

Содержание

Часть I. Привязанность и связанность	11
Глава 1. Социальный мозг	13
Социальный синапс	15
Сонастроенность и взаимность	17
Запуск сонастроенности	19
Важность глаз	22
Распознавание лиц и чтение выражений лиц	23
Зеркальные нейроны	24
Винникотт и появление личности	26
Стыд	30
Консолидация личности	32
Резюме	34
Глава 2. Формирование социального мозга: формирование схем привязанности	35
Родители рассказывают о своем детстве	39
Совместное создание нарративов	47
Детские психотерапевты	50
Резюме	52
Глава 3. Нейробиология привязанности	53
Эволюция сложности	54
Эпигенетическое программирование	57
Привязанность и человеческий мозг	66
Социальный мозг человека	69
Кортикальные и субкортикальные структуры	71
Сенсорные, моторные и аффективные системы	75
Нормативные системы	76
Система стресса, страха и привязанности	77
Система социального взаимодействия	77
Система социальной мотивации	80
Резюме	81

Глава 4. Альтруизм и психотерапия: использование социального мозга на службе перемен	83
Альтруизм и мозг	85
Нейрохимические вещества: окситоцин и дофамин	87
Правое миндалевидное тело	89
Орбитомедиальная префронтальная кора	89
Височно-теменной узел	90
Верхняя височная зона	91
Зеркальные нейроны	91
Сеть пассивного режима работы мозга	92
Альтруизм в религии и политике	94
Управляемый альтруизм как дополнение к психотерапии	96
Взгляд на сатану в свете рая	99
Резюме	101
Часть II. Дезорганизация опыта	103
Глава 5. Тревожный и напуганный мозг	105
Быстрые и медленные сети страха	107
Роль миндалевидного тела в ощущениях тревоги и страха	111
Голубое пятно и норэпинефрин	115
Стресс и гиппокамп	117
Учимся не бояться	121
Излечение страхов и фобий в условиях стресса	125
Утопление в море судьбы	127
Резюме	129
Глава 6. Ранний травматический стресс: фрагментация себя и других	131
Сложное посттравматическое стрессовое расстройство	136
Реактивное расстройство привязанности	138
Пограничное расстройство личности	140
Самофрагментация	145
Социальная фрагментация	148
Резюме	152

Глава 7. Влияние психологической травмы: биохимическая дисрегуляция и диссоциация нейронной сети	153
Симптомы посттравматического стрессового расстройства	153
Нейрохимия посттравматического стрессового расстройства	156
Расширение определения психологической травмы	159
Я не сумасшедшая!	162
Травматические воспоминания	164
Травматические воспоминания и безмолвный ужас	166
Активация области Брока во время воспоминаний	168
Пристрастие к стрессу и причинению себе вреда	171
Интеграция с нейронной сетью	173
Резюме	174
Глава 8. “Я” в изгнании: нарциссизм и патологическая опека	175
Бесшумные молотки	176
Интерпретации и нейронная пластичность	184
Патологическая опека	186
Алиса Миллер: археолог детских переживаний	187
Рене Магритт и его мать	191
Резюме	193
Часть III. Реорганизация переживаний	195
Глава 9. Эволюционная необходимость психотерапии	197
Подавление речи и способности к предсказанию в условиях стресса	198
Дивергентная обработка в полушариях	200
Склонность к раннему обучению	201
Стойкость страха	203
Повреждающее действие гормонов стресса	204
Скорость и объем бессознательной обработки	205
Примат проекции	207
Бессознательный самообман	209
Патрик	210
Резюме	215

Глава 10. Стимулирование нейронной пластичности	217
Пластичность, зависящая от частоты использования	218
Повышение пластичности	220
Обогащенная среда и стимулирующая жизнь	222
Умеренные состояния возбуждения	225
Пластичность привязанности	228
Сила исцеляющих отношений	231
Резюме	236
Глава 11. Психотерапевт как нейробиолог	237
Диагностика и лечение	241
Сетевой гомеостаз и результат лечения	243
Главная роль стресса	250
Обоснование лечения и комбинации методов	256
Почему нейронауки важны для психотерапевтов	259
Резюме	261
Глава 12. Как меняются люди	263
Социальный орган адаптации	265
Привычки и гибкость	266
Сила связи	268
Исцеление психологической травмы	270
Превратите свой разум в союзника	272
Зависимость от нездоровой пищи	273
Конструктивный самоанализ	275
Переосмысление стыда	278
Резюме	281
Источники	283
Библиография	285
Предметный указатель	286

Глава 2

Формирование социального мозга: формирование схем привязанности

Переживание — это биохимическое вмешательство.

Джейсон Зайдель

В то время как Винникотт работал с парами мать–ребенок в своем консультационном офисе, Джон Боулби (John Bowlby) проводил натуралистические наблюдения за приматами в дикой природе и детьми в приютах. Его особенно интересовали связи между матерью и ребенком, важность исследовательского поведения и влияние разлуки и утраты на здоровое развитие. Его опыт привел к развитию концепций *фигур привязанности, поиска близости и надежной базы* [Bowlby, 1969]. Наблюдения Боулби и последующие научные открытия в исследованиях привязанности легко интегрируются с теориями Винникотта о связи и привязанности.

Работа Боулби, которая подчеркнула важность конкретных опекунов для чувства безопасности ребенка, привела к серьезному сдвигу в уходе за детьми, помещенными в специальные учреждения. Чтобы способствовать сближению, детям, о которых раньше заботился тот, кто был свободен, теперь назначали постоянных нянь. Кроме того, это изменение отношений повлияло на роль медсестер и нянь, превратив их из простых опекунов маленьких младенцев в фигуры эмоциональной привязанности. По сути, им сказали, что нельзя избегать привязанности. Впоследствии Мэри Эйнсворт (Mary Ainsworth) и ее ученица Мэри Мэйн (Mary Main) разработали методы исследования, позволяющие проверить теории Боулби. За этим последовали десятилетия исследований привязанности, которые предоставили нам замечательные инструменты для изучения формирования социального мозга в детстве, а также долгосрочного воздействия ранних переживаний на протяжении всей жизни.

Боулби предположил, что ранние взаимодействия создают схемы привязанности, которые определяют последующие реакции на других людей. Схемы — это имплицитные воспоминания, которые

организуются в сетях социального мозга на основе ощущений безопасности или опасности в общении с родителями в ранние сенситивные периоды. Схема безопасной привязанности усиливает формирование биохимической среды в мозге, способствующей регулированию, росту и оптимальному иммунологическому функционированию. Ненадежные и неорганизованные схемы привязанности имеют противоположный эффект и коррелируют с более высокой частотой физических и эмоциональных заболеваний.

Боулби считал, что схемы привязанности суммируют тысячи переживаний, возникающих при общении с родителями, которые становятся бессознательными рефлексивными предсказаниями поведения других людей. Схемы привязанности активируются в последующих отношениях и побуждают либо искать, либо избегать близости. Они также определяют, можем ли мы использовать близкие отношения для физиологического и эмоционального гомеостаза. Эти имплицитные воспоминания неизбежны, то есть они автоматически активируются еще до того, как мы осознаем людей, с которыми собираемся взаимодействовать. Они формируют наши первые впечатления, реакцию на физическую близость и желание или нежелание иметь отношения. Они запускают быстрые и бессознательные моментальные решения об избегании сближения в межличностных ситуациях. Схемы привязанности особенно очевидны при стрессе из-за их центральной роли в регуляции аффекта. Привязанность опосредуется регулированием вегетативной нервной системы социальным мозгом и каскадом биохимических процессов, которые создают реакции сближения и избегания, а также положительные и отрицательные эмоции. Схемы формируют наше сознательное восприятие других людей, активируя быстрые и автоматические оценки за сотни миллисекунд до того, как наше восприятие достигнет нашего сознания.

Эмпирическое исследование схем привязанности началось с натуралистических наблюдений Эйнсворт за взаимодействием матерей со своими детьми в домашних условиях [Ainsworth et al., 1978]. Было обнаружено, что матери делятся на три категории: отзывчивые и надежные (свободные и автономные), безразличные и отказывающие в привязанности (небрежные), а также тревожные и непоследовательные в своей заботливости (непредсказуемые/амбивалентные). Считалось, что эти разные стили заботы создадут у их детей разные стили совладания

и межличностного общения. Итак, на следующем этапе необходимо было определить, проявляют ли дети матерей из каждой категории различия в поведении привязанности, особенно когда они находятся в состоянии стресса или испуга.

Метод, разработанный для изучения поведения привязанности у детей, получил название “Незнакомая ситуация” (Infant Strange Situation — ISS). Для того чтобы создать такую ситуацию младенца и его мать помещают в комнату, а затем к ним присоединяется незнакомец. Через некоторое время мать выходит из комнаты, оставляя ребенка наедине с незнакомцем. Через короткое время мать возвращается. В ходе эксперимента оценивается *поведение детей при воссоединении*, то есть их реакция на возвращение матери, чтобы определить их стиль привязанности. Эта ситуация была выбрана на основе наблюдения Боулби, что оставление наедине с неизвестным человеком вызывает у молодых приматов стресс. Стрессовая ситуация позволяет выявить схему привязанности ребенка к матери, которая отражается в его поведении при воссоединении. Исследование должно было ответить на ряд вопросов. Ищет ли ребенок утешения у матери или игнорирует ее? Трудно ли утешить ребенка? Чувствует ли ребенок себя в безопасности и возвращается к играм, или он тревожен, назойлив или замкнут? Эти и другие виды поведения оцениваются по балльной шкале и, как считается, отражают переживания ребенка и способности матери его успокоить.

С помощью этого эксперимента были обнаружены четыре категории реакций младенцев на возвращение матери: *надежная, избегающая, тревожно-амбивалентная и дезорганизованная*. Кроме того, была обнаружена связь между этими категориями и материнским поведением, первоначально выявленным в результате домашних наблюдений. Общие результаты были следующими: дети, оцененные как надежно привязанные, искали близости с матерью по ее возвращении, быстро успокаивались и вскоре возвращались к исследовательскому или игровому поведению. Эти дети, составлявшие примерно 70% выборки, казалось, ожидали, что их матери будут внимательными, заботливыми и поощряющими их дальнейшую самостоятельность. Похоже, что надежно привязанные дети воспринимали своих матерей как источник комфорта, используя их, чтобы чувствовать себя в безопасности. Эти матери считались надежными в их взаимодействии со своими детьми

и стали “фоновым контекстом для поиска стимуляции в другом месте” [Stern, 1995, p. 103].

Дети, которые избегали привязанности, обычно игнорировали своих матерей, когда они возвращались в комнату. Они лишь мельком окидывали взглядом мать, когда она входила, или вообще избегали контакта. У этих детей, как правило, были невнимательные и небрежные матери, и, похоже, они не ожидали, что мать станет для них источником успокоения и безопасности. Дети, которые избегали привязанности, вели себя так, как будто им управлять своими эмоциями легче, чем искать утешения у своих матерей, чья слабая привязанность или пренебрежение вполне могут усугубить их стресс.

Дети, оцениваемые как тревожно-амбивалентные, искали близости, но их было трудно успокоить, и они медленно возвращались к игре. У тревожно-амбивалентных детей, матери которых часто были невнимательными или непоследовательно эмоционально доступными, стресс мог лишь усугубиться из-за беспокойства их матерей. Их медленное возвращение к игре и эмоциональная регуляция могут быть отражением тревожности их матерей и отсутствия внутреннего чувства безопасности. Эти дети были больше склонны цепляться за мать и меньше исследовать свое окружение.

Наконец, была группа детей, которые демонстрировали хаотичное и даже самоповреждающее поведение. При воссоединении со своими матерями они демонстрировали странное поведение, например, кружились по кругу или падали на землю. Они застывали на месте или впадали в состояние, похожее на транс. В ходе более поздних исследований эти дети были включены в четвертую категорию, названную дезорганизованной привязанностью. Это хаотическое поведение проявлялось в сочетании с надежным, избегающим и тревожно-амбивалентным поведением и часто наблюдалось у детей, матери которых страдали от неразрешенного горя или психологической травмы. Родители детей из этой категории демонстрируют своим детям испуганное и пугающее поведение, вызывая у ребенка состояние тревоги. Возникает биологический парадокс. С одной стороны, мозг ребенка имеет врожденное стремление стремиться к матери. С другой стороны, поскольку родитель одновременно является источником тревоги, ребенок сталкивается с конфликтом “сближение — избегание”. Возникающее в результате внутреннее смятение нарушает

эмоциональную регуляцию ребенка до такой степени, что его навыки адаптации и совладания (и даже двигательные способности) кажутся дезорганизованными. Страх и хаос внутреннего мира матерей отражается в поведении их детей.

Передача эмоциональной травмы от родителей к ребенку — это мощный и коварный процесс. Травмированная мать, вызывающая тревожные переживания у своего ребенка, не оставляет ему иного выбора, кроме как оставаться с источником тревоги и зависеть от него. Безопасное убежище для ребенка заменяется повторяющейся *делегированной травмой* (trauma by proxy) и эмоциональными нарушениями [Olsson & Phelps, 2007]. Этот процесс создает новое поколение жертв. В исследовании с участием людей, переживших Холокост, было обнаружено, что признаки родительской травмы отражаются в биохимии их нетравмированных детей [Yehuda et al., 2000; Yehuda & Siever, 1997]. Еще больше усугубляя неблагоприятную среду ребенка, поведение жертв эмоциональной травмы приводит к тому, что другие дети избегают его при обычном социальном взаимодействии. Неудивительно, что у детей со схемами избегающей и дезорганизованной привязанности также обнаруживается более высокий уровень гормонов стресса и других биологических маркеров эмоциональных травм и длительного напряжения [Spangler & Grossman, 1993].

Родители рассказывают о своем детстве

*Оговорка по Фрейду — это когда вы говорите одно,
но имеете в виду свою мать.*

Неизвестный

Взаимосвязь, обнаруженная между схемами привязанности и стилем воспитания, подняла вопрос о том, влияют ли ранние переживания привязанности родителей на стиль воспитания их детей десятилетия спустя. Хотя предполагалось, что стили воспитания взрослых каким-то образом сформированы детским опытом, не было эмпирических подтверждений этой передачи от одного поколения к другому. Поскольку имплицитная память недоступна нашему сознанию, а эксплицитные воспоминания о детстве формируются под воздействием множества эмоциональных факторов, был необходим инструмент, который мог бы

обойти обычные искажения памяти и все наши защитные механизмы. Чрезвычайно интересным исследовательским инструментом, который, кажется, преуспел в решении этой задачи, является Интервью о привязанности для взрослых (Adult Attachment Interview – AAI) [Main & Goldwyn, 1998].

Это интервью состоит из серии открытых вопросов об отношениях в детстве и раннем опыте, как в приведенных ниже примерах.

- Попробуйте описать свои отношения с родителями в раннем детстве ... не могли бы вы начать с самого первого момента, который вы помните.
- Выберите прилагательные, которые отражают ваши отношения с матерью, отцом и так далее.
- С кем из ваших родителей вы больше всего были близки и почему?

Хотя интервью о привязанности для взрослых предназначено для сбора информации о том, что люди помнят из своего детства, оно также предоставляет данные для лингвистического анализа согласованности организации и представления нарративов. Анализ согласованности проводится на основе так называемых принципов Грайса (Grice's maxims) и включает оценивание логики и понятности нарратива на основе перечисленных ниже четырех принципов.

1. Качество: будьте правдивыми и приводите доказательства того, о чем вы говорите.
2. Количество: давайте краткие, но в то же время полные ответы.
3. Актуальность: придерживайтесь обсуждаемой темы.
4. Стилль: говорите ясно, четко и кратко.

При выставлении оценок учитывается интеграция эмоциональных и экспериментальных материалов, пробелы в памяти и информации, а также общее качество презентации [Hesse, 1999].

Интервью о привязанности для взрослых позволяет обойти интерпретатора левого полушария, исследуя качество синтеза мозгом различных когнитивных и эмоциональных компонентов эксплицитных и имплицитных воспоминаний. Сигел [Siegel, 1999] предположил, что последовательность нарратива в ходе интервью

соответствует уровню нейронной интеграции, достигнутой в детстве, открывая окно в мир ранних переживаний привязанности и эмоциональных нарушений. По сути, интервью о привязанности для взрослых позволяет понять, как люди выражают чувства словами, преодолевают травмирующие переживания и интегрируют различные сети обработки информации через эмоции, ощущения и поведение, осмысливая свою жизнь. При этом проблемы, присущие самоотчету о прошлом, не возникают.

Четыре категории опрашиваемых, которые были выявлены в результате интервью о привязанности для взрослых, очевидным образом соответствуют результатам, полученным в домашних наблюдениях и экспериментах “Незнакомая ситуация”. Матери и отцы с надежно привязанными детьми, как правило, имеют более подробные воспоминания, а также реалистичную и сбалансированную точку зрения на своих родителей и детство. Придерживаясь принципов Грайса, они смогли описать эти переживания в связанном нарративе, понятном и вызывающем доверие у слушателя [Main, 1993]. Эта группа, называемая *автономной*, продемонстрировала интеграцию когнитивных и эмоциональных воспоминаний, переработала свой негативный опыт и, следовательно, была более эмоционально доступной для своих детей.

Вторая группа родителей, связанных с избегающими детскими привязанностями, продемонстрировала отсутствие воспоминаний о событиях детства и большие пробелы в детских воспоминаниях. Считается, что это отсутствие воспоминаний отражает нарушение интеграции когнитивных и эмоциональных элементов автобиографической памяти. Это могло произойти из-за эмоциональной травмы, хронического стресса или отсутствия помощи в обучении регулированию аффекта со стороны собственных родителей в раннем возрасте. Они также продемонстрировали общее пренебрежительное отношение к важности своих ранних отношений. Точно так же теперь они пренебрегали своими детьми. Нарративы этих родителей были непоследовательными как из-за отсутствия информации, так и из-за тенденции либо идеализировать, либо осуждать своих родителей. Создалось впечатление, что они защищаются от полного признания своей истории посредством отрицания и подавления.

Третья группа родителей, которых оценивали как *непредсказуемых* или *озабоченных*, как правило, имели детей с тревожно-амбивалентной

привязанностью. Их нарративы были чрезмерно многословными и плохо организованными, без четкой границы между прошлым и настоящим. Респонденты казались озабоченными и подавленными, и им было трудно удерживать в уме точку зрения слушателя.

Наконец, дезорганизованные родители с переработанной эмоциональной травмой создавали очень непоследовательные нарративы, прерываемые эмоциональными возгласами, пропускали информацию или приводили ее фрагментарно. Их нарративы отражали не только дезорганизацию вербального и эмоционального выражения, но также разрушительное влияние раннего стресса на развитие и интеграцию их нейронных сетей. Содержание их нарративов подтвердило хаотические и пугающие детские переживания, которые, как мы можем предположить, были разрушительными для интеграции и гомеостатического баланса тела и мозга. Обзор результатов, полученных в ходе интервью о привязанности для взрослых, приведен в табл. 2.1.

Таблица 2.1. Сводка результатов о привязанности

Наблюдения за матерями в домашних условиях	Эксперимент “Незнакомая ситуация”	Интервью о привязанности для взрослых
<i>Свободная и автономная</i>	<i>Надежная</i>	<i>Автономная</i>
Эмоционально доступная	Младенец ищет близости	Детальные воспоминания
Проницательная и надежная	Младенец легко успокаивается или возвращается к игре	Сбалансированная точка зрения
		Связный нарратив
<i>Небрежная</i>	<i>Избегающая</i>	<i>Небрежная</i>
Сохраняющая дистанцию и отвергающая младенца	Младенец не ищет близости	Небрежная/ избегающая
	Младенец не кажется расстроенным	Идеализация
		Отсутствие отклика

Окончание табл. 2.1

Наблюдения за матерями в домашних условиях	Эксперимент “Незнакомая ситуация”	Интервью о привязанности для взрослых
<i>Непредсказуемая и амбивалентная</i> Непостоянная эмоциональная доступность	<i>Тревожная и амбивалентная</i> Младенец стремится к близости Младенца нелегко успокоить	<i>Непредсказуемая и поглощенная</i> Многословие Эмоциональные возгласы, подавленность, поглощенность
<i>Дезорганизованная</i>	<i>Дезорганизованная</i>	<i>Идеализация или ярость</i> <i>Непереработанная травма/ дезорганизованная</i>
Дезориентированная Пугающая или испуганная	Хаотическая Самоповреждающее поведение	Дезориентированная Конфликтное поведение Невосполнимая потеря Травма в анамнезе

Сила взаимосвязи между родительскими и детскими паттернами привязанности была продемонстрирована Фонэги и его коллегами, проводившими интервьюирование будущих родителей, ожидающих своего первого ребенка [Fonagy, Steele & Steele, 1991]. Более года спустя паттерны привязанности их детей были оценены с помощью эксперимента “Незнакомая ситуация”. В 75 % случаев паттерн привязанности ребенка был предопределен за много месяцев до его рождения связностью нарративов родителей во время интервью и их собственным стилем привязанности. Родители младенцев, которые испытывали надежную привязанность, смогли предоставить связный нарратив с примерами взаимодействий, имели мало пробелов в памяти и мало идеализировали прошлое. У этих родителей не было значительных защитных искажений, и они могли выражать негативные чувства, не будучи подавленными, а слушатели были склонны верить в то, что они говорили. Нетрудно убедиться,

что эти родители были лучше всех способны обеспечить достаточно хорошую социальную среду, которая обеспечивает баланс между безопасностью и угрозами, сонастроенностью и автономией.

Теперь у нас есть некоторые свидетельства того, что способности родителей испытывать привязанность к младенцу начинают формироваться в их собственном детстве. Их навыки как родителей будут зависеть от их эмпатических способностей, эмоциональной зрелости и нейронной интеграции: по сути, от того, как они были воспитаны в детстве. В детстве девочка может представить, что когда-нибудь у нее будут собственные дети. На развитие ее виртуальных детей будут влиять как ее удовлетворенные, так и неудовлетворенные потребности. Сочувствие и забота, полученные каждым родителем, а также помощь, которую они испытали в артикуляции и понимании своего внутреннего мира, повлияют на будущие родительские способности. Детство матери может определить, готова ли она эмоционально обеспечивать своего новорожденного или же она неосознанно потребует от ребенка внимания, которое не получала в молодости [Miller, 1981].

Поскольку схемы привязанности являются частью имплицитной памяти, этот уровень заботы управляется автоматически и связывает наши бессознательные детские переживания между поколениями. Таким образом, бессознательное родителей — это первая реальность ребенка. Интересно, что негативные события в детстве не обязательно приводят к ненадежной схеме привязанности или неорганизованному стилю воспитания в будущем. Проработка, обработка и интеграция ранних переживаний и построение связанных нарративов являются более точными показателями способности родителей обеспечить безопасность своим детям. Эта *автономия, достигнутая путем заживления детских ран*, по-видимому, прерывает передачу негативных паттернов привязанности от одного поколения к другому.

Вывод о том, что родители, которые оцениваются как автономные, имеют более высокий уровень нейронной интеграции, основан на том факте, что они могут получить доступ и связать когнитивные и эмоциональные функции конструктивным и продуктивным образом. Похоже, что они не страдают от последствий неразрешенной травмы или диссоциативной защиты и достигли высокой степени регуляции аффекта, что демонстрируется их способностью с постоянным успехом справляться с ролью родителя. Они способны вспомнить и осмыслить

собственное детство и проявляют эмоциональную доступность по отношению к своим детям как вербально, так и эмоционально. У их детей развиваются схемы привязанности, которые делают их уверенными том, что их родители смогут обеспечить для них безопасность, а также будут успокаивать их и помогать при возникновении угроз. Неудивительно, что эмоциональная проницательность родителей и их эмоциональная доступность к самим себе совпадают с их эмоциональной доступностью по отношению к своим детям.

Все три паттерна ненадежной привязанности отражают более низкие уровни психологической и неврологической интеграции. Они также коррелируют с использованием более примитивных психологических защит, связанных с отключением потоков обработки в мозгу. Отсутствие воспоминаний и черно-белое мышление небрежного родителя, вероятно, отражает заблокированную и неинтегрированную нейронную когерентность. Такая организация мозга приводит к снижению внимания и эмоциональной доступности для ребенка. Дезорганизованный родитель с трудом проводит границу между собой и другими людьми, а также между прошлыми воспоминаниями и настоящими переживаниями. Эти внутренние и межличностные проблемы затем приводят к непостоянной эмоциональной доступности и потоку слов, на которые ребенок не реагирует. Таким образом, ребенок, который также обеспокоен и амбивалентен, будет искать близости, но ему будет трудно вернуться к игре из-за непредсказуемой эмоциональной доступности матери, а также сбивающего с толку и эмоционально непредсказуемого характера сообщений и эмоций родителей. Интернализированная мать вместо того, чтобы быть источником безопасности и автономной регуляции, становится фактором дестабилизации ума и тела.

Материнские и отцовские инстинкты (по сути, все виды поведения при уходе за ребенком) представляют собой акты заботы, которые зависят от успешного подавления конфликтных и агрессивных импульсов. Однако слишком часто это торможение бывает неполным, и некоторые из нас не могут быть достаточно хорошими родителями. Когда родитель жестоко обращается с ребенком, пренебрегает им или бросает его, он сообщает ребенку, что тот менее приспособлен к выживанию. Следовательно, мозг ребенка может принимать такие формы поведения, которые не способствуют его долгосрочному выживанию. Проявления нелюбви сигнализируют ребенку о том, что мир — опасное место, и подсказывает ему

не исследовать, не делать открытий и не рисковать. Когда дети эмоционально травмируются, подвергаются жестокому обращению или игнорируются, они приходят к выводу, что не принадлежат группе избранных. У них появляются мысли, настроения, эмоции и иммунологические функции, несовместимые с благополучием, успешным деторождением и долгосрочным выживанием. При всем уважении к старой пословице, мы можем утверждать: что нас не убивает, делает нас слабее.

Трагедия заключается в том, что ранние переживания оказывают непропорционально сильное влияние на развитие инфраструктуры мозга. Будучи высокоадаптивным социальным органом, наш мозг так же способен приспособливаться к нездоровой среде и патологическим родителям, как и к достаточно хорошим родителям. В то время как наш мозг приобретает форму, позволяющую выжить в травмирующей среде раннего детства, многие из этих адаптаций могут препятствовать здоровью и благополучию в более позднем возрасте. Негативный межличностный опыт в раннем возрасте является основным источником симптомов, из-за которых люди обращаются за помощью к психотерапевтам.

Надежные привязанности представляют собой оптимальный баланс симпатического и парасимпатического возбуждения, тогда как их дисбаланс коррелирует с паттернами ненадежной привязанности, такими как борьба или бегство и расщепление [*Schore, 1994*]. Баланс этих двух систем устанавливается в раннем возрасте и выражается в устойчивых паттернах возбуждения, реакции на стресс и возможной уязвимости к психопатологии подростков и взрослых. Ненадежная привязанность приводит к длительному эмоциональному и физическому чрезмерному или пониженному возбуждению в теле и мозге.

Схемы надежных и ненадежных привязанностей совершенно разные. Надежно привязанные дети не вызывают адренокортикальной реакции на стресс. Это позволяет предположить, что надежная привязанность служит успешной стратегией выживания. С другой стороны, люди с незащищенными схемами привязанности действительно демонстрируют стрессовую реакцию, подтверждая, что ненадежная привязанность лучше описывается моделью возбуждения, а не успешного совладания [*Izard et al., 1991; Nachmias, Gunnar, Mangelsdorf, Parritz & Buss, 1996; Spangler & Grossman, 1993; Spangler & Schieche, 1998*]. Иначе говоря, поведение ненадежно привязанных людей является выражением состояния их вегетативного возбуждения в ответ на страх.

Совместное создание нарративов

*Мудрый человек должен помнить,
что будучи потомком прошлого и он также
является родителем будущего.*

Герберт Спенсер

Разговор между родителями и детьми в контексте эмоциональной сонастроенности обеспечивает основу для совместного создания нарративов. Эти нарративы со временем становятся основой нашего внутреннего опыта и параметрами нашей личной и социальной идентичности. Когда словесные взаимодействия включают ссылки на ощущения, чувства, поведение и знания, они обеспечивают среду, через которую мозг ребенка может согласованно интегрировать различные аспекты своего опыта. Организация автобиографической памяти, которая включает входные данные из нескольких нейронных сетей, улучшает самосознание и увеличивает способность решать проблемы, справляться со стрессом и регулировать аффекты. Этот именно этот интегративный процесс психотерапия пытается создать, когда он отсутствует.

Совместно созданные нарративы образуют ядро человеческих групп, от примитивных племен до современных семей. Совместное участие воспитателей и детей в описании общих переживаний упорядочивает воспоминания, встраивает их в социальный контекст и помогает связать между собой чувства, действия и других людей. Создание и повторение нарративов помогают детям развивать и практиковать способность воспроизводить и формировать свои воспоминания, проявляющиеся в отношениях [Nelson, 1993]. Такое взаимное формирование памяти между ребенком и родителем может служить как положительным, так и отрицательным целям. Положительные результаты включают обучение важности точности запоминания, передачу культурных ценностей и формирование у ребенка представления о себе на основе его роли в нарративе. Отрицательные результаты включают перенос страхов и тревог родителей в нарративы ребенка, так что они становятся центральными темами в переживаниях ребенка [Ochs & Capps, 2001].

Когда родители не могут справиться с определенными эмоциями, они исключают их своих нарративов или преобразуют их в искаженные, но более приемлемые формы. Нарративы их детей будут отражать этот

отредактированный вариант. В крайнем случае, родители могут быть настолько захвачены эмоциями, связанными с неразрешенной травмой, что их нарративы станут бессвязными и непоследовательными. С другой стороны, нарративы, которые пытаются объединить пугающие переживания со словами, могут служить контекстом для исцеления, одновременно создавая активацию коры и усиливая нисходящий контроль над эмоциями, запускаемыми подкоркой. Родительские нарративы, как связные, так и бессвязные, становятся планом не только для нарративов ребенка, но и для организации и интеграции нейронных сетей. Оказывается, существует связь между сложностью нарративов ребенка, разговором с самим собой и надежностью привязанности ребенка.

Мэйн, Каплан и Кэссиди [*Main, Kaplan & Cassidy, 1985*] изучали группу шестилетних детей, которых в однолетнем возрасте оценивали в эксперименте “Незнакомая ситуация”. Они обнаружили, что надежно привязанные дети разговаривают с самим собой в раннем детстве и спонтанно высказывают саморефлексию в возрасте шести лет. Они также были склонны комментировать свой мыслительный процесс и свою способность помнить что-то из своей истории. Эти мыслительные процессы, которые часто отсутствуют у детей с ненадежной привязанностью, отражают использование нарративов в развитии самоидентификации. Они также указывают на более сложную способность метапознания (размышлений о мышлении), которая представляет собой высокий уровень нейролингвистической саморегуляции. То, что мы наблюдаем, похоже, является интернализацией механизмов саморегулирования их родителей. Как и следовало ожидать, жестокое обращение с детьми коррелирует с менее надежными паттернами привязанности у детей и сниженной способностью говорить или думать о своем внутреннем состоянии [*Beeghly & Cicchetti, 1994*].

Фонаги, Стил, Стил, Моран и др. [*Fonagy et al., 1991*] изучали взаимосвязь между детской безопасностью и рефлексивной самофункциональностью у матерей и отцов. Они обнаружили сильную корреляцию между показателями саморефлексии и связности нарративов. Фактически, когда в статистическом анализе учитывалась рефлексивная самофункциональность, согласованность больше не была связана с безопасностью в детстве. Это говорит о том, что взаимосвязь между согласованностью и рефлексивной самофункциональностью сильна, и что саморефлексия играет важную роль в интеграции множества сетей обработки

воспоминаний, регуляции аффекта и организации. Обсуждая эти результаты, исследователи предположили: “Родитель, который проявляет эту способность в максимальной степени, с наибольшей вероятностью сможет уважать уязвимый формирующийся психологический мир ребенка и свести к минимуму случаи, когда ребенку необходимо прибегать к примитивному защитному поведению, характерному для ненадежной привязанности” [Fonagy et al., 1991, p. 208].

Когда неспособность родителей выразить словами внутренние и внешние переживания оставляет ребенка в молчании, ребенок не развивает способность понимать и управлять своим собственным внутренним и внешним миром. Способность языка интегрировать нейронные структуры и организовывать опыт на сознательном уровне остается неиспользованной. Когда дети, чьи родители не излечиваются, в раннем возрасте переживают психологическую травму, стресс от каждой новой проблемы развития увеличивается. Точно так же язык в сочетании с эмоциональной сонастроенностью является центральным инструментом психотерапевтического процесса, создавая возможность для нейронного роста и интеграции нейронных сетей.

Ребенок, который может достичь этой способности с помощью кого-то, кроме основного опекуна, может получить более высокий уровень интеграции и безопасности, чем можно было бы предсказать, исходя из рейтинга его родителей по шкале интервью о привязанности для взрослых. Эта способность может исходить от других значимых людей в окружении ребенка, которые могут настроиться на его мир и помочь ему выразить его эмоциональную жизнь. Это могло бы объяснить некоторую часть достигнутой автономии у родителей с негативным детским опытом, но со связными нарративами и способностью обеспечить безопасность для своих детей. Достигнутая автономия — это убедительное свидетельство того, что ранний негативный опыт можно реинтегрировать и исправить в более позднем возрасте. Личностный рост может лечить, потому что социальный мозг остается пластичным.

Паттерны привязанности, сформированные в детстве, могут быть относительно стабильными во взрослой жизни и, как было показано, влияют на романтическую любовь, межличностные отношения и психиатрические симптомы [Brennan & Shaver, 1995; Hazan & Shaver, 1990]. Взрослые дети тревожных родителей постоянно возвращаются к ним на протяжении всей жизни в поисках утешения и убежища. Многие из

этих детей принимают роль опекуна по отношению к своим родителям, заботясь о людях, которые должны заботиться о них. Они продолжают возвращаться к пустому колодцу. Каждый раз, когда опускают в него ведро, у них есть надежда, что оно вернется с необходимым для них питанием. Каждый раз, когда ведро возвращается пустым, их чувство опасности усиливается.

Детские психотерапевты

Если мы относимся к людям так, как будто они таковы, какими они должны быть, мы помогаем им стать такими, какими они в состоянии стать.

Гёте

Среди психотерапевтов, приемных родителей и законодателей в области психического здоровья обычно возникает вопрос: “Когда уже слишком поздно?” В каком возрасте негативные последствия жестокого обращения, психологических травм и пренебрежения в раннем возрасте становятся необратимыми? При погружении в суть проблемы возникает естественный вопрос: кого стоит принимать в качестве клиента, усновлять в детстве или ради кого вкладывать государственные средства в реабилитацию? На мой взгляд, это скорее моральные, чем научные вопросы. Я стал очень скептически относиться к экспертам, которые думают, что нашли ответы на любой вопрос нейронаук. Я склонен полагаться на пластичность и нашу изобретательность в поиске новых решений этих проблем. Рассмотрим исследование, которое может дать нам некоторые рекомендации при рассмотрении этих вопросов.

Чтобы проверить влияние синдрома лишения матери, Гарри Харлоу (Harry Harlow) изолировал новорожденных обезьян не только от их матерей, но и от любых контактов с другими обезьянами. Помимо минимального контакта, связанного с удовлетворением их основных потребностей, эти молодые обезьяны были оставлены в одиночестве в клетке с несколькими игрушками и другими немногочисленными вещами. Фотографии этих изолированных обезьян производят душераздирающее впечатление: они ютятся по углам, раскачиваются, кусают себя или замирают, свернувшись клубочком в позе эмбриона. Они как будто оказались в аду, ожидая своего выхода в социальный мир.

Когда этих изолированных обезьян в шестимесячном возрасте поместили в колонию, они по понятным причинам испугались. Похоже, они не понимали, что происходит, прятались от любопытных обезьян и изо всех сил старались избегать общения. Сначала было заманчиво подумать об этом шестимесячном периоде как о точке отсечения по отношению к пластичности привязанности. Возможно, схема привязанности преодолела жестко запрограммированный критический период, и к шести месяцам было уже слишком поздно учиться общаться с людьми. Но, как и с любым выводом в неврологии, здесь нужна осторожность.

Харлоу и Суоми [*Harlow & Suomi, 1971*] задались вопросом, может ли психотерапия помочь изолированным обезьянам преодолеть страх и позволить им присоединиться к социальному миру колонии. Но как провести психотерапию с обезьяной? Что выбрать: гештальт-терапию, когнитивно-поведенческую терапию или психоаналитическое лечение? В конечном итоге было выбрано сочетание игры и терапии привязанности. “Психотерапевты”, выбранные для этой работы, были обычными трехмесячными обезьянами, которых выбрали потому, что они были меньше ростом, жаждали игрового контакта, были менее агрессивными и, вероятно, менее опасными, чем сверстники того же возраста.

Психотерапия состояла из трех двухчасовых сессий в неделю в течение четырех недель — всего 24 часа лечения. Когда “психотерапевты” прибыли на сессию, изолированные обезьяны испугались и отступили. “Психотерапевты” подходили к своим клиентам, которые были старше их по возрасту, трогали их и забирались на них. Изолированные обезьяны пытались отступить, в то время как их тревога и самостимулирующее поведение усиливались. “Психотерапевты” снова вступали в контакт со своими “клиентами”, прикасались к ним, взбирались на них и таранились друга на друга нос к носу. Судя по всему, когда дело доходит до игр и социальной активности, трехмесячная обезьяна не принимает отказа. Сообщалось, что по мере продолжения сессий изолированные обезьяны постепенно привыкли и приняли своих “психотерапевтов”. Эти взаимодействия прервали их аутичное самостимулирующее поведение, и в конечном итоге “клиенты” начали устанавливать физический контакт и взаимодействовать со своими молодыми “психотерапевтами”. Психотерапия оказалась настолько успешной, что авторы заявили: “К первому году изолированные обезьяны почти не отличались от обычных “психотерапевтов” с точки зрения частоты исследовательского, двигательного и игрового поведения” [*Harlow & Suomi, 1971, p. 1537*].

После курса лечения, когда эти бывшие изолированные обезьяны были переведены в колонию, они почувствовали себя намного лучше и смогли найти свою роль в группе и социальной иерархии. Были ли они травмированы? Скорее всего, ранняя депривация оказала долгосрочное воздействие, но исследователям казалось, что они достигли функционального социального восстановления. Эти результаты удивили Харлоу и Суоми, поскольку они противоречили их предварительным предположениям о критических периодах. Они также напоминают о необходимости сохранять непредвзятость и помнить, что отказ от ребенка или клиента совершенно нежелателен.

Резюме

Неврология предполагает, что важным аспектом любви является отсутствие страха. Если психотерапевты и приемные родители могут создать среду, которая сводит к минимуму страх и максимизирует позитивную нейробиологию привязанности посредством человеческого сострадания, то можно стимулировать рост схемы привязанности так, чтобы не только исцелить, но и позволить жертвам жестокого обращения и пренебрежения рискнуть установить связь с другим человеком.

Поскольку процесс привязанности, по сути, является способом, с помощью которого социальные животные сначала регулируют страх, а затем свою аффективную жизнь, изменение ненадежной привязанности, в первую очередь, требует установления безопасных и надежных отношений. Психотерапевты усердно работают, чтобы установить этот тип отношений с каждым клиентом и создать опыт, аналогичный тому, который трехмесячные обезьяны смогли передать своим старшим изолированным обезьянам: опыт социальной связи в отсутствие угрозы или отторжения.

Вероятно, существуют тысячи исследований, подтверждающих то, что мы все интуитивно знаем: детские переживания влияют на эмоциональное и физическое здоровье в более позднем возрасте. Хотя объяснить эту взаимосвязь пытаются множество психологических и социальных теорий, мы лишь начинаем собирать воедино обнаруженные биологические механизмы. Общий вопрос заключается в том, как ранние социальные переживания формируют нашу нейробиологию так, что мы испытываем их влияние спустя десятилетия?