

## Просто и понятно о теории привязанности

### Личные открытия и достижения

Меня теория привязанности завораживает тем, что позволяет понять, как получается, что из крошечного существа, которое абсолютно зависимо, абсолютно не может о себе позаботиться, не имеет никакой свободы выбора, вырастает самостоятельный человек, обладающий сложной психикой, ценностями, нравственностью, огромным количеством автономии. Как тайные колёсики крутятся, как переливается что-то между внутренними колбочками, что забота родителей превращается в самостоятельность?

Теория привязанности говорит о том, как важен для ребёнка взрослый, но она нигде не утверждает, что для взрослого важен только ребёнок. Она учит относиться к ребёнку как к ценности, но не предлагает родителя считать лишь средством.

Согласно теории привязанности, взрослый приводит ребёнка в мир, обещая ему свою любовь, защиту и заботу – но не удовлетворение всех желаний и полное отсутствие неприятных переживаний.

Вы имеете право жить свою жизнь, а ребёнок должен к вашему способу жить приспособиться. Именно на это работают его инстинкты, его мощная программа поведения следования – быть со своим взрослым, ориентироваться на него, считать хорошим и правильным всё, что считает хорошим и правильным взрослый, жить в его доме, есть его пищу, говорить на его языке, вести его образ жизни.

При этом вы имеете право уходить по делам, а ваш ребёнок имеет право из-за этого расстраиваться. И вы не обязаны оставаться дома, чтобы он не расстраивался, как и он не обязан делать вид, что его это устраивает.

Вы имеете право заводить новых детей, а ребёнок имеет право ревновать к ним. Вы не обязаны отказывать себе в расширении семьи, чтобы он мог оставаться единственным, но и ребёнок не обязан делать вид, что ему всё нравится.

Вы имеете право развестись с супругом, а ребёнок имеет право страдать из-за этого. Вы не обязаны жить в постылом браке, чтобы он не страдал, но и он не обязан глотать свои чувства.

Вы имеете право изменить место жительства и образ жизни, и ребёнок имеет право протестовать и скучать по привычному. Вы не обязаны отказываться от своих планов и целей, чтобы обеспечить ему неизменность, но и он не обязан делать вид, что для него это просто.

Так это устроено. Мы заводим детей, а не дети нас. Мы живём свою жизнь, им приходится приспособливаться, как когда-то мы приспособивались к жизни своих родителей. Наши родители переезжали, меняли работы, беднели и богатели, рожали новых детей, разводились и женились. Некоторые из этих изменений мы вспоминаем с радостью, другие – с болью, третьи были сначала ужасны, но потом оказалось, что много нам дали. Но в целом мы справились. Природа оснастила человеческих детёнышей достаточной гибкостью, чтобы им было под силу адаптироваться почти ко всему. В каких только условиях не растут дети, с какими только передрягами не сталкиваются семьи. Иногда вы не можете выбирать, иногда выбираете – так или иначе, пока ребёнок мал, он к вам привязан и будет следовать по жизненному пути вместе с вами, какие бы повороты и буераки на нём ни встречались.

Вы имеете право жить так, как считаете нужным или как позволяют обстоятельства, дети имеют право быть недовольны, но как родитель вы обязаны помочь им адаптироваться. Чтобы буераки и повороты проходили для ребёнка помягче, а если станет невмоготу – чтобы он мог поплакать у вас на руках и не услышать в ответ «как тебе не стыдно», «всё это ради тебя» или «нам и без твоего нытья тошно».

Теория привязанности требует от родителя быть с ребёнком – не в том смысле, что физически быть неотлучно и подчинить ему свою жизнь, а в том, чтобы быть с ним в постоянной эмоциональной связи, чтобы он знал, что он есть у вас, а вы у него, чтобы чувствовал себя любимым и принятым. И никто не знает точно, сколько именно часов в день для этого необходимо, и на сколько точно дней можно разлучиться, чтобы не нарушить связь. Не существует универсального рецепта. Можно сидеть с ребёнком дома всё его детство, занимаясь только им, но хороших отношений не создать. А можно воспитывать его редкими письмами из тюрьмы, как приходилось в своё время многим нашим согражданам, и дать ему чувство любви и тепла на всю остальную жизнь.

Быть родителем – это и значит всё время заботиться о том, чтобы сохранять отношения, в каких бы обстоятельствах вы и ребёнок ни оказались. Для ребёнка важнее, хочет ли родитель с ним быть, рад ли этой возможности – или считает его обузой и ждёт только шанса «отвязаться». Ребёнку важно знать, что если серьёзно понадобится – родитель отложит ради него все дела, но ему не нужно, чтобы никаких дел, кроме него, вовсе не было. Уверенность в том, что ты важен, нужен и любим важнее, чем количество проведённых вместе часов. Теория привязанности говорит про отношения, а не про распорядок дня.

Взрослый, который чувствует себя заложником при ребёнке, несчастной жертвой, принесённой на алтарь родительства, не сможет выстроить хорошую привязанность. Ведь привязанность – это отношения взрослого, доминирующей заботливой особи, и ребёнка, особи зависимой и доверяющей. Взрослый должен быть сильным и свободным, должен быть хозяином самого себя и своей жизни – только тогда ребёнку будет рядом с ним спокойно.

<https://www.b17.ru/journal/97547/>