

# Глава 1

## Привязанность

Если сердцу — хоть одному —  
Не позволю разбиться —  
Я не напрасно жила!  
Эмили Дикинсон<sup>1</sup>

Джон Бродес Уотсон не верил в любовь. Он был одним из самых авторитетных психологов XX века <sup>2</sup>, однако настаивал на том, что любовь всего лишь выдумка, красивая сказка, пустое слово, используемое для того, чтобы продавать губную помаду, сонеты и билеты в кино. Будь любовь реальна, утверждал он, ее можно было бы измерить, зарегистрировать ее материальные последствия. Но любовь нельзя ни потрогать, ни взвесить. Поэтому, заключал Уотсон, это всего лишь миф, штамп, столь же бесполезный, как поэзия.

Его отрицание привело к открытиям. Стоило Уотсону заявить, что любви не существует, как множество ученых вознамерились доказать обратное: любовь существует и играет важнейшую роль в нашей жизни.

### Ученый

Джон Уотсон родился в 1878 году в бедной семье. Его мать Эмма была набожной прихожанкой баптистской церкви.

Отец, любитель виски и бродяга, часто уходил и неделями пьянствовал где-то в глуши Южной Калифорнии<sup>3</sup>. Они были фермерами-арендаторами, выращивали хлопок и едва сводили концы с концами. Уотсон в воспоминаниях говорит, что работал с раннего детства: “подавал инструменты, ставил подметки, доил коров”<sup>4</sup>. Пока он был маленьким, ему доставалось от мальчишек-задир, а когда подрос, он сам стал драчуном и задирой<sup>5</sup>. Драки, особенно с афроамериканцами, были для него “одним из любимых развлечений по дороге домой”. Он не ходил в среднюю школу, потому что в графстве не было муниципальных средних школ.

Уотсон не пытался приукрасить свое детство. Создав себе образ правдоруба, он утверждал, что его жизнь может служить доказательством широчайших возможностей нового века, когда люди стали отбрасывать старые предрассудки. Прочувшись пять мучительных лет в местном колледже<sup>6</sup>, Уотсон написал письмо президенту Чикагского университета, обещая “учиться со всем возможным усердием”<sup>7</sup>. Это помогло. В 1900 году Уотсон отправился на север с пятьюдесятью долларами в кармане, твердо намеренный доказать, что он чего-то стоит, и изменить мир<sup>8</sup>.

Изначально Уотсон собирался изучать в Чикаго философию, однако она “не захватила” его. (Судя по всему, он не смог сдать экзамены по трудам Канта<sup>9</sup>.) Зато его сердце покорила еще очень молодая в те времена дисциплина — экспериментальная психология. Он почувствовал, что на этом поле сможет воплотить свои смелые мечты. Человеческая природа всегда была тайной, полной мифов и “истин”, традиционно принимавшихся на веру, а экспериментальная психология обещала сорвать покровы и показать нам наконец, кто мы есть на самом деле<sup>10</sup>.

Как многие из свежеиспеченных психологов того времени, Уотсон начал разоблачать истинную суть человека с поиска базовых закономерностей мышления. В своем манифесте 1913 года “Психология с точки зрения бихевиориста”<sup>\*</sup> он

\* *Бихевиоризм* (букв.: наука о поведении) — направление в психологии, в котором предметом изучения считалось поведение, а не сознание. Одним

заявил, что психологическая наука слишком долго шла в ошибочном направлении, пытаясь изучать то, что нельзя измерить, например любовь или сознание<sup>11</sup>. Ученые потратили впустую многие столетия, рассуждая о чувствах, снах и прочих эфемерных и бесполезных вещах. Уотсон же с полным на то правом настаивал, что любая наука должна опираться на измерения. А значит, надо заняться изучением поведения, отслеживать взаимосвязь стимула и реакции, не обращая внимания на то, что их разделяет. “Бихевиорист <...> не признает границы между человеком и животным”, — писал Уотсон<sup>12</sup>. Все живые существа представляют собой не более чем резонаторы, реагирующие на такие простейшие раздражители, как пища и секс<sup>13</sup>.

Такой жесткий подход к психологии сделал Уотсона светилом академической науки, символом прогресса и великих возможностей. (Молодые психологи превозносили Уотсона как “нового Моисея”, который выведет всю дисциплину из дикости в лоно цивилизации<sup>14</sup>.) Вскоре он стал заведующим кафедрой психологии университета Джонса Хопкинса, а в тридцать шесть лет — самым молодым в истории президентом Американской психологической ассоциации. Но Уотсон не собирался останавливаться на достигнутом: его целью было найти применение новой науке в повседневных сферах. Наиболее известен его эксперимент с девятимесячным младенцем, “крошкой Альбертом”<sup>15</sup>. Вначале Альберту показывали белую крысу. Как и ожидалось, ребенок реагировал с любопытством, пытаясь потрогать зверька. Но потом появление крысы стало сопровождаться резким шумом: Уотсон бил молотком по стальной планке за спиной у младенца. После этого Альберт стал бояться всего, что покрыто мехом или волосами, включая кроликов, собак, котиковую шубу и даже накладную бороду Санта-Клауса. Вывод из этого эксперимента состоял в том, что страх, как и любая другая эмоция, пред-

из основателей бихевиоризма являлся как раз Джон Уотсон, предложивший схему “стимул — реакция” как основу для объяснения любого поведения человека и животных. — *Примеч. перев.*

ставляет собой выработанный рефлекс. Дети не любят матерей. Просто лицо матери ассоциируется у них с удовольствием от грудного вскармливания, точно так же как у Альберта любые пушистые вещи ассоциировались с пережитым страхом<sup>16</sup>. Теория привлекла множество последователей, и работа о крошке Альберте стала самой цитируемой в американских учебниках по психологии<sup>17</sup>.

В этих экспериментах Уотсону ассистировала молодая аспирантка по имени Розали Рейнер. За время работы между ними возникла романтическая страсть. Уотсону не повезло: его жена обнаружила их любовную переписку и предъявила ее в суде при разводе. Скандал обсуждался на первых полосах балтиморских газет. Уотсон и Рейнер активно использовали в письмах бихевиористскую терминологию в нелепой попытке описать свои чувства при помощи “объективных” понятий: “Каждая клетка моего тела и все они в совокупности принадлежат тебе, — писал он. — Мои общие реакции на тебя положительны. Равно как и все до единой реакции сердца”<sup>18</sup>. Когда Уотсону пришлось выбирать между наукой и любовью, он уволился из университета Джонса Хопкинса. Интересный выбор для человека, который долгие годы доказывал, что любви не существует и она никоим образом не может влиять на наше поведение.

Но Уотсон был не из тех, кто опускает руки. Спустя недолгое время он заново нашел себя как популяризатор бихевиоризма, став продавником от науки\*. Он не потерял веры: если психология сосредоточится на объективных фактах — отбросив всяческие невидимые всплески эмоций, — то сможет преобразить общество и создать новый счастливый

\* Оставив университет, Уотсон действительно сначала нашел работу специалиста по продажам, поскольку у него была мысль применить методы бихевиоризма для привлечения покупателей. Смена специализации пошла на пользу его доходам. Уотсон умел продавать вещи. Разрабатывая рекламную кампанию для *Maxwell House*, он изобрел понятие “кофе-брейк”. Он создал телевизионный рекламный ролик зубной пасты *Rebeco*. “Трафик взлета продаж может быть не менее увлекательной картиной, чем кривая обучения”, — позже напишет Уотсон.

мир. Его первая книга представляла собой пособие по уходу за детьми. Уотсон считал, что в этом вопросе человечество погрязло в трясине “эмоционализма”, т. е. чрезмерно эмоционального подхода. (Уотсон посвятил книгу “первой матери, которая воспитывает счастливого ребенка”.) Впервые опубликованная в 1928 году книга “Психологический уход за младенцами и детьми” стала бестселлером и оставалась настольной книгой большинства родителей до 1946 года, когда вышел знаменитый труд доктора Спока “Ребенок и уход за ним”. Сам Бертран Рассел вскоре после выхода книги Уотсона превозносил его методы ухода за детьми, и даже критики признавали, что “подход Уотсона стал катехизисом детских и гостинных по всей Америке”<sup>19</sup>. Чем же книга так очаровала американских читателей? Секрет был прост: Уотсон преподносил ее как практическое руководство для родителей, основанное на внимательном изучении “более чем пятисот детей” в больнице при университете Джонса Хопкинса.

Какие же познания предлагала родителям его наука? Основополагающая мысль Уотсона заключалась в том, что любовь не только не заслуживает сложившегося к ней отношения, но и влечет опасность. В главе “Опасности чрезмерной материнской любви” Уотсон утверждает, что все родительские поцелуи и нежности лишь закрепляют у ребенка нежелательное поведение. Так, когда ребенок плачет, мать обычно бросается успокоить его, тем самым лишь поощряет плач: материнская нежность служит положительным подкреплением. В результате, писал Уотсон, ребенок вырастет “инвалидом” и “сын или дочь не смогут достичь ни профессиональных успехов, ни счастья в браке”.

Уотсон советует родителям не окружать детей любовью, но обращаться с ними, как с коллегами. “Пожимайте друг другу руки по утрам — пишет он. — Спустя неделю вы почувствуете, как это на самом деле просто — обращаться с ребенком абсолютно непредвзято и в то же время хорошо. Вам станет стыдно за то, как вы сюсюкали и носились с ребенком раньше”<sup>20</sup>. Уотсон мечтал вовсе покончить с родитель-

ской заботой. В картине светлого будущего, которую он рисовал, дети по всей Америке должны расти в специальных яслях, где подкованные наукой специалисты скупно раздают положительное и отрицательное подкрепление (награды и наказания) с целью выработать определенное поведение. Предвидя возражения со стороны некоторых матерей, что любовь — это природный инстинкт, Уотсон парировал: “Реакцию любви в ребенке может вызвать только одно: поглаживание и прикосновение к его коже, губам, половым органам и прочему. Именно из этого теста сделана любовь, будь то любовь матери, отца, жены или мужа. Трудно поверить? Однако это факт”<sup>21</sup>.

Наука о воспитании детей, разработанная Уотсоном, теперь уже выглядит ненаучной. Да, его представления о любви продолжают сказываться в нашей жизни. Его теории выжили в виде приемов обращения с детьми: именно Уотсона следует благодарить за изобретение “тайм-аута” как формы наказания<sup>22</sup>, — а также убеждения, что дети нуждаются в ограничениях, а не в безграничном принятии. Более того, экспериментальные методы, разработанные при участии Уотсона — а он был сам не свой до лабиринтов с крысами, подкрепления и внезапных изменений поведения, — продолжают оставаться основными методами психологии и сегодня. Если явление нельзя взвесить, препарировать или свести к списку химических соединений, его как бы и не существует. Изучение разума сводится к изучению того, что можно измерить в лаборатории.

Но больше всего популярные теории Уотсона сказались на представлениях о том, что есть человек. Бихевиористы утверждали, что любовь, воспетая поэтами, всего лишь сентиментальная ложь, придуманная, чтобы прикрыть простейшие животные удовольствия. Пора признать, говорили они, что мы всего лишь порождение естественного отбора, которыми управляет несколько простых биологических законов и основных инстинктов<sup>23</sup>. В жизни нет ничего романтического. Жизнь — это секс, смерть и выживание.

В циничных утверждениях Уотсона слышится отголосок правды. Наука постоянно делает открытия, развеивающие чары: оказывается, Земля всего лишь песчинка на краю Млечного Пути, человек не так уж сильно отличается от обезьяны, да и сама Вселенная состоит лишь из пыли и состарившегося звездного света. Может, и с любовью та же история? Может, и она всего лишь еще одно чудо, развенчанное наукой?

Но прав ли был Уотсон? Правда ли, что любовь — выдумка? На кону в этом споре ни больше ни меньше чем представление о самой сути человека. Если человек всего лишь набор выработанных привычек и эгоистичных генов, булькающий компьютер, работающий на дофамине и инстинктах, тогда любить и правда глупо. Получается, самые близкие отношения построены на зыбкой почве. Хуже того, любовь — опасная иллюзия, из-за нее наши дети вырастают испорченными и избалованными, наши браки рушатся, а сами мы превращаемся в невротиков, не способных справиться с окружающей реальностью без таблеток и сеансов психотерапии. Мы понапрасну тратим свои жизни в погоне за иллюзией. Неудивительно, что мы так несчастны.

Но если любовь существует, если она не просто плод фантазии художников или игра гормонов — тогда она способна послужить нам великим утешением и опорой, источником смысла в бессмысленном мире. Поэты правы. Мы не можем жить без любви.

## Воришки

Джон Боулби родился 26 февраля 1907 года. Он был четвертым ребенком и вторым сыном баронета сэра Энтони Боулби, хирурга при дворе Георга V. Детство Джона было типичным для британского аристократа: всех детей в семье воспитывала чередой кормилиц, нянек и гувернанток, сменявшихся в детской на последнем этаже лондонского дома<sup>24</sup>. Дети проводили с матерью один-единственный час в день. По воспоминаниям Бо-

улби, по такому случаю его наряжали в шелковую рубашку и бархатные штанишки<sup>25</sup>. Боулби, выросшему в достатке и роскоши, больше всего запомнилось чувство одиночества. Он писал, что детство оставило по себе “глубокую скорбь, но неглубокие раны”<sup>26</sup>. В первые годы о нем заботилась милая молодая нянечка по имени Минни. Когда Джону было четыре года, она ушла. Он так никогда и не оправился от этой потери. “Для ребенка двух-трех или даже четырех-пяти лет лишиться единственной няни, которая заботилась о нем, почти так же нелегко, как лишиться матери”, — напишет Боулби позже<sup>27</sup>.

Когда ему исполнилось восемь, Боулби с братом отправились учиться в закрытую школу. Это были мучительные годы. Боулби отчаянно скучал по дому<sup>28</sup>. Однако образование не убило его, и, поступив в Кембриджский университет, он решил изучать медицину, как и его отец<sup>29</sup>. Однако ни хирургия, ни королевский двор Джона Боулби не привлекали. Он решил посвятить себя изучению психоанализа, еще очень молодого на тот момент направления. Боулби верил, что, используя теорию Фрейда, можно помочь напуганным и тревожным детям. Закончив обучение на психиатра, Боулби стал работать в детской психиатрической клинике в Северном Лондоне<sup>30</sup>. Он работал с детьми, страдающими всевозможными отклонениями, от истерии до склонности к насилию. Однако больше всего Боулби заинтересовали юные пациенты, которых отправляли в клинику за “пристрастие к воровству”<sup>31</sup>. Этим детей регулярно ловили на краже или порче чужого имущества. В дополнение к пространному набору тестов, Боулби и социальные работники расспрашивали таких пациентов об их родителях, братьях и сестрах<sup>32</sup>. Дети рассказывали страшное: мать Фреда кричала на детей и запугивала их, Уинни часто бил отец. Мать Сирила прямо сказала: “Лучше бы умер ты, а не малыш”. У матери Кэтлин были “странные сексуальные идеи насчет детей, и люди видели, как она избивает собаку с садистской жестокостью”<sup>33</sup>.

Подобные печальные истории рассказывали не только юные воришки — работники клиники слышали нечто по-

добное почти ото всех своих пациентов. Но Боулби удалось вычленить особенности в жизни ребенка, которые, как ему казалось, были связаны с привычкой воровать. Гипотеза появилась у него после общения с юным Дерекком, отправленным в клинику за воровство и прогулы в школе<sup>34</sup>. На первый взгляд, детство Дерекка было вполне благополучным: он рос в семье любящих родителей из среднего класса, и его старший брат не страдал отклонениями в поведении. Однако в медицинской карте Дерекка обнаружился интересный факт: в возрасте восемнадцати месяцев он перенес дифтерию и девять месяцев провел в больнице. Там он был полностью оторван от семьи, ото всех, кого он любил. По словам матери Дерекка, после возвращения он очень изменился: постоянно звал “медсестру” и отказывался есть. “Как будто моего ребенка подменили”, — сказала мать<sup>35</sup>.

Случай с Дерекком заставил Боулби перечитать истории болезни других пациентов, страдающих склонностью к воровству. Согласно записям, 85% “страдающих от недостатка любви” детей-воришек, как и Дерек, в раннем детстве перенесли долгую разлуку с близкими. Это травмирующее переживание надолго определило их жизнь. Дети воруют сладости и игрушки, утверждал Боулби, пытаясь заполнить эмоциональную пустоту. “Под маской их безразличия, — писал он, — кроется глубочайшее горе”<sup>36</sup>.

Боулби был одержим идеей о том, что между разлукой с близкими и эмоциональным расстройством есть очевидная связь. Он возражал против плана операции “Крысолов”, когда британское правительство предприняло амбициозную попытку превентивно эвакуировать из городов всех детей, чтобы защитить их от немецких бомб. (За четыре дня в сентябре 1939 года почти три миллиона человек — преимущественно детей — были вывезены из городов на автобусах и поездах в сельскую местность, где им предстояло жить с чужими людьми<sup>37</sup>.) В письме, опубликованном в *British Medical Journal*, Боулби и соавторы предупреждали, что операция, хотя и преследующая благородные цели, будем иметь негативные

побочные последствия. Разлучать с родителями детей в возрасте пяти лет и младше, писали они, чревато “серьезными психологическими расстройствами” и последующим ростом молодежной преступности<sup>\*38</sup>.

Пока шла война, Боулби изучал медицинские записи маленьких пациентов, потерявших родителей. Анна Фрейд, младшая дочь Зигмунда Фрейда и основательница Хемпстедской детской военной клиники, описывала ему расстройства своих пациентов. (Она тоже выступала против операции “Крысолов”: “Любовь к родителям так велика, что внезапная разлука с матерью будет более тяжким потрясением для маленького ребенка, чем если бы дом обрушился ему на голову”<sup>39</sup>.) Во многих случаях малыши, только-только вышедшие из младенческого возраста и оказавшиеся в Хемпстедской клинике, просто не могли смириться с неожиданным исчезновением всех родных. Например, мать трехлетнего Патрика была вынуждена работать на расположенной далеко от дома военной фабрике. Мальчик был совершенно раздавлен ее отсутствием, но сдерживал слезы, потому что родители сказали, что перестанут его навещать, если он будет плакать. И Патрик придумал для себя ритуал, повторяя снова и снова, что “мама придет за ним, наденет курточку и заберет его домой”. Разлука затягивалась, дни складывались в месяцы. И история, которую рассказывал Патрик, становилась все подробнее: “Она наденет на меня курточку и рейтузы, застегнет молнию, наденет мне шапочку”. Когда сиделки просили Патрика замолчать, он уходил в дальний угол и продолжал повторять эту историю про себя, беззвучно двигая губами<sup>40</sup>.

\* Боулби также очень интересовался больницами для подкидышей, которые создавались в XIX веке для ухода за детьми-сиротами. Хотя эти больницы и обеспечивали подкидышей достаточным пропитанием, им все же приходилось отчаянно бороться за сохранение их жизни. Так, например, в исследовании 1915 года, которое было проведено в десяти больницах для новорожденных на востоке США, было установлено, что до 75 процентов детей умирали еще до своего второго дня рождения. Лучшая больница имела уровень смертности 31,7%. См.: KAREN R. *Becoming Attached*. Oxford: Oxford University Press, 1994. P. 19.