

# **СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

# Why Love Matters

## How affection shapes a baby's brain

*Sue Gerhardt*

**Сью Герхард**

# Как любовь формирует мозг ребенка?

 ЭТЕРНА

2012

УДК 159.922

ББК 88.5

Г40

*Sue Gerhardt. Why Love Matters. How affection shapes a baby's brain.*

Перевод сделан с английского издания  
*Psychology Press, a member of the Taylor&Francis Group*

Дизайн — Александр Зарубин

### Герхардт, Сью

Г40 Как любовь формирует мозг ребенка/ Пер. с англ. Ю.В. Рыковской. — М.: Этерна, 2012. — 320 с. — (Современная психология).

ISBN 978-5-480-00282-9

В книге объясняется, почему любовь необходима для развития мозга в первые годы жизни ребенка и как влияют особенности эмоционального взаимодействия между младенцами и их родителями на дальнейшее его развитие и к каким последствиям приводят.

Сью Герхардт, английский психотерапевт и психоаналитик, исследует процесс воздействия самых ранних отношений на формирование нервной системы младенца. Она показывает, как развитие мозга влияет на дальнейшее эмоциональное благополучие, и рассматривает специфические ранние образцы реагирования, которые в дальнейшем могут повлиять на наши способы восприятия стресса, а также на возникновение таких состояний, как анорексия, зависимости разного рода и антисоциальное поведение.

Эта книга — живая и доступная интерпретация последних исследований в области неврологии, физиологии, психоанализа и биохимии. Это бесценное чтение для родителей и специалистов, работающих в области ухода за детьми.

**УДК 159.922**

**ББК 88.5**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме — графической, электронной или бумажной — без письменного согласия владельцев авторских прав*

ISBN 978-5-480-00282-9 (Россия)

ISBN 1-58391-817-5 (Великобритания)

© 2004 Sue Gerhardt

© Ю.В. Рыковская, перевод, 2012

© ООО «Издательство «Этерна»,  
издание на русском языке, 2012

*Моим детям, Джессике и Лоренсу*



# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности . . . . .	8
Благодарности за разрешения . . . . .	9
Введение . . . . .	11
ЧАСТЬ I	
ОСНОВЫ: МЛАДЕНЦЫ И ИХ МОЗГ . . . . .	25
1 Возвращаясь к основам . . . . .	25
2 Создание мозга . . . . .	53
3 Разрушительный кортизол . . . . .	87
ЧАСТЬ II	
НЕНАДЕЖНОСТЬ ОСНОВ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ . . . . .	132
4 Попытка не чувствовать. . . . .	140
5 Грустный младенец . . . . .	167
6 Намеренный вред . . . . .	197
7 Страдания . . . . .	221
8 Первородный грех . . . . .	248
ЧАСТЬ III	
СЛИШКОМ МНОГО ИНФОРМАЦИИ, НЕДОСТАТОЧНО РЕШЕНИЙ . . . . .	285
Что в связи с этим нам делать? . . . . .	285
9 «Если ничего не помогает, обними своего плюшевого мишку» . . . . .	285
10 Рождение будущего . . . . .	302

## Благодарности

Многие участвовали в создании этой книги, некоторые — сами того не зная. Я бы особенно хотела поблагодарить своих пациентов, посещавших меня все эти годы, за то, что они многому меня научили.

Я бы хотела поблагодарить своих друзей, которые уделили время прочтению рукописи и снабдили меня неоценимыми отзывами: Джейн Хенрикс, Пола Герхардта, Диану Гудман, Пола Хэрриса, Молли Кеньон-Джонс, Джона Миллера, Джона Фиббса, Паскаля Торрасинта и Эндрю Веста.

Я бы также хотела поблагодарить Фиону Даксбери, Джона Эджингтона, Мортен Крингельбах и Аллана Шора за полезные комментарии к отдельным главам.

В моей профессиональной деятельности я бы хотела поблагодарить Дафну Бриггс за вдохновляющее представление результатов наблюдения за младенцами, с которого все и началось. Я бы также хотела поблагодарить Пенни Джейкс за ее неизменную поддержку в моей борьбе за возможность работать с родителями и детьми, а также всех моих коллег по Оксфордскому проекту для родителей и младенцев, особенно Джоанну Такер. А также Жана Нокса и других коллег по Международной сети привязанности, которые также расширили мои представления о привязанности.

Также я хотела бы поблагодарить всех моих друзей за их поддержку, в особенности Джейн Хенрикс, Энджи Кэй и Найджела Барлоу, за мозговые штурмы и за стимулирование моих детей, за то, что мирились со всем этим, Джона Фиббса за его поддержку на последних этапах написания книги.



Самую большую благодарность я должна выразить Полу Герхардту, который все это время был моим надежным тылом и без которого эта книга не была бы написана.

## Благодарности за использование сторонних материалов

### ТЕКСТ

Шесть строк из «Последнего фрагмента» Раймонда Карвера с милостивого разрешения «Гроув/Атлантик».

Описание Денниса Поттера из книги «Биография» Хамфри Карпентера с разрешения «Фабер и Фабер».

Выдержки из книги «Энн Секстон: Биография» Дианы Вуд Миддлбрук. Перепечатано с разрешения «Хоутон Миффлин Компани». Все права защищены.

Приблизительно 45 слов из книги «Чистый лист: Современное отрицание человеческой природы» Стивена Пинкера («Викинг Пингвин», член «Пингвин Путнам Инкорпорейтед», 2002). Воиспроизведено с разрешения Пингвин Букс Лимитед.

Приблизительно 194 слова из «Рождение женщины: материнство как опыт и институт» Адриэн Рич, 1997. Все права защищены. Перепечатано с разрешения «Тайм Уорнер Букс Великобритания».

Выдержка из главы «Нежность и гнев» в книге «Рождение женщины: материнство как опыт и институт», Адриэн Рич, 1986, 1976. Все права защищены. «Нортон и Компани, Инкорпорейтед». Использовано

с разрешения автора и «Нортон и Компани, Инкорпорейтед».

Приблизительно 200 слов из работы «Билли» Памелы Стивенсон, 2000. Все права защищены. Воспроизведено с разрешения «Харпер Коллинз Паблишерс».

Приблизительно 300 слов из книги «Дело всей жизни», Рейчел Каск, 2001. Все права защищены. Воспроизведено с разрешения «Харпер Коллинз Паблишерс».

### СХЕМЫ

Схема 3.1. Из книги «Повреждает ли стресс мозг» Дугласа Бремнера, 2002. Все права защищены.

Схема 5.1. Реклама Альянса по поддержке людей, страдающих депрессией и маниакально-депрессивным синдромом (DBSA). Использовано с разрешения DBSA.

# ВВЕДЕНИЕ

## НОВЫЙ СПОСОБ ПОНИМАНИЯ

Эта книга является результатом многолетних наблюдений, подкреплённых обучением и психотерапевтической практикой, в рамках которой особенное внимание уделялось теме проблемных или нарушенных взаимоотношений между младенцами и их матерями. Следуя своему предчувствию о том, что ранние взаимоотношения определённо должны оказывать влияние на дальнейшее психологическое состояние, я начала изучать работы, посвящённые вопросам развития мозга у младенцев и маленьких детей. В дальнейшем мне удалось связать эти данные с данными, относящимися к психологически неблагополучным взрослым — людям, страдающим целым рядом проблем, от небольшой депрессии до умственной и физической психопатологии.

По мере изучения мне стало понятно, что происходит нечто новое и замечательное и что мои собственные открытия оказались очень своевременными. Мы подошли к тому моменту, когда из слияния нескольких разных дисциплин родилось новое понимание эмоциональной жизни. Мне бы хотелось предложить вам путеводитель в этот новый мир, который, возможно, изменит ваше понимание партнёрских отношений и будет полезен как для родителя, так и для медицинского специалиста. Нередко трудные для понимания неспециалистом и сухо написанные медицинские, научные и академические тексты, на которые я опираюсь, содержат жизненно важную информацию, но она

недоступна широкому кругу читателей. Именно эта информация кардинально изменила мое представление об эмоциональной жизни. Соединяя информацию из этих источников и «переводя» ее на более понятный язык, я предлагаю вам самостоятельно совершить подобные открытия.

Новый взгляд, открывшийся на эмоциональную жизнь, появился не из-за какого-то конкретного прозрения, а благодаря воздействию множества событий, произошедших одновременно в неврологии, психологии, психоанализе, биохимии. С тех пор как эти дисциплины начали сообщаться между собой и влиять друг на друга, появилось более глубокое понимание того, как человек становится человеком и как он учится испытывать эмоции по отношению к другим людям. Впервые стало возможно появление полностью биологического объяснения нашего социального поведения — через понимание младенческого периода в жизни человека, развития нашего «социального мозга» и изучение биологических систем, включенных в процесс эмоциональной регуляции. Основная задача сейчас состоит в том, чтобы поместить это научное знание в центр нашего понимания эмоциональной жизни человека.

Для меня этот процесс был своего рода путешествием — волнующим, а иногда достаточно болезненным. С одной стороны, мои открытия привели меня к пониманию того, что недостаточная информированность родителей или неспособность родителей справиться со своими обязанностями по заботе о младенце могут привести к серьезным негативным последствиям для их отпрысков, своего рода инвалидности, которая неизбежно будет причинять вред и другим людям. С другой стороны, ко мне пришло понимание того, что можно избежать проявлений поведенческих отклоне-

ний, болезней или склонности к преступному поведению, которые обычно считаются следствием «плохих генов», неизбежными и предопределенными. Более того, мои исследования дали мне надежду на то, что при достаточном количестве желаний, воли и ресурсов можно предотвратить процесс трансляции травмы от одного поколения к другому: ребенок, выросший в травмирующей обстановке, не обязательно становится травмированным и травмирующим родителем.

Чиновники, руководствуясь добрыми намерениями, осознали, что есть необходимость в поддержке семейной жизни. И они даже предприняли некоторые меры для этого — от налоговых послаблений до курсов для будущих родителей. Политики опасаются, что влияние проблемных семей, связанных с криминальным поведением, насилием и наркотиками, будет слишком дорого обходиться обществу. Несмотря на то что такая поддержка является жизненно необходимой для подобных семей, это очень напоминает раздачу еды голодающим или, если использовать другую аналогию, вкладывание средств в содержание плохо построенного дома. Постоянные проблемы с протечками, плохим отоплением или звукоизоляцией могут быть временно устранены, но ничто не может изменить факт, что дом построен плохо и на его содержание по-прежнему будут уходить значительные суммы. То же и с людьми, основы которых не были в свое время надлежащим образом заложены. Несмотря на то что дорогостоящий ремонт может быть произведен и в более поздние периоды жизни, период закладки фундамента — когда коррекция наиболее действенна — уже закончен. Для того чтобы построить хороший дом, его основы нужно спроектировать заранее.

Эти основы закладываются во время беременности и в течение первых двух лет жизни ребенка. Это

период строительства «социального мозга», период, когда формируются индивидуальный эмоциональный стиль и эмоциональные ресурсы. В части I этой книги я опишу процесс формирования социального мозга, то есть той части мозга, в которой формируется процесс управления чувствами в соответствии с действиями других людей, а также процессы становления механизма реагирования на стресс, иммунных реакций и действий нейротрансмиттеров, которые оказывают воздействие на дальнейшую эмоциональную жизнь. Новорожденный человек формируется благодаря воздействию различных социально и культурно обусловленных программ — начиная с физиологических установок, заканчивая эмоциональными ожиданиями и механизмами поиска пары.

При недостаточной деликатности этого воздействия закладываются предпосылки для целого спектра социальных и эмоциональных сложностей в будущем. В части II этой книги рассматриваются определенные тенденции развития в период раннего развития, которые приводят к возникновению таких состояний, как анорексия, психосоматические заболевания, зависимости разного рода, антисоциальное поведение, личностные расстройства и депрессия.

### ЧТО МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ НАУКА?

Благодаря усилиям научного сообщества, разработаны лекарства от всякого рода болезней — таблетки для зависимых, чтобы преодолеть зависимость, антидепрессанты для тех, кто в депрессии, и т. д. Но до недавнего времени научному сообществу нечего было предложить в области понимания эмоциональной жизни.

Современная научная парадигма, сложившаяся в эпоху Просвещения, была основана на определенном подходе к знанию, который не применим к эмоциям. Этот подход предполагает линейность и предсказуемость: следствие определяется причиной, стимул определяет реакцию. Чувства в такой ситуации могут только внести беспорядок, так как их сложно предсказать и измерить. К ним с трудом можно применить технологические достижения, которыми так гордится наука.

Этот логически стройный подход был хорошим противоядием против суеверного мира Средних веков. Основной движущей силой, доминировавшей в XVII веке, было стремление найти способ победить голод, неудовлетворительные условия жизни и раннюю смертность путем улучшения материальных условий жизни. И необходимо отметить, что ученые и изобретатели значительно преуспели в этом направлении. Но мы воспринимаем эти изменения мира как данность. В наше время, по крайней мере в развитых странах, мы можем с достаточной степенью уверенности утверждать, что люди могут не бояться голода и большинство доживет до преклонных лет. Имея такую базу, мы можем обратить внимание и на другие аспекты жизни.

По иронии, нынешнее увлечение эмоциями подогревает технологическим прогрессом недавних десятилетий. Наука наконец-то достигла состояния, когда эмоции можно измерить и подсчитать — до определенной степени, разумеется. В неврологии новые технологии томографии позволили ученым составить карту мозговой активности в моменты, когда человек испытывает эмоции, впервые сделав возможным получить своего рода технические измерения, относящиеся к эмоциям. Такого рода исследования в настоящее время образуют отдельное живое направление науки,

представленное такими неврологами, как Антонио Дамазо, Джозеф ЛеДу, Даг Ватт и Джаак Панксепп, ратующими за изучение эмоций в рамках неврологии. Аналогичным образом такие биохимики, как Кэндас Перт, Майкл Рафф и Эд Блалок, относительно недавно выделили биохимические соединения, вызывающие запуск эмоциональных реакций, а также составили карту их рецепторов. Таким образом, после 300-летнего отторжения фундаментальная наука принялась за изучение эмоций.

Аналогичные процессы происходили и в психологии развития, которая обновила, в том числе и технологически, свой инструментарий, необходимый для понимания ранней эмоциональной жизни. В самом начале 70-х годов XX века психиатр Даниель Штерн начал исследовать мир матери и ребенка с помощью видео. Он снимал на камеру процесс взаимодействия матерей и младенцев, а затем, кадр за кадром, анализировал его, выстраивая более полное, чем было доступно прежде, понимание раннего развития. Основанием для его работы стал «скелет» так называемой теории привязанности, впервые озвученной психоаналитиком Джоном Боулби и психологом Мэри Айнсворт в 1960-х. Они стали пионерами в попытках объединить современные им научные разработки с психоаналитическим мышлением, чтобы понять эмоциональную жизнь в ее биологическом контексте. Мэри Айнсворт самостоятельно разработала экспериментальную процедуру, названную «тест “Странная ситуация”», призванную измерять степень эмоциональной привязанности между годовалыми детьми и их родителями (Айнсворт и другие, 1978). В ходе теста ребенок ненадолго разлучается со своим родителем в определенных условиях и изучается реакция ребенка на уход родителя, его последующее возвращение, а также на появление и уход



из комнаты незнакомого взрослого. Эта методика оказалась настолько точной в своих оценках качества отношений «ребенок — родитель», что используется в качестве базовой и до сих пор.

Еще одним пионером в области изучения эмоций, наряду со Штерном, стал Аллан Шор, который сумел проанализировать и соединить огромное количество информации из различных дисциплин и сформировать синтетический взгляд на вопрос изучения эмоций, который и стал основой для его книги. Его работа открывает возможность понимания эмоциональной жизни в ее биологическом и социальном аспектах.

### *ВОЗВРАЩЕНИЕ ЭМОЦИЙ*

Самое поразительное в этой работе то, что в ней начинают соединяться дисциплины, которые до того старались держаться друг от друга подальше. Я столкнулась с этим будучи подростком, когда мне хотелось заниматься одновременно и литературой, и биологией, но все мне говорили, что нельзя смешивать гуманитарные и естественно-научные дисциплины, нужно выбрать что-то одно. Я выбрала литературу, а потом стала психотерапевтом, но эта необходимость выбирать смутила меня и как будто уменьшила значимость каждой дисциплины. Эта недавно обретенная возможность соединения различных дисциплин как будто вдохнула новую жизнь в каждую из них.

По иронии судьбы, теперь подтверждается научно, что чувства первичны и наша рациональность, столь высоко ценимая наукой, основана на эмоциях и существовать без них не может. Все чаще и чаще признается, что процесс познания зависит от эмоций,

и Дамазио доказал это. Как он показал, рациональная часть нашего мозга не может работать изолированно, а лишь одновременно с частями, ответственными за базовую регуляцию и выражение эмоций: «Похоже, что Природа выстроила систему, отвечающую за рациональность, не столько над системой биологической регуляции, сколько из нее и с ней» (Дамазио, 1994: 128). Высшие отделы коры головного мозга не могут функционировать независимо от более примитивных инстинктивных реакций. Когнитивные процессы перерабатывают процессы эмоциональные, но существовать отдельно от них не могут. Мозг конструирует представления о внутренних физических состояниях, связывает их с другими, уже имеющимися представлениями, а затем посылает сигналы телу в процессе постоянной внутренней обратной связи, запуская таким образом новые физические ощущения, и так далее.

Эти выводы, безусловно, шокировали бы философов и ученых эпохи Просвещения, чьи попытки утвердить мощь рационального начала включали в себя полное отрицание эмоций как чего-то чуждого и ненужного. Отрицание это, безусловно, было вызвано не отсутствием интереса, а скорее отсутствием возможности понимания эмоциональной сферы в рамках науки. Существовали также и вполне прагматические причины для разделения разума и тела. Разводя их по разным территориям, ученые добивались того, что могущественные религиозные власти спокойно относились к вскрытию тел с научной целью, того, что Кендас Перт назвала «разделом территории с Папой» (Перт, 1998: 18). Десакрализация тела сыграла огромную роль и для медицины, и для религии. Эта сделка позволила появиться более рациональной, свободомыслящей культуре. В результате этого пакта наука и технология получили возможность ворваться

во многие сферы человеческой жизни с техническими усовершенствованиями, появившимися в век машин, в XVII и XVIII веках. Но эмоциональную жизнь невозможно «починить» с помощью технологии, именно поэтому здесь и появилась линия раздела — эмоции переместились в область художественной литературы, а не науки, имеющей дело с фактами.

В некоторой степени эмоции также стали препятствием в наращивании мощи производства, которое оказало такое существенное влияние на изменение материальных условий жизни в индустриальных странах. Без сомнения, индустриализация оказалась крайне успешной в области достижения доселе неведомого уровня комфорта, грамотности, долголетия, развития сферы развлечения и массовых коммуникаций. Но человеческие чувства оказались за бортом этого бесконечного проникновения капитализма. Наиболее серьезный ущерб был нанесен самым беспомощным, но эти изменения безусловно затронули эмоциональную жизнь всех слоев населения, как мужчин, так и женщин. Так, стремление максимизировать производительность привело к тому, что владельцы фабрик относились к своим рабочим как к придаткам машин, а не как к людям, имеющим чувства. Часами стоя рядом со своими ткацкими станками, люди не имели возможности даже обмолвиться словом друг с другом. В наше время, безусловно, таких крайностей уже не встретить, но мы еще не так далеко ушли от них, как нам хотелось бы верить. Потогонные условия раннего капитализма были перенесены в страны третьего мира, где производятся товары, экспортируемые на Запад, в то время как в развитых странах большинству людей также советуют не усердствовать в выражении своих эмоций в течение большей части дня, хоть они и не работают на фабриках.

К началу XX века Зигмунд Фрейд понял, что мы платим слишком большую цену за эту новую «цивилизацию», угнетая многие из наших наиболее сильных эмоций. Тем не менее он считал, как и большинство людей того времени, что эту высокую цену стоит платить, и направил свои усилия на то, чтобы найти способ управлять мощными эмоциями каким-то рациональным образом. Он хотел предоставить людям какую-то альтернативу вместо полного угнетения запрещенных сексуальных и агрессивных эмоций. Его «лечение беседой» предлагало более тонкий и разумный подход к эмоциям — их признание и проговаривание с целью снизить напряжение. Ранние психоаналитики рассчитывали, что такое лечение позволит избавить пациента от «невроза» и странного, истеричного поведения.

Как бы то ни было, ко времени, когда такие психоаналитические процедуры вошли в моду, и люди стали с большей охотой делиться своими сексуальными переживаниями, и экономика стала меняться. С появлением новых способов массового производства стало необходимо также создавать новые рынки и покупателей, охотно потребляющих новые товары. Равновесие сместилось — произошел переход от строго контролируемой рабочей силы, чьи ценности были сосредоточены на самоконтроле и сбережениях во имя будущего, к обществу массового потребления, любое желание членов которого должно было найти удовлетворение. Процесс продвижения новых продуктов черпал вдохновение в психоаналитических идеях о всеобщности и мощи подсознательных чувств и желаний. В частности, рекламщики апеллировали не только непосредственно к сексуальным потребностям, но также и к желанию быть любимым, вызывать восхищение и принятие другими людьми. Достичь же этого, как

следовало из рекламных сообщений, можно было, нося правильную одежду или управляя правильным автомобилем, потребляя правильную еду или покупая правильную мебель. Очевидно, что люди, тратящие деньги на удовлетворение собственных желаний, должны не слишком сильно эти желания контролировать.

Ограничения сексуального поведения постепенно снижались. Формальное поведение и строгий контроль над чувствами все больше заменялись растущим признанием сексуальных чувств. Может показаться, что чувства заново встраивались в культуру. Тем не менее разрыв между «разумом» и «телом» в науке оставался прежним. Современная медицина до сих пор старается исключить эмоции из рассмотрения, оперируя такими понятиями, как система кровообращения или процесс заражения, доктора и фармацевтические компании до сих пор настаивают на поиске средств, которые смогут быстро избавить человека от симптомов какой-то болезни, не стремясь при этом понять, как работает человеческий организм в целом.

### НОВАЯ ПАРАДИГМА

В то же время новая парадигма, новый подход был готов вот-вот появиться на свет. Эта парадигма описывалась такими словами, как «экологическая», «системная», «общая», «кибернетическая» и «всеобъемлющая». Она уже кое-где обосновалась в разных дисциплинах, но пока еще не стала доминирующим взглядом на мир. Во многом битва за установление такого системного подхода была сражением между «новой наукой» и «старой наукой». Истоки этой борьбы лежат в тех же 20—30-х годах XX века, когда на-

чался процесс снижения контроля над чувствами. В это же время произошли революционные открытия в физике, которые пошатнули установившийся взгляд на процесс человеческого восприятия. Квантовая теория Макса Планка утверждала, что сущность не обязательно является стабильной и статичной, как мы ее воспринимаем, но скорее описывается как некое взаимоотношение, действующее в определенном ритме в указанный период времени. Теория относительности Альберта Эйнштейна показывала, что пространство и время являются континуумом, который может изгибаться и собираться в складки. Такие радикальные выводы изменили возможности человеческих средств восприятия. «Наблюдаемый нами мир — функция нашего размера», как выразил это Брайан Эпплайрд (1992).

Очевидно, что со снятием ограничений допущения, принятые в науке старого образца, не могли продолжить свое существование. Некоторые ученые, такие как Вернер Хайзенберг, начали утверждать, что «концепция объективной реальности испарилась». Реальность зависит от позиции наблюдателя. Электрон может быть и волной, и частицей, в зависимости от точки зрения. Даже когда мы описываем реальность, мы вовлечены в описание ситуации, в которой эта реальность существует. Таким образом, линейные зависимости —  $X$  является причиной  $Y$  — не могут быть полностью истинными.

Вместо такой «линейной» науки стала зарождаться новая парадигма, подразумевающая более сложное взаимодействие; и возникать она начала изначально в информатике. Математик Роберт Вейнер первым осознал важность обратной связи для поддержки целостности систем. Несмотря на то что его теория была разработана для ракетных двигателей и летательных

аппаратов, она вскоре нашла более широкое применение. Так, замечательный антрополог Грегори Бейтсон использовал ее для объяснения функционирования человеческих систем, таких как семья, и даже для описания работы человеческого организма. И он, и другие ученые открыли, что системы остаются стабильными, только постоянно адаптируясь к изменяющимся условиям. И осуществляют они это посредством обратной связи, для того чтобы понять, какие действия были успешными, а какие нет. Это означает, что, если посмотреть на систему в целом, связи в ней будут не линейными, а кольцевыми. Вместо того чтобы разделять систему на отдельные фрагменты и изучать функционирование этих фрагментов по отдельности, необходимо понять, что каждая из систем связана с другими и они находятся во взаимном влиянии. То, как ведет себя один человек, влияет на то, как ведет другой, а затем поведение этого другого оказывает влияние на первого и так далее. Причина и последствия зависят от точки зрения, от того, где наблюдатель включился в цепочку, от того, насколько много или мало информации принимается во внимание. Не существует единственной правды, истин может быть несколько.

Такой системный подход проник в разные дисциплины. В биологии появились экология и этология. В психологии появился Джон Боулби, который показал: для того чтобы понимать людей, необходимо понимать среду, в которой они находятся, так же как и садовник-селекционер должен изучить состав почвы и особенности климата. В последние десятилетия подход, еще в большей степени опирающийся на взаимодействие, стал завоевывать популярность в психоанализе. В его рамках признается, что психотерапевт и пациент оказывают друг на друга взаимное влияние, являются системой, где обе части взаимо-

действуют друг с другом, а не только терапевт влияет на пациента. Тем не менее эти тенденции еще пока не полностью победили ведущую парадигму линейного рационализма.

Мой подход к изучению эмоциональной жизни является системным. Я считаю, что человеческие существа, люди, являются открытыми системами, в которые проникают другие люди, так же как воздух, вода, растения. На наше формирование оказывают влияние другие люди в той же степени, что и воздух, которым мы дышим, и пища, которую мы едим. И наши физиологические и духовные системы развиваются во взаимодействии с другими людьми — а наиболее интенсивно этот процесс происходит во младенчестве, именно в этот период взаимодействие вносит наибольший вклад. Мы живем в социальном мире, в котором мы зависим от сложных цепочек социального взаимодействия. И пища на нашем столе, и одежда на нашем теле, и крыша над головой, и наше культурное окружение — все зависит от этих сложных цепочек. Мы не можем выжить в одиночку.

Более того, младенец — наиболее подверженное социальному влиянию существо на планете. В этом влиянии можно найти ключ к тому, что собой представляют его эмоции и как ими управлять. Это означает, что наш младенческий опыт оказывает куда большее влияние на то, какими взрослыми мы становимся, чем мы сами об этом думаем. Именно во младенчестве мы чувствуем впервые и учимся тому, что делать с этими чувствами, начинаем систематизировать собственный опыт и вырабатывать механизмы, которые будут влиять на наше дальнейшее поведение и умственные способности.