



FAMILY TREE

поддержка родителей

---

**Привязанность, а не оковы**

Как «из лучших побуждений»  
не навредить себе и ребенку

---

Семейный психолог Людмила Петрановская  
специально для Family Tree

Пожалуй, нет сейчас такого родителя, который не слышал о теории привязанности. Ну, а поскольку мы, родители, весьма сознательны, неленивы и рефлексивны, то стараемся изо всех сил следовать этой теории. Быть для ребенка теплым взрослым, контейнировать его переживания, давать ему обратную связь и утешение.

Но в погоне за совершенством мы иногда не замечаем, как перегибаем палку. И вместо формирования надежной привязанности у нас получается что-то совсем другое, совершенно непохожее, а местами даже пугающее или даже разрушительное для психики если не ребенка, то уж точно нас самих и наших близких.

Как известно, есть пчелы и есть полосатые мухи, которые только выдают себя за пчел. Семейный психолог Людмила Петрановская рассказала нам, какие опасные, неуютные, нездоровые ситуации подчас возникают там, где «следование теории привязанности» проходит слишком фанатично или не вполне осмысленно.

**1. Семейные войны.** Между матерью и взрослой дочерью, между мужем и женой, настоящие бои за власть и территорию:

- *Хватит меня поучать, на самом деле я лучшая мать, чем ты!*
- *Здесь мои правила, а кто против — получит книгой Боулби по голове.*

- 
- *Я научу тебя, как правильно быть родителем. Садись, конспектируй и выучи наизусть!*
  - *Да кто ты вообще такой?! Что ты сделал, чтобы быть достаточно хорошим родителем?*

**2. Внутренние конфликты.** Это тоже род войны, только с самим собой: повышенная родительская тревожность, желание стать идеальным родителем, орудие борьбы с социумом, страхи и прочие монстры, которые не приближают, а наоборот, отдаляют нас от гармоничного и адекватного родительства.

- *Если я пойду в кафе выпить кофе, у ребенка будет ТРАВМАНВСЮЖИЗНЬ!*
- *Если я пойду работать, как же мой малыш сам побреется?*
- *Сейчас мы с британскими учеными поставим всех на место!*
- *Мне кажется, я недостаточно возвращаю нашу привязанность...*

**3. Родительские оковы.** Желание надавить на ребенка, полностью взять под контроль его жизнь, мысли и чувства, отрицание его права на личные границы:

- *Я ограждаю тебя от всех невзгод, а ты недоволен?*
- *Ты ведь не бросишь мамочку?*
- *Давай никогда-никогда не ссориться!*

Узнали свою семейную ситуацию в одном из сценариев? Уже не так плохо: значит, вы видите проявления лжетеории привязанности. Теперь нужно научиться бороться с этими

«полосатыми мухами» — пресекать, предупреждать, вовремя «выруливать» в нужную сторону.

Семейный психолог Людмила Петрановская приглашает вас на совершенно новый курс «Теория привязанности. Как НЕ надо». Первая лекция состоится уже 26 марта в 22:00 мск.

Приходите, это важно:

<https://family3.ru/products/single/kak-ne-nado>

И пусть любые теории приносят только комфорт и уют в вашу семью.