

UNITED WISDOM

Золотая клетка: когда забота превращается в гиперопеку

Отношения и совместная жизнь

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

R14 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Золотая клетка: когда забота превращается в гиперопеку

U N I T E D W I S D O M Золотая клетка Почему гиперопека отнимает волю и почему передача контроля над своей жизнью — не преданность, а лукавство

U N I T E D W I S D O M · В Н У Т Р Е Н Н Я Я Т Р А Н С Ф О Р М А Ц И Я Золотая клетка Почему гиперопека — друга, ребёнка или жены — отнимает волю и почему передача контроля над собственной жизнью оказывается не преданностью, а лукавством «Так удобно быть несовершеннолетним. Если у меня есть книга, которая думает за меня; пастырь, чья совесть служит мне вместо моей; врач, предписывающий мне диету, — мне незачем трудиться самому.» — Иммануил Кант, «Ответ на вопрос: что такое Просвещение?» (1784) (оригинал)

О чём эта статья

Есть забота, которая поднимает другого на ноги, и есть забота, которая укладывает его в постель навсегда. Внешне они неотличимы: те же слова, та же жертвенность, та же видимая любовь. Разница — в исходе. Первая ведёт к тому, что человек однажды сможет обойтись без неё. Вторая устроена так, чтобы он не смог обойтись никогда.

Эта статья — о второй. О гиперопеке, которую человек проявляет к другу, к ребёнку, к жене или мужу: о заботе, которая под видом любви отнимает у другого волю и фиксирует его в удобной, но безвыходной позиции жертвы — без права на выбор, на ошибку, на собственную жизнь.

Мы разбираем её с двух сторон. Со стороны опекаемого — как теряется воля, как формируется выученная беспомощность, как удобная роль жертвы становится тюрьмой. И со стороны опекающего — потому что у гиперопеки есть скрытый мотив, и передача (или отъём) контроля над чужой жизнью почти никогда не бывает чистой преданностью. Чаще это лукавство: сделка, в которой обе стороны что-то выигрывают и обе — проигрывают главное.

Мы опираемся на психологию (Селигман, Деси и Райан, Карпман, Боулби) и на философскую традицию о воле и свободе (Кант, Берлин, Сартр, Ницше), а различия между школами сохраняем, не сглаживая. Это отдельный текст, но он перекликается с прежними статьями United Wisdom — о стоической дихотомии контроля и о ницшевском самостановлении.

I. Две заботы

U N I T E D W I S D O M · В Н У Т Р Е Н Н Я Я Т Р А Н С Ф О Р М А Ц И Я Латинское cura — «забота» — лежит в основе и слова «куратор», и слова «лечение» (curare), и римской притчи о богине Заботе, что лепит человека из глины и не отпускает его до самой смерти. В этом корне уже зашита двойственность: забота может быть тем, что лечит, и тем, что держит.

Здоровая забота имеет встроенный срок годности. Она стремится к собственному исчезновению: хороший врач радуется, когда пациент больше не нуждается в нём; хороший учитель — когда ученик перерастает учителя. Гиперопека устроена обратно.

Она стремится к самовоспроизводству: ей нужно, чтобы нужда в ней не кончалась. И потому она незаметно делает другого менее способным — ведь способный однажды уйдёт.

Это не всегда злой умысел. Чаще — слепое пятно. Но результат не зависит от намерения, как ожог не зависит от того, по злобе ли вас обожгли. Поэтому говорить здесь нужно не о чувствах, а о механизме.

II. Как теряется воля: выученная беспомощность

В 1967 году в Университете Пенсильвании Мартин Селигман и Стивен Майер поставили опыт, который стал классикой. Собак разделили на группы. Одни могли прекратить удар тока, нажав на рычаг; другие получали тот же удар, но рычаг у них не работал — удар был неотвратим. Затем всех помещали в ящик, из которого было легко выпрыгнуть. Те, кто прежде имел контроль, выпрыгивали сразу. Те, кто усвоил, что от них ничего не зависит, ложились и терпели — даже когда выход был открыт (Overmier & Seligman, 1967).

Явление назвали выученной беспомощностью (learned helplessness). В обзоре 1976 года Селигман и Майер выделили три её удара: мотивационный — человек перестаёт даже пробовать; когнитивный — даже когда контроль появляется, он не способен его заметить; эмоциональный — подавленность и тревога (Maier & Seligman, 1976).

Гиперопека воспроизводит условия той самой обречённой группы — только мягко и с любовью. Ребёнок (или взрослый в роли опекаемого) получает свои «удары»: трудности, конфликты, ошибки. Но кто-то любящий всякий раз нейтрализует их за него.

Подопечный никогда не накапливает опыт того, что его собственные действия меняют исход. Рычаг как будто есть — но нажимают всегда не его руки.

Через полвека, в 2016 году, Майер и Селигман пересмотрели собственную теорию — и поправка делает её ещё точнее для нашей темы. Нейробиология показала: пассивность не выучивается, она — состояние мозга по умолчанию при

 неконтролируемом стрессе. Выучивается как раз обратное — чувство контроля: когда вентромедиальная префронтальная кора регистрирует, что поведение влияет на результат, она тормозит запускающие пассивность структуры (Maier & Seligman, 2016).

«Изначальная теория всё поняла наоборот», — признали авторы.

Вывод для гиперопеки беспощаден. Воля к действию — не данность, которую забота бережёт. Это навык, который вырастает только из опыта собственного влияния на мир.

Лишая человека этого опыта «ради его блага», его лишают не комфорта — его лишают самого органа воли.

III. Чем питается воля: автономия, компетентность, связанность

Эдвард Деси и Ричард Райан в теории самодетерминации (1985) описали три потребности, без которых не бывает психологического здоровья: автономия — чувство, что действуешь по своей воле; компетентность — чувство, что справляешься; связанность — чувство близости с другими (Self-Determination Theory). Гиперопека бьёт по первым двум, прикрываясь третьей: она даёт связанность ценой автономии и компетентности.

Ещё в 1971 году Деси показал, как легко подорвать внутреннюю мотивацию. Студентам платили доллар за каждую решённую головоломку; когда деньги убирали, они занимались задачами меньше, чем те, кому вовсе не платили. Внешнее управление вытеснило внутренний интерес: человек переставал чувствовать, что делает это по своему выбору (Deci, 1971). Контролирующая среда — даже доброжелательная — обходится с автономией так же. Постоянная подсказка, постоянная подстраховка, постоянное «давай я сам» сообщают человеку: твой выбор здесь не работает, работает чужой.

IV. Драма на троих: спасатель, жертва, преследователь

В 1968 году психиатр Стивен Карпман описал «драматический треугольник» — три роли, между которыми ходят люди в нездоровых отношениях: Спасатель («Дай я помогу»), Жертва («Бедный я») и Преследователь («Это всё ты виноват») (Karpman, 1968). Гиперопека — это застывший Спасатель, прикованный к застывшей Жертве.

Карпман указал на парадокс: Спасатель не решает проблему, он её консервирует.

«Спасание удерживает Жертву в зависимости и лишает её права потерпеть неудачу и испытать последствия собственного выбора», — и далее: «Спасатель удерживает

U N I T E D W I S D O M · В Н У Т Р Е Н Н Я Я Т Р А Н С Ф О Р М А Ц И Я жертву зависимой, поощряя её жертвенность» (Karpman drama triangle). Здесь и проступает главное: позиция жертвы — удобна. Она освобождает от ответственности, гарантирует сочувствие, перекладывает каждый провал на обстоятельства или на самого Спасателя. У неё есть только одна цена — отказ от собственной жизни. И эту цену платят молча, потому что счёт приходит позже.

V. Скрытая выгода: почему это не преданность, а лукавство

Здесь мы переходим на сторону опекающего — и натыкаемся на самый неудобный вопрос: кому на самом деле служит гиперопека?

Психоанализ давно ввёл понятие вторичной выгоды (secondary gain): преимущество, которое человек получает не от здоровья, а от своей слабости — уход, сочувствие, освобождение от обязанностей, власть над близкими через собственную беспомощность (Fishbain et al., 1995). Фрейд писал, что эго в какой-то момент начинает вести себя так, будто решило: симптом пришёл навсегда — и принимается извлекать из него «максимально возможную выгоду». Это выгода опекаемого.

Но есть и зеркальная — терциарная выгода (tertiary gain), описанная Данзаком в 1973 году: то, что извлекает из чужой беспомощности сам опекающий (обзор Fishbain, 1995).

А извлекает он немало: смысл собственного существования, ощущение незаменимости, контроль, оправдание своей жизни через жизнь другого. Мелоди Битти в книге «Codependent No More» (1986) назвала это потворством (enabling): «помощь», устроенная так, что проблема другого сохраняется, потому что без этой проблемы помогающий потеряет свою роль (Codependency).

Вот почему передача — или отъём — контроля над чужой жизнью так редко бывает чистой преданностью. Преданность служит другому и готова исчезнуть, когда другой встанет на ноги. Гиперопека служит себе и устроена так, чтобы другой на ноги не встал. Она говорит языком жертвы — «я всё для тебя» — но на деле совершает тихий захват: забирает у человека руль и называет это любовью. Это и есть лукавство в точном смысле слова: корысть, переодетая в самоотречение. И лукавят, как правило, обе стороны — один отдаёт волю в обмен на безопасность, другой принимает её в обмен на власть. Сделка кажется любовью только потому, что никто не произносит её условий вслух.

VI. Опора, а не клетка: что говорит привязанность

U N I T E D W I S D O M · В Н У Т Р Е Н Н Я Я Т Р А Н С Ф О Р М А Ц И Я Было бы ошибкой объявить всякую заботу подозрительной. Джон Боулби, основатель теории привязанности, ввёл понятие «надёжной базы» (secure base): заботящийся взрослый нужен ребёнку именно для того, чтобы от него уходить — исследовать мир, рисковать, возвращаться за поддержкой и снова уходить (Bowlby, 1988). Надёжная база — это трамплин, а не клетка.

Мэри Эйнсворт показала разницу экспериментально: при надёжной привязанности ребёнок свободно отходит и спокойно возвращается; при тревожной — цепляется и не успокаивается (теория привязанности). Парадокс в том, что тревожную привязанность формирует не отсутствие заботы, а её избыток не вовремя: взрослый, который не даёт отойти. Сам термин «вертолётный родитель» родился из жалобы подростка в книге Хаима Гинотта (1969): «мать нависает надо мной как вертолёт» (Helicopter parent).

Граница между опорой и клеткой проходит по одному вопросу: даёт ли забота уйти.

VII. Философия: удобство несовершеннолетия

То, что психология называет выученной беспомощностью, философия описала за два века до экспериментов. Кант в 1784 году определил незрелость (Unmündigkeit) как «неспособность пользоваться своим разумом без руководства другого» и назвал её самовиновной (selbstverschuldete), когда причина не в недостатке ума, а в нехватке смелости (Кант, 1784). Его формула — «так удобно быть несовершеннолетним» — точнее любого диагноза описывает позицию жертвы: книга, что думает за меня, врач, что решает за меня, опекун, что живёт за меня. Девиз выхода Кант взял у Горация: Sapere aude — «имей мужество пользоваться собственным разумом».

Исайя Берлин в лекции 1958 года различил негативную свободу («свобода от» вмешательства) и позитивную («свобода для» — способность распоряжаться собой). И предупредил о ловушке: позитивная свобода легко вырождается в патернализм, когда кто-то — родитель, опекун, государство — присваивает себе право знать «истинные интересы» человека лучше его самого (Two Concepts of Liberty). Гиперопека — это патернализм в миниатюре: «я знаю, как тебе лучше», сказанное так часто, что человек перестаёт знать это сам.

Сартр довёл мысль до предела. Человек, по его словам, «осуждён быть свободным»: даже отказ от выбора есть выбор. Бегство от этой свободы он назвал дурной верой (mauvaise foi) — самообманом, когда человек прячется за ролью, будто он вещь: «я просто не могу без неё», «я просто слушаюсь» (Sartre, существование и свобода). В

дурной вере живут оба: опекаемый, отрицающий свою способность выбирать, и опекающий, бегущий от собственной пустоты в чужую жизнь. «Я ответственен даже за

 само своё желание бежать от ответственности», — писал Сартр.

VIII. Эхо традиций: будь сам себе светильником

Великие традиции, расходясь во всём остальном, неожиданно сходятся в одном: зрелость — это способность стоять на своих ногах, и подлинный наставник готовит ученика к расставанию, а не к зависимости.

Будда перед смертью сказал Ананде: Attadīpā viharatha — «будьте сами себе островами, сами себе прибежищем, не ища иного прибежища» (Маха-париниббана сутта, DN 16). А учение своё он сравнил с плотом: переправившись через реку, плот оставляют на берегу, а не тащат на голове (Алагаддупама сутта, MN 22). Наставник — плот, а не пожизненная ноша.

Стоики провели ту же границу иначе. Эпиктет открывает «Энхиридион» дихотомией контроля: «Одни вещи — в нашей власти, другие — нет» (Эпиктет, «Энхиридион»).

Контролирующий опекун нарушает её в обе стороны — берёт на себя то, что не в его власти (чужую жизнь), и отнимает у другого то, что должно быть в его власти (собственный выбор). Об этой дихотомии — ta eph' hēmin, «то, что от нас» — мы говорили подробнее в статье United Wisdom о стоицизме.

В христианстве притча о блудном сыне даёт образ зрелой любви: отец отпускает сына, дав ему свободно уйти и растратить наследство, и не бежит спасать — он ждёт и встречает того, кто вернулся сам, «пришедши в себя» (Лк. 15:17) (притча о блудном сыне). Свобода уйти — условие подлинности возвращения.

Ислам уравновешивает упование и усилие. На вопрос, привязать ли верблюда или довериться Богу, Пророк ответил: «Привяжи верблюда — и уповай на Бога» (Тирмизи, 2517). Доверие не отменяет действия; забота не отменяет ответственности самого человека.

Ницше сжал это в формулу, которую взял у Пиндара: Werde, der du bist — «стань тем, кто ты есть» (Пиндар, Вторая Пифийская ода). Гиперопека — прямое предательство этой задачи: она не даёт человеку стать собой, потому что лепит его под себя. Об этой формуле и о ressentiment как воле, обращённой против себя, шла речь в статье United Wisdom о Ницше.

IX. Кукольный дом и Великий инквизитор

U N I T E D W I S D O M · В Н У Т Р Е Н Н Я Я Т Р А Н С Ф О Р М А Ц И Я Литература описала гиперопеку раньше и резче, чем наука. В «Кукольном доме» Ибсена (1879) Нора признаёт, что всю жизнь была куклой — сначала у отца, потом у мужа, который зовёт её «белочкой» и любит сильнее всего тогда, когда она беспомощна и «полностью зависит от него, как дитя». В финале она уходит, заявив, что не может быть ни хорошей женой, ни хорошей матерью, «не став прежде всего человеком» («Кукольный дом»). Хлопок закрывающейся за ней двери стал символом выхода из золотой клетки.

А «Великий инквизитор» Достоевского (1880) обнажил вторую сторону — соблазн того, кто отнимает свободу «из любви». Инквизитор утверждает, что люди слабы и сами рады отдать свободу за хлеб, чудо и авторитет, лишь бы избавиться от «великой тревоги и страшных мук свободного и личного решения» («Великий инквизитор»). Он говорит, что облагодетельствует человечество, сняв с него непосильное бремя выбора, — и в этом его лукавство достигает совершенства: тирания, искренне принимающая себя за милосердие. Так и гиперопека: чем больше она уверена в собственной любви, тем труднее распознать в ней захват.

Ключевая цитата

«Будьте сами себе островами, сами себе прибежищем, не ища иного прибежища.» — Будда, Маха-парининббана сутта (DN 16) (Access to Insight)

Связи между традициями

• Кант («самовиновное несовершеннолетие», Sapere aude) ↔ Будда («будь сам себе светильником», DN 16) — выход из опеки как личное мужество мыслить и стоять самому.

• Стоическая дихотомия контроля (Эпиктет) ↔ хадис «привяжи верблюда» (Тирмизи) — забота и упование не отменяют ответственности и усилия самого человека.

• Притча о блудном сыне (отец отпускает) ↔ «надёжная база» Боулби — зрелая любовь даёт уйти и спокойно ждёт возвращения, а не удерживает.

• Сартрова дурная вера ↔ роль Жертвы у Карпмана — отказ от выбора как соблазнительная, но саморазрушительная позиция.

• Ницшево «стань тем, кто ты есть» ↔ выученная беспомощность (Селигман) — самостановление невозможно без опыта собственного влияния на мир.

• Великий инквизитор (Достоевский) ↔ позитивная свобода и патернализм (Берлин) — соблазн отнять свободу «ради блага» как древнейшая форма лукавства.

U N I T E D W I S D O M · В Н У Т Р Е Н Н Я Я Т Р А Н С Ф О Р М А Ц И Я

Первоисточники

• Overmier, J.B. & Seligman, M.E.P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and

• avoidance responding. J. Comp. Physiol. Psychol., 63(1), 28–33. PubMed

• Maier, S.F. & Seligman, M.E.P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience.

• Psychological Review, 123(4), 349–367. PubMed

• Maier, S.F. & Seligman, M.E.P. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. J. Exp. Psychol.:

• General, 105(1), 3–46. PDF, UPenn

• Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Plenum

• Press. Self-Determination Theory

• Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional Analysis Bulletin, 7(26), 39–43.

• karpmandramatriangle.com

• Beattie, M. (1986). Codependent No More. Hazelden/Harper & Row. Codependency

• Fishbain, D.A. et al. (1995). The multiple meanings of secondary gain. PubMed; обзор

• вторичной/терциарной выгоды PubMed

• Bowlby, J. (1988). A Secure Base. Routledge. PMC

• Ginott, H. (1969). Between Parent & Teenager. Helicopter parent

• Kant, I. (1784). Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? оригинал, GHDI; What is Enlightenment?

• Berlin, I. (1958). Two Concepts of Liberty. Two Concepts of Liberty

• Sartre, J.-P. (1943/1946). Being and Nothingness; Existentialism is a Humanism. SEP: Existentialism

• Nietzsche / Pindar: Werde, der du bist. Pindar, Pythian 2

• Маха-парининббана сутта, DN 16. Access to Insight; Алагаддупама сутта, MN 22. Access to Insight

• Эпиктет, «Энхиридион», §1. MIT Classics

• Притча о блудном сыне, Лк. 15:11–32. Parable of the Prodigal Son

• Хадис о верблюде, Тирмизи 2517. Tawakkul

• Ибсен, Г. (1879). Кукольный дом. A Doll's House

• Достоевский, Ф.М. (1880). Братья Карамазовы, кн. V, гл. 5 («Великий инквизитор»). The Grand

• Inquisitor

Теги гиперопека, выученная беспомощность, воля, свобода, автономия, созависимость, треугольник Карпмана, позиция жертвы, лукавство, самодетерминация, привязанность, Кант, Берлин, Сартр, Ницше, стоицизм, буддизм, Достоевский, Ибсен,

Про авторов

U N I T E D W I S D O M · В Н У Т Р Е Н Н Я Я Т Р А Н С Ф О Р М А Ц И Я Андрей Заринш (@andrey.zarinsh) и Мария Евилкут (@ilkutki) — авторская пара проекта United Wisdom. Мы соединяем точность науки и глубину традиций, чтобы говорить о внутренней трансформации без эзотерических упрощений: с именами, датами и проверяемыми источниками.

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut · United Wisdom · Лаборатория объединённой мудрости.