

Сю Герхард

ЗАЩО ОБИЧТА Е ВАЖНА

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

Sue Gerhardt

WHY LOVE MATTERS

Routledge

Taylor & Francis Group

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2004 by Sue Gerhardt

© Румяна Автанска, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-954-321-371-9

СЮ ГЕРХАРД

ЗАЩО ОБИЧТА Е ВАЖНА

Превод от английски

Румяна Автанска

Редактор

Милена Попова



Съдържание

Защо обичта е важна.....	7
Благодарности.....	9
Благодаря за позволенията да използвам:	11
Въведение: един нов начин за разбиране	13

Първа част

Основите: бебето и неговият мозък / 25

1 Да се върнем в началото	27
2 Изграждането на мозъка	49
3 Разрушителният кортизол	79
Заключение към първа част	113

Втора част

Нестабилните основи и последиците от тях / 115

4 Опит за отстраняване на чувствата	123
5 Меланхоличното бебе	145
6 Действията, които нанасят увреждания	169
7 Тормос и мъчение	189
8 Първородният грях	211

Трета част

Прекалено много информация, твърде малко решения / 241

9 „Ако всичко друго пропадне, гушни плюшеното си мече“	243
10 Раждането на бъдещето	257

На децата ми – Джесика и Лорънс

Защо обичта е важна

В „Защо обичта е важна“ се обяснява защо любовта стои в основата на развитието на човешкия мозък в ранните години от живота и как първите взаимодействия между бебетата и техните родители оказват дълготрайни и сериозни последици.

Сю Герхард изследва как най-ранните взаимоотношения оформят нервната система на бебето. Тя обяснява как развитието на мозъка може да повлияе върху бъдещото емоционално здраве на детето и разглежда конкретни ранни „пътеки“, които могат да повлияят на реакцията ни към стреса и да съдействат за развитието на заболявания като анорексия, наркомания и антисоциално поведение.

„Защо обичта е важна“ е живописно и разбираемо обяснение на най-новите открития в невронауката, психологията, психоанализата и биохимията. Тя е безценно четиво както за родители, така и за специалисти в тези области.

Сю Герхард е психоаналитик и психотерапевт с частна практика. Тя е съосновател на разработения в Оксфорд новаторски благотворителен проект „Родител – бебе“, който осигурява психотерапевтична помощ на родители и техните новородени деца.

Благодарности

Много хора взеха участие в създаването на тази книга, като някои от тях дори не подозираха за това. Бих искала специално да благодаря на всички свои пациенти през годините, които ме научиха на толкова много неща.

Искам да благодаря на онези мои приятели, които отделиха от времето си да прочетат целия ръкопис и от които получих безценна обратна връзка: Джейн Енрикес, Пол Герхард, Даяна Гудман, Пол Харис, Моли Кениън-Джоунс, Джон Милър, Джон Фибс, Паскал Торасинта и Андрю Уест.

Също така бих искала да благодаря на Фиона Даксбъри, Джон Едингтън, Мортън Крингълбах и Алан Шор за полезните коментари върху конкретни глави.

В професионален план бих искала да изразя признателността си към Дафни Бригс за това, че ме вдъхнови да се захвана с всичко това, запознавайки ме с изследванията върху света на бебетата. Също така бих искала да благодаря на Пени Жак за нейната стабилна подкрепа, докато се опитвах с всички сили да разработя своята дейност с родители и бебета, и на всички свои колеги от проекта „Родител – бебе“ в Оксфорд, които ми помогнаха да остана изцяло отдадена на това, и специално на Джоана Тъкър. Джийн Нокс и други колеги от Международната мрежа на привързаността също ми помогнаха да разширя миогледа си за проблемите с привързаността.

Бих искала да благодаря за подкрепата и на хората, които остават в сянка – моите приятели и по-специално – на Джейн Енрикес, Анджи Кей и Найджъл Барлоу за това, че обменяха с мен

идеи и стимулираха работата ми; на децата ми, че не се оплакаха нито веднъж, и на Джон Фибс за съдействието му в последните етапи от създаването на книгата.

Най-задължена съм на Пол Герхард, който бе плътно зад мен през цялото време; без него нямаше да напиша тази книга.

Благодаря за позволенията да използвам

Текст

Шест реда от „Късен фрагмент“ на Реймънд Карвър, с любезното позволение на „Гроув/Атлантик“.

Описание из „Денис Потър: биография“ от Хъмфри Карпентър. С любезното съдействие на „Фейбър и Фейбър“.

Цитати от „Ан Секстън: биография“ от Даян Уд Мидълбрук. © 1991 Даян Уд Мидълбрук. Препечатана с позволенията на „Хатън Мифлин Къмпани“. Всички права запазени.

Приблизително четиридесет и пет думи от „Празната страница: модерното отрицание на човешката природа“ от Стивън Пинкър (издателство „Вайкинг Пенгуин“, част от „Пенгуин Пътнам“, 2002 г.). © Стивън Пинкър, 2002 г. Препечатана с позволенията на „Пенгуин Букс“.

Приблизително сто деветдесет и четири думи от „Майчинството като преживяване и институция“ от Адриен Рич. © 1977 г. Адриен Рич. Препечатана с позволенията на „Тайм Уорнър Букс“, Великобритания.

Цитати от „Гняв и нежност“ от „За родилките: майчинството като преживяване и институция“ от Адриен Рич. © 1986 г. 1976 г., „Нортън“. Използвани с позволенията на автора и „Нортън“.

Приблизително двеста думи от „Били“ на Памела Стивънсън. © 2002 г. Памела Стивънсън. Препечатани с позволенията на „Харпър Колинс“.

Приблизително триста думи от „Трудът на един живот“, 2001 г. от Рейчъл Къск. © 2001 г. Рейчъл Къск. Препечатани с позволение на издателство „Харпър Колинс“.

Изображения

Фигура 3.1. Вреди ли стресът на мозъка, на Дж. Дъглас Бремнър. © 2002 г. Дж. Дъглас Бремнър.

Фигура 5.1. Реклама на Съюза за подкрепа на страдащи от депресия и биполярни разстройства. Използвана с позволение на СПСДБР.

Въведение

Един нов начин за разбиране

Тази книга е резултат от многогодишни неофициални наблюдения, последвани от обучението и практиката ми като психотерапевт и, в частност, работата ми с бебета и техните майки, които имат емоционално неуравновесени или ненормални взаимоотношения. Водена от подозренията си относно въздействието на ранните човешки взаимоотношения върху по-нататъшното психологическо развитие на индивида, започнах да изследвам растящия обем от проучвания върху развитието на мозъка на бебетата и малките деца. След това започнах да свързвам тази информация с данните за психологически неуравновесени възрастни – хора, имащи най-различни проблеми, от лека депресия до умствена и физическа психопатология.

В процеса на работата установих, че се случва нещо ново и вълнуващо и че провеждам проучванията си в точния момент. Всъщност е дошло времето, когато различните научни дисциплини се обединяват, за да дадат ново обяснение на емоционалния ни живот. Искам да ви предложа ръководство към тези разработки и за това какво би било значението им за вас като родител, лекар, партньор. Медицинските, научните и академичните източници, от които черпя информация, често пълни със специализирани термини и трудни за разбиране, все още не са толкова разпространени сред масовия читател, колкото би трябвало. Несъмнено, тази информация промени коренно разбиранията ми за емоционалния свят. Като обединявам и превеждам на разбираем език тези източници, аз ви давам шанс сами да изпитате това.

Новият поглед към проблема не се основава на едно-единствено научно откритие, а на забележителното влияние, което оказват

множество процеси, случващи се едновременно в неврологията, психологията, психоанализата, биохимията. Чрез общуването и влиянието помежду си тези научни дисциплини дават по-задълбочен поглед върху това как децата постепенно се превръщат в хора и как се научават да се обвързват емоционално с другите. Чрез вникването в най-ранното детство на човека, в развитието на социалния мозък и биологичните системи, свързани с регулирането на емоциите, за първи път се появява изчерпателно биологично обяснение на нашето социално поведение. Предизвикателството сега е това научно познание за най-ранното детство на човека да бъде поставено в центъра на отношението ни към емоционалния свят.

За мен това беше ободряващо, но едновременно и болезнено пътуване. От една страна, откритията ми ме отведоха до заключението, че грешната информация, с която разполагат родителите, или неумението им да се грижат за бебетата си биха могли да окажат пагубно въздействие върху целия живот на потомството им, което неминуемо би навредило и на околните. От друга страна, поведенческите характеристики, заболяванията и криминалните наклонности, за които обикновено се смята, че са генетично заложили, предопределени и неизбежни, могат да се приемат за предотвратими.

Преди всичко проучванията ми ме карат да вярвам, че ако имаме необходимата воля и знания, вредата, нанесена на едно поколение, няма да се прехвърли на следващото: не е задължително едно увредено дете непременно да се превърне в увреден и нанасящ вреда родител.

Добронамерените правителства са осъзнали необходимостта от подкрепа за семейството. Те предприемат мерки за това – от данъчни облекчения до курсове за обучение на родители. Политиците и онези, които определят държавната политика, са напълно наясно с цената, която обществото плаща за проблемните семейства и връзката им с престъпността, насилието и злоупотребата с наркотици. Макар че подобна подкрепа е жизненоважна, за онези, които я получават, тя е като спорадичните пакети с храна за гладуващите или, за да използвам друга аналогия, прилича по-скоро на наливане на средства в поддръжката на зле построена къща. Постоянните

проблеми с влагата, лошата топло и шумоизолация и потъването заради лошо излетите основи, могат временно да бъдат облекчени, но нищо не може да промени факта, че къщата не е добре построена и ще продължи да изисква скъпа поддръжка. Същото е и с хората, чиито основи не са стабилни. Въпреки че по-късно в живота могат да бъдат направени скъпи поправки, етапът на строителните работи, в който се правят настройките, отдавна ще е отминал. За да бъдат ефективни предпазните мерки, те трябва да бъдат взети в момента, в който от тях би имало най-голяма полза.

Тези основи се поставят по време на бременността на майката и през първите две години от живота на бебето. Тогава се оформя социалният мозък и се утвърждават емоционалният стил и средства на индивида. В първата част на тази книга аз описвам развитието на социалния мозък – онази област в мозъка, която се научава как да се справя с чувствата към околните, както и развитието на стресовата реакция, реакцията на имунната система и невротрансмитерните системи, всяка от които влияе върху бъдещия емоционален живот. Новопоявилният се човек бива програмиран с различни социално и културно обусловени програми – от психологически нагласи до емоционални очаквания и механизми за справяне със ситуациите.

Когато тези влияния не са съвсем добри, се създава почва за по-късната поява на най-различни затруднения в общуването и емоционални проблеми. Втората част на книгата разглежда конкретни ранни пътеки, които могат да доведат до определени болести, като анорексия, психосоматични заболявания, пристрастявания, анти-социално поведение, личностово разстройство или депресия.

Какво предлага науката?

Научната общност е намерила всякакви щерове за нашите страдания – хапче, което помага на наркоманите да преодолее зависимостта си, антидепресанти за депресираните и т.н. Но доскоро нямаше кой знае какво да предложи за вникването в емоционалния живот. На-

учната инициатива, започната в епохата на Просвещението, се основавала на конкретен подход към познанието, който не можел да бъде приложен при емоциите. Всичко трябвало да е праволинейно и предсказуемо: причината провокира следствие, стимулът – реакция. Чувствата щели само да размътят водите, защото не били нито предсказуеми, нито измерими. Те, изглежда, нямали много общо с технологичния напредък, за който науката можела да допринесе.

Да се използва логиката било идеалната противоотрова срещу изпълнения със суеверия средновековен свят. Стратегията, която постепенно се наложила през XVII в., а и след това, била да се полагат усилия за предотвратяване на глада, лошите условия на живот и преждевременната смърт чрез повишаване на материалното благосъстояние. Учените и изобретателите постигнали забележителни успехи в тази посока. Но ние сме започнали да приемаме тези промени за даденост. Сега, поне в благоденстващите общества, в повечето случаи е сигурно, че ще имаме достатъчно храна и ще доживеем до старини. При наличието на такива постижения пред нас има различни възможности.

По ирония на съдбата, живият интерес на съвременното общество към емоциите се подклажда от настоящия технологичен прогрес. Най-сетне науката достигна до етап, в който може да измерва и определя количествено емоциите, поне до известна степен. Новите техники за анализ в неврологията позволяват на учените да създават нагледни таблици на мозъчната активност, докато изследваният обект е под влиянието на някаква емоция, и това за първи път дава нещо като техническо измерение на чувствата. Днес в неврологията съществува активно течение, към което принадлежат учени като Антонио Дамазио¹, Джоузеф Леду, Дъг Уот и Джек Панксеп, които дават своя принос към процеса на изучаването на емоцията от гледна точка на неврологията. Също така в относително близкото, минало биохимици като Кандейси Пърт, Майкъл Раф и Ед Блейлок, са идентифицирали биохимичните ве-

¹ Вж. „Изграждане на съзнателния мозък“, „Изток-Запад“, 2014.

щества, които взимат участие в емоционалната реакция и са локализирали местоположението на техните перцептори в тялото. И така, след триста години на празен ход, упоритата наука възобновава интереса си към чувствата.

По същия начин психологията на растежа прецизира своите средства за вникване в ранния емоционален живот, отчасти посредством техниката. В началото на седемдесетте години на XX в. психиатърът Даниъл Стърн започва да изследва света на майката и новороденото, използвайки видеозаписи. Той заснема взаимодействието между майки и техните бебета и след това ги подлага на анализ, кадър по кадър, изграждайки по-цялостно от възприетото до онзи момент разбиране за ранното развитие на човека. Неговата работа е вдъхновена от описателната рамка на теорията на привързаността, създадена през шестдесетте години на XX в. от психоаналитика Джон Боулби и психолога Мери Ейнсуърт. Те поставят основата – опитвайки се да обединят последните научни разработки с психоаналитичния подход – да се вникне в емоционалния свят през неговия биологичен контекст. Самата Мери Ейнсуърт създава експериментална методика, наречена Тест на непознатата ситуация, с която се измерва стабилната и нестабилната емоционална привързаност между малките деца и техните родители (Ainsworth et al. 1978). При нея се създава ситуация, в която детето се разделя за кратко с родителя под надзора на лекар, и така се проверяват неговите реакции при напускането на родителя и последвалото му завръщане, както и при влизането и излизането на непознат човек. Това се оказва толкова благонадеждно мерило за качеството на взаимоотношенията родител-дете, че оттогава смело се ползва като трамплин за по-нататъшни изследвания.

След значителния принос на д-р Стърн, друг пионер в областта, Алан Шор, работи усилено, за да синтезира огромното количество информация от всички тези различни научни дисциплини и точно неговият плътно структуриран технически синтез е гръбнакът на тази книга. Неговият труд ни дава възможност да вникнем в емоционалния живот както от гледна точка на биологията, така и в социалния му аспект.

Реинтегриране на емоциите

Поразителното в този труд е начинът, по който обединява в себе си различни научни дисциплини, които твърде дълго са били смятани за несъвместими. Самата аз съм го преживяла като тийнейджър, когато исках да изучавам едновременно литература и биология, но ми беше заявено, че не мога да смесвам изкуството с науката и че трябва да избира само едното. Избрах литературата и по-късно станах психотерапевт, но насилственото разделение винаги ме е озадачавало като нещо, което ограбва всяка от дисциплините. Наскоро появилата се възможност за обединяването им сякаш вдъхва нов живот и на двете научни области.

По ирония онова, което научните процеси ни разкриват днес е, че „чувствата се раждат първи“, както казва поетът Е. Е. Къмингс и че нашата рационалност, която науката от самата си поява цени толкова много, се основава на емоцията и не може да съществува без нея. Все повече се налага мнението, че знанията зависят от емоциите, както се мъчеше да докаже Дамасио. Той твърди, че рационалната част от мозъка не работи самостоятелно, а само тогава, когато едновременно с нея действат и основните регулаторни и емоционални части: „Изглежда природата е построила апарата на рационалността не само на върха на системата за физиологичен контрол, но и *посредством* и *заедно* с нея“ (Damasio 1994: 128). По-висшите части на мозъчната кора не могат да функционират без по-примитивните инстинкти. Мисловните процеси породят емоциите, но не биха могли да съществуват без тях. Мозъкът създава изображения на душевните състояния на тялото, свързва ги с други складирани изображения и след това изпраща сигнал обратно към тялото в процеса на вътрешна обратна връзка, която после може да предизвика още телесни усещания и така да затвори кръга.

Това, без съмнение, би шокирало философите и учените от епохата на Просвещението, чиито опити да отстояват тезата за силата на рационалното мислене включват и изолирането на емоцията като нещо съвсем отделно – не защото са били безраз-

лични, а най-вече, защото в онези времена нямало как това да се обясни научно. Имало и чисто прагматични причини за отделянето на разума от тялото. Чрез установяването им като две отделни територии, могъщите религиозни власти можели да бъдат убедени да разрешат дисекцията на трупове с научна цел, нещо, което Кандейси Пърт нарича „сделка с Папата за териториите“ (Pert 1998: 18). Оскверняването на тялото е важен обрат както за медицината, така и за религията. Благодарение на тази сделка възниква една по-рационална и свободомислеща култура. В резултат на този договор науката и техниката са свободни да се изстрелят в ерата на технологиите през XVIII и XIX в. с технически решения в много области на човешкия живот. Но емоционалният свят не можел да бъде „поправен“ с технологии и така останал настрана – нещо, което трябвало да бъде изследвано научним, а не в действителност.

До известна степен емоциите представлявали препятствие пред практичния подтик да се създава все повече и повече, който довел до драстично подобрене на материалното качество на живота в индустриализираните държави. Несъмнено индустриалният начин на живот е невероятно успешен от гледна точка на постигнатите безпрецедентни нива на удобство, грамотност, забавление, масова комуникация и дълголетие. Но и толкова много човешки чувства били пренебрегнати в неумолимата експанзия на капитализма. Най-явна вреда била нанесена на най-слабите, но тези промени повлияли върху емоционалния живот на всички класи и полове. Стремещът към максимално увеличаване на продукцията окуражил най-вече фабрикантите да се отнасят към работниците си като към чаркове от своите машини, а не като към хора с чувства. На тях им било забранено дори да разговарят помежду си, докато прекарват часове наред пред тъкачните станове. Вече сме далеч от подобни крайности, но може би не толкова, колкото си мислим. Крайно мизерните условия на работа в ранния капитализъм сега са изнесени към Третия свят, където произведените стоки са предназначени за употреба от западниците, но и от работещите в развития свят често се изисква да оставят

настрана емоционалната си същност през по-голямата част от деня, макар вече да не работят във фабриките.

В началото на XX в. Зигмунд Фройд разбира, че плащаме висока цена за тази нова „цивилизация“, потискайки голяма част от най-силните си емоции. Все пак, като човек на своето време, той смята, че това е цена, която си струва да бъде платена и посвещава цялата си енергия на това да се научи да управлява тези мощни чувства по един по-рационален начин. Целта му е да намери алтернатива на повсеместното потискане на забранени сексуални или агресивни пориви. Неговото „говорене във вид на лекарство“ предлага по-усъвършенствано и съзнателно приемане на тези чувства и възможността човек да се освободи от тях чрез разговор. Първите психоаналитици вярвали, че така може да се лекува невроза и необичайни хистерични пристъпи.

Но преди тези психоаналитични процедури да успеят да се наложат и хората да проявят по-голяма склонност да говорят за сексуалните си желания, икономическата система вече била напреднала. Заедно с новите технологии за масово производство растяла и необходимостта да се създават пазари и потребители, готови да купуват. Везната се наклонила от строго контролираната работна ръка, чиито ценности били съсредоточени около самоконтрол и трупане на спестявания за бъдещето, към обществото на масовия потребител, чието желание било да е доволен. Продажбата на нови продукти била вдъхновявана от психоаналитични проникновения, отнасящи се до вездесъщия и мощта на подсъзнателните чувства и желания. По-специално, създателите на реклами се позовавали не само на сексуалните пориви на хората, но и на тяхното желание да бъдат обичани, уважавани и приемани от другите, което, както рекламите внушавали, можело да бъде постигнато посредством носенето на подходящите дрехи, карането на точния модел кола, консумирането на определени храни и купуването на правилните мебели. Очевидно било важно хората да не контролират изцяло своите пориви, ако ще харчат пари, за да постигнат желанията си.

Ограниченията на сексуалното поведение постепенно отпадали десетилетие след десетилетие. Официалните обноски и строгият кон-

трол върху желанията постепенно били измествани от все по-открито приемане на сексуалните пориви. Може да се каже, че чувствата били реинтегрирани в културата. Въпреки това в науката „ум“ и „тяло“ си оставали отделени. Игнорирането на емоцията в медицината, съществуващо още при анализирането на съставните части на тялото, каквито са кръвообращението или процесът на инфектиране, до голяма степен се случва и днес в лицето на лекарите и фармацевтичните компании, които все още продължават да търсят бързо облекчение на симптомите на даден проблем, вместо да се опитат да разберат как човешкият организъм функционира като неделимо цяло.

Новата парадигма

Все пак една нова гледна точка, нова парадигма, от известно време чака зад кулисите и може да направи първите си стъпки под прожекторите. Тя е била обяснявана по различни начини като „екологична“, „органическа“, „кибернетична“ и „холистична“. С усилия си е спечелила позиции в различни научни дисциплини и все пак не се е наложила като общоприето схващане за света. В много отношения борбата за налагане на тази органическа парадигма прилича на битка между новата и старата наука. Началото си тя води от същия период през двадесетте и тридесетте години на миналия век, когато се наблюдава отслабване на контрола върху чувствата. По това време се появяват също и революционни открития в областта на физиката, които разклащат приетото за даденост чувство за човешко възприятие. Квантовата теория на Макс Планк разкрива, че материята не е толкова неделима и неизменна, за каквато сме я смятали, а по-скоро би могла да се опише като вид отношения, осъществяващи се в определен ритъм и за определен период от време. Теорията за относителността на Алберт Айнщайн показва, че пространството и времето са континуум, който се изкривява и се увива около себе си. Такива радикални идеи разкриват ограничеността на сетивата, с които борави човек: „Светът, който виждаме, е функция на нашия ръст“, както казва Брайън Апълърд (1992).

С осъзнаването на ограничеността на човешките възприятия става ясно, че твърденията на старата наука вече не са в сила. Някои учени, като Вернер Хайзенберг, започват да твърдят, че „идеята за обективната реалност се е изпарила“. Действителността, която виждате, зависи от това от какъв ъгъл я гледате. Електронът може да е вълна или частица в зависимост от гледната ви точка. Дори само наблюдавайки реалността, ние влияем върху ситуацията, която гледаме. Така че линейните обяснения на старата наука, че X поражда Y , не са цялата истина.

Вместо това се оформя една по-интерактивна перспектива, която първоначално възниква при компютърните науки. Математикът Норберт Винер пръв забелязва колко важна е обратната връзка за обслужването на системите. Въпреки че той създава теорията си на база работата си с ракети и ракетни снаряди, скоро тя бива доразвита от радикалния във вижданията си антрополог Грегъри Бейтсън и екипа му в опит да разгадаят човешките системи, каквото е семейството или дори начинът на функциониране на самия човешки организъм. Те откриват, че системите остават стабилни само ако постоянно се адаптират към променящата се среда. Начинът, по който успяват да се приспособят, е чрез използването на обратната информация за това, кое работи и кое не. Това означава, че ако разглеждате една система като неделимо цяло, ще видите, че тя е кръгова, а не линейна. Вместо да разбивате системата на отделни части и да ги разглеждате като самостоятелни единици, трябва да осъзнаете, че всички системи са взаимосвързани и си влияят една на друга. Начинът, по който се държи един човек, оказва влияние върху другия, а поведението на втория се отразява на първия в един кръговрат. Причината и следствието зависят от вашата позиция в този цикъл и от това, колко информация приемате или отхвърляте. Истината не е само една, има няколко възможни варианта.

Този ограничен подход навлиза в много научни дисциплини. В биологията има екология и етология¹. В психологията има Джон

¹ Етология – наука за характера или установяването на характера на индивид или народ. (Всички бележки под линия са на преводача.)

Боулби, който установява, че за да разбираш хората, трябва да вникнеш в средата им, също както пепиниеристът¹ прави научно изследване върху почвата и атмосферата, в които отглежда растенията си. През последните десетина години в психоанализата все повече се налага един по-интерактивен подход, осъзнаването, че пациентът и психоаналитикът се намират в едно общо поле на действие – система, в която всеки влияе на другия, вместо да се смята, че въздействието е еднопосочно. Все пак, този тип мислене все още не е изместило наложената линейна рационалистична парадигма.

Моят подход към вникването в емоционалния живот е органичен. Аз твърдя, че човешките същества са отворени системи, неразривна част от които са другите хора, а така също и растенията, въздуха и водата. Ние се формираме под влиянието на другите, както и на това, което дишаме и ядем. И физиологичните, и психологичните ни системи се развиват въз основа на взаимоотношенията ни с останалите хора, а това се случва с най-голяма сила и оставя най-дълбок отпечатък в най-ранното ни детство. Живеем в социален свят, в който, за да сложим храна на масата си, да имаме дрехи на гърба си и покрив над главите си, зависим от сложни вериги от социални и културни взаимодействия, които мотивират действията ни. Не можем да оцелеем поединично.

Но преди всичко съществува, върху което общуването оказва най-голямо влияние, е човешкото бебе, което тепърва се учи какво представляват собствените му емоции и как да се справя с тях. Това означава, че преживяванията ни в най-ранна възраст, докато сме бебета, имат много по-голямо значение за това, какви ще бъдем като възрастни, отколкото си мислим. В бебешка възраст ние за първи път чувстваме и се учим какво да правим с чувствата си, тогава започваме да систематизираме преживяванията си по начин, който ще окаже влияние върху по-нататъшното ни поведение и интелектуални способности.

¹ Пепиниерист – някой, който се грижи за градината, градинар.

Първа част

**ОСНОВИТЕ:
БЕБЕТО И НЕГОВИЯТ МОЗЪК**

Да се върнем в началото

Мъжкият и женският тигър си остават ни повече, ни по-малко тигри, независимо дали ще прекарат целия си живот в естествената си среда или ще се чифтосат с хиляди партньори. Но човекът истински се променя, когато живее с други хора – той не може да развие способностите си сам-самичък. Затова човешката раса е на път да се превърне в едно тяло и това не е дръзка метафора, а самата величествена реалност.

С. Т. Колридж, „Писма“, 1806 г.

Една тъмна зимна нощ звънът на телефона ме събуди с новината, че домашното раждане, което планирах да филмирам, е започнало. Бях се срещала с майката и преди, но не я познавах добре. Пристигнах в дома ѝ и трябваше да изкача три етажа стълби до стаята ѝ на последния етаж на къщата, влачейки с мен озвучителната и осветителната си апаратура. Заварих майката и бащата да седят на ръба на единично легло в оскъдно обзаведена и слабо осветена стая, на чийто под бе постлан вестник. Вниманието бе съсредоточено върху тялото на майката и всичко се случваше тихо и оттренирано. Акушерката обикаляше наоколо, докато аз си стоях в единия ъгъл на стаята. Нещата се случваха бързо и съвсем скоро майката вече беше приклепнала над вестника, подкрепяна от партньора си, докато аз записвах удивителната гама от звуци, които тя издаваше, звуци, които подсказваха увеличаващия се натиск и скоро, щом бебето започна да излиза, се превърнаха в дъл-

боки стенания. Моята операторка не успя да пристигне навреме, за да заснеме раждането, но на мен ми беше все едно, защото бях погълната да наблюдавам това върховно събитие. Когато бебето най-сетне излезе от тялото на майката, очите на всички ни бяха пълни със сълзи, бяхме погълнати от емоцията, благоговеещи пред началото на този нов живот и очаровани от мистерията на самия живот.

Сега бебето щеше да напусне дома си и да поеме към своето съзряване, към онази част от живота, за която се говори в жалейките по вестниците – за четирите брака или единствената женитба, за обществено ангажираното или по-уединено съществуване, за изпълнения с трагични събития живот, за историята на личния принос към обществото. Но тези истории пропускат толкова много неща. Те не разказват за всичко онова, което превръща това бебе в младия мъж, който е то днес, и най-вече не отдават дължимото на силното влияние на другите хора върху способността му да прояви своя природен и генетичен потенциал.

Човек трудно свиква с тази страна да действителността. Дори в биографиите се споменава единствено, че бебето е родено на конкретна дата, на дадено място, с родители, чийто живот към този момент се е развил по определен начин, но е на практика невъзможно да се пресъздаде динамиката на взаимоотношенията им с тяхното дете. Затова никога не можем да разберем какво се е случило в собственото ни най-ранно детство, задавайки директни въпроси, макар че понякога разказите за различни случки ни дават някаква представа. Твърденията на майка ми, че съм била трудно за гледане дете, което всяка нощ в продължение на месеци е плачело заради стомашни колики и е проходило и проговорило много рано, ми дават основание да изпитвам гордост и усещането, че съм отхвърлена, чувства, които в действителност са значима част от собствения ми живот. Но има и други начини да изровим историята на своето ранно детство, защото го носим вътре в себе си и го изживяваме чрез взаимоотношенията с най-близките.

В основата си ранните ни преживявания формират характерните за нас начини за общуване с другите и за справяне с прили-

вите и отливите на чувства, които не са единствено психически пристрастия, но и психологични модели. Те са костната структура на емоционалния живот, скрита и неосъзнавана – невидимата история на всеки индивид. Подобно на Фройд, който се е смятал за археолог на личността, и аз разглеждам хората с очи, които сканират в търсене на скрити структури. Но за разлика от Фройд, който търси под повърхността на личността първичните инстинкти, сексуалните пориви и изблиците на агресия, които смята за невидимите двигатели на човешкия живот, аз търся непознатите модели на взаимоотношенията, които биват вплитани в тялото и мозъка ни през годините на най-ранното ни детство. Тези модели тласкат живота ни в определена посока. Отношенията на самия Фройд със собствената му майка създават у него усещането, че е специален, което той пренася във взаимоотношенията си с другите хора, заедно с чувството за вина заради това, че е откраднал своята необикновеност, унищожавайки съперника си – малкия си брат, на когото пожелава да умре. Съревнованията играят голяма роля по-нататък в професионалния живот на Фройд. Има нещо много силно в най-ранните теми, зададени в живота ни, факт, който може да бъде обяснен чрез теорията за хаоса. Според нея дребните различия в началото на един процес могат накрая да се превърнат в извънредно големи разлики. Но този период от човешкия живот неврологът Дъг Уот нарича „незапомнен и незабравим“ (2001: 18). Не можем съзнателно да си припомним нищо от тогава и в същото време не можем да го забравим, защото е вградено в организма ни и предизвиква у нас очаквания и определен тип поведение.

Съществува нещо под повърхността, *има* сили, които ни задвижват, но те не са точно такива, каквито ги описва Фройд. Той ги определя като телесни пориви, скрити в хуманоидното биологическо животно. Фройд смята, че тези импулси влизат в конфликт със социалните норми или натиска на цивилизацията, които индивидът носи в съзнанието си под формата на вътрешен свръх Аз, предизвиквайки напрежение или конфликт между разума и тялото, с който само Азът със строг самоконтрол може да

се справи. Това обяснение става доста популярно и така започва да звучи почти смислено. Но въпреки че отговаря на личната история на Фройд, то е неприложимо към съвременната чувствителност, която не е толкова строго ограничавана под напора на социалния натиск. Тезата на Фройд с положителност не отговаря на моето усещане за начина, по който се развиват умът и тялото, защото тя предполага, че индивидът си е самодостатъчен и се изгражда самостоятелно в много по-голяма степен, отколкото ми се струва на мен. Ще се опитам да докажа и по-нататък да обясня по-подробно, че много аспекти от функционирането на тялото и емоционалното поведение се формират благодарение на взаимодействието със социалната среда. Например бебе, с което са се държали зле, развива много по-негативни реакции спрямо стреса и различни биохимични модели от такова, което е гледано с любов. Мозъкът сам по себе си е „социален орган“, както го нарича изтъкнатият изследовател на най-ранната привързаност Питър Фонаги. Оформя се разумът ни и емоциите ни започват да се подреждат спрямо взаимодействието ни с разума на останалите, а не самостоятелно. Това означава, че водещите невидими сили, които формират емоционалните ни реакции, не са биологичните ни пориви, а моделите на емоционалните ни преживявания с други хора, които най-дълбоко се отпечатват в нас в годините на най-ранното ни детство. Тези модели не са неотменими, но подобно на всички останали човешки навици, след като веднъж са се затвърдили, много трудно могат да бъдат променени.

Светът на жените

За да си обясним неповторимия модел на реакциите на отделния човек, трябва да се върнем към началото, към безсловесните дни на ранното детство, когато майките ни са ни държали на ръце, та дори още по-назад – към майчината утроба. За този период от живота ни е много трудно да се говори не само защото като бебета нямаме езикова или съзнателна памет, но и защото в историче-