

ТРИ ФУНКЦИИ МОЗГА.

Ранее мы говорили о том, в чем секрет лёгкого родительства и что такое привязанность.

Секрет лёгкого родительства кроется в отношениях между детьми и родителями. Когда ребёнок находится в правильных отношениях с родителями, он будет проявлять большинство характеристик «ребёнка, которого легко растить», что создаст положительный контекст для воспитания и взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей. Такие отношения мы называем «привязанность».

Не любовь родителя к ребёнку является ключом к лёгкому родительству.

Ключом к лёгкому родительству является привязанность ребёнка к родителям.

А сегодня мы поговорим о функциях мозга.

В области психоэмоционального регулирования наш мозг выполняет три основных функции:

- заботится о сохранении контакта и близости (привязанность);
- развивается, созревает, взрослеет;
- защищает нас от невыносимой уязвимости.

Эти функции очень тесно взаимосвязаны.

Психологическое взросление — это роскошь, которую мозг может себе позволить только в состоянии насыщения надёжной привязанностью. Если привязанность ненадёжна, приносит слишком много боли, стыда, разделения, то мозг включает защиту от уязвимости. Возникает либо онемение чувств, когда человек не ощущает болезненных эмоций («ну и что», «мне всё равно», «какая разница»), либо эмоциональная слепота, когда человек не видит потенциально опасных, болезненных ситуаций, теряет ощущение опасности.

Онемение чувств не проходит бесследно, эмоции невозможно подавлять избирательно. Если мозг подавляет желание близости, страх разделения, тревожность, то он также подавляет чувства защищённости, безопасности, психологического комфорта. Человек выживает в неблагоприятной психологической обстановке, но какой ценой?

Дело в том, что мозг не может делать две работы одновременно - не может и развиваться, и защищать себя от уязвимости. И эмоциональное онемение тормозит психоэмоциональное развитие.

Преодолению последствий защиты от уязвимости посвящён весь психоанализ. Вообще, психоанализ и теория привязанности — это две

стороны одной медали. Психоанализ раскручивает клубок с конца (какие условия/события в детстве послужили причиной болезненных состояний во взрослом возрасте), а мы изучаем его сначала (что благоприятно, а что нет для нормального психоэмоционального развития человека).

Незрелый мозг не способен к интегративному мышлению. Исследования очень импульсивных людей показали, что те участки коры головного мозга, которые отвечают за смешивание чувств (префронтальная кора) развиты у них на уровне четырёхлетних детей. Эти люди не могут думать две мысли одновременно, не могут охватить единовременно две противоположные концепции, мыслят исключительно в чёрно-белых тонах, живут исключительно «на эмоциях».

Когда префронтальная кора головного мозга не развита, то эмоции становятся не просто основным, а единственным мотором взросления. Любые попытки научить ребёнка быть взрослым будут упираться в эмоциональную составляющую такого обучения, будут упираться в привязанность, - которая очень уязвима, - но без неё невозможно развитие, - без которого невозможно принятие уязвимости - и так далее, по кругу.

Так что привязанность — это не самоцель, она нам нужна именно для того, чтобы ребёнок мог успешно развиваться. Нам очень важно углубить понимание взрослыми важности привязанности. Основная идея: чтобы быть для наших детей теми, в ком они нуждаются, мы должны быть с ними в правильных отношениях.

С уважением Саакянц Наталья Яковлевна.