем жить. Если ты когда-нибудь сделаешь так же, я буду жить с бабушкой, а вы меня больше никогда не увидите.

Шейн возвращается домой в хорошем настроении. «У тебя был хороший день?» – спрашиваю я, заинтригованная. «Да, отличный. Мы смотрели видео на английском». Он смотрит на меня с невинным видом без тени лукавства. Он искренне воспринял этот день как хороший. Таким он его и запомнит. Я думаю, что надо бы не забыть поработать с этим, но когда-нибудь потом.

Сейчас в любой момент должен прийти его социальный работник. Я предлагаю поставить чайник, чтобы сделать для гостя чай с печеньем, и Шейн с энтузиазмом берется за эту задачу. Ему нравится встречаться с социальным работником. Это одни из самых успешных и комфортных для него отношений: в них он играет центральную роль, в них все внимание и забота направлены на него. Они непостоянны и, следовательно, поверхностны. Это отношения, в которых его действия не имеют очевидных последствий, и это для Шейна наиболее важно. Я испытываю благодарность за это от его лица. Я также испытываю благодарность за то, что там, где мы живем, местные власти всё еще могут как-то помогать детям, оказавшимся в их ведении.

После того, как они ушли в бургерную, в пиццерию или где там социальный работник привык проводить свои рабочие часы, оставшиеся члены

семьи стали собираться ужинать. Благодаря таким периодическим пере- дышкам мы можем поесть все вместе, без постоянной мысли о болезнен- ных пробелах в знаниях Шейна о базовых взаимоотношениях между людьми. Он умен, чувствителен и полон любви. Но на каком-то очень раннем этапе своего развития он упустил некоторые жизненно важные и фунда- ментальные знания.

День за днем он открывает нам глаза на те базовые умения, которые без него мы воспринимали бы как что-то само собой разумеющееся. Не- вербальные сигналы и простая родственная уязвимость для него почти не- доступны. Ему не хватает доверия. Не хватает радости и чувства юмора. Не хватает любопытства и интереса к окружающему его миру.

Вместо всего этого он получил огромный защитный эгоцентризм и раз- двоенную личность, которая попросту не может брать ответственность или строить планы. Ведь левая рука не имеет понятия, что правая делала, дела- ет или еще может сделать. Посторонним же людям он может показаться открытым, дружелюбным и доверчивым человеком. Его прекрасные глаза спаниеля с обожанием смотрят на любого, кто готов назвать его другом. Мы, любящие его люди, его боимся.

Домой он приходит, прыгая и брызгая слюной от возбуждения. С разре- шения взрослых после встречи с соцработником от пошел поиграть в пар- ке, где встретил друга. Теперь он хочет пойти к другу в гости и хочет одол- жить ему свой велосипед, чтобы скорее добраться. «Кто твой друг, Шейн?» «Он живет на другом конце поселка. Мы в одном классе». «Как его зовут?» «Я забыл спросить. Эй! – кричит он в сторону входной двери. – Как тебя зовут? Старушка хочет знать!»

«Шейн, – начинаю я, решив хотя бы попробовать, – друзьями мы зовем людей, которых знаем достаточно хорошо. Тех, кто нам нравится, кому мы доверяем. Не просто...» Я сдаюсь. Не время объяснять, время просто при- нять решение. «Нет, – говорю я. – Мой ответ “нет”. Но ты можешь позвать его в гости и познакомить нас, а потом вы можете побыть у нас, если захотите». Вполне довольный таким решением, он приводит немытого беспризорника и с гордостью представляет его, в коридоре еще раз на всякий случай про-

верив его имя. Я даю обоим чай с печеньем, после чего Брайан уводит их поиграть в снукер.

С укладыванием начинаются истерики. Как мы и ожидали, соцработник принес новости об очередных отказах. Теперь, в тишине и покое конца дня, до него, наконец, доходит. «Шейн, пора собираться спать», – предлагаю я. «Заткнись, – взрывается он. – Оставь меня в покое. Ты мне не мать. Ненавижу тебя. Просто оставь меня одного». Тут вмешивается Брайан, глубокий спокойный голос которого почти всегда эффективен в подобной ситуации. «Шейн, прекрати. Иди в свою комнату. Если захочешь, мы обсудим это потом». Шейн топает наверх, хлопает одной дверью, потом другой, включает радио на полную громкость. Мы еще немного ждем, смотря друг на друга. Музыка выключается, и мы с благодарностью вздыхаем. Теперь Брайан может пойти и посмотреть, готов ли Шейн поговорить. «Не забудь проверить, положил ли он пенал в портфель», – говорю я, направляясь в свой тихий угол нашего дома.

Учитель попросил шестилетнего Тима продолжить написанное предложение: «Я хорошо умею...». «БЫТЬ СОБОЙ» написал Тим уверенной рукой.

Ярость

Я взяла тебя, кричащую, с красным и искаженным яростью лицом, выгнутой спиной, брыкающуюся ногами, размахивающую руками, положила тебя на диван, а рядом на полу – подушки, на случай если ты упадешь. Я стала ждать. Гораздо позже, всё еще сотрясаясь от остатков рыданий, ты пришла и забралась ко мне на колени. «Я хотела мороженое, а ты мне не разрешила». – «Так и было». – «Тогда мне захотелось тебя убить». – «Да». Прижимаясь ближе: «Мам, с тобой все в порядке?» – «Да. Я в порядке». Длинная пауза. «А теперь мне можно мороженое». – «Нет. Но я могу сделать тебе попить, если хочешь». Мне показалось, что ты уснула, такая долгая была пауза. – «Можно мне, пожалуйста, попить?»

«Присматривать за детьми – это была моя работа. Но в тот день я очень устала и заснула. Когда отец вернулся, он вытащил меня из кровати и выпрол пряжкой. Потом он сказал, что я бесполезная, поэтому он просто одолжит меня друзьям, если они захотят». – «Сколько тебе было лет?» – «Думаю, пять. Может шесть».

Сегодня у нас встреча. Келли от нас ушла. «Убежала», – говорит ее соцработник. – «Убежала...» кажется мне более подходящим. Келли сейчас в местном детском доме, и она согласна со мной. Когда ее спросили, что же было не так в приемной семье, она ответила: «Ничего. Я просто хотела домой к своей маме».

Конечно, это «ничего» и близко не передает истерику, с которой нам пришлось иметь дело. А ведь я до сих пор маскирую синяки, наглядно демонстрирующие разницу между управлением гневом двухлетки и тринадцатилетней девушки.

Встреча должна пройти в так называемом конференц-зале: потрепанной комнате с большим столом посередине. Мы, кажется, последние: социальный работник, старший социальный работник, отец, мачеха, и нас двое. «Все на месте? Где Келли?» – спрашиваю я. «В приемной, присматривает за последней партией малышей», объясняет ее соцработник. Я протестую. Социальный работник открывает дверь и довольно злобно кричит: «Келли!

Ты хочешь зайти и присоединиться к нам или остаться там и присмотреть за братьями?» – «Я останусь здесь». Соцработник смотрит на меня так, словно выиграла очко, хотя я до сих пор не уверена, в какую игру мы играем.

Встреча продолжается. Я описываю трудности, которые очевидно возникают у Келли при общении с домашними. Описываю, как часто звонок из дома заканчивается для нас вспышками насилия или членовредительства. Так на прошлой неделе это случилось после того, как Келли позвонили и сообщили, что ее брат в больнице: упал с качелей. Как она живо вспоминала: в ее младенчестве синяки тоже часто объяснялись случайными происшествиями. Падение с качелей было одним из самых часто использовавшихся объяснений.

Из всей моей речи отец Келли услышал только одно слово. «Насилие? – говорит он. – Какое насилие? Моя дочь не склонна к насилию». Я чуть спускаю ворот своего свитера, чтобы показать синяки на шее и на плечах. Он со знающим видом изучает меня. «Ну, это не насилие, – произносит он. – Это просто пара ударов».

Келли поговорила со своим соцработником. Сказала, что чувствует себя расстроенной и смущенной. Что хочет жить с нами, но одновременно и присматривать за младшими братьями и сестрами. Но так как, попытавшись вернуться домой, она оказалась в детском доме, и никто не стремится забрать ее обратно в родную семью, она бы хотела вернуться и жить с нами. Она также сказала, что сожалеет, что вышла из себя и набросилась на меня.

Все члены нашей семьи написали заявления о том, что хотели бы, чтобы Келли вернулась. Но мы бы также хотели, чтобы отдел социальной защиты проявлял больше ответственности в отношении ее младших братьев и сестер, чтобы Келли не приходилось нести эту ношу. Старший социальный работник заверяет нас, что они полностью осознают свои обязанности и делают всё возможное в рамках имеющихся у них ресурсов.

Принято решение, что Келли вместе с нами возвращается к нам. Это радостная новость. Меньше радости вызывает тот факт, что за исключением некоторых устных заверений, ситуация осталась без изменений.

Дэвиду представили его нового братика Тима. Он заинтересован и, кажется, даже рад. Чуть позже я слышу: он топает в ванную, чтобы помочь брату расстегнуть молнию. Каково мое удивление, когда я вижу, как он пытается спустить в унитаз своего плюшевого мишку. Потерпев неудачу, он вытаскивает промокшее существо за ухо и поднимает его в воздухе. «Это Тим», – объявляет он радостно.

В машине по дороге домой Келли ни на минуту не прекращает поток бессмысленной болтовни. На зрительный контакт отвечает милой и ослепительной улыбкой. Очевидно, она счастлива так, как только может быть счастлив ребенок. Мысленно я проверяю контрольный список: таблетки заперты, ножи заперты, бытовая химия надежно спрятана. Кажется, мы всё предусмотрели.

Мы приехали как раз к ужину, и Келли рада снова всех видеть. Она так взволнована и рада снова быть дома, что можно подумать, что ее не было не неделю, а год. Во время еды она болтает о школьных друзьях, последних слухах, о телепрограммах, которые видела и тех, что пропустила. Остальные воспринимают этот шквал информации добродушно, радуясь, что она вернулась. При этом каждый мысленно включает беруши в следующий список покупок.

После обеда вся компания втягивается в собственную особую версию игры в прятки, и время до самого ужина проходит весело. Внезапно Келли становится бледной: молча потягивает молоко и едва ест печенье, которое остальные поглощают с большим аппетитом. Я смотрю на Брайана и вижу, что и он насторожился, заметив эту перемену. «Я пойду собираться спать. Спокойной ночи», – говорит она и исчезает.

Через несколько секунд мы слышим, как она тащит по полу что-то тяжелое. Затем раздается грохот. Мы оба бежим к лестнице. Дверь Келли закрыта и забаррикадирована поперек каким-то предметом мебели. Слышны ее всхлипы, но, когда я зову ее по имени, она не отвечает. Брайан зовет Дэвида и Рейчел. Иногда, когда Келли уже не слышит никого из нас, она может внезапно ответить Рейчел. «Ну же, Келли. Это я, Рейчел. Открой дверь, милая». – «Я не могу, Рей. С меня хватит. Я больше не могу». Внезапно она переходит

на крик. «Я ненавижу его, Рей. Я нахрен ненавижу его. Лучше бы он убил меня, когда у него была такая возможность».

Вместе мы открываем дверь насколько, чтобы нам с Рейчел хватило места пролезть внутрь. Можно запереть лекарства и ножи, но лампочки разбиваются на острые и опасные осколки. Все ее ладони и руки в крови. Рейчел отодвигает комод от двери, приходит Дэвид с чистым полотенцем, Брайан берет в машину подушку и полотенце, и мы едем в отделение скорой помощи, расположенное где-то в двадцати километрах.

Всю дорогу до больницы я держу ее на руках. Она дрожит и периодический всхлипывает, но словесный поток наконец иссяк. В больнице врачи достают остатки стекла и перевязывают ей раны. Мы объясняем, что эти раны Келли нанесла себе сама, и что она кажется нам до сих пор очень злой и расстроенной. Спрашиваем, можно ли получить направление на психиатрическую экспертизу. Травма вроде этой, не является попыткой самоубийства, не является основанием для автоматического направления. Нам предлагают обратиться к нашему терапевту и попросить записать нас в лист ожидания (на тот момент около девяти месяцев). Мы пытаемся представить, как будет выглядеть жизнь Келли через девять месяцев.

Дома я помогаю ей подняться в постель, сама уже очень сонная. Я наклоняюсь над ней и целую ее в лоб. «Спокойной ночи, солнышко. Не забывай, что мы все тебя любим». – Откуда-то она берет силы на вызывающую ухмылку: «Ну вот и славно, правда? Спокойной ночи».

Мне снится, что я мщу. Удар. Разбиваю в кашу. Через меня проходит свирепая ярость. Я просыпаюсь свежей, отдохнувшей и благодарной за многогранность человеческого сознания.

– Мам, я действительно ненавидела тебя.

– Я знаю.

– Я хотела убить тебя.

– Да, хотела

– А теперь я тебя люблю.

– Я знаю. Я тоже вас люблю. Спи спокойно.

3 Травма

Страх

Рейчел (три года): *«Пора спать».* – *«Но ведь лиса может меня съесть».* – *«Какая лиса?»* – *«Та, что в моей комнате».* Мы вместе обыскиваем комнату, я сжимаю доверчивую ручку в своей руке. Под кроватью, в шкафу, за занавесками. – *«По-моему, ее здесь нет. Можешь идти спать».* Вечерние ритуалы трехлетнего ребенка выполнены, я целую ее на ночь. *«Спи спокойно. Добрых снов».* – *«Спокойной ночи, мама. Оставь, пожалуйста, свет».*

Джей: *«Когда мне было пять лет, отец порол меня каждый день. Типа, я был очень агрессивный в школе. Поэтому меня отправили в интернат. Тогда мне было шесть. Там, если я кричал во сне, меня вытаскивали из кровати и запирали в маленькой комнате, которую называли “закуток”. Каменный пол, никаких развлечений. Однажды на улице выпал снег, и меня забыли там с полшестого утра до самого завтрака».*

Всё начинается, как положено, с крика в темноте. Испуганный вопль: *«Нет... а...а!»* Ночной кошмар пролезает наружу в наш дом, и мне, в моей теплой кровати, становится жутко. Нащупываю часы: чуть больше трех, не самая плохая ночь за всю нашу историю. Теперь надо ждать. Проходит пять минут, десять, затем начинается кашель. Еще пять минут, и раздается стук в дверь.

Я выхожу к лестнице. Ему пятнадцать, он выше меня на целую голову. Костлявый и угловатый подросток. Он застенчиво и спокойно улыбается, отгоняя страх: *«Извини, что разбудил. Я не могу спать. Этот кашель меня убивает. Можешь дать мне что-нибудь от него?»* Я могла бы поверить улыбке, если бы не глаза. Боже праведный, кто вселил в тебя этот ужас? Мне больно даже смотреть ему в глаза. Я обнимаю его за плечи. *«Всё в порядке, я всё равно мало сплю. Возвращайся в кровать, а я принесу тебе попить чего-нибудь теплого».* Когда я прихожу с напитком он лежит, свернувшись под одеялом в позе эмбриона, и дрожит. В комнате пахнет свежим табачным дымом, окно распахнуто настежь, завывает ветер.

Я закрываю окно. «Я подумала, что тебе приснился плохой сон». – «Нет. Мне никогда не снятся сны. Меня разбудил этот кашель». – «Как думаешь, сможешь заснуть?» – «Мм». – «Ну, я какое-то время еще не буду спать. Приходи, если понадобится».

Я возвращаюсь в свою теплую и безопасную кровать, где ко мне прижимается Брайан. «Джею снова приснился кошмар?» – «Да». – «Подождешь, пока он успокоится?» – «Да, я посижу почитаю». С рассветом я понимаю, что сегодня мы обошлись малой кровью, и засыпаю.

К семи часам остальные уже уплетают завтрак, наслаждаясь единственным гарантированно мирным временем в нашем доме. «Плохая ночь?» – спрашивает Рейчел через плечо. Ее обесцвеченные светлые волосы падают в тарелку с хлопьями, когда она оборачивается, чтобы быстро взглянуть на его мешки под глазами и заплетающиеся ноги. – «А бывает хорошая ночь?»

«Дайте ему поспать, – говорит она. – А нам немного побыть в покое. Я подброшу его в школу по дороге на работу». – «Можно мне тоже с вами?» – это спрашивает Тим, на несколько месяцев младше Джея, очень уязвимый, не знаю, что и делать. – «Только если ты поедешь без велосипеда». Я вижу, как он думает, взвешивает варианты. Простая дорога до школы становится сложной.

«Нет, я поеду сам». – Он перегибается через стол и хлопает Дэвида по руке: «Проверишь мою математику?» – Кроткий Дэвид выглядывает из своего потустороннего мира и дает подзатыльник своему малышу-брату, ростом с него самого и в два раза шире него. – «Принеси в мою комнату. Посмотрим, что там у тебя». Они дружно удаляются. Рейчел обнимает меня. – «Ты сделай попить для Джея, а я для папы».

Я стучу и захожу в комнату. Когда он спит, его черты отчетливо видны, на лице расслабленное, умиротворенное выражение. Как только он проснется, напряжение исказит и стянет его черты лица, а глаза ни на мгновение не будут свободны от ужаса или ярости. Я наклоняюсь и нежно касаюсь его плеча, мягко пытаюсь его разбудить. – «Джей, я принесла тебе попить». Действуй я чуть более резко, он бы проснулся как солдат, просыпающийся под

огнем от звука пуль. Он открывает глаза и улыбается. – «Мама! Спасибо». Я не его мама, но в полусне он чувствует себя именно так, и ему максимально комфортно.

Теперь придется потрудиться, чтобы собрать его в школу. Он беспомощен как ребенок, зависим как новорожденный и обидчив, как трехлетка: «Где мой? У кого? Кто-то взял мой!» Остальные прячутся в ожидании, пока закончится утренний шторм. В конце концов Рейчел выталкивает его за дверь, откуда-то появляются Дэвид и Тим, всё еще обсуждающие дифференциальные уравнения, и все начинают свой утомительный путь в школу.

После быстрого кофе с Брайаном я перехожу к утреннему звонку, уже настолько привычному, что я могла бы воспроизвести по памяти все ответы и реплики. Нам нужна помощь с этим ребенком. Нам были даны обещания, ни одно из которых не было выполнено. Нам обещали полную поддержку, всё, что может понадобиться для того, чтобы поселить его у себя.

Было время в нашей работе, когда такие обещания что-то значили, когда мы спокойно принимали в наш дом и в наши сердца детей, чьи поломанные жизни и раненые сердца могли наконец обрести исцеление и утешение в мирной среде. Но те времена прошли, и мы едва ли можем обеспечивать те же потребности, ведь те, кто когда-то поддерживал нас, теперь относятся к своей работе иначе. Когда-то мы могли разделить это бремя и сделать его не таким тяжелым. Теперь приоритеты изменились, объем услуг сократился, и нас бросили выживать в роли объектов привязанности серьезно травмированных детей.

«Она сейчас на совещании. Я попрошу ее вам перезвонить». – «Передайте, что это срочно». (Передайте, что я сдаюсь. Передайте, что мы в отчаянии. ПЕРЕДАЙТЕ, ЧТОБЫ ПРОЧИТАЛА МОИ ПИСЬМА!) – «Она перезвонит вам в течение часа». Я вежливо говорю «спасибо» (меня так воспитали), но не надеюсь ни на какой звонок. Словами сыт не будешь. Пора позаботиться и о хлебе насущном.

Я углубилась в дела, как вдруг раздался телефонный звонок. Неужели чудеса случаются? Увы, это классный руководитель. Джая нужно забрать:

он напал на мальчика во время совместных игр. После его последней попытки самоубийства, психиатр сказал, что с его травмами психотерапия может быть даже опасной, и Джея приняли в школу на специальных условиях: если ситуация будет накаляться, он всегда может пойти домой.

В школе я нахожу Джея у медсестры. В отличие от прошлых, эта драка оказалась совсем мелкой. Друзья заметили, что Джей «взбесился» и удержали его от глупостей. Однако же он всё равно сидит, съежившись в кресле и страшно дрожит. Кажется, что у него температура. «Извините! Извините! Я не хотел!» Он поднимает взгляд и ищет меня глазами: «Я хотел убить его. Я правда хотел его убить. Что со мной не так?» Я не могу на это ответить, уж точно не здесь. Сотрудники школы – просто подарок, а Джей такой способный, так хочет учиться и успевать, для него нашли в этой школе место, и пока что они его не исключили. Не будем испытывать судьбу. Я благодарю медсестру, успокаиваю Джея и забираю его домой.

Спустя пять минут в машине начинается словесный поток. Всё становится предметом насмешки: как я веду машину, как я выгляжу, мой возраст, мои отношения с Брайаном, мои вкусы, мои друзья. Я остаюсь спокойной словно каменная стена и концентрирую внимание на человеке за этими словами. Мы заходим в дом, и я останавливаю его так, чтобы он посмотрел мне в лицо. «Ты отталкиваешь меня, Джей. Зачем ты это делаешь?» – «Это весело. Заводить людей – это то, что я умею». – «И чего ты добиваешься?» – «Чтобы меня прогнали. Отправили в мою комнату. Сказали мне, чтобы я ушел из секции». – «Ты хочешь, чтобы я тебя выгнала?» – «НЕТ!»

Я смотрю на него с улыбкой. Он ухмыляется, смеется и заключает меня в свои медвежьи объятия. «Ты такая маленькая, тебя невозможно нормально обнять». – «Может это ты слишком большой. Жалко, что ты не пришел к нам раньше. Мы здесь любим маленькие объятия». Он отходит на шаг и смотрит мне прямо в глаза: «Я заблудился в пути». Лучше и не скажешь.

Помирившись, мы делаем пирожные к чаю, но он всё еще нервничает, постоянно сканирует мое лицо и жесты на предмет признаков недовольства. Принижая собственные способности продолжает проверять, может ли он справиться с простыми заданиями. Вдруг его настроение меняется,

напряжение снова начинает нарастать. Я смотрю на часы: скоро придут остальные, а это значит – больше общения и больше шансов совершить ошибку.

Я оставляю его за уборкой и выхожу на крыльцо поливать цветы, зная, что он вскоре пойдет за мной. Как только он выходит из-за угла дома, я брызгаю в него из пульверизатора. Это наша игра. Он убегает, я догоняю. Он смеется, кричит, хватает меня и пытается вырвать у меня из рук спрей. Теперь я убегая от него. Он ловит меня и брызгает на меня водой. «Ну всё, ничья», – говорю я. Его лицо застывает. Он откручивает верхнюю часть распылителя и выливает воду мне на голову, промочив меня насквозь. Затем отходит в сторону, и я вижу, что он дрожит, взглядом умоляя меня не злиться. «Я выиграл?» – «Да, Джей, ты выиграл». – «Всё в порядке? Ты не злишься?» – «Всё нормально, Джей. Это просто игра. А теперь иди и проверь, сможешь ли ты обыграть компьютер». Он радостно убегает, а я иду переодеваться.

На кухне уже вернувшийся домой Тим. «Как твой день?» – «Так себе. Где Джей?» – Это всегда первый вопрос. – «Играет в компьютер». Теперь он может расслабиться, откинувшись на спинке стула, вытянув длинные ноги, поедая свежие пирожные и болтая о школе, пробах в школьный спектакль и о том, какой отрывок взять для прослушивания. Приходит Дэвид, второй любитель сцены, и оба они уходят репетировать.

Рейчел и Брайан приходят вместе как раз, когда готова еда. Оба смотрят на меня вопросительно: плохие новости? Я рассказываю о драке в школе, о том, что в этот раз обошлось без травм, и к обеду Джей уже успокоился дома. Рейчел идет за парнями, Дэвид углубился в книгу. Тим и Джей уже вдвоем играют в компьютер.

В кои-то веки трапеза проходит спокойно, без истерик и огорчений. Мы наслаждаемся обществом друг друга. Но уже во время мытья посуды Джей начинает приставать к Тиму, пинать его, щипать и хлестать полотенцем. Тим какое-то время терпит, а потом уходит смотреть телевизор. Я прислушиваюсь, но, похоже, все затихло. Все обитатели дома занялись своими делами, а я сворачиваюсь калачиком в кресле с кофе и кроссвордом.

«Этот парень – просто хренов понторез!» Мы в ужасе смотрим друг на друга, убеждаясь в том, что знали и так. «Я имею в виду, он такой дерзкий и бесцеремонный, понимаешь?» О, я-то прекрасно понимаю. Но что конкретно вызвало такую тираду? Джей полчаса безостановочно травил Тима, который в итоге ушел в свою комнату, слишком сердитый, чтобы с кем-то разговаривать. «Кейт, сделай что-нибудь, поговори с Джейем. Пусть он прекратит», – Брайан качает головой. Он привык на равных участвовать в происходящем, но сейчас расстроен и держится в стороне из-за очевидного и непреодолимого страха Джейа перед всеми мужчинами.

Я вздыхаю и иду искать Джейа. Он в гостиной, смотрит в пустоту. Я говорю, что хочу с ним поговорить. Он свирепо смотрит на меня. Я завожу разговор о том, как он снова пристает к Тиму, делая его жизнь невыносимой. О том, как нужно друг друга уважать и давать друг другу пространство. Внезапно он кричит: «Я не понимаю! Что тебе нужно? Я не понимаю, что тебе от меня надо! Хочешь мне отсосать или что?»

Я потеряла дар речи. Он смотрит на меня и, наконец, понимает, с кем говорит. «Ты покраснела. Что такое? Что случилось?» – «Мне стыдно, и я злюсь, – говорю я как можно спокойнее. – Мне стыдно оттого, что ты перешел черту, о которой мы с тобой договаривались. Мы можем говорить о чем угодно, включая секс, но ты не можешь говорить со мной как с ровесницей или с кем-то, кем я не являюсь. Я взрослый человек, я забочусь о тебе и отвечаю за тебя, и я очень серьезно отношусь к этой ответственности. Ни я, ни кто-либо другой тебя здесь не обидит. Ты меня понимаешь?» – Он уткнулся лицом в подушку, голос хриплый от слез: «Да».

«Я злюсь, потому что пыталась поговорить с тобой о том, как важно не ранить других, а ты не стал меня слушать. Ты бесконечно доводишь Тима, и я хочу, чтобы ты прекратил. Ты меня слушаешь?» – «Да. Я знаю, что это неправильно. Извини». Внезапно он вспышивает: «Просто понимаешь, Тим, он такой же как я! Я чувствую, что мы близки, что я имею право». – «Ты чувствуешь, что вы похожи. Тим напоминает тебя самого и тебе кажется, что ты можешь вести себя с ним так, как когда-то обращались с тобой?» – «Ну немного. Да».

Он убирает подушку от лица. Признает, что не имеет права делать из

Тима жертву и более того, что на самом деле не хочет этого делать. Мы обсуждаем, как он может с этим справиться. Можно побить грушу. Можно прокатиться на велосипеде. Уйти в свою комнату. Я знаю, что он говорит искренне. Что для него основная сложность в том, чтобы признать свои действия, научиться работать с настроением и чувствами, которые им движут.

«Можно мне в молодежный клуб?» – «Конечно». – «Не знаю, правда, смогу ли я... У меня нога болит, сможешь меня подвезти?» – Я улыбаюсь: «Что-то тебе это не мешало сегодня играть в футбол. В чем на самом деле проблема?» – «Ты знаешь». – «Скажи, Джей. Тут нечего стыдиться». – «Я боюсь. Ну ты знаешь. Ходить один». – «Тогда я тебя подвезу. Иди собирайся».

В полдесятого я забираю его из клуба. Паркуюсь на противоположной стороне, чтобы увидеть, как он идет. Довольно твердо стоит на ногах. Когда он садится в машину – принимаю. Похоже, конопля, не вижу признаков чего-то покрепче. Несколько дней назад это был бензин («Прикинь, я понял смысл жизни. Он как-то связан с... – озадаченно, – круговым движением?») До этого уже были спиды, кислота, иногда экстази, иногда алкоголь. Брайан спрашивает, где он берет на это деньги. Еще один вопрос, после которого мы обычно просто молча смотрим друг на друга.

Дома перед сном Джей спускается вниз в халате, прихрамывая. «У меня правда болит нога». – «Что с ней?». – «Я думаю... как это называется... ноготь врос. Можешь, пожалуйста, посмотреть?» Я иду с ним в ванную. Палец весь расковырян и изодран, весь в гное и крови. «Что произошло?» – «Я пытался сделать так, чтобы он перестал болеть». Я аккуратно промываю палец, накладываю повязку и отправляю Джея спать. «Поднимешься и пожелаешь мне спокойной ночи?» – «Если ты хочешь – конечно».

Внизу Брайан открыл бутылку вина для нас с Рейчел. Дэвид и Тим спускаются, чтобы посмотреть с нами новости и провести полчаса в покое. Необычно спокойный вечер. В дверь не звонит полиция. Никто не ждет, пока пройдет пик действия наркотических веществ. Никаких возмущений и истерик, битых окон и поломанных дверей. Просто немного времени, чтобы расслабиться и перевести дух, прежде чем мы узнаем, какие кошмары нам может принести завтрашний день.

Но сначала мне нужно выполнить одно обещание. Стучу в дверь. Он сидит в кровати, вклеивая футбольные наклейки в альбом. Музыка включена, но не очень громко. Действительно удивительно спокойный вечер. Я целую его в лоб.

«Спокойной ночи, дорогой. Помни, что мы все тебя любим».

«Я знаю. Спасибо. Я тоже вас люблю. Оставь свет включенным».

Горе

Когда умерла морская свинка, мы аккуратно положили ее в обувную коробку и накрыли сверху цветами. Мы выбрали место под розовым кустом в саду и выкопали там ямку под могилку. Там ее и похоронили. Вспомнили, сколько радости она принесла нам за свою долгую (для морской свинки) жизнь, полную нежности и ласки. Вспомнили ее забавные манеры и то, как она помогала воспитывать утенка Чарли, когда его маму утащила лиса. На могилу мы положили тяжелый камень, чтобы она могла спокойно воссоединиться с природой. Мы не хотели, чтобы она досталась лисе.

Я помню маленького мальчика. Мама купала его, но вода была слишком горячей, и малыш постоянно плакал. Потом он перестал плакать и замер, а мама положила его в шкаф для сушки белья. После этого меня увезли.

Когда мама умерла, я оказался в приемной семье. Два человека приехали со мной встретиться и разговаривали со мной около получаса. Я не знал, о чем это они говорят. Потом один из них сказал: «Мне очень жаль, но твоя мама умерла». Затем другой: «Ты хочешь поехать на похороны?» Я ответил: «Нет, спасибо», – и они уехали.

В возрасте восьми лет Тим заболел. Вирусный менингит, осложнение после свинки. Резко поднявшаяся температура, видимая мучительная боль. Мы сразу поехали в больницу сдавать анализы. Хорошая новость была в том, что болезнь была вирусной и не угрожала жизни. Плохая же в том, что течение ее было болезненным и нельзя было сделать ничего, кроме легкого обезболивания и постоянного сидения у кровати пациента: ему нужны были влажные компрессы и жидкость, чтобы не допустить обезвоживания.

Мы привезли его домой и положили в кровать. Каждый проявил свою долю сочувствия и старался двигаться так тихо, как только способны обычные шумные дети. Они предлагали Тиму игры и игрушки, но он был слишком болен, чтобы играть или хотя бы оценить этот жест. Они делали для него открытки и приносили в его комнату цветы.

А потом, внезапно, как это обычно бывает с детьми, Тиму стало лучше. Только что он молча и неподвижно лежал, лишенный энергии и признаков жизни, а сейчас уже сидит и требует курицу с картошкой, лимонад и вообще, почему это нельзя поехать кататься на велосипеде прямо сейчас?

Теперь опустошенными были мы. Восемь дней и ночей постоянного бодрствования, без перерывов и передышек, а теперь внезапно всё в доме вернулось в норму. Мы сидели молча и стеклянными глазами смотрели на то, как всё это происходило вокруг нас. И, конечно, именно в этот момент наша любимая морская свинка решила отдать концы.

«Что-то она почти не двигается, – говорит Тина, ответственная за животное. – Может быть у нее свинка, как у Тима?» – «Она уже старенькая, Тина. Просто будь с ней помягче и сделай так, чтобы ей было комфортно».

Тина наблюдала за свинкой также же неустанно, как мы ухаживали за Тимом. Выискивала самые нежные листики одуванчика, клала особо мягкое сено в подстилку, брала свинку и гладила ее так нежно, как любящая мать берет своего новорожденного младенца. Но природа должна была взять свое. В конце концов «почти не двигается» превратилось в «не двигается совсем», и даже Тине пришлось признать, что ее дорогой любимец покинул этот мир.

Мы спросили ее, как бы она хотела поступить, выполнили все ее просьбы и помогли ей попрощаться с животным. После похорон она немного поплакала, а потом продолжила жить своей жизнью как ни в чем не бывало. Никаких комментариев, обсуждений, вопросов, даже никаких перемен настроения или темпа жизни. Ну что ж, хорошо, подумали мы. В конце концов, это всего лишь морская свинка.

Однако спустя несколько дней ситуация изменилась. Это было не просто небольшое облачко над нашими головами. Это был огромный, вздымающийся грозовой монстр из ливневых облаков, полностью закрывающих небо. «Выходи поиграть в сад, Тина». – «Я не хочу». – «Тогда давай поиграем в карты». – «Я не хочу». – «Может просто посмотрим телек?» – «Я не хочу, понятно?»

Потом она вдруг начинает себя кусать. Расчесывает до крови руки и предплечья. Царапает лицо до тех пор, пока не начинает выглядеть так, словно ее расцарапала кошка. Я подбегаю к ней, притягиваю к себе, сажаю на

колени на диване, прижимаю к себе и держу за руки. Она напрягается, напрягает каждый мускул и начинает кричать. Это душераздирающий крик. Крик всех брошенных детей в мире, собранный воедино и эхом отражающийся от стен нашей гостиной.

Проверяю, не слишком ли крепко я ее сжимаю. Оказывается, мой захват очень легкий, я едва ли ее держу. Однако нужно продолжать держать; я понимаю, что, если отпущу ее, она сразу же опять начнет царапать лицо и кусать руки. А крик всё продолжается. И продолжается.

Если вам не доводилось переживать это лично (а ради вашего же блага надеюсь, что нет), то какую бы красочную картину я вам не нарисовала, вы не сможете осознать весь ужас происходившего. Я могу сказать очевидное: крик был пронзительный и оглушающий. Однако же это переживание действует куда больше одного органа чувств. Я чувствую этот крик своим нутром. Он отдается в моих нервных окончаниях.

Ее тело так напряжено, что, кажется, отпусти я ее, она спрыгнет с моих коленей и побежит, и будет бежать множество километров, пока не упадет в изнеможении. На самом деле, если я ослаблю свою и без того слабую хватку, она не сдвинется с места, а просто снова начнет разрывать свою плоть, словно пытаясь содрать с себя кожу заживо.

Проходит несколько минут. Полчаса. Кто-то приносит мне попить. Я перекладываю ее руки в одну свою ладонь и благодарно пью. Из-за ее крика у меня пересохло в горле. Она никак не реагирует на происходящее. Разве что позволяет мне держать ее только одной рукой, пока я чуть освежаюсь. Сама же не ест и не пьет, без отдыха и покоя, только изредка страшный крик прерывается на пару секунд, пока она переводит дух.

Спустя полчаса я ставлю ее на ноги и отвожу в глубину сада. Она не протестует и идет со мной, все еще поглощенная своей единственной целью – кричать в знак протеста против всего мира. Облокотившись на забор, глядя сверху на долину, мы даем остальным жителям дома отдохнуть от этого непрерывного звука. Соседям придется с этим смириться; остальным тоже хочется услышать что-то еще, поговорить друг с другом и спокойно лечь спать.

Брайан подходит сообщить, что они поужинали, и все разошлись спать. Если не считать сильнейшего напряжения мышц и охрипшего от неослабевающего крика голоса, Тина все еще абсолютно пассивна. Она дает отвести себя обратно в дом, снова садится мне на колени и продолжает свое дело, в чем бы для нее ни был его смысл.

Внезапно, совершенно неожиданно, крик прекращается. Каждый ее мускул расслабляется, она прижимается ко мне и начинает плакать. «Я хочу к маме, – шепчет она. – Я просто хочу к маме».

Лучший друг Дэвида умирает. Шестнадцать лет, еще бы жить и жить. Но времени уже совсем нет. В конце единственным, кого он хочет видеть, остается Дэвид. Он ходит к нему каждый день, каждый день терпит боль. Так многому учится в таком юном возрасте. Однажды вернувшись от него поздно вечером, Дэвид говорит: «Знаешь, мам, я думаю, с ним всё будет в порядке». – Я в замешательстве. – «Дэвид, милый. Никто уже не может ему помочь, понимаешь?» – «А, да я не имею в виду, что ему станет лучше. Я просто говорю, что с ним всё будет в порядке. Понимаешь, это всё что-то вроде путешествия, только он движется быстрее всех нас. Просто думаю, что теперь он понимает, что к чему. Думаю, с ним всё будет в порядке».

4 Психологическая устойчивость

Одиночество

Наш четырехлетний ребенок приходит к ужину, зажав под мышкой огромную книгу, словно деловой чиновник свой портфель. «Где ты был? Я тебя обыскала». – «В трейлере. Тренировался быть в одиночестве».

Когда вечером они уходили в паб, отец запирает меня в спальне, а дверь привязывал веревкой так, чтобы я не мог выйти. Всё, что они оставляли мне – это ведро в углу. Помню, я рисовал дерьмом на стенах. Больше просто нечего было делать.

Говорят, всему хорошему когда-то приходит конец. В нашем доме с особой регулярностью это доказывала стиральная машина. Последняя с позором была отправлена в гараж, ожидать, пока ее отвезут на свалку. На ее месте была установлена новая, современная, блестящая и, без всякого сомнения, недолговечная.

Я пеку хлеб, одновременно делая тестовый прогон новой машины. Хлебное тесто – единственный легко доступный мне рецепт, который я знаю досконально, и который ощутимо выигрывает от грубого обращения. Поэтому я вымещаю все разочарования недели на этой простой, удивительно податливой смеси. Ей-богу, это будет лучший хлеб на свете. Я ставлю тесто подниматься и замечаю кое-что, что очевидно было слышно на фоне уже какое-то время. Из гаража раздаются какие-то звуки. Брайан, думаю я. Изображает из себя механика и ковыряется с машиной или газонокосилкой. Что еще мне нравится в приготовлении хлеба, так это то, что иногда дрожжи сами делают всю работу, однако же я все равно чувствую себя очень занятой. Я беру газету и сажусь читать.

Брайан заходит из гостиной, чтобы выпить чая, и заваривает по чашке нам обоим. Я пытаюсь сообразить, что меня смущает во всем происходящем. Поняла. Если Брайан тут, то что происходит в гараже?

Гараж нашего дома, очень далекого от технических работ, превратился в мастерскую. По всему полу разбросаны целые горы вещей. По-

среди всего этого – полностью поглощенный процессом, измазанный жиром и маслом – Шейн. То, что когда-то было стиральной машиной, превратилось в драгоценный клад. На первый взгляд может показаться, что вещи лежат в беспорядке, однако на самом деле в этой разборке явно присутствует некий рациональный порядок. Детали корпуса укладываются отдельно от катушек, монтажные схемы и провода – отдельно от шлангов и клапанов.

Шейн поднимает взгляд, его лицо преображается в чистом восторге. «Смотри! – говорит он. – Смотри, что я нашел. Этот кусочек для тебя. Это миска для фруктов». Он подхватывает то, что когда-то было стеклянной дверцей машины. Он прав. Она по-своему красива и, несомненно, может найти свое применение. Много лет она будет стоять у нас на столе. Подарок всем нам от Шейна.

«А это, посмотри, – он заикается, слова путаются, настолько он взволнован, – это же магнит. Большой, очень сильный. Посмотри, как вокруг него вращается катушка. Очень красивая, похоже на блестящую медь. Как думаешь, это медь?» Я соглашаюсь, что это медь, и что медь действительно очень красивая. Простыми словами я делюсь с ним своими скудными знаниями об устройстве электрических двигателей. Он зачарован и поражен волшебством устройства вселенной.

«Можно я возьму этот магнит? Пожалуйста? Чтобы он был мой?» Я отвечаю, что он, конечно же, может взять магнит. Что если он хочет, то может взять любую деталь этой старой машины. Рассказываю, что магниты очень мощные и нужно внимательно выбирать место для их хранения и смотреть, что кладешь рядом. Его глаза округляются с благоговением. Что-то такое простое и незамысловатое может обладать такой силой. И ему доверили это хранить.

Оставляю его наслаждаться этим добровольным трудом и возвращаюсь, чтобы поставить хлеб в печку и спокойно выпить чашку чая с Брайаном. Кстати, где остальные в этот необычно спокойный день? Брайан обошел весь дом, и стало понятно, что это действительно один из тех случаев, когда каждый радостно занят своим делом.

Келли занята своей «семьей». Вот уже несколько недель она занята тем, что превращает старый фургон в дом для семьи старых кукол и потрепанных медведей. Она собрала их по углам дома, где те были брошены предыдущими детьми, жившими в этом доме. День за днем она разыгрывает историю собственной жизни, той, что прожила и той другой, которую бы хотела прожить. Когда-то, в те дни, когда такие услуги были нормой, мы могли бы водить ее к игровому терапевту, который помог бы ей разобраться в историях из ее головы. Однако детям старше пяти лет в этом регионе такие услуги давно уже недоступны. Поэтому она сама должна стараться изо всех сил. Это не то, чем она готова была бы с нами делиться. Наша семья сама по себе уже стала для нее слишком важной, и Келли не рискует смешивать ее с образами других семей в своей голове. Поэтому она полностью отдается своей работе по исследованию и, возможно, исцелению себя. Иногда задумываемся о том, как много разных процессов происходят в нашем доме. Но мы понимаем, что многие из них – очень личные, и не вмешиваемся. Иногда из фургона доносятся повышенные интонации. Мы слушаем кукольные версии одного так хорошо знакомого нам голоса и думаем, не пора ли вызывать службу защиты кукол. Но когда Келли возвращается с этих сеансов, по ее поведению видно, что так или иначе все эти истории заканчиваются хорошо. Как бы нам хотелось, чтобы радость ее вымышленной жизни по-настоящему помогала ее жизни здесь.

Помню однажды, когда вы были совсем маленькими, мы взяли вас троих на море. Вы разбежались, наконец вырвавшись из тесноты машины после долгой поездки. Три отдельных человека отправились в трех разных направлениях, чтобы заняться тремя ими же выбранными делами. С каким упорством вы занимались своими делами! Когда мы наконец смогли собрать вас вместе на пикник, стало очевидно, что каждый узнал о себе немного больше. Рейчел пришла с ведром драгоценностей. Ракушки всех форм и цветов, что только были на пляже. Водопад красоты, пролившийся на песок у наших ног. Дэвид, тогда находившийся на стадии сортировки и присвоения имен, играл роль пляжного бродяги. Камни, кремьень, известняк и стекло, коряги и

бывшая когда-то острой галька, обтесанная морем до гладкости. Тим, еще совсем малыш, тащился обратно из бог знает какой отдаленной части пляжа и тащил за собой наверно самую длинную водоросль из когда-либо найденных двухлеткой на пляже.

Тина, вообще предпочитавшая людям зверей, занялась разведением кроликов. По крайней мере, как она говорит: «Вообще-то разводятся они сами. Я просто собираю их вместе и оставляю наслаждаться обществом друг друга». Чем они и занимаются с явным рвением и успехом. Она хорошо разбирается в породах и генетических линиях. Ее кролики хорошо продаются, за них дают неплохие деньги. Но всё это возможно только после того, как она тщательно всё проверит и убедится, что ее детки отправляются в хорошие дома. «Я развожу кроликов не для того, чтобы кто-то приготовил рагу», – заявляет она с твердой решительностью. Нашу Тину не проведешь. У нее нет иллюзий о том, что мир – это место, полное нежности и людей, старающихся не обижать уязвимых и беззащитных. Она знает, что всё не так.

Сегодня у нее день сосредоточенной работы в одиночестве. Каждый этап этой работы, которую она сама для себя выдумала, приносит ей равное удовольствие. Кролики, как в свое время ее старая морская свинка, живут в оранжерее. Тина создала для них среду обитания, максимально приближенную к естественной. Огромное корыто земли отдано кроликам для того, чтобы рыть норы. Другое, более узкое – для выращивания травы, люцерны и всех вкусных закусок, которые только Тина может достать. Бревна и камни создают пространство для прыжков и тень в жаркие солнечные дни. Есть набитые соломой и сеном клетки для сна. Они открыты всегда, за исключением случаев, когда один из зверей заболел или нуждается в изоляции по какой-то другой причине. В большинстве случаев Тина почти не вмешивается: кролики довольно неплохо справляются сами. Но бывают дни вроде сегодняшнего, когда она устраивает генеральную уборку. Ограничить среду обитания тех, кому нужно больше места, – значит повысить риск появления инфекции.

В школе считают, что Тина едва ли способна учиться с остальными детьми. Учителя говорят, что ее концентрации хватает на несколько секунд, из-за чего привлечь ее внимание к чему-либо очень сложно. Однако же здесь она продолжает учиться. Ведет скрупулезный учет своих животных и всего их потомства. Она нашла свободный рынок сбыта в тех местных учреждениях, где есть живые уголки. В основном это школы, игровые площадки. Новые владельцы часто обращаются к ней с вопросами об уходе за этими пушистыми подопечными. Местный ветеринар, больше привычный к недугам коров и лошадей, с удовольствием начал разбираться в медицинских потребностях кроликов. При этом Тине невдомек, какие огромные гонорары ветеринарные хирурги обычно берут за свое время. А когда кто-то из кроликов отправляется в мир иной, ветеринар так же заботлив с Тиной, как был бы с любимым другим преданным владельцем породистой собаки, столкнувшейся с жестокой природой.

Если Тина занимается кроликами, значит земля еще какое-то время продолжает крутиться.

А что с Джемом? Чем он заполняет свои часы в одиночестве? Вот это действительно загадка. Это дитя хаоса и порождение беспорядка открыло для себя музыку. В школе есть духовой оркестр, вступить может каждый желающий. «Я пойду, – говорит Джей. – Я буду играть на кларнете». Ну, вначале он не то чтобы играл. По крайней мере происходящее не подходило ни под одно воображаемое определение игры на музыкальном инструменте. Звuki, производимые этой парой «мальчик – духовой инструмент», были просто мучительными. «Вот видишь, – сказал он в отчаянии. – Я говорил, что бесполезен».

И все же каким-то образом он выстоял. Час за часом в этой одинокой музыкальной пыточной. Но в конце концов, когда никто уже и не ожидал, начала прорываться музыка. Тогда-то и открылся целый мир. Теперь всё не ограничивалось звуками, которые у него получалась издавать. «Послушай! – он прибежал на кухню, хватал меня за руку и тащил в гостиную. – Просто послушай это!» Он идет, останавливает играющую кассету, отматывает назад. «Это написал человек по фамилии Бах, – заявляет он, полный радос-

ти от своего открытия. – Послушай этот кусочек». Он слушает выбранную часть записи с восхищенным вниманием. «Вот. Слышишь? Вторая труба присоединяется к первой. Ты слышишь? И послушай, она играет почти ту же мелодию, но с небольшим отличием. Как умно, правда? Совсем небольшая разница! Очень красиво».

Труба стала его инструментом. Она более многогранная, чем кларнет, и теперь Джей может играть не только в школьной духовой секции, но и в оркестре и камерном ансамбле. Он стал участвовать в концертах и музыкальных мероприятиях по всей стране. Мы узнали, что один специальный фонд для одаренных детей («Я? Одаренный?») может предложить ему стипендию. Купили ему собственную трубу.

И если бы сегодня был день для занятий в одиночестве, у меня не было бы сомнений, чем бы занялся Джей.

Сострадание

«Я рада, что мы выросли в приемной семье», – сказала ты спустя много лет. – Самое опасное в мире – это однобокий взгляд на жизнь. В приемной семье ты понимаешь, что все не делится на черное и белое. Нужно уметь понимать, что у других людей может быть своя точка зрения. Уметь почувствовать себя на месте другого человека».

Я знаю, что ты любишь меня. Я знаю, что в моей жизни есть больше, чем я когда-либо могла представить. Всё, о чем я мечтала. Но этого недостаточно. Просто недостаточно.

Мы проснулись от дикого вопля. Лиса? Ну тогда крольчатам точно недобровать. Топот шагов по лестнице. Тина вбегает в комнату, даже не постучав. А ведь из-за пережитого опыта она болезненно опасается взрослых, спален, взрослых в спальнях и всего, что может иметь хоть какое-то отношение к сексуальности какого-либо существа крупнее кролика. Должно быть, дело серьезное.

Дело в кроликах. «Пожалуйста, пойдем. Пойдем прямо сейчас. Что-то случилось. Что-то ужасное». Она так расстроена, что я сама начинаю переживать, неуклюже натягивая кроссовки и толстовку.

Я вхожу в оранжерею и становится ясно, в чем причина ее расстройства. Летом и весной Тина часто выпускает кроликов побегать в разных частях сада и полакомиться свежей сладкой травкой. Похоже, что каким-то образом они контактировали с дикими кроликами. Теперь они очевидно были больны. Глаза остекленели, дыхание стало поверхностным; я опасаясь самого худшего.

Я кладу руку на ее трясущиеся плечи и отвожу ее в дом. Убеждаю сестру и хотя бы немного позавтракать. Обещаю, что при первой же возможности мы позвоним ветеринару. Как я и ожидала, он звонит нам по пути в операционную, явно ужасно расстроенный из-за описанной нами картины. Врач подтверждает то, чего я опасалась. «Миксоматоз, – произносит он. – Сейчас он опять поражает дикую популяцию. Должно быть, они заразились от своих двоюродных братьев в саду». Тина разбирается в кроликах и считает,

что врач только что вынес смертный приговор. Она явно сбита с толку. Напугано смотрит, как врач тянется к своей сумке.

«Ну что ж, – говорит он, – нам нужна будет отдельная клетка для каждого заболевшего кролика. Вот запас шприцев, ваты, физраствора и глюкозы. Каждый час промывай глаза больных кроликов, и вливай им в глотку по несколько капель раствора глюкозы».

Я отвожу его в сторону. «Это безнадежно, да? Пожалуйста, не давайте Тине ложных надежд. Это было бы несправедливо по отношению к ней». – «Я бы не стал. Я слишком хорошо ее знаю. Риск уже не так смертелен, как раньше. Некоторые домашние кролики могут выжить при условии должного ухода. Объясни ей, что это не гарантировано, но и не невозможно».

Мы собираемся на кухне проверить, всем ли ясны планы на день. Келли спускается к завтраку и очевидно сразу же замечает тревогу в глазах Тины. «Что такое, Тин? Парень сбежал с Мадонной?» – Узнав, в чем дело, она закатывает рукава. – «Ясно. Ну пошли. Я начну чистить клетки, а ты сходи на ферму и набери свежего сена, оно мягче соломы». – Тина немного расслабляется. – «Спасибо, Келли. Но это надолго». – «Ну и что. Бессонной ночью меня не удивишь. Нам с Флоренс Найтингейл никогда не нужно было так уж много сна».

Они работают сменами, одна вступает за другой. Столько, сколько необходимо. Тина права, это длится очень долго. Но ни один кролик не умирает. Ветеринар поражен результатом. Это полный успех. «Никогда, никогда не давай кроликам убежать, – предупреждает он. – Выпусти такой иммунитет в дикую природу, и половина фермеров в округе начнет на тебя охотиться!»

Шейн ждет в гости маму. Это вызвало такое возбуждение, что я повторю второй раз. Шейн ждет в гости маму. «Ждет», пожалуй, слишком сильное слово. Он получил письмо от своего соцработника, ему позвонила мать. Была назначена дата, он записал ее в свой дневник, мы заглавными буквами записали ее в наш семейный календарь на стене. Но мы понимаем, что он не ждет этого события с нетерпением. Просто надеется, понимая, что кончиться может долгим и горьким опытом.

Сегодня он просыпается и завтракает в гробовой тишине. Вернее, он пытается есть завтрак, и в итоге лишь выпивает стакан молока и какое-то время возит тост по тарелке. «Ну ладно, – внезапно и решительно заявляет он. – Пойду на автобус». Ему нужно проехать около 25 километров до ближайшего города, где он встречает маму. Он сам так решил. Он не то чтобы стыдился ее. На самом деле он истинно и преданно любит ее. Но из-за психологических проблем ее поведение становится непредсказуемым, и он предпочитает встречаться за пределами среды своего обитания.

Спустя два часа звонит телефон. Я отвечаю. «Ох, Шейн. Мне так жаль. Это точно? Ну да, звучит довольно окончательно... Нет, дай мне свой номер, я перезвоню».

Джей проходит через прихожую, останавливается и вопросительно смотрит на меня. «Это Шейн. Его мама так и не приехала». – «Он собирается ее ждать?» – «Нет, он звонил ей на квартиру. Хозяин жилья сказал, что она слишком пьяна, чтобы куда-либо ехать». Знаю, что Джей и Шейн часто рассказывают друг другу истории о родителях в алкогольной зависимости. Знаю, что поддержка Джея будет для Шейна важнее, чем стыд оттого, что он в курсе произошедшего.

«Жди здесь», – говорит Джей, взбегая наверх. – «Эй, вы, Рейчел, где вы все?» Три минуты спустя Рейчел, Дэвид, Тим и Джей собираются в прихожей. «Значит так, – Джей решительный организатор, намеренный срочно что-то предпринять. – Перезвони Шейну и скажи, чтобы не двигался с места. Рей нас подвезет. Она едет за покупками, так что мы все вместе поедem на матч. Я так понимаю, он очень расстроен, и лучшим лекарством для него будет прокричаться».

Они уезжают. Блондинка Рейчел; тонкая кость, но широкие плечи, способные вынести любую тяжесть жизни. Смотри, мир! Смотри, как она и трое громких, грубых, толкающихся подростков едут на стадион, чтобы прокричаться до хрипоты на матче.

Любовь иногда принимает самые необыкновенные обличья.

Умиротворенность

Я люблю эти летние дни в саду. Тихо и спокойно. Мир кажется довольно хорошим местом.

Иногда, когда я по-настоящему спокойна, на мгновение мне удается поверить, что, наверное, у меня все будет в порядке.

Летом, если только не идет дождь, все воскресенья мы проводим на улице. И тот солнечный день в конце лета – дополнительный бонус, подарок всем нам перед наступлением темных осенних дней.

Теннисный сезон начался и закончился победами на Уимблдоне. Ну или поражениями, в зависимости от ваших предпочтений. Но у нас всё еще остался крикет. Очередь быть полевым игроком дошла до нашего старого лабрадора. Нам кажется, что для своего возраста она достаточно хороша в игре и даже может заинтересовать тренеров английской команды. Правда, кажется, она никогда не уверена до конца, кому нужно возвращать мяч. А впрочем, она всё же достаточно хороша, чтобы пройти отбор в сборную.

Сначала мы косим траву. Газонокосилки и ножницы, грабли и лопаты для газона. Мы работаем по очереди, а в перерывах с благодарностью валяемся на прохладной траве. В тени деревьев стоят кувшины с ледяным лимонадом, чтобы при желании каждый мог налить себе стакан.

В углу бегает последний выводок крольчат, уже достаточно подросший, чтобы выходить из дома. Слухи о том, что они подросли, уже разошлись, и сегодня один за другим посетители будут приходить за новыми питомцами. Мы ждем и других гостей. Друзья детей знают, что в такие воскресенья двери нашего дома открыты для всех, всегда есть что перекусить и всегда можно присоединиться к игре или какому-то другому занятию.

Однажды к нам пришли двадцать семь французских школьников с английскими ребятами из принимающих их семей. Они принесли с собой обеды для пикника и радостно провели весь вечер, изучая тонкости английской лапты и французского (серьезно? французского?) крикета.

Это, однако, было исключением. Большинство воскресных часов проходит в спокойном потоке мирных занятий, индивидуальных или групповых. Я

заметила, что одним из недавних экспериментов стало парикмахерское дело. Часами напролет они делают друг другу прически, смело орудуя ножницами и машинкой. Помню, как мы считали себя крутыми, делая укладку Атами и накручивая бигуди в пятницу вечером. Теперь волосы стали настоящим средством самовыражения парней и девчонок. Они совершенно не стесняются сидеть на траве с полотенцем на плечах, примеряя бесконечные варианты прически от просто интересных до откровенно эпатажных. Каким-то образом в конце концов получается что-то, отдаленно напоминающее мое представление о нормальном. Я вздыхаю с облегчением, размышляя о консерватизме школ, учителей, продавцов и, Господи помоги, полицейских и потенциальных работодателей.

Готовится водная битва. Я убегаю на кухню, чтобы подготовить подносы с едой. Охлажденные арбузы, салаты, домашний хлеб, холодное мясо и сыр, чипсы и орехи. Мы выносим подносы и ставим их на столы. Все гламурные и эпатажные прически теперь приобрели одинаковый мокрый и лохматый вид. Они явно настроены взять штурмом весь мир молодежной культуры.

Я кричу, привлекая внимание к еде, и хищные полчища набегают словно саранча, когда-то поразившая хлебные поля Египта. Созрела идея нового конкурса: кто дальше плюнет косточку от арбуза. Я уже давно поняла, что в нашем доме кто-то неизбежно будет грубо или невоспитанно себя вести. Я вижу, как Брайан активно доказывает, что даже если он и не выиграл, то по крайней мере занял в конкурсе почетное второе место. Ну что ж, так тому и быть, я совсем не претендую на аристократические замашки.

Насытившись, все собрание погружается в тишину. Кто-то уходит, чтобы побыть наедине со своими мыслями. Другие сидят или лежат, дружески прислонившись друг к другу, спокойно читают, играют в карты или просто дремлют на солнышке. Кто-то приезжает за кроликами. Посетителям выдаются коробки и подстилки для новых питомцев. Также они получают строгие наставления по любви и заботе, так необходимые этим уязвимым малышам, чтобы выжить.

Постепенно сад пустеет. Люди расходятся, чтобы выгулять собаку, успеть на свидание с девушкой или парнем, сделать домашнее задание на

следующую неделю. Мы с Брайаном остаемся еще на время, читаем воскресные газеты и отдыхаем, одновременно внутренне готовясь к новой неделе. Мы знаем, как жизненно важны для всех нас эти моменты мира и спокойствия. Они дают нам отдых и восстановление, помогают накопить сил и запас прочности. При этом мы понимаем, что некоторым из наших детей этого никогда не будет достаточно.

Личность зарождается в детстве. Мы видели, как происходит это чудо раскрытия. Но созидаящая сила умеет и разрушать. Дети сильные и устойчивые. Дети, которых мы привели в семью, чтобы они росли рядом с нашими родными детьми, дети, о которых мы заботились, и которых в итоге полюбили как своих, эти дети сильные и храбрые. Удивительно сильные и куда более храбрые, чем положено быть детям. Пережившие столько, сколько не должно выпадать на долю кого-либо из людей. Некоторые из ран, полученных ими в детстве, не заживут никогда. А если общество перестает понимать, если всем становится всё равно, никто не заботится, негде жить, тогда может исчезнуть и сам шанс на возможное исцеление.

В больничной палате жарко и душно, но мне кажется, ничто и никогда не сможет растопить лед у меня в костях. Пальцы, которые я держу в своей руке, холодны, неподвижны и равнодушны как лед. Только едва заметный изгиб руки говорит о том, что мы все еще связаны.

Брайан стоит позади, его руки слегка поддерживают меня. Если бы не он, думаю, я бы упала. Просто потеряла бы все свои силы, не смогла бы встать, не смогла бы всё это вынести.

Внезапно хватка на моей руке сжимается, глаза открываются и смотрят на меня. «Я умираю, да?» – «Да». – «Извини». – «И ты меня прости». В этот раз мы пришли слишком поздно. В этот раз все зашло слишком далеко.

«Я всю жизнь ждал, когда наступят хорошие времена. И вот они наступили. Это лучшее время в моей жизни. И я просто хочу умереть». – «Я знаю». – Я знаю, что для тебя быть любимым – все равно что прийти в тепло сразу после обморожения. Я знаю, что никакой положительный опыт уже не сможет компенсировать вред, причиненный болью, травмой и насилием, из ко-

торого состояла вся твоя предыдущая жизнь. Я знаю, что даже если бы исцеление было возможно, оно бы принесло тебе совершенно невообразимую боль. Я знаю, что есть вещи похуже смерти.

Нежная хватка ослабевает. Потом ты прикасаешься ко мне еще раз, еще раз открываешь глаза и смотришь долгим прямым взглядом. «Пожелал мне спокойной ночи?»

Я наклоняюсь и целую бледный холодный лоб. «Спокойной ночи, дорогой. Мы тебя очень любим». – «Я знаю. Спасибо. Я тоже вас люблю».

Спустя много лет все мы счастливы, что ты всё преодолел и не смог умереть. Что твое сильное молодое тело смогло вынести все те наркотики, которые должны были тебя убить, а твой мужественный дух обрел достаточно надежды, чтобы продолжить жить со всей этой болью. Годы идут, и жизнь приносит менее острую боль, тебя реже переполняет страх и боль. Твоя жизнь становится всё меньше похожей на испытание, и всё больше – на приключение. Для нас ты олицетворение слова жизнестойкость.

Часть II

Создание смыслов

Теория, исследования и практика

Кейт Кэрнс

5 О чувствах

На карте развития души нет коротких путей.

Джордж Стейнер (1961, С. 335)

Темы общности человечества

В нашей жизни есть определенные темы, которые настолько часто поднимаются в литературе и повседневной жизни, что их можно назвать универсальными. Давайте подумаем о собственной жизни, о жизни близких нам людей. На ум приходит пережитый опыт любви, радости, горя, отчаяния, нежности и злости. Эти темы находят свое отражение в искусстве, музыке, литературе и драматургии. Они находятся вне границ времени, пространства и культур; они упоминаются в свидетельствах тоски и блаженства великих святых и мистиков, а также в интригах и сценах ревности самых земных мыльных опер. Перемены в нашем настроении и самочувствии совпадают с ритмами и процессами нашей жизни. Именно они и формируют основу нашей общности человечества.

Наш эмоциональный опыт можно воспринимать как что-то вроде музыки. Ноты (каждая из которых имеет название и свою роль) могут звучать поодиночке или сливаться воедино, создавая гармонию или неблагозвучие. Музыка может состоять из множества или нескольких нот, может быть сложной или простой. В распоряжении музыкантов весь спектр нот, производимых конкретными музыкальными инструментами. При этом музыканты могут не знать этих нот и то, как их играть. Каждая нота может быть распознана и

повторена другими инструментами, у каждого из которых – свой уникальный тембр и интонация.

Или представьте себе сеть всех живущих на планете людей, своего рода матрицу, в которой вращаются наши чувства. Может помочь образ телевизионного экрана, фиксированной сети, на которой электронный луч создает узнаваемый узор, постоянно выделяя и активируя разные точки на поверхности экрана. Точно так же меняются наши чувства: на смену смиреннию приходит гнев, печаль превращается в радость. То одна, то другая точка нашей сети берет на себя главную роль.

Анализируя опыт, из которого складывается наша личность и который меняет нас в течение всей жизни, важно помнить, что начинается всё вместе с началом нашей жизни. Среди множества книг, написанных о детях, темы человеческой жизни, похоже, либо совсем не затрагиваются, либо получают совсем мало внимания. «Именно наше понимание того, что дети отличаются, они другие, определяет то, как мы организуем их жизнь. Это понимание лежит в основе официальной психологии детства» (Salmon // 1985. P. 30).

Такое предположение, однако, противоречит моему собственному детскому опыту и моему опыту работы с детьми. Я помню, что мои детские эмоциональные процессы были так же реальны и интенсивны, как и взрослые. Они могли быть наполнены более простым смыслом, однако это не делало их менее глубокими, чем то, что испытывают взрослые. Годы наблюдений и общения с другими детьми убедили меня, что я не была исключением – так происходит со всеми. Вайолет Оклендер подтверждает это на собственном опыте: «Я помню, что в детстве переживала перемены и чувства, которые зарождались так глубоко внутри меня, что я понимала: даже если я захочу, я никогда не смогу облечь их в слова» (Oaklander // 1978. P. 320). Или, словами Филлиды Салмон: «Несмотря на то, что жизнь ребенка может быть совсем иной, как личность он будет очень похож на своего взрослого». (Salmon // 1985. P. 33).

Поиск точек соприкосновения

Я провела много лет, заботясь о чужих детях и работая с теми, кто заботится о детях. Наши дети часто приезжают словно комнатные растения с четкими инструкциями по уходу: «нуждается в твердой руке и четких границах». Как это понимать? Какое это вообще имеет отношение к упрямому, сквернословящему человеку, который рассказывает, куда конкретно мы можем засунуть свою твердую руку? Или вот еще: «нуждается в теплой, любящей среде». Разве это похоже на описание мокрой от пота постели, в которой они просыпаются каждое утро? Это явно писал человек, никогда не пытавшийся обнять такого ребенка за плечи и не получавший в ответ пронзительный крик, укусы и пинки.

Как правило, совет приходит в одной из двух основных упаковок, однако перевязывают этот «подарок» самыми разными лентами. Существует целый ряд подходов, основанных на теории психоанализа. Они могут объяснить, в частности, почему не стоит удивляться тому, что юный Брэдли порезал всю свою одежду и смыл ее в унитаз. Почему маленькая Кайли позвала всех мальчиков из своего класса за велосипедную стоянку. Они ведут себя так эмоционально неустойчиво потому, что неустойчивыми были события всей их прошлой жизни. Мы признаем, что так и есть. Через какое-то время мы, возможно, даже перестанем удивляться. Но что же нам делать? Истории наших жизней очень разные; даже когда обнаруживаются сходства, поражает то, до каких уникальных глубин доходит страдание пережитое каждым в отдельности. Анализ нашей собственной жизни едва ли сильно поможет понять, как в быту реагировать на деструктивное или сексуальное поведение. Не самые хорошие новости для Брэдли или Кайли.

Кажется, что бихевиористы могут сослужить нам чуть большую службу. Согласно их теории, если использовать разные системы поощрений и наказаний, можно избавиться от нежелательного поведения и заменить его желаемым. Ко всем этим подходам, однако, есть много вопросов. Правда и то, что разного рода когнитивные поведенческие техники могут помочь людям с неконтролируемым поведением. Результаты, однако, непредсказуемы и непоследовательны. Попытки повторить успех в заданных условиях мо-

гут провалиться в другой среде. Куда большую обеспокоенность, однако, вызывает то, что такие подходы могут разрушить сами основы личности таких детей. Обычно мы чувствуем, что Брэдли и Кайли действительно отзываются на события и ситуации, так или иначе понятные им в контексте их собственных уникальных историй. Если мы соберемся менять их поведение, мы рискуем разрушить смысл, обуславливающий такое поведение.

Дети, оказавшиеся под нашей опекой, отличаются от нас и своей историей, и своим поведением. Жизненная история каждого из них уникальна, сколько бы общего у нас не было. Свое личное представление об отношениях с миром каждый из них выражает в поведении. И тем не менее, если мы не можем найти точек соприкосновения с доверенными нам детьми, наша разность лишает смысла любую нашу заботу о них. Любить других – значит стремиться стать ближе в духовном плане, искать единство в нашем многообразии, находить общую почву для построения настоящих отношений.

Начиная с чувств

Я решила, что полезней будет начать поиск этой общей почвы с несколько другой стороны. С признания того, что, когда мне приходится разбираться в чем-то содеянном или в какой-то конкретной манере поведения, в первую очередь я обращаюсь к своим чувствам. Обычно я пытаюсь понять и объяснить свое поведение, проанализировав, что я чувствовала в тот момент. Когда я чувствую грусть или счастье, злость или нежность, страх или уверенность, мое состояние влияет на то, что и как я делаю. После того, как я определила и описала свои чувства, я могу идти дальше и попробовать найти в другой главе своей истории причину своей злости, неуверенности или чего-то еще. Так, залечив раны прошлого, я смогу изменить то, что чувствую в настоящем. Или я могу обучиться искусству не вымещать свои чувства на других. Признавать и принимать их, но стараться менять свою реакцию. В любом случае я могу менять свое неприемлемое поведение, не совершая насилия над своей внутренней жизнью.

Понятно, что другие люди, и дети, и взрослые, могут следовать тем же путем. Именно это делает из нас полноценных уникальных людей, способных на моральный выбор и сообразное с ним поведение. Когда речь идет о нас самих, мы обычно позволяем себе признавать и уважать реальность внутреннего опыта, значимость внешних событий и поведения людей. Однако окружающим мы часто в этом отказываем.

Корни нашего поведения отнюдь не в чувствах. Они находятся в сложном переплетении нашей генетики, темперамента, влияний среды, младенческого опыта, уроков из детства и тех условий, в которых мы находимся сейчас. Обо всем этом мы поговорим далее. Но всё же чувства – одна из основ нашего поведения. Эта основа есть у каждого из нас, и на ее базе мы можем строить свое единство. Она станет для нас местом встречи. Этот поворот кажется нам знакомым – мы уже были тут раньше. Помню одну сатиру на психиатра, в которой он говорил что-то вроде: «Кто из нас может честно признаться, что никогда не хотел поджечь какое-нибудь административное здание? Я хотел». Пародия срabатывает потому, что в ней есть зерно истины, описывающее не только психиатров, но и все наши взаимоотноше-

ния. Если мы собираемся научиться утешать других, давать им силу, надежду и исцеление, нам нужно найти что-то общее. Все это при том, что унаследованная генетика, личная история и усвоенные модели поведения у каждого из нас разные. То общее, что у нас есть – это наш общий опыт злости или отчаяния, одиночества или любопытства. Чувства – это наша откровенная точка.

Тут я должна вас предостеречь. Эмоциональный опыт – как правда Оскара Уайльда – редко бывает чистым и никогда не бывает простым. Всегда есть риск, что, направляя внимание на чувства окружающих, мы можем начать верить, что понимаем их. У этого текста нет задачи проанализировать, объяснить или даже в достаточной мере описать внутренний мир детей, находившихся под нашей опекой. Все это – личное. Все грубые попытки это изменить обречены на провал. Мы внимательно и почтительно пытаемся найти что-то общее, на что можно было бы опереться. Немного «понимания и сдержанного сопереживания бытию» других (Tustin // 1981. P. 178). Такое понимание и лишенное сантиментов сопереживание может стать основой для любящих и, может быть, целительных отношений.

Так, взаимоотношения начинаются с того, что мы знаем о себе и что мы узнали о других. Эти знания идут рука об руку с наблюдением за поведением других и знанием об их прошлой истории. Следующий этап – попытка угадать, какая из всего репертуара человеческих эмоций сейчас правит человеком перед нами.

По мере того, как мы овладеваем этим навыком на словах и на деле, начинает происходить удивительное. Мы начинаем тянуться к другим людям, вне зависимости от их возраста и положения, от новорожденных до тех, кто уже на пороге смерти, и не ради какой-то схемы отношений, а ради настоящего межличностного обмена. Обычно люди откликаются на такое. Они чувствуют, что их эмоции принимаются и признаются, а самих их принимают как достойных и ценных личностей. Даже когда наши догадки далеки от правды (а это нередко случается), наши дети всё равно могут среагировать. Мы можем даже вызвать доброе сочувствие с их стороны: «Они, может, и глупы, но по крайней мере они стараются».

Разрушительные и созидательные эмоции

Говоря о человеческом творчестве, Артур Кестлер обычно описывал эмоциональные состояния как разрушительные и созидательные (Koestler // 1964). Разрушительные эмоции – это примитивные, активные эмоции наподобие страха или ярости. Они приводят к осязаемым психологическим переменам и делают так, что разум расходится с чувствами. Люди, испытывающие эмоции такого рода, обычно чувствуют себя обособленными, отделенными от других. Разрушительные эмоции, как правило, приводят к накоплению энергии, обычно приводящей к взрыву.

Созидательные эмоции Кестлер описывает как эмоции участия, с той разницей, что они провоцируют чувство принадлежности к целому или возникают на почве такого чувства. Примерами таких эмоций являются сострадание, благоговение и радость. Это более пассивные эмоциональные состояния, подавляющие парасимпатические реакции на уровне физиологии. В таких переживаниях нет четкой границы между мыслями и чувствами. Происходящие в таких состояниях смены энергий как правило разрешаются катарсисом: «...внутри разливается и затем медленно угасает своего рода “океан”» (Koestler // 1964. P. 88).

Понимание того, что проживание эмоций проходит через энергетические изменения, очень помогает. Энергия может быть созидательной или разрушительной. Конечно же, она может быть одновременно и такой, и такой. А может быть и так, что нам никак не удастся увидеть разницу. Но давайте не будем усложнять. Энергия может быть созидательной или разрушительной. Каждое эмоциональное состояние может быть созидательным или разрушительным, укрепляя или разрушая человека, его проживающего.

Травмированные люди, в том числе многие дети, с которыми мне довелось жить и работать, обычно испытывают деструктивные эмоции. Подход, учитывающий чувства людей, позволяет им меняться, не требуя при этом уничтожения их прошлого опыта или отказа от него. Такой подход дает возможность трансформировать их опыт в созидательную, живительную силу. Например, мы можем сказать или показать без слов: «Мне кажется, ты излишь-

ся. Злиться – нормально. Я тоже иногда очень злюсь. Давай подумаем, что же ты будешь делать со всей этой энергией?» Вот как Виайолет Оклендер описывает работу с одной глубоко несчастной девочкой: «Мы немного поговорили о ее одиночестве, после чего я рассказала ей о своем одиночестве». (Oaklander // 1978. P. 9). Людей может разрывать изнутри разрушительная сила эмоционального опыта. Они могут закрыться в собственном мире смятения и изоляции; эмоции могут довести их до отчаяния и самоубийства. И при этом та же энергия, направленная в творческое русло, может привести к исцелению и росту.

В качестве примера можно привести семь эмоциональных состояний. Они отражают развитие человеческих существ – от однообразного единства через сепарацию к гражданскому сообществу. Три из этих состояний – желание, ярость и страх – мы можем отнести к разрушительным. Это активные эмоциональные состояния, запускающие мощные физиологические изменения и, как правило, разрешающиеся со взрывом. Зарождаются они в примитивной лимбической доле и являются частью врожденных биологических систем, описанных Сильваном Томкинсом (Demos. // 1995).

Горе – сложная эмоция, объединяющая как разрушительные, так и созидательные элементы. Другие три – одиночество, сострадание и спокойствие – пассивные, очистительные эмоции участия. Они могут считаться созидательными эмоциями. Каждая из этих эмоций заслуживает того, чтобы назваться универсальной и присущей каждому человеку. Каждая может быть созидательной или разрушительной в своем влиянии. Каждая может менять нас самих и мир вокруг нас.

Эти семь эмоций рассматриваются во второй части книги. Семь примеров эмоционального развития будут сгруппированы в три раздела, каждый из которых, в нашем понимании, соответствует определенным ключевым переживаниям детства. Это формирующий опыт привязанности, трансформирующий опыт травмы и потери в позитивный опыт повышения психологической устойчивости.

Тот факт, что для выживания нам нужны другие люди, определяет нашу способность выстраивать отношения. Из отношений, в свою очередь, выра-

стают эмпатичные, отзывчивые люди, способные жить в обществе, способные работать со своими нуждами и стремлениями, вступать в отношения и управлять гневом. Об этом говорится в первом разделе о привязанности.

В следующем разделе описываются последствия жизненных изменений, разрушающих привычный и устоявшийся уклад. Травма – известное всем переживание. Каждый человек переживал потерю любимого человека или другой важной составляющей повседневной жизни. На любом жизненном этапе такие трансформирующие переживания разрушают наш жизненный уклад и меняют нас, иногда весьма радикально. В детском возрасте такие трансформации оказывают особенно сильное влияние на еще не до конца развитую личность.

Третий и последний раздел исследует положительный опыт формирования психологической устойчивости. Он исследует личностное, социальное и духовное развитие, через которое дети познают свое уникальное место в мире и свой вклад в этот мир.

6 Привязанность: основополагающий опыт

*Землей твоей рождённый счастья миг
По праву вновь мечтаю обрести.*

Роберт Бриджес

*О, сколь натружена ладонь,
Сколь горьки тропы на вершину,
Ты знаешь, Высекший Огонь,
Ты знаешь, Замесивший Глину.*

Редьярд Киплинг

Хорошее самочувствие, хорошее поведение: аффективная сонастройка и реинтегративный стыд

В этой главе рассматривается опыт стрессового возбуждения и сильного желания в младенчестве. Также мы говорим о привязанности, возникающей из такого возбуждения, и о значении привязанности для развития человека. В данном контексте желание и возбуждение не имеют отношения к появляющимся значительно позже взрослым представлениям о сексуальности. Здесь желание и возбуждение относятся к универсальному опыту превращения нужды в желание и – через снятие этого напряжения – в удовлетворение. Во втором разделе описывается поведение и особенности характера младенцев и детей с надежной привязанностью, а также говорится о том, что указывает на неудовлетворенную потребность в привязанности. В заключение, в третьем разделе предлагаются инструменты, которые мы можем использовать для создания и укрепления надежной привязанности, компенсации травмы от неудовлетворенных потребностей и скорейшего восстановления после психологических нарушений.

Что происходит? Размышления о привязанности

Рожденные быть социальными: дети и их социальная среда

Человеческие детеныши рождаются беззащитными и полностью зависимыми от принимающего их сообщества. К счастью, если все сложилось хорошо, принимающее сообщество готово воспитывать ребенка. Ведь ясно, что рождение этой новой жизни укрепит и обогатит это сообщество, состоящее из семьи, их друзей, родственников и широкого общества, в котором все они живут.

Из данных исследований и теоретических работ конца двадцатого века мы узнали, что, вопреки бытовавшему когда-то мнению, контейнирование развивающегося человека – отнюдь не способ создать безопасную среду для его дальнейшего развития. Это даже не идущий параллельно с социально опосредованным обучением процесс генетически предопределенного развития личности, как предполагалось в более поздних версиях теории развития ребенка. Этот всё продолжающийся, старый как сама жизнь спор о развитии детей в значительной степени потерял смысл после появления нового понимания человеческого роста и изменения.

Теперь нам известно, что с момента рождения (если не с момента зачатия) растущая личность находится в сложном взаимодействии с окружающей средой. Благодаря этому процессу взаимной настройки и адаптации, человек и среда меняют друг друга на всегда. Мы, люди, неотделимы от нашей среды, мы являемся неотъемлемой частью того, от чего со временем учимся сепарироваться.

В течение всей второй половины прошлого века Джон Боулби и его последователи создавали удивительно богатую теорию привязанности и того, какое значение играет создание и разрыв аффективных связей. Боулби и многие другие, работавшие над его теорией, находили подтверждение своим идеям в тщательных и кропотливых исследованиях. В многочисленных группах людей были сделаны одни и те же наблюдения: объемное культурно и этнически разнообразное исследование доказало, что поведение привязанности

занности свойственно всем людям. Большинство (около 55-60 процентов) детей всех классов и культур демонстрировали надежную привязанность, с некоторыми вариациями в распределении различных моделей привязанности (Howe // 2011. P. 51).

Какой бы революционной не была эта теория, дальнейшие исследования в области нейрофизиологии и новые знания о человеческом мозге, появившиеся в конце 20 века, привели к новым важным открытиям. В частности, стало ясно, что качество взаимодействия между младенцем и средой оказывает на формирование и структуру развивающегося мозга куда большее влияние, чем мы думали в прошлом. Дети, оказавшиеся во враждебной или недостаточно питательной среде, в итоге думают совсем другим мозгом. В США ученые Аллан Шор (1994, 2003), Луи Козолино (2013) и Дэниел Сигел (2012) проделали внушительную работу по сбору нейробиологических данных, объясняющих влияние детского опыта на развитие мозга. Позднее, обширная работа Брюса Перри дала миру множество примеров научных данных о структуре и функциях мозга. В ней приводятся яркие иллюстрации различий между мозгом разновозрастных людей, переживших травму в детстве, и тех, кто вырос в более безопасной, питательной или просто менее травматичной среде[1]. В Великобритании Дэвид Хау, Дэвид Шеммингс, Стивен Джозеф, Шон Кэмерон и многие другие написали работы с богатой теоретической и практической базой.

Все мы как-то здесь оказались, а это значит, что каждый из нас переживал опыт рождения. Одна из сложностей в работе с теорией привязанности и младенческой травмой состоит в том, что мы затрагиваем собственный глубокий и скрытый опыт. У каждого из нас есть своя история привязанности, опыт того времени, когда мы еще не могли говорить и не имели нарративной памяти. Этот опыт формирует и структурирует те самые процессы, благодаря которым мы способны думать о чем-то еще.

[1]. Полную информацию и список ресурсов см. на сайте www.childtrauma.org.

Когда мне задают вопросы об уходе за детьми, часто люди говорят с точки зрения «здорового смысла». Я прошу их подумать над фразой: «здоровый смысл – это то, чему вы научились до того, как вам исполнилось два года».

Как только это глубинное ограничение становится нам понятно, мы куда терпеливее начинаем работать с воспоминаниями о собственном младенчестве. Из-за этого нам становится тяжело осознать внутреннюю жизнь ребенка и ту роль, которую ребенок как проводник перемен играет в этом мире. Кроме того, поколениями люди не получали от самоанализа особого удовольствия. Сколько бы ценнейших истин он нам не давал, из-за этого анализа становится сложнее относиться друг к другу с нежностью и любящим уважением, без которых невозможен рост и изменения. А нам, правда, нужно расти и меняться.

Те авторы, которые смогли простыми словами объяснить нам результаты своих сложнейших исследований, доказывают, что обучение и перемены возможны. Наше сознание, мозг и социальные связи находятся во взаимодействии, они помогают нам постоянно развиваться и меняться, выходить за привычные рамки мышления, чувств и поведения навстречу новым способам существования. На понимании этого основываются терапевтические подходы, теоретический и практический аспект которых изучают вышеупомянутые авторы. Когда мы размышляем о развитии молодых людей, важно не забывать, что именно способность взрослых адаптироваться поможет следующим поколениям с наименьшими потерями вырасти в жизнестойких взрослых. Наша собственная способность учиться и меняться играет центральную роль в благополучии нашей молодежи.

Начало: развитие мозга и привязанность с момента зачатия до конца первого года жизни.

В самом начале развивающийся зародыш не видит форм и пустот этого мира. Однако таким он остается недолго. Клетки мозга начинают развиваться уже в первые недели беременности, а к 24 неделе количество клеток достигает своего максимума. Где-то к тридцатой неделе нейроны мигриру-

ют в ту часть мозга, где они и должны быть. Эти клетки получают свою особую функцию в процессе дифференциации, который начинается в этот момент и продолжается до конца первого года жизни ребенка. По мере развития клеток мозга плод начинает ощущать среду вокруг себя и где-то со второго месяца беременности начинает активно отвечать на внешние стимулы. Все органы чувств развиваются до рождения ребенка, и в отсутствие сенсорных нарушений плод будет чувствителен к прикосновениям, вкусам, звукам и свету (Carr-Morse, Wiley // 2013. Ch. 3).

Травма, нанесенная развивающемуся плоду, повлияет на его новый мозг и новое тело. Спровоцировать ее может любое токсическое вещество, способное преодолеть плацентарный барьер. Наркотики, алкоголь, никотин, некоторые вызванные болезнью токсины, внутриутробное голодание и иногда токсические эффекты посттравматического стресса у матери могут повредить или даже прервать быструю пролиферацию клеток в новом мозге младенца (Carr-Morse, Wiley // 2013). Так, дети могут рождаться уже травмированными или с ослабленной устойчивостью к жизненным стрессам и давлению. Ребенок также может получить травму при рождении, в том числе может оказаться серьезно травмирован формирующийся мозг.

Как только ребенок рождается, начинается реальная работа по строительству головного мозга. Как мы уже говорили, эта маленькая частичка человечества полностью зависит от доброй воли тех, кто ее выращивает. Если эта частичка – мальчик, то уязвимость будет ничуть не меньше, может даже наоборот. Скорее всего, травма проявится позже в той или иной форме, в зависимости от пола ребенка. Но об этом позднее. Тем не менее, сразу после рождения ребенок демонстрирует поведение, цель которого – выжить. В ситуации стресса (голод, дискомфорт или страх) ребенок начинает развивать особую активность, задача которой – привлечь внимание того, кто о нем заботится. Эту активность мы называем поведением привязанности.

В широком смысле существуют три вида поведения привязанности. Дети могут делать что-то, что вызовет у взрослых желание взаимодействовать с ними, чтобы остановить происходящее. Это называется негативное поведе-

ние. Сюда входят такие формы поведения, как плач, крик, задержка дыхания и всё, что ребенок может изобрести для привлечения внимания того, от которого зависит сама жизнь, значимого взрослого. Вскоре младенец узнает, что есть другие типы поведения, способные вызвать куда более приятную реакцию значимого взрослого. Такие варианты поведения ребенка были описаны как *привлекательные*. В их число входит улыбка, зрительный контакт, смех, разные звуки и другие взаимные радости, которые ребенок будет постигать при поддержке и участии слепо любящего его взрослого. В конце концов ребенок становится всё больше способен на активное поведение – он движется в сторону взрослого, чтобы привлечь его внимание и избавиться от стресса (Howe // 2011).

Как и всё, что касается младенческой привязанности, такие модели поведения очень стойкие. Интересно, что даже во взрослом возрасте люди, не получавшие вознаграждения за привлекательное поведение и те, чьи значимые взрослые не реагировали на детское обаяние, скорее всего в состоянии стресса будут вести себя отвратительно. Они будут вести себя так, что окружающие люди попытаются их остановить. Другим повезло больше: их значимые взрослые были более отзывчивы. Теперь, чтобы снять стресс, они выберут более активный или интерактивный подход.

Точки роста: четыре стадии развития мозга

Теперь мозг достигает поразительной скорости самоорганизации. Организация начинается с основ – с мозгового ствола, который является основанием для всей дальнейшей активности более зрелых уровней мозговой структуры, среднего мозга, лимбического мозга и мозговой коры. Известно, что после формирования базового числа мозговых клеток к середине беременности, дальнейший процесс организации и формирования заключается уже в выстраивании связей между этими клетками. Эта организация, выстраивающая мозг от основания вверх, носит «пользовательский» характер (Perry // 2000). Количество, характер и расположение установленных связей определяются взаимодействием ребенка и окружающей среды.

Отношения привязанности являются ключом к раннему развитию мозга ребенка. Стресс токсичен и вызывает глубокие изменения в отвечающих за выживание структурах и функциях мозга. Когда ребенок через привязанность пытается привлечь внимание значимого взрослого, он рассчитывает, что тот немедленно поможет ему понизить уровень стресса и оправиться от того, чем такое поведение было спровоцировано. Дети, чьи значимые взрослые рядом и ведут себя отзывчиво, вступают в отношения сонастройки и совместного снятия стресса. И ребенок, и взрослый проходят цикл возбуждения стресса, его понижения и приятного переживания, который следует за успокоением после стресса. Большинству детей (55-70 процентов) повезло иметь со своим значимым взрослым именно такие отношения (Howe // 2011).

В таких условиях мозг ребенка развивается оптимальным образом, в соответствии с унаследованными особенностями генетики и темперамента. Нейронные связи у таких младенцев будут создаваться с феноменальной скоростью. Уже на 28 неделе беременности в образце мозговой ткани размером с булавочную головку находится 124 миллиона связей (Karr-Morse, Wiley // 2013). При рождении этот показатель достигает 253 миллионов, а к восьми месяцам жизни в тканях такого же объема находится 572 миллиона связей. Это куда больше, чем когда-либо может понадобиться ребенку, но в первые восемь месяцев жизни именно это позволяет мозгу ребенка быть максимально гибким и адаптивным.

Те младенцы, чьи значимые взрослые должным образом не реагировали на их поведение привязанности, вырастают совсем другими. С одной стороны, недостаток интерактивной стимуляции приводит к недостаточному формированию мозговых связей и к «сокращению» связей, уже созданных, но не использующихся. Таким образом, существует количественная разница между мозгом детей с безопасной и небезопасной привязанностью. У детей с безопасной привязанностью развивается более крупный мозг.

С другой стороны, неумение регулировать стрессовое возбуждение приводит к формированию связей, имеющих другую природу и расположение. В ситуации постоянного неразрешенного стресса в младенческом мозгу формируются характерные структуры, в зависимости от ситуации стимули-

рующие либо гиперторможение, либо защитное отстранение. Гиперторможенные младенцы демонстрируют постоянные признаки стрессового переживания и раздражения. Отстраненные младенцы, будучи в состоянии физиологического возбуждения, никак этого не проявляют.

Эта первичная реакция на угрозу формируется под влиянием нескольких факторов. Свою роль играет пол ребенка: реакция отстранения более свойственна девочкам, а гиперторможения – мальчикам. Отстранение также чаще встречается у детей младшего возраста. Часто оно является результатом травм, связанных с болью и пытками. Это частая реакция в ситуации беспомощности и безысходности. Гиперторможение часто является результатом травмы, связанной с другими детьми. Оно чаще наблюдается при травмах, в которых ребенок является свидетелем или активным участником, но не беспомощной жертвой (Perry // 1999). Такая сложность, естественно, означает, что многие дети для выживания используют комбинацию этих реакций. Хотя иногда встречаются и очень явные примеры того, как для конкретного ребенка адаптивной является какая-то одна из этих реакций. Существует также и качественная разница между мозгом детей с безопасной и небезопасной привязанностью. Дети с небезопасной привязанностью буквально думают другим мозгом.

В этом этапе строения мозга было выделено по меньшей мере четыре основных периода (Perry // 2000). Во время беременности и первого года жизни (и в особенности восьми месяцев после рождения) формируется ствол головного мозга. То, как строится эта важнейшая структура, критически важно для развития остального мозга и функционирования всего организма человека. Говоря о последовательном развитии мозга, мы подразумеваем, что другие структуры мозга не могут нормально формироваться, если структура мозгового ствола слаба или повреждена. Основной функцией ствола мозга является регуляция физиологических состояний, в том числе стрессового возбуждения, сна и страха. Нужно помнить, что многие ведущие клиницисты, в том числе Брюс Перри, считают необратимыми травмы и нарушения развития, происходящие на этом этапе развития мозга. Поскольку это повреждение не может быть восстановлено, вся дальнейшая тера-

психическая работа будет направлена на то, чтобы обеспечить ребенку с нарушением развития комфортную и продуктивную жизнь (Perry // 2000).

В течение первого и второго года жизни развивается средний мозг. На этом этапе развития человека всё множество получаемых телом сенсорных стимулов начинает интегрироваться в узнаваемые модели, и растущее тело начинает регулировать двигательную активность. В это же время эти интегрированные модели опыта и целенаправленного движения становятся тесно связаны с социальными переживаниями. Мы становимся свидетелями аффилиативного отношения к миру. Младенец рождается зависимым, а значит, общительным. Эта общительность теперь может проявляться через целенаправленные действия.

С года до четырех формируется лимбическая система мозга. Эта часть мозга отвечает за проработку сложных эмоциональных состояний, развитие социального языка и интерпретацию социальной информации. В это время происходит окончательное развитие привязанности и эмпатии, а также умения выражать их через деятельность и разговор. К концу третьего года жизни размер мозга будет составлять 90% от мозга взрослого человека.

С двух до шести лет происходит развитие коры головного мозга. Это именно то серое вещество, о котором все мы много раз слышали. Оно отвечает за все виды абстрактного мышления и за интеграцию всего опыта в поток сознания. То, как работает эта часть мозга, влияет на многие из качеств, определяющих растущую личность: творческий взгляд, абстрактное мышление, осмысление, юмор, математические способности, умение говорить, художественное чутье, музыкальный слух, эстетическое восприятие, а также умение использовать всё это в социальных отношениях.

Дела семейные: роль взрослого в детской привязанности

Первой эффективной эмпирической процедурой, доказавшей теорию привязанности Джона Боулби, стал эксперимент «странная ситуация», разработанный Мэри Эйнсворт. Поскольку дети демонстрируют поведение привязанности в ответ на стресс, эксперимент предполагал создание незначительной стрессовой ситуации и фиксирование реакции на нее. Залог

успеха всей процедуры заключался в создании этически приемлемой стрессовой ситуации, которая была бы полностью воспроизводима и могла бы служить инструментом оценки реакции разных младенцев. Составляющими экспериментальной ситуации стресса были: комната, являвшаяся новой средой для ребенка, присутствие незнакомого человека, временно отсутствие объекта первичной привязанности.

Эти основные элементы вместе создавали эффект, необходимый Эйнсворт и многим после нее для того, чтобы определить диапазон поведенческой реакции на стресс у младенцев в возрасте от года до 18 месяцев. Она выявила три явных и различных модели поведения, которые она классифицировала как надежная привязанность, ненадежная избегающая привязанность и ненадежная тревожно-амбивалентная привязанность (Howe // 2011. P. 4). Мейн и Соломон (ibid. P. 47-48) позднее добавили четвертый отчетливый тип реакции, который они назвали дезорганизованной привязанностью.

Теперь стало ясно, что можно классифицировать поведение маленьких детей в ситуации стресса и тревоги. Однако в основе теории привязанности лежит понимание того, что дети не развиваются в вакууме. Крайне важным стало понять, какую роль взрослые играли в развитии моделей поведения привязанности. Мейн и Голдуин (Howe // 2011. P. 57ff) разработали «Интервью о привязанности для взрослых», которое помогло подробно сравнить рассказы взрослых о своем детстве. Оказалось, что из данных, полученных в ходе этих структурированных интервью, можно выделить четыре четких модели или стили повествования.

Затем исследователям удалось провести «Интервью о привязанности» с будущими родителями еще до рождения детей. Результаты интервью они затем сравнили с поведением детей от года до полутора в ходе эксперимента «странная ситуация». Полученные данные стали убедительным доказательством теории привязанности. Была обнаружена четкая взаимосвязь между типом привязанности значимого взрослого и поведением привязанности младенца.

В результате исследований выяснилось, что взрослые, которых организовано попросили рассказать о своем детстве, делали это весьма харак-

терно и демонстрировали четыре разных типа привязанности. Исследователи предлагают такую классификацию: надежный и автономный, отвергающий, тревожный и неразрешенный тип привязанности. Есть, конечно, много усложняющих факторов, но, грубо говоря, к году у младенцев формируется тип привязанности, явно зависящий от типа привязанности их значимого взрослого или взрослых. Если тип привязанности главного значимого взрослого очень отличается от остальных, ребенок может сформировать разные типы привязанности по отношению к каждому из значимых взрослых. Эти модели, по сути, являются механизмом, который младенец использует для удовлетворения потребностей взрослого, чтобы тот, в свою очередь, удовлетворял потребности абсолютно зависимого младенца.

Большинство людей (обычно 55-70 процентов) демонстрируют надежный и автономный тип привязанности. Такие взрослые составляют связный, эмоционально гармоничный рассказ, из которого понятно, что они проработали и разрешили проблемы своего детства. Похоже, что это наблюдение справедливо вне зависимости от того, каким был их детский опыт. Взрослыми они помнят об этих проблемах, но уже не находятся под их влиянием. При прочих равных у таких родителей вырастают дети с надежным типом привязанности. Об этих детях заботятся эмоционально доступные взрослые, умеющие быть отзывчивыми, не вмешиваясь и не подавляя ребенка. Эти дети могут быть спокойны: в ситуации стресса взрослый захочет и сможет их защитить и успокоить. Их взрослый предложит утешение, в результате чего стрессовая реакция ослабевает и уступает место приятным ощущениям. В отношениях взаимной привязанности удовольствие от такого утешения будет обоюдным: физиологические признаки реакции удовольствия наблюдались и у взрослых, и у детей (Hughes // 1997. P. 11).

Примерно каждый пятый опрашиваемый во время интервью демонстрировал отвергающий тип привязанности. Их рассказ сухой, рассеянный, лишенный каких-либо адекватных эмоций. Более того, будучи взрослыми, они явно пренебрегали важностью чувств и важностью детства как такового. Взрослый возраст они не воспринимали как продолжение детства: они утверждали, что полностью независимы, и что события детства, какими бы

они ни были, никак на них не повлияли. Дети таких родителей вырастают с ненадежным и избегающим типом привязанности. Такие дети не требуют, чтобы родители облегчили их стресс, и просто стараются не показывать переживаний, им вызванных. Эти дети испытывают стресс на физиологическом уровне, однако никак не демонстрируют этого в поведении.

Примерно каждый десятый продемонстрировал на интервью тревожный тип привязанности. Эти люди не пережили события своего детства, какими бы эти события ни были. Их рассказ получается сумбурным и бессвязным, а те эмоции, что они выражают, всё еще связаны с прошлым. Очевидно, они не проработали и не разрешили переживания собственного детства, часто остаются зависимыми от похвалы собственных родителей и заботятся об удовлетворении собственных детских потребностей. Такие родители не могут всегда быть в распоряжении своих младенцев, однако если они всё же реагируют, то их реакция будет теплой и успокаивающей. Для младенца же такая непоследовательность является разрушительной. С одной стороны, он уверен, что взрослый даст нужное для стрессового ответа утешение. С другой стороны, он не может расслабиться из-за фрустрации и ярости, возникающих, если взрослый рядом, но эмоционально недоступен. Тип привязанности, развивающийся у младенцев в такой ситуации, называют ненадежным и амбивалентным или ненадежным и резистентным. Как и у избегающих младенцев, стратегия взаимодействия со взрослыми этих детей не приводит к снятию стрессового возбуждения. Они адаптируются к тому, что их взрослые неспособны полноценно отреагировать на их потребность в привязанности. Их значимые взрослые реагируют на них, и они могут выжить. Однако цена такого выживания высока. Неконтролируемый стресс наносит ущерб растущему мозгу.

Ну и наконец, есть группа людей, в результате детского опыта страдающих от посттравматического расстройства. Это расстройство может развиться в результате самых разных травм детства, однако результат для их собственных детей всегда будет одинаков. Из-за посттравматических расстройств постоянное состояние внутреннего ужаса становится для таких людей нормой. В дальнейшем этот ужас передается детям, всегда очень тонко

чувствующим эмоциональное состояние значимого взрослого, от которого зависит их жизнь. Дети родителей, страдающих от неразрешенной травмы собственного детства (демонстрирующих неразрешенный стиль привязанности) сталкиваются с дилеммой: они испытывают непреодолимый страх того самого человека, от которого зависит их дальнейшее существование.

Такие младенцы не способны выработать вообще никакой стратегии привязанности. Они могут пробовать использовать элементы всех остальных типов привязанности, а могут сдаться и полностью замереть. Так или иначе их реакция на стресс всегда будет странной и неадекватной. Они не могут отличить одного взрослого от другого, а даже если и могут, то различия эти не имеют для них никакого значения. Они не могут планировать свое поведение. Они не могут играть. Они не способны на доверие, любопытство, эмпатию или социальное взаимодействие. Вместо этого они, скорее всего, будут демонстрировать странное, стереотипное поведение. Оно может быть самостимулирующим: дети могут биться головой, кусаться или мастурбировать. А может быть формой самоуспокоения: раскачивание, сосание пальца или поглаживания. Дети, которым страшнее, когда значимый взрослый рядом, чем когда его нет, нуждаются в незамедлительной помощи со стороны окружающих.

Почему так сложно влиять на тип привязанности: как ребенок учится здравому смыслу, еще не достигнув двух лет.

Наше врожденное стремление к привязанности формирует самые глубокие структуры нашей жизни. С зачатия и до конца первого года жизни у ребенка развивается умение регулировать свое внутреннее состояние, режим сна и бодрствования, а также реакции на физическое утешение. Модели, формирующиеся на данном этапе, скорее всего сохранятся навсегда. Всю жизнь мы будем реагировать на стресс, используя адаптивные системы реагирования из нашего детства. Наиболее примитивные открытия о выживании отпечатываются в мозгу и в теле; изменить их будет едва ли возможно. В течение второго года жизни, по мере формирования среднего мозга, мы учимся обрабатывать обилие получаемой из среды сенсорной

информации, контролировать наши мышцы и соотносить себя с другими людьми. На данном этапе наше основное удовольствие – повторяемость. Мы обнаруживаем, что мир не только полон шаблонов, но и что мы можем их менять. И с каким же рвением мы практикуемся! Концертные пианисты, спортсмены и женщины в своей лучшей форме не идут ни в какое сравнение с истовым рвением и энергией младенцев, отрабатывающих свои навыки.

С года до четырех развивается лимбическая система мозга. Теперь, благодаря сформированной способности к привязанности и эмпатии, а также имеющемуся фундаменту ствола мозга мы можем регулировать нашу эмоциональную жизнь и поддерживать сложную интерактивную коммуникацию. Мы обнаруживаем, что слова тоже используются по некоей схеме, у них есть значения, и удивительным образом они могут влиять на внешний мир. Мы обнаруживаем, что люди живут в матрице общения, по большей части невербального. Теперь мы строим модели взаимодействия, которые сохранятся на всю жизнь и которые мы едва ли сможем менять. Кроме того, мы начинаем понимать, что среда нашего обитания не ограничена нашими значимыми взрослыми. Мы – отдельные люди в этой среде, и мы можем иметь на нее определенное влияние.

Эти основы закладываются еще до того, как формируется кора головного мозга, а их форма будет во многом зависеть от уже имеющейся инфраструктуры. С двух до шести лет будет формироваться эта чрезвычайно сложная интегративная и когнитивная структура. Теперь мы становимся способны на абстрактное мышление, познание и метапознание, изучение и обучение тому, как учиться (Bateson // 2000). Если всё идет хорошо, развитие коры начинается уже после формирования безопасной привязанности. Ведь только после этого младенец в полной мере способен объединить физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное и духовное развитие в изящную и гармоничную живую структуру, которая затем станет уникальной и бесконечно ценной сущностью – человеческой личностью.

А что, если не всё идет хорошо? Личность не дана нам с рождения. Как люди мы растем по мере роста нашего мозга, и также, как может быть

поврежден, истощен или травмирован мозг, может быть повреждена и наша развивающаяся личность. К счастью, не всё так печально. Люди (и их мозг) находятся в постоянном изменении и развитии. Всю нашу жизнь мы восстанавливаемся после травм, в процессе обнаруживая в себе всё больше психологической устойчивости (Joseph // 2011). И помочь можно даже там, где уже нельзя починить. В нашей жизни мы не застрахованы ни от вреда, ни от помощи извне. Оставаясь людьми, мы всегда будем уязвимыми, но у нас всегда будет шанс на исцеление. В следующем разделе описываются модели поведения и черты, характерные для детей и младенцев с надежной привязанностью. Несколько более подробно рассматриваются модели поведения и черты тех, кто живет с неудовлетворенной потребностью в привязанности. В заключительном разделе предлагаются техники и инструменты для обогащения развивающегося мозга и для помощи травмированному мозгу.

Что мы видим? Жизнь с ребенком

Дети с надежной привязанностью.

Младенцы

Ключ к привязанности младенцев – в соностройке. Между младенцем и значимым взрослым устанавливаются взаимные двусторонние отношения, благодаря которым они меняются и узнают друг друга (Houghes // 1997. Ch. 2). Ребенок не приходит в мир как чистый лист бумаги, и не ждет, чтобы мир оставил на нем свой след. Каждый новорожденный приходит со своей дородовой историей, собственным уникальным опытом родов, индивидуальной генетической предрасположенностью и темпераментом.

Дети могут рождаться спокойными или раздражительными, сонными или бодрыми, застенчивыми или общительными. Они появляются на свет уникальными. Именно поэтому случается, что родитель двоих детей может быть соностроен только с одним из них, создавая очень разные модели привязанности в рамках одной семьи. Поэтому оценку привязанности и развития ребенка стоит проводить, основываясь не на поведении конкретного ребенка, а на наблюдении за его отношениями со значимым взрослым.

Вне зависимости от характера, дети в соностроенных отношениях показывают, когда им плохо, и реагируют на равнодушного взрослого. У физически здорового и сохранного ребенка будет хороший мышечный тонус без ригидности, ребенок будет с удовольствием реагировать на прикосновения и ритм. Если у ребенка нет сенсорных нарушений, он с раннего возраста начинает выделять человеческое лицо и голову, отслеживает движение и звук. Такое отслеживание быстро перерастает в умение отличать значимых взрослых от других людей.

Дети с безопасной привязанностью проще переходят от отталкивающего к привлекательному поведению; они улыбаются, гуляют, воркуют, активно и отзывчиво реагируют на значимого взрослого. Они проявляют игривость, любознательность и вообще интересуются окружающим миром. У детей с соностроенными значимыми взрослыми, как правило, устанавливается стабильный режим питания и сна, хотя на это и может потребоваться какое-то

время. Кроме того, они рано предпринимают активные попытки взаимодействовать со взрослым и при необходимости обращаться к нему. Они начинают демонстрировать чувственные предпочтения, отказываясь от вкусов и запахов, которые считают неприятными.

У детей с надежной привязанностью развивается полноценный и сложный ствол мозга, и единственными ограничениями становятся их уникальная наследственность и темперамент. Есть два пути формирования критических функций ствола головного мозга: через соответствующее стимулирование взрослым и через адекватный ответ взрослого на поведение привязанности ребенка в ситуации стресса. У таких детей формируется сильный, восприимчивый, гибкий и стойкий мозг, который обеспечит прочную основу для всего последующего развития.

Младенцы и тоддлеры[2]

Маленькие дети, которым повезло иметь надежную привязанность, живут в мире бесконечного интереса, восторгов и разочарований. Прямо сейчас, пока я пишу эти строки, мой маленький внук успевает упасть, задуматься о том, чтобы поплакать, решить, что не так уж ему и больно, подняться и повторить тот же маневр. С большей осторожностью, вооружившись новыми знаниями, он добивается успеха, ловит мой взгляд и на его лице появляется улыбка: он в восторге от своего открытия. В этом возрасте мышцы нужны для работы, границы для проверки, отношения для исследований, игры, песни и простые истории – для постоянного повторения (иногда до тошноты у взрослых), а происшествия и небольшой стресс – для создания ситуаций успеха.

Это также время, когда дети с надежной привязанностью начинают узнавать, какую роль в их жизни играет стыд. Сильван Томкинс (Demos // 1995) предполагает, что есть девять заложенных с рождения состояний, большинство из которых ребенок с надежной привязанностью проживет в первый год своей жизни. Интерес, радость, удивление, гнев, страх, страдание, от-

[2]. Тоддлер – ребенок в возрасте от года до трех лет.

вращение ко вкусу и к запаху (состояние, вызванное чем-то что неприятно на вкус или запах), – все эти состояния естественны для первых месяцев жизни ребенка. Однако оставшееся состояние отличается от остальных: оно появляется в результате взаимодействия между людьми (Kaufman // 1992). Это состояние – стыд. Состояние возникает еще до чувства или эмоции; этот присущий всем людям опыт является физиологическим предвестником всех тонкостей человеческой эмоциональной жизни.

Стыд – это некомфортное состояние, и большинство младенцев стремятся как можно реже его испытывать. Состояние стыда у младенца, всё еще неспособного логически мыслить или задействовать полный эмоциональный диапазон лимбической системы, запускает ту часть цикла привязанности, которая отвечает за самоконтроль и, следовательно, безопасность. Стыд, без сомнения, важен для выживания. Младенец становится все более активен; он делает что-то, что может привести к травме, сонастроенный родитель реагирует, ставя под угрозу их связь, а младенец, явно шокированный этим нарушением в отношениях, испытывает стыд. По Томкину, все состояния можно распознать по изменению в выражении лица ребенка. Когда ребенок испытывает стыд, он характерно прячет лицо, опускает взгляд и голову. Эта реакция на резкое нарушение сонастройки проявляется у младенцев с самого раннего возраста, однако полного выражения достигает у детей постарше. Именно они испытывают границы безопасности, постоянно через стыд учатся контролировать свое поведение и сохранять безопасность.

Однако после определенного контроля поведения и проживания стыда у младенца с надежной привязанностью сонастройка восстанавливается очень быстро. И взрослый, и ребенок оба участвуют в этом восстановлении (Hughes // 1997. P. 18). Стыд, возникающий в результате этой схемы, называется реинтегративным стыдом. По словам Брейтуэйта (1997), если рассмотреть общество в целом, мы увидим, что в сообществах с развитыми навыками реинтегративного стыда более низкий уровень преступности. А в местах, где стыд проживается и позиционируется как разрушительный навык, уровень преступности выше. Дезинтегративный стыд порождает целый ряд нарушений мышления, ощущений и социального функционирования. Этот

вид стыда подробно изучается при работе с последствиями неудовлетворенной привязанности и в исследованиях явления ярости.

Hughes (1998. P. 299) считает, что этот процесс социализации и обучения контролю за поведением через реинтегративный стыд начинается около девяти месяцев от роду и продолжается в течение следующих девяти месяцев. К восемнадцати месяцам мозг достаточно развит, чтобы вместе с потребностью в социальном поведении, социальной дисциплине и самодисциплине возникли более комплексные чувственные и мыслительные структуры. Однако надо понимать, что эти фундаментальные схемы реагирования на то или иное поведение так же устойчивы к более позднему когнитивному или эмоциональному вмешательству, как самые первые структуры реагирования на стресс. Мы снова видим, что развитие человеческих существ по сути своей социально. Мы не живем ни как изолированные индивиды, ни даже как отдельные, но как взаимосвязанные актеры в разворачивающейся общей драме. Мы скорее являемся одновременно продуктом и производителем среды, в которой живем. Мы сами формируем свою судьбу, делаем вклад в формирование нашего мира, одновременно обусловленного нашим видением окружающих.

Старшие дети

Дети, которым посчастливилось жить в среде, благоприятной для формирования надежной привязанности, и умение которых взаимодействовать с этой средой не было нарушено, с возрастом смогут адекватно контролировать свое поведение и уровень стресса. Такие дети взаимодействуют со средой и другими людьми, они испытывают эмпатию, умеют выражать эмоции и усваивают свойственные их культурной среде социальные ограничения и табу. По достижении школьного возраста в их распоряжении уже есть богатый словарный запас языка, на котором говорили в их среде. Они умеют говорить о своем внутреннем состоянии, а также описывать внешние объекты. Свободные от излишней тревожности и чрезмерного стыда, присутствующих у детей с неудовлетворенной привязанностью, они могут с любопытством, игривостью, воображением и радостью изучать мир вокруг.

Как правило, дети с надежной привязанностью, относятся к другим людям с интересом (Howe // 2011). Они открыты для доверительных отношений и одновременно способны определять степень своего доверия к другому. Они делают различие между разным типом и глубиной отношений, у них есть близкие, доверительные и интимные отношения. Встретив человека, с которым желание сблизиться будет обоюдным, такие дети могут формировать новые близкие отношения. Двигаясь в танце формирования и исследования отношений, они точно и изящно используют язык невербальной коммуникации и понимают его, при этом не нарушая культурно приемлемых схем.

Дети с ненадежной привязанностью.

Младенцы

В отсутствие безопасных сонастроенных отношений, у таких младенцев не развивается механизм регулирования стресса. Чтобы выжить, на данном этапе развития младенцу в состоянии неконтролируемого стресса доступны лишь две альтернативных реакции: диссоциация или гипервозбуждение. Даже на такой ранней стадии развития головного мозга сознание не является цельным, а разделено на несколько функционирующих одновременно компонентов. Диссоциация – это защитная реакция мозга; в ответ на повторяющийся опыт потрясения, мозг генерирует схемы автоматического деления сознания. Перри (1999) показывает, как такое расщепление прогрессирует от простой черты характера до полноценной функции мозга, не поддающейся дальнейшей адаптации. Дети, реагирующие на стресс диссоциацией, продолжают использовать эту модель на протяжении всей жизни.

Гипервозбуждение, напротив – это состояние, при котором неконтролируемый стресс продолжает воздействовать на весь организм. На уровне организма эта реакция менее отчаянная, чем диссоциация: она направлена на поддержание энергии для дальнейших попыток защититься от разрушительного потрясения. У старших детей гипервозбуждение выражается в реакции «бей или беги», в то время как малыши в состоянии гипервозбуж-

дения замирают и уходят в регрессию. Эффективно защитить их может только незамедлительная реакция со стороны взрослого. Такое замирание в ответ на угрозу – экстремальное поведение привязанности. Его цель – продемонстрировать любому доступному взрослому, что ребенку требуется помощь, но он слишком напуган, чтобы кричать.

Перри (1999) полагает, что существуют условия, в которых – при подавляющем стрессе – ребенок будет более склонен к диссоциации или гипервозбуждению. На результат влияет множество факторов. Однако дети, пережившие травму в более раннем возрасте, демонстрируют склонность к диссоциации, в то время как дети постарше скорее проявляют гипервозбуждение. Девочки более склонны к диссоциации, а мальчики – к гипервозбуждению. Дети, пострадавшие от причинения боли или попыток склонны к диссоциации, а те, кто видел насилие над другими, остаются гипервозбужденными. Дети, пережившие беспомощность или бессилие перед лицом травмы склонны к диссоциации, а те, кто был активным участником произошедшего – к гипервозбуждению.

Последствие диссоциации и гипервозбуждения наблюдаются повсеместно. Нерегулируемый стресс скажется на всех дальнейших действиях ребенка. Так, мы видим детей, которые постоянно плачут и тех, кто не плачет вообще. Есть те, кто подпрыгивает при каждом шорохе и дети, которые не реагируют даже на самые пугающие раздражители. Есть постоянно напряженные дети с жестким мышечным тонусом и вялые дети с нарушенной координацией. Некоторые дети избегают зрительного контакта, в то время как застывший взгляд других тревожно пуст. Есть дети, избегающие прикосновений и те, кто не может отреагировать на касание (см., например Fahlberg // 2008, Archer // 1999). Стрессовое расстройство влияет на каждую из возможных реакций, каждую составляющую поведения младенца.

Младенцы и тоддлеры

По мере всё более активного взаимодействия детей со средой, для выживания им становится необходимо не только контролировать стресс, но и контролировать свое поведение. И снова структуры, нужные для нормаль-

ного развития ребенка, определяются обществом. Они могут состоять из родителей, более многочисленной семьи или схожей социальной системы. В частности, дети с неудовлетворенной потребностью в привязанности будут не в состоянии испытать реинтегративный стыд. Для таких детей стыд всегда будет дезинтегративным опытом. Тайхер (2000) обнаружил у взрослых, переживших в раннем детстве серьезную травму, видимые повреждения головного мозга. Одна из поврежденных зон относилась к структурам, ответственным за самоконтроль.

По Кауфману, дезинтегративный стыд может принимать разные формы (1992). У детей, ключевой составляющей идентичности которых является стыд, это может быть генерализованный опыт чрезмерного или всепоглощающего стыда (Hughes // 1998). Ребенок испытывает стыд не как неприятное, но проходящее состояние («я сделал что-то плохое»), а как постоянное самоопределение («я плохой человек»). Эта структура или модель формируется еще до того, как мозг становится способен на обработку эмоций, и уж точно до того, как мозг начинает осознавать происходящее. Поэтому-то эта модель и не поддается классическому терапевтическому вмешательству. Это искаженное переживание стыда, которое особенно свойственно людям без какого-либо опыта сонастроенных отношений. Такие дети неизбежно попадают в замкнутый круг «нарушение сонастройки – стыд – повторная сонастройка». При этом переживание заложенного природой стыда – столь же неизбежная часть человеческого развития. Они будут испытывать стыд, но будут не в состоянии его контролировать, в результате чего окажутся им подавлены.

Дети, испытывающие такого рода дезинтегративный стыд, склонны контролировать окружающих и постоянно испытывать злость. Частой реакцией на стыд является ярость; позднее мы поговорим о ней отдельно. Что касается контроля, то такие безутешные и легко ранимые дети почти всегда стремятся любой ценой контролировать ситуацию и других людей. Именно поэтому им не хватает должного контроля над своими чувствами и поведением. Неспособность к самоконтролю также приводит к другому вредоносному, разрушительному и иногда странному поведению. К нему относится ложь,

воровство, вандализм, членовредительство и т.д. (например, Hughes // 1997, 1998 и Archer // 1999).

В сознании ребенка стыд может оказаться связан с другими врожденными или обусловленными развитием состояниями. Такая связь, вне зависимости от времени ее формирования, нерациональна и очень крепка. А если она зарождается на том же раннем этапе развития, что и чрезмерный и всепоглощающий стыд, то ее эффект будет еще мощнее и глобальнее. Кауфман (1992) указывает, что социально обусловленный стыд может стать основой для других состояний, стимулов или потребностей.

У маленьких детей стыд может возникать, когда окружающие из их среды реагируют на другое их состояние – огорчение, страх или гнев. Так создается автоматическая связь между оригинальным состоянием и стыдом, и вместо изначального состояния ребенок теперь будет испытывать стыд. Я жила и работала с детьми, ни разу не испытывавшими одной или нескольких разрушительных эмоций страха, ярости или печали. Ситуации, в которых эти эмоции могли бы проявиться, провоцируют стыд. А вместе с ним и все эмоциональные последствия для этого ребенка, в том числе и ярость, членовредительство, прием лекарств с наркотиками или алкоголем.

Схожим образом стыд может прийти на смену пережитой потребности (сексуальное влечение или голод). Последствия такого нарушения могут быть очень долгосрочными: вместо сексуального удовлетворения или голода растущая личность будет чувствовать стыд. Стыд также может возникать как автоматическая реакция на такие базовые потребности ребенка, как потребность в общении с другими, потребность отличать себя от других или заботиться о ком-то. Попытка выстроить отношения с человеком, чьи фундаментальные потребности в общении с людьми отравлены стыдом, не принесит ничего кроме разочарования.

Эффекты таких связей наиболее сильны, если реакцию стыда провоцируют те, от кого ребенок зависит всей жизнью, и когда связь устанавливается еще до полного формирования головного мозга. Если растущий человек испытывает чрезмерный и всепоглощающий стыд, это ощущение становится

ся ключевой составляющей его личности, у него начинают формироваться связи стыда, и нанесенные травмы будут очень глубоки и серьезны.

Перед нами дети, которых жестким запретом лишили права на собственные потребности, базовые желания или даже на возможность проживать врожденные состояния. Они будут с одинаковой силой избегать любых отношений, ставящих под сомнение их представление о себе как о позорище, а также любых принимающих отношений или ситуаций похвалы и высокой оценки. Как вести себя в парадоксальной ситуации, когда ребенок, отчаянно желающий добиться успеха в школе, громит свою комнату или сжигает книги, получив хорошую оценку? Как жить с детьми, которые в ответ на любой комплимент начинают резать себя или уничтожать принадлежащие им вещи?

Внутри ребенок проживает стыд как болезненное разоблачение, незащищенность и уязвимость. Если стыд реинтегративный, моментальная боль сменяется энергией для дальнейшего поиска привязанности. Если стыд дезинтегративный, то вместо энергии возникает стремление спрятаться, выстроить стратегии защиты от боли, атаковать ее видимый источник. Так, мы видим детей, отгораживающихся ото всех ложью (часто бессмысленной) и иногда неспособных отличить факты от вымысла. Такие дети могут стремиться контролировать, доминировать, быть страшными перфекционистами или постоянно пытаться обвинить или наказать других. Всё это – защитные стратегии, которые ребенок использует чтобы контролировать или просто пережить боль от испытываемого стыда. Мы также видим детей, активно ищущих доказательство собственного позора. Им нужно постоянное подтверждение того, что они действительно так ужасны, как о себе думают.

Если нарушение в развитии ребенка происходит в период формирования среднего мозга, может пострадать моторный контроль. Такие дети могут казаться неуклюжими и не скоординированными. Случается, что нарушение развития выражается в трудностях с пространственным восприятием и чувственной осознанностью. В такой ситуации ребенку могут поставить диагноз диспраксия, «синдром неуклюжего ребенка». Ребенок может не иметь связи с собственной чувственной средой, буквально не осозна-

вать собственного телесного присутствия в мире. Я знала детей, которые не понимали тепло им или холодно, не знали, как сделать выбор из двух простых вариантов в ситуации покупки одежды или выбора блюда в меню ресторана.

Поскольку эти повреждения сохраняются на раннем этапе и на следующих этапах развития мозга, язык, память и формирование смыслов также подвергаются негативному воздействию. Дети могут испытывать трудности с формулированием или пониманием слов, предложений; могут быть в состоянии построить выражение, но не знать, как его использовать для осмысления окружающего мира. Искажение восприятия может привести к сложностям с чтением, письмом или интерпретацией образов и объектов.

Еще одна область мозга, на которую негативно влияет нарушение привязанности, отвечает за способность к эмпатии и установлению социальных связей. Дети могут защищаться от социальных взаимодействий (ведь они вызывают у них чувство стыда), а могут просто быть изначально не в состоянии установить социальную связь. Ну и естественно, дети с нарушенной привязанностью, как правило, не способны к эмпатии. В конце концов, они думают и чувствуют мозгом, сильно не похожим на мозг большинства окружающих их людей. У них нет доступа к внутреннему опыту других людей.

Старшие дети

Зачастую, ко времени, когда ребенок начинает играть определенную роль в более широком социальном окружении, отличия в функционировании его мозга приводят к социальной изоляции. Хотя дети, как правило, изо всех сил борются за право оставаться верными себе и при этом быть частью общества, для многих из них эта борьба часто оказывается напрасной.

Неспособные регулировать стресс и собственное поведение, такие дети склонны к экстремальному и странному для стороннего наблюдателя поведению. Они не умеют взаимодействовать с другими и их средой, испытывать эмпатию, выражать эмоции, поэтому кажутся окружающим странными и неудобными существами. Набор табу и запретов, на который они ориентируются, отличается от того, что принят у их сверстников.

Едва ли они будут владеть столь же богатым и разнообразным языком, как их сверстники. Скорее всего, они будут неспособны словами выражать свои внутренние состояния. А это, как известно, отрицательно влияет на способность вообще испытывать эмоции. Невербальная коммуникация игнорируется или интерпретируется неверно. У таких детей постоянно повышенная тревожность и излишне развитое чувство стыда. Из-за этого заметно тормозится развитие любопытства, игривости, воображения и радости, с которыми идут по жизни дети с надежной привязанностью.

Дети с неудовлетворенной привязанностью постоянно находятся в режиме выживания. Окружающие поэтому интересуют их разве что в качестве потенциального ресурса. О доверии речи даже не идет. Неспособность доверять людям приводит к неспособности делать различия между людьми или понимать, можно ли им доверять. По-настоящему надежные люди скорее всего будут казаться такому ребенку угрозой. А те, кто объективно меньше других заслуживают доверия, скорее всего покажутся ребенку знакомыми и безопасными. Из этого следует, что дети с неудовлетворенной потребностью в привязанности не видят разницы в типах и глубине отношений, а также неспособны на подлинно близкие доверительные отношения. Случайные знакомые воспринимаются как близкие друзья, а любящие опекуны могут казаться огромной угрозой.

День за днем вам предстоит узнавать вверенного вам ребенка. Используйте любую из прочитанных идей. Найдите возможность регулярно размышлять о том, чему ребенок вас учит. В теории и данных исследований вы сможете найти объяснение того, почему ваш ребенок ведет себя определенным образом. В своих размышлениях вы можете отталкиваться от вопросов, призванных помочь вам понять переживания ребенка.

Примеры полезных вопросов

Как этот ребенок справляется со стрессом?

Обращается ли он за помощью в состоянии стресса? Если да, то к кому?

Какой уровень стресса он способен вынести?

Умеет ли он выражать свои чувства? В расслабленном состоянии? В стрессовом состоянии?

Провоцирует ли ребенок стресс у других?

Успокаивает ли его телесный контакт с другими? Как ребенок расслабляется?

Какие у ребенка основные режимы сна и питания?

Быстро ли ему становится скучно? Комфортно ли ему в спокойной среде с минимумом раздражителей?

Пытается ли он снять стресс необычным, импульсивным или навязчивым поведением?

Пытается ли он пережить потерю чувствительности при помощи стимулирующего поведения?

Использует ли он еду, алкоголь, наркотики или другие вещества для успокоения или стимуляции?

Как этот ребенок справляется со стыдом?

Нравится ли ему контролировать?

Комфортно ли ему в ситуации, когда за него отвечают другие люди?

Способен ли он принимать похвалу и вину?

Может ли он брать на себя ответственность за собственные действия?

Способен ли он вернуться в группу после того, как обидел других?

Что мы можем сделать? Жизнь и работа с детьми с неудовлетворенной потребностью в привязанности

Четыре основных шага

Шаг 1: обязательство.

Каждому ребенку необходимо, чтобы мы взяли на себя обязательство пройти этот путь вместе. И начать этот путь мы должны с полным пониманием того, что он изменит нас навсегда. Без некоторой уязвимости невозможно построить искренние доверительные отношения. В отличие от ребенка, вы отправляетесь в это путешествие свободно и по собственной воле. Важно помнить об этом в случае, если путь станет тернистым и всё предприятие покажется непосильным. Прохождение части жизненного пути с ребенком, чьи потребности в привязанности не удовлетворены, может стать для вас приключением. Оно может изменить наше представление о собственной изобретательности и выносливости, а может, наоборот, стать разрушительным опытом. Ибо в человеческих отношениях та же сила, что является созидательной, может привести к разрушению.

От нас потребуется развить эмпатию по отношению к ребенку. Иногда – и только иногда – мы должны будем смотреть на мир и переживать его так, словно мы сами – ребенок. Вас поразит ощущение того, что вы не на своем месте, и после этого, если все пойдет хорошо, вы сможете гораздо шире смотреть на происходящее. Мы придем к пониманию, что на фундаментальном уровне мир может отличаться от наших базовых представлений о нем. Это то, что Грегори Бейтсон называл «обучением третьего уровня» (2000). Такое обучение ставит под сомнение не только наши представления о мире, но и основные ментальные конструкции, благодаря которым мы можем составлять представления о мире. Обучение третьего уровня полностью нас меняет. Оно разбирает и собирает заново модели, формирующие и содержащие наше понимание.

Если вы не в состоянии взять на себя такие обязательства, не беритесь за работу. Она травмирует вас. Если это приключение вам подходит, переходите ко второму шагу.

Шаг 2: личная поддержка.

Человеку, который живет и работает с детьми с неудовлетворенной привязанностью, чрезвычайно важно устанавливать и поддерживать собственные близкие, доверительные, интимные отношения. Они служат источником нашего собственного здравомыслия и ресурсом для поддержания собственной жизнестойкости. Эта работа будет непростой и может уничтожить обоих. Она также станет испытанием для долговечности и гибкости наших собственных надежных привязанностей. Поэтому так важно, чтобы мы не забывали об этих отношениях. Уделяйте взаимным, надежным и устойчивым отношениям по меньшей мере столько же внимания, сколько отдаете тем, что более проблематичны, требовательны и забирают все доступные ресурсы.

Перед началом совместного путешествия с ребенком недостаточно просто вспомнить о личных отношениях, а затем просто забыть о них. Мы живем в динамичном мире, где всё меняется. Нужно продолжать уделять внимание этим и другим близким, доверительным, взаимным отношениям, которые у вас могут появиться. Такие отношения всегда должны быть в приоритете, даже если вы работаете с ребенком.

Эти отношения не только послужат для вас источником поддержки, они станут системой сдержек и противовесов, необходимой для того, чтобы вы не изменялись во вред себе. Дэн Хьюз (1997. Р. 2014) говорит, что если мы присоединяемся к ребенку на его пути, всем становится хуже, а если ребенок присоединяется к нам, все от этого только выигрывают. Итак, мы решили составить ребенку компанию, и путешествие начинается. В конце его ни вы, ни ребенок, не будете теми же людьми, какими были в самом начале. Крайне важно, чтобы все изменения были направлены на построение привязанности, а не на ее разрушение. И всё же есть опасность, что в результате этого мощного переживания мы собьемся с пути и вместе с ребенком окажемся в его холодном и пугающем мире. А ведь мы, наоборот, хотим дать испуганному ребенку возможность попасть в безопасное тепло надежной привязанности.

Также, как ваша жизнь меняется в результате вашей работы с ребенком, ваши близкие отношения также проходят свой динамический процесс

и меняются независимо от происходящего. Опять же, важно не забывать о всех ваших социальных связях. Так, происходящее не захватит вас с головой, и вы не обнаружите себя в одиночестве, без друзей, в тот самый момент, когда вам будет нужна поддержка близких.

Если вы не можете со всей уверенностью сказать, что на протяжении всей вашей работы с ребенком у вас будет поддержка и опора в виде близких, доверительных и интимных отношений, не беритесь за дело. Оно травмирует вас. Если в вашей жизни есть надежные близкие люди, которые послужат вам стабильным источником взаимопомощи и радости, переходите к шагу номер три.

Шаг 3: профессиональное консультирование.

Какую бы роль вы ни играли в жизни детей с неудовлетворенной потребностью в привязанности, вы должны обеспечить себе доступ к профессиональному консультированию. Для тех, кто напрямую работает с детьми – родителей, родственников, опекунов, усыновителей и приемных родителей – возможность получать профессиональные консультации и поддержку даже более важна, чем для специалистов детских учреждений. Ведь в жизни последних эти дети не принимают непосредственного участия.

Наши самые близкие люди станут нам основной опорой, которая позволит сохранить разум и жизнестойкость. Однако они не всегда смогут дать происходящему адекватную оценку, указать нам направление движения, предупредить о рисках или предложить неочевидное для нас самих системное решение. Тот, кто плавает в океане, не может взглянуть на него сверху. Эту роль может выполнить только профессиональный консультант.

Возможно, вам посчастливится работать с четко выстроенной структурой, в рамках которой вам предложат адекватное консультирование. Если нет, нужно найти себе консультанта и дисциплинированно с ним работать. Какой бы дискомфортной ни была эта работа, она играет важнейшую роль для вашей безопасности и безопасности вашей семьи. Отношения с консультантом тоже имеют свою динамику, поэтому важно держать ситуацию под контролем: на протяжении всей работы с ребенком

ваши потребности должны быть удовлетворены. По мере того, как меняются отношения с ребенком, даже тем, кто работает с профессиональными организациями, время от времени не помешает консультация внешнего специалиста.

Консультирование или супервизия может осуществляться в разной форме, при этом оставаясь сугубо профессиональной и не касаясь личных отношений. Консультации не должны быть частыми, а если вы платите за них самостоятельно – они не должны быть дорогими. Проходить они должны в рамках четко обозначенных границ. Не важно, какое учреждение представляет консультант. Главное, чтобы он обладал знаниями и умениями, необходимыми для оценки семейных систем и продвижения восстановительной работы с привязанностью.

Когда вы сможете с уверенностью сказать, что у вас есть профессиональная поддержка, можно будет переходить к четвертому шагу.

Шаг 4: вовлечение других людей в создание среды, способствующей созданию надежной привязанности.

Все, взявшие на себя обязательства по отношению к ребенку, теперь должны сообща работать над созданием благоприятной для него среды. Среда, в которой ребенок сможет из холодной и одинокой пустыни неудовлетворенных потребностей в привязанности попасть в тепло, безопасность и поддержку отношений надежной привязанности.

Эта среда должна создавать возможности как для аффективной сонастройке, так и для реинтегративного стыда. Именно в этой среде все близкие ребенку люди должны будут последовательно удовлетворять потребности ребенка, адаптируя поведение к своей роли, но всегда работая сообща с остальными участниками процесса. Именно в этой среде ребенка будут уважать, как уникального и бесконечно ценного человека, наделенного неотъемлемыми правами. В этой среде ребенок будет частью общества, рожденным социальным, достойным любви. Именно там, освободившись от постоянной тревоги и стыда он сможет открыть для себя эту социальность и возможность быть любимым.

Надежная привязанность является результатом воспитания. Здесь под воспитанием мы понимаем совокупность усилий, которые родители и семья ребенка прилагают для удовлетворения его потребностей. В случае, если эта ближайшая социальная структура отсутствует или является ненадежной, ближайшим опекунам ребенка может потребоваться помощь людей «извне». Иногда такое участие может называться превентивным воспитанием. Это превентивное воспитание позволит ребенку сформировать безопасную привязанность несмотря на все трудности. Такая ситуация может сложиться если ребенок рождается с нарушениями, или в ситуации, когда родители или другие значимые взрослые недоступны в силу болезни, несчастного случая или травмы.

Если же в результате нарушения процессов развития ребенок оказался травмирован, и у него уже сформировалась ненадежная привязанность, со стороны сообщества понадобится более структурная помощь. Такое участие можно назвать терапевтическим воспитанием. Цель такого воспитания – дать ребенку возможность перейти от ненадежной привязанности к надежной. Если и это не помогает, возможно, ребенку нужно подыскать других опекунов и, возможно, полностью новое окружение. Это я буду называть терапевтическим перевоспитанием.

Воспитание, предполагающее терапевтическую задачу и намеренные усилия по изменению модели привязанности, является (как и все виды воспитания) социальным явлением. Оно состоит из действий, посредством которых сообщество обеспечивает удовлетворение потребностей ребенка. Правда теперь в эти потребности входит еще и работа по восстановлению привязанности. Именно над этим работают те, кто взял на себя обязательство сообща трудиться над созданием терапевтической среды для ребенка.

Для терапевтического воспитания и перевоспитания требуется команда, которая будет обеспечивать уход за ребенком. Неформальные социальные структуры, которых достаточно для поддержки развития и защиты от травм детей с надежной привязанностью, недостаточны для потребностей детей с неудовлетворенной привязанностью. Воспитание детей с ненадежной привязанностью часто противоречит здравому смыслу. Значимые взрос-

ые должны научиться взаимодействию с детьми, которые с младенчества неспособны контролировать стресс и поведение, а научившись, должны всегда осознанно подходить к этому процессу. Задача команды по уходу за ребенком – добиться всего этого.

Ребенку потребуется осмысленная помощь на всех уровнях социальной системы. Здравоохранение, образование, общественная деятельность, система правосудия, службы консультирования и терапевты, – все поставщики услуг вплоть до центрального правительства (в котором и создаются правовые структуры для предоставления этих услуг), – все они будут влиять на результат перевоспитания. По Бронфенбреннеру (1979), так выглядит экология человеческого развития.

Терапевтическое перевоспитание

Размышляя о крайней степени вмешательства в воспитание ребенка, мы можем составить представление о том, из чего складывается безопасная среда для детей, чей социальный мир пережил катастрофические разрушения. В этом разделе предложены идеи эффективного взаимодействия с детьми, нуждающимися в перевоспитании.

Работа с проблемами привязанности

Тем, кто живет и работает с детьми с неудовлетворенной потребностью в привязанности, важно всегда контролировать уровень стресса и стыда. Одновременно с этим нужно создавать для ребенка и опекунов максимум возможностей для аффективной синхронизации и реинтегративного стыда.

Нужно постоянно оценивать и хвалить умение ребенка работать со стрессом и стыдом. Изначально среда должна быть устроена так, чтобы сводить к абсолютному минимуму и то и другое. Затем, постепенно для ребенка можно добавлять дополнительный стресс и обычные, вызывающие стыд, переживания. Так, со временем, ребенок научится самоконтролю в условиях, схожих с теми, в которых живут его сверстники.

Джей, которого, среди прочих, мы описывали в первой части, был неспособен контролировать стресс от контактного спорта в школе. Поэтому ради

безопасности окружающих его временно изолировали от этой среды. Кроме того, он не мог справиться со стрессом в ситуации, когда вечером домой возвращались остальные дети. Ему нужен был альтернативный способ разрядки. Шейн не мог справиться со стыдом от того, что его подарок словно бы был отвергнут или со стыдом, испытанным, когда вскрылось его воровство. В одном случае он отреагировал гневом, в другом – диссоциацией. В обоих случаях ему нужно было помочь сохранить связь с содеянным, а также принять какие-то логичные последствия его поведения.

Созданная среда должна способствовать формированию и поддержанию определенных отношений между опекунами и детьми (Hughes // 1998). В создании и поддержании этой среды должны участвовать все те, кто взялся обеспечивать благополучие ребенка. Прежде всего, находящиеся на перевоспитании дети должны чувствовать себя в новой обстановке в безопасности. Чтобы запомнить пожелания к отношению опекунов, предлагаю использовать мнемоническое правило аббревиатуры ЧУДО. Важно понять саму суть отношения, которое на протяжении всего времени работы с ребенком должны сохранять взрослые. Нужно воспитать у себя и пронести через все невзгоды Чуткое, Уверенное, Дружелюбное и Открытое отношение к ребенку.

Значимый взрослый берет на себя обязательство быть:

Чутким

Опекуны должны быть в состоянии развить эмпатию по отношению к ребенку. Многие люди подсознательно избегают эмпатичных отношений с ребенком, пережившим в раннем возрасте глубокую травму. Попытка поставить себя на место ребенка, пережившего столь разрушительный опыт, может сама по себе быть травмирующей, и мы стараемся защититься от такого вреда. Поэтому опекунам может потребоваться помощь в поддержании эмпатии. Другие члены команды по уходу ответственны за поддержание комфортной для всех эмоциональной среды.

Уверенным

Какой бы ни была собственная история жизни и привязанности опекунов, когда они начинают жить и работать с детьми с небезопасной привязанностью, от них требуется быть гибкими и очень стабильными. Настолько стабильными, чтобы никакая сложность, связанная с появлением в доме ребенка, не могла бы на них повлиять. Я вижу это как некий неподвижный центр, к которому всегда может вернуться ребенок.

Дружелюбным

Детям нужна наша любовь, но зачастую они не умеют с этой любовью справляться. «Дружелюбное» отношение кажется мне наиболее подходящим. Не дружеское – это мы оставляем другим людям, – а дружелюбное. Мы любим друзей, при этом наши отношения могут оставаться легкими и необременительными. Две эти составляющие любви и радости, вместе с полной самоотдачей создания детского благополучия, – это именно то, чего от опекунов ожидают дети.

Открытым

Опекуны должны быть заинтересованы в ребенке. Должны проявлять любопытство по отношению к этому теперь живущему с ними в одном доме другому человеку. Они будут узнавать ребенка во всей его уникальности, со всем уважением к нему, как к человеку, само выживание которого в столь враждебных условиях является признаком большой смелости и смекалки. Такое основанное на открытом интересе отношение поможет опекунам пережить многие невзгоды.

Поддержание аффективной сонатройки

То, как мы создаем и структурируем среду, которая отвечала бы нуждам детей с неудовлетворенной потребностью в привязанности и способствовала бы аффективной сонатройке, будет зависеть от множества факторов. К ним относится возраст, стадия развития ребенка, уровень диссоциации и гипервозбуждения, физическая структура и расположение дома, потребности всех других его жителей, состав большой семьи и общества, доступная местная инфраструктура.

Мозговой ствол ребенка с небезопасной привязанностью не вполне контролирует его состояние, эмпатию и уровень социализации. Вне зависимости от порядка их формирования, все эти функции человеческой личности закладываются на самом раннем этапе развития мозга. Перевоспитание дает ребенку возможность заложить новые модели. Однако поскольку у мозга существуют оптимальные периоды для такого развития (и они уже прошли), в этот раз эти модели будут создаваться значительно медленнее, чем в младенчестве.

Более того, у каждого ребенка процесс будет уникальным в зависимости от генетической наследственности, темперамента и раннего опыта. Во время этого совместного с ребенком путешествия опекунам и тем, кто их поддерживает, придется немало потрудиться, чтобы лучше узнать ребенка и подстроиться под его уникальные потребности развития.

По сути, основные задачи терапевтического перевоспитания, – компенсировать отсутствующий механизм контроля стресса, научить ребенка адаптироваться к врожденным или приобретенным травмам, узнать, какими способами он может регулировать стресс, а также научить взаимодействию с людьми в этом новом мире, где он свободен от стресса и может исследовать радости общения и принадлежности к социальной группе. Предлагаю вам несколько идей, иллюстрирующих базовые принципы.

Обучение реинтегративному стыду

Дети, которые в критический период формирования лимбической системы не испытали реинтегративный стыд как часть цикла привязанности, в

старшем возрасте оказываются неспособны на самоконтроль. Если их пристыдить, они испытывают всепоглощающий стресс. Эти дети не контролируют собственное поведение, одновременно с этим стараясь доминировать над окружающими и контролировать их поведение.

Таким детям нужна безопасная среда, в которой руководить при этом будут взрослые. Среда, где стыд имеет допустимые пределы и всегда завершается очевидным возвращением в группу. Чтобы они сумели научиться доверять взрослым, эта среда должна быть безопасна. Она должна быть четко структурирована, чтобы на ребенка ежеминутно не давила необходимость контролировать происходящее.

Выбор сам по себе является проблемой. Когда развитие лимбической системы происходит у тоддлера, основной задачей ребенка становится самоопределение и поиск автономии (Erikson // 1963). Дети, у которых этот процесс был нарушен, при необходимости сделать выбор будут испытывать сложности (и иногда очень серьезные). Я встречала детей постарше, для которых выбор из представленных напитков или выбор блюда из меню являлся невыполнимой задачей. В результате ребенок дошкольного возраста вполне мог закатить младенческую истерику в общественном месте. Мало кому такое может понравиться.

Все участники происходящего должны работать вместе над созданием среды, в которой ребенок может не просто выжить, но и заложить новые модели поведения. Повторю, этот процесс будет медленным, куда более медленным, чем в младенчестве. Тогда мозг развивался естественным образом, а теперь мы просим ребенка изобрести новые модели и связи, для которых мозг еще не имеет шаблона (Miranda et al. // 1998).

Для опекунов эта часть работы будет даже более требовательной, чем создание аффективной сонастройки. Ребенок может сопротивляться доверительным отношениям, без которых опекун не сможет создать модель регулирования стресса. Но когда уровень стресса всё же регулируется, ребенок чувствует себя хорошо. В этой ситуации мы просим его довериться опекуну настолько, чтобы передать ему контроль. Так взрослый сможет заложить модели, которые со временем помогут ребенку управлять стыдом и

регулировать поведение. Для ребенка это будет неприятно. Здесь опекунам могут посочувствовать измотанные родители тоддлеров: первым придется проходить те же процессы, но куда дольше и с куда более взрослыми детьми.

Примеры действий, способствующих аффективной сонастройке

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p><i>Физическая среда</i> Звуки, запахи, цвета, изображения, освещение и ткани. Обращайте внимание на то, что успокаивает, а что возбуждает; создавайте соответствующую среду.</p>	<p>Укачивание, ритмические звуки, прикосновения, массаж, объятия, когда это уместно.</p> <p>Создайте ритуалы для приема пищи и укладывания, постепенно обучайте им других жителей и более широкое окружение.</p>	<p>Консультирование и кураторство опекунов (при необходимости).</p>
<p><i>Время</i> Ребенок живет во времени; структурируйте временную среду, чтобы постепенно приводить в порядок основные состояния сна/бодрствования и возбуждения/успокоения.</p>	<p>Помощь с уходом за волосами и кожей.</p> <p>Помощь в одевании: помогайте ребенку активно или символически - хвалите и предлагайте советы.</p>	<p>Диагностика и лечение любых заболеваний.</p> <p>Оказание соответствующей поддержки при наличии конкретных нарушений.</p>
<p><i>Люди</i> Люди также являются частью среды. Отмечайте, как присутствие разных людей возбуждает или успокаивает ребенка. Выстраивайте общение с этими</p>	<p>Поощряйте игры, включающие пение, физический контакт, но не возбуждающие ребенка больше, чем он сейчас способен вынести.</p>	<p>Обеспечение регулярного медицинского ухода, контроль развития и фиксация прогресса.</p> <p>Обеспечение доступа к адекватному образованию.</p> <p>Обеспечение опекунов всем необходимым для регулирования</p>

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p>людьми так, чтобы удовлетворить потребности ребенка.</p>	<p>Разговаривайте с ребенком и создавайте двустороннее вокальное, вербальное и невербальное общение.</p> <p>Предлагайте интересные блюда и поощряйте растущего ребенка на формирование любимых и нелюбимых вкусов и запахов.</p> <p>Создавайте ритуалы, празднования и семейные истории с активным участием ребенка, но делайте это в пределах допустимого для него уровня возбуждения.</p> <p>Обеспечивайте контакт с природой, поощряйте ребенка на изучение и наслаждение природными ритмами.</p>	<p>ния стресса и аффективной стимуляции ребенка. Например: специальное оборудование, используемое для развития детей с нарушениями, игрушки, игры, книги, музыкальные записи и так далее.</p> <p>При необходимости, создание возможности для отдыха опекунов.</p>

Эти ключевые составляющие для благоприятной соностройки среды должны быть гарантированы всем детям, вне зависимости от их возраста и прошлого опыта аффективной соностройки в младенчестве.

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов [3]</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p><i>Физическая среда</i> Первый приоритет – безопасность. Дети должны оставаться в безопасности даже когда они не контролируют себя. Создайте такую среду, которая позволит постоянно наблюдать за детьми, не нарушая их границ. Четко объясните существующие в доме физические границы. Не пускайте детей в чужое личное пространство, например, во время использования туалета.</p> <p>Спрашивайте мнение детей о декоре, мебели и тому подобном, но не давайте ребенку делать выбор, пока он не будет готов. Четко обозначьте, что прислушивается к мнению детей, но все решения в доме принимают взрослые.</p>	<p>Убедитесь, что эмоциональный фон в доме задают взрослые, а не дети.</p> <p>Поощряйте детей на выражение мыслей и идей; принимайте их.</p> <p>Сильно ограничьте выбор. Объясните ребенку, что сейчас ему тяжело делать выбор потому, что он не научился этому в более раннем возрасте, однако ему будет предоставлена большая свобода выбора, когда ухаживающие за ним взрослые увидят, что он готов.</p> <p>Демонстрируйте дружелюбную готовность помочь ребенку принять дисциплину и правила жизни с другими людьми.</p>	<p>Консультирование и кураторство (при необходимости).</p> <p>Разъяснение всем участникам плана повседневного ухода за ребенком и того, какие структуры будут предоставлять поддержку.</p> <p>Внимательно следить за ситуацией; контролировать, что каждый вовлеченный в работу взрослый придерживается правила ЧУДО.</p> <p>Создание четкого механизма работы с жалобами; обеспечение выполнения прав ребенка.</p>
<p><i>Время</i> Создайте четкий режим дня и расписа-</p>	<p>Четко объясняйте последствия социально неприемлемого или разрушительного поведения. Убеди-</p>	<p>Если с детьми и опекунами работает терапевт, убедитесь, что терапия гармонично встроена в повседневную жизнь детей, и что взрослые работают с терапевтом над созданием безопасных для ребенка структур.</p>

[3]. Идеи взяты из опыта и работ Дэна Хьюза (1997, 1998)

ние на неделю. Отмечайте или празднуйте календарные даты. Ограничивайте временную свободу ребенка; готовьте его к тому или иному событию, а затем придерживайтесь расписания. Чередуйте периоды отдыха с периодами более возбуждающей деятельности.

Люди

Убедитесь, что все остальные дети, находящиеся в непосредственном контакте с ребенком, страдающим от чрезмерного стыда и отсутствия самоконтроля, могут и готовы поддерживать всеобщий подход. Чтобы почувствовать безопасность и контроль, ребенок будет сеять раздор среди взрослых. Будьте готовы и не допускайте этого. Убедитесь, что у ребенка есть свободный доступ к защите взрослых и что он может безопасно выражать мысли и чувства при знакомых, не из семьи.

тись, что эти последствия не являются наказанием. Убедитесь, что сказанное всегда выполняется на практике, и что после стыда всегда наступает реинтеграция.

Практикуйте альтернативную инклюзию. Когда поведение ребенка неприемлемо, изолируйте его от протискивающегося, но будьте рядом с ним. Используйте временное исключение ребенка ТОЛЬКО тогда, когда иначе обеспечить безопасность невозможно. Выражайте злость, если злитесь, но короткими вспышками, не допускайте длительного раздражения. Говорите, что чувствуете, но не забывайте напоминать ребенку о своей преданности ребенку («Здорово, что я люблю тебя...»)

Используйте злость ребенка, чтобы отметить его растущую привязанность к вам («Так злятся только те, кто действительно неравнодушен...»)

Ограничивайте способность ребенка ранить вас или любого другого члена семьи.

Обеспечение материальной поддержки для работы с ребенком, а также возмещение любого ущерба, который иногда неконтролирующий себя ребенок может нанести окружающей его среде.

При необходимости для отдыха опекунов.

Специалисты, работающие с опекунами, должны быть готовы к тому, что это требовательная и иногда утомительная работа. Важно, чтобы консультанты контролировали ситуацию и не допускали чрезмерного утомления опекунов. Не менее важно, чтобы в случае, если опекун начинает доминировать над ребенком или, наоборот, позволяет ребенку контролировать происходящее в доме, консультант не оставался в стороне. Все взрослые должны понимать ситуацию. В течение всего этого стрессового времени они никогда не должны забывать, что в результате ребенок сможет расслабиться и начать доверять любящим его людям. Тогда ребенок наконец сможет избавиться от непосильной для него ноши, станет счастлив как никогда и сможет восстановиться после травм прошлого.

Отношение к себе и к другим: ярость, рефлексия и взаимность

*Костяшки пальцев посинели
от ярости,
голова буквально трещит
от слез,
я вздрагиваю, опуская топор.
Что ты мне сделаешь,
услышав удар?
Где теперь ты меня
запрешь?*

Сьюзан Гриффин

Ярость – это порыв уничтожить то, что нас обижает. У человека, выросшего в любящей среде, через процессы привязанности так или иначе разовьется умение регулировать стресс и поведение. Прежде чем ребенок будет готов занять свое место в воспитывающей его социальной среде, он должен будет научиться регулировать самые опасные из своих импульсов.

По мере обретения чувства собственного «я» и различения мира за пределами этого «я», ребенок начинает испытывать неприятные ощущения разочарования, стыда и страха. Эти ощущения могут быть неприятными и провоцировать сильный импульс к тому, чтобы уничтожить их источник. Для детей с надежной привязанностью взаимодействие с любящим взрослым в период исследования гнева определяет то, как ребенок в дальнейшем будет реагировать на окружающий мир.

Эта система взаимодействия растущего ребенка и социального окружения удивительно адаптивна и может пережить множество случайных событий и неудач. Однако очевидно также и то, что довольно легко все может пойти наперекосяк, и у детей сформируется ненадежная привязанность. Не у всех детей с ненадежной привязанностью будут серьезные функциональные нарушения, однако без них не обойтись, и у некоторых детей травмы действительно будут серьезными. Эти дети будут в значительной мере лишены способности к самоконтролю и регулированию стресса.

Дети, неспособные на самоконтроль и регулирование стресса, в свою очередь не смогут управлять гневом. Такие дети рискуют стать импульсивными, агрессивными и склонными к насилию людьми. В подростковом и взрослом возрасте они куда чаще совершают насильственные действия (de Zulueta // 1993/ P. 5). Кроме того, им будет недоступна вторая часть социального уравнения: одновременно с развитием мозговых структур, сдерживающих ярость, закладываются основы рефлексии и взаимности.

Проживая импульс уничтожить другого, ребенок воочию сталкивается с реальностью другого человека. Человека, которого можно любить, ненавидеть, желать и хотеть уничтожить. «Так агрессия становится способом поиска любви... и... усиливает ощущение присутствия другого» (Suttie // 1988. P. 63). Дети впервые начинают воспринимать себя как социальных существ, способных изменить этот мир к лучшему. Они также сталкиваются с тем, что для восстановления сонстройки, необходимо общаться с другими. Разрушительный импульс – самый мощный из всех, что регулируются через реинтегративный стыд. Пережив его, ребенок начинает активно искать сонстройку. Если вы всерьез хотели кого-то убить, позже вам захочется убедиться в том, что этот человек по-прежнему жив и здоров. Чтобы сделать это, вам нужно вновь начать диалог. Так ребенок открывает для себя радость взаимности.

Что происходит? Знания о ярости и гнев

С точки зрения выживания, при столкновении с агрессором, ярость – третий активный вариант поведения. Первый вариант – спокойствие. Если я стану маленьким, неподвижным, безобидным и буду улыбаться, агрессор может изменить направление. Немного увеличьте активность лимбического мозга и появится порыв убежать; бегство тоже может быть эффективной стратегией выживания. Ну и наконец, если всё вышеперечисленное оказалось неэффективным, усиленная стимуляция лимбического мозга приведет к порыву атаковать. Если всё остальное не помогает, попробуй драться. Все эти три основные стратегии выживания формулируются в одной небольшой зоне мозговой ткани, которая называется миндалевидным телом (Carter // 1998. Р. 90).

В мозгу взрослого реакции лимбической системы постоянно контролируются мышлением. Стратегии выживания или «дешевые и сердитые» (Ledoux // 1977. цит. по Carter // 1998) реакции миндалевидного тела хранятся на своем месте и активируются только при крайней угрозе жизни. Однако детский мозг нестабилен и пока что не до конца развит. Незрелая кора еще не в состоянии регулировать реакции. Поэтому маленький ребенок может испытывать ярость в ответ на любое событие.

После реакции лимбической системы на агрессивный или опасный стимул информация об этом стимуле поступает в кору головного мозга с определенной задержкой. Реагировать же мы начинаем до того, как успеваем осмыслить то, на что реагируем. Какой бы ни была автоматическая реакция лимбической системы – спокойствие, бегство или атака – после получения информации мыслительной системой она будет подавлена, если только угроза не является действительно серьезной. Почти всегда в повседневной взрослой жизни эти первичные реакции не будут адекватны ситуации. Вместо того, чтобы следовать им, мы рассмотрим ситуацию по существу и примем решение, как следует реагировать.

Есть три ситуации, в которых кора головного мозга может не справиться с начавшейся вспышкой гнева. Во-первых, при травматичных событиях интенсивность стимула может подавлять мыслящий мозг; кора больше не кон-

тролирует реакцию. Во-вторых, после некоторых болезней или повреждений, в том числе долгосрочных последствий серьезной травмы, лимбическая система может спонтанно порождать реакцию нападения. Поскольку во внешнем мире ничего не происходит, информация из среды не поступает в кору, и кора не может сдерживать действия миндалевидного тела. Ну и наконец, сигнал из коры в лимбическую систему, тот самый механизм, что подавляет реакцию нападения, может просто не оказать должного эффекта в силу своей слабости или рассеянности. Именно это происходит в мозгу детей от года до трех.

Кора головного мозга маленьких детей всё еще находится в процессе формирования. Они не в состоянии блокировать мощную активность, запущенную миндалевидным телом. Между корой и лимбической системой еще просто не сформировались связи для передачи четких фокусированных тормозных сигналов, достаточно сильных для сдерживания активности миндалевидного тела. Клетки префронтальной коры созревают вплоть до взрослого возраста. Однако процесс обретения контроля над деятельностью миндалевидного тела можно ускорить.

Не стоит забывать, что фактически развивающийся мозг формируется благодаря реакциям, которые ребенок получает из окружающей среды. Если ребенку помогают управлять гневом (а позднее и тормозить его), в его префронтальной коре быстрее сформируются мозговые клетки, тормозящие действие миндалевидного тела. Кроме того, активность мозговых клеток делает их более чувствительными и реактивными; когда речь заходит о силе мозга, повторение – действительно мать учения. Клетки префронтальной коры, тормозящие деятельность миндалевидного тела, наиболее эффективны при раннем формировании у тех детей, кто часто их использовал, взаимодействуя с надежными значимыми взрослыми.

Наилучшей защитой от насилия в будущем является интерактивное формирование надежных отношений привязанности... В них одних заложена основа из трех факторов, которые защитят ребенка от агрессии в будущем: обучение эмпатии или эмоциональной привязанности к другим; возможность контролировать и регулировать чувства, в особенности разруши-

тельные; возможность развить способность к более высоким уровням когнитивной обработки. (Karr-Morse, Wiley // 2013).

Будучи социальными существами, мы одновременно боимся насилия и восхищаемся им. Насилие зарождается в лимбической системе и является одной из составляющих ограниченного набора основных стратегий выживания. Эти реакции лимбической системы и сопровождающие их эмоции провоцируют у человека состояние сосредоточенности, которое также можно назвать состоянием транса. В жизни такое состояние концентрации является обычным делом; это состояние ума, при котором вся мыслительная, чувственная и действенная система координат предельно сфокусирована. Вождение автомобиля происходит в состоянии транса; всё внимание водителя сосредоточено на дороге (по крайней мере, мы на это надеемся). Всё, что может нарушить концентрацию, в состоянии транса либо игнорируется, либо воспринимается подходящим для транса образом. Иногда «транс вождения» может быть становиться более глубоким; водитель, следующий по хорошо знакомому маршруту, может «пропустить» часть пути, так как его сознательный ум уступил место состоянию транса.

Будучи столь сосредоточенными, в состоянии транса мы не можем использовать процессы рационального мышления. Реклама рассчитана на то, что в состоянии транса мы становимся глупыми или по меньшей мере очень внушаемыми в вопросах всего, что с этим трансом связано. Зачастую в рекламе четыре основные функции лимбической системы – еда, страх, атака и секс – оказываются увязаны с, казалось бы, посторонними предметами, которые нам пытаются продать авторы. Эти объекты завораживают нас, мы можем быть полностью очарованы ими.

Так, эмоция злости, связанная с яростью и насилием, является состоянием транса. Когда мы злимся, мы не можем проявлять себя как умные, находчивые, гибкие, добрые или вдумчивые люди. Мы просто злимся. Однако же чары злости породили вокруг этой эмоции много мифов и фантазий.

К примеру, существует миф о том, что подавлять злость опасно. Учитывая, что задачей коры головного мозга в том числе является сдерживание злости, это кажется маловероятным. И, действительно, безопасность отдель-

ных людей, групп и целых сообществ зависит от способности человеческого мозга подавлять реакцию лимбической системы на угрозу. Миндалевидное тело не обладает умом и проницательностью; оно может спасти нам жизнь в ситуации крайней опасности, однако не способно отличить ее от многих других стимулов, часто окружающих нас в нашем сложном социальном мире. Сдерживать реакцию гнева или злости не только не опасно, но и необходимо с точки зрения общества.

Сдерживать – не значит отрицать или подавлять. Мы приобретаем контроль над своими реакциями и в процессе учимся реагировать по-другому. По мере того, как мы открываем ум новой системе координат, которая включает злость, но не ограничивается ей, состояние транса меняется. Различные теоретические учения могли бы иначе интерпретировать это явление, но важная истина в том, что после не остается ничего. Процесс завершен. Невыраженная злость не копится в ожидании, когда нам можно будет навредить. Она просто прекращает существовать. Физиологические изменения, сопровождаемые злостью, действительно могут навредить организму. Однако они не станут меньше, если устроить гневную сцену.

Другой миф о злости заключается в том, что ее подавление приводит к депрессии. Хотя и депрессия, и злость – это состояния транса, они не являются взаимоисключающими. Люди, находящиеся в самой глубокой депрессии, могут быть самыми злыми. Люди, пережившие травматичные события, часто оказываются по очереди в состоянии депрессии и гнева. При этом эти состояния не исключают друг друга и могут даже сосуществовать по отношению к одним и тем же событиям. Странно также, что злость считают причиной депрессии: если они могут существовать одновременно, столь же вероятно, что депрессия будет вызывать гнев. На самом деле, нет никаких доказательств того, что подавленная злость вызывает болезни или травмы в случае, если вызвавший ее стресс поддается контролю (Tavris // 1989. Ch. 4).

Существуют также мифы о выражении злости. Довольно распространенным является идея о необходимости активно выражать свою злость. В качестве сравнения приводятся сдерживающие наводнения плотины или

вулканы, готовые взорваться в любой момент. Эта аналогия неверна. Выражение злости делает нас еще более злыми. Насилие порождает насилие. Также неуместно делать вид, что мы не испытываем злости. Эффективно будет найти какой-то социально приемлемый способ сказать кто мы, как мы себя чувствуем, и что это может значить для окружающих.

Если мы злимся, и нашей жизни ничего не угрожает, то наша злость является только нашей проблемой. В деле правильной проработки злости может очень помочь базовая уверенность в себе. Способность говорить за себя и четкое понимание личной ответственности может стать хорошим подспорьем для решения конфликтов. Эмпатия тоже помогает. Понимание того, как другой человек предпочитает обращаться со злостью, сильно меняет дело. Кому-то нравится спорить; другие люди это ненавидят. Если обоим нравятся оживленные дискуссии, то нет ничего плохого в том, чтобы оба себя порадовали. Если вы единственный член группы, кому нравится конфликтовать, на популярность рассчитывать не приходится.

Кажется, подавляющее большинство людей в наши дни живет в стрессовой обстановке. Шум, чрезмерно стимулирующая визуальная среда, химическое загрязнение, перенаселенность и постоянные перемены – всё это вызывает тревогу. Беспокоит также то, что власть, свобода и возможность выбора ограничены и даны не каждому. В таких условиях довольно частой реакцией будет пнуть, ударить и покусать. Большинство взрослых, скорее всего, знакомы с возникающей после встреч с определенными людьми мышечной болью в спине, шее, плечах и челюсти. Если порыв атаковать и может быть подавлен, то мышцы все равно вас выдадут.

Проблемы начинаются, когда навык сдерживания гнева нарушен или отсутствует. Из лимбической системы приходит сигнал, интерпретирующий комплексные факторы стресса как чрезвычайную угрозу. Просоциальной реакцией было бы обратиться к широкому и гибкому диапазону механизмов, позволяющих как-то иначе распорядиться сгенерированной энергией. Антисоциальной реакцией будет атаковать. Если сдерживание не работает, антисоциальная реакция может принять форму прямого физического нападения, приносящего вред другому человеку или окружающей среде.

Если сдерживание нарушено, атака может быть направлена против самого себя. Это также может быть нефизическая атака в вербальной или невербальной форме, причиняющая другому эмоциональный вред.

У людей, как и у всех животных, которые скорее относятся к добыче, нежели к хищникам, основным стремлением будет выжить, даже если для этого нужно атаковать. При всей безобидности этого порыва как такового, он почти всегда искажается в этом слишком сложном для простой лимбической системы мире. Реакция на порыв может также быть безобидной в случае, если энергия используется для творческой или социально полезной деятельности. Однако эта же реакция может быть и вредоносной. Поэтому людям, в мозгу которых не развились крепкие и гибкие связи и модели, необходимо научиться конструктивно подавлять свои порывы. Для того, чтобы сформировать изящные и гибкие реакции, детям, чей мозг всё еще развивается, понадобится помощь окружающих взрослых. Таким образом, каждая отдельная личность развивается во взаимодействии между человеком, его непосредственным социальным окружением и более широкой окружающей средой (Bronfenbrenner // 1979).

Что мы видим? Знаки и признаки ярости, рефлексии и взаимности

Ярость

Нападение на окружающих

Дети, неспособные адекватно регулировать ярость, могут быть подвержены внезапным вспышкам насилия или хроническому гневу. Внезапное насилие может захватить ребенка без какой-либо видимой причины. Безусловно, это очень страшно для окружающих, которые иногда в результате оказываются пострадавшими. Спровоцировавшая вспышку причина всегда будет казаться несоизмеримой с реакцией, однако всегда будет сопровождаться отчаянием, стыдом или страхом со стороны нападавшего.

Двое детей вполне дружно играют: один совершает ошибку в игре, второй улыбается (сочувственно? насмешливо?), и через несколько секунд улыбавшийся ребенок лежит на полу, а совершивший ошибку бежит. Сочетание отчаяния и стыда спровоцировало мгновенную и интенсивную реакцию первого ребенка. Объяснение – «он смеялся надо мной» – всем присутствующим кажется недостаточным.

...многие дети, импульсивно проявляющие насилие, в младенчестве имели едва заметные неврологические отклонения... Однако одно не всегда обязательно подразумевает другое. Неврологические отклонения лишь делают ребенка более уязвимым к негативным условиям окружающей среды. Станет ли ребенок поэтом или серийным убийцей, зависит от взаимодействия биологических и социальных факторов... При всей сложности этих процессов и, зачастую, непреднамеренности травм, когда речь заходит о наших детях, что посеешь – то и пожнешь (Karr-Morse, Wiley // 2013).

Если внезапная ярость пугает, то хроническая злость – выматывает. Ребенок, который постоянно злится, делает жизнь в доме очень противоречивой и может загубить смех и веселье в любой семье. Хроническая злость может выражаться напрямую в виде физической травли, раздражительности или придирчивости. Уровень физического, вербального и невербального насилия может быть достаточным, чтобы причинять окружающим серьез-

ный вред. Злость также может выражаться не напрямую, в виде рассказа или намека. Такие формы тоже могут достигать экстремальных уровней хищнического внимания к самым слабым и уязвимым местам окружающих.

Диссоциированные злые дети могут заставлять других сердиться за них. Остерегайтесь ребенка, от которого не услышишь гневного слова, но который почему-то всегда окружен разъяренными людьми. Дети, подкалывающие других до тех пор, пока не спровоцируют ответную реакцию против третьей стороны, могут нарушить баланс даже в самых стабильных группах. А те дети, которым нужно, чтобы окружающие злились, в какой-то момент осознают, что вокруг полно злых людей на любой вкус.

Атака на самого себя

Ребенок, чувствующий гнев, но не способный его регулировать, сталкивается с дилеммой. Окружающие, на которых он злится, – это те самые люди, от которых зависит его выживание. Если нападать на человека, от которого ты зависишь, можно остаться без источника выживания. Однако, несмотря на это реакция выживания провоцирует атаку. Психолог Элис Миллер (1990) в ходе своей практики обнаружила, что оказывающиеся в такой ситуации дети часто решают проблему, смещая фокус своего гнева.

Если родители обеспечивают выживание, но ребенок всё равно чувствует порыв их уничтожить, он может решить, что это он – плохой. А родитель – хороший. Настоящим объектом гнева тогда становится не родитель, а сам ребенок. Гнев, направленный на себя, как и тот, что направлен на окружающих, может быть выражен физически и символически. Некоторые случаи членовредительства являются именно результатом такого гнева против себя самого. «Ненавижу себя», – безапелляционно заявляет Лукас. «Называть это проблемой с самооценкой – всё равно что обидеть человека. Речь идет об активной, страстной ненависти...» (Strong // 2000. P. 12). Ненависть к себе распространена среди детей, для которых единственный способ оставаться в безопасности – найти альтернативный объект для стремления уничтожить родителей. Когда Стронг писал о Лукасе, тот уже был адвокатом 43 лет. В прошлом он резал себя с таким остервенением, что ему пришлось сделать переливание почти литра крови.

Дети, применяющие к самим себе нефизическое насилие, могут наплевательски к себе относиться. Они испытывают отвращение к себе, и выражают его. О ненависти к себе часто можно судить по внешности; ненавидящие себя дети часто с трудом заботятся о своем внешнем виде. Они могут показывать себя социально неприемлемым образом, провоцируя отторжение, которого, как им кажется, они заслуживают. Гигиена, уход за кожей и волосами, одежда – очень вероятно, что ребенок в гневе будет все это игнорировать.

Если чувство гнева вызвано стыдом, злость может принимать форму чрезмерного перфекционизма (Kaufman // 1992. P. 87). Ребенок может пытаться сдерживать стыд, при этом не совершая ничего постыдного. Ну и поскольку это обречено на провал, он начинает злиться на собственную неудачу. Это создает очень четкий механизм объяснения, оправдания и усиления того хронического гнева, который испытывает ребенок. Дети в подобной ситуации будут задавать себе невероятно высокую планку, а затем наказывать себя за то, что не сумели ее достичь.

Связанная со стыдом ярость может быть реакцией на какую-то конкретную составляющую жизни ребенка. Например, дети могут ставить себе цель защищать брата, сестру или одного из родителей. И каждый раз, когда им не удастся выполнить поставленную цель, они будут причинять себе вред. Часто дети впервые назначают себя на такую должность в тот период развития, когда они увлекаются магическим мышлением. Это значит, что их ответственность за других не будет иметь временных или пространственных ограничений. Дети, годами не получавшие никаких новостей от братьев и сестер, могут по-прежнему ранить себя в наказание за то, что когда-то не смогли защитить пострадавшего ребенка.

В случае, когда ярость провоцирует страх, дети могут причинять себе вред каждый раз, когда им страшно. Перед вами глубокий парадокс: дети, которые вредят себе в ответ на угрозу причинения им вреда. Такие дети будут испытывать отвращение к себе в любой вызывающей тревогу ситуации. Это негативно отразится на их социальном развитии и будет мешать формированию их социальной устойчивости. И злость, и страх яв-

ляются состояниями транса, в которых для ребенка недоступны любопытство и интерес к миру, так необходимые для развития жизнестойкости и радости.

Атака на среду

Иногда дети предпочитают направлять свою злость не на объект зависимости, не на себя, а на более широкое окружение. Эта ярость может быть выражена физически, передана вербально или невербально; она может быть острой или хронической; иногда она направлена против материального окружения, а иногда – анонимно и безлично – на социальную группу, к которой принадлежит ребенок. Связующим фактором тут является переживание импульса к разрушению, ощущаемого как злость. Деструктивное отношение детей к окружению может являться выражением гнева. Иногда гнев принимает форму деструктивного поведения. Некоторые дети и взрослые могут постоянно громить окружающую их среду, либо направляя насилие на самые интимные пространства (это тоже форма членовредительства), либо занимаясь вандализмом и разрушением (когда порыв уничтожить направлен уже на неизвестного другого).

В другой ситуации, злость может быть направлена непосредственно на окружающих (так как группы незнакомцев тоже формируют окружающую среду). В переполненном вагоне метро рядом со мной садится молодая женщина. Она оглядывает вспотевших, уставших пассажиров вокруг и включает свой плеер на такой громкости, что я начинаю опасаться за ее барабанные перепонки. Я вижу, как люди вокруг отмечают этот акт агрессии и стараются от него отдалиться. Я касаюсь ее руки, пытаюсь привлечь ее внимание. Дважды она игнорирует меня, а затем, наконец, смотрит мне прямо в глаза. «Что?» – рявкает она. «Слишком громко», – говорю я, удерживая зрительный контакт и указывая на ее плеер. «И?» – бешеная ярость, выраженная одним словом. Я смотрю на нее еще секунду, и отвожу взгляд. Через минуту – я засекаю на часах – она выключает проигрыватель. «Закончилось. Довольны?» – рычит она. Оставшиеся полчаса, что мы едем вместе, я являюсь объектом ее сильнейшей бессловесной ярости. При этом, поднимаясь, она изо всех сил избегает физического контакта со мной (легко было

представить, как бы мы всё-таки соприкоснулись; я даже отчасти ожидала этого). Остальные пассажиры нарушают собственные правила невербального общения и молча меня благодарят. Хотя я понимаю, что нервную их не меньше ее.

Рефлексия

Примерно на втором году жизни, если только этому не препятствуют функциональные нарушения, у ребенка начинает развиваться чувство собственного «я». Дамасио (1999) описывает развитие второго года жизни как «автобиографическое я». То «я», которое одновременно существует и рассказывает самому себе историю собственного существования. Это – шаг на пути к развитию рефлексивного «я», способного не только действовать и описывать содеянное, но и оценивать произошедшее в социальном контексте.

Социальная ответственность

Шоттер (1984) считает основой самости социальную ответственность, то есть умение отвечать за себя в своей социальной среде и перед ней. Очевидно, что через социальные взаимодействия ребенок не только обучается сдерживать свои импульсы (в том числе разрушительные), но и приобретает навык сознательной рефлексии.

Импульсивное поведение маленького ребенка вызывает ответную реакцию; эта реакция разрывает аффективную сонастройку, лежащую в основе жизни детей с надежной привязанностью. Так значимый взрослый дает ребенку возможность осмыслить себя как отдельного человека, активного «я», действия которого могут иметь оценку. Одновременно с этим ребенок с надежной привязанностью получает множество знаков одобрения и радости от значимого взрослого как отдельного и эффективного человека. Эпизоды стыда сбалансированы радостными переживаниями от социально приемлемого и интересного поведения. Ребенок, через стыд выработавший ощущение отдельного «я», теперь тоже может чувствовать эту радость. Он обретает зачатки самости и начинает открывать для себя все радости и печали осознанной жизни.

Социальная безответственность

Дети с неудовлетворенной потребностью в привязанности обладают очень ограниченным доступом к этому миру рефлексии. Из-за того, что механизм сдерживания эмоций нарушен, у ребенка возникают сложности в отношениях с конкретными людьми и с более широким окружением. Это влияет на развитие речи: дети с надежной привязанностью ко второму году начинают говорить о том, кто они и как у них дела. Дети с небезопасной привязанностью не могут описать свое внутреннее состояние. Они будут говорить о том, как тяжело – не уметь описать своего состояния.

Взаимность

После того, как дети открывают себя через взаимодействие с окружающими, они начинают воспринимать других как подобных себе существ. И если, как считал Эриксон (1963), первым шагом на пути к становлению личности является доверие, то следующий шаг, автономия, в равной степени является продуктом социального контекста, в котором растет ребенок. Как только ребенок начинает регулировать свои импульсы, появляется возможность выбора и принятия правильных решений. И тогда, если ребенок обладает надежной привязанностью, доверие может стать взаимным.

Ребенок доверяет взрослому, который заботится о нем. Взрослый дает ребенку фундаментальную уверенность в том, что наша вселенная надежна, и большинство людей могут пережить даже самые разрушительные события. Затем, по мере того как ребенок становится более состоятельным и активным участником этого обмена, взрослый начинает ему доверять. Так, у ребенка появляются основания для второго важного вывода, который уверенные люди делают о вселенной. Он начинает верить, что он – личность, достойная уважения окружающих и самого себя. Третье основное предположение (Janoff-Bulman // 1992) состоит в том, что у вселенной есть определенный смысл. К таким мыслям рефлексизирующая личность приходит, выстраивая всё больше контактов с другими людьми и проживая все больше личных и общих с окружающими историй.

Выбор

Дети, которые доверяют другим, самим себе и пользуются доверием окружающих, способны делать выбор. Они могут анализировать этот выбор и действовать осмысленно в соответствии с ним. Ребенку с ненадежной привязанностью этот прекрасный опыт, увы, недоступен. Для детей, не имевших опыта надежной привязанности, необходимость делать выбор, скорее всего, будет испытанием.

Поскольку люди – существа социальные, то любой выбор всегда предполагает социальное взаимодействие. Каждый раз, делая выбор, мы меняем что-то в окружающей среде. Способность детей с ненадежной привязанностью договариваться об изменениях будет очень ограничена. Дети с избегающим типом привязанности, как правило, стараются доминировать и контролировать результат, минимально взаимодействовать с другими людьми при принятии решения. Тревожные амбивалентные дети часто избегают ситуации выбора, впадая в зависимость и цепляясь за других. Они добиваются, чтобы выбор был сделан за них, при этом нередко потом страшно недовольны результатом. Дети, у которых вообще нет какой-либо четкой модели привязанности, часто впадают в ступор в ситуации даже самого простого выбора. Как следствие, они постоянно оказываются в роли жертвы.

Необходимость делать выбор может провоцировать у детей с неудовлетворенными потребностями неприятные состояния. Поскольку они не вполне могут контролировать импульс к уничтожению «обидчика», необходимость сделать выбор может привести их в ярость. Для того, чтобы помочь ребенку научиться контролировать себя, поначалу нужно постоянно ограничивать ситуации выбора. По мере того, как ребенок учится справляться с выбором без потрясений, можно увеличивать количество доступных ему вариантов (Hughes // 1998).

Умение делиться

Дети, которые познали радость общения и осознали, что есть целый мир отдельных от них людей, начинают экспериментировать с социальным поведением. Попробуй это печенье, я его только что облизал. Подержи мою иг-

рушку минутку. При этом глаза внимательно следят за другим человеком, улавливая каждый нюанс его эмоциональной реакции. Вскоре это перерастает в настоящий социальный эксперимент. К третьему году жизни дети с надежной привязанностью начинают активно искать социального взаимодействия; теперь они готовы делиться не только опытом, но и своими вещами.

Однако для того, чтобы поделиться, нужно доверять человеку, а также уметь принимать взвешенные решения. Дети с неудовлетворенными потребностями в привязанности на это не способны. Детей, которые не умеют делиться, нужно защищать от потрясений, иначе они снова уйдут в ярость, с которой не способны справиться. Важно не заставлять детей с небезопасной привязанностью делиться, а создавать ситуации, в которых они будут делать это естественно, после чего «ловить их на хорошем» (Fehlberg // 2008). Позднее ребенок поймет двойную выгоду от произошедшего: удовольствие от общения и похвала за то же простое действие. Важно также, чтобы похвала была не более чем простым сдержанным утверждением: для детей с неудовлетворенной потребностью в привязанности похвала сама по себе может стать подавляющим фактором. «Я просто не выношу, когда меня хвалят на обзорных совещаниях, – говорил один юноша. – После этого мне всегда хочется что-нибудь сломать».

Уважение к себе и окружающим

С развитием общительности появляется всё больше возможностей для взаимного отзеркаливания и рефлексии. Благодаря этому ребенок с надежной привязанностью быстро научится уважению. Застенчивые или общительные, робкие или смелые, – вне зависимости от характера, все дошкольники с надежной привязанностью демонстрируют хорошо развитое умение справляться с разными социальными ситуациями. Они могут сформулировать и выразить оценку сильных и слабых сторон окружающих, могут относиться к другим на основе вынесенной ими оценки. Они с уважением относятся к окружающим и ожидают такого же отношения к себе. У них есть четкое чувство справедливости и честности. Они демонстрируют эмпатию по отношению к другим людям.

И наоборот, для детей с неудовлетворенной потребностью в привязанности необходимость социального взаимодействия вызывает отчаяние, стыд или страх. Ребенок с надежной привязанностью может использовать подход «я в порядке, ты в порядке» (Harris // 1973), однако дети с ненадежной привязанностью интерпретируют это утверждение совсем иначе. Дети с тревожным и избегающим типом привязанности скорее всего придут к выводу «я в порядке, ты не в порядке». Тревожные амбивалентные дети скорее всего увидят общение через призму «я не в порядке, ты в порядке». А тревожные дети без организованной модели привязанности неизбежно решают, что «я не в порядке, ты не в порядке», и так устроен мир (Howe // 2011).

Поскольку отчаяние, стыд и страх часто вызывают импульс к разрушению, в ситуации, которая у других вызовет уважение к себе и окружающим, дети с неудовлетворенной потребностью в привязанности часто будут испытывать ярость. Отсюда и берется такой подавляющий эффект похвалы или признания заслуг других людей. Гнев в ответ на похвалу сбивает с толку окружающих и пугает ребенка.

Когда живешь с ребенком, постоянно борющимся с импульсивностью, стыдом и яростью, может быть нелегко пронести дружелюбную внимательность через все раздражения и бури. И тем не менее, нужно возвращаться в это базовое состояние столько раз, сколько наше спокойствие будет нарушено. Может быть будет полезным ответить самому себе на несколько вопросов о поведении ребенка. Размышляя над ответами, вы сможете лучше понять то, как устроена эмоциональная жизнь ребенка.

Примеры полезных вопросов

Как этот ребенок справляется со своими импульсами? Как он справляется со злостью?

Вызывает ли ребенок злость у окружающих?

Способен ли он выразить свои чувства словами? Способен ли он защитить себя?

Как этот ребенок ведет себя в конфликте?

Что мы можем сделать? Как помочь детям работать с яростью

Управление гневом

Есть несколько испытанных на практике взрослых программ управления гневом, которые успешно могут быть адаптированы для работы с детьми. Однако такие программы предполагают использование сдерживающих механизмов или обучение тому, как их создавать. У детей с ненадежной привязанностью не сформированы механизмы подавления импульсов, поэтому задействовать их в работе не получится. Таким детям потребуется много времени и терпения, прежде чем у них сформируются модели самоконтроля.

Поэтому важно, чтобы значимый взрослый уделял внешнему окружению по меньшей мере столько же внимания, сколько внутреннему миру ребенка. Нужно создавать безопасную среду (Bettelheim // 1974), в которой ребенок вместе с опекунами сможет осваивать новые модели социального поведения. На данном этапе крайне важно хорошо узнать ребенка. Что вызывает у него гнев? Какие составляющие среды его успокаивают? Что создает безопасные стимулы, не вызывая при этом чувства гнева? Как только вы обнаружите эти факторы в своей среде и научитесь находить их в других ситуациях, вы получите определенный контроль над подавляющей силой стимулов. После этого, по мере стабилизации ребенка, можно постепенно наполнять повседневную жизнь событиями, ранее неподъемными для ребенка. Так, со временем можно прийти к условно «нормальной» жизни; ребенок теперь способен лучше контролировать свои реакции.

Не менее важной составляющей окружения являются и другие люди: они составляют человеческую экологию растущего ребенка. В окружении детей с плохо развитым умением контролировать злость должны быть люди, конструктивно решающие конфликты и умеющие управлять гневом. По сути, они должны быть рядом с теми, кто в состоянии контролировать свои внутренние импульсы и при этом четко и открыто говорить о своих чувствах.

Уметь управлять гневом – не значит никогда не злиться или притворяться, что чувствуешь что-то другое. Управлять гневом – значит признать сдерживаемое желание разрушать и направить эту энергию в другое русло. Схожим образом, урегулирование конфликта – не про то, чтобы притвориться,

будто никакого конфликта нет. Это открытое и уважительное взаимодействие, направленное на разрешение конфликтов, неизбежных при попытке сожительства двух сознательных социальных существ. Дети также должны периодически видеть, как извиняются и заглаживают вину люди, потерявшие контроль над собой. Совершать ошибки – нормально для человека. Исправлять их – еще более естественно.

Первым шагом к управлению гневом для ребенка станет умение распознавать внутреннее переживание и разрушительный импульс, прежде чем начать действовать. Дети с ненадежной привязанностью могут не замечать перемен в настроении. Поэтому, какой бы подход к управлению гневом ни использовался, опекунам придется экспериментировать. И основной задачей будет научить ребенка понимать, как это – злиться. Затем ребенок должен понемногу научиться контролировать это состояние.

Важно не забывать, что опыт каждого ребенка уникален. Один мальчик рассказывал, что, когда он готов был «взорваться» от злости, у него начинало шуметь в голове. Он не мог контролировать этот шум напрямую как звук, однако, когда его спросили, какого звука цвета (лимбическая доля не отличает разумное от неразумного), он ответил: «Коричневый». Как только он обнаружил, что может менять цвет шума с коричневого на розовый, он понял, что вполне в состоянии себя контролировать. Такого рода изменение модальности, позаимствованное из нейролингвистического программирования, часто оказывается полезно для тех детей, которые не могут контролировать свое внутреннее состояние (Beaver // 1997).

Другой ребенок, девочка-подросток, подверженная жестоким истерикам, обнаружила, что может разогнать гнев, если задержит дыхание и побежит к одному конкретному дереву. Она обхватывала ствол руками, выдыхала и чувствовала, что вся ярость уходит в дерево. Она становилась не опасна. Постепенно девочка научилась управлять при помощи одного лишь дыхания, без участия покладистого, но не транспортабельного дерева. Теперь она могла адекватно себя вести в различных ситуациях и условиях.

Ребенок должен получить опыт ситуаций, когда что-то вызывает злость, но не провоцирует на активные действия. Опекунам будет полезно отме-

чать, какие события являются провоцирующими для ребенка; так они поначалу смогут создать низкостимулирующую среду. Для ребенка же эти знания будут малополезны. Злой ребенок разозлится сильнее, триггеры будут множиться быстрее, чем человек может их распознавать и избегать. В любом случае, избегание – плохая стратегия управления гневом.

Злость – это чувство, связанное с определенным набором физиологических изменений. Как и все подобные механизмы, это может привести к зависимости. Тело и разум могут привыкнуть к этому опыту, начать нуждаться в нем, чтобы почувствовать себя нормально. Требовать всё больших доз, чтобы каждый раз достигать того же чувства нормальности. Люди могут впасть в зависимость от злости. Если возникает такая проблема, детям нужно помогать не только просто управлять своим гневом, но и принимать новое ощущение нормальности. Малое количество стимулов и неконфликтная среда – при всей своей значимости – могут казаться таким детям очень скучными. Им предстоит по достоинству оценить радости самообладания, гармонии и спокойствия.

Ответственность за максимальную безопасность всех участников работы с детьми, лишенными самоконтроля, лежит на органах опеки. Совсем маленькие дети, которые не умеют справляться с разрушительными порывами, могут представлять опасность для себя и для окружающих. И семьи, которые работают без помощи куратора (в силу его отсутствия или по собственному выбору), в такой ситуации наиболее уязвимы. Любовь к ребенку может привести их тому, что они станут соучастниками в акте домашнего насилия. Я встречалась с любящими приемными родителями, настолько привыкшими к насилию, что даже когда ребенок бил взрослого палкой несколько раз в неделю, это воспринималось как часть платы за то, чтобы являться его опекуном. Ответственность профессиональных структур вокруг приемной семьи – пристально следить за ситуацией и делать всё для обеспечения безопасности ребенка и других членов семьи.

Уверенность в себе

Дети, которые учатся управлять гневом, также должны научиться уверенности в себе. Опять же, есть много устоявшихся подходов к тому, как на-

учить человека быть увереннее. И снова, по большей части все они были разработаны для взрослых. Нужно адаптировать эти подходы, чтобы их можно было использовать для обучения самоуверенности детей с неудовлетворенной потребностью в привязанности.

Первый шаг всегда заключается в том, чтобы позволить ребенку идентифицировать собственный внутренний опыт. Склонные к диссоциации, не способные принимать решения и не уважающие себя дети плохо умеют идентифицировать и выражать свои потребности и чувства. Используйте любую возможность, чтобы предложить ребенку подумать о своих чувствах и попробовать описать их словами. Для детей, которые не могут доверять окружающим, это будет чрезвычайно страшно. Говорить о том, что ты хочешь и чувствуешь – значит быть уязвимым.

Далее ребенок должен понять, что у других тоже есть свои потребности и чувства. Не стоит путать с самоуверенностью доминирование детей с избегающим типом привязанности. Требовать желаемого – далеко не то же самое, что заявлять о том, что мы чувствуем и чего хотим. Так как дети зависят от окружающих, им нужно уметь находить свое место в социальной структуре и соответствующим образом просить об удовлетворении потребностей и принятии чувств. Дети могут сколько угодно защищаться и сопротивляться такой зависимости, однако они не смогут раскрыть свой потенциал, пока не отпустят себя и не позволят социальной сети их поддерживать. Им ничего не остается, как присоединиться к нам в этом пугающе безопасном обществе любимых и любящих людей. Как только ребенок научится распознавать свои переживания, признавать и уважать переживания окружающих, он будет готов практиковаться в уверенности в себе.

Разрешение конфликтов

Умение выражать потребности и чувства не уменьшит количество конфликтов. Даже наоборот, на поверхность могут всплыть все ранее скрытые конфликты интересов, потребностей и желаний. Люди не могут жить вместе совсем без конфликтов. Не смотря даже на то, что наше благополучие зависит от окружения и близких отношений, мы всегда остаемся самими со-

бой, осознающими свою обособленность и индивидуальность. Дети с надежной привязанностью развивают умение разрешать конфликты в дошкольном возрасте. К третьему и четвертому году жизни большинство детей уже способны переносить разочарование, не воспринимая его как угрозу, и способны подавлять порыв уничтожить источник разочарования, стыда или страха. Социальные навыки этих детей развиваются по мере того, как они учатся вести переговоры с окружающими в конфликтной ситуации. Детям с неудовлетворенной потребностью в привязанности, однако, куда сложнее отличить угрозу от просто неприятного состояния. Такие дети, скорее всего, будут реагировать на конфликт избеганием или яростью. Нужно научить их конструктивно вести себя в конфликте, верить в то, что социальные существа всегда смогут договориться. Людям, у которых не сформировалось ни фундаментальное доверие к миру, ни осознание собственной автономии (от которых, собственно, и зависит договороспособность), понадобится куда больше времени, чтобы этому обучиться.

Опекунам детей с небезопасной привязанностью необходимо изучить формальные подходы к разрешению конфликтов и творчески использовать их в своей семейной жизни. Им также нужно придумать, как обучить этим стратегиям детей, с трудом разбирающихся в собственных чувствах, потребностях и желаниях, не говоря уже о признании того, что у окружающих могут быть схожие запросы к вселенной.

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p><i>Физическая среда</i> Нужно как следует продумать (и постоянно анализировать) среду, которая минимально бы провоцировала детей на гнев и при этом была бы интересной и стимулирующей</p>	<p>Изучите формальные техники управления гневом, стратегии для развития настойчивости и урегулирования конфликтов. Подумайте, как можно трансформировать их в инструменты, полезные для</p>	<p>Обеспечить доступ опекунов к формальному обучению управления гневом, настойчивости и урегулированию конфликтов.</p> <p>Обеспечить, чтобы кураторы и консуль-</p>

для детей, развивающих настойчивость и умение договариваться. Однако, это стоит этих усилий. И постепенно необходимость ограничения уровня стресса может быть ослаблена по мере разработки новых стратегий ребенком. Задача в том, чтобы постепенно прийти к норме, памятуя о том, что во внешнем мире многое может вызывать злость.

Время

Время должно быть организовано так, чтобы включать периоды расслабления и низкого стимулирования. Помогите ребенку в такие периоды, будьте готовы предложить поддержку, если ребенку тяжело быть в низкостимулирующей среде. Поддержка должна заключаться в том, чтобы помочь ребенку найти слова для своих чувств, в том числе скуки и апатии, а также чтобы помочь ему осознать и ценить «тихие» чувства.

Люди

Определите, какие люди часто провоцируют ребенка не гнев и помогите ребенку выработать стратегии общения с такими людьми.

ребенка в конкретный момент времени.

Применяйте вышеупомянутые инструменты в собственной жизни; открыто говорите об этом.

Помогайте детям находить слова для описания своих состояний и чувств, различать чувства, возникающие в разных ситуациях.

Поощряйте детей размышлять о чувствах других людей, изучать, к чему могут приводить попытки о чем-либо договориться.

Поощряйте использование таких средств выражения, как письмо, графика, живопись, любые виды созидательного или перформативного искусства. Просите детей рассказывать о том, что они делают.

Учите детей слушать и говорить по очереди. Подавайте пример того, как можно слушать и ценить вклад собеседника в разговор.

Учите детей извиняться, если они кого-то обидели. Всегда будьте готовы извиниться, если сами вели себя обидным образом.

танты тоже прошли такое обучение и теперь могут помочь опекунам применить свои знания на практике и передать их детям.

Оценивать благополучие всех членов приемной семьи и убедиться, что никто не подвергается преследованиям или травле.

Предоставлять семье ресурсы для обучения детей самовыражению самыми разными способами.

Предлагать детям и опекунам готовиться к формальным встречам и использовать разные средства для самовыражения.

Содействие сотрудничеству между разными учреждениями в интересах нужд опекунов.

При необходимости, предоставление поддержки и консультаций специалистов.

При необходимости, создание возможности для отдыха опекунов.

7 Травма: трансформирующий опыт

Только глядя страху прямо в глаза, можно стать сильнее, смелее и увереннее.

Элеонора Рузвельт

...вследствие такого рода травмы ребенок может регрессировать до поведения младенца...

Гордон Трэслер

СТРАХ

Человеческим существам нужен страх; он защищает нас от беды. Реакция страха защищает нас: она физически, умственно и эмоционально готовит к необходимости действовать в опасной ситуации. Люди, получившие черепно-мозговую травму и неспособные чувствовать страх, крайне подвержены рискам (Damasio // 1999. Р 62ff). Мы живем в непредсказуемом и зачастую опасном мире, где выживание часто зависит от умения распознавать, оценивать риск и реагировать на него.

Как и злость, страх – это разрушительная эмоция. Она использует против нас наши собственные ресурсы, изолируя нас от остальных. С появлением страха меркнут свойственные человеку общительность и желание быть в группе. Однако люди с надежной привязанностью способны сохранять присущую им общительность даже когда боятся. Для них общий страх может стать связью, которая на самом деле лишь усиливает социальную сплоченность. Таким образом, страх может быть и созидательной силой: он генерирует энергию для борьбы с угрозой, укрепляет социальное взаимодействие и взаимопомощь.

Для без того хрупкого чувства социальной принадлежности людей с надежной привязанностью, изолирующий эффект страха будет травмирующим. Страх станет поистине разрушительным для социальной структуры и самого человека, который больше всего нуждается в поддержке общества. Страх может делать сильнее психологически устойчивых людей, зас-

тавить их проявлять изобретательность и социальные навыки. Но уязвимым людям он только вредит.

Наиболее уязвимые люди страдают от травмы сильнее других, однако пережитый подавляющий ужас может привести к распаду даже самой стойкой и прочной личности. Поскольку травматические события выходят далеко за пределы обычных страхов и тревог, они, по определению, являются событиями экстраординарными. Даже дети, в младенчестве не пережившие негативных событий, всё равно могут пострадать от пережитого страха, получить травмы, которые вырастут в долгосрочные нарушения развития личности.

В этой главе рассматриваются последствия подавляющего страха, воздействие такого страха на уязвимых детей, а также долгосрочные эффекты посттравматических расстройств, которые могут в результате этого страха возникнуть. Во втором разделе подробнее разбираются модели поведения, которые мы можем наблюдать у детей, переживших травматический стресс (непомерный ужас, иными словами). В заключение я приведу идеи для создания среды, способствующей выздоровлению и росту детей, получивших подобные травмы.

Что происходит? Знания о травматическом стрессе

Травма

Как и все живые организмы, мы от рождения стремимся к выживанию. На протяжении большей части своей жизни все живые существа, по-видимому, стремятся остаться в живых. Когда мы оказываемся в ситуации, которая по-настоящему угрожает нашему существованию, мы автоматически реагируем так, чтобы максимально повысить свои шансы на выживание. Эта реакция называется травматической стрессовой реакцией, а ситуации, ее провоцирующие – травматическими событиями.

Последствия травматического стресса могут привести к проблемам с психическим здоровьем. Именно поэтому такой стресс представляет определенный интерес для многих представителей медицинской профессии. Было написано несколько диагностических работ, содержащих много разных определений травмы, в том числе – «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» Американской психиатрической ассоциации (1994). Основываясь на существующих определениях, мы можем прийти к выводу, что у травматического опыта есть две составляющие.

Во-первых, должно быть внешнее событие, переживая которое, человек сталкивается с реальной или реалистичной угрозой жизни и целостности самого себя или окружающих. Во-вторых, должна быть реакция, включающая страх, беспомощность или ужас. Так, по определению, травмой является комбинация внешнего события и внутреннего переживания.

Обратите внимание, что событие может быть угрозой для «самого себя или окружающих». При работе с детьми, пережившими опыт домашнего насилия, важно помнить, что травмировать может и присутствие при причинении вреда другому человеку. Есть некоторые свидетельства, что у тех, кто стал свидетелем крайних форм насилия, нарушения могут возникать чаще и являются более тяжелыми, чем у непосредственных жертв насилия, каким бы ужасным ни был их опыт (Harris-Hendricks et al // 2000. P. 26).

Травматический стресс

Те, кому посчастливилось пережить младенчество без серьезных нарушений, к возрасту от года до трех становятся общительными и компанейскими детьми. Независимо от специфической наследственности и характера, они будут симпатизировать и доверять другим людям; окружающие будут казаться им интересными. Они также будут способны жить с другими людьми в социальных группах.

Хотя мозг и продолжает адаптироваться и изменяться всю жизнь, к возрасту, когда в нашем обществе ребенок идет в школу, он оказывается уже полностью сформирован. В обычной ситуации дети реагируют на окружающую среду как взрослые; задействуются все уровни мозга (Carter // 1998). Однако в случае крайней опасности мозг реагирует иначе. При получении сигнала об угрозе мгновенно активизируется лимбическая система, а тело наводняется гормонами стресса.

Небольшие дозировки гормона стресса тонизируют нас, делают более бдительными и активными. Но именно дозировка играет ключевое значение. В травматической ситуации уровни гормона стресса токсичны для некоторых функций организма: наша собственная реакция выживания травмирует нас. Организм предпочитает получить травму и выжить, нежели умереть.

В результате перегрузки гормоном стресса меняется функционирование всей личности человека. Мозг, тело и социальные отношения – кардинально меняется всё. Командование берет регулирующий ствол мозга и регулирующая эмоции лимбическая система. А важнейшие области коры и среднего мозга блокируются, поскольку приток крови к ним уменьшается (van der Kolk et al // 1996). В частности, уменьшается поступление кислорода в область, известную как гиппокамп. Обычно гиппокамп выполняет множество функций, в том числе служит когнитивной картой эмоций, связующим звеном между лимбическим мозгом и корой. Кроме того, кислорода не хватает части мозга под названием зона Брока, ответственной за выражение внутренних переживаний словами. «Выходит, что в момент травмы мы не можем подобрать слов к происходящему именно потому, что та

зона мозга, что отвечает за порождение слов, отключена. Травма – это всегда бессловесный ужас» (Cairns // 2010).

Физически, тело моментально приходит в состояние «бей – беги». Приостанавливается вся деятельность, которая замедляет нас или использует кислород (он понадобится нам для незамедлительных действий). Временно приостанавливается пищеварение, выведение веществ из организма (которое может происходить спонтанно) и сексуальное возбуждение. Длинные мышцы рук (для ударов), ног (для пинков и бега), плеч и челюстей (для укусов) напрягаются, готовясь к действию. Сердцебиение, кровяное давление и дыхание адаптируются, чтобы обеспечить подачу кислорода к этим мышцам.

Посмотрим на поведение: внимание к другим ограничивается, исчезает способность испытывать радость от социального взаимодействия. Люди, которые в другой ситуации вступали бы с окружающими в приносящие удовольствие двусторонние взаимные отношения, начинают воспринимать всех вокруг как средство для достижения цели. Их единственная цель – выжить. Чувства человека словно замораживаются, как и его способность реагировать на происходящее вокруг. Может казаться, что жертвы травмы словно бы за стеклянной стеной; они присутствуют в ситуации общения, но почему-то не участвуют в ней по-настоящему. Свет в доме может и гореть, но внутри нет никого, кто мог бы поприветствовать гостей.

У взрослых и физически зрелых детей старшего возраста травма запускает полноценную реакцию «бей – беги». Однако же дети, как правило, из тех животных, что убегают. Взрослые люди удивительным образом балансируют между ролью хищника и добычи, однако, когда с угрозой сталкивается ребенок, он демонстрирует реакцию жертвы. Их единственное непреодолимое желание – быть не здесь. В открытом пространстве животное-жертва будет бежать. Загнанное в угол, оно либо отключится, избегая боли и ужаса за счет подавления сознания, либо пустит в ход зубы и когти в отчаянной последней попытке предотвратить катастрофу.

У полностью развитых детей травматический стресс разрушает структуру личности. У маленьких детей, чья мозговая функция еще не вполне сформирована, он искажает личность развивающуюся. При столкновении

с травмой маленькие дети скорее замрут и продемонстрируют регресс, чем впадут в состояние готовности бежать. С точки зрения выживания, маленький ребенок вряд ли сможет уйти от источника ужаса. Вместо этого он запустит экстремальный вариант младенческого поведения привязанности: поведение, в ответ на которое любой сонастроенный на сигнал о помощи взрослый поспешит его спасти. Если это не сработает, ребенок отключится от боли, ослабит осознанное восприятие окружения и заодно – всепоглощающего ужаса и боли.

Последствия травматического стресса, в каком бы возрасте ребенок его не переживал, для психики сравнимы с колотыми ранами. При том, что снаружи почти ничего не видно, раны эти глубоки и разрушительны. И даже когда кажется, что рана давно зарубцевалась, она всё еще может гноиться. А последствия ее могут иметь мало общего с первоначальной травмой.

Самопроизвольное восстановление

Травматические события – это всегда что-то экстраординарное, выходящее далеко за рамки обычной жизненной неразберихи. Однако, несмотря на это, они не так уж и редки. Просто посмотрите на этот мир, со всеми его ежедневными сводками новостей о стихийных бедствиях, войнах, катастрофических происшествиях, намеренном или случайном насилии. Вам сразу станет ясно, что травма является обычным делом для всего мирового населения (см., например, van der Kolk et al // 1996. P. 135, дискуссия о распространенности травматических стрессоров).

К счастью, в большинстве случаев многие люди способны самопроизвольно восстановиться после травматического стресса. Конечно, результат будет зависеть от личной уязвимости, природы и масштабе стресса, но эти факторы бесконечно изменчивы. Помимо них есть три основных условия, при выполнении которых восстановление в принципе возможно:

- 1 безопасность и стабильность;
- 2 надежные социальные связи с прочными отношениями привязанности;
- 3 способность выразить произошедшее.

Восстановление после травмы не может начаться, пока не исчезнет источник угрозы, и мы не окажемся в безопасной обстановке. Как только мы оказываемся в безопасности, начинается стабилизация: падает уровень гормона стресса, спонтанно начинается процесс заживления спровоцированных стрессом травм. Травматический стресс – это социальное явление. Он подрывает нашу способность общаться с другими людьми и понимать окружающий мир. Восстановление после травмы – это психосоциальный процесс. Это путешествие, в котором нам предстоит найти товарищей, способных любить нас достаточно сильно, чтобы поддержать при встрече с нашими страхами.

В этом достаточно безопасном пространстве постоянно адаптирующийся мозг начинает восстанавливать равновесие, порядок и смысл. В обычной ситуации наша память имеет форму повествования; ключевую роль в создании нарративной памяти играет зона Брока. Неудивительно, что после травмы у нас нет нарративных воспоминаний о произошедшем. Вместо этого мы имеем кучу чувственных ощущений, не измененных какой-либо рефлексией и записанных точно так, как они были зафиксированы в лимбическом мозге. Мозг оказывается выбит из колеи и стремится вернуть утраченный баланс.

Как только всё более-менее приходит в состояние стабильности, лимбическая система начинает выдавать накопленные сенсорные впечатления. Так у жертвы появляются характерные для восстановления после травмы воспоминания, ночные кошмары или навязчивые мысли о произошедшем. Обратившись к травматическим воспоминаниям, человек может проработать и обезвредить их, перенеся в раздел нарративной памяти. Мы используем для этого рассказывание историй. Дети играют в историю или разыгрывают ее. Однако их словарного запаса может быть недостаточно, и им понадобится помощь, чтобы активировать зону Брока через проговаривание разыгрываемых сцен.

Этот процесс создания рассказа из пережитого ужаса позволяет нашему мозгу снова начать работать. В безопасном месте, в окружении безопасных людей мы можем взять этот маленький фрагмент памяти и пережить его безопасно для себя, не рискуя быть подавленными всей полнотой оригинального дезинтегативного опыта.

Однако даже мысли о травме повышают уровень гормонов стресса. С этим позволяет справиться следующая часть процесса самопроизвольного восстановления. Итак, сначала наступает период избегания: мы тщательно и бессознательно избегаем всё, что может напомнить нам о травме. Продолжается этот период до тех пор, пока уровень гормона стресса не упадет обратно до безопасного уровня. Затем всё повторяется: воспоминания о травме снова всплывают в повседневной жизни.

Этот цикл «воспоминания, сменяющиеся избеганием» повторяется до тех пор, пока травматический опыт не будет полностью проработан и обезврежен. К тому времени жертва травмы перестает быть жертвой и становится выжившим. Травма больше не является реалией, определяющей всю жизнь, а становится лишь воспоминанием о чем-то неприятном, что произошло в прошлом и осталось позади.

Однако восстановление еще не завершено. Травма отправлена в прошлое, где ей и место, однако переживший ее человек еще не восстановился до целостности. Ведь травматический стресс разрушает структуру личности и превращает общительного и компанейского человека в настороженного одиночку. Теперь восстанавливающемуся выжившему предстоит пройти по этому пути открытий еще дальше. Ему предстоит ответить на вопрос «кто я теперь, после всех этих перемен?» и заново определить свою личность в новом мире, в котором он оказался. Теперь, когда он больше не беспомощен и не безнадежен, ему предстоит узнать, в чем его личная и общественная сила, чем он может быть полезен этому миру. И наконец, он должен будет избавиться от жалкой серости, захватившей его в этом мрачном мире ужаса, и открыться возможностям радости и восторга.

При прочих равных есть три фактора, обязательных для восстановления после травмы. Мы видим, что существует также три фазы восстановительного процесса:

- 1 стабилизация;
- 2 интеграция;
- 3 адаптация.

Переживший травму человек может полностью вернуться к своей жизни только после того, как пройдет все этапы этого пути. Более того, многие обнаруживают, что в процессе с ними происходят положительные изменения (Joseph // 2011). За восстановлением после травмы следует изменение взглядов и ценностей, и многие выжившие понимают, что бесповоротно изменились. Часто случается, что благодаря этому испытанию в некотором отношении жизнь становится даже богаче. Люди переживают опыт травмы совершенно по-разному, для каждого ее значение уникально. Однако факт в том, что в результате этого уникального и одновременно распространенного опыта личность может вырасти до доселе невиданных высот. Пройти через черную дыру травмы – значит переродиться в новом мире.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Восстановление после травмы болезненно и мучительно. Небольшим утешением для выжившего может стать то, что не восстановиться – еще хуже. Если у человека недостаточно сил, нет поддержки окружающих или если травматические события были столь ужасны, что не спасают даже все имеющиеся собственные ресурсы и помощь, восстановление становится невозможным.

Тут и начинаются неприятности. Восстановление после травматического стресса – очень тревожный процесс. Это так, даже когда мы находимся в безопасной среде, у нас уже есть внутренние процессы регулирования стресса и надежная привязанность. Это так, даже когда у нас есть поддержка людей, с которыми у нас установились близкие доверительные отношения, с которыми нам безопасно, и которые готовы вместе с нами пройти этот сложный путь.

Если же всего этого нет, у жертвы травмы есть два пути. Либо похоронить травму и надеяться, что она останется в земле (шансы на успех здесь такие же, как у большинства наших попыток навсегда избавиться от высокотоксичных отходов), либо начать восстановление в надежде, что всё получится и в отсутствие ключевых необходимых условий. Выбор одного из этих вариантов не является сознательным решением. Если такие решения и прини-

маются, это происходит на уровне организма. Каким бы ни был выбор из двух одинаково неизвестных путей, целью будет выживание и сохранение здоровья.

Для восстановления после травмы личность должна пройти дезинтеграцию и сформироваться вновь. От окружающих потребуется оберегать нас, пока мы разваливаемся на части, быть рядом во время нашего поиска новой идентичности и не давать нам усомниться в собственной целостности. В том, что даже после всех изменений, мы останемся теми же, кого все вокруг любили и знали. Понятно, что если какие-то ключевые элементы уравнения отсутствуют, процесс этот может стать опасным и привести к катастрофическому распаду личности.

Захоронение травмы может казаться более обнадеживающим вариантом. Но, к сожалению, травматический стресс крайне токсичен и может преодолевать даже самую сильную психическую защиту. Можно спрятать травму в контейнер, но он всегда будет давать течь. И человек будет продолжать жить свою жизнь, внешне оправившись от травмы, но в действительности – с симптомами, причина которых запрятана глубоко внутри. Травма может сильнее всего влиять на жизнь, в том числе проявляясь в виде целого ряда физических, ментальных и эмоциональных симптомов сильнейшего стресса (для которого, казалось бы, нет причин). Еще более серьезно то, что внешне стабильная личность со скрытой травмой становится чрезвычайно неустойчивой при малейшем давлении. А для человека, который не смог оправиться после первого переживания, новая травма станет куда более разрушительной.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), по-видимому, возникает, когда у жертвы травмы не хватает ресурсов для восстановления, а процесс восстановления продолжается всё равно (Joseph, Williams, Yule / / 1997). В попытке справиться с чрезвычайной нестабильностью посттравматического периода, лимбический мозг начинает выдавать обрывки воспоминаний о травме, не дождавшись, пока уровень гормона стресса опустится до безопасного уровня. Теперь вместо того, чтобы стать шагом на пути к проработке события и его безопасному переносу в нарративную

память, воспоминание, кошмар или мысль о травме становятся причиной нового потрясения.

Каждый раз, когда организм подвергается воздействию токсичных доз гормонов стресса, происходит повреждение мозга, тела и социальных навыков. Не имея возможности избавиться от ужаса нового потрясения, лимбическая система активирует фазу избегания, отчаянно пытаясь остановить все растущие повреждения. А это лишь порождает целый набор новых симптомов, при этом, однако, никак не решая проблемы.

К этому моменту переживший травму человек несет тройную ношу: постоянно высокий уровень гормона стресса, постоянное повторное переживание травмы и постоянные попытки уйти от напоминаний о травме или мыслей о ней. Всё это – прямой путь к развитию ПТСР. Если в результате у человека развиваются симптомы, достаточно серьезные для того, чтобы влиять на жизнь, и не исчезающие со временем, можно говорить о постановке диагноза.

Что мы видим? Знаки и признаки нарушений

Посттравматические расстройства оказывают сложное и глобальное воздействие. Каждый ребенок будет реагировать по-своему, ведь каждая личность уникальна, и именно эта уникальная личность страдает от травматического стресса. И тем не менее, в каждом уникальном случае мы будем видеть четыре основных элемента ПТСР: гипервозбуждение, оцепенение, вторжение и избегание. Каждый из них вызовет заметные в поведении ребенка симптомы, которые он будет переживать как нарушение нормального функционирования.

Нарушение нормального функционирования

Гипервозбуждение: постоянная боевая готовность

Основное состояние пострадавших от травмы людей – гипервозбуждение. Оно проявляется в форме множества физических, физиологических и социальных симптомов. Задействованы основные системы организма: так как кровоснабжение направлено на функции, задействованные в реакции выживания (бей – беги), учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, нарушается пищеварение. Длинные мышцы, в основном занятые в этом выживании, напряжены и заряжены усиленным кровоснабжением. Все функции тела меняются в ответ на сигнал «выжить любой ценой». Кроме того, изменяется кровоснабжение мозга: резко уменьшается поступление кислорода в ключевые области коры и среднего мозга, а лимбический мозг готов реагировать на любую угрозу. Пережившие травму люди реагируют на любой стимул, каким бы нейтральным он ни был. Меняются режимы сна и питания, начинаются сложности с концентрацией и вниманием: гиперактивный лимбический мозг постоянно сканирует среду на предмет угрозы, исключая другие виды сознательной деятельности. Когда всё вокруг – угроза, начинаешь в той или иной степени опасаться всего. Гипервозбужденные люди кажутся очень бдительными, однако в действительности они очень плохо оценивают риск.

Гиперактивный человек не настроен на социальный контакт с другими людьми. Социальное взаимодействие – процесс не спонтанный (Shotter // 1984).

Он основывается на нашем человеческом умении формировать отношение к людям в зависимости не только от их действий, но и в соответствии с нашей оценкой их намерений. Травмированные люди не могут сформировать другого намерения, помимо стремления выжить; оно вытесняет все остальное (Cairns // 2010. Р. 61). Кроме того, они неспособны судить о тонкостях намерений других, ведь всё их существо сосредоточено на возможной угрозе.

Оцепенение: отсечение всех отвлекающих факторов

Травма вызывает физическое, психологическое и социальное оцепенение. Цель – выжить; всё, что замедляет жизненные реакции, становится ненужным. Боль, которая может быть вызвана самой угрозой существованию, снимается выработанными организмом опиоидами. В результате травмы тело взрослого мужчины среднего роста может спонтанно произвести эквивалент восьми миллиграммов героина. Боль нас замедляет; как бы ни полезна она была в обычных условиях, в условиях угрозы исчезновения она становится роскошью.

Такой же привилегией безопасности является эмоциональная отзывчивость. В чрезвычайной ситуации можно обойтись без нее. Именно это и происходит: она отнимает время, энергию и внимание, необходимые для выживания. Чувства отходят на второй план. Обработка и словесное выражение эмоций происходят в тех частях мозга, которым теперь тоже не хватает кислорода (van der Kolk et al // 1996). Вместо обычно доступного человеку богатого набора состояний и чувств, травмированный человек вынужден довольствоваться эмоциональным диапазоном от сильнейшего страха до крайней ярости без каких-либо промежуточных точек. Скорости разгона от состояния покоя до состояния ужаса позавидовал бы любой любитель гоночных автомобилей. (Состояние покоя тут, естественно, понятие довольно относительное. То, что жертва травмы считает отдыхом, для нетравмированного человека было бы очень некомфортным).

Травма вызывает состояние ангедонии, то есть утраты способности испытывать радость (van der Kolk et al // 1996. Р. 421). Радость жизненно важна для человека, она является основной движущей силой любой необязательной деятельности. Поэтому, собственно, она и отключается при крайней уг-

розе. В частности, любое взаимодействие с людьми, выходящее за пределы основных спасительных функций (борьба, бегство, питание и продолжение рода), мотивировано возможностью радости. Беседа, близость, рассуждение, игра и просто взаимодействие с людьми – вся эта деятельность является для людей приятной, за исключением тех случаев, когда травма лишает их способности чувствовать радость. Тогда жизнь становится унылой серой пустошью, каждый день становится испытанием, а окружающие люди – угрозой, источником ресурсов или просто не заслуживающим интереса фактором.

Вторжение: жизнь в прошлом

Травма не проходит в момент своего окончания. Она не даст нам просто так дальше жить свою жизнь. С самого момента, когда личность была повреждена, травма словно бы постоянно присутствует в жизни человека, даже если он никогда о ней не вспоминает. Ночные кошмары, панические атаки, навязчивые мысли о конкретной травме или, если процесс бессознательный, о чем-то катастрофическом, странные порывы вновь испытать что-то, что толком не можешь вспомнить, – всё это ежедневно переживают люди с непроработанной травмой.

Травмированный человек, лишенный эмоциональной чувствительности и способности обрабатывать переживания, может выдавать в ответ на провоцирующие повторное переживание травмы события только две эмоции: ужас и гнев. Под воздействием травматических стрессовых расстройств люди с нормальной историей привязанности теряют свой совершенно исправный механизм регулирования стресса и поведения. Их охватывает первобытный ужас уничтожения и неприятное чувство потери контроля над тем, как человек реагирует на объективно нейтральные стимулы.

Ведь как только человек оказывается во власти расстройства, даже весьма далекие от первоначального травматического опыта события могут спровоцировать повторное переживание травмы. Ребенок, подвергшийся насилию, может ассоциировать скрип половицы с началом жестокого обращения. Позднее у него может вообще не остаться воспоминаний о самом насилии, но звук скрипа будет продолжать провоцировать травматическую

стрессовую реакцию. Ясно, что таких стимулов может быть великое множество.

Со временем эти стимулы могут становиться всё менее связанными с первоначальными травматическими событиями. На уроке рисования в школе ребенок слышит звук-триггер, и у него начинается паническая атака. В дальнейшем то же чувство паники может провоцироваться запахом краски, перспективой урока рисования или случайной встречей с учителем. Поскольку первоначальный травматический опыт может быть погребен под множеством слоев вторичных стимулирующих ситуаций, очень легко сделать неверные выводы об изначальной травме.

В итоге может дойти до того, что в отчаянных попытках проработать весь травматичный опыт, воспаленная лимбическая система может генерировать такой поток катастрофических внутренних переживаний, что жертва снова и снова будет травмироваться собственной поломанной системой внутренней обработки. Это – замкнутый круг ПТСР. Даже без внешних стимулов одних кошмаров, воспоминаний и навязчивых мыслей может быть уже достаточно для создания нового травматического стресса.

Избегание: как чувствовать себя в безопасности на Титанике

Однажды я была знакома с очень близорукой женщиной, которая жила в доме с панорамными окнами, выходящими на популярную среди туристов дорогу. Моя знакомая не страдала от того, что всё время на виду; если ей хотелось переодеться или побыть одной без посторонних глаз, она просто снимала очки.

Так для ощущения безопасности нам нужно контролировать происходящее, однако мы живем в мире, где многие вещи находятся вне нашего контроля, наш разум предлагает выход. Если происходящее действительно невыносимо, мы способны о нем не думать. Это гораздо сложнее, чем кажется. Попробуйте, например, не думать о своем языке. Получается? Если мы решаем о чем-то не думать, мы уже об этом подумали.

Именно поэтому избегание – очень сложный процесс. Это отсечение любого возможного напоминания о неудобной или опасной теме, а затем сокрытие не только самой темы, но и процессов, при помощи которых мы

вытесняли ее из нашего сознания. Цена избегания очень высока. Мы избегаемся от риска быть подавленными страхом, но одновременно теряем часть себя, расщепляя наше сознание так, чтобы игнорировать часть имеющегося у нас знания.

Как и всё, что связано с травмой, избегание – явление не индивидуальное, а социальное. Общие избегаемые темы есть у групп, объединений и целых обществ. Это целые пласты реальности, которые являются невысказанными и поэтому принимаются за несуществующие. Тот, кто решается говорить о чем-то, что отрицается обществом, может заплатить за это высокую цену. В сказке Андерсена маленький мальчик, посмеявшийся над невидимым новым костюмом короля, может и выжил, однако в реальной жизни есть масса примеров людей, которым пришлось заплатить высокую цену лишь за демонстрацию неприятной правды.

Любопытно, что для поддержания видимости контроля за происходящим, и в следствие нашей социальной потребности в избегании, мы зачастую отрицаем само избегание как стратегию защиты от страха. С травмированными людьми, находящимися во власти сложных моделей избегания и отрицания, обращаются так, словно они ведут себя намеренно и рационально. Признать, что мы неспособны увидеть причины своего одержимого поведения, значит осознать, что мы гораздо менее рациональны, чем хотели бы думать.

Одним из признаков стратегии избегания является наличие несообразно сильной реакции на тему («мне кажется, дама слишком много протестует»). Некоторые травмы более социально приемлемы, чем другие. Жертвы социально приемлемых травматических событий скорее проанализируют свое поведение и сумеют увязать его с травмой. Жертвы менее приемлемых травм с большей долей вероятности будут чувствовать себя плохими людьми или даже сумасшедшими. Такие ярлыки редко навешиваются непредвзято; жертвы социально неприемлемых травм часто подвергаются жестокому и мстительному обращению со стороны остального общества.

Социальная приемлемость травм варьируется в зависимости от времени и самого общества. История сокрытия случаев сексуального насилия

над детьми является ярким примером того, как отношение может меняться со временем. Фрейд очень быстро стал отказываться от собственных мыслей о социальном насилии над детьми, как только ему стали ясны социальные последствия борьбы с избеганием (van der Kolk et al // 1996. P. 53). Это было за много лет до того, как эта тема стала признаваться в обществе. Но и сейчас вокруг этой ранее запретной темы существует много избегания и отрицания.

Поведение говорит само за себя

Дети, пережившие травму и не получившие необходимую для восстановления поддержку извне, будут отличаться от своих сверстников в самых разных аспектах повседневной жизни. Вызванные травмой расстройства настолько глобальны по своему действию, что сами по себе становятся новой нормой.

Оказавшиеся в такой ситуации дети часто говорят, что просто хотят быть нормальными. Это значит, что они просто хотят быть такими же, как другие дети, дети, не пережившие радикальных последствий травматического стресса. Ведь для травмированных детей сама нормальность уже является искаженной. Описанные в первой части книги дети, этот собирательный образ множества травмированных детей, иллюстрирует ежедневное воздействие такого искажения на человека. Ведь ребенок переживает этот вечный страх непрерывно. Так или иначе именно страх порождает весь спектр наблюдаемых у детей признаков и симптомов. Можно по-разному называть этот детский опыт, однако важно всегда помнить, что ребенку всё равно, какие слова мы используем, – для него это просто ежедневные переживания, с которыми приходится жить.

Еще более важным является то, что наше стремление по-разному называть проблемы и рассматривать их с разных точек зрения часто усугубляет фрагментацию личности. А это – наиболее разрушительное последствие травматического стресса. Мы пытаемся понять, для удовлетворения каких потребностей ребенка нам может понадобиться помощь учреждений опеки, и задаем неправильные вопросы. Проблема со здоровьем? Проблема с

психическим здоровьем? Проблема с обучением? Проблема с наркотиками? Или, может быть, уже пора привлекать органы правосудия? Мы продолжаем привлекать всё больше специалистов для регулирования детского поведения, тем самым усугубляя распад личности. Пока мы, как общество, не сможем выработать интегрированного подхода к травме, мы будем видеть, как множатся проблемы.

Запомнив всё вышесказанное, рассмотрим несколько часто встречающихся показательных манер поведения.

Гиперактивность: жизнь в вечном движении

Нарушается режим сна, учащаются ночные страхи и кошмары. У ребенка могут быть сложности с укладыванием на сон, он может начать просыпаться посреди ночи. Некоторым детям сложно заснуть, а к утру они измотаны и с трудом встают.

Дети могут постоянно находиться в движении, постоянно искать высокостимулирующую среду. От бездействия до скуки их отделяет расстояние, сравнимое с запасом терпения городских водителей при смене сигнала светофора. Это дети с ограниченным вниманием, и, если их опекуны хотят, чтобы ребенок хоть что-то услышал до конца, им придется научиться говорить короткими предложениями. Ребенку будет сложно сосредоточиться. Так как сфера их восприятия настроена на угрозу, зрение и слух отключаются от задач, угрозы не представляющих. Травмированному ребенку сложно увидеть страницу текста, ведь их периферическое зрение продолжает сканировать окружение на предмет угрозы. Ребенок теряет врожденное распознавание человеческого голоса, ведь его слух автоматически исключает неугрожающие звуки из восприятия.

Сверхбдительность – это симптом травматического стресса, в результате которого мы получаем очень нервных детей, постоянно испытывающих дискомфорт. В новой или незнакомой обстановке они будут сканировать все элементы окружающей среды на предмет возможной угрозы. Поэтому для них так изнурительны любые перемены в укладе повседневной жизни. Никому нельзя доверять на сто процентов, поэтому любое происшествие, травма или болезнь могут разрушить и без того хрупкое доверие. Я видела

хорошо освоившихся в приемной семье детей, которые приходили в ужас, если опекун пытался вынуть занозу или промыть рану.

Диссоциация: расщепление иногда не так уж трудно

Осажденный разум может использовать для защиты от продолжающегося стресса разные способы обороны. В арсенале некоторых детей уже может быть опыт диссоциации, возникший в результате их опыта привязанности. Независимо от того, использовал ли ребенок этот метод раньше или приобрел его под воздействием травмы, он будет эффективным способом пережить непосредственное воздействие стресса. К сожалению, у этого метода есть долгосрочные последствия, которые могут быть разрушительными для личности.

Способность разделять сознание так, чтобы хотя бы часть «я» оставалась в безопасности даже при самых болезненных и разрушительных переживаниях, позволяет человеку быть очень устойчивым. К сожалению, это же умение позволяет нам распадаться на части и продолжать при этом функционировать. Мы – обладающие самосознанием существа, формирующие отношение к среде через собственное сознание. Когда это сознание расщеплено на части, личность тоже становится фрагментированной.

Иногда расщепление, несмотря на свое постоянство, обусловлено только травмой. В таком случае для сдерживания травмы личность создает фрагмент, который будет существовать наряду с повседневным сознанием, активируясь только при столкновении с другим травматичным событием. Люди с подобным расстройством говорят об измененном состоянии сознания, которое они воспринимают как продолжение предыдущего, связанного с травмой состояния (van der Kolk et al // 1996. P. 191), но как отдельное от повседневного восприятия. Это относительно доброкачественная форма диссоциации, в момент травмы любая диссоциация является фактором риска, повышающим вероятность расстройства.

Для других нарушение обычного функционирования в результате диссоциации происходит на более глубоком уровне. Это люди, для которых отдельные части личности словно бы становятся личностями самостоятельными. Жертвам такого расстройства, скорее всего, можно будет поставить

диагноз «диссациативное расстройство личности» (ДРЛ). Наиболее мрачными будут перспективны для детей, диссоциировавших в ответ на травму: с большей вероятностью у них разовьются длительные расстройства. Еще хуже обстоят дела у тех, для кого в результате раннего опыта привязанности диссоциация стала стандартным ответом на стресс.

Диссоциирующие дети, по словам Ван дер Колка (1996. Р. 423) – это «сложность с клинической и кошмар с судебной точки зрения». Их не только сложно вовлечь в настоящие терапевтические отношения, но и почти невозможно наделить их какой-то ответственностью. Ведь речь идет о человеке, разные части личности которого не могут взаимодействовать между собой. Это дети, которые искренне говорят «но это не я!», когда взрослый застает их на месте преступления за проделкой. И они настолько убеждены в своей правоте, что даже стабильные, здравомыслящие взрослые могут начать сомневаться в собственных чувствах.

Дети действительно гнут, чтобы сохранить лицо в неловких ситуациях, но диссоциирующие дети говорят свою правду, такой, какой они ее видят. Именно их абсолютная убежденность в собственной невинности может разрушить чувство реальности любого взрослого, пытающегося разобраться в происходящем. Эти фрагментированные части личности могут проявляться и в повседневной жизни некоторых детей. Очень сложно жить с ребенком, который может говорить разными голосами, предпочитать разную еду, использовать разные слова, иметь разные привычки и вкусы и вообще, производить впечатление, что под одной кожей живет несколько совершенно разных людей.

И снова, больше всех страдает социальное «я». Если бы ребенок был способен выжить в одиночку, изолированный от остального человечества, то он мог бы быть переменчивым как солнце на закате без всякого вреда для себя. Это заложено в наших отношениях, в том, кем мы являемся по отношению к другим: нам нужно чувство определенной непрерывности, какая-то уверенность в том, что где-то там есть знакомый нам человек. Работа по поддержанию отношений с другими в лучшем случае сложна и запутана, а если у другого нет устойчивой основы, с которой можно было бы взаимодействовать, она и вовсе становится невозможной.

Избегание триггеров: то, о чем вы не знаете, не может причинить вам вреда.

Избегающие дети будут избегать любой вещи, ситуации или человека, способных вызвать повторное переживание травматического стресса. Поскольку из-за ПТСР многие объективно нейтральные стимулы воспринимаются как триггеры, это расстройство может доводить человека до определенной степени инвалидности. В крайнем проявлении оно может проявляться как «боязнь самой жизни» (van der Kolk et al // 1996. P. 419).

Дети могут избегать определенных уроков или вообще школы как таковой. Они могут избегать обедов, определенных продуктов или самого процесса питания. Они могут избегать принятия ванны, похода в туалет, отхода ко сну, подъема по утрам или людей на зеленых машинах. Короче говоря, всё, что когда-либо может послужить сигналом для высокочувствительной лимбической системы, может стать следующим объектом избегания.

Помните, что для того, чтобы избегание работало, у него должно быть внутреннее объяснение. Избегающий человек не должен подозревать, что думает о травме. Он будет изо всех сил цепляться за эти объяснения. «Я ненавижу этого учителя», «Мне стало плохо», «Я забыл», «Мне нужно было сделать что-то еще» и так далее и тому подобное. Всё это – причины, по которым они не могли просто вести себя как другие дети. А если им указать, что сотни других детей умудряются каждую неделю ходить на занятия, чтобы они ни думали об учителе, ответом будет явное или скрытое страдание. Эти дети знают, что ведут себя не так, как их сверстники. Они хотят быть нормальными. Именно их нормальность искажена, и им очень больно, когда приходится ей противостоять.

Перенос и контрперенос: то, что не причиняет боли тебе, может поранить кого-то другого.

Благодаря диссоциации ребенок переживает дезинтеграцию. Благодаря избеганию – может не думать о пережитом. В свою очередь перенос и контрперенос тоже являются средствами выживания; с их помощью ребенок переносит отсутствующие в моменте эмоции на окружающих. Так он получает возможность пережить опасность, не испытывая связанных с де-

зинтеграцией подавляющих эмоций, но и не теряя реальности этих эмоций.

Ребенок не может прочувствовать собственные эмоции, наблюдает за эмоциональными переживаниями окружающих. Люди, формирующие социальное окружение ребенка, часто ярко выражают преодолевающие их чувства. Бывает, кажется, что травмированные дети часто окружены удивительно злыми или очень печальными людьми. С эмоциональной точки зрения ребенок может казаться неподвижным островом в центре бушующей бури. Чрезвычайно ограниченный эмоциональный диапазон ребенка, который едва ли способен на что-то кроме ярости и ужаса, отражается в повышенном уровне тревоги и злости у окружающих. В процессе переноса ребенок сначала видит в нас отсутствующего другого, того недостающего опекуна или обидчика, который был бы объектом сильных чувств, не будь эти чувства ампутированы травмой. Затем, благодаря силе контрпереноса, мы сами начинаем испытывать те чувства, в которых отказано ребенку. Так травмированные дети могут вызывать довольно иррациональную злость и жалость у людей, которые с ними живут и работают.

Травматическая идентичность: как катастрофа нас определяет.

Под воздействием травмы рушатся базовые представления, определяющие человеческое сознание. Без этих представлений ребенку просто не выжить. Ронни Янофф-Бульман (1992) представляет эти необходимые нам базовые иллюзии как ряд допущений:

- мир доброжелателен;
- мир имеет смысл;
- мы достойны хорошего.

Травматические события быстро расшатывают эти устои. На их месте вместо наших самых фундаментальных когнитивных представлений о мире образуется вакуум. А природа ненавидит вакуум. Окружающая среда транслирует человеку его собственный образ, по мере получения которого формируется человеческая идентичность (Shaffer // 1984). Как только травматический стресс разрушает ядро нашей личности, беспокойный ум быстро

формирует другой набор убеждений, более подходящий миру, каким мы его видим теперь. Новые убеждения или схемы теперь становятся основой личности. Эта новая личность и есть травмированная идентичность.

У травмированных людей неизбежно формируются основанные на произошедшей травме временные или постоянные личностные убеждения. Образовавшиеся в результате когнитивные схемы оказывают стойкий эффект и на все остальные личностные конструкты. Жертва ПТСР может утверждать (и жить своими убеждениями): «Я не контролирую свою жизнь», «С людьми вроде меня случаются плохие вещи», «Люди, которые меня любят, всегда причиняют мне боль», а также «Я не заслуживаю ничего хорошего».

Дети, в основе личности которых лежат подобные убеждения, едва ли могут быть счастливы, пока они не изменятся. Тем не менее, структура нашей идентичности зависит от базовых убеждений, и изменить наше восприятие собственной идентичности – очень важное дело. Есть масса примеров того, как мы работаем с детьми и помогаем им сформировать и сохранить сильное чувство идентичности. Однако в ситуации травмы мы активно приглашаем их отпустить свою идентичность жертвы и начать искать новое чувство себя. Они вряд ли с радостью согласятся на это приглашение.

Нарушение памяти

Травмированные дети часто не помнят о самих травматичных событиях, разрушивших их жизнь. Иногда у них есть обрывочные воспоминания, однако, до тех пор, пока не оправятся от травмы, они не в состоянии сформировать нарративной памяти о событиях. Эта травматическая амнезия мучает ребенка, и мы часто видим, как дети изо всех сил пытаются понять, откуда этот пробел в их мышлении. С одной стороны, они избегают триггерных ситуаций, а с другой – и это сбивает с толку наблюдателя – они могут искать напоминающих о прошлом ситуаций. Очевидно, так они пытаются победить болезненную неуверенность в себе, преследующую всех, кого подводит память.

В других случаях дети не в состоянии забыть травму или – что случается чаще – некоторые ее чувственные составляющие. Эта гипермнезия переносит ребенка в безысходный внутренний мир мучительных образов и пе-

реживаний травмы, словно она опять происходит в непрекращающемся настоящем. Мы видим, что ребенок присутствует физически, но отсутствует мысленно. Он как будто постоянно спит наяву – хотя, пожалуй, более правильным сравнением был бы оживший ночной кошмар. Ребенок может говорить, что слышит голоса, на деле постоянно воспроизводя у себя в голове голоса насильника. Или он может страдать от зрительных образов, подавляющих чувств, вызванных не внешними факторами, а факторами, образованными внутри.

Третий тип нарушения памяти после травмы может возникнуть из-за недостаточной подачи кислорода к некоторым частям мозга, в частности, к зоне Брока. Обычная память опирается на формирование связей и нарративов, а без зоны Брока мы не в состоянии создать нарратив. В результате возникает тревожное для ребенка нарушение кратковременной памяти.

С ребенком, у которого плохая кратковременная память, очень сложно жить. Попросите его подняться наверх и выполнить простую задачу; поднявшись, он забудет, что вы просили сделать. Такие дети никогда не могут собрать всё для школы, не могут запомнить изменения в расписании, забывают о назначенных встречах и никогда не приносят домой то жизненно важное заявление, которое нужно заполнить, чтобы они могли поехать со школой в давно желанную поездку.

Потеря кратковременной памяти настолько пугающая, что дети почти всегда ее скрывают. Они чувствуют себя глупо, сталкиваясь с трудностями в задачах, которые их сверстники выполняют с легкостью. Сами себе они кажутся крайне ненадежными и, следовательно, небезопасными людьми. Они притворяются: «его кто-то украл», «мне никто не сказал», «я все равно не хотел идти» и так далее, в надежде, что если будут достаточно убедительны, никто не заметит их отличий.

Трудности в обучении

Очевидно, что детям, которым сложно думать, запоминать и следить за повествованием и логикой, учеба будет даваться гораздо сложнее, чем сверстникам. Однако даже подобные когнитивные нарушения будут оказывать на процесс обучения меньшее влияние, чем глобальные посттравматичес-

кие расстройства. Ведь обучение – это всеобъемлющий процесс, в ходе которого вся личность меняется и адаптируется к постепенному пониманию мира, в котором мы живем. Все вызванные травмой биопсихосоциальные повреждения оказывают разрушительное воздействие на способность к обучению.

Для травмированных детей учеба может быть трудной с физической точки зрения. У них может быть нарушена координация, баланс, не исключены также проблемы с пространственным восприятием и латерализацией. Велика вероятность, что у таких детей будут сложнее развиваться когнитивные навыки в области языка, понимания значений, осмысления чисел и т.д. Они почти наверняка будут испытывать трудности в освоении социальной составляющей обучения, будь то групповая работа в классе или учебный процесс, для которого требуется эмпатия и понимание внутреннего мира других людей, (как, например, для понимания литературы). Наконец, у них точно будут сложности со всеми знаниями, освоение которых затрагивает эмоциональную сферу. Эмоциональное оцепенение и невозможность испытать радость сделает недоступными любое эстетическое удовольствие, отклик на красоту и наслаждение жизнью. Дети смогут наблюдать эти переживания у других, но никогда не смогут испытать их сами.

Детям тяжело видеть, как их сверстники в школе легко справляются с, казалось бы, трудными задачами. Школам, в свою очередь, тяжело с явно умными детьми, не способными на обучение и принятие школы со всеми ее социальными установками. Ярким доказательством этих трудностей является статистика образовательных достижений детей, находящихся на государственном попечении (Jackson // 2013). Вот вам группа детей, самых травмированных во всем обществе. Таких детей большинство среди тех, кто был отчислен, и шокирующе мало среди тех, кто демонстрирует хорошие или хотя бы средние результаты на основных экзаменах. Это дети, чьи образовательные потребности не удовлетворяются в существующей образовательной системе.

Агрессия против себя и других

Ужас порождает агрессию. Внутреннее состояние жертвы ПТСР – физиологическое состояние постоянного ужаса. Членовредительство становится обычным делом. Иногда оно вызвано нарушенным после травмы чувством идентичности, в результате которого возникает ненависть к самому себе. Дети могут вредить себе, потому что ненавидят себя.

Другие дети могут впадать в зависимость от производимых организмом болеутоляющих, поставляющихся в комплекте с травмой. Они могут ранить себя, просто чтобы получить новую дозу опиоидов. Эти дети часто говорят, что чувствуют себя нормально только когда режут себя или иным образом причиняют себе боль. Это язык зависимости, и для нас он должен стать сигналом: ребенок, возможно, стал зависим от производимых его же телом химических веществ. Многие жертвы травмы становятся зависимыми от психоактивных веществ. Часто зависимость – это форма самолечения, необходимая, чтобы облегчить боль от постоянного физиологического возбуждения.

Не менее распространены агрессия и насилие по отношению к окружающим. Настроенные бороться или бежать, воспринимающие безопасные вещи как угрозу, истощенные постоянной бдительностью, травмированные дети одновременно раздражительны и непредсказуемо жестоки. В лучшем случае в их компании чувствуешь себя неудобно, а зачастую с ними и вовсе страшно находиться рядом. Опекуну и учителя часто ставят агрессию и насилие на первое место в списке сложных форм поведения, с которыми им труднее всего справиться.

Способы заполучить контроль

Человеку важно ощущать, что он контролирует ситуацию. По мере того, как дети учатся регулировать стресс, импульсы и гнев в отношениях надежной привязанности, у большинства из них развивается самоконтроль и, благодаря этому – чувство контроля над происходящим. Однако ПТСР разрушает даже такой уровень самоконтроля. Люди, которые раньше могли управлять своими физиологическими реакциями, эмоциональными переживаниями и поведением, оказываются всего этого лишены. Все это – из-за

возникших в результате непроработанной травмы грубых физиологических изменений. Постоянное состояние сильного стрессового возбуждения нарушает самоконтроль.

А поскольку чувство контроля так или иначе необходимо, дети, не способные на самоконтроль, часто начинают активно контролировать окружающих. У этого есть и дополнительное преимущество: ребенок чувствует себя безопаснее. Поскольку другие люди – это часть окружающей среды, а вся она кажется ребенку угрожающей, другие люди тоже становятся угрозой.

Бывает, что под воздействием травмы также случается, что ребенок возвращается к «магическому мышлению» раннего детства или застревает в нем. Ему кажется, что он должен всё контролировать, иначе оно просто перестанет работать. Ребенок может верить, что способен предсказывать или контролировать будущее, что он ответственен за будущее других, и что он знает волшебный способ это будущее устроить. Одному ребенку приходилось совершать шесть ритуалов перед сном, чтобы уберечь маму, которая еще не вернулась домой. Другой вынужден был не спать до полуночи каждую ночь, иначе кто-то в доме мог умереть до утра.

Способы уменьшить диссонанс

Безопасность – основное условие выздоровления после травмы. Однако если мы просто возьмем травмированного ребенка и поместим его в безопасное место, спустя какое-то время он почувствует себя сумасшедшим. Его внутреннее переживание – страх. Внешний мир больше не соответствует их внутреннему переживанию; он безопасен. Когда наш внутренний мир и наш внешний мир не совпадают, мы чувствуем себя сумасшедшими. Это одно из самых неприятных для человека ощущений. Кажется, что ты, как личность, полностью уничтожен.

Мы обратили внимание, что, находясь во власти ПТСР, ребенок не может контролировать свои внутренние переживания. Соответственно, единственный способ перестать чувствовать себя сумасшедшим – сделать внешний мир достаточно небезопасным так, чтобы он соответствовал внутреннему ощущению ужаса. Чтобы чувствовать себя нормальными, травмированные дети будут делать окружающим мир опасным и хаотичным. Стоит всем вок-

руг ребенка почувствовать, что дела у него идут хорошо, он нажмет кнопку «саморазрушение».

Психосоматические и психогенные расстройства

Дети, постоянно живущие с таким уровнем подавляющего стресса, могут страдать от целого ряда болезней и недугов. Стресс влияет на все системы и органы тела ребенка. Среди последствий длительного воздействия травматического стресса может быть головная боль, проблемы с дыханием, расстройства пищеварения, боль в спине и суставах, нарушение работы иммунной системы.

Кроме того, через телесные изменения дети выражают свои невыраженные чувства. Этот процесс называется соматизацией (van der Kolk et al // 1996. P. 183). Так, в ситуации, когда другой ребенок почувствовал бы возбуждение, у травмированного может начаться приступ астмы или головной боли. То, что могло бы быть легкой тревогой, может проявиться как диарея или расстройство желудка.

Дети, ставшие жертвами жестокого обращения (и в особенности сексуального насилия), могут страдать от связанной со здоровьем тревоги, при этом даже не имея сознательных воспоминаний о насилии. Их могут беспокоить телесные функции или изменения, связанные с половым созреванием. Им понадобится дополнительная помощь: обеспечьте их достоверной информацией, убедите их, что с их телом, развивающейся сексуальностью и меняющейся сексуальной идентичностью всё в порядке. Кроме того, они могут страдать от заболеваний, передающихся половым путем. Такие болезни нужно лечить.

Страх порождает страх. Очень сложно сохранять свою взрослую устойчивость, когда живешь с ребенком, постоянно испытывающим ужас. Подход ЧУДО, который предполагает, что вы будете с дружеским интересом и любопытством братья за решение загадки человеческих взаимоотношений, защитит вас от тяжестей повседневной жизни под одной крышей с таким травмированным человеком. Осознанное размышление о собственных наблюдениях может помочь лучше понять переживания ребенка. Вы сможете найти общий язык, не рискуя оказаться втянутым в этот водоворот травмы.

Примеры полезных вопросов

Мог ли этот ребенок в прошлом пережить травматическое событие? Легко ли он пугается?

Легко ли он поддается давлению стресса?

Может ли он расслабиться? Как?

Мучают ли его ночные страхи или ночные кошмары?

Испытывает ли он панику или ужас в повседневных ситуациях? Легко ли спровоцировать у него ярость?

Может ли он выражать свои чувства словами? Вызывает ли он страх или злость у окружающих?

Страдает ли он от нарушения базовых режимов сна или приема пищи?

Страдает ли он от физических болезней или состояний, связанных со стрессом?

Сложно ли ему сосредоточиться?

Сложно ли ему что-то вспомнить? Что-то из прошлого? Что-то из недавнего времени?

Подвергает ли он себя риску?

Причиняет ли он себе боль или вред?

Нравится ли ему находиться в компании других людей? Наслаждается ли он жизнью?

Что мы можем сделать? Жизнь и работа с травмированными детьми

Три этапа лечения

Проявления ПТСР глобальны: его жертвы получают физические, психологические и социальные травмы. Поэтому лечение должно охватывать все три этих аспекта. Большинство клиницистов склонны считать, что существует несколько этапов лечения, и все они должны быть пройдены, прежде чем восстановление можно считать надежным и долговечным. Браун, Шефлин и Хэммонд (1998) предлагают три этапа лечения. Поскольку они соответствуют процессам самопроизвольного восстановления, схема эта весьма полезна. Эти три этапа – стабилизация, интеграция и адаптация.

Каждый из этих этапов состоит из трех компонентов:

1 Стабилизация

- обеспечение безопасности и стабильности
- изучение травмы
- изучение или вспоминание слов для выражения чувств

2 Интеграция

- контроль за физиологическими реакциями и управление ими
- проработка травматического материала
- перестроение когнитивных конструкций

3 Адаптация

- восстановление социальных связей
- восстановление личной эффективности
- накопление восстановительного опыта

Дети, выздоравливающие после ПТСР, должны иметь возможность проработать все три этапа. Однако, в силу сложности травматических переживаний, тяжести и глубины полученных ими травм, дети часто откатываются назад и возвращаются на этап раньше, а бывает, и проходят несколько частей этого процесса одновременно.

Этап 1: стабилизация.

Обеспечение безопасности и стабильности

Всё, что нужно пережившему травму ребенку – быть в безопасности. Опять же, важно выйти за рамки представления о ребенке как о существе отдельном от остального общества. Последствия травмы сказываются на всём ребенке/сообществе/обществе, в котором травмирующее событие произошло на самом деле. Недостаточно просто переместить ребенка из опасного места в безопасное. Вместо этого нужно изучить сильные и слабые стороны всей экосистемы и ребенка в том числе. Вооружившись этим знанием сообщество сможет создать среду достаточно безопасную для того, чтобы ребенок мог оправиться от травмы.

Стоит лишь взглянуть на детей в контексте их среды, становится понятно: условия должны быть безопасными не только для них, но и для окружающих, ведь дети зачастую сами создают риски. Для создания такой среды понадобится глубоко интегрированная работа по предотвращению дезинтеграции травмированного ребенка. Интеграция эта возможна только если каждый, кто имеет отношение к ребенку, будет делать свой вклад в создание окружающих условий, и будет делать это с позиции знаний и понимания.

При планировании работы с детьми весь первый этап эффективного лечения травматичных расстройств часто упускается из виду. Начинать терапию с ребенком бесполезно до тех пор, пока не будут созданы социальные структуры, сдерживающие хаотические процессы интеграции травмы. Эти социальные структуры могут формироваться где угодно, в том числе в безопасности надежных терапевтических отношений. Прежде чем ребенок сможет работать с травмой дальше, главная задача – добиться минимальной стабильности. Это вовсе не повод откладывать помощь на потом до тех пор, пока он не окажется в какой-то стабильной семье. (Все мы слышали выражение «уловка-22»). Это призыв убедиться, что перед началом терапии ребенку обеспечена хотя бы минимальная безопасность и стабильность.

Изучение травмы

Ребенок, как все, кто о нем заботятся, должен быть в состоянии понять, что происходит. Знание – сила, и любой, пострадавший от последствий травматического стресса, должен знать, что с ним произошло, происходит, и чего стоит ожидать после выздоровления. Это знание нормализует ситуацию и помогает ребенку понять: он не сумасшедший и не плохой. Просто он пострадал от некоторых событий своей жизни.

Схожим образом, когда люди вокруг ребенка начинают видеть признаки пережитой травмы даже в самых странных манерах его поведения, им становится куда легче вместе работать на благо общей безопасности. Всё это не снимает с основных профильных учреждений их части ответственности: образовательная система должна обеспечивать потребности всех учащихся, система уголовного правосудия должна защищать народ от преступности и так далее. Это значит, однако, что все эти учреждения должны понимать: в некотором отношении, потребности травмированных детей и подростков радикально отличаются от их не переживших травмы сверстников.

Это также означает, что всем остальным учреждениям придется признать: корень травмы – не в ребенке. Травмирована вся социальная система. А такие повреждения требуют системного подхода (Apter // 1986). Когда мы не создаем структуры, которые помогали бы излечить вызванные травматическим стрессом травмы, мы усугубляем вред, наносимый обществу. Дезинтегрированные люди, оторванные от общества и доведенные страхом до внезапных вспышек насилия и самоповреждения, люди с серьезными нарушениями ментального здоровья (Richardson, Joughin // 2000) будут одновременно обузой для общества и угрозой для него.

Поиск слов для выражения чувств

Как и с двумя другими шагами на первом этапе лечения, мы часто забываем о стадии вовлечения мозга в процесс проработки чувств. Не стоит начинать работать с ребенком над проработкой травмы до тех пор, пока он не научится чувствовать и прорабатывать свои эмоции.

Эта часть программы лечения также предполагает участие всех, кто так или иначе связан с ребенком. Когда ребенка постоянно поощряют распознавать эмоции и выражать их словами, когда все вокруг всегда и везде поощряют эмоциональную грамотность, ребенку начинает казаться естественным практиковать то, что сначала казалось таким трудным.

Детей нужно поощрять, давать им возможность говорить о чувствах. Взрослые также должны открыто и искренне говорить с детьми о своих чувствах и мыслях. Опекуну и учителя, социальные работники и терапевты, игровые терапевты и воспитатели, – все должны помнить о необходимости постоянно тренировать ту часть мозга, которая отвечает за слова и чувства. Игры, рассказы, прием пищи, отход ко сну, поездки на автобусе, игры в парке, – всё что угодно может стать отправной точкой для разговора о чувствах.

Этап 2: интеграция

Предохранители, выключатели и отдушины: как контролировать и управлять физиологическими реакциями

Как ребенок не может начать работать с травмой, не имея слов для описания своих чувств, так же он не может безопасно для себя работать с травмой, не умея регулировать собственные физиологические реакции. В такой ситуации может понадобиться медицинское вмешательство; есть препараты, которые, судя по всем, помогают (van der Kolk et al // 1996. Ch. 23).

Есть много других подходов, разработанных для самых разных детей. Важнейшая задача – сделать так, чтобы ребенок мог контролировать реакции и ощущения, которые ранее казались неуправляемыми и приводили к подавленности. Некоторым детям помогают техники релаксации, в том числе дыхательные упражнения. Благодаря им, ребенок учится изменять физиологию и приобретает некоторый контроль над вегетативными функциями. Есть также прогрессивные релаксационные упражнения, которые позволяют осознать состояние длинных мышц. Массаж, терапия SHEN (физиотерапия, разработанная специально для работы с физическими и эмоциональными последствиями травмы) и клинический мониторинг (метод, позволяю-

щий людям отслеживать собственные физиологические реакции) также могут быть полезны.

От чувства бессилия перед лицом собственных импульсов ребенка может спасти вовремя найденная метафора, описывающая его состояние и поведение. Это может звучать очень просто: если ребенок бьется головой о кирпичную стену, помогите ему облеченной в слова метафорой. Однако правда в том, что, выразив проблему словами, мозг больше не требует устроить из-за нее сцену. Всегда полезны истории, в которых метафорическое содержание поведения переводится в параллельное повествование (при этом надо помнить, что это метафора, а не сравнение – сопротивляйтесь желанию интерпретировать). Такие истории могут дать ребенку настоящую альтернативу, способную превратить неконтролируемое то-чего-нельзя-называть в нечто не более страшное, чем сказочный дракон или монстр из детской книжки.

Ребенок, который был в детских учреждениях с шести лет, однажды заверил меня, когда мы ехали домой, что он «один из безумных детей», и я должна отказаться от него. Подойдя к дому, я заметила живую метафору и обратила его внимание на нее. Рядом с дверью лежал нарцисс, вырванный кем-то в яростной попытке прополоть сорняки в саду. Потрявоженный и брошенный, он делал единственное, что умеют делать нарциссы, – он рос в том положении, в котором его оставили: корнями вверх, с бутоном под землей. Вместе мы нежно достали его из его разрушенной реальности, дали почву его корням и солнечный свет его потрепанному цветку. К счастью, он прижился. Иначе нам потребовалась бы другая история о различиях в стойкости цветов и людей.

Ставим прошлое на место: проработка травмы

Хотя на этом этапе лечения травмы принимает участие всё детское окружение, именно эта часть программы в основном будет проходить в более традиционной терапевтической среде. Начинается активное декондиционирование травматических воспоминаний и реакций; для этого потребуются помощь психотерапевта. Задача в том, чтобы перенести весь травматический материал в нарративную память. Ему будет отведено должное мес-

то в истории, в той части жизни ребенка, которая была очень неприятной в моменте, но теперь она позади, и с ней покончено.

Некоторые дети плавно проходят эти процессы в детстве. Многие пережили травмы, и, чтобы освободиться от бремени симптомов, им может в той или иной форме потребоваться несколько терапевтических сеансов. Какие-то дети ждут, пока повзрослеют, и у них появятся взрослые ресурсы для прохождения через травматические воспоминания. Только тогда они полноценно погружаются в терапию.

Уже традиционная психотерапия, а также поведенческий, когнитивный подходы и некоторые другие техники считаются эффективными в оказании помощи людям, страдающим от ПТСР. Сюда входят имплозивная терапия, десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ), систематическая десенсибилизация, ненаправленный гипноз, таймлайн терапия, визуальная/кинестетическая диссоциация и так далее (см. глоссарий).

Самое главное – правильно оценить потребности конкретного человека в данный момент времени. Оценка эта будет исходить из социальной сети, поэтому еще раз подчеркнем: важно, чтобы участвовали все занятые с ребенком люди. Они должны каждый раз выбирать такое терапевтическое вмешательство, которое позволило бы использовать все сильные стороны и умения общества, и ребенка в том числе.

Новые убеждения вместо старых: восстановление когнитивных конструкций

Травматический стресс разрушает наши основные представления о мире (Janoff-Bulman // 1992). Взамен потерянных представлений, травмированный ребенок формирует убеждения, основанные на травме. Как только сама травма была передана памяти и стала управляемой, терапевтическое окружение должно уделить внимание когнитивным схемам, через которые ребенок будет воспринимать мир и всё, что с ним происходит.

Это – совместная с ребенком умственная работа. Скорее всего, она потребует как формальной терапии, так и согласованных усилий каждого, кто входит в социальную среду ребенка. В рамках этой работы ребенок

научится выбирать из центральных когнитивных конструктов, а затем – отпускать разрушительные схемы и придерживаться конструктивных.

Основанные на травме когнитивные конструкции часто кажутся бессмысленными тем, кто не является жертвой. Ведь окружающие не заперты в непрекращающейся боли, из которой состоит ежедневная жизнь травмированного ребенка. Бесспорно привлекательный молодой человек, который твердо верит, что уродлив. Умный ребенок, который считает себя глупым. Способный ребенок, убежденный, что не имеет в своей жизни власти и возможности выбора. Ребенок, который верит, что заслуживает наказания или что каждый, кто его любит, причинит ему боль. Все они неизбежно столкнутся с тем, что люди вокруг постоянно противоречат их основным представлениям о мире.

Такие противоречия отнюдь не помогают ребенку преодолеть ложные и разрушительные убеждения. Потому что для ребенка это не просто убеждения, а самые настоящие факты. Нельзя воспринимать серьезно человека, противоречащего очевидным фактам. Когда мы отрицаем то, что для ребенка является объективной реальностью, мы просто теряем всякое доверие с его стороны. В лучшем случае нас будут считать оторванными от реальности и не заслуживающими внимания. В худшем случае ребенок начнет воспринимать вас как зловещую угрозу, ведь сложно понять мотивы человека, противоречащего очевидным истинам. А травмированные люди всегда склонны видеть в других угрозу.

Чтобы помочь ребенку освободиться от мучительных и разрушительных негативных когнитивных конструкций, нужно предлагать ему выбор. Мы предлагаем другие возможности, не противореча первоначальной схеме. Затем можно предложить ребенку подумать: а что могло бы стать доказательством того, что это новое убеждение правдиво? Что, если один любящий его человек не причинит ему вреда? Может ли это стать доказательством того, что в мире есть люди, способные любить его и не причинять ему вреда?

Вся среда обитания может стать местом для постоянного обсуждения природы реальности. Сначала ребенок должен научиться задумываться о вещах, не столь близких к сути его естества. Затем, по мере выздоровле-

ния, растущая гибкость его ума позволит ему ставить под сомнения и собственные базовые убеждения. Несмотря на то, что для такого путешествия требуется огромное мужество, ребенок будет готов его совершить. Травмированные люди неизбежно становятся смелыми. Нужно много мужества, чтобы день за днем жить с ПТСР.

Этап 3: адаптация

Установление контакта: восстановление социальной связи

Ребенок, шурясь на свету, выходит из темной пещеры травматического стресса и попадает в новый мир. Ему потребуется заново овладеть важными навыками, а кому-то, кто получил травму в младенчестве, возможно, придется осваивать эти навыки впервые. В частности, ребенку нужно будет заново (или впервые) открыть для себя прелести социальных связей.

Обычно людям нравится быть в отношениях с другими. Травма же уничтожает такую предрасположенность. Ребенку предстоит понять, что общение с другими людьми стоит усилий, что оно приносит радость. Однажды я работала с группой парней, регулярно нюхавших клей. Я спросила, были ли у кого-нибудь из них моменты, когда они чувствовали себя счастливыми, не находясь под воздействием клея. Один глубоко травмированный мальчик внезапно сделал удивленное лицо и сказал: «Я счастлив сейчас!» Для него было откровением обнаружить, что он счастлив без каких-либо стимуляторов просто оттого, что сидит с друзьями в безопасном месте.

Самое важное было – проговорить это счастье вслух. Пока он не облеч это в слова, ему было невдомек, что он чувствовал себя хорошо. Он признавал ощущения от вдыхания клея как приятные, однако не называл для себя счастьем возможность просто побыть в безопасности и уюте с друзьями. Поэтому он не имел ни малейшего представления о том, насколько приятны такие простые вещи. Детей нужно поощрять к тому, чтобы они вступали в отношения с другими людьми. Затем – создавать возможности для выражения этого опыта словами, и снова поощрять. Без слов переживание окажется бесполезным, так как не внесет никакого вклада в построение здоровых моделей мышления.

Изменение ситуации: восстановление личной эффективности

Только на этой относительно поздней стадии восстановления ребенку может действительно пойти на пользу работа над повышением самооценки. Теперь в процессе восстановления настало время для всех занятий и интересов ребенка, которые могут повлиять на его уверенность в себе и самооценку. Настало время похвалы и поздравлений, ведь теперь ребенок наконец сможет услышать позитивные комментарии и соотнести их со своим внутренним образом.

Вся окружающая среда должна отражать этот позитивный образ ребенка и транслировать его ему обратно. На данном этапе мы можем призывать ребенка по-настоящему гордиться своим личным пространством. Ценить пространство ребенка – значит посылать сигнал, что мы ценим самого ребенка. На этом этапе дети, которые крушили спальни и собственные вещи, часто гордятся своим домом.

Одежда и другие личные вещи могут сильно помочь развитию уверенности у выздоравливающего ребенка. Дети, бывшие раньше неряшливыми, могут, наконец, гордиться хотя бы тем, что сами выбирают себе одежду и следят за ней, делают выбор в отношении личной гигиены и внешнего вида. Это значит, что они по-настоящему научились контролировать собственные границы.

Многое из того, что вы любите, идет вам на пользу: накопление реституционного эмоционального опыта

Это, пожалуй, самая приятная часть лечения ПТСР. На этом этапе человеку показано заниматься всем тем, что могло бы доставить ему удовольствие, а затем – сознательно проживать этот опыт и облекать его в слова. Это своего рода фитнес-программа для всего мозга, программа, включающая весь чувственный/чувствующий/думающий организм в развитие через практику и повторение.

Чтобы запомнить путь к приятным переживаниям и возвращаться к ним, следует внимательно относиться к каждой составляющей личного опыта. С физической точки зрения, можно поощрять любую здоровую деятельность, которая приятна ребенку. Физические упражнения и спорт, массаж, техники

расслабления, расчесывание и причесывание волос, танцы и так далее, – все это может способствовать ощущению благополучия. А чтобы можно было вновь легко вернуться к этому ощущению, его нужно закрепить и назвать.

В список интеллектуальных занятий может входить чтение, словесные игры, тактические игры вроде шахмат, написание стихов и прозы, занятия на компьютере, математические головоломки и т.д. Эстетическая деятельность может включать в себя рисование, сочинение и прослушивание музыки, театр, оперу, посещение красивых мест. Практическая деятельность тоже может приносить осознанное наслаждение: готовка, ремесло любого вида, уход за автомобилем, – всё это может приносить удовольствие и помогать процессу восстановления.

Наконец, стоит уделять внимание духовной деятельности; она тоже может помочь найти радость жизни. Дети должны знать, что медитация, молитва, совместное богослужение и религиозные церемонии для многих являются важной жизненной составляющей, дающей вдохновение, покой ума и радостное чувство общности с мирозданием.

Все эти разнообразные виды деятельности объединяет то, что они приносят в жизнь человека радость. Но недостаточно просто делать что-то, нужно, чтобы этот опыт был человеком осознан. Когда мы проговариваем, что определенный вид деятельности приносит нам удовольствие, мы создаем модель, по которой можем это удовольствие получать. Затем радость становится неисчерпаемым источником силы и жизнестойкости.

Примеры действий, способствующих стабилизации

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<i>Физическая среда</i> Нужно внимательно относиться к тем составляющим среды, которые влияют на	Никогда не забывайте: вы имеете дело с напуганным животным. Постоянно доказывайте, что вам мож-	Убедитесь, что среда вокруг ребенка способствует успокоению ужаса. Это применимо к любому месту, где ре-

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
--------------	--------------------------	----------------------------------

чувство безопасности или, наоборот, угрозы у конкретного ребенка. Жилые зоны должны быть уютными и гостеприимными. За ванными и спальнями нужен особый уход. Кухни и столовые должны быть безопасными и удобными. На среду могут влиять цвет, материалы, тип мебели и ее расположение. Оцените и минимизируйте все возможные триггеры.

Время

Четкие структуры и расписания помогают поддерживать чувство безопасности и стабильности. Ритуалы приема пищи и отхода ко сну должны быть расслабленными, но понятными и стабильными. Ребенок должен знать, что делать, если нарушен сон, и как попросить о помощи, когда ему страшно.

Люди

Имеет смысл сделать так, чтобы пона-

но доверять. Крайне важна тишина и покой. Избегайте резки движений и громких звуков.

Найдите приемлемую для ребенка форму успокоения. Физический контакт нужен на приемлемом для ребенка уровне. Ищите возможность показать, что прикосновения могут быть безопасными: причесывание, уход за маленькой ранкой, лечение вшей или подвернутой ноги.

Говорите с ребенком. Комментируйте, словно вы говорите с тоддлером. Используйте успокаивающую интонацию. Покажите ребенку, как ваш голос может утешать страхи.

Будьте готовы, что ребенок может регрессировать символически или фактически. Символическое значение может быть у осо-

бенок проводит много времени. Дом, школа, площадка, больница, операционная и так далее. Все эти пространства должны быть для ребенка максимально безопасными.

Все работающие с ребенком профессионалы должны знать о влиянии травматического стресса на их работу.

Расскажите ребенку и окружающим о последствиях травмы.

Поддерживайте эмоциональную грамотность везде, где бывает ребенок.

Внимательно относитесь к курированию и консультированию опекунов. Будьте внимательны к признакам вторичной травмы у опекунов (появление у опекунов симптомов в результате ухода за жертвой травмы (Figley // 2002)).

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p>чалу вокруг ребенка было только несколько знакомых человек. При этом давайте ребенку самому выбирать, кто кажется ему надежным и безопасным. Обращайте внимание, кто провоцирует у ребенка травмирующие реакции, и сводите такие ситуации к минимуму. Также отмечайте, в чьем обществе ребенок расслабляется, и поощряйте такое общение.</p>	<p>бой еды или напитков, приготовленных значимым взрослым. Может потребоваться ритуал укладывания. Ребенок может просить о «волшебном прикосновении», если у него что-то болит (аналог «чеши получше» или «поцелуй лучше» у тоддлера).</p> <p>Рассказывайте ребенку об эффектах травмы словами, понятными в его возрасте.</p> <p>Постоянно учите, как выражать чувства словами. Помогите ребенку идентифицировать чувства и называть их. Будьте готовы называть свои чувства и говорить о них.</p>	<p>Будьте внимательны к признакам стресса у приемной семьи и окружения ребенка. Реагируйте при первых признаках перегрузки системы.</p> <p>По мере необходимости предоставляйте опекунам возможность отдохнуть.</p>

В ходе процесса выздоровления ребенок может часто возвращаться к этому этапу. Несмотря на прогресс, каждый новый этап восстановления может дестабилизировать и пугать ребенка. Тогда требуется период заземления и стабилизации, нужный ребенку для восстановления чувства безопасности и уверенности, что он не будет раздавлен чувствами.

Примеры действий, способствующих интеграции

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p><i>Физическая среда</i></p> <p>Теперь среда должна помогать терапевтическому процессу и сдерживать его. Центральную роль играют безопасность и предсказуемость, однако ребенок теперь должен начинать контролировать свое пространство. У ребенка должна быть своя комната и возможность использовать это пространство для выражения его переменчивых отношений с самим собой. Беспорядок и грязь могут быть отражением внутреннего хаоса. Попытки сделать уборку или украсить комнату – как зачатки ухода за собой и т.п.</p> <p>На этом этапе восстановления будут полезны материалы для творчества, музыкальные инструменты, свет и музыка, влияющие на настроение. Повышайте уровень стимуляции при помощи</p>	<p>Установив, какие виды деятельности безопасны для ребенка, используйте их чтобы помочь ребенку получить контроль над своей физиологией. Обучайте ребенка способам снять стресс и управлять стыдом или яростью.</p> <p>Разрешайте ребенку вместе с вами участвовать в самых разных видах приятной для вас деятельности. Приглашайте его присоединиться. Готовка, уход за садом, работа по дому, уход за машиной, уборка, рисование, создание поделок, сочинение музыки.</p> <p>Будьте готовы к бурям в периоды формальной терапии. Когда ребенок возвращается домой после сессии, его травматический материал может быть активирован, а его реакции могут быть экстремальными.</p>	<p>Будьте внимательны к терапевтическим запросам, предоставляйте терапию, когда это необходимо.</p> <p>Задавайте измеримые цели для терапии. Регулярно контролируйте процесс и осуществляйте его мониторинг. Терапия травмированного ребенка довольно легко превратиться из решения в часть проблемы.</p> <p>Четко разграничьте роли учреждений. Убедитесь, что опекунам понятна их роль в те периоды, когда ребенок проходит терапию.</p> <p>Поддерживайте связь между учреждениями; убедитесь, что каждый знает, в чем заключается работа другого.</p> <p>Обеспечивайте регулярные консультации и поддержку опекунов. Будьте внимательны к вопросам бе-</p>

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
--------------	--------------------------	----------------------------------

цветов, материалов, перемен и сюрпризов.

Время

Проходя интегративный этап своего пути, дети узнают, что временные модели могут нарушаться, и не всегда возможно следовать моделям и расписаниям.

Временная среда должны быть структурированной, но гибкой. Никогда не наказывайте детей за промахи со временем, пока они выздоравливают после травмы. Наоборот, проговаривайте, что им пока трудно следить за временем, предлагайте вместе придумать способы поддержания временных структур.

Люди

На данном этапе дети будут очень зависимы, и могут мешать окружающим. Помогите им соотносить себя со взрослыми и разрешать взрослым удовлетворять их потребности.

Частью терапевтического процесса может быть контакт с людьми, напоминающими ребенку о травматических событиях, и связанных с ними местами. Давайте ребенку реагировать в полную силу. Примите необходимые меры безопасности.

Активно обращайтесь за помощью к кураторам и консультантам. Будьте на связи с терапевтами, узнавайте о процессах и прогнозируемых результатах терапии, не нарушая ее конфиденциальности.

Соблюдайте границы. Опекуны – не терапевты, они лишь создают терапевтическую среду. Чтобы попробовать жить в настоящем, детям нужны безопасные пространства и безопасные люди. Даже когда эти границы хорошо охраняются, травмированным детям всё равно трудно не пускать прошлое в настоящее.

зопасности. Убедитесь, что опекуны, семья и более широкое общество не подвергаются рискам во время «бурных» периодов терапии ребенка.

Будьте внимательны ко всем членам приемной семьи. Обращайте внимание, на кого влияет измененное терапией поведение ребенка.

По мере необходимости предоставляйте опекунам возможность отдохнуть.

Обеспечьте терапию, если опекуны или любой другой член приемной семьи страдает от вторичной травматизации.

Консультируйте опекунов по мере необходимости.

Примеры действий, способствующих адаптации

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p><i>Физическая среда</i></p> <p>Теперь среда должна развивать и поддерживать общительность, стимулировать интерес к физическому миру и радость от него, создавать положительный опыт. Обеспечьте ребенка всеми возможными материалами для творчества и совместных занятий. Животные помогают развить интерес, социальную ответственность и эмпатию. Книжки, материалы для рисования, музыкальные инструменты, кулинарные ингредиенты, всё, что угодно, из чего можно мастерить.</p> <p>Детей нужно поощрять максимально выражать себя в своей внешности в своем пространстве. Пусть наслаждаются запахами, цветом, текстурами. Постеры и арт-объекты работают на среду. Музыка и освещение можно изучать</p>	<p>Разрешайте детям заводить друзей и поддерживайте любящую их социальную активность.</p> <p>Предлагайте детям подумать об отношениях и особенностях жизни с другими людьми.</p> <p>Сделайте так, чтобы вокруг ребенка было много возможностей для повышения самооценки. Предлагайте занятия, которыми можно заниматься в одиночестве, и которые лучше подходят для совместной деятельности. Дайте ребенку все необходимые материалы и время.</p> <p>На данном этапе выздоровления чрезвычайно важны выходы «в свет» и приключения.</p> <p>Теперь ребенок может принимать похвалу и высокую оценку; используйте их все-</p>	<p>Предлагайте все возможные варианты социального и личного развития в сообществе. Спорт, игры, самотерины, молодежные клубы и детские организации, театр, музыка, всевозможное искусство должно быть в свободном доступе у выздоравливающего ребенка.</p> <p>Убедитесь, что все учреждения знают о потребностях восстанавливающихся после травмы детей. Важно объединять приятное времяпрепровождение с эмоциональной грамотностью так, чтобы за радостью и достижениями шла рефлексия. Насколько это возможно, должен быть задействован весь мозг.</p> <p>Обеспечивайте опекунов ресурсами, необходимыми для доступа к различным жизнеутверждающим детским занятиям.</p>

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
--------------	--------------------------	----------------------------------

с точки зрения воздействия на настроение.

Время

Теперь дети начинают ответственно относиться к «своему» времени и тому, как они его используют. Поощряйте обсуждение. Строгое расписание можно сделать чуть более гибким, чтобы ребенок (через социальные договоренности) мог больше его контролировать.

Люди

Социальная эффективность заключается в принятии всех людей и их любых состояний. Поощряйте ребенка расширять горизонты, учиться относиться к другим с интересом и эмпатией.

гда, когда это приемлемо.

На собственном примере показывайте, как можно наслаждаться жизнью.

Предложите ребенку вести учет своих открытий о радостях и наслаждениях жизни. Ведите журналы, фотографируйте, делайте записи о событиях и чувствах. Сочиняйте музыку. Пишите стихи. Рисуйте живопись и графику. Находите памятные мелочи и бережно храните их.

Применяйте эти новые навыки для большей осознанности при болезненных переживаниях. Предлагайте ребенку пробовать выражать себя, когда ему грустно. Поощряйте обсуждения и урегулирования конфликтов. Покажите детям, какие они на самом деле удивительно чувствительные и отзывчивые существа.

Поощряйте опекунов расширять собственную сферу интересов и сферу интересов других членов приемной семьи.

Поддерживайте семейные праздники и выходы «в свет».

Постоянно будьте готовы предложить консультацию и поддержку.

ГОРЕ

Человек испытывает горе. Он стоит один в пустом пространстве, а из него сочится вся эта порванная эмоциональная ткань. В потоке горя человек учится собирать по кусочкам когда-то отданное сердце. Собирать его мучительно тяжело, и требуется время. Будьте терпеливы по отношению к своему медленному сердцу. Ему требуется много времени, чтобы отучиться и отказаться от прежних привязанностей (Джон О'Доунахью // 1999).

Горе случается практически со всеми. Но боль и страдание, вызванные нарушением ранних привязанностей, знакомы меньшинству людей. Еще меньше людей страдает от полученного в раннем возрасте интенсивного нарушения чувств и привязанностей. Для нашей человеческой жизни травматические события – не редкость, однако лишь малая доля людей после них испытывает нечто большее, чем проходящую боль. Однако потеря – часть жизни, и горе поражает каждого, кто прожил достаточно долго для того, чтобы осознать, что потерял. Невозможно прожить среднюю по продолжительности жизнь, ни разу не столкнувшись с потерей. А те потери, что меняют саму ткань нашей жизни, приводят к горю. Как и травма, потеря – это трансформирующее переживание. Оно сотрясает и сдвигает основы нашей жизни, и из таких переживаний мы всегда выходим другими людьми. Именно процесс этих изменений мы и называем скорбью.

После некоторых потерь следует культурно структурированный процесс перехода и адаптации; такими процессами являются траур и церемонии инициации. Скорбь универсальна, однако подобные обряды и ритуалы в разных культурах отличаются, в зависимости от сообществ и их традиций. Общее у них одно: они дают людям возможность осуществить личную трансформацию горя как можно более конструктивно и под защитой сообщества. Ритуалы траура и перехода помогают потерявшему «я» вновь обрести место в группе, отмечая и признавая отсутствие оплакиваемых.

Что происходит? Размышления о потере и горе

Искусство, литература и музыка часто обращаются к истине человеческой скорби. Везде, где есть человеческая жизнь, есть свидетельства людских отношений со смертью, потерей и тяжелой утратой. Ребенком я сидела на древних курганах и думала о предках. Археологи предполагают, что люди с самых древних времен связывали себя с мертвыми. Как-то днем я наблюдала за нашим котенком, похоже забывшим свою маму-кошку. Вскоре ко мне подошел мой двадцатилетний приемный ребенок и попросил помочь ему найти хоть какие-то следы его матери. Похоже, пока сознание и память взаимодействуют, мы можем отпустить, но не можем забыть навсегда.

Наша скорбь может принимать разные формы, но процессы остаются общими для всех. Потеря нас так потрясает, что поначалу мы словно бы в оцепенении, не замечаем чувственных сигналов о том, что наш мир изменился навсегда. Затем нередко наступает этап отрицания, когда мы минимизируем потери и убеждаем себя, что наше новое состояние действительно лучше прежнего. После этого какое-то время мы отчаянно ищем альтернативу ушедшему, прежде чем не станем достаточно сильны, чтобы позволить взглянуть правде в глаза и признать: мы больше никогда не будем прежними. Тогда нами овладевает печаль и отчаяние от того, что надежды восстановить старый порядок больше нет. Затем злость, ведь мы должны, наконец, переделать себя и признать реальные изъяны нашего прошлого состояния и всего того, чего нам не хватает в новом. Наконец, мы вновь обретаем благо привязанности, ведь наши друзья, вместе с нами прошедшие через мрак, помогают нам выйти из этого лабиринта в новый знакомый мир. Так люди преодолевают путь скорби (Fehlbeg // 2008).

Со времен Боулби нам известно, что дети тоже скорбят, хотя и проходят через другие процессы (Bowlby, 1991). Маленькие дети могут не иметь представления о взрослых понятиях скорби и утраты, но мы знаем – у них есть привязанности и собственное чувство смысла и цели в мире. Всё это может быть потеряно, и такие потери становятся причиной развития личной и общественной скорби.

Мне говорили, что я пряталась в углах и горела – в своем трауре. Напрягаясь всем телом от объятий. Мне было три года.

...Я знала других женщин, больных раком – женщин, которые умерли... Для всех них она становится моделью. (Мишель Клифф, 1980)

Дети, переживающие потерю под защитой своих семей, смогут отгоревать в рамках тех форм траура и ритуалов, которые есть в каждой семье, обществе или культуре. Дети, вынужденные покинуть свой дом, по какой-либо причине разлученные со своими семьями, неизбежно будут горевать и у них, скорее всего, не останется знакомых структур для сдерживания этого горя.

Дети с надежной привязанностью, проживающие горе в безопасности своих семей, обретут утешение и силу. Благодаря привязанности к тем, кто их любит и защищает, дети сформируют устойчивые модели скорби и адаптации. Ребенку будет сложнее, если он переживает потерю в семье, но не имеет сформированной привязанности. Однако его горе всё равно может быть надежно сдержано в рамках культурных моделей траура, принятых в семье и сообществе.

Дети с надежной привязанностью, находящиеся в разлуке со своими значимыми взрослыми, будут переживать одновременно и утрату, и страх (Fahlberg, 2008). Однако если им повезет встретить достаточно безопасных опекунов, они могут получить от этих любящих взрослых утешение и заботу, необходимые, чтобы оставаться сильными и горевать. С большей долей вероятности это произойдет, если опекуны принадлежат к той же культурной группе и переживают горе и утрату знакомым ребенку способом. Разлученные с родителями дети, не имеющие к тому же надежной привязанности, вряд ли найдут утешение в обществе опекунов. Они принимают опекуна как своего рода родительскую фигуру, но не имея опыта утешения и успокоения со стороны своих родителей, они не будут ожидать этого и от других родительских фигур.

Дети, лишенные любой узнаваемой ими формы родительской заботы и в то же время переживающие потерю и горе, – наиболее уязвимы, какой бы

надежной ни была их первичная привязанность. А взрослые, какими бы добрыми они ни были, не смогут обеспечить ребенку необходимый комфорт и утешение, если ребенок не принимает их как «родителей». Они остаются благожелательными незнакомцами, которые никак не смогут облегчить одиночество и смятение скорбящего ребенка, даже если он привык искать и находить утешение в родительской заботе.

Если первоначальные привязанности были ненадежными, то дети будут действительно изо всех сил искать ресурсы, чтобы противостоять этим многочисленным лишениям и потерям. У детей с неудовлетворенной привязанностью не будет даже базового доверия и сопричастности, нужных для того, чтобы оценить благожелательность замещающих родителей опекунов. Для таких детей потеря случается в и без того мрачном и ненадежном мире, и страх – лишь усиление постоянной тревоги, обуславливающей всё их существование. Избегающие дети могут попытаться избегать гнева, контролируя ситуацию. Чтобы добиться желаемого они могут даже использовать «волшебство», создавая ритуалы, которые, по их мнению, смогут удержать мир от разрушения. Амбивалентные дети могут впасть в зависимость и цепляться за любого, кто готов взять на себя бремя их нужды, и одновременно не получать никакого утешения от пассивного принятия поддерживающих их людей. Или того хуже – срываться на помощников за то, что они не в состоянии это утешение обеспечить. А для детей с дезорганизованными моделями привязанности, потеря становится еще одной причиной для смятения и отчаяния. При этом внешне они могут не подавать никаких признаков того, что заметили, как их жизнь стала еще менее понятной.

Что мы видим? Жизнь с ребенком в горе

Горе – это переживание потери, в результате которой происходят изменения в фундаментальных основах нашей жизни. Скорбь – это процесс адаптации к таким переменам. Траур – это культурная структура, которую общество может предоставить, чтобы мы могли сдержать наше горе. Травма всегда подразумевает горе. Но не любое горе оказывается травмирующим. Перемены, которых мы ожидаем, и к которым готовы, огорчат нас, но совсем не обязательно нас травмируют. Маленькие дети, запланировано переезжающие в новую семью, будут адаптироваться, горевать, но вполне могут развиваться без травм. Однако большинство детей, нуждающихся в терапевтическом воспитании или перевоспитании, будут страдать от биологических, психологических и социальных последствий травматического стресса. Им нужно будет оправиться после этих травм, и скорбь будет частью их выздоровления.

Первое воздействие горя – это смещение нашего мира. Мир продолжает существовать, но мы словно бы отошли от него в сторону. Отойдя от мира, мы обращаемся к самим себе. По природе своей социальные и общительные, мы глубоко погружаемся в себя, исследуя новую форму нашего внутреннего мира. И дети, и взрослые под воздействием горя становятся первоходцами, вынужденными выходить в новые и неизведанные места. Наше отношение к тому, что было утеряно – уникально, а значит, никто не может испытывать такого же горя.

Проживание горя – это путешествие в одиночестве. При этом мы остаемся глубоко зависимыми от других; мы не можем больше полагаться на старые привычки и ритуалы, из которых состоял наш день. Реакции скорбящего ребенка могут быть очень разнообразны; каждый человек сам выбирает маршрут этого путешествия. Общим у всех них будет чувство одновременной оторванности и зависимости, полного погружения в себя и одновременной потребности во внимании окружающих.

Хоть и не всегда, но взрослые, как правило, осознают, что скорбят. Дети же очень редко скорбят, полностью понимая это. Ребенок – значит перемены. Они растут, меняются под воздействием окружающего мира

и меняют мир вокруг себя. У взрослых, как правило, более сформированное и устоявшееся внутреннее представление о мире. Они знают, что у перемен есть нервирующие последствия, которые требуют от них изменений в мыслях, чувствах и поведении. Дети могут замечать перемены, но вряд ли сумеют найти взаимосвязь с их образом жизни в этом мире.

Поэтому мы живем и работаем с детьми, которые необъяснимо печальны, или злы, или потеряны, или подавлены, или возбуждены, или замкнуты, или враждебны. Мы должны помочь им найти причину этого чувства, объяснить его себе так, чтобы они могли понять эту новую меняющуюся среду и адаптироваться к ней.

Вместе с горем может появиться тяжелая ноша вины. Когда мы отпускаем прежние модели поведения и отношения, чтобы жить дальше в нашем изменившемся мире, мы часто чувствуем боль оттого, что нарушаем данные обещания и отказываемся от прошлых обязательств. У всякого горя есть оттенок предательства – других или прошлого «я». Каждая радость, найденная в изменившемся мире, несет в себе упрек в измене.

С детьми, которые скорбят, нужно быть отзывчивыми, но не навязчивыми. Им нужно, чтобы мы были готовы вступить с ними в танец скорби, танец под слышную только им музыку. Ну и, конечно, им нужно, чтобы мы помогли им вернуться из изоляции горя в радостное единение с миром. Ведь мир, в конце концов, полон света, звука, цвета, радости и других людей.

Когда живешь с ребенком, переживающим горе, важно четко себе представлять, где это горе находится. На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается с горем, и скорбящие дети могут легко вызвать у нас чувство неразрешимого горя. Опять же, использование информированных вопросов для создания пространства рефлексии, может помочь вам оставаться в контакте с переживаниями ребенка, не превращая их в свои собственные.

Примеры полезных вопросов

Пережил ли ребенок значимые потери или изменения в образе жизни?

Способен ли он выразить свои чувства по этому поводу?

Как вы можете понять, что он чувствует?

Часто ли он кажется оторванным от окружающего мира? Кажется ли он поглощенным собой?

Нужна ли ему помощь в выполнении обычных заданий, с которыми другие дети его возраста могли бы справиться самостоятельно?

Часто ли он грустит? Раздражается? Ведет себя отстраненно?

Способен ли он плакать и принимать утешение окружающих?

Способен ли он говорить о жизни до потери?

Есть ли признаки улучшения или ребенок словно бы застрял на одном месте?

Может ли он уже наслаждаться новым опытом?

Что мы можем сделать? Жизнь и работа с детьми, переживающими горе

Мы не знаем, как вести себя с людьми, пережившими тяжелую утрату. Говорить или молчать? Составить им компанию или оставить их в одиночестве? Хотят ли они, чтобы мы предлагали вернуться к старым привычкам или попробовать новое? Или пусть отдохнут от всего и позволят эмоциями просто быть? Нет никакой формулы, которая подсказала бы нам, как быть. А наши догадки, интуиция и благие намерения могут оказаться ошибочными.

Но, как при любом человеческом взаимодействии, мы можем делать только то, что нам кажется верным в данный момент, и смотреть, что произойдет. Мы будем совершать ошибки. И всё же, тот простой факт, что потеря – явление универсальное, должен сделать нас более приспособленными к ее последствиям. Конечно, с опытом все становится легче, но только в том случае, если мы смиримся с огромным и неизмеримым множеством вариантов того, как человек может отреагировать на потерю. Поэтому сначала разрешите себе совершать ошибки и наберитесь смелости их признавать.

Кроме того, существуют хорошие практические методы работы с людьми, проживающими горе. Полезно пройти тренинг по работе с тяжелой утратой и горем. Еще лучше, если тренинг будет непосредственно посвящен жизни и работе с пережившими тяжелую утрату детьми. Важно не торопить ребенка в его проживании горя, важнее активно поощрять его говорить о том, что именно в его жизни оказалось утеряно. Позволить ребенку грустить, дать ему возможность снова позволить себе быть счастливым, – всё это составляющие танца горя.

Ребенку нужно, чтобы вы не жалели времени и сил на то, чтобы его понять. А поняв, приняли его с любыми мыслями, чувствами и моделями поведения, которые сопровождают скорбь. При этом вы должны хорошо себе представлять, как обстоят дела с потерями и утратами в вашей собственной жизни. Когда мы живем рядом со скорбящим человеком, наши собственные раны могут открыться вновь. Ребенку нужен человек, способный отде-

лять его потери от собственных. Так ребенок сможет оставаться на связи со своими переживаниями и не испытывать напряжения от того, что нужно и нас защитить от боли. Вы должны быть достаточно сильны, чтобы вынести горе других.

Примеры действий, помогающих детям горевать и выздоравливать

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p><i>Физическая среда</i> Дайте ребенку пространство, безопасное просторство, безопасный кокон, в котором он мог бы прятаться. Создавайте достаточно стимулов, чтобы занять ребенка, но оставляйте спокойное пространство для расслабления. Предложите картины, предметы, книги, музыку, стихи, которые отражали бы весь эмоциональный диапазон, в том числе грусть и отчаяние, а также надежду и радость.</p>	<p>Почитайте о горе и трауре. Отдавайте себе отчет о собственных потерях и тех сильных качествах, что позволили вам выстоять. Будьте готовы поделиться каким-то опытом с горюющим ребенком. При этом помните, что горе каждого человека – уникально.</p>	<p>Организуйте обучение для опекунов. Предлагайте опекунам кураторство и поддержку. Обеспечьте доступ к программам работы с горем и другим необходимым ресурсам такого рода.</p>
<p><i>Время</i> Ритмы горевания отличаются от ритмов остальной жизни. Узнайте, какой режим питания, сна и структурирования времени будет лучше всего от-</p>	<p>Разрешите ребенку грустить иногда. Создавайте возможности для того, чтобы ребенок мог выразить горе, в том числе через рисование, письмо, театр, музыку и разного рода поделки.</p>	<p>Убедитесь, что с ребенком ведется работа по созданию жизненной истории. Такая работа должна повторяться по мере необходимости, чтобы в процессе горевания ребенок мог изменить свое отношение.</p>
	<p>Научите других членов семьи и сооб-</p>	<p>Планируйте взаимодействие с учетом горя ребенка, поддерживайте контакт с семьей на протяжении всего процесса горевания.</p>

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
--------------	--------------------------	----------------------------------

вечать детским потребностям. Попытайтесь сделать так, чтобы детские потребности не противоречили временным структурам остальных членов семьи.

Люди

Другим членам семьи может потребоваться помощь в том, чтобы понять потребности человека в горе.

Горюющие дети ищут, кому можно было бы довериться; чтобы радостно нести эту ношу, такому доверенному может потребоваться помощь.

щества чутко поддерживать ребенка в его период горевания (который может быть долгим и повторяющимся).

Помните о годовщинах, будьте готовы отмечать их, проводить церемонии, значимые для ребенка.

Будьте готовы посещать места и людей, которые помогают ребенку переживать горе, в том числе и места из прошлого ребенка.

Помогайте с формальной жизненной историей, помните о том, что ребенок всегда в процессе создания собственной истории.

Насколько это возможно, делайте так, чтобы работа с ребенком была стабильной. Например, назначайте для горюющего ребенка известного ему социального работника.

8 Устойчивость: положительный опыт

ОДИНОЧЕСТВО

Мне эту истину явить:

И одинокой вечно быть.

Мэтью Арнолд

И если он не отвернется, если глаза его не окаменеют, я спрошу его – не боится ли он быть один?

Дори Превин

Пусть не будет одиночества.

Сильвио Родригес

Что происходит? Размышления о развитии личной жизнестойкости

Социальность настолько укоренена в нашей человеческой личности, что в большинстве культур одиночество рассматривается как наказание или как экстремальная религиозная или духовная практика, приводящая в состояние измененного сознания. Тем не менее, горе изолирует, а траурные ритуалы, как правило, служат поддержкой процесса отделения, самопознания и реинтеграции в изменившийся общественный порядок. По мере того, как дети учатся рефлексировать, у них развивается восприятие собственного «я», отдельного от окружающей среды. Если ребенок хорошо развивается, это осознание того, что он в некотором смысле одинок и отделен от всех других существ, и его среда будет для него комфортной. Ребенок, который способен комфортно чувствовать себя в одиночестве, – это ребенок, который может стать психологически устойчивым.

Психологическая устойчивость – новая растущая область знаний и исследований в развитии ребенка. Очевидно, что дети, пережившие на первый взгляд одинаковый опыт, следуют совершенно разным моделям выживания. У разных детей одни и те же события могут привести к совершенно

разным результатам. А поскольку психологическая устойчивость – понятие динамическое, последствия для одного ребенка могут быть разными в зависимости от времени. Мы все уязвимы, но одни более уязвимы, чем другие, и степень нашей уязвимости будет зависеть от происходящих событий.

Психологическая устойчивость – не то же самое, что неуязвимость (Schofield // 2001). Психологическая устойчивость становится обратной стороной уязвимости для тех, кому недоступна неуязвимость (а человеческим существам она недоступна). Она тесно связана с внутренней рабочей моделью мира, которая была сформирована на основе опыта привязанности. Дети придают какому-либо опыту значение, отталкиваясь от личной внутренней рабочей модели, и именно природа этого сформулированного ими значения будет определять их устойчивость по отношению к этому опыту. Как только ребенок сможет научиться формулировать смыслы, творчески и конструктивно реагировать на события, он вступает на путь развития психологической устойчивости.

Дети, которые верят, что сами виноваты в произошедших потерях и травмах, будут воспринимать новые потери и травмы как подтверждение собственной никчемности и беспомощности. Такие дети вряд ли сумеют в созидательном ключе отреагировать на негативные события. Дети, уверенные, что в их страданиях виноваты взрослые (или мужчины, или учителя), будут воспринимать новую боль как подтверждение своих убеждений. Они не смогут найти утешение и силу в отношениях с взрослыми (или с каким-то конкретным типом взрослых). Наша внутренняя рабочая модель мира обеспечивает основу для адаптивной или дезадаптивной личной и социальной реакции на те или иные события.

Молодой человек, выросший с родителями-наркоманами, воспринимает любые жизненные невзгоды как повод обратиться к болеутоляющим. В ситуации стресса он тянется за героином. По мере того, как он продвигается к выздоровлению, его система убеждений меняется. Теперь все многочисленные трудности в его жизни – то, что у него нет дома, денег, что он стал жертвой насилия, – всё это он начинает воспринимать как знак, что ему нужно менять свой образ жизни. Боль, которая раньше была для него

поводом обратиться к наркотикам, теперь означает, что от наркотиков нужно отказаться.

В постоянном взаимодействии с окружающей средой ребенок вырабатывает более-менее творческие и эффективные подходы встраивания нового опыта в его развивающуюся личность. Главные отношения привязанности обеспечивают сырье, из которого ребенок создает удивительное уязвимое и жизнестойкое «я», способное воспринимать события и анализировать их. Мэгги Росс в своем исследовании жизни религиозного отшельника пишет: «Все мы, каждый из нас – одиночки. В конце концов, каждый из нас – уникальное творение Господа, и каждый одинок из-за своей уникальности...» (Ross // 1988. P. 3).

Одна из составляющих психологической устойчивости – способность размышлять о собственных ощущениях и интерпретировать их (Wolin, Wolin / / 1993. Ch. 4). Другая составляющая – независимость, или умение договариваться о необходимой для создания безопасного личного пространства дистанции от окружающих (Wolin, Wolin // 1993. Ch. 5). Независимые дети с развитыми аналитическими способностями имеют всё необходимое, чтобы сформировать связный и сбалансированную историю собственной жизни. Благодаря этому у них появится постоянное чувство собственного «я», чувство личной идентичности и основы для самоуважения.

Одна из главных трудностей в развитии психологической устойчивости человека одновременно дает большую надежду. Построение личной конструкции мира – это процесс, невидимый для сторонних глаз. Мы никогда не можем быть уверены в том, как другой человек воспринимает этот мир. Иногда дети улавливают малейшие намеки на то, что их любят, уважают или ценят. Таким образом они переделывают свое самосознание настолько радикально, что начинают смотреть на мир совсем другими глазами. При этом со стороны будет очень сложно понять, что произошла такая кардинальная трансформация.

Карр-Морзе и Уайли (2013) на реальной истории двух братьев демонстрируют, как маленькие действия могут оказывать большой эффект. В жизни, полной страданий и травм, жили два брата. Один имел опыт похвалы и

поощрений, у другого такого опыта не было. Помимо множества незначительных различий в схожих, на первый взгляд жизнях, в дальнейшей жизни двух братьев появилась колоссальная разница. К двадцати годам один был студентом комеджа, а второй сидел в камере смертников, осужденный за убийство. А ведь разница была такой незначительной: любящий тон в голосе дедушки, бабушка, которая хвалила одного и не хвалила другого. Короткий опыт жизни в приемной семье, предлагавшей уважение и любовь, которые признавались одним из братьев, а для другого проходили незамеченными. Еще один пример силы небольших взаимодействий:

Молодого юношу спросили, как он стал «успешным» несмотря на все сложности, с которыми он сталкивался, живя в приемной семье. В ответ он рассказал о человеке, который однажды его просто выслушал. Это был врач, принимавший его ребенком. Во время одного из приемов мальчик спросил доктора: «Бывает ли такое, что вы даете людям лекарства, чтобы они не шумели?» Врач ответил, что нет, и сказал, что это интересный вопрос, что молодому человеку стоит продолжить задавать вопросы. Этот комментарий дал юноше понять, что его ценят. Такое очень короткое замечание дало ему положительный стимул (Mather, Batty // 2000. P. 11).

Что мы видим? Жизнь с детьми, развивающими психологическую устойчивость

Как мы можем понять, что в своем одиночестве ребенок развивает уверенность? Какими бы разными ни были их характеры, уверенные дети, как правило, могут мирно играть в одиночку или друг с другом. Они способны анализировать свое поведение, а это значит, что их воображение активно, и в целом их внутренний мир в гармонии. Окружающее их пространство они будут использовать как ландшафт для своего воображения. Они будут сочинять истории и придумывать яркие метафоры, перенося внешний мир в разнообразную и полную идей внутреннюю вселенную. Они растут, танцуют, рисуют, поют, строят свой опыт и говорят о нем вслух, в результате чего складывается внутренняя модель удивительной сложности. Мы видим, как ребенок постоянно проверяет, выдерживает ли эта развивающаяся модель окружающий мир. Кроме того, мы видим, как в этом танце взаимодействия с окружающей средой раскрываются и обретают форму заложенные в ребенке генетические модели.

С самых ранних дней жизни ребенка любой внешний опыт сопровождается внутренней проработкой. Благодаря постоянному совершенствованию внутреннего мира, растущая личность становится всё более и более сложной. А сам ребенок становится способен всё комфортнее чувствовать себя в одиночестве. Счастливые дети могут быть общительными или замкнутыми, очень активными или задумчивыми, импульсивными или сдержанными, однако какими бы чертами характера они ни обладали, им будет одинаково комфортно и в одиночестве, и в компании людей. Им также суждено узнать, что можно не просто спокойно переносить одиночество или общество, но и получать от них некоторое удовольствие.

Дети с неудовлетворенной привязанностью куда хуже переносят свое одиночество, и уж тем более не способны им наслаждаться. Постоянная тревога о мире и о своей роли в нем мешает им исследовать окружающую среду и наслаждаться ей. Первый признак того, что уединение причиняет дискомфорт – снижение способности наслаждаться временем в одиночестве. Находясь в одиночестве, общительные дети будут либо стремиться к

постоянной стимулирующей активности, либо будут пытаться избегать одиночества, просто всегда оставаясь в компании людей. Более замкнутые дети могут терпеть и не пытаться выйти из некомфортного состояния одиночества. Часто можно увидеть, как тревожные дети сидят в одиночестве, просто печально глядя в пространство. А если они чем-то и занимаются, то вскоре всё равно понимают, что никакой радости им это не приносит.

Такое отсутствие спонтанного веселья или радости в жизни – отличительная черта всех тревожных детей, как бы по-разному они ни относились к жизни. Бурная деятельность тревожного открытого ребенка может показаться погоней за удовольствием, однако окружающим обычно хорошо ясно, что о радости речи не идет. Вместо этого, скорее всего, возникает ощущение, что ребенок активно избегает чего-то, что эта деятельность служит способом отвлечься от того неназванного и непроговоренного, чего ему так не хватает. Более спокойные или замкнутые дети могут казаться больше поглощенными этой ужасающей пустотой, чем их активные и общительные сверстники. Одиночество – это пространство, в котором мы можем почувствовать собственную реальность и присутствие в этом мире. Детям, чье существование изначально не было подтверждено и высоко оценено, это чувство присутствия часто оказывается недоступно. Как сказал один молодой человек: «В ситуациях, когда другие испытывают эмоции, я чувствую себя пустым. Я не знаю, как это – веселиться».

Диссоциированным детям может также казаться, что даже если им удастся поймать ощущение «бытия», надолго его удержать не получится. Их самоощущение, скорее всего, будет мимолетным, неопределенным, прерывистым и каждый раз новым. Они либо чувствуют себя бесформенными, словно у них нет границ, либо сломанными, как будто внутри множество этих границ, разделяющих «я» на маленькие кусочки. Для таких детей одиночество – пытка. В отсутствие кого-либо, кто создавал бы структуру, они часто испытывают пугающее чувство растворения или распада.

Если ребенок не чувствует себя в безопасности в одиночестве, он не способен долго концентрироваться на увлекательных занятиях. Им сложно войти в состояние «потока» (Csikszentmihalyi // 1993). Парадоксально, но

наиболее уверенные в себе, в своем существовании и своей идентичности люди скорее смогут полностью забыться, погрузившись в какую-либо уединенную деятельность. Дети, у которых нет ясного чувства собственного «я», менее способны отключиться от самоанализа и сконцентрироваться на занятии. Они беспокойны, им трудно сосредоточиться. В то же время они часто чувствуют скуку, как правило всегда находясь прямо на грани того, чтобы заскучать. При этом достаточно малейшей стимуляции, чтобы они стали раздражительны и недовольны.

Дети, которым тяжело дается одиночество, на самом деле боятся сепарации. Если они начинают доверять тем, кто о них заботится, перспектива остаться в одиночестве может начать их пугать. Даже отход ко сну может быть причиной тревоги ребенка, который боится остаться один. Если в прошлом ребенка наказывали одиночеством, он может быть особенно чувствителен ко всему, что хоть как-то напоминает прошлый опыт изоляции и вынужденного ухода в собственные и без того истощившиеся ресурсы.

Если у ребенка нарушена регуляция импульсов, опекун должен быть физически рядом, чтобы помогать ему контролировать разрушительные порывы. Поэтому, когда ребенок остается один, он может начать разрушать окружающую его среду. Можно часто услышать от родителей или опекунов, что ребенок остался один буквально на минуту, но за это короткое время он умудрился что-то уничтожить, украсть или поломать. Дети с неразвитым чувством собственного «я» подавляют эти чувства. Если опекуна нет рядом, они словно бы теряют способность быть эффективной личностью, способной принимать решения и действовать в соответствии с ними. Вместо этого верх берет импульсивный эмоциональный ум. Воцаряется хаос.

Также не способны найти утешение в одиночестве дети, страдающие от чрезмерного и всепоглощающего стыда. Самоанализ вреден, если приводит только к самобичеванию и стыду. Ребенок может оказаться заперт в переживании всепоглощающего стыда, избавиться от которого можно лишь приняв его на себя или передав другим. Оба эти варианта нездоровые, и, испытав на себе однажды разрушительное воздействие самоанализа вкупе с острым чувством стыда, ребенок впредь будет избегать одиночества.

Если ребенок, который предпочел бы избежать одиночества, всё же оказывается один, он может попробовать снять нарастающий стресс. Покачивание, сосание пальца, поглаживание ткани, мастурбация, ритмичные или гудящие звуки, – всё это может быть попыткой успокоиться или отвлечься от стрессового одиночества. Другие дети могут использовать стимулирующее поведение, чтобы попытаться избавиться от вызванного страхом потери и одиночества оцепенения. Ребенок может биться головой, вырывать волосы, царапать или резать себя, пытаясь вызвать чувства в теле, онемевшем от стресса. Мастурбация может быть способом стимулировать ощущения, а может быть и средством снятия стрессового возбуждения. В состоянии подавленности некоторые дети могут просто отключиться и заснуть. Но такой сон вряд ли будет восстановительным; ребенок всё равно проснется подавленным, по-прежнему в страхе остаться в одиночестве.

Наблюдение вряд ли будет полезным, пока вы не научитесь интерпретировать увиденное. Чтобы узнать ребенка, вам нужно будет постоянно задавать самому себе вопросы о нем. Так вы сможете хотя бы приблизиться к детскому опыту восприятия мира.

Примеры полезных вопросов

Нравится ли этому ребенку одиночество?

Нуждается ли он по-прежнему в физическом присутствии взрослого?

Какой вид уединенной деятельности мог бы помочь ему в его развитии?

Есть ли у него какие-то особые интересы?

Есть ли у него особые навыки?

Какое из чувств приносит ему наибольшее удовольствие?

Что мы можем сделать? Развитие психологической устойчивости у детей, которым сложно дается одиночество

Дети с неудовлетворенной потребностью в привязанности получают максимум от физического присутствия взрослого. Но вместе с этим они должны развивать умение быть в одиночестве. Как можно удовлетворить эти противоречащие друг другу потребности? Важно комфортно проводить время, находясь с ребенком в одном пространстве, но так, чтобы каждый занимался своим делом. Когда ребенок поймет, что вам нравится таким образом проводить время вместе, он почувствует: вы принимаете его за то, кто он есть, а не за то, что он делает.

Это здорово сразу по двум причинам. Ребенок комфортнее чувствует себя в этом мире, а вам легче решать вопросы дисциплины с уверенным ребенком, знающим, что его принимают. Договориться с человеком, исследующим свое одиночество, не всегда легко. Однако же родители уверенных тоддлеров, как правило, справляются с этим без проблем. Заботы очень маленьких детей редко представляют для взрослых большой интерес. Опекуны проявляют ровно столько заинтересованности, сколько нужно, чтобы тоддлер знал о существующей между ними связи. Они сохраняют дистанцию, позволяющую ребенку сформировать свое собственное уникальное видение мира.

Подобное глубоко личное взаимодействие, которое мы выстраиваем с малышами и тоддлерами, может также помочь в работе с детьми, травмированными в раннем возрасте. Правда, одной интуицией тут не обойтись. Значимому взрослому придется научиться вести себя с детьми постарше так, словно они младенцы. Как правило, по мере взросления детей, их взаимодействие со взрослыми тоже становится всё «взрослее». Ожидается, что люди, состоящие в близких отношениях, либо находятся отдельно друг от друга, либо делают что-то вместе. И хотя люди часто находятся в одном месте, занимаясь разными делами, когда один из них – зависимый младенец, от взрослого будет требоваться иной уровень осознанности. Чтобы неуверенный ребенок смог открыть для себя комфортное одиночество и исследовать его, значимый взрослый должен уметь одновременно четко осознавать происходящее и при этом заниматься своими делами.

У ребенка должно быть как можно больше поводов исследовать, выражать свое развивающееся «я» и наслаждаться им в своем одиночестве. Наполните их мир светом, звуком, цветом и движением. Отмечайте, когда ребенок вдруг делает резкий вдох, и тот момент удивления, когда что-то захватывает и привлекает его внимание. Дети с неудовлетворенной потребностью в привязанности, пережившие трудности, живущие в глубокой тревоге или в активном ужасе, – это глубоко озабоченные дети. Нужно всегда быть готовым заметить момент, когда облако этой озабоченности рассеивается, и сквозь него проглядывает немного красоты этого мира. Это мгновения личностного роста.

Детям, которым одновременно сложно находиться в одиночестве и быть среди людей, может пойти на пользу уход за животными. Отношения ребенка с его питомцем могут стать эффективным мостиком к дальнейшему общению с другими людьми. Кроме того, они одновременно оказываются и в компании питомца, и сами по себе, а это именно то, что им необходимо для исследования всех даров одиночества.

На данном этапе развития исследование личности – не про достижения и не про полное погружение в себя. Это тот путь, который не удалось проделать Нарциссу. Это путь к доброму и критическому принятию себя, приятное потому, что для него не нужен никто другой. В основе двусторонних взаимозависимых отношений взрослой жизни лежит именно детское развитие независимости.

Хотя личная устойчивость – это не про достижения, детям важно уметь размышлять о своей жизни по мере того, как они изучают и принимают себя. Может быть полезной формальная и неформальная работа с жизненной историей. Будет здорово вместе с ребенком поразмышлять над тем, какие его качества помогли ему пережить такие трудные времена. Замечайте и помогайте замечать ребенку черты, сильные стороны и всё то хорошее, что появилось в семье благодаря ему.

Вы также можете вдохновить ребенка на новые интересы и освоение навыков, которые он затем сможет практиковать в уединении и тишине собственного пространства. Искусство, музыка, театр, поэзия, написание жур-

налов, строительство, любые поделки, – всё, что может привлечь внимание отстраненного ребенка, должно быть доступно для изучения. Можно попробовать физические упражнения на развитие внутреннего баланса и самопознание. Йога, массаж, танцы, гимнастика и множество других видов деятельности могут помочь ребенку освоиться самому с собой.

Ну и, конечно, значимый взрослый должен подавать ребенку пример. Если ребенок будет жить с уверенными в себе людьми, ему будет комфортно самому с собой. Травмированным детям полезно видеть, что жизнь может приносить радость, что удовольствие от простых вещей может быть спонтанным, что люди могут получать удовольствие просто от пребывания в этом мире.

Серьезные несчастья, произошедшие во младенчестве, искажают восприятие мира. Может потребоваться много лет, чтобы ребенок начал понимать, что он на самом деле видит. И если значимый взрослый не знает о трудностях, возникающих при жизни с безрадостными людьми, за это время он сам может перестать получать всякую радость от жизни. Поэтому столь важно, чтобы опекуны сохраняли чувство собственной целостности и адекватную самооценку. Если значимый взрослый наслаждается собственной жизнью, он сможет помочь подопечному ребенку почувствовать присутствие ему уникальные изящество и достоинство, тот дар, который каждый ребенок приносит с собой в этот мир.

СОСТРАДАНИЕ

Что происходит? Размышления о развитии социальной устойчивости

С самых первых минут жизни дети проявляют интерес к другим людям. Однако в самом раннем возрасте ребенку сложно отличать себя от других людей. Даже когда они начинают использовать язык для описания своего внутреннего состояния, им не всегда удастся отличить свой опыт от опыта других людей. У некоторых людей эта сложность в различении себя и другого может сохраняться или появляться вновь, а результаты могут быть как ужасающими, так и довольно забавными. «Надень пальто, – говорила моя бабушка в глубокой старости. – Я замерзла».

Обычно в младшем школьном возрасте дети совершают невероятный скачок от эгоцентризма к пониманию: у других людей может быть совсем другая точка зрения. Развивающийся мозг стал социальным органом, и ребенок способен перейти от первичных отношений привязанности к членству в группе. Кэрол Гиллиган (1998) заметила, что у девочек и мальчиков по-разному проходят эти процессы, в результате которых они становятся менее эгоцентричны и более сознательны. Она говорит, что у девочек этот этап развития связан с понятиями заботы и внимания. Где-то в возрасте семи лет девочки переключаются с себя на окружающих. Затем, в подростковом возрасте, их внимание становится универсальным

Примеры действий, способствующих развитию личной устойчивости

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<i>Физическая среда</i> Много личного пространства для изучения собственного одиночества (не обязательно какое-то от-	Дети должны быть среди людей, которые умеют быть в одиночестве. Если ребенок видит, что вам интересно саморазвитие и са-	Для того, чтобы создать среду, в которой ребенок сможет перейти от зависимости к автономии, семьям могут понадобиться

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
--------------	--------------------------	----------------------------------

дельное место в доме). Дети часто выбирают место, которое играет важную роль в их исследованиях – конкретное дерево, место под рабочим столом. Детям, изучающим одиночество, пойдет на пользу богатая и стимулирующая среда, в которой будет доступ к разным материалам и средствам самовыражения.

Время

Ритмы одиночества отличаются от ритмов социального мира. Если ребенок действительно погружен в процесс самопознания, окружающим нужно будет вместо него следить за временем и помогать ему всё же выполнять требования повседневной жизни.

Люди

Познающие себя дети немного отдаляются от социального мира. Важно, чтобы они не потеряли контакт с окружающими.

мопознание, он легче решится на собственное подобное приключение.

Посвятите себя тому, что приносит вам радость и укрепляет чувство собственной идентичности. Дайте ребенку возможность увидеть радость этого личного путешествия навстречу новому.

Создайте дома такую атмосферу, в которой будет естественно делать открытия, выражать себя разными способами и в разных формах, давать себе время на одиночество и размышления.

Пусть в доме будут уединенные места и тихие углы.

Предлагайте детям вести дневник и делать фотографии повседневной жизни.

Обеспечьте доступ ко всему, что этот уникальный ребенок может использовать в своем исследовании себя: физические уп-

консультации и поддержка.

При необходимости, обеспечивайте краткосрочный уход вместо опекунов, если им самим нужно смоделировать саморазвитие и самопознание. Иногда нужно предложить опекунам, полностью поглощенным ранними этапами развития ребенка, вернуться к занятиям «для себя». Это может быть спорт, учеба, искусство, поэзия, творчество, чтение, организованная религия, духовные практики, – поощряйте всё, что позволит опекунам выразить и лучше понять себя.

Предоставляйте ресурсы, необходимые опекунам для создания среды самопознания.

Убедитесь, что учреждения сотрудничают в интересах самопознания ребенка. На данном этапе развития ребенка важней-

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<p>Если у ребенка трудности в общении с родной семьей, эта проблема будет всплывать каждый раз, когда ребенок задает себе вопрос «кто я?». В такие моменты ребенку может понадобиться выйти на связь с членами родной семьи. Если это невозможно или недопустимо, им может понадобиться помощь в проработке того, что невозможно решить напрямую.</p>	<p>ражнения, музыкальные инструменты, материалы для творчества, книги, журналы, газеты, стихи, поделки, сады, животные, разнообразный культурный опыт.</p> <p>Ведите формальную работу по созданию жизненной истории, поддерживайте разумный контакт с родной семьей или просто узнайте о ней побольше.</p>	<p>шую роль играет взаимодействие между различными учреждениями и приемной семьей.</p> <p>Насколько это уместно, ведите формальную работу по созданию жизненной истории.</p> <p>Насколько это уместно, поощряйте общение ребенка с родной семьей.</p>

Сначала девочка сосредоточена на заботе о себе, в том числе на заботе со стороны фигур привязанности, которые она пока воспринимает как продолжение себя. Со временем она научится воспринимать отдельные от своих, разнообразные суждения людей из своего непосредственного окружения. У нее возникает чувство принадлежности к группе и развивается способность разделять взгляды других людей. Это также приводит к тому, что девочка становится очень чувствительна к взглядам других людей. На этом этапе своей жизни дети идентифицируют себя с группой, поэтому этот период иногда называют конформистским или конвенциональным. Однако уже в подростковом возрасте у ребенка могут сформироваться более широкие взгляды; он научится шире смотреть на собственное чувство групповой

идентичности. Кен Уилбер (2001. Р. 20) выделил следующие стадии развития сопереживания: эгоцентрическая, этноцентрическая и мироцентрическая.

Мальчики, согласно Гиллигану (1998), проходят другие процессы развития сопереживания. В младшем школьном возрасте вопросы честности, справедливости и прав человека волнуют мальчиков куда больше, чем общая озабоченность отношениями или забота, проявляемая девочками. Дети обоих полов проходят одинаковый путь от эгоцентричности к социальному сознанию, и Гиллиган предполагает, что по достижении постконвенциональной или мироцентричной фазы, мужчинам и женщинам открывается доступ к их внутренним мужским и женским голосам. Справедливость и забота объединяются, чтобы произвести на свет зрелое сопереживание. Уилбер (2001. Р. 22) пишет: «Спираль развития – это спираль сострадания, она расширяется от меня к нам, а затем ко всем людям вообще».

У детей с неудовлетворенной потребностью в привязанности все эти процессы проходят гораздо труднее. Как ребенок, не имевший полноценного опыта заботы, опыта взаимной справедливости и социального взаимодействия, может выработать у себя чувство принадлежности к группе? Мы вновь видим, как много взаимосвязанных сложностей приходится преодолевать детям с неудовлетворенной потребностью в привязанности. Ведь социальная принадлежность – это основной залог устойчивости человека перед лицом трудностей (Giligan // 2009). Дети, способные на установление прочных социальных связей, вырастают более устойчивыми. Из-за сложностей в общении с другими людьми, пережившие в младенчестве травмы дети могут стать еще более уязвимыми для будущих травм. Похоже, что психологическая устойчивость действительно довольно хаотична. Небольшие различия на ранних этапах развития человека в результате могут привести к огромным. Даже небольшие различия на любом этапе развития могут иметь очень значительные последствия. Стивен и Сибил Уолин (1993), а также Джейн и Роберт Коулз (Coles // 1986, 1990) – яркие примеры того, как дети с необычайной стойкостью справлялись с жизненными трудностями. Очевидно, что дети могут выживать и развиваться даже в самых ужасных условиях. Не менее очевидно, что мы должны быть готовы помочь им развить необходимую для этого устойчивость.

Что мы видим? Жизнь с детьми, которые развивают психологическую устойчивость

В сознании растущего ребенка сопереживание и сравнение идут рука об руку. Когда активируется социальная функция мозга, ребенок получает способность осмысливать мир других людей, объединяться с ними в группы. Кроме того, он начинает проводить сравнения. Фигуры привязанности больше не составляют для ребенка всю вселенную, в которой он безопасно спрятан. Вместо этого они становятся просто важными фигурами в расширяющемся мире, их можно по-разному оценивать, их может быть недостаточно.

Родители детей школьного возраста хорошо знают, каково это, когда сравнение не в твою пользу. «Мой учитель говорит...», «А мама Джейми умеет водить автопогрузчик...» и – самое уничтожающее – «а у всех остальных ребят это есть!». Все эти фразы – признаки развивающегося умения быть частью группы. По мере развития сопереживания ребенок неизбежно будет делать сравнения; прежде чем вступить в группу, нужно понять, по какому принципу набираются ее члены. Социальная осознанность – это ключ, с помощью которого дети открывают дверь в мир человеческих групп.

Если у ребенка сформировалась надежная привязанность, и он способен контролировать стресс и импульсы, если он не травмирован и не воспринимает нейтральные события как страшную угрозу, у него разовьется чувство социальной осознанности. У таких детей развитие проходит естественно: они переходят от игры рядом с другим ребенком к игре, а затем и к дружбе с ним. Вместо беспрекословной и постоянной связи с главными значимыми взрослыми они теперь переходят к большей осознанности. Значимый взрослый и «я» – теперь разные существа, и каждый может быть подвергнут критике с точки зрения более широкой группы.

На этом этапе своей жизни уверенные дети очень быстро накапливают новый опыт и новые навыки. При этом окружение транслирует им их же образ уверенного в себе; так у ребенка развивается реалистичная самооценка. Дети начинают примерять на себя определенные социальные роли, занимать места в различных группах, где есть возможность играть разные роли. Уважение, полученное ребенком в таких условиях, помогает ему по-

верить в себя и научиться гибко и творчески подходить к новым условиям и ситуациям. Когда ребенок рассказывает другим людям истории из собственной жизни, он обретает ясность, смысл, а также учится размышлять над вопросом «Кто я?». Вопрос, значимость которого для человеческого сознания невозможно переоценить.

Жизнь детей с хронической травмой и неудовлетворенной потребностью в привязанности, напротив, очень бедна. Часто из-за сложностей с регулированием стресса и импульсов членство в какой-либо группе становится для ребенка непомерным стрессом. Всепроникающий и неадекватный стыд приводит к тому, что раскрепощенное общение и рассказывание друг другу историй приводит к самоуничижению и подавляющему стыду. Из-за неразвитой эмпатии ребенок может реагировать и вести себя неприемлемым образом. Всё это ведет к исключению из группы.

Человеческие группы безжалостны ко всему «другому», а в детстве – в особенности. Группа исключит любого, кто не может «вписаться». Крайне тревожные люди, активно тревожащиеся или избегающие, будут защищаться, исключая себя самостоятельно. Даже если мы будем изолировать наших самых уязвимых детей от общества и принудительно запрем их с другими детьми, скорее всего, их всё равно исключат (если они сами не сделают этого первыми). Подобное притягивает подобное, ребенку всё равно нужна какая-то группа, так что мы видим социально уязвимых детей, объединяющихся в группы с другими социально уязвимыми сверстниками. И пока мы не начнем работать с этой моделью, любые программы социальной адаптации будут бессмысленны.

Что мы можем сделать? Развитие психологической устойчивости у детей, которым сложно дается сопереживание

Поощряйте социальную вовлеченность

Ребенку понадобится помощь, чтобы стать членом группы, которая затем поможет ему расти. Рост происходит при участии всего окружения ребенка. Школы, медработники, группы активистов, культурные и религиозные группы, соседи, владельцы магазинов, полиция и все те, кто может взаимодействовать с ребенком, должны понимать, как они могут помочь. Они должны понимать, что каждая их встреча с ребенком может повлиять на его психологическую устойчивость, как укрепив, так и ослабив ее. И в интересах всего сообщества помочь самым уязвимым детям эту устойчивость сформировать. Школы, в частности, играют в этом процессе одну из ключевых ролей. Соня Джексон показала, что дети, находящиеся под опекой государства, имеют больше шансов на успех, если остаются в общеобразовательной школе. И это не удивительно, учитывая, что для большинства детей школьного возраста школа является центром жизни. Внимание ребенка школьного возраста соответствующим образом смещается от группы первичной привязанности к более широким социальным группам и группировкам. В школе они проводят большую часть своего времени, школа – источник самого разного социального опыта.

Однако другие группы тоже имеют значение. Опекунам может потребоваться немало усилий для того, чтобы дети, чье поведение не способствует принятию более широким обществом, всё равно были приняты в те или иные группы. С ребенком нужно будет работать, помогать ему развивать необходимые для успеха социальные навыки. Поработать придется и с обществом; людям нужно помочь понять потребности и реакции очень тревожных, легко заводящихся детей.

Помогайте развивать личную и социальную эффективность

Здесь работа в первую очередь будет направлена на то, чтобы укрепить ощущение идентичности и самооценку ребенка. Так, у него будет устойчи-

вая основа, оттолкнувшись от которой он сможет рискнуть вступить в социальные отношения. Также ребенку потребуется помощь в формировании новых навыков и умений, как личностных, так и социальных. Ну и наконец, нужно, чтобы проявления эмпатии ребенка, его умозаключения и положительный опыт пребывания в группе были признаны и оценены. Так у ребенка сформируется ощущение, что у него есть что дать той или иной группе.

Работа над идентичностью является частью и продолжением работы с событиями ранней жизни. Однако теперь акцент в этой работе будет сделан на сильных сторонах ребенка и его устойчивости. Жизненная история заложила эти основы, чтобы ребенок не боялся новых начинаний. Кроме того, вам нужно будет подготовить адекватную историю жизни ребенка, чтобы он мог рассказывать о ней другим без боязни снова получить травму. На данном этапе важно, чтобы работа с жизненной историей настраивала ребенка на поиск подтверждающих его идентичность групп не из числа родственников или непосредственных фигур привязанности (Giligan // 2009. P. 16-19).

Такая работа по жизнеописанию позволит ребенку сформулировать собственную истину на основе голых фактов о его жизни. Она также позволит изучить и принять такие ключевые элементы социальной идентичности, как этническая принадлежность, религия, язык и культура. Особым образом нужно вести работу с жизненной историей чернокожих детей, живущих в обществе, где преобладают и доминируют белые. Райан и Уолкер (2007) дают полезные советы о том, как помочь детям создать собственную историю жизни.

Каждый, кто так или иначе связан с ребенком, влияет на формирование его адекватной самооценки. Для развивающейся детской личности чрезвычайно полезно получать комментарии о способностях, умениях и личных качествах ребенка. Однако цель не в том, чтобы сделать из ребенка самодовольного нарцисса. На самом деле, если делать это чутко и правильно, эффект будет прямо противоположным. Многие очень тревожные дети используют подобие самонадеянного высокомерия, чтобы защититься от подавляющего чувства никчемности и ничтожности. В нашей семье мы при-

выкли называть это «фактором Зафода» в честь персонажа Дугласа Адамса (1988) Зафода Библброкса. Этот фактор часто замечен у людей, активно защищающихся от собственной незначительности: какую бы масштабную перспективу им ни предлагали, они будут оставаться уверены, что именно они – центр вселенной.

При этом истинное чувство собственного достоинства позволяет детям больше не бороться с собственной незначительностью. Они становятся лучшего мнения о себе и комфортнее чувствуют себя во вселенной. Кроме того, им будет гораздо легче принимать окружающих. Мы снова сталкиваемся с парадоксом: чем уязвимее человек, тем сложнее ему будет развить психологическую устойчивость. Детям с низкой самооценкой будет куда сложнее развить ее в общении с окружающими людьми. Им понадобится наша помощь.

Важно помочь ребенку использовать собственные навыки и умения. Не менее важно давать ребенку возможность искать и развивать новые интересы и навыки, а также поощрять эти поиски. Активные занятия, хобби, спорт и групповые приключения наподобие школьных поездок и лагерей, – всё это – возможности для развития личной эффективности. Такой же возможностью является любая ситуация, позволяющая ребенку поучаствовать в групповом планировании и принятии решений. Детям также предстоит освоить искусство планировать собственную жизнь. Узнать, что можно строить планы и осуществлять их. Опять же, вполне возможно, что ребенок и не заметит своих растущих способностей, пока кто-то явно не укажет ему на них. Тревожным детям нужно отдельно указывать на те ситуации, когда у них получилось составить план и придерживаться его.

Поощряйте постоянные изменения

Сегодня государственные учреждения в первую очередь заботят результаты их программ ухода за детьми. Это, наконец, позволяет восстановить баланс; ведь раньше нас, как сообщество, мало интересовало, какой на самом деле была судьба детей, оказавшихся на нашем попечении. Однако, когда мы применяем это понятие к человеческой жизни, а не к механи-

тическим процессам продуктов компьютерных программ, оценивать его становится чрезвычайно сложно. Ведь человеческая жизнь – непрерывный процесс, результат которого всегда один – смерть.

Это, конечно, не означает, что можно больше не думать о том, как мы обращаемся со своими детьми. Совершенно невероятно, что так мало детей под опекой государственной системы добились в школе успехов, хоть сколько-нибудь сравнимых с успехами их сверстников (Jackson // 2013). Наши наиболее уязвимые дети воспитываются государством, чтобы затем стать бездомными подростками, попасть в тюрьму, страдать от ментальных проблем, употреблять наркотики или каким-то иным способом превращать свою жизнь в хаос. К сожалению, всё это так. Но это лишь часть правды.

Детям нужно время восстановиться. Важно не требовать от них результатов слишком рано. А можно и вообще не требовать результатов, если только мы не воспринимаем их как показатель того, что в конкретный момент времени эта сложная личность развивается и собирается развиваться дальше. Размышляя о результатах образования, я привела пример одного из моих детей. Эта история анонимна; мы включаем ее в надежде, что она будет полезна для дискуссии о результатах воспитания.

История Бониты

Старшая из пяти детей, Бонита, большую часть первых семи лет своей жизни провела дома, хотя несколько раз и оказывалась ненадолго в приемных семьях. В то время состав ее семьи постоянно менялся, неоднократно возникали опасения, что дети не получают должного ухода, а может, и страдают от жестокого обращения. В более раннем возрасте Бонита очень нерегулярно ходила в школу.

Когда ей исполнилось семь, по причине жестокого обращения в родной семье, суд вынес решение об установлении опеки. Бонита попала в приемную семью, а остальные дети остались дома. У Бониты постоянно не складывалось с приемными семьями, и в возрасте девяти лет она оказалась в детском доме. С тех пор никто не пытался найти для нее новых опекунов. Соцработник Бониты рассказал нам, что, когда ей было десять, ей отказали

в зачислении в специальную школу-интернат. Она была «слишком взрослой и слишком сложной». Мы стали постоянной приемной семьей Бониты, когда ей было одиннадцать лет.

В нашей семье мы использовали подход, который, на наш взгляд, помогал добиваться хороших результатов в учебе. Подход подразумевал базовые правила: мы относимся друг к другу с уважением и добротой; ожидается, что все будут исправно ходить в школу; непростое детство может иногда отражаться в чувствах и поведении, но мы будем стараться оставлять все эти сложности дома, а не нести с собой в школу. Кроме того, мы пообещали своим детям: мы, как родители, всегда будем рядом до тех пор, пока вам это будет необходимо.

Следующие три года, до 14 лет, Бонита ожидаемо оставалась дома и наверстывала упущенное в общеобразовательной школе. У нее появилось множество новых интересов и занятий. Одновременно с этим она всё больше страдала от проблем с ментальным и физическим здоровьем: самоповреждения, насилия, перемен настроения и расстройств пищевого поведения. Она часто сбегала от нас, чтобы попытаться вернуться домой. В течение этого времени один из ее младших братьев тоже оказался под нашей опекой. Остальные по-прежнему жили дома.

Мы придерживались своего подхода: дом – это безопасное место, где можно оставить все сложности так, чтобы в школе всё было более-менее просто. Мы поощряли все те интересы и активности, которыми Бонита и другие члены приемной семьи могли заниматься вне дома. Для нас было очень важным установить и поддерживать тесную связь со школой и социальным работником.

Когда Боните исполнилось 14, мы поняли, что больше не можем гарантировать ее безопасность у себя, и она отправилась в детский дом поближе к ее родной семье. Всё время, что она была там, мы оставались на связи. Ее рискованное поведение привело к тому, что ее перевели в специальное подразделение в Уэльсе, очень далеко от ее семьи и от нас. Попав туда, Бонита лишилась возможности получать наши письма. Она была там очень

несчастлива и вскоре попросилась вернуться в нашу приемную семью. По нашей просьбе на два месяца ее перевели в промежуточное учреждение, а затем она снова переехала к нам.

Как только Бонита точно решила, что хочет вернуться, временное учреждение дало нам два месяца на то, чтобы договориться со школой о ее возвращении. У нас также появилась возможность заключить с Бонитой четкий уговор: она должна была признать чувства других членов семьи, а мы получали время, чтобы подготовиться к ее возвращению. Потом она вернулась к нам и вновь начала учиться по ограниченной программе средней школы. Школа и приемная семья постоянно были в тесном контакте, чтобы обеспечить плавное возвращение после ее шестимесячного отсутствия.

Бонита оставалась с нами почти до 16 лет. Она сдала пять экзаменов по программе средней школы, все на тройки и четверки. Тем не менее, ее ментальное и физическое здоровье по-прежнему вызывало множество опасений. Через неделю после окончания экзаменов она ушла из приемной семьи и вернулась в детский дом неподалеку от своих родных. Через три дня после шестнадцатилетия она сбежала и вышла замуж. Первого ребенка она родила в возрасте семнадцати лет. Два года мы не получали от Бониты вестей, пока в возрасте 18 лет они с мужем не вернулись домой и не поселились недалеко от нас, ее приемной семьи. На следующий год родился ее второй ребенок. Ее психическое и физическое здоровье по-прежнему вызвало у нас опасения.

Мы с радостью возобновили общение с Бонитой, однако уделили внимание установлению четких границ, характера и степени нашего участия в ее жизни.

В возрасте 21 года Бонита ушла из семьи.

Приемная семья предложила Боните, ее мужу и детям ту поддержку, которую могла обеспечить в пределах своих границ.

В возрасте 23 лет Бонита снова вышла замуж. В течение следующих двух лет у нее родилось еще двое детей. Бонита со вторым мужем поселились

недалеко от ее родной семьи. По-прежнему не всё было в порядке с ее психическим и физическим здоровьем, однако ментальное состояние Бониты начало к этому времени улучшаться. Она всё чаще обращалась к терапии и училась получать от нее пользу.

Мы, со своей стороны, предложили ее воссоединившейся семье постоянную поддержку.

К 26 годам Бонита решила пройти ускоренный курс в местном колледже, при котором была детская комната. Позднее она прошла полные ускоренные курсы третьего уровня по четырем предметам: английский, психология, природоведение и социология, а также пересдала выпускной экзамен по математике. Она успешно сдала все предметы; ее самая низкая оценка была 92 балла из 100.

Понятно, что в какой-то момент каждый участник этой истории ошибся. Мы, как приемная семья, точно наделали ошибок. Ошибались и все государственные учреждения, за исключением, возможно, школы, сотрудники которой героически поддерживали и сдерживали Бониту (в нынешнем образовательном климате это может быть куда сложнее). Наконец, ошибки совершала сама Бонита. Тем не менее, все выжили, и едва ли кто-то назовет текущую ситуацию провалом, что бы это ни значило. Жизнь – очень сложный процесс.

Примеры действий, способствующих развитию личной устойчивости

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
<i>Физическая среда</i> Детям, исследующим обширный мир, нужна безопасная база, к которой они смогут вернуться дома. Правила и со-	Дети должны видеть, что мы ценим социальные отношения, что они поддерживают нашу устойчивость. Убедитесь, что дети знают, что вы цените	Призывайте приемные семьи заводить как можно больше социальных связей, помогайте им поддерживать их.

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
--------------	--------------------------	----------------------------------

глашения имеют большое значение, и культурная среда, созданная опекунами в доме, должна позволять ребенку пригласить домой своих друзей. Дети находятся на том этапе, когда личное пространство является своего рода заявлением о них самих. Им понадобится пространство, которое они смогут использовать для выражения своей развивающейся личности. Взрослым нужно принять, что если внутри ребенка хаос, хаос может иногда быть и снаружи.

Время

Если не помогать ребенку выстраивать временные границы, он может быстро выдохнуться. Даже простой разговор о времени может стать и полем битвы, и возможностью для саморазвития. Тут важен процесс.

Люди

Уязвимым и тревожным детям нужна

собственные отношения.

Создайте надежный и структурированный фундамент, на котором дети могли бы безопасно пробовать свои силы. Убедитесь, что им ясны и понятны основные правила. Они могут быть гибкими, важно только, чтобы взрослые контролировали эту гибкость и были в состоянии объяснить правила и отклонения от них.

Отведите детям какое-то личное пространство в доме, место, где они могли бы выражать то, как чувствуют себя в конкретный момент.

Внимательно следите за такими физиологическими маркерами, как еда и сон. Поощряйте здоровое отношение и к тому, и к другому. Помогите детям понять то, как здоровый образ жизни важен для полноценного наслаждения жизнью.

Предоставляйте ресурсы, нужные детям для реализации своих интересов и хобби.

Предоставляйте ресурсы, нужные детям для групповых занятий, проведения и посещения праздников и мероприятий.

Активно вовлекайте детей в планирование всего, что связано с их жизнью. Помогайте им строить планы и выполнять их.

При необходимости проводите фундаментальную работу с жизненной историей.

Убедитесь, что всем учреждениям, которые работают или будут работать с ребенком, известно, как развивать социальную устойчивость.

Активно работайте над социальным включением уязвимых детей. Признайте, что это активный процесс, в центре которого - ребенок. Попробуйте по-

<i>Среда</i>	<i>Действия опекунов</i>	<i>Действия учреждений опеки</i>
--------------	--------------------------	----------------------------------

помощь в построении конструктивных отношений с самыми разными людьми. Приглашайте гостей. В атмосфере инклюзивности ребенку будет легче делать здравые выводы о тех, кто мешает их развитию. Взрослые, пытаясь помочь детям выстроить конструктивные отношения, всегда что-то делают не так. Не опускайте руки. Даже наши ошибки могут помочь ребенку о чем-то задуматься.

Будьте неравнодушными к истории жизни ребенка, помогите находить в ней смысл и создавать историю для окружающих.

Используйте любую возможность для создания реалистичной самооценки. Особенно замечайте и комментируйте умения ребенка соотносить себя с другими и заботиться об окружающих. Помните, что мальчики и девочки могут по-разному выражать свое отношение к обществу, и каждый ребенок по-своему выстраивает социальные связи.

Активно увлекайте ребенка учебой; работайте вместе со школой, чтобы вдохновлять ребенка на успехи.

работать с проблемами исключения и самоисключения.

Убедитесь, что учреждения сообщают над укреплением устойчивости уязвимых детей, в особенности, через образовательные достижения.

УМИРОТВОРЕННОСТЬ

Может, в какой-то ситуации стоит изменить свою точку зрения о людях. Может, не стоит так явно подчеркивать их «проблемы». Может, лучше подумать о том, как они справляются со своей жизнью.

(Мэриан Путнам, цит. по Coles // 1990. P. 304)

Что происходит? Размышления о развитии межличностной устойчивости

Всё время, что я жила и работала с детьми, мне хотелось узнать, как они справляются со своей жизнью. Я очень много училась у них тому, как иметь смелость, изящество и достоинство жить. О том, как получить максимум, имея на руках те карты, которые нам раздали. Детям трудно пережить боль от неудовлетворения базовых потребностей. Им трудно пережить боль от травматического опыта. Прошедшим через всю эту боль детям действительно непросто почувствовать, что они существуют как отдельная личность, связанная с остальными людьми. Однако часто им это всё-таки удается.

Есть люди, которые верят, что после развития сострадания есть и другие этапы (шаги, волны) развития человека. Есть люди, которые утверждают, что у детей есть духовная жизнь; безграничное сознание, частью которого является «я». Такие размышления и утверждения можно найти в работах самых разных людей, в том числе увлеченных биологов вроде Бейтсона (2000) и Капры (1982), специалистов возрастной психологии Грейвза (Beck, Cowan // 1996) и Маслоу (1968, 1970), а также трансперсональных психологов вроде Уилбера (2000, 2001).

В этих идеях можно найти много противоречивого; я же пришла к ним после всех уроков, полученных от детей. Как Джейн и Роберт Коулз (1990), а также Стивен и Сибил Волин (1993) я увидела глубокую озабоченность детей, с которыми жила и работала. Я также обнаружила, что они развиваются быстрее, если мы видим в этой озабоченности духовные потребности.

Предположив, что ребенок способен развить в себе трансперсональное сознание, но не требуя от него этого, можно научиться максимально отзывчиво относиться к каждой уникальной личности.

Я использовала слово «умиротворенность», чтобы описать состояние мирной радости. Возможно, это то, что Киллам Уилбер (Wilber // 1991) описала как «страстное хладнокровие». Большинство из нас не способно на лету войти в это состояние, но я уверена, что дети его испытывают, и что оно приносит им исцеление.

Что мы видим? Жизнь с детьми, которые учатся умиротворенности

Прежде чем мы начнем получать от умиротворения удовольствие, нам предстоит научиться узнавать и ценить это состояние. У детей должна быть возможность узнать, что такое спокойствие, и каким оно может быть для них. Сначала они будут учиться, наблюдая. Если в доме, где они живут, ценится тишина, скорее всего, они тоже будут ее ценить. Зимние вечера у камина, летний день в спокойном месте, моменты тишины во время долгой поездки. Усилить чувство легкости и благополучия может нежный физический контакт; опереться друг на друга, расчесать друг другу волосы или сделать прическу. Если ребенок напряжен, напуган и всё еще боится тишины, спокойствия может добавить тихая музыка.

Можно добавить деятельность, помогающую настроиться на спокойный лад. Чтение, вязание, шитье, рисование, собирание моделей, чтение стихов, сочинение музыки – всё это может улучшить качество проведенного вместе времени. Иногда детям нравится изучать техники расслабления или медитации. Такие практики могут быть для них поистине целительными. Не забывайте о маркерах, которые помогли бы ребенку зафиксировать этот опыт и вспомнить его спустя время. «Мне так нравятся наши тихие вечера вместе». «Здесь так спокойно». Сработает любой комментарий или образ, который поможет ребенку удержать на мгновение этот опыт и начать приходить к спокойствию.

Ребенок может заваливать нас вопросами о нашем духовном опыте, а может захотеть исследовать свой опыт в глубоком уединении. Поощряйте ребенка вести дневник, писать, рисовать или делать поделки. Для детей чрезвычайно полезно воздействие искусства, музыки и красоты природы. Может также помочь проводить параллели с биографиями других людей, в особенности тех, кто прошел путь от невзгод до свершений.

У детей, которые начинают исследовать надличностные составляющие жизни, будет множество тем для разговоров. Я много раз видела, как взрослые игнорировали эту общительность ребенка, но надо понимать: любой

детский вопрос может быть началом глубокой беседы при условии, что мы отнесемся к нему с уважением. Где я был до того, как стал ребенком? Откуда мы знаем, что оба видим желтый цвет? Почему, когда меня обзывают, мне больно? Почему у одних людей много денег, а у других их вообще нет? Что будет, когда мы умрем? Иногда кажется, что вопросам этим не будет конца.

Если с должным вниманием относиться к детским вопросам (а многие из них поставили бы в тупик и величайших философов), в какой-то момент ребенок откроет для себя разговор. А беседа по природе своей предполагает, что каждый участник в этом близком взаимодействии отдает столько же, сколько приобретает. Мы так много можем узнать у тех, кто не разучился задавать вопросы.

Что мы можем сделать? Развитие межличностной жизнестойкости

Первая Система ухода за детьми (LACS) была основана на проведенном профессором Роем Паркером и его коллегами исследовании природы и понятий хорошего воспитания. Третья часть книги основана на критериях результативности этих понятий и на системе оценки, разработанной на основе данного исследования. Мы будем говорить о том, как опекуны в повседневной жизни могут способствовать развитию у ребенка межличностной устойчивости. Упомянутая система может также послужить основой для критического анализа результатов работы по уходу за ребенком.

Часть III

Развитие межличностной устойчивости

Брайан Кэрнс

Здоровье

Как осознать свой ум и тело и начать с уважением к ним относиться

Заботливые опекуны должны с вниманием и вдумчивостью относиться к здоровью вверенных им детей. У детей постарше уже может быть собственное мнение о здоровье и системе здравоохранения. Иногда это может даже мешать. У детей любого возраста могут быть самые разные ранее не диагностированные проблемы со здоровьем; они могут не сразу проявиться, их могли игнорировать или неправильно диагностировать в прошлом. Дети могут не иметь адекватного их возрасту понимания того, как ухаживать за своим телом и заботиться о здоровье. Они могут не доверять медработникам или бояться их.

Теперь мы знаем, что травма в раннем возрасте оставляет свои следы – часто скрытые – на функциях тела (физическое здоровье) и мозга (эмоциональное и ментальное здоровье). Важно, чтобы опекуны понимали это и сделали так, чтобы все взаимодействующие с ребенком люди тоже знали о возможных трудностях со здоровьем. Часто не лишним бывает говорить об этом с самим ребенком: «Ты заметил, что тебе сложнее... чем многим твоим друзьям? Давай вместе подумаем, как бы мы могли упростить это для тебя?»

В свое время нам, как приемным родителям, очень помогли перечисленные ниже советы. Они кажутся еще полезнее сейчас, когда мы больше знаем о коварном и судьбоносном – а иногда и опасном для жизни – влиянии раннего травматического опыта. Кроме того, мы очень много работали над собственной жизнестойкостью и жизнестойкостью наших детей. Эта работа не менее судьбоносна, но всегда идет на пользу.

Важные советы

- *Помните, что перенесенное в детстве насилие или травма скорее всего повлияют на здоровье ребенка*

Узнайте как можно больше о раннем развитии ребенка и о том, как развивался его мозг. Изучите, как дезадаптивное поведение проявляется у людей разного возраста, как оно влияет или может влиять на их здоровье и как позволяет им при необходимости защищаться от физической или эмоциональной боли.

- *Подумайте, какие сложности со здоровьем могут стоять за необычным поведением*

Несколько примеров из нашего опыта: ребенок, которого считали своенравным, непослушным и неспособным сосредоточиться, страдал от серьезных проблем со слухом: постоянные не лечившиеся ушные инфекции привели к необратимому повреждению ушей; ребенок, который постоянно ронял деньги потому, что из-за физических наказаний в младенчестве потерял способность поворачивать руки ладонью вверх; ребенок, не способный ходить даже на небольшие расстояния из-за не диагностированного плоскостопия и долгих лет ношения неподходящей обуви.

- *Не забывайте учитывать особенности ментального здоровья ребенка*

Даже при работе с совсем маленькими детьми нужно внимательно следить, нет ли признаков расстройств пищевого поведения, членовредительства, вызванного стрессом психотического или шизоаффективного поведения, или любого другого состояния, связанного с ПТСР. От всего этого можно было бы отмахнуться, назвав «непослушанием», «подростковым бунтом» или «манипуляцией». Но по нашему опыту, такое поведение у детей и подростков почти всегда вызвано стрессовыми или насильственными эпизодами в детстве.

- *Делайте заботу о здоровье частью повседневной семейной жизни*

Мы не видим ничего хорошего в том, чтобы защищать детей от «взрослых» тем (при условии, что вы относитесь к ним спокойно и постоянно по-

мните о возможном влиянии такого разговора на уязвимых детей). Ненавязчивая беседа за ужином о прочитанной статье о здоровье, об увиденной программе, о жизни, здоровье и смерти друзей и знакомых, о собственных походах к доктору, к стоматологу и в аптеку, о лечении, прививках и осмотрах, о том, как мы остаемся в форме и бережем здоровье, – всё это может помочь вам сделать заботу о здоровье неотъемлемой частью жизни ребенка и научить его спокойно о нем говорить.

• Объясняйте ребенку и важным в его жизни людям, в чем может быть причина его физических, ментальных и эмоциональных сложностей

Насколько это возможно, важно заниматься терапией С детьми, а не практиковать ее НА них. Ребенок бережнее отнесется к гипсу на сломанной руке, если будет понимать, для чего он нужен, как срастается кость, и почему она вообще сломалась. Здорово, если врач или сестра как следует всё объяснит ребенку, однако опекуну всё равно придется потом повторять и объяснять снова (и, вероятно, часто!). Используйте схожий подход, чтобы объяснить ребенку, отчего ему бывает сложно вести себя определенным образом или выражать те или иные чувства. Убедитесь, что учителя и другие люди в детском окружении тоже используют этот подход.

• Используйте силу вашего окружения; оно может быть источником принятия и поддержки

С детьми постарше (но только с их согласия!) в этом часто могут помогать их сверстники и друзья. Это также может защитить других членов окружения и их взаимоотношения с ребенком.

• Работающий с ребенком терапевт должен понимать потребности находящихся под опекой детей

Стоит найти время и договориться о смене терапевта, если вам кажется, что между этим врачом и ребенком существует трудно преодолимый недостаток доверия или понимания. Поищите специалиста, который был бы более открытым, доступным и знал бы больше о привязанности и травме. Терапевт должен понимать, что дети с небезопасной привязанностью или дети, пережившие насилие, могут не осознавать собственное тело, стра-

дать от эмоциональных расстройств или физической боли. Как только вы найдете проходящего терапевта, настаивайте на том, чтобы ребенок всегда ходил только к нему, если только ситуация не экстренная. Мы обнаружили, что полезно сделать терапевта в глазах ребенка более «земным», как можно чаще называя ее или его «Джон Смит» или «Мэри Грин» вместо сдержанного «доктор Грин».

- *Относитесь к рутинным медицинским процедурам и осмотрам как к части повседневной жизни*

Здорово, если медицинские осмотры будут проходить не только приемные дети, которым это положено по закону, но и ежегодно – вы сами и ваши биологические дети. Мы этого не делали, и зря. Правда, мы всей семьей регулярно ходили к стоматологу. Кроме того, мы старались не проявлять чрезмерного беспокойства по поводу собственных походов к терапевту или в поликлинику. Вопросы здоровья мы обсуждали спокойно и по существу.

- *Убедитесь, что в окружении ребенка есть несколько человек, к которым он может обратиться по вопросам, связанным со здоровьем*

Когда мы помогаем детям построить надежные отношения с разными «безопасными» взрослыми (которым вы тоже доверяете и которые сообщат вам, если у них возникнут опасения за ребенка), мы делаем вклад в развитие психологической устойчивости детей и их социальных навыков. Если в школе есть медсестра, и опекуну, и ребенку будет полезно наладить с ней отношения.

- *Предоставляйте разнообразные источники информации.*

Можно иногда побыть неряхой и раскидать по дому полезные буклеты, статьи из журналов и множество всего, на что вы бы хотели, чтобы дети обратили внимание. Также здорово – и мы вернемся к этому в разделе «Образование», – если в доме на виду много книжных полок, и книги о здоровье на них стоят вперемешку с другими. Здорово, если в «избранном» на семейном компьютере будет много полезных ссылок, если вы заранее просмотрите программу передач и ненавязчиво предложите посмотреть ту, что подходит по теме или сюжету. Будьте изобретательны! Вы можете даже взять ребенка с собой на сдачу крови или на визит к стоматологу.

- *Предлагайте детям заботиться о питомцах и привлекайте их к уходу за младшими детьми*

Это может быть весело! Ответственность за животное может нести взрослый или кто-то из детей – это не важно. Благодаря питомцу у вас появляются бесконечные возможности для безопасного обсуждения того, как животные – и люди – заботятся о телах, какая пища полезная (а какая нет), как они проживают стресс и как его можно избежать. Вы можете обсуждать болезни, отношения, образ жизни, спорт, анатомию, зачатие, беременность, рождение и, конечно же, жизнь и смерть. Всегда, когда это безопасно, очень полезно привлекать приемных детей к непосредственному наблюдению за младшими, а также к уходу за детьми и младенцами. Можно делать это дома или в гостях; главное, чтобы и вы, и другие взрослые понимали все возможные риски и подходили к ним с умом.

- *Знакомьте детей с чудесами и эмоциями рождения и смерти*

В продолжение предыдущего пункта: для приемного ребенка бесценный дар – оказаться в любящей семье, где он может наблюдать беременность и рождение. Столь же ценной может оказаться ситуация, когда семья переживает неизлечимую болезнь или смерть одного из членов. При этом важно, чтобы взрослые оставались эмоционально доступными для ребенка.

- *Обеспечивайте полезное и разнообразное питание, не выходя далеко за рамки культурных норм*

Наш опыт показал, что лучше, если взрослые сами составляют меню, а не предлагают ребенку выбрать из нескольких вариантов. Нужно только учесть личные культурные нормы и особенности здоровья детей и дождаться, пока они не начнут доверять вам и не поймут наконец, что вы не пытаетесь их отравить! Нам кажутся полезным два правила: еда должна быть простой, а дети должны участвовать в ее приготовлении (и в уборке после приема пищи). Неплохо, если у детей всегда будет доступ к свежим фруктам. И как со всем остальным, важно сформировать у них умеренное и здоровое отношение к еде и напиткам.

- *Научите детей, что прием пищи – это приятный повод собраться всем вместе*

Еда не должна становиться поводом для фанатичной борьбы. Мы относились к приему пищи как к радостному событию, к части нашей приятной повседневной рутины. Мы не торопились и старались не отвлекаться на телефон или телевизор. Всегда, когда у нас была возможность, мы хотя бы раз в день всей семьей собрались вокруг заранее накрытого, красивого стола. Мы были рады, если к нам присоединялись гости, запланированные или спонтанные. Мы много беседовали за столом, и каждый желающий мог участвовать в разговоре. Мы придумали небольшой ритуал для начала совместного приема пищи: на несколько секунд мы складывали ладони вместе, чтобы посидеть в подобии тишины.

- *Давайте ребенку пространство, возможность и оборудование для занятий спортом*

Для занятий спортом детям нужно время и место; им нужно множество возможностей для того, чтобы спонтанно и незапланированно заниматься физической активностью. Травмированным детям может потребоваться дополнительная помощь и поддержка, чтобы побороть стеснение или недостаток координации, а также чтобы научиться обращаться со своим телом и получать от этого удовольствие. Нам повезло – в нашем распоряжении был большой сад в сельской местности, несколько акров общественной земли. Мы следили, чтобы в доме всегда было достаточно велосипедов, скейтбордов, бит, мячей и ракеток, а также, чтобы у детей всегда была возможность пойти в спортивную секцию. Кроме того, вопреки растущему социальному давлению, мы не возили детей вездe, а всегда, когда это было возможно, предлагали им ехать на велосипеде.

- *Будьте открыты для разговоров о вопросах здоровья, и обо всем, связанном с питанием, курением, сексом, алкоголем или другими наркотиками*

Наблюдая за жизнью вокруг, обсуждая увиденное по телевизору, мы получаем бесконечные возможности для таких разговоров.

• *Будьте примером, в идеале – примером умеренного и терпимого поведения*

Наши дети, в том числе приемные, могут быть нашими самыми строгими критиками, и мы должны это поддерживать. У подхода «делай как я говорю, а не как я делаю сам» не может быть никаких оправданий. Наоборот, бескомпромиссный подход, скорее всего, не произведет на детей впечатление, а то и вовсе отобьет у них желание общаться и точно не улучшит их поведение. Важно помнить о конкретных триггерных точках каждого из детей. Кто-то может прийти в ужас, увидев взрослого с бокалом вина в руке; ребенок ожидает, что за этим последует пьянство и тотальное насилие. А для кого-то нежные объятия любящих взрослых могут быть сигналом о начале сексуального насилия. После того как вы отметите такую реакцию, нужно успокоить ребенка, деликатно обсудить с ним произошедшее и, зачастую, скорректировать свое поведение до тех пор, пока ребенок не будет ощущать себя в полной безопасности.

• *Признайте, что вы можете советовать и поощрять, но не можете заставлять*

Легко прийти к выводу, что на вас лежит вся ответственность за то, как рискованное и неразумное поведение сказывается на здоровье вашего приемного ребенка. Ради вашего же здоровья помните, что многие решения вашего ребенка продиктованы событиями и переживаниями, к которым вы не имели никакого отношения. Оставайтесь любящими и заботливыми. Помните, что ваше безразличие, советы и пример могут реализоваться на практике только лет через десять, а то и позже.

Образование

Как ценить и понимать мир вокруг

Скорее всего, учеба не будет даваться травмированному ребенку легко. Лучше всего мы учимся, когда чувствуем себя в безопасности и когда можем выстраивать доверительные отношения с окружающими, которые помогают нам осмыслить этот мир. Дети, которые в результате разных событий своей жизни попали в приемную семью, могут быть на это неспособны. Их приемный дом и школа могут казаться им малопонятным и пугающим местом. Вполне вероятно, что по их опыту всё неизвестное – повод для страха, а не интереса или удивления. Возможно, они жили в хаосе, который не позволял выделить какие-либо правила или модели, так необходимые растущему ребенку, чтобы почувствовать опору и лучше понимать мир. Возможно, их история была историей неудач и выученной никчемности.

Многих детей, находящихся под опекой, могли никогда не «готовить к школе». Наша роль как опекунов состоит в том, чтобы всё же подготовить ребенка к школе, сколько бы ему ни было лет. Нужно постепенно избавляться от того, что мешает ребенку учиться, какой бы серьезной и неподъемной ни казалась проблема. Как только ребенок поймет, что готов, мы должны развить у него тягу к знаниям и чувство собственного достоинства. Ну и, конечно, нужно найти школы, чувствительные к индивидуальным потребностям детей и понимающие механизмы травмы достаточно хорошо, чтобы помочь ребенку пройти волшебный путь развития, так похожий на превращение личинки в прекрасную бабочку. Правительства одно за другим демонстрируют мало понимания того, как важны эти задачи. Кажется, что на их взгляд образование – это не более чем инструмент для создания стимулирующей экономики рабочей силы.

Важные советы

- *Думайте о будущем – стремитесь к модели непрерывного образования и пожизненного обучения*

Полезно выкинуть из головы убеждения, что ваш приемный ребенок должен делать и понимать конкретные вещи в определенном возрасте или в определенном порядке. Создание и восстановление мозговых связей – процесс медленный и сугубо индивидуальный. Цель не в том, чтобы «сдать восемь выпускных к 16 годам», а в том, чтобы «понять окружающий мир, развить любопытство и умение удивляться».

- *Убедитесь, что в вашем доме всегда есть тихое и спокойное место*

Для формального домашнего задания, чтения, совместного обсуждения идей, для тихих размышлений, – для всего этого в доме должно быть место. Пространство для обучения, с минимумом отвлекающих факторов, где можно спокойно находиться с другим членами семьи.

- *Помогайте ребенку в развитии необходимых для учебы составляющих – концентрации, любопытства, воображения, эмпатии, способности удивляться*

Ищите новые методы, которые подходили бы ребенку на его пути развития: игры, истории, рисование, пение, разучивание детских песенок и стихов. Задавайте ребенку риторические вопросы (Интересно, почему...? А что, если...? Как думаешь...? А ты знал, что...?). Объясняйте, как все устроено, и почему всё происходит. Собирайте коллекции, привлекайте внимание ребенка к природе. Берите его с собой за покупками: пусть участвует в выборе и подсчетах денег. Читайте увиденное вокруг, комментируйте замеченное, ходите в новые места и так далее.

- *Создавайте возможности для разнообразного, полного впечатлений досуга, знакомьте их с разными интересными людьми*

Хороший способ развивать нейронные связи – совмещать досуг с обучением. Делать что-то, о чем ребенок слышал в школе, ходить в места, о которых вы читали или которые видели по телевизору. Запишите ребенка в местную библиотеку. Вместе ходите на всевозможные представления. Если едете за границу, постарайтесь создать для ребенка возможность познакомиться с местными детьми, узнать что-то из их жизни. Когда знакомитесь с человеком, обладающим знанием или опытом из области, новой для ва-

шего ребенка и никак не присутствующей в вашей жизни, попросите его поделиться знаниями с вами и вашим ребенком.

- *Расширяйте кругозор, говорите и обсуждайте всё на свете*

Мы все в детстве учились, слушая непонятные или не вполне понятные разговоры. Дети, находящиеся под опекой часто диссоциированы от разговоров вокруг, могут фильтровать всё то, что не имеет к ним непосредственного отношения. Однако им полезно чувствовать себя принятыми в группу беседующих людей и понимать, что они могут в любой момент к ней присоединиться. Здорово, если вы будете всегда считать ребенка участником общей беседы, вне зависимости от того, участвует ли он в ней активно. Используйте язык жестов, чтобы сообщить об этом ребенку.

- *Предлагайте ребенку формировать собственное мнение; относитесь к нему с уважением*

Мы часто не спешим спрашивать детей и подростков об их мнении, а если они выражают мнение, отличающееся от нашего, в особенности, если они делают это как-то нечленораздельно или агрессивно, мы сразу им возражаем. Нужно научиться не воспринимать мнение ребенка как угрозу, а проявлять спокойный интерес к тому, почему они так думают. Всегда будьте готовы скорректировать собственную точку зрения.

- *Окружите ребенка книгами, компьютерами и всем тем, что способствует обучению и поощряет его*

Будучи опекунами, мы старались расставить во всех комнатах книги на самые разнообразные темы. Не говоря уж о журналах и газетах, которые лежали буквально на каждом столе. Прервать человека, который читал, в нашем доме было всё равно что перебить говорящего. Сегодня мы бы старались дать детям такой же широкий доступ к компьютерам (с предварительно настроенными фильтрами), чтобы «посмотреть» что-то в интернете стало для них обычным делом. Также нужно, чтобы дети имели доступ к самой разнообразной музыке. Помню удивление десятилетней приемной девочки, позвавшей меня из кухни в гостиную, чтобы перемотать кассету и послушать несколько тактов соло трубы из концерта Шостаковича. Ей они

показались особенно красивыми, и благодаря им позднее она вступила в духовой оркестр. Примите, что дети будут отвлекаться. Если домашнее задание осталось недоделанным из-за того, что поиск необычного слова привел к длительному совместному поиску связей далеко за пределами учебной программы, возрадуйтесь!

- *Давайте каждому ребенку возможность понять и развить собственные интересы, которые могли бы сделать их более уверенными и «связанными» с окружающими*

Многие новоиспеченные опекуны с энтузиазмом рассказывают о том, как привлекают приемных детей к собственным хобби: походам, конному спорту, сбору моделек и тому подобному. Почему бы и нет, но не забывайте постоянно предлагать ребенку поискать то, что захватит его интерес. Помогите ребенку начать заниматься чем-то интересным ему, даже если для этого вам придется пожертвовать собственными хобби.

- *Демонстрируйте, как можно получать удовольствие от чтения, мышления и обучения*

Как всегда, дети скорее попробуют что-то или начнут копировать поведение, если увидят, как кто-то получает от этого удовольствие. Особенно, если сейчас они учатся доверять этому «кому-то». Здорово, если опекуны тоже чему-то учатся – получают новые квалификации, готовятся к новой работе, осваивают новый навык, исследуют новые интересы, расширяют знания, открывают для себя новые места. Значимый взрослый должен демонстрировать уверенность в том, что делает и при этом открыто говорить, что это не всегда легко. Делайте обучение заразительным. Есть множество причин, по которым полезно делиться со старшими детьми знаниями о том, каково это – быть приемным родителем.

- *Относитесь с умом к контролю компьютера, смартфона и телевизора.*

Нужно найти и поддерживать баланс между безопасностью в интернете и постоянной доступностью информации в нем же. Нужно как-то ограничивать «развлекательное» время в гаджетах для того, чтобы не была заброшена остальная деятельность и общение с людьми. Мы постарались органи-

звать всё следующим образом: чтобы посмотреть какую-либо программу по телевизору, ребенок должен был сообщить об этом и получить разрешение родителей. Здорово, если во время просмотра ребенок не отвлекается, и рядом есть взрослый, который может прокомментировать, объяснить или позже обсудить увиденное. Спальня была местом без телевизора (в том числе наша; помним о модели «делай, как я делаю, а не как я говорю»). Сейчас, вероятно, мы бы так же поступили с компьютерами и хорошо подумали бы о том, как контролировать время в телефоне.

- *Сделайте так, чтобы атмосфера дома и в школе была стабильной*

Всё вышеперечисленное относится к тому, что можно сделать дома для того, чтобы ребенок учился. Терпеливая работа с ребенком дома поможет ему чувствовать себя в большей безопасности в школе. Ребенок подготовится к тому, чему еще он может научиться в школе, и скорее сможет извлечь из этого пользу. Любое нарушение домашней рутины, скорее всего, обернется регрессом в обучении.

- *Внимательно относитесь к выбору школы; ключевой должна быть счастливая, терпимая атмосфера*

Рейтинги частных школ мало говорят о гибкости и понимании, необходимых для развития уверенности и завоевания доверия травмированного ребенка. Конечно, свойственные школам правила, распорядок дня и ежедневные задания могут обеспечить полезные для ребенка границы, однако ключевой всё равно будет способность школы учитывать характер, потребности и чувства ребенка. Нам понравилась местная общеобразовательная школа (на 1200 учеников) потому, что ее директор сделал своей задачей познакомиться с каждым ребенком на первом году его обучения. Он старался каждый день поприветствовать как можно больше детей. Мы видели, как в школе ценился вспомогательный персонал; каждый был важной частью школьного сообщества, и все хорошо относились к детям.

- *Если возможно, выбирайте местные общеобразовательные школы*

Если ребенку это по силам, для него будет полезно почувствовать себя частью сообщества, в котором он живет. Общаться с максимально возмож-

ным числом сверстников, получать массу знаний, при этом имея возможность осваивать их в своем темпе. На сегодняшний день школы, находящиеся под управлением местных властей, могут иметь большой доступ к услугам других специалистов вроде педагогов-психологов и логопедов. Однако и частные, и бесплатные школы могут иметь всё необходимое, чтобы по-разному поддерживать каждого ребенка.

- *Познакомьтесь поближе с сотрудниками школы, станьте доверенным лицом школьного сообщества*

Это совершенно необходимо. Опекуну должны чувствовать себя как дома в школе, куда ходят их дети. У вас должна быть возможность часто, открыто и свободно общаться с сотрудниками. Мы старались узнать учителей также, как соседей, членов нашего местного сообщества. Также как с терапевтами, мы были рады, если могли «очеловечить» их в глазах детей: называть полным именем, а не безличным «мисс Джонс». Мы жили в мире, где дети привыкли называть друзей родителей, родителей друзей, взрослых соседей просто по имени.

- *Помогайте учителям понять переживания ребенка*

В большинстве своем учителя не проходили обучения по работе с детьми с нарушенной ранней привязанностью и неразрешенной травмой. Если события прошлого влияют на способность ребенка соблюдать социальные нормы или эффективно учиться, мы обязаны сделать так, чтобы как можно большее число контактирующих с ним учителей понимали и «узнавали» его. Нужно рассказывать учителям о ребенке так, как будто вы коллеги, равные члены терапевтической команды, работающей с ребенком. Речь не о том, чтобы рассказывать личные истории из прошлого ребенка. Нужно объяснить, как сейчас работает детский мозг, и с чем у него могут быть трудности.

- *Попросите учителей избегать или смягчать эффект неуместных наказаний или исключения из группы*

Большинство школьных наказаний основывается на предположении, что ребенка надо заставить в схожей ситуации в будущем думать и, соответ-

ственно, действовать иначе. Считается, что наказание стимулирует ребенка вести себя соответствующе или сможет удержать его от плохого поведения в будущем. Реагирующие на травму дети следуют давно сложившимся в мозгу моделям, которые могут быть не способны к адаптации и не давать время на какое-либо осмысление. Скорее всего, ребенок не сможет увязать наказание с преступлением, и наказание лишь еще больше подорвет доверие ребенка и его чувство сопричастности. Главная потребность таких детей – чувствовать себя в безопасности. Только если это условие соблюдено, ребенок сможет обсудить с безопасным для него взрослым то, как иначе реагировать в схожей ситуации, и как можно попробовать проконтролировать себя, прежде чем думающий мозг закроется. Возможно, вам придется объяснить это учителям. Источником поддержки в этом деле может стать руководитель местной виртуальной школы для приемных детей.

- *Сделайте так, чтобы путь в школу и из школы не вызывал стресса*

Когда ребенок часто приходит в школу «в ужасном возбуждении», учителя могут подумать, что что-то не так дома. И наоборот, если ребенок из раза в раз приходит домой расстроенным, опекуны могут прийти к выводу, что у него проблемы в школе. И то, и другое может происходить в пути: издевательства со стороны других детей, громкая музыка или бездумная болтовня водителя такси, перевозбуждение, приставания хулиганов. Ребенок сможет получить от школы наибольшую пользу, если подъем, завтрак и дорога в школу будут спокойными, неторопливыми и предсказуемыми. Если это возможно с точки зрения безопасности и расстояния, хорошей идеей может быть неторопливая прогулка или поездка на велосипеде.

- *Поощряя совместную учебную работу, избегайте конкуренции и сравнений*

Наше общество, похоже, становится всё более конкурентным, и очевидная необходимость соревноваться и быть лучше других в этом мире, который словно бы состоит из победителей и проигравших, может легко стать основной мотивацией для учителей и родителей. Это часто вредит приемному ребенку, у которого за плечами личная история «низких» достижений

и неоправданных ожиданий. Один из наших приемных детей-подростков долго мучился, когда нужно было рассказать о «личном достижении», и в результате написал: «мне удалось себя не убить». Наши дети начинают воспринимать (и часто воспринимают) достижения как что-то количественно или качественно оцениваемое лишь на несколько лет позже своих сверстников. А если они не научатся относиться к учебе, как к какому-то приятному и приносящему удовлетворение общему делу, то и позднее они не смогут воспринимать оценки адекватно.

- *Будьте всегда готовы помочь, но учите детей тому, что учеба – это их ответственность*

Все дети, будучи людьми, хотят учиться, просто иногда им не хватает смелости, навыков или функций мозга. Если исходить из этого предположения, можно только помогать им по мере желания, а окружающие будут дополнять наши усилия. Они будут лучше учиться, если мы будем предоставлять им возможности для этого, реагируя на их эмоции и проявленное любопытство. Общайтесь с ними, сохраняйте спокойствие во время совместных исследований, поддерживайте оптимизм, помогите им выражать узнанное в словах. Показывайте, что разделяете каждое мгновение радости, испытанное детьми во время учебы.

- *Объясните ребенку, что никакие финансовые трудности не помешают ему получить желаемое образование*

Для того, чтобы ребенку в детстве и в подростковом возрасте было доступно образование, понадобится много времени и сил. Важно, чтобы опекуны были готовы брать максимум ответственности на себя, но также старались получить максимум поддержки и практической помощи от местных властей. Нужно, чтобы образовательные потребности ребенка были адекватно определены и профинансированы, даже если на момент возврата этих инвестиций в обучение ребенок будет уже старше своих сверстников.

Идентичность

Развивайте у ребенка понимание того, кто он, откуда, и куда он идет

Моя идентичность продолжает развиваться, и развитие это продолжится всю мою жизнь. Моя идентичность определяется не только моей семьей, культурой и этнической принадлежностью. На нее влияют мои симпатии и антипатии, мои мнения и убеждения, моя сексуальность, мои социальные предпочтения и вкусы, мои ориентиры, всё то, что я пережил в прошлом или переживаю повторно, вспоминая произошедшее. Для того, чтобы обрести свою идентичность, человеку нужны самосознание и самопознание.

Эти процессы – это непрерывные циклы идентификации и дифференциации. Будучи младенцем, я отождествлял себя с матерью, затем с отцом и другими близкими родственниками. По мере того, как я начинал воспринимать себя отдельным существом, я начал замечать в себе то, что отличало меня от членов семьи и других людей. В зависимости от того, как в моей семье или культуре относились к разности, мои открытия могли поощряться и вызывать уважение или наоборот.

Став подростком, я всё больше осознавал, что отождествляю себя с ровесниками. Время шло, и я отдалялся от многих из них и отождествлял себя с другими, разделявшими мои взгляды и интересы. Я всё яснее понимал, в чем мое отличие от окружающих, и эти процессы идентификации и дифференциации повторялись, делая из меня уникальную, по-прежнему меняющуюся личность, которой я являюсь сегодня.

Приемному ребенку понадобится помощь в развитии собственной идентичности. Всё время следите, чтобы те части идентичности, что появились до формирования вербальной личности, те, что были замутнены диссоциацией, травмой или просто сепарацией от людей и мест, важных для их фиксации, всё равно сохранялись ребенком без искажений.

Важные советы

- *Признайте, что многие составляющие нашей идентичности очень изменчивы, и что приемному ребенку понадобится много помощи и поддержки в развитии его идентичности*

Мы не можем изменить нашу этническую принадлежность или генетическую наследственность, как и не можем повлиять на произошедшее в прошлом. Однако мы можем научиться иначе смотреть на вещи, управлять вызванными ими эмоциями и регулировать их. Мы можем строить модели мышления, которые позволят нам в дальнейшем иначе реагировать на те или иные чувства. Мы можем помочь нашим детям делать то же самое; моделируя собственное поведение, используя истории и метафоры для того, чтобы подумать о прошлом или попробовать его переосмыслить.

- *Укрепляйте ребенка в настоящем, помогите принять прошлое и адаптироваться к текущим условиям и тому, что может произойти в будущем*

Это – терапевтический цикл восстановления после травмы. Цикл, повторяющийся из раза в раз, как процессы идентификации и дифференциации. Формальная работа над историей жизни тоже имеет место, но самое главное происходит в неформальной среде: всё то, что дает ребенку возможность почувствовать безопасность настоящего, возможность анализировать прошлое, радостные ожидания от будущего и комфорт с самим собой.

- *Предоставляйте каждому ребенку реальную возможность выбрать идентичность, в которой ему будет комфортно, и он будет верен себе*

Часто родители и опекуны, возможно, сами того не желая, не дают ребенку сформировать идентичность, вставляя одобрительные или критические комментарии, вроде «ты совсем как твой брат/мать/герой сериала “Жители Ист-Энда”». Наличие примеров разных стилей жизни, систем убеждений, вкупе с непредвзятым их объяснением могут помочь детям постарше определиться со своей идентификацией и дифференциацией в безопасных для них условиях.

- *Предлагайте ребенку быть членом семьи без каких-либо условий и временных ограничений*

Чтобы обеспечить уверенность, нужную ребенку для безопасного исследования собственной идентичности, опекуны со своей стороны могут помочь, относясь к нему как к «члену семьи» (до тех пор, пока ему будет этого хотеться). При этом, не требуя взаимности! Взрослый человек, много взявший от своих приемных родителей и семьи, на протяжении всей дальнейшей жизни легко может не позиционировать себя как их сын или дочь. Он также может не захотеть заботиться о своих опекунах, когда те постареют. Однако всем нужно знание, что эта дверь остается открытой, и что время, проведенное ими в приемной семье, не забыто и по-прежнему ценно.

- *Насколько это возможно, всегда давайте детям самим решать, как они будут называть самих себя и других*

Это может показаться непростым вопросом. Наше имя может быть важной частью нашей идентичности, при этом в течение жизни мы можем его менять – официально или неофициально. Если ребенок (в особенности приемный) получает возможность этот вопрос контролировать, он словно бы получает право на создание собственной истории через идентификацию и дифференциацию. Так, ребенок может с пользой для себя выбирать, как он хочет, чтобы к нему обращались на этом жизненном этапе. Он может захотеть, чтобы к нему неофициально обращались по фамилии его опекунов, а не по его собственной. При этом он должен быть уверен, что приемная семья почтет за честь, если с возрастом ребенок захочет официально сменить фамилию, а если позже он захочет это решение отменить, они не расстроятся.

- *Установите четкие, но гибкие порядки, создайте подходящие всем личные и семейные ритуалы*

Как мы собираемся есть, как укладываемся спать, стираем, празднуем Рождество и дни рождения, что где лежит, можно ли ходить в обуви дома – все эти семейные ритуалы и порядки могут сбить с толку только что пришедшего в семью ребенка. Однако многие из этих повторяющихся ритуалов

быстро становятся для ребенка помощниками: через несколько недель или месяцев в доме они помогают ребенку чувствовать себя в безопасности. А когда придет время дифференциации, ребенок сможет бунтовать против этих же ритуалов. Но иногда – и мы должны понимать, что такое возможно – ребенок просто не может справиться с чем-то из того, что заведено в нашем доме, и стоит задуматься о том, чтобы это изменить. Любой член семьи должен иметь право время от времени поставить под сомнение заведенные порядки и предложить идею, которая лучше бы всем подходила.

- *Помогайте детям признавать и идентифицировать собственные эмоции*

Чтобы развивать эмоциональную грамотность у детей, мы должны очень хорошо осознавать собственные эмоции и уметь четко и объективно определять эмоции ребенка. К этому вопросу мы вернемся в разделе о социальном и эмоциональном развитии.

- *Поощряйте самовыражение в личном пространстве*

Здесь необходимо сохранять баланс. Многим пережившим травму детям нужно личное пространство (обычно это их комната), которое служило бы местом успокоения с минимумом стимулирующих и отвлекающих факторов. Однако сам ребенок может этого не осознавать, и стремиться окружить себя яркими цветами и кричащими узорами. Поэтому важно найти другое индивидуальное личное пространство – мастерскую, часть сада, старый фургон на подъездной дорожке, да даже дальний угол гостиной за диваном – любое место, где ребенок (в разумных пределах) сможет спокойно заниматься чем-то значимым для него. Однажды мы на довольно длительный период даже отдали нашу оранжерею, чтобы приемный ребенок мог разводить кроликов и морских свинок!

- *Установите четкие границы личного и семейного пространства*

Неприкосновенность детской комнаты важна не только с точки зрения формирования детской идентичности, но и для защиты ребенка. Каждому ребенку нужно безопасное пространство, в котором он мог бы быть собой (находясь при этом под осторожным, уважительным и адекватным присмот-

ром взрослого). Взрослые могут подавать пример использования личного пространства, говорить о важности для них их спальни, кабинета или офиса. Нам всегда казалось важным, чтобы кухня оставалась общим семейным пространством, а границы всех остальных пространств (за исключением ванны и туалета, конечно) соблюдались бы из уважения, а не из-за замков и ключей.

- *Используйте физическую среду для создания атмосферы спокойствия, комфорта и безопасности*

Дети часто попадают под опеку из хаотичной, непредсказуемой и визуально противоречивой среды. Мы пытались регулярно осматривать всеми «пятью чувствами» физическую среду дома и сада с точки зрения каждого из наших детей. В процессе мы думали о том, что дети могли тут видеть, слышать, трогать, обонять и даже пробовать на вкус, могло ли это повлиять на их ощущение безопасности и благополучия, создать положительный стимул для их органов чувств. При необходимости, мы вносили изменения или шли на компромиссы.

- *Ищите возможности для развития взаимного доверия*

Само собой разумеется, что, как опекуны, мы не должны давать нашим детям малейшего повода нам не доверять. Мы должны выполнять то, что сказали, быть там, где обещали в назначенное время, подробно рассказывать о наших беседах с учителями и соцработниками. А если когда-то мы в силу обстоятельств не можем выполнить обещанное, мы должны честно объясниться перед ребенком и принести свои извинения. Кроме того, мы должны находить способы показать нашим детям (которым, возможно, никогда никто полностью не доверял), что мы считаем их надежными людьми. Можно, например, попросить ребенка посмотреть в вашем кошельке, нет ли там монеток для тележки в супермаркете. Или попросить передать сообщение соседу, доверить приглядеть за чем-то, попросить помочь приклеить пластырь, если вы порезали палец. Не упускайте возможностей!

- *Избавляйтесь от ненужных правил и физических барьеров*

Часто происходит так, что правила являются (или со временем становятся) проявлением силы и превосходства, не имея при этом практического применения. Довольно быстро дети понимают, что в других домах, где эти правила не действуют, ничего страшного не происходит. Важно регулярно проверять, оправданы ли правила вашего дома или они просто не дают детям заниматься своими делами так, как они имеют на это полное право. Физические препятствия вроде постоянно закрытых шкафов могут создавать впечатление, что человеку нельзя доверять. Избегайте этого; запирайте только то, что представляет реальную известную угрозу безопасности. Если вы можете обойтись в хозяйстве без предмета, который надо запираить (например, ружья), постарайтесь хранить его где-то в другом безопасном месте.

- *Находите возможности для допустимого физического контакта*

Все мы нуждаемся в нежном физическом контакте с другими людьми. Через него мы получаем подтверждение того, что нас любят и о нас заботятся. С учащением случаев сексуального насилия и педофилии, работающие с детьми специалисты стали бояться физических контактов. Нужно не избегать их, однако, а найти безопасную форму физического контакта, приемлемую для вас и ваших приемных детей. Уход за волосами может быть хорошей идеей, как и, например, массаж или уход за руками и ногами. Можно сидеть на полу спиной к спине – так вы даете друг другу поддержку и возможность поговорить, не смущаясь от зрительного контакта и не перевозбуждаясь. «Дай пять!» – отличный способ раскованно отметить небольшое (или большое) достижение.

- *Если это необходимо ребенку – поддерживайте связь с членами его семьи, прошлыми опекунами и старыми друзьями (однако будьте готовы принять эмоциональные потрясения, вызванные таким общением)*

В сравнении с тем временем, когда мы были активными приемными родителями, сейчас нам гораздо больше известно о потребности детей в общении с биологической семьей (если только это не представляет опасность

и не травмирует ребенка повторно). Чтобы поддерживать это общение в русле позитивного формирования личности, нужно прикладывать очень много усилий. Крайне важна тщательная подготовка и обсуждение после. Также необходимо внимательное и компетентное наблюдение за этим общением; делать это должны люди, обладающие соответствующими полномочиями, и способные в случае чего вмешаться в интересах ребенка. Общение должно происходить в форме, которая подходит ребенку на данном этапе. При этом необходимо постоянно помнить о меняющихся и развивающихся потребностях и нуждах ребенка.

- *Признайте, что ребенку часто требуется идентифицировать себя как часть группы*

«Мы» – это очень сильное слово. Возможность использовать его дает ребенку взглянуть на себя как на часть измеримого целого, большего, чем он сам. Возможность прочувствовать его дает ребенку ощущение связи с остальным человечеством. Наша роль как опекунов в том, чтобы обеспечить ребенку возможность быть частью разного «мы», научить его понимать, когда «мы» становится ограничением или тюрьмой, предложить ребенку альтернативу и успокоить: «мы», в котором нам некомфортно, не должно нас определять.

- *Используйте сильные стороны группы: подавайте пример, поддерживайте, проявляйте заботу и демонстрируйте приемлемое поведение*

У нас была большая приемная семья. Помимо практических сложностей, это означало и множество преимуществ, главное из которых – возможность применять теорию групповой работы для того, чтобы помочь детям принять и развить положительные черты личности. Здорово, если дети, у которых дома нет такой группы сверстников, будут членами клуба – скаутов, спортивной или театральной секции, – в которой может работать схожая групповая динамика.

- *Поощряйте общение детей с разными уважаемыми взрослыми, которые могут стать полезной ролевой моделью, предложить моральную или духовную поддержку*

Такое общение может сложиться, если предлагать детям установить свои отношения с друзьями, коллегами и соседями опекунов, а также другими взрослыми в секциях или религиозных группах. Важно, чтобы у детей была возможность безопасно общаться с взрослыми обоих полов, разной сексуальной ориентации, разных религиозных взглядов, политических убеждений и культур. Так вы сможете сделать оптимальными процессы идентификации и дифференциации ребенка. Если у ребенка и его опекунов разная этническая принадлежность, особенно важно помочь ему установить контакт со взрослыми того же этнического происхождения.

- *Помогите ребенку найти в жизни духовное измерение, при этом не навязывая ему своих религиозных взглядов*

Я понимаю, что это может показаться спорным заявлением как для тех, кто отрицает духовную составляющую жизни, так и для тех, кто считает, что его религия обладает монополией на правду. Я бы сказал, что духовная составляющая идентичности достаточно важна, чтобы предложить ребенку ее поискать и, возможно, найти собственный способ ее выражения и переживания.

- *Оставайтесь независимы; четко проговаривайте с социальными работниками распределение ролей и ответственностей*

В этом деле очень помогла «Хартия приемных родителей». Я уверен: когда опекуны могут независимо у себя в семье принимать решения по повседневным вопросам и не обращаться к внешним организациям, дети чувствуют, что их опекуны надежные и стоящие люди. А значит, они сами – более надежные и стоящие люди.

- *Старайтесь не говорить «нет», если можете сказать «да»*

Все мы чувствуем себя опустошенными и униженными, когда приходится просить разрешения и слышать в ответ категорическое «нет». Куда приятнее для человека будет, если вы найдете способ, чтобы сказать «да, при условии, что...» или «да, но не сейчас...» или «да, но я пойду с тобой». Такие ответы признают просьбу, а значит, и человека, который с ней обращается.

- *Поощряйте споры, цените и уважайте разнообразные точки зрения*

Наше чувство собственного достоинства крепнет, когда нам предлагают высказать мнение. Если наше мнение отвергают или высмеивают, наше чувство собственного достоинства страдает. Всегда лучше предложить человеку обосновать свое мнение, поискать точки соприкосновения или просто вежливо не согласиться. Часто самооценка приемных детей хрупкая, и мы можем очень легко ей навредить.

Семейные и социальные отношения

Находите инструменты для развития общительности дома и за его пределами

Наши уже взрослые приемные дети иногда оговаривают том, как их новые друзья и знакомые в какой-то момент во время беседы осознают: «Я бы никогда не подумал, что ты вырос в приемной семье!» Мы же помним их такими, какими они были при нашей первой встрече, и понимаем, что любовью достаточно пронзительный человек мог бы быстро распознать в них приемного ребенка. Поэтому такие комментарии нам особенно приятны.

Травмированные дети в целом не считают мир и людей вокруг дружескими и благожелательными. Отношения могут не казаться им чем-то постоянным и предсказуемым. Они могут считать себя недостойными и даже не ожидать, что кто-то захочет положительно к ним отнестись. Наша задача, пока они еще дети, помочь им преодолеть эти барьеры на пути построения отношений.

Приемная семья – это учебная площадка для построения отношений. Как только ребенок почувствует себя там в безопасности, приемные родители могут потихоньку начинать думать о том, как помочь ему и дальше строить успешные отношения. Может быть, даже стоит подумать о возможности наладить отношения с родной семьей и сообществом.

Чтобы нам было легко общаться с людьми, нужно развивать эмпатию и способность воспринимать людей такими, какие они есть. Нужно научиться не напрягаться в их присутствии и выстраивать общение в зависимости от контекста – от беспечного до серьезного. Мы должны настроиться, что окружающие, скорее всего, отреагируют на нас положительно, и что их поведение, вероятно, будет предсказуемым. Обретенная таким образом общительность позволит договариваться, быть настойчивым, но не агрессивным, получать работу и сохранять ее за собой. Кроме того, общительность дает возможность присоединяться к любой интересующей вас социальной группе и быть принятым в ней.

Важные советы

- *Признавайте важность общения с биологическими родителями, но реалистично смотрите на их ограничения и потенциальные риски*

Это нужно очень четко понимать, вне зависимости от того, ожидается ли решение суда об опеке над ребенком, останется ли он в приемной семье или планируется реабилитация биологических родителей. Нужно очень внимательно оценить риски любого общения, хорошо продумать место, время такого общения, а также то, кто будет за ним наблюдать.

- *Постоянно ищите возможности, чтобы поддержать установление полезных для ребенка отношений с другими членами семьи*

Для многих приемных детей очень полезно поддерживать или развивать отношения с другими, не проявляющими насилия родственниками. Это в том числе могут быть сводные и приемные братья и сестры. Стоит выделить время и ресурсы на установление и поддержание такого общения.

- *С пониманием относитесь, если ребенок будет брать на себя лишнюю ответственность за других членов родной семьи; помогите ему отпустить ситуацию*

Когда дети из дисфункциональных семей попадают под опеку, они часто несут с собой бремя ненужной ответственности за своих братьев, сестер или родителей. Это мешает им устанавливать отношения с приемной семьей и другими людьми. Таким детям понадобится помощь: им нужно передать эту ответственность другим, а самим отправиться исследовать обретенную свободу.

- *Не позволяйте детям формировать идентичность вокруг понятия «приемный ребенок»*

Травмированные дети естественным образом ищут и находят других травмированных детей, с которыми они могли бы себя соотнести. На эту роль часто подходят другие приемные дети. Однако если ребенок будет слишком привязан к образу «приемного ребенка», у него может выработаться недостаток самоуважения и амбиций. Мы старались сделать так, чтобы наши

приемные дети не слишком часто ходили на мероприятия для «находящихся под опекой детей», и старались найти другой способ расширить круг их друзей и контактов.

- *Делайте так, чтобы ребенок видел разные модели построения успешных отношений в семье*

Иногда приемные дети могут делить мир на «приемные семьи» (странные, ненормальные) и «нормальные семьи» (все остальные). Поэтому полезно показывать, что рядом с вами есть множество самых разных семей: дети, живущие с родственниками, не являющимися им родителями; дети ЛГБТ-родителей; семьи, где есть родные и приемные дети; дети со смешанными традициями; сводные семьи; семьи из трех и четырех поколений; семьи, живущие в коммуне и так далее.

- *Учите детей относиться друг к другу как к родным и поддерживать друг друга на протяжении всей жизни*

Если планируется, что ребенок останется в приемной семье надолго или навсегда, особенно важно напоминать им, что они непременно продолжат общаться с опекунами даже когда вырастут. Однако рано или поздно опекуны умрут, и более длительные отношения, скорее всего, у детей будут с родными детьми опекунов и другими приемными детьми в семье. Здорово, если вы сможете ребенку выстроить «как бы» братские отношения с другими детьми и расскажете, что такие отношения тоже могут быть глубокими и длиться много поколений в будущем.

- *Планируйте совместные и индивидуальные торжества; делайте их предсказуемыми, но оставайтесь гибкими, чтобы удовлетворить желания, потребности и особенности каждого*

Часто дети узнают о социальных ожиданиях и учатся им на примере повторяющихся ритуалов и торжеств. Поэтому так полезно, когда празднование дня рождения всех членов приемной семьи проходит одинаковым «особенным» образом, а праздники сопровождаются домашними ритуалами в семейной или детской культуре (как, например, Рождество или Пасха у христиан). Хэллоуин, Масленица, юбилеи, окончание семестра, всевозможные

«регулярные события» также могут стать поводом для семейных торжеств, на которые, с должной осторожностью, можно иногда приглашать родственников и друзей. У всех этих торжеств должен быть узнаваемый сценарий, при этом структуру можно адаптировать так, чтобы все чувствовали себя расслабленно.

- *Помогите родственникам понять, какое место приемный ребенок занимает в вашей жизни, и естественным образом привлекайте их к более крупным семейным мероприятиям*

Опекуны должны объяснить остальным родственникам, что в их доме эмоциональные потребности приемных детей имеют первостепенное значение. При этом большая семья, которая тепло и без лишней суеты принимает приемного ребенка – это настоящее благо. Важно с самого начала четко дать понять, что вы не приемлете никаких субъективных делений на приемных и родных, но что будете рады, если родственники проявят искренний интерес к вашим детям и найдут позитивные способы общения с каждым из них.

- *Минимизируйте общение с любыми родственниками, которым трудно принять ваших приемных детей как членов семьи*

Иногда самым любимым родственникам тяжело или даже невозможно принять, что приемные дети – это «часть семьи». Они могут говорить с ними в другом тоне, совсем их игнорировать, не приглашать на мероприятия, «забывать» о днях рождениях или дарить подарки, заметно отличающиеся от подарков родным детям опекунов. Важно обсудить с ними этот вопрос, предложить им поменять свое поведение (может быть, не дарить подарков никому или дарить один большой, но на всех) и, в крайнем случае, признать, что на время опекунства нужно сократить ваше общение, как бы болезненно это ни было.

- *Откажитесь от ненужного разграничения между родными и приемными детьми, как на деле, так и в разговорах с другими людьми*

Важное слово – «ненужного»! Справедливость – не в том, чтобы относиться ко всем одинаково, а в том, чтобы относиться к каждому с равным

уважением к его потребностям. Очень полезно будет проанализировать то, как вы разговариваете. Старайтесь избегать любых выражений, которые различали бы приемных детей и остальных членов семьи. Особенно это важно в разговоре с посторонними людьми: говорите «мои дети» и не соглашайтесь с теми, кто, спрашивая о «ваших детях» имеет в виду только ваших биологических детей.

- *Найдите, в чем сила семейной группы, и используйте ее для того, чтобы обогатить общий опыт, оказывать друг другу поддержку и искать решения проблем*

Сейчас всё больше говорится о роли «приемных детей». Внимательные опекуны должны убедиться, что на ребенка не давит его роль «приемного». В тех семьях, где больше одного приемного ребенка, они делят между собой это бремя «приемных детей» в семье, поэтому такие семьи часто сильнее и более устойчивые. Такая семья предоставляет детям реальную возможность развить эмпатию и научиться социальной ответственности.

- *Узнайте, как могут быть полезны отношения между детьми в семье; содействуйте их развитию*

Особенно полезны такие отношения могут быть в переходные моменты, например, во время перехода из начальной в среднюю школу, из школы на работу или в университет/колледж. В нашей собственной приемной семье между старшими и младшими приемными детьми не раз складывались очень полезные отношения «наставничества», иногда даже после того, как один из детей переезжал и начинал жить своей жизнью.

- *Поощряйте старших детей брать ответственность за младших*

Дети, чей опыт воспитания был травмирующим, могут многому научиться, наблюдая за приемными родителями и маленькими детьми, а также время от времени получая возможность самостоятельно ухаживать за малышами.

- *Насколько это возможно, позволяйте детям самим выбирать друзей. При этом объясняйте им, что некоторые из них могут испытывать сложности социального характера*

Как и все мы, приемные дети часто находят друзей среди тех, кто кажется на них похожим. На практике это часто может означать детей с похожей историей – и похожими трудностями с самоконтролем, построением и поддержанием отношений. В доме, где такие понятия, как привязанность, травма, устойчивость, стресс и эмоции являются обычным делом, полезно может быть обсудить проблемы друзей. Такой разговор может привести к незапланированным открытиям и о дружбе, и о том, как можно по-настоящему поддерживать друга.

- *Разрешайте ребенку приводить в гости друзей, при этом давайте понять, что в вашем доме ко всем должно быть соответствующее отношение*

Не советуем делать так, чтобы приемные дети прятали своих друзей. При этом очень полезно договориться о следующем: мы в нашей приемной семье рады друзьям, но ожидается, что когда кто-то приходит, нам его представят. Если мы уже знакомы, то пришедший должен поздороваться и перекинуться парой слов с присутствующим взрослым и, в идеале, другими членами семьи. Это развивает навыки общения и помогает следить за тем, что происходит.

- *Заводите друзей среди тех, кто смог бы легко общаться с приемной семьей*

Вдумчивые приемные родители всегда находятся в поиске других людей, которые не только смогут стать членами их неформального круга поддержки, но также станут для приемных детей полезным примером отношений. Такие люди могут появиться в жизни детей на почве хобби, умений, опыта. А могут повлиять на них косвенно из-за своей личности – культуры, сексуальной ориентации или работы. А может быть просто потому, что они добрые и приятные люди, которые принимают ваших детей, уважают их и являются хорошей ролевой моделью.

- *Поощряйте детей заводить дружбу и социальные связи с людьми разных возрастов*

Забота о защите детей может иногда приводить к тому, что опекуны слишком ограничивают их возможность общаться со взрослыми. Отношения,

формирующиеся в официальной среде – в школе, спортивной секции, молодежных клубах и так далее – допустимы и могут иметь большое значение. Мы должны сделать так, чтобы у ребенка была возможность общаться с разными взрослыми, при этом не всегда опекуны или родители должны маячить на заднем плане. При надлежащем контроле могут быть допустимы и дружеские отношения с надежными соседями и знакомыми. Такие отношения могут помочь ребенку развить навыки, так необходимые в момент перехода из опеки во взрослую жизнь.

- *Примите, что опекунство делает вас социально уязвимым, а работа с этой уязвимостью должна отвечать запросам всех членов семьи*

Став приемным родителем, вы узнаете, какие ваши друзья на самом деле. Некоторые из них быстро отдалятся, кто-то из соседей может высказывать неодобрение и явно говорить о недоверии вашей семье. То, как вы будете справляться с этими неприятностями, станет для ваших детей важной ролевой моделью. Особенно хорошо, если у вас получится терпеливо развенчивать возникающие предрассудки, при этом сохраняя позитивный взгляд на общество и окружение в целом.

- *Находите возможности для участия в жизни местного сообщества, как индивидуального, так коллективного*

Образ «не таких, как все» может привести к некоторой социальной маргинализации или исключению опекунов и их семей из жизни общества. Поэтому так полезно занять проактивную позицию: участвовать в жизни сообщества, увеличивать число тех, кто знает о вас и ваших детях, расположен к вам и готов быть частью безопасной среды вокруг ребенка. Однако надо с умом относиться к ответственности и не набрать лишнего; вы должны сохранить возможность в любой момент адаптироваться к постоянно меняющимся потребностям ваших приемных детей.

- *Старайтесь не подвергать детей ненужному стрессу*

Будучи чутким опекуном, вы быстро поймете, какие ситуации вызывают у вашего ребенка стресс на уровне, который сложно или невозможно регулировать. Если ситуация невыносима для вашего ребенка, вы сможете это

почувствовать и снять давление, полностью эту ситуацию обойдя или сократив время участия в ней. В другой ситуации, если вы рядом, лучше просто наблюдать за происходящим и быть готовым вмешаться: предложить ребенку поддержку, чтобы он мог сам всё решить или помочь ему выйти из сложившейся ситуации. На случай, если вас не будет рядом, лучше заранее обсудить с ребенком все возможные триггеры стресса и разработать план экстренных мероприятий. Так, ребенку будет легче контролировать себя и обратиться за поддержкой.

- *Заранее объясняйте, что ожидается от ребенка в незнакомых социальных ситуациях. Будьте рядом, чтобы облегчить стресс и помочь ему правильно уйти*

Уровень стресса в социальных ситуациях можно понизить или вовсе избежать, если ребенок будет знать, чего ожидать и заранее получит разрешение выйти или обратиться за помощью при повышении уровня стресса. Можно заранее открыто обсудить все возможные сложности, а также все возможные пути их урегулирования. Здорово, если человек, обычно помогающий ребенку регулировать стресс, доверит ему какой-то важный для него предмет, за который можно было бы держаться во время отработки техник релаксации.

- *Помогайте подросткам находить подходящую временную работу, поощряйте их участие в школьной и общественной деятельности*

Со всеми существующими ограничениями работа на выходных, разноска газет или что-то подобное может приносить радость многим детям, приемным в том числе. Если отношения между молодым человеком, опекуном и работодателем открытые и доверительные, преимущества такой работы огромны. Одно из них – укрепление самооценки через вклад в общее дело, принятие ответственности, зарабатывание денег. Работа дает массу возможностей регулярно общаться со взрослыми, одновременно осваивая новые навыки и рабочую дисциплину.

Поведение в обществе

Развитие уверенности, достаточной для социальной интеграции

Дети, пережившие травму, часто чувствуют себя непохожими на всех остальных, изолированными от общества, социальных групп и ситуаций или попросту маргинализированными. Им не хватает уверенности в том, что они не будут отвергнуты вновь, а их социальных навыков недостаточно для преодоления страхов и ожиданий. В результате, в социальных ситуациях они могут вести себя отпалкивающе и сопротивляться освоению тех навыков, которые могли бы им помочь.

В результате ребенку трудно заводить и поддерживать отношения с людьми, находить (и сохранять) работу или съемное жилье, да и в целом чувствовать себя в социальной среде непринужденно и уверенно. Всё это усугубляется в обществе, где ценится первое впечатление, поверхностные «хорошие манеры» и соответствие постоянно меняющимся нормам.

Опекуны могут помочь своим юным подопечным обрести достаточную уверенность в том, что у них есть право на членство в любой интересной им социальной группе. Также нелишним будет объяснить ребенку, что окружающие могут (и будут) делать выводы, если внешний вид, манеры и жесты ребенка покажутся им неуместными. Научите ребенка делать осознанный выбор: выделяться из толпы принципиально, случайно или для того, чтобы вызвать отказ со стороны окружающих. Здесь есть тесная взаимосвязь с процессами идентификации и дифференциации, рассмотренными ранее в части «Идентичность».

В то же время чуткие опекуны сделают всё возможное, чтобы «не судить книгу по обложке» и оставаться непредвзятыми в отношении людей любых возрастов, культур.

Важные советы

- *Стремитесь к тому, чтобы дети были членами как можно большего числа самых разнообразных общественных групп*

Членство в группах по интересам – спортивных, музыкальных, театральных или любых других, в которых большинство участников не являются приемными детьми – очень полезно. И не в последнюю очередь потому, что часть работы по развитию навыков общения за опекунов выполняют члены группы! Некоторым приемным детям на определенных этапах их развития может быть полезно, если в группу будут также входить опекуны или родные дети опекунов. Для других и в другое время укрепление доверия и формирование личности будет идти лучше, если группа останется их личным делом, а опекуны будут лишь поддерживать их в этом (подвозить на занятия, оплачивать членство и т.д.).

- *Формируйте расслабленное, автономное и не потребительское отношение к вопросам одежды и стиля*

Выбирая свой внешний вид, опекуны могут научить ребенка, как каждый день принимать решение о соответствии ожиданиям в разных ситуациях: на работе, в ситуации общения, в полуофициальном контексте вроде родительского собрания в школе. Важно разговаривать с детьми о собственном процессе принятия решений и спрашивать их мнение об этом. Также здорово будет показать, что вы не видите ничего зазорного в более дешевых непопулярных брендах, секонд-хендах. Объясните, что в компании, где ты можешь расслабиться, важнее поведение, нежели внешний вид.

- *Уважайте индивидуальные предпочтения и не судите по внешности*

Иногда опекуны торопятся избавиться от «неподходящей» одежды, в которой дети приходят к ним в дом, или же слишком остро реагируют на эксперименты с прической, макияжем и тому подобным. Куда лучше предложить детям поразмышлять, как могут отреагировать люди, и на такую ли реакцию рассчитывает ребенок.

- *Помогайте детям разобраться в том, как уместно себя вести, чтобы не обидеть чувства других людей. Говорите с ними о том, как люди могут отреагировать, если не соответствовать социальным ожиданиям*

Это, в частности, может быть разговор о поведении в ситуациях общения, о развитии навыков приветствия, беседы, понимания того, как помочь

другим людям чувствовать себя комфортнее и увереннее. Хорошо учить манерам не по набору произвольных «правил», а вот так, в разговоре. Обращайте внимание детей на то, как некоторые люди могут своим поведением помочь им расслабиться и почувствовать свою значимость. Другая сторона этой медали в том, чтобы обращать внимание детей, когда поведение имеет обратный эффект. А когда неизбежно случится так, что вы не лучшим образом поведет себя с окружающими, будьте готовы исправлять собственные ошибки.

- *Признайте, что разрушительный опыт детей влияет на их выбор одежды и восприятие собственного образа*

Если в прошлом ребенка было сексуальное насилие, это может проявляться в его выборе: он может искать признание через сексуально провокационное поведение или наоборот, пытаться отвести нежелательное сексуальное внимание. Дети, пережившие физическое насилие, могут хотеть остаться незамеченными и избегать зрительного контакта или приветствия. Они могут быть не в состоянии ответить на вопрос из-за страха наказания за «неправильный» ответ. Показное неповиновение и агрессия могут просто возникнуть из-за необходимости казаться «суровым». Опекуну должны быть готовы к такому сценарию и запастись терпением. Оно понадобится, чтобы помочь ребенку лучше себя понять и в то же время чтобы помочь другим взрослым разобраться, что кроется за поведением ребенка.

- *Всей семьей знакомьтесь с местными владельцами магазинов*

Мы жили в маленьком городе, и для нас это оказалось очень полезным. Мы в течение многих лет выстраивали дружеские отношения с владельцами магазинов и их сотрудниками. Это помогло нашим детям начать доверять им, увереннее с ними общаться, а владельцам помогло адекватно реагировать на детей, ведь иногда им было трудно сделать выбор, а иногда они не могли устоять перед искушением что-то украсть.

- *Аргументированно поддерживайте позицию школы по вопросам школьной формы*

Школьная форма может стать причиной для настоящей войны с приемными детьми. Ведь они и без того чувствуют, что не имеют контроля над многими аспектами своей жизни. Возможно, имеет смысл выбрать школу, где допускается некоторая индивидуальность во внешнем виде. Но в то же время, наличие школьной формы создает ситуацию, в которой непременно возникнет обсуждение «за» и «против» соответствия социальным ожиданиям. В некоторых ситуациях опекуны должны будут выступить на стороне ребенка против слишком рьяного соблюдения правила школьной формы. Вот конкретный пример: мы решительно вмешались, когда школа отправила ребенка домой из-за слишком длинной юбки. Они не знали, как мы много работали, чтобы убедить пережившую длительное сексуальное насилие девочку надеть хоть какую-нибудь юбку вместо брюк.

- *Особенно тщательно ухаживайте за одеждой детей*

Это один из способов косвенно показать детям, что они вам действительно дороги. Это такой постоянно повторяющийся жест любви: устройство быта, в котором вещи быстро стираются и возвращаются ребенку приятно пахнущие, в аккуратном виде, подшитые, где надо.

- *Приучайте детей часто мыться и принимать душ; преподнесите это как приятное и расслабляющее занятие в комфортной обстановке*

Для опекунов это возможность одновременно и смоделировать социально приемлемое поведение, и расслабиться! Дети научатся ценить чистую и свежую ванную комнату, в которой всегда теплые приятные полотенца и пол, и в которой всегда есть хороший выбор туалетных принадлежностей. Ванная комната – отличное место, чтобы разместить подборку каких-нибудь несложных книг, возможно, дешевое портативное радио и игрушки для ванной (даже если дети убеждены, что уже их переросли!). Годится любой способ, который поможет ребенку установить связь между чистотой и хорошим и расслабленным самочувствием.

- *Учитесь грамотно уделять внимание каждому ребенку*

В больших и шумных домах один из детей может легко остаться незамеченным и избежать важного для него социального взаимодействия. Забот-

ливый опекун постарается уделить внимание каждому ребенку в течение дня и, конечно, когда вся семья садится за стол или когда кто-то уходит из дома и возвращается домой. Важно также найти какую-то форму приемлемого для ребенка физического контакта. Нам в этом помогла семейная традиция братья за руки перед каждым приемом пищи, особенно учитывая, что ни один член семьи не сидел на одном и том же месте два раза подряд.

- *Давайте каждому ребенку возможность устанавливать безопасные и полезные отношения с взрослыми, которым приятно их общество*

Слишком много детей и подростков просто из-за отсутствия опыта чувствуют себя некомфортно и неловко в обществе старших людей. Важно поддерживать детей в их общении с самыми разными взрослыми. Сделать это можно, представляя вашего приемного ребенка каждому взрослому, входящему в гости. Приглашайте ребенка встречать и провожать гостей. Покажите, что рукопожатие – это нормально, приглашайте детей участвовать во «взрослых» разговорах, но так, чтобы всё внимание не смещалось в их сторону. Обращайте внимание, если кому-то из взрослых друзей или знакомых трудно разговаривать с вашим приемным ребенком без снисхождения. Помогите им советом!

- *Научитесь уважительно и без снисхождения слушать каждого ребенка и отвечать ему*

Чем больше мы узнаем о травме, тем яснее становится, как важно в первую очередь реагировать на то, что ребенок чувствует, а не на то, что он говорит (или кричит!). Это вовсе не означает, что содержание сказанного не имеет значения. Если разговор возможен, всегда лучше отвечать на сказанное взвешенно и спокойно, как вы бы ответили коллеге или клиенту у себя на работе. Наше собственное воспитание, опыт обучения и стажерства могли показывать, что насмешки, пренебрежения и агрессия – нормальная реакция на молодых людей и их идеи. Это не так! Можно моделировать, практиковать и изучать просоциальные способы реагирования.

Эмоциональное и поведенческое развитие

Развитие способности понимать чувства и импульсы и управлять ими

Поведение является сигналом о том, что мозг функционален. Под воздействием стресса, который мы не можем регулировать, мозг работает в режиме выживания: борись, беги или замри. Под воздействием травмы, которую мы не можем устранить, мозг толкает нас либо в гиперактивное состояние, либо в диссоциацию.

Если мы хотим помочь нашему приемному ребенку изменить нежелательное или дезадаптивное поведение, мы должны хорошо понимать последствия травмы, разбираться в чувствах ребенка и видеть, если он находится под воздействием неподвластного ему стресса. Прежде всего нужно помочь ребенку почувствовать себя в безопасности. Только тогда он снова сможет использовать мыслящий мозг и думать, прежде чем действовать. Мы должны помочь им распознавать и проговаривать свои чувства, дать общее понимание того, как работает травма. Только после этого мы можем надеяться, что сумеем научить их контролировать себя в ситуации стресса и реагировать на них эффективным и просоциальным образом.

Важные советы

- *Никогда не стоит недооценивать долгосрочные последствия раннего травмирующего опыта*

Как только вы станете опекуном, вам стоит исключить из своего лексикона словосочетание «плохое поведение». Зачастую поведение приемных детей может быть асоциальным, тревожным, жестоким, опасным и много еще каким. Однако вместо того, чтобы скатываться в оценочные суждения о ребенке или его поведении, куда лучше спросить себя: что сейчас чувствует ребенок? Возможно ли, что эти чувства вызваны травмирующим опытом, который ребенок переживал в детстве, возможно, даже неоднократно? Поведение ребенка – это поток сообщений о его эмоциях и его прошлом.

- *Признайте, что эмоциональным и поведенческим развитием не могут заниматься только другие профессионалы*

Одна из основных задач опекунства – создание для ребенка безопасного пространства. Спокойная, предсказуемая среда в приемном доме, где помнят о пережитых травмах, уважают границы и следуют режиму, – вот что будет хорошей поддержкой остальной терапевтической работы опекунов и других работающих с ребенком профессионалов. Самыми важными членами этой команды являются опекуны, поскольку они общаются с ребенком ежедневно и постепенно становятся для него основной фигурой привязанности.

- *Поймите, что карательный подход к ненадлежащему поведению едва ли будет успешным; скорее даже наоборот*

Наказание вряд ли поможет ребенку научиться распознавать свои эмоции и управлять ими. Однако вполне вероятно, что оно усилит ощущение неприятия со стороны окружающих, еще больше понизит самооценку, и утвердит ребенка во мнении, что мир зол и хаотичен. Заглаживание вины, однако же, может быть полезным, если ему предшествовал вразумительный разговор о том, как поведение ребенка кому-то навредило, и обсуждение способов исправить содеянное.

- *Как можно меньше используйте малопонятные системы наград и привилегий, при этом подчеркивайте и называйте социальные плюсы просоциального поведения*

Системы вознаграждений быстро перестают иметь что-либо общее с поведением, к которому относились изначально. Ими страшно сложно управлять, и они мешают искренним любящим отношениям! Наилучшая награда за просоциальное поведение – возможность жить в еще более надежных и расслабленных отношениях с людьми. Стоит всегда демонстрировать это ребенку.

- *Убедитесь, что последствия ненадлежащего поведения логичны, соразмерны и понятны детям*

Санкции (последствия) могут быть эффективны, если ребенок может видеть их логическую связь с воздействием проблемного поведения на отно-

шения или на окружение. Также важно, чтобы ребенок ясно понимал, что нужно сделать для снятия санкций, был способен это сделать и знал, к кому обратиться за помощью.

- *Признайте, что детям с хаотичным прошлым опытом может понадобиться помощь в понимании причинно-следственной связи*

Многие приемные дети приходят из дисфункциональных семей, где у событий не было какой-либо логики или взаимосвязи. У их мозга почти не было возможностей создать модели, которые основывались бы на положительном опыте проживания одних и тех же событий.

- *Признайте, что дети с нарушением привязанности будут испытывать трудности в понимании эмоций и освоении языка их выражения*

Чтобы понять собственное поведение, у ребенка должно быть понимание, какие чувства лежали в его основе, и какими словами можно выразить и обсудить эти эмоции. Опекуну могут помогать по-разному: говорить о собственных чувствах, чувствах других людей и вымышленных персонажей, думать об эмоциях и, главное, призывать ребенка подбирать слова для выражения собственных чувств.

- *Используйте истории как инструмент для такого эмоционального образования*

Рассказанные вслух или прочитанные истории нужны не только для того, чтобы ребенок научился читать или успокоился перед отходом ко сну. Можно найти или сочинить такие истории, в которых речь шла бы о любых ситуациях и чувствах. С эмоциональной точки зрения для ребенка такой формат куда безопаснее, чем непосредственная работа с чувствами.

- *Озаботьтесь созданием таких моделей поведения и ценностей, которых мы ожидаем от детей*

Если мы хотим, чтобы наши дети вели себя просоциальным образом, нужно убедиться, что мы сами ведем себя достойно с ними и с другими людьми. Дети первыми заметят лицемерие. Часто случается, что наше поведение не

дотягивает до нами же установленных стандартов. В таком случае моделью поведения для наших детей будет наша искренняя попытка извиниться, возместить ущерб и проанализировать то, как стоит вести себя в подобных ситуациях в будущем.

- *Учитесь распознавать, когда ребенок находится в стрессе; помогайте ему с ним справиться*

Мы могли научиться регулировать стресс благодаря ранней сонастройке с нашими матерями или другими фигурами привязанности. Приемным детям, возможно, придется учиться этому у своих опекунов. Здорово, если вы будете осознанно подходить к воспитанию приемного ребенка; узнаете, что вызывает у него стресс и по каким признакам можно понять, что уровень стресса возрастает. Позже вместе вы можете придумать, как регулировать этот стресс, когда вы рядом (особая улыбка или жест, движение, «секретное» слово или фраза, которая поможет ему настроиться на вас) и когда ребенок один (вещественное напоминание о вас, которое можно сжать в кармане, дыхательные техники, позы, которые вы вместе практиковали, сказанные «вашим» голосом фразы). Также можете отрепетировать с ребенком, что он будет делать в сложной ситуации: кому может позвонить, куда или к кому пойти, что он может сделать или сказать.

- *Убедитесь, что ваша физическая среда способствует снижению уровня стресса*

Когда ребенок «слетает с катушек», наш собственный стресс может подтолкнуть к тому, чтобы «разобраться» с ребенком здесь и сейчас. Однако обычно куда эффективнее среагировать на чувства ребенка и найти (или создать) место, где он (и вы) быстро почувствует себя в безопасности и сможет расслабиться. В зависимости от особенностей конкретной ситуации, вы должны будете решить, что это будет за место. Может быть, вы останетесь в доме или выйдете на улицу; сократите зрительный контакт (во время совместной прогулки на улице или если сядете друг к другу под прямым углом); дадите чувство физического комфорта или безопасности (подушка для объятий); измените свет (занавески или закрытые шторы); уйдете от раз-

дражающего или отвлекающего шума; дадите ребенку напиток или перекус; позовете кого-то, в чьем присутствии ребенок чувствует себя безопаснее и т.д. Здорово, если обстановка дома будет для ребенка минимально стрессовой. Учите ребенка распознавать момент, когда стресс накапливается, и тогда уходить в спокойное безопасное место. Нам всем, пожалуй, не помешало бы такое место.

• *Примите, что наши дети могут не понимать собственного поведения и его воздействия на других. Попытайтесь объяснить им это, не осуждая*

Диссоциативный или импульсивно реагирующий на свои чувства ребенок может быть не в состоянии ответить на вопрос «Зачем ты это сделал?» Настаивать на ответе контрпродуктивно, куда лучше открыто порассуждать: «Интересно, ты сделал это потому, что почувствовал...» Так мы снимаем напряжение и превращаем обсуждение в совместную попытку решить интересную задачу. Заинтересовав ребенка, предложите ему подумать о последствиях поведения (чтобы пойти дальше простого недоумения, может понадобиться схожий подход: «Как думаешь, нога Шеннона болит в том месте, где ты ударил?»). Поговорите о том, почему это неприятно, вместе подумайте, как можно исправить содеянное и избежать повторения ситуации в будущем.

• *Сосредоточьтесь на долгосрочных результатах и не отвлекайтесь на то, что периодически кажется неудачей*

Цикл восстановления после травмы – стабилизация, интеграция, адаптация – непростой путь. Нас постоянно отбрасывает назад из-за новых событий и возникающей потребности снова стабилизироваться, интегрироваться и адаптироваться. Мозг взрослого человека редко полностью формируется сильно раньше 25 лет, а с 10 до 15 лет как раз и происходит основная перестройка и упорядочивание. В особенности у тех подростков, кому детство подкинуло много материала для проработки. Не помогает в этом и наше настойчивое общество, требующее, чтобы в определенном хронологическом порядке ребенок достигал определенных вех в развитии. Лучше не слишком заикливаясь на этих возрастных ориентирах и сосредоточиться на

том, как мы можем помочь нашим детям к тридцати годам стать наилучшей версией самих себя.

- *Открыто говорите о том, как вырабатывать собственные нравственные нормы*

Диктовать нравственные нормы очень легко. Однако у каждого из нас они всё равно сугубо индивидуальны. Они определяют то, как мы выбираем себе занятие, проводим свободное время, участвуем ли в выборах, за кого голосуем, как мы используем свои ресурсы, как ведем себя со знакомыми и незнакомыми людьми. После того, как у детей сформировалось некоторое понимание собственных чувств, и они начали строить собственную идентичность через сознательную идентификацию и дифференциацию, уже можно более объективно обсуждать вопросы морали. А вместо того, чтобы навязывать собственное мнение, можно обсудить с ребенком: как выражение той или иной позиции может влиять на отношения и сплоченность общества.

- *В общении с детьми цените уместность больше последовательности*

Единственное, в чем должны быть последовательны опекуны – это стремление сделать всё возможное для каждого из детей. Вы не добьетесь ничего хорошего, пытаясь применять одни и те же «правила взаимодействия» ко всем детям или даже к одному ребенку в течение определенного периода времени. Если выбранная санкция неэффективна для того, чтобы помочь ребенку А вести себя иначе, но оказалась подходящей для ребенка Б, попробуйте с ребенком А что-то другое. То, что вы разрешали двенадцатилетнему ребенку А по выходным не спать до одиннадцати – не причина применять это правило спустя пару лет для ребенка Б. Его потребности могут быть совсем иными. Могут сработать самые парадоксальные подходы. Одному из наших детей было очень тяжело чем-либо делиться с окружающими. Мы дали ему огромную банку конфет с условием, что он должен все их съесть в одиночке. Он тут же начал предлагать окружающим угоститься. На его месте другой ребенок мог бы сесть в углу и жадно поглощать конфеты до тошноты. Другая ситуация: ребенок не мог описать, что чувствовал, когда с ку-

лаками набросился на другого ребенка. Мы попросили его представить себе это чувство и сказать нам, какого оно цвета. К нашему удивлению, он смог не только сказать нам, что оно коричневое, но и сделать его розовым и нейтрализовать. Другой ребенок на его месте просто счел бы нас сумасшедшими.

- *Наслаждайтесь поиском разгадки того, как устроены окружающие*

На свадьбе одного из наших сыновей священник описал брак как бесконечную головоломку, разгадывая которую пытаешься понять устройство другого человека. Он рекомендовал брак всем, кто любит головоломки. Опекунство – это череда подобных головоломок. Каждый ребенок двигается под свой ритм – или под множество ритмов одновременно. Если вам не нравятся музыкальные головоломки, поищите какой-нибудь другой способ!

Навыки ухода за собой

Развитие практических навыков для жизни в 21 веке

Наверное, это неудивительно, но мы обнаружили, что под конец пребывания в нашей семье, большинству детей уже не требовалась специальная помощь в приобретении «навыков независимости». Мы жили в большом доме, и чтобы он вообще функционировал, требовалось много рук для выполнения разного рода повседневной работы.

Если молодой человек добился успеха на предыдущих шести этапах развития, у него будет нужный для начала взрослой жизни фундамент. А если опекуны ясно дадут понять, что в случае чего по-прежнему готовы помочь советом и делом, они могут быть уверены: что дети к ним обратятся. Вспомните себя: как много вы умели делать по дому на момент окончания школы? Скорее всего, не очень. Но у вас, вероятно, было адекватное представление о том, какие вам потребуются навыки, а также уверенность в том, что, при должных усилиях всё получится.

Тем не менее, есть конкретные подходы, которые можно применять в детстве и подростковом возрасте, чтобы сделать переход к независимости проще. Они также могут помочь вам поддерживать дом в относительном порядке и покое.

Однако есть важные обстоятельства, которые могут помешать молодому человеку перейти к независимой жизни в момент, когда государственная поддержка прекратится (а то и вообще когда-либо в будущем).

Во-первых, теперь мы уже можем утверждать, что есть большой (и растущий) процент приемных детей с фетальным алкогольным синдромом (ФАС), необратимо повредившим мозг ребенка еще до рождения. Этот синдром очень часто недооценивается или неправильно диагностируется, как разные другие состояния и синдромы, особенно СДВГ. Синдром может влиять на исполнительную функцию мозга, которая как правило начинает развиваться с восьми лет и позволяет нам делать суждения и принимать решения на основе полученной и обработанной внешней информации. Более того, люди с ФАС могут быть очень грамотными, но иметь трудности с понимани-

ем прочитанной (или услышанной) информации на уровне выше базового. Им также может быть трудно осваивать числовые понятия времени и денег. Эти недостатки могут привести к тому, что взрослый никогда не сможет адекватно себя обслуживать или жить независимо, без поддержки «вспомогательного мозга». Мы призываем всех опекунов узнать о ФАС и внимательно относиться к любым указывающим на наличие синдрома признакам в истории жизни ребенка или в его поведении.

Другой неизбежный фактор заключается в том, что из-за социальных, политических и экономических условий и структур в Великобритании сейчас молодым людям гораздо сложнее найти постоянную работу с зарплатой, которой хватало бы для стабильного жилья и социальной интеграции. Большинство из них еще очень долго будет нуждаться в существенной поддержке родителей и в государственных пособиях – гораздо дольше, чем власти могут или хотят их поддерживать. Опекунам, которые берут детей к себе надолго, нужно об этом знать. Если им небезразлично дальнейшее будущее детей, они должны будут яростно отстаивать их интересы и/или оказывать им после взросления ту материальную поддержку, на которую не способно государство.

Важные советы

- *Признайте важность мотивации и ролевых моделей*

Прагматизм – это хорошо. Пока молодые люди сражаются с действительно серьезными личными проблемами, у них не будет никакого желания учиться чему-то новому и брать на себя ответственность. Это нормально. Однако же они часто охотно откликаются на необходимость взять на себя чуть больше в ситуации, если один из взрослых опекунов болен или если одному из других детей явно нужно более концентрированное внимание. Старшие сверстники или братья и сестры могут быть образцами для подражания. Многих молодых людей может заинтересовать новая роль или обучение новым навыкам только если они увидят настоящую личную выгоду (предпочтительно не в форме финансовой взятки – слишком многие аспекты нашей жизни оказываются искажены коммерческой составляющей).

- *Разделяйте домашние обязанности – однако не будьте жестким деспотом*

Распределение домашних обязанностей может быть важной частью организации приемного дома. Если, конечно, позволяют соображения здоровья и безопасности. Взаимозависимость членов семьи лучше всего готовит к развитию независимости. Видимое распределение обязанностей между взрослыми членами семьи чрезвычайно важно. Это, однако, не исключает, что кто-то из взрослых может взять на себя больше задач, для которых у него есть навыки и способности. Однако важно, чтобы какая-либо задача не становилась исключительно делом одного человека или членов семьи только определенного пола. Хотя наши дети довольно много участвовали в домашних делах, мы отказались от расписаний; мы отталкивались от того, что все хотим участвовать в хозяйстве, и каждый вносит свой вклад. Мы также понимали, что могут быть дни или периоды времени, когда тот или иной ребенок просто эмоционально не в состоянии делать что-то по дому. Мы давали ребенку временно вернуться в состояние «зависимости», характерное для гораздо более младшего возраста.

- *Не используйте выражение «работа по дому» для домашних задач и обязанностей*

На ум приходит история о том, как Том Соьер красил забор. Любой захочет присоединиться, если увидит, что занятие приносит радость или хотя бы удовлетворение. Если мы преподносим домашние дела как утомительные и обременительные, неудивительно, что никто не хочет ими заниматься.

- *Привлекайте детей к любым домашним задачам, которые вызвали у них интерес; превращайте ее в удовольствие*

Ловите момент, когда ребенок или подросток хочет взяться за пылесос, помочь с выпечкой, загрузить стиральную или посудомоечную машину, подстричь газон, собрать мебель. Привлекайте его, даже если это значит, что на выполнение потребуется больше времени, дело будет сделано не до конца, потребуются ваше участие или даже повторное выполнение после. При наличии ограничений по здоровью и безопасности, проявите творческий

подход и найдите способ выполнить задание безопасно. Не отказывайте подростку.

- *Находите дома баланс между хаосом и требовательным порядком; расставляйте приоритеты соответственно*

Мы считаем, что детям полезно видеть: у каждого предмета в доме есть свое место. Это усиливает их чувство порядка и безопасности. Но вместе с тем наслаждение моментом куда важнее, чем постоянная одержимая уборка. Загроможденное, грязное пространство не способствует успокоению, а спартанские и по-больничному чистые места, скорее всего, будут подавлять творчество и лишать каких-либо стимулов. Совместное использование пространства подразумевает заботу о другом, его комфорте и удобстве. Поэтому мне кажется разумным, чтобы опекуны уделяли больше внимания балансу в общих пространствах дома, чем поддержанию стандартов в детских комнатах – в их личном пространстве. Однако есть и контраргумент: детская комната должна быть местом успокоения, и немногие семьи располагают достаточными площадями, чтобы дать приемному ребенку и успокаивающую спальню, и личное творческое пространство, постоянно гудящее энергией и активной деятельностью.

- *Примите, что большинство навыков самостоятельного человека приобретается по мере необходимости; будьте рядом, чтобы научить и дать совет*

Конечно, никто не запрещает специально создавать потребности! Хорошей идеей может стать заданный ребенку вопрос: «А что ты будешь делать с xxxxx, когда уедешь от нас? Хочешь, я тебя научу?» Это хорошая психология: делать подарок, а не навязывать требование.

- *Оставайтесь на связи с молодыми людьми после того, как они покинули ваш дом и стали жить самостоятельно*

Конечно, многие опекуны стремятся именно к этому, понимая, что «покинуть родительский дом», также как «покинуть приемный дом» в понимании молодого человека – это не какой-то конкретный момент, а скорее растянутый во времени процесс. Однако лучше всего мы учимся решать проблемы, когда они реальны; знания усваиваются быстрее, если ребенок будет ре-

шает трудности по мере их возникновения, а не находясь еще в приемной семье, и не после того, как съехал от опекунов.

- *Четко и последовательно распределяйте и определяйте время, соблюдайте установленные сроки*

Управление временем – это навык, который может тяжело даваться недавно вышедшим из-под опеки молодым людям. Особенно, если их раннее детство было подчинено хаотичному образу жизни родителей. Поэтому очень важно, чтобы опекуны выполняли обещанное в то время, которое обозначили. Так вы не только даете ребенку чувство безопасности, но и создаете для него хорошую модель планирования. Это также помогает избежать расплывчатых фраз, вроде «да, я сделаю через минуту» (что на самом деле значит «через несколько часов»). Здорово в игровом формате учить детей и молодых людей оценивать время, нужное для выполнения каких-либо задач. А после вместе проверить – угадали вы или сильно ошиблись.

- *Всей семьей используйте календарь или ежедневник*

Это еще один инструмент планирования времени, который можно не навязывать приемному ребенку, а использовать всей семьей. Благодаря ему ребенок может узнавать о личных или рабочих сроках взрослых: «сдать отчет», «отвезти машину на ТО», «вызвать сантехника», «обновить страховку».

- *Уделяйте особое внимание тому, как дети учатся тратить деньги; разрешайте учиться на собственных ошибках*

Мы давали карманные деньги только когда убеждались, что дети могут их сосчитать, имеют достаточно точное понимание того, что сколько стоит, и могут оценить размер сдачи с покупки. Мы предлагали детям открыть счет в банке и изучить, где наибольший процент на остаток. Как только мы понимали, что они могут сами пользоваться деньгами, мы начинали выдавать им средства на покупку одежды. При этом понимали: если они поведут себя неразумно, мы вернемся на шаг назад. Еще одна составляющая обучения финансовому планированию – получение ежемесячных чеков на карманные расходы. Помимо всего прочего, для этого нужно было ходить в банк и общаться с сотрудниками.

- *Привлекайте детей и молодых людей к составлению домашнего бюджета и принятию решений о хозяйстве*

Всё время, что мы были опекунами, мы вели подробную семейную бухгалтерию с доходами и расходами. Она всегда была доступна на случай вопросов или интереса со стороны ребенка. Мы привлекали детей к принятию финансовых решений: «Если мы потратим X на это, то уже не сможем себе позволить потратить X на это».

- *Давайте детям возможность самостоятельно пользоваться общественным транспортом и находить новые для себя места*

В мире, где детей и молодежь повсюду возят на машине, особенно в маленьких городах и сельской местности, где не так уж много общественного транспорта, может быть непросто развить навыки ориентирования на местности. Конечно, нужно создавать возможности и тщательно оценивать риски, но выгода от приобретения новых навыков и уверенности в себе перевесит все трудности.

- *Помогайте детям использовать интернет как инструмент для исследования и поиска информации, вместе заполняйте формы – онлайн и на бумаге*

Это, возможно, стало одной из самых важных составляющих обучения навыкам самообслуживания. Как только дети научатся читать, предлагайте им использовать интернет, чтобы узнать ответ на любой интересующий их вопрос – от того, как сварить яйцо, до того, что делать, когда спортсмен травмировал ногу. Убедитесь, что они знают, где можно получить бесплатный или дешевый доступ в интернет. Научите их заполнять онлайн формы и информационные запросы, вместе бронируя отели, покупая билеты на концерты онлайн или просто заполняя анкету для голосования по почте.

- *Находите способ объяснять молодым людям, как устроены государственные услуги, и как можно ими воспользоваться*

Для того, чтобы молодые люди лучше ориентировались во взрослом мире, привлекайте их к взаимодействию с поставщиками услуг. Используйте любую возможность, чтобы простыми словами объяснить им как, где и кем пре-

доставляются государственные услуги. Заложить основы для более позднего обучения можно еще в начальной школе: просто показывайте здание городской администрации, проезжая мимо, рассказывайте о том, что за люди там работают. Местные и национальные выборы дают простор для обсуждения работы государственных структур. Начните хотя бы с вопроса: «А кто платит зарплату моему соцработнику?»

- *Дайте молодым людям возможность научиться водить автомобиль*

Получить права в наше время довольно дорого. Но это стоит того с точки зрения независимости, взрослой ответственности и дальнейшего устройства на работу. Получение прав заслуживает отдельной графы в вашем бюджете. Начинайте готовить ребенка за несколько лет: учите его кататься на велосипеде, сажайте за руль автомобиля (подальше от общественных дорог), привлекайте к уходу за семейным автомобилем.

- *Предоставляйте молодым людям возможность нести ответственность за собственное физическое, ментальное и эмоциональное здоровье*

...что возвращает нас ровно туда, откуда мы начали: здоровье. Молодые люди, находящиеся под опекой и приближающиеся к возрасту обретения независимости, к этому времени должны в достаточной степени преодолеть физические последствия своей травмы. Так, они смогут понимать свое тело, беречь здоровье, распознавать у себя симптомы болезни и дестабилизации, знать куда и как обратиться за помощью. Они должны понимать, как работает привязанность и травма, как прошлый опыт привязанности и травмы повлиял на их личность. Вместе с этим они должны понимать, как сумели достичь определенного уровня психологической уверенности, как могут ее поддерживать и укреплять. Это – самый важный из всех навыков самообслуживания, который чрезвычайно важен для каждого ребенка.

В заключение

Учиться на вопросах тех, кто толком не умеет их задавать – именно с этого мы начинаем бесконечный путь совместного развития.

Нужно с должным уважением относиться к ответам, которые открывают для себя дети. Ребенок, переживающий травму от смерти близкого человека, делится со мной своей находкой. «Смотри, – говорит он. – Видишь эти каштаны?» Я соглашаюсь, это действительно каштаны. «Они выглядят мертвыми, но я обнаружил, что, если посадить их в землю, может вырасти дерево. Ты знал, что из чего-то настолько мертвого может вырасти дерево?» Я согласен, это довольно потрясающе. «Деревья живые, да?» Снова, я соглашаюсь, деревья – очень красивые живые растения. «Как думаешь, может мне посадить эти каштаны?» Я сомневаюсь: «Знаешь, не из каждого каштана может вырасти дерево». Насмешливый взгляд, за которым следует продолжение метафоры: «Конечно нет! Но ведь каждому нужно дать шанс, правда?» Наш разговор стал уже очень глубоким. Всё, что нужно для завершения этой целительной метафоры – мое согласие. «Каждому нужно дать шанс», – говорю я.

Мы надеемся, что наши открытия и ошибки помогут другим понять, что каждому нужно дать шанс.

Рекомендации

Адамс, Д. Автостопом по Галактике. Ресторан «У конца Вселенной» / Д. Адамс; пер. с англ. В.И. Генкин, С. Силакова, В.И. Баканов. – М.: АСТ, 2013.

АПА, Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам / Американская психиатрическая ассоциация. – Вашингтон.: American Psychiatric Publishing, 2015.

Бейтсон, Г. Шаги в направлении экологии разума / Г. Бейтсон ; пер. с англ. Д. Федотов. – М.: КомКнига, 2010

Боулби, Д. Привязанность, т. 1 / Д. Боулби ; пер. с англ. Д. Григорьева, Г. Бурменская. – М.: Гардарики, 2003.

Гиллиган, К. Иным голосом: психологическая теория и развитие женщин / К. Гиллиган; пер. с англ. О. Артемьева // Этическая мысль: Научн.-публицист. чтения. 1991 / Общ. ред. А. Гусейнова. – М.: Республика, 1992.

Картер, Р. Как работает мозг / Р. Картер; пер. с англ. П. Петров. – М.: Corpus, 2014.

Маслоу, А. По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания / А. Маслоу; пер. с англ. Е. Рыбина, Е. Рачкова. – М.: Эксмо-Пресс, 2002.

Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. – СПб.: Питер, 2019.

Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер ; пер. с англ. О. Орлова, С. Шерстнева. – М.: Класс, 2015.

Сигел, Д. Растущий мозг / Д. Сигел ; пер. с англ. К. Савельев. – М.: Эксмо, 2016.

Уилбер, К. Благодать и стойкость. Духовность и исцеление в истории жизни и смерти Трейи Киллам Уилбер / К. Уилбер ; пер. с англ. О. Вавилов. – М.: Постум, 2013.

Уилбер, К. Интегральная психология: сознание, дух, психология, терапия / К. Уилбер; пер. с англ. А. Киселев. – Тексты трансперсональной психологии, 2000.

Уилбер, К. Теория всего. Интегральный подход к бизнесу, политике, науке и духовности / К. Уилбер; пер. с англ. Е. Пустошкин. – М.: Постум, 2013.

Харрис, Т. Я – О'кей, ты о'кей / Т. Харрис ; пер. с англ. С. С. Степанова. – М.: Академический проект, 2019.

Чиксентмихайи М. Эволюция личности / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. Е. Алексеев, А. Шварц. – М.: Альпина нон-фикшн, 2019.

Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон ; пер. с англ. А. Алексеев. – СПб.: Питер, 2018.

Apter, S. Troubled children, troubled systems / S. J. Apter. – New York: Pergamon Press, 1986.

Archer, C. Parenting the child who hurts: first steps – toddlers and toddlers, Parenting the child who hurts: next steps – tykes and teens / C. Archer. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1999.

Beaver, D. Easy being: making life as simple and as much fun as possible / D. Beaver. – London: Useful Book Company, 1997.

Bettelheim, B. A home for the heart / B. Bettelheim. – New York: Thames and Hudson

Braithwaite, J. Crime, shame and reintegration / J. Braithwaite. – Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

Bronfenbrenner, U. The ecology of human development: experiments by nature and design / U. Bronfenbrenner. – New York: Harvard University Press, 1979.

Brown D., Schefflin A., Hammond D. Memory, trauma treatment and the law / D. Brown, A. Schefflin, D. Hammond. – New York: Norton, 1998.

Cairns, K. Circles of harm: surviving pedophilia and network abuse / K. Cairns. – London: Lonely Scribe, 2010.

Cameron, S., Magill, C. Achieving positive outcomes for children in care / S. Cameron, C. Magill. – New York: Sage, 2009.

Capra, F. The turning point / F. Capra. – London: Simon & Schuster, 1982.

Cliff, M. Claiming an identity they taught me to despise / M. Cliff. – London: Persephone Press, 1980.

Coles, R. The moral life of children / R. Coles. – Boston: Houghton Mifflin, 1986.

Coles, R. *The spiritual life of children* / R. Coles. – Boston: Houghton Mifflin, 1990.

Cozolino, L. *The neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain* / L. Cozolino. – New York: Norton, 2014.

Damasio, A. *The feeling of what happens: body, emotion and the making of consciousness* / A. Damasio. – London: William Heinemann, 1999.

De Zulueta, F. *From pain to violence: the traumatic origins of destructiveness* / F. De Zulueta. – London: Whurr, 1993.

Demos, V. *Exploring Affect: the selected writings of Silvan S. Tomkins* / V. Demos. – Cambridge: Cambridge University Press, 1995.

Fahlberg, V. *A child's journey through placement* / V. Fahlberg. – London: BAAF, 2008

Figley, C. *Treating compassion fatigue* / C. Figley. – London: Routledge, 2002

Gilligan, R. *Promoting resilience: a resource guide on working with children in the care system (2nd edn)* / R. Gilligan. – London: BAAF, 2009.

Harris-Hendriks, J., Black, D., Kaplan, T. *When father kills mother: guiding children through trauma and grief* / J. Harris-Hendricks, D. Black, T. Kaplan. – London: Routledge, 2000.

Howe, D. *Attachment across the lifecourse: a brief introduction* / D. Howe. – New York: Palgrave Macmillan, 2011.

Hughes, D. *Facilitating developmental attachment: the road to emotional recovery and behavioral change in foster and adoptive children* / D. Hughes. – New York: Jason Aronson, 1997.

Hughes, D. *Building the bonds of attachment: awakening love in deeply troubled children* / D. Hughes. – New York: Jason Aronson, 1998.

Jackson, S. *Pathway through education for young people in care: ideas from research and practice* / S. Jackson. – London: BAAF, 2013.

Janoff-Bulman, R. *Shattered Assumptions: towards a new psychology of trauma* / R. Janoff-Bulman. – London: The Free Press, 1992.

Joseph, S. *What doesn't kill us: a guide to overcoming adversity and moving forward* / S. Joseph. – London: Piatikus, 2013.

Karr-Morse, R., Wiley, M. *Ghosts from the nursery: tracing the roots of violence* / R. Karr-Morse, M. Wiley. – New York: Atlantic Monthly Press, 2013.

Kaufman, G. *Shame: the power of caring* / G. Kaufman. – Rochester, VT: Schekman Books, 1992.

Koestler, A. *The act of creation* / A. Koestler. – London: Hutchinson, 1964.

Mather, M., Batty, D. *Doctors for children in public care: a resource guide advocating, protecting and promoting health* / M. Mather, D. Batty. – London : BAAF, 2001.

McNamara, J. *Bruised before birth: parenting children exposed to parental substance abuse* / J. McNamara. – London: BAAF, 1995.

Miller, A. *Thou shalt not be aware: society's betrayal of the child* / A. Miller. – London: Pluto Press, 1990.

Miranda, L., Arthur, A., Milan, T., Mahoney, O. Perry, B. *The art of healing: the healing arts project, early childhood connections* / L. Miranda et al // *Journal of music and movement-based learning*, 4:4. – 1998. P. 35-40.

O'Donohue, J. *Eternal Echoes: exploring our hunger to belong* / J. Donohue. – London: Bantam Press, 1998.

Perry, B. *Effect of traumatic events on children: interdisciplinary education series* / B. Perry // Vol. 2, No 3. – New York: Child Trauma Academy, 1999.

Perry, B. *Brain structure and function, I and II: interdisciplinary education series* / B. Perry // Vol. 2, No 2. – New York: Child Trauma Academy. 2000.

Richardson, J., Joughin, C. *The mental health needs of looked after children* / J. Richardson, C. Joughin. – London: Gaskell, 2000.

Roberts, M. *Join-up: horse sense for people* / M. Roberts. – London : HarperCollins, 2000.

Ross, M. *The fire of your life: a solitude shared* / M. Ross. – London : The Lamp Press, 1988.

Ryan, T., Walker, R. *Life story work (3rd edn)* / T. Ryan, R. Walker. – London : BAAF, 2007.

Salmon, P. *Living in time* / P. Salmon. – London: Dent, 1985.

Schofield, G. *Resilience and family placement: a lifetime perspective* / G. Schofield // *Adoption and Fostering*, 25:3. – 2001. – P. 6-19.

Schore, A. *Affect Dysregulation and disorders of the self* / A. Schore. – New York: Norton, 2003.

Shemmings, D. *Assessing disorganized attachment behavior in children: and evidence-based model for understanding and supporting families* / D. Schemmings. – London: Jessica Kingsley Press, 2014.

Shotter, J. *Social accountability and selfhood* / J. Shotter. – London: Basil Blackwell

Steiner, G. *The death of tragedy* / G. Steiner. – London: Faber and Faber, 1961.

Strong, M. *A bright red scream: self-mutilation and the language of pain* / M. Strong. – London: Virago Press, 2000.

Suttie, I. *The origins of love and hate* / I. Suttie. – London: Free Association Books, 1988.

Tavris, C. *Anger: the misunderstood emotion* / C. Tavris. – London: Touchstone, 1989.

Tedeschi, R., Calhoun, G. *Trauma and transformation: growing in the aftermath of suffering* / R. Tedeschi, G. Calhoun. – New York: Sage, 1995.

Tavris C. (1989) *Anger: The misunderstood emotion*, London: Touchstone

Tustin, F. *Autistic states in children* / F. Tustin. – London: Routledge, 1981.

Van der Kolk, B., McFarlane, A., Weisaeth, L. (eds) *Traumatic Stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society* / B. Van der Kolk. – New York : Guilford Press. 1996.

Wolin, S.J., Wolin, S. *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity* / S.J. Wolin. – London: Villard Press, 1993.

Teicher, M. / December, 14, 2020. - www.researchmatters.harvard.edu

Глоссарий

Адаптивный Повышающий шансы на выживание в изменяющихся обстоятельствах

Ангедония Потеря способности испытывать радость.

Аффективные связи Связь между людьми, благодаря которой возникает сильное взаимное влияние, служащее углублению отношений и их поддержанию в течение долгого времени.

Визуальная/кинестетическая диссоциация Терапевтическая техника, позволяющая людям использовать свое умение отделять образы от чувств; может быть полезной для снятия гипервозбуждения, если триггером для ребенка стали его собственные образы травмы.

Вокализовывать Общаться при помощи целенаправленных звуков, не являющихся словами.

Гипервозбуждение Расстройство, связанное с постоянным нерегулируемым стрессом.

Гиппокамп Имеющая форму морского конька структура подкорки головного мозга. Является частью лимбической системы, играет важную роль в эмоциональной регуляции, связывая слова с чувствами, обучением и памятью.

Диссоциация Защита от подавляющего стресса, при которой человек отгораживается от сознательного восприятия чувств. Использует человеческую способность расщеплять сознание.

ДПДГ (EMDR) Десенсибилизация и переработка движением глаз – это терапевтическая техника, включающая определенные схемы быстрого движения глаз с удержанием образа травмы или чувств, ассоциированных с этим образом. Судя по всему, она работает, однако объяснения успеха остаются на уровне гипотез.

Имплозивная терапия Разновидность «образного наводнения», при которой человек на уровне переживаний понимает, что может пережить повторное переживание травмы на уровне, который он воспринимает как дезинтегративный.

Кора Кора головного мозга определяет всю сознательную деятельность, в том числе планирование, язык, речь, решение проблем. Она также участвует в создании нарративной памяти, восприятии и распознавании стимулов окружающей среды.

Лимбическая система Группа взаимосвязанных мозговых структур, централизованно участвующих в формировании эмоций, памяти и в обработке сложной социальной и эмоциональной информации.

Метапознание Познание – это знание или мышление, включающее все то, что нам известно. Метапознание – это структура знания или мышления, которая подразумевает составление моделей. За познание и метапознание отвечает кора головного мозга.

Миндалевидное тело (амигдала) Структура миндалевидной формы в переднем мозге, часть лимбической системы. Играет важную роль в эмоциональных реакциях, в том, как человек реагирует на угрозы, его импульсы и эмоциональную память.

Мозговой ствол Самая основная структура мозга, контролирующая такие базовые жизненные функции, как кровяное давление, пульс и температуру тела. Играет центральную роль в регуляции физиологического состояния.

Надежная привязанность Модель привязанности, при которой потребность ребенка в физической близости и эмоциональной безопасности основана на опыте жизни с отзывчивым и сонастроенным значимым взрослым. В результате у ребенка формируется генерализованное внутреннее ожидание отзывчивых и сонастроенных отношений, которые помогают развить умение адекватно справляться с потерей и разочарованием. Надежная привязанность - модель, при которой фигура привязанности адекватно удовлетворяет потребность ребенка в аффективной сонастройке, стимуляции, регуляции стресса и импульсов.

Недирективный гипноз Терапевтическая техника, основанная, в частности, на работах Милтона Эриксона. Психотерапевт позволяет человеку войти в состояние глубокого расслабления, а затем работает через метафоры, выбранные самим человеком для своего опыта, чтобы создать возможные альтернативные реакции на стимулы, в том числе травматические.

Нейрон Клетка мозга, получающая и передающая информацию. Нейроны образуют сложные сети, формирующиеся под воздействием опыта в окружающей среде.

Нейрофизиология Наука о мозге и теле.

Ненадежная привязанность Модель привязанности, при которой потребность ребенка в физической близости и эмоциональной безопасности основана на опыте жизни с недостаточно отзывчивым и соностроенным значимым взрослым. В результате у ребенка формируется генерализованное внутреннее ожидание неотзывчивых и противоречивых отношений, которые вредят способности адекватно справиться с потерей и разочарованием. Ненадежная привязанность - модель, при которой потребность ребенка в аффективной соностройке, стимуляции, регулировании стресса и импульсов не получают адекватного ответа со стороны фигуры привязанности. В результате у ребенка развивается постоянное чувство тревожности.

Образное наводнение Терапевтическая техника, которая позволяет человеку в воображении безопасно вернуться к травме и обнаружить, что он может выжить.

Поведение привязанности Поведение, которое активизируется всякий раз, когда младенец, ребенок или взрослый нуждается в непосредственной физической или эмоциональной близости с безопасным взрослым.

Привязанность Врожденная поведенческая и эмоциональная система, необходимая для поддержания физической и эмоциональной близости между незрелым с точки зрения развития ребенком и его значимыми взрослыми. С точки зрения наблюдателя, характеризуется стремлением к близости. С субъективной точки зрения ребенка, характеризуется эмоциональной безопасностью. Привязанность может выражаться в близких, устойчивых аффективных отношениях между двумя людьми. Отношения привязанности между зависимым младенцем и его фигурой привязанности имеют важнейшее значение в развитии и играют биологическую роль в нем.

Сверхбдительный Неспособный расслабиться, постоянно сканирующий окружающую среду на предмет угрозы.

Сонастройка Процесс, в ходе которого значимый взрослый через отзеркаливание младенца и направления изменений в его жизненной силе и состоянии, помогает ему регулировать стресс, состояния и импульсы.

Состояние Врожденная реакция на раздражители, приводящая к изменению в выражении лица, а затем во всем остальном теле. Томкинс выделял девять состояний и считал, что они являются основными двигателями человеческого поведения. Вот они: интерес, радость, удивление, страдание, страх, гнев, стыд, отвращение ко вкусу и запаху.

Средний мозг Структуры мозга, следующие за развитием мозгового ствола и контролирующие моторную активность, аппетит и режимы сна и бодрствования.

Парасимпатический Симпатическая ветвь нервной системы работает, когда возрастает телесная активность и расходуется энергия. Парасимпатическая ветвь нервной системы работает, когда телесная активность снижается, а энергия восстанавливается. Разрушительные эмоции, как правило, стимулируют активность симпатической нервной системы, а созидательные эмоции скорее вызовут парасимпатический ответ.

Разрушительные эмоции Эмоциональные переживания, усиливающие изоляцию человека: страх, ярость или страдание. Накопленная энергия, как правило, выходит наружу подобно взрыву.

Реинтегративный стыд Процесс, в ходе которого значимый взрослый сначала нарушает, а затем восстанавливает сонастройку, позволяя ребенку развить контроль импульсов и состояния стыда.

Систематическая десенсибилизация Терапевтическая техника, при которой человека, находящегося в состоянии релаксации, многократно подвергают воздействию травматических образов.

Созидательные эмоции Эмоциональные переживания, укрепляющее роль человека в социальной и экологической сети. Примеры таких эмоций: сострадание, благоговение, радость. Как правило, энергия от таких эмоций накапливается, а затем убывает сама собой.

Стыдно Довербальная модель, формирующаяся у ребенка, когда фигура привязанности последовательно реагирует на определенное поведение

пренебрежением (сочетание состояний отвращения ко вкусу и запаху). Младенец испытывает стыд, связанный с состоянием, побуждением или потребностью, которые мотивировали его поведение.

Таймлайн терапия Терапевтическая техника, которая может помочь людям изменять эмоциональные связи с собственной историей.

Темперамент Врожденный стиль поведения, участвующий в развитии личности. Особенности темперамента отчасти зависят от поведения значимых взрослых, но не обусловлены им. Большинство (но не все) дети демонстрируют один из трех категорий темперамента: простой, застенчивый и сложный.

Травматическая амнезия Потеря памяти обо всем травматическом событии или о его части.

Травматическая гипермнезия Неспособность забыть все травматическое событие или его часть, даже если оно связано с другим переживанием.

Функциональные изменения Следующие за активацией специфические изменения в нейронах и нейронных сетях. Как и сами нейронные сети, эти изменения подвергаются воздействию повторяющихся моделей стимуляции.

Эмпатия Способность использовать воображение для осознания переживаний другого человека.

Кейт Кэрнс и Брайан Кэрнс

**Привязанность, травма и психологическая
устойчивость**

Терапевтический уход за детьми

*Перевод на русский язык
Желтовой Е.А.*