

Они обнимаются. Объективно ни один из них не может защитить от надвигающейся гибели ни себя, ни другого, но они бросаются в объятия друг друга, словно это их убережет. И, странным образом, это действительно придает им сил, чтобы действовать дальше. Или хотя бы чтобы меньше бояться.

Объятия — это наш ответ всем угрозам мира, самой смерти, и согласитесь, в этом есть что-то возвышенное.

Способность одного человека быть для другого психологической утробой, дать ему утешение и успокоение в своих объятиях, называют способностью к *контейнированию* — от слова «вместилище» — по смыслу сходно с выражением *психологическая утроба*. Что вмещает контейнер? Те самые чувства, с которыми человеку не под силу справиться самому. Боль, страх, обиду, разочарование — все то, что мы испытываем в ситуации сильного стресса.

Давайте подробнее рассмотрим этот механизм. В жизни бывают ситуации, когда что-то идет не так, как нам хочется. У нас не получается что-то, мы что-то важное теряем, наша потребность не удовлетворяется или мы боимся, что такое произойдет в будущем. Простейший случай: ребенок увидел на полке что-то красивое и блестящее, хочет достать. И не дотягивается. Слишком высоко. Налицо препятствие в удовлет-

ворении потребности — *фрустрация*. Очень хочу — и не могу взять.

Первая реакция на фрустрацию — мобилизоваться и преодолеть барьер, вставший на пути. Малыш старается еще раз и еще, встает на цыпочки, тянется изо всех сил. Но никак. Тогда он оглядывается вокруг и тащит к полке стул — пыхтит, старается. Он весь собран, устремлен, мобилизован на преодоление препятствия. Если стул не помог — еще не все потеряно, можно позвать взрослых и попросить их дать эту штуку, такую желанную и нужную. Не дают сразу — постараться получше, понастойчивей попросить.

То есть сначала включается план А — преодолеть, постараться, выложиться. Для этого в организме выделяются гормоны стресса, они усиливают обмен веществ, заставляют быстрее действовать и думать, помогают выложиться в борьбе с препятствием. И в большинстве случаев это завершается успехом — достал, добыл, получил — ура, победа, торжество, стресс сменяется радостью.

Но случается, что барьер не дается. Полез на стул — и упал, ударился. Потянулся — и все равно не достал. Попросил взрослого дать эту штуку — а он ни в какую, нельзя и точка. Гормоны стресса уже в крови, мобилизация пошла — а победа сорвалась. Что тут делать? Переходить к плану Б. Смириться с поражением, по крайней мере на данный момент. Принять ситуа-

цию, пережить фрустрацию и утешиться. То есть перейти от мобилизации к демобилизации, выйти из состояния стресса в другую сторону — не в сторону радости и торжества, а в сторону печали и смирения. Здесь хороший помощник — слезы¹; плач расслабляет, дает возможность «излить» свои чувства, причем в буквальном смысле: со слезами выделяются продукты распада гормонов стресса — кстати, довольно ядовитые в больших количествах.

Мы можем слышать, как в ситуации фрустрации меняется характер плача ребенка. Сначала это протест: скорее крик, чем плач, с небольшим количеством слез, напряженным лицом и телом. Это резкий, высокий звук: «А! а! а!». Руки могут быть сжаты в кулаки, ноги топать, глаза зажмурены — ох, он и сердит! Немедленно сделайте, как он хочет, и никаких отговорок! Или, наоборот: немедленно уберите это!

По мере того, как протест сменяется печалью и обидой, тело и лицо ребенка обмякают, слезы текут ручьем, плач становится низким и протяжным: «Ы-ы-ы... Ы-ы-ы-ы...». Он уже не борется, не требует — он хочет, чтобы его пожалели и помогли утешиться.

¹ Гордон Ньюфелд поэтично называет эти слезы «слезами тщести»

В случае столкновения с фрустрацией бывает важно уметь как собраться и прорваться, так и смириться и расслабиться. Как говорится в древней молитве «Боже, дай мне силы изменить то, чего я не могу принять, и принять то, чего я не могу изменить». Там еще есть продолжение про мудрость, чтобы отличить первое от второго, но в три года мудрость — это как-то рановато, поэтому чаще всего ребенок просто действует последовательно, он пробует сначала план А — прорваться, а уж если не вышло, то план Б — поплакать и смириться.

Вот для перехода от плана А к плану Б, от протеста к печали, и необходимо бывает контейнирование. Переход от мобилизации к демобилизации требует расслабления, в этот момент надо перестать бороться с миром, вообще перестать о нем думать, быть в него включенным, ведь пока мы сканируем мир — мы мобилизованы. А нужно погрузиться в себя, отдаться чувствам, утратив на время бдительность, позволив себе «ничего не видеть» от слез, уйти в свои переживания. Это сложно сделать, если нет защитного кокона вокруг, контейнера, психологической утробы. Если нет кого-то, кто своим поведением даст понять: «Положись на меня, в эти минуты за твою безопасность отвечаю я. Я ограждаю тебя от мира, а ты просто расслабься и позволь стрессу уйти».

Вспомним опять сюжеты фильмов, классическая история из голливудских боевиков: юную девушку похищают злодеи, ее отец или молодой человек ее спасает. Все время, пока длится фильм, девица в плену у злодеев демонстрирует чудеса стойкости: она не теряет присутствия духа, обдумывает планы бегства, дерзит негодяям и дает понять, что ее просто так не сломить. Опасность не позволяет ей «нюни распускать», в ее крови — гормоны стресса, она борется за свою жизнь, отложив страх и слабость на потом.

Наконец, папа или бой-френд, покروшив злодеев на вине-грет, сквозь огонь, взрывы и падающие металлоконструкции пробивается к девице и заключает ее в объятия.

И что же она делает, наша храбрая и стойкая героиня? Конечно, рыдает, уткнувшись в его могучую грудь и всхлипывая. Она вмиг становится беспомощным ребенком, переходит к демобилизации. И это очень правильно, это лучшая профилактика постстрессового расстройства. Как только появилось кому контейнировать, самое лучшее — сразу перестать «держаться в руках», интенсивно выплакать стресс и размякнуть в надежных объятиях. Мощная теплая волна гормона доверия окситоцина смывает стресс, сосуды и мышцы расслабляются. Завтра девушка будет как новенькая и начнет готовиться к свадьбе.

Конечно, не все стрессы в нашей жизни так же серьезны, как у героев боевиков. Поэтому взрослые часто могут переходить от мобилизации к демобилизации и без помощи других людей. Уехал из-под носа автобус, а мы-то мобилизовались, бежали — но не успели. Не искать же из-за такой мелочи утешающих объятий, мы чертыхнулись с досады — и утешились. Порвались колготки, сгорел пирог, поцарапалась машина — мы вздохнем и расстроимся, но справимся сами. Потому, что знаем, как, умеем, в свое время мы научились этому, когда нас контейнировали наши взрослые.

Но если стресс серьезный, обойтись без контейнирования нам будет сложно. Поэтому, будучи включены в человеческие отношения, мы постоянно в большей или меньшей степени становимся для своих близких психологической утробой, даже не всегда замечая это. Поведение контейнирования, как и поведение следования — это бессознательное, свойственное нашему виду социальное поведение.

Представьте себе, что вы находитесь на работе, и вдруг вашему коллеге звонят из дома с трагическим известием. Он пребывает в состоянии шока. Вы не задумываясь приступите к поведению контейнирования: займете положение в пространстве между страдающим человеком и остальным миром, отгородите его телом, обнимете за

плечи, сосредоточите на нем все свое внимание. Вы начнете проявлять базовую заботу: нальете воды, подставите стул. Если в этот момент в комнату войдет кто-то, кто ничего не знает, и попытается обратиться с вопросом, вы знаком и взглядом остановите его, чтобы он не проник в созданный вами контейнер поддержки и оберегания. Вы не будете планировать эти действия, размышлять, это включится само по себе: близнему плохо, стресс серьезный, создай ему защитный кокон.

Поведение контейнирования может не включаться только у людей с особенностями (например, с расстройствами аутистического спектра) или у тех, кому в детстве никогда не помогли справиться со стрессом.

Дети более уязвимы перед стрессом, чем взрослые. Их нервная система незрела, их способность к совладанию со стрессом не подкреплена жизненным опытом. Поэтому фрустрацию они переживают очень остро, даже болезненно. Если ребенок чего-то хочет, или ему что-то не нравится, это захватывает его целиком, не оставляя места сомнениям, другим возможным вариантам, разумным доводам. Стресс захватывает, закручивает в свою воронку, перейти к демобилизации ребенку сложно, без контейнирования он не справится. Но если у ребенка все хорошо с привязанностью, у него в доступе свой взрослый, и этот взрослый

всегда готов принять его в объятия, психологическая утроба становится для него волшебным средством рождения.

Еще один популярный сюжет из фантастических фильмов: пострадав в столкновениях с инопланетными злодеями, израненный герой благодаря своему мужеству и самопожертвованию верных друзей наконец попадает к своим. То, что от него осталось, загружают в капсулу, опутанную проводами, в ней бурлят какие-то пузырьки и мигают огоньки. Вокруг стоит врач и озабочено смотрит сквозь стекло. И вот наконец — процесс восстановления завершен, и герой выходит из капсулы, готовый снова спасти мир. Как новенький, и даже лучше.

Примерно так же возрождается в родительских объятиях ребенок, жизнь которого тоже полна трудов и опасностей — с такой-то интенсивностью освоения мира! Он, словно самолет с корабля-матки совершает разведывательные и боевые вылеты, каждый раз возвращаясь на базу, на дозаправку безопасностью и заботой.

Неудивительно, что в этом возрасте детям особенно важен вечерний ритуал отхода ко сну. Им хочется, чтобы родитель подержал на руках, покачал, полежал рядом, обнимая, спел колыбельную. Колыбельная звучит

протяжно, как стон или жалоба, словно предлагая погрузиться обо всех случившихся за день невзгодах и утешиться. И очень частый сюжет колыбельных — о том, как завтра будет новый день, и малыш вскочит на ножки и побежит к новым свершениям. «Сто путей, сто дорог для тебя открыты».

Да и потом, когда ребенок станет старше, и даже, возможно, уже вырастет выше вас, после стрессовых, тяжелых дней он будет просить: посиди со мной, пролежи со мной, ему будет очень важно закончить тяжелую вахту этого дня в ваших объятиях, под ваши ласковые, убаюкивающие слова. Не только дети — и взрослые бы от такого не отказались.

Так что секрет двухлетнего Терминатора прост: вовремя залезть на ручки. И будешь как новенький.

Защитная корка бесчувственности

А если родитель не контейнирует? Если вместо успокаивающих и утешающих объятий проявляет равнодушие или начинает стыдить ребенка, ругать его, угрожать? Что тогда?

Сравним две ситуации.

Обе они начинаются с того, что ребенок переживает сильный стресс, например, на прогулке к нему подбежала

чужая злая собака, зарычала, чуть не укусила. Он очень перепугался.

В первом случае родитель, с которым он гулял, немедленно подхватил его на руки, держал, пока собаку не отозвали, потом ребенка обнимал, утешал, позволил поплакать, пообещал, что никогда не даст его обижать никаким собакам.

Во втором родитель, который считает, что нужно «растить мужчину» и «нечего трусить», начал ребенка стыдить, внушать ему, что собака не страшная, заставлял к ней подойти. Или сам испугался, закричал, побежал, потерял самообладание. Или вообще оставил ребенка и пошел ругаться с хозяином собаки, потом вернулся весь злой, взвинченный и молча потащил ребенка домой.

Исходная стрессовая ситуация одна и та же, последствия скорее всего будут разные. В первом случае ребенок получил в ситуации стресса всю возможную защиту и заботу, его контейнировали, его взяли на руки, а не стали требовать, чтобы он сам «взял себя в руки».

А во втором случае ребенок не дождался контейнирования, ему фактически отказали в защите и заботе (хотя сам родитель может считать, что именно защищал и заботился). Испытывая сильный стресс, ребенок должен был по-прежнему рассчитывать на себя, он не мог позволить себе расслабиться, демобилизоваться. Его не взяли на руки — и для него разрешения ситуации не наступило,

он вынужден был «держать себя в руках» сам. Но куда же ему было девать свои чувства, раз выразить их оказалось невозможно? Ему пришлось их проглотить, подавить, заблокировать. Как бы заморозить внутри своей психики тот момент, с которым он сам справиться не смог, а помощи не получил. Так происходит «запечатывание» травматического опыта, стресс остается в психике, как невытасшенная заноза. И теперь будет болеть — иногда тихонько ныть, а иногда что-то за нее заденет (чем-то похожая ситуация, обстоятельства), и станет так же плохо и страшно, как было в тот самый момент.

Понятно, что если такая ситуация возникает не один раз, а еще и повторяется, то есть ребенка все время воспитывают, вместо того, чтобы утешать, или бросают без помощи, происходит длительное отравление стрессом, и с освоением мира возникают проблемы.

Как рваться вперед, искать новых испытаний и фрустраций, если знаешь, что из стресса не будет выхода, что в случае чего — никто не поможет? Поэтому у детей, которые в это время остаются без помощи своих взрослых (либо потому что этих взрослых просто нет рядом, либо потому, что они не считают нужным или не способны контейнировать), нередко бывают сложности с обучением, со способностью преодолевать трудности и восстанавливаться после неудач.

Что происходит если ребенка не контейнируют? Стресс вот он, нервы напряжены, боль от разочарования, от не-

удачи, от падения, от испуга, никуда не девается. Поплакать не получается: за это ругают, или не обращают внимания, оставляют одного со стрессом. Помощи нет. Что же делать? Никто не берет меня на ручки, мне приходится брать себя в руки, самому становиться контейнером для себя. Для взрослого это нормально, мы все так и поступаем в большинстве случаев. Но у малыша ресурса для того, чтобы действительно позаботиться о себе, нет. Способность заботиться о себе не падет с неба — она формируется как результат заботы, полученной от других. Если меня не контейнировали, как я начну, где научусь?

И как же быть? Можно научиться не чувствовать. Отрастить защитный панцирь. Можно натренироваться и притерпеться к боли, не воспринимать ее. Если я маленький ребенок, который сам не может о себе позаботиться — это единственный выход для меня — диссоциация, отсоединение от чувств. Я ничего не чувствую, я не в контакте с собой. Если называть вещи своими именами, это значит, что я немножко мертвый. Все живые существа делают это: если опасность явно превышает возможности справиться с ней, можно притвориться мертвым — и так попробовать пережить стресс. В жизни есть ситуации, когда это разумно, очень стрессовые, очень опасные, когда лучше всего «отморозиться», впасть в диссоциацию, чтобы пережить ужас. Но если это не временная стратегия, а постоянная, то это означает быть немножко неживым, одеть на себя броню, уже неснимаемую. Теперь

я спокоен и не расстраиваюсь. Удобно, не так ли? Все ни-почем. Больно — не плачу. Плохо — не пожалуюсь. Побьют, обидят — подумаешь, а мне все равно. Я справлюсь, я не раскисаю, я держу себя в руках — всю жизнь.

Кстати, возможно, это объясняет причину типичной ссоры супругов: жена жалуется на какие-то проблемы, ей нужны утешение и поддержка, а муж вместо этого начинает давать советы и предлагать решения. Возможно, дело вовсе не в том, что «мужчины с Марса, а женщины с Венеры», а все проще: мальчикам на порядок чаще отказывают в контейнировании, чем девочкам. Они все детство слышат: «не реви, ты же не девчонка, разберись сам, дай сдачи». Их не контейнировали — и они не могут, не включается бессознательное поведение. В лучшем случае получается осознанно, через голову, после того, как прочли книжку с советом: не объясняй ей, в чем причина проблемы и что она должна сделать, просто обними и скажи, что все будет хорошо. А проблему она решит сама — либо скажет тебе, чем ты можешь помочь.

Возможно, и большее число сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин тоже отчасти объясняется тем, что им с детства было сложнее перейти от мобилизации к принятию и печали. В культурах, где мужские слезы не считаются постыдными, нет такой явной разницы в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами.

Если ребенку не помогают перейти от плана А — мобилизации к плану Б — печали и расслаблению, он по сути остается в незавершенном, не нашедшем выхода усилии и напряжении. Стресс «запирается» в психике, поэтому иногда псевдоконтейнер вдруг дает трещину, и из него вырываются протуберанцы неконтролируемой ярости, пугая всех вокруг. И если ярость ребенка — это просто неприятная проблема, то ярость взрослого, обросшего панцирем, может быть серьезной угрозой для окружающих. Не думаю, что родители, растящие детей под девизом «соберись, не распускай нюни» хотят именно этого, но получается вот так.

Не лучше выглядит и вариант, при котором ребенок, не надеясь на помощь взрослых, просто отказывается преодолевать барьеры, не переходит даже к плану А, капитулирует сразу — как тот малыш из дома ребенка, у которого отняли машину. Остаться в тисках стресса одному так мучительно, что лучше даже не начинать мобилизацию, сдать сразу.

Это часто становится очень серьезной проблемой у детей, которые провели первые годы жизни без семьи, в учреждении. Даже многие годы спустя, уже давно обретя родителей и совершенно забыв свой сиротский опыт, они легко капитулируют при малейших трудностях, из-

бегают напряжения, готовы все бросить и расплакаться даже при одной мысли о том, что у них что-то может не получиться.

Страхи вырастить неженку, которая не сможет справляться с жизненными невзгодами, необоснованны. Перестараться с контейнированием невозможно, никто не останется сидеть у вас в психологической утробе всю жизнь, там вообще-то скучно. Как только ребенок восстановится, он немедленно выскочит из нее и побежит дальше.

Нам кажется, что тот, кто закален невзгодами с детства, будет лучше справляться с ними и потом. Это не так. Исследования показывают, что лучше справляются с трудностями те, у кого было счастливое детство и благополучная семья. Их психика имеет запас прочности, в стрессе она сохраняет способность быть гибкой и изобретательной, они обращаются за помощью и способны утешиться сами. А те, кому уже в детстве досталось, и они вынуждены были справляться со страхом и болью без помощи родителей, напротив, крайне остро реагируют на стресс, сваливаются либо в агрессию, либо в отчаяние. Не случайно дети войны часто в пожилом возрасте болеют куда больше, эмоционально чувствуют себя хуже, чем их родители, которые на 25 лет старше и всю тяжесть этой войны на себе вынесли.

В! Хотите, чтобы ребенок справлялся с жизнью? Значит, все детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства и отмораживаться. Пусть огорчается, плачет, боится, протестует — и пусть с вашей помощью учится принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью.

Ну, и сами, конечно, старайтесь оставаться уверенными и спокойными — контейнер не должен трещать и вибрировать.

Кстати, в панику тоже склонны впадать взрослые, которым не хватало контейнирования, и они пасуют перед стрессом. Если вместо сильного, спокойного, заботливого родителя ваш ребенок получает рядом с собой такого же испуганного несчастного ребенка — какая уж тут психологическая утроба. Если вы понимаете, что не можете выносить слез и сильных чувств своего ребенка, что теряете голову в стрессовой ситуации — это повод позаботиться прежде всего о себе, возможно, обратиться за помощью к психологу.