Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Эволюция привязанности: почему смартфон — это "переходный объект" XXI века





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 07.03.2026

Дональд Винникотт и «Достаточно хорошая мать»

Для глубокого понимания заявленной темы необходимо зафиксировать ключевые постулаты теории Дональда Винникотта. Его фундаментальный вклад в психологию развития заключается в анализе диады «мать-дитя» как основы всей будущей структуры личности.

Процесс начинается с **первичной материнской озабоченности** — специфического состояния, в котором мать еще до рождения ребенка настраивается на его биологические и психические ритмы. Обеспечивая «холдинг» (поддерживающую среду), она создает оптимальные условия для вхождения младенца в мир. Качество этой заботы — умение успокоить, стабильность реакций и предсказуемость среды — определяет базовый уровень доверия ребенка к реальности.

«Достаточно хорошая мать» в терминах Винникотта — это та, которая балансирует на грани: с одной стороны, она удовлетворяет витальные потребности младенца, с другой — по мере его созревания создает дозированную, переносимую **фрустрацию.** Именно этот зазор между «хочу» и «получаю» становится колыбелью для формирования здоровой психики.

Тотальное потакание (гиперопека) или, напротив, холодное отвержение одинаково губительны. Лишь постепенное снижение «процента подстройки» матери под желания ребенка позволяет ему сменить младенческое чувство всемогущества на адекватное восприятие реальности и формирование автономной **Самости.** В этой паузе ожидания также рождается человеческое мышление.

Однако мать не может находиться в постоянном слиянии с младенцем. Осознавая её «отдельность», ребенок выбирает внешний предмет — **переходный объект** (угол одеяла, мягкую игрушку). Этот предмет служит «заместителем матери», обеспечивая безопасность в её отсутствие. Если же

первичная среда была дефицитарной, такой объект может трансформироваться в фетиш, закладывая основу для будущих аддикций.

Смартфон как «цифровое одеялко»

В современном обществе смартфон перестал быть просто инструментом связи, трансформировавшись в **«цифровой суррогат материнского объекта».** Эта регрессия характерна не только для детей, но и для взрослых, чья психика в моменты стресса ищет привычные опоры.

Гаджет обеспечивает иллюзию того, что «весь мир на связи» — это символическая проекция материнского присутствия, характерного для первых недель жизни.

Механика привязанности реализуется через несколько каналов:

- **Сенсорный контакт:** Постоянное тактильное взаимодействие с экраном (скроллинг, тапы) напоминает перебирание младенцем края одеяла или мягкой игрушки. Это возвращает нас в состояние довербального успокоения через осязание.
- **Алгоритмический «Холдинг»:** Алгоритмы социальных сетей и видеохостингов создают вокруг пользователя «идеальную среду», где контент полностью соответствует его интересам. Это погружает личность в **резонансную ловушку,** имитируя младенческую «иллюзию всемогущества»: мир подчиняется моим желаниям мгновенно.

Именно в этом кроется причина «телефонной зависимости» в школах и семьях. Когда реальное общение требует усилий, подстройки и столкновения с «Другим», смартфон предлагает более легкий путь — символическое возвращение в безопасное слияние. Базовые потребности в безопасности и предсказуемости всегда доминируют в иерархии психики. Смартфон становится тем самым «переходным объектом», помогающим справиться с тревогой экзистенциального одиночества, но парадокс в том, что он же мешает окончательному взрослению.

Инфографика: «Эволюция переходного объекта»

Период	Объект привязанности	Функция	Результат (Норма)	Риск (Застревание)
Младенчество	Одеялко / Мишка	Замена матери	Сепарация, обретение «Я»	Фетишизм
Детство	Игрушки / Игры	Познание мира	Социализация	Уход в фантазии
Цифровая эпоха	Смартфон	Замена реальности	Инструмент созидания	Цифровой инфантилизм

Практикум: Что делать, если «переходный объект» не отпускает?

Любой объект, вызывающий сверхсильную привязанность, по сути является символическим «одеялком», позволяющим человеку регрессировать в состояние **«цифровой утробы».** В этом слиянии тепло, уютно, потребности удовлетворяются безусловно, а мир предсказуем. Однако по Винникотту такая форма существования — это затянувшаяся иллюзия всемогущества. Либидо (жизненная энергия) инвестируется не в реальные плоды, а в цифровую фикцию. Человек перестает строить свой «Замок», превращаясь в чистого потребителя.

Для выхода из этого состояния мы рекомендуем три последовательных шага:

1. **Демистификация «костыля».** Осознайте: смартфон — это психологический протез. Он необходим, когда внутренняя опора «сломана» стрессом или одиночеством. Но если ходить с костылем годами, мышца вашего «Я» атрофируется. Это неизбежно приведет к чувству враждебности и ощущению, что жизнь проходит мимо. Задайте себе честный вопрос: «Какую именно экзистенциальную дыру в моей реальности я пытаюсь заткнуть этим светящимся прямоугольником?»

2. **Искусственная фрустрация по методу Винникотта.** Смартфон имитирует «идеальную мать». Ваша задача — стать для самого себя матерью **«достаточно хорошей».** Начните осознанно

фрустрировать свою цифровую зависимость, создавая паузы. Не тянитесь к телефону в лифте, в очереди или перед сном. Побудьте 10 минут в контакте с реальностью. Возникающая в эти моменты тревога — это нормально. Это **«родовые схватки»** вашей рождающейся Самости.

3. **Перенос либидо с потребления на созидание.** Смартфон поставляет готовые смыслы, лишая вас необходимости творить. Ключевая задача взросления — создание собственного мира. Вместо того чтобы наблюдать за чужим успехом, карьерой или творчеством, станьте тем, кто производит контент, код или идеи. Сделайте смартфон **инструментом Творца,** а не соской младенца.

Итоги: Смена парадигмы привязанности

Этап	Роль объекта	Состояние психики	Результат
Регрессия	Смартфон как «Мать»	Иллюзия всемогущества	Цифровая стагнация
Переход	Смартфон как «Костыль»	Осознание нехватки (тревога)	Начало сепарации
Зрелость	Смартфон как «Инструмент»	Реализация Самости	Созидание («Замок»)

Заключение: Между экраном и реальностью

Смартфон — это великолепный мостик к миру, но крайне шаткий фундамент для личности. Стать «Архитектором» собственной жизни невозможно, не отпустив край «цифрового одеяла». Реальность может быть жесткой и не предлагать мгновенных «лайков», но только в ней возможно подлинное взросление и встреча с самим собой.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте