**«Понимаю, что с тобой»: как работает контейнирование детских эмоций и зачем этому учиться?**

Ребенок пока не может справиться со своими эмоциями, и ему нужен тот, кто поможет пережить непонятные и пугающие состояния, примет их - родитель.



Неожиданно для меня, но такой сложный психологический термин, как «контейнирование», всё чаще встречается не только в разговорах коллег, но и в обсуждениях родителей. Одна мама другой советует в чате: «Тебе просто нужно ребенка контейнировать, и будет легче», вторая отвечает «Да я вроде бы так и делаю». Возможно, новое иностранное слово отражает что-то важное, чему пока не нашлось адекватной замены в русском языке?

Что же это такое? Под «контейнированием» в психоаналитической психологии понимают способность к выдерживанию различных видов психических содержаний, таких как эмоции, напряжение, инстинктивные порывы и импульсы. Своих содержаний и чужих.

Этот термин используют для описания отношений между ребенком и матерью, пациентом и психоаналитиком, личностью и обществом, то есть там, где один может удерживать, оберегать, включать, впускать в себя психические содержания другого. Там, где отношения не на равных, где есть «принимающий» и «отдающий». Известнейший психолог Карл Юнг говорил, что во многих отношениях есть Содержащий и Содержимое. В равных отношениях мы становимся друг для друга и содержащими и содержимым одновременно. Пример - символ свадебных колец: в той части, где они пересекаются, они друг друга и содержат, и одновременно являются содержанием друг для друга.

**Понять и вернуть**

Термин «контейнирование» появился в психоаналитической литературе благодаря британскому психоаналитику У. Биону (1897−1979), который предложил модель отношений, основываясь на идеях К. Г. Юнга - «контейнер-контейнируемое». В основе этой модели лежат представления о том, что младенец не в состоянии справиться со своими эмоциями, переживаниями, и ему нужен человек, который поможет пережить неконтролируемые, пугающие, непонятные состояния, поэтому он неосознанно отдаёт эти переживания в мир, ожидая, что кто-то примет их и сделает что-нибудь, а потом обьяснит, что же можно с этим поделать.

Обычно рядом со страдающим ребёнком находится мать или отец, которые становятся приёмниками, контейнерами, и пытаются разобраться, что же это такое они получили от малыша и что с этим можно сделать. После чего они возвращают это ребёнку - уже в понятной для него форме. Например, младенцу очень плохо, он кричит от возмущения и беспомощности. Его родитель догадывается, что у младенца, похоже, болит животик. Например, они догадывается потому, что младенец прижимает ножки к животу, а у родителей есть уже опыт, с этим связанный, или проснувшаяся интуиция. Мама или папа переваривают, «контейнируют» происходящее, и берут ребёнка на руки, прижимая его живот к своему тёплому животу, или делают легкий массаж животика, или еще какие-то действия, чтобы младенцу стало легче. И говорят ему и самим себе:  
«Похоже, что у тебя разболелся животик, тебе больно и ты не знаешь, что с этим поделать. Сейчас я сделаю то-то и то-то, и тебе станет полегче». Младенец постепенно успокаивается, и понимает, что с помощью взрослых его непереносимое состояние может быть изменено - и станет полегче.

Это и называется «контейнирование»:  
1. Младенец «отдаёт» родителю непереносимое.  
2. Родитель принимает.  
3. Родитель пытается понять и придумать способ помощи.  
4. Родитель помогает.  
5. Родитель формулирует происходящее словами (этот пункт не всегда осуществляется).  
6. Ребенок успокаивается и понимает, что непереносимое состояние можно изменить.  
7. Ребенок постепенно приобретает знания, как с этими состояниями справляться без помощи родителя.

Что происходит, если родители такой способностью не обладают или обладают недостаточно? А может быть, у них самих так много разных трудных непонятных состояний, с которыми они сами не справляются? Тогда родителям приходится довольно трудно, а ребёнку ещё труднее.

Взрослые люди с годами волей-неволей, с помощью жизненного опыта, находят хоть какие-то способы выживать в этом мире с самими собой и со своими состояниями. Они знают, кто и что может их привести в чувство: другие люди, звонок другу, психотерапевт, еда, спорт, алкоголь, сон, просто лежание на диване, слёзы. А у ребёнка пока таких возможностей нет. Ну кроме слез, которые скорее изматывают, а не приносят облегчение. Со всеми своими трудностями он может справиться только с помощью близкого человека. И при его постоянном отсутствии или непонимании близкими его состояний, младенец, а позже ребёнок, а дальше - взрослый человек, так и остаётся в сложных, непонятных самому себе состояниях и страдает.



**Если не получается?**

Например, мама не понимает, почему малыш плачет, и сама реагирует на плач ребёнка интенсивной тревогой. Тогда она как будто не в состоянии забрать, принять переживания малыша, и между ними появляется эмоциональная дистанция. А малыш, наоборот, получает и чувствует дополнительную мамину тревогу, и вместо того, чтобы успокоиться от присутствия близкого человека, начинает переживать ещё сильнее - и, конечно, же, и ему самому, и маме не понятно - от чего. То есть суммируются его тревога + мамина тревога - и все в семье в полном ужасе.

«Понимающая мать способна переживать чувство ужаса, с которым ребенок пытается справиться…, но при этом сохранять уравновешенность» (Bion 1959, p. 103). Давайте будем честны, что не все такие устойчивые Родители нам достались в детстве, и возможно, мы сами не настолько устойчивые Родители. Что может помочь нам и ребёнку? В те моменты, когда вы как родители не выдерживаете происходящее с ребёнком, вам стоит позаботиться о том, чтобы рядом был кто-то более устойчивый, сумел поддержать, удержать, «контейнировать» ребёнка, а лучше и маму. Прекрасно, если такой человек есть среди близких людей и родственников, готов постоянно быть на подхвате, когда тревога или другие сложные состояния накрывают вас. А если таких людей нет, то именно это и делают профессиональные психологи, психотерапевты. Нужна ли ребёнку или родителям такая помощь постоянно? Это что же, недополучил в детстве, и теперь всю жизнь бегать «контейнироваться»? При постоянном принятии, объяснении, успокоении, контейнировании в человека должна встроиться функция самоконтейнирования, то есть появится навык справляться со своими состояниями самостоятельно и даже, возможно, помогать другим, в том числе своим детям. Можно ли это развить за одну встречу со специалистом? А как вы думаете? Но привести себя в порядок на какое-то время в отдельной сложной ситуации можно и за одну встречу. То есть, если не получилось эту способность обрести в детстве с помощью родителей, можно ее развивать и доращивать с помощью специалистов по психическим содержаниям.