

Поведенческая система привязанности: *ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРИНЦИПЫ*

Работа всей моей жизни была направлена к одной цели. Я наблюдал более тонкие нарушения психической функции у здоровых и больных людей, пытаюсь сделать вывод — или, если угодно, догадаться — по такого рода признакам, как устроен аппарат, обслуживающий эти функции, и каково при этом одновременное и взаимное воздействие противоборствующих сил.

Зигмунд Фрейд [1199]

По мере того как я продвигался в изучении теории, постепенно понимал, что поле, которое так беззаботно вспахивал, было не меньше, чем то, что Фрейд начал возделывать шестьдесятю годами ранее. Оно содержало все те же скалистые наросты и колючие заросли, с которыми тот сталкивался и пытался побороть — любовь и ненависть, тревога и защита, привязанность и утрата.

Джон Боулби [406]

Одной из главных интеллектуальных вех XX в. была психоаналитическая теория Зигмунда Фрейда (Sigmund Freud). Его теоретический подход был драматическим и весьма творческим, и Фрейд сосредоточил внимание на ранее скрытой и неизученной (за исключением некоторых источников) бессознательной динамике человеческого разума. Он проследил психологические дисфункции и психопатологии до жестокого, репрессивного или дисфункционального детства и поддержал зарождающееся среди западных ученых убеждение в том, что человек, благодаря личному пониманию и преднамеренной самореконструкции, может выйти за рамки ограничений конкретной семьи или местной культуры. Уникальным образом Фрейд объединил, казалось бы, несовместимые темы дарвиновской эволюционной биологии (с ее акцентом на эгоизме, сексе и агрессии), важность личных и культурных нарративов (жизненных историй, клинических случаев) и возможность того, что понимание и просвещенная рациональность может изменить самоконтроль человека

над телом, разумом и поведением. Несмотря на критику, которую Фрейд получал еще при жизни, да и в наши дни, никто, объективно глядя на его достижения, не может сомневаться в том, что он был ведущей силой в интеллектуальной жизни XX в.

Следуя по стопам Фрейда, а также сражаясь с его некоторыми интеллектуальными последователями (и даже с его родной дочерью Анной Фрейд), британский психоаналитик Джон Боулби (John Bowlby), работавший с 1940 по 1990 г., значительно изменил и обновил психоаналитическую теорию, объединив современные на тот момент идеи: психоаналитические теории объектных отношений, постдарвиновскую этологию, современную когнитивную психологию развития, кибернетику (теорию систем управления) и общественную психиатрию для создания теории привязанности в попытке объяснить, почему отношения с родителями в раннем детстве имеют такой всеобъемлющий и продолжительный эффект на развитие личности. Благодаря проницательным теоретическим и методологическим идеям, выдвинутым его американской коллегой Мэри Эйнсворт (Mary Ainsworth), Боулби заложил основу того, что стало одной из наиболее тщательно изученных концептуальных схем в современной психологии.

Цель данной книги — показать, как исследования изменили наше понимание разума взрослого человека, его целей и стратегий для достижения определенных жизненных результатов, а также сильной склонности к формированию тесных отношений с другими состояниями разума и символическими фигурами, включая прошлых партнеров по отношениям, религиозных божеств и культурные группы. В отличие от теории Фрейда, концепция, предложенная Боулби и Эйнсворт, оказалась в высшей степени пригодной для проверки и адаптации для новых целей — как научных, так и терапевтических. Применив одни из лучших методов этологии и экспериментальной психологии к изучению привязанности детей к родителям, Эйнсворт подготовила почву для тысяч последующих исследований, при этом смелость и уверенность их авторов отчасти основывались на ее идеях и достижениях.

Наш взгляд на человеческую привязанность возник в контексте современной личностной и социальной психологии, фокусирующихся на развитии подростков и взрослых, а также на отношениях в обществе. Чтобы распространить теорию привязанности с детского развития на эту новую территорию, нам пришлось изобретать и адаптировать методы, взятые из многих областей современной психологии, таких как нейровизуализация, физиологическая регистрация, поведенческие наблюдения, заполнение опросников и лабораторные эксперименты. Быстрое признание наших идей, методов и результатов исследований привело к появлению постоянно растущего литературного материала, который, как мы подозреваем, полностью не знаком ни одному человеку.

Наша цель при написании этой книги, как и в ее предыдущей версии 2007 г., состоит в том, чтобы проанализировать обширную и громоздкую литературу по социальной психологии о привязанности взрослых, структурировать ее для читателей и предоставить основу для новых научных исследований, а также дать возможность клиницистам применять подтвержденные на сегодняшний день знания. Источники в настоящее время охватывают исследования в области физиологической психологии и психологии развития через академическую личностную и социальную психологию до клинической психологии и психологии консультирования и даже до приложений для организаций и рабочих мест. То, что начиналось как теория развития ребенка, теперь является инструментом для осмысления и изучения отношений взрослых пар, рабочих отношений и взаимодействий между более крупными социальными группами и обществами. К счастью, основные понятия и принципы теории просты и легки для понимания. Любой заинтересованный читатель этой книги должен иметь возможность понять теорию, оценить ее использование в исследованиях и клинических условиях и подумать о полезных способах ее расширения и применения. Со времени первого издания этой книги были выпущены тысячи новых публикаций, поэтому сейчас еще более важно структурировать источники для читателей, желающих упорядоченно ознакомиться с ней.

Личный бэкграунд

Эта книга станет более понятной, если мы кратко объясним, как пришли к теории привязанности, а затем начали влиять друг на друга и, в конце концов, работать вместе. Нас обоих привлекала психоаналитическая теория еще на заре ее формирования, хотя эти идеи жестко критиковали. Любой, кто открывает свой разум тому, что происходит в жизни людей, или кто читает романы, стихи, смотрит глубокие фильмы, понимает, что вопросы, поднятые психоаналитиками, начиная с Фрейда, чрезвычайно важны: сексуальное влечение и желание, романтическая любовь, развитие личности, начиная с взаимоотношений младенца и воспитателя, болезненные, разъедающие эмоции, такие как гнев, страх, ревность, ненависть и стыд, которые способствуют интрапсихическому конфликту, возникновению защитных реакций и психопатологии, а также межгрупповой враждебности и военным конфликтам.

Когда мы впервые начали изучать академическую социальную психологию и психологию личности, эти области казались разочаровывающе поверхностными и сухими по сравнению с психоанализом. Но их сильной стороной — и слабым местом психоанализа — был набор мощных экспериментальных методов исследования. Мы оба начали свою карьеру в качестве

исследователей-экспериментаторов, занимаясь существующими в этой области темами (стресс и выученная беспомощность в случае Микулинджера, самоосознавание и страх успеха в случае Шейвера), но наш интерес к психоаналитическим идеям никогда не ослабевал. Когда были выпущены книги Боулби, мы поняли, что мыслитель-психоаналитик может обращать внимание на весь спектр научных взглядов на человеческое поведение, искать экспериментальные доказательства психоаналитических утверждений и исправлять или переформулировать психоаналитическую теорию на основе подтвержденных опытным путем исследований. Разработка Эйнсворт лабораторной процедуры оценки “Незнакомая ситуация”, которая позволила ей классифицировать паттерны привязанности младенцев и связать их с домашними наблюдениями за взаимодействием родителей и детей, укрепила нашу уверенность в том, что исследования по распространению теории привязанности на взрослых и их отношения возможны.

В середине 1980-х гг. Шейвер изучал одиночество у подростков и взрослых [2814; 2975] и заметил, что теория привязанности полезна для концептуализации одиночества [3465]. Также он пришел к выводу, что паттерны хронического одиночества в некоторых отношениях оказались сходны с паттернами ненадежной детской привязанности, выявленными Эйнсворт и ее коллегами [34]. Опираясь на это понимание, одна из аспиранток Шейвера, Синди Хазан (Cindy Hazan), написала семинарский доклад, в котором предлагалось применять теорию привязанности в качестве основы для изучения романтической любви — или “романтической привязанности”, как они назвали это в своей первой статье на данную тему [1467].

Эта статья привлекла внимание Микулинджера, который заинтересовался теорией привязанности во время изучения выученной беспомощности, депрессии, боевых стрессовых реакций и посттравматического стрессового расстройства в Израиле. Он заметил сходство между:

- 1) некоторыми формами беспомощности во взрослом возрасте и последствиями недоступности родителей в младенчестве;
- 2) навязчивыми образами и эмоциями в случае посттравматического стрессового расстройства и моделью тревожной привязанности, описанной Эйнсворт [34], Хазан и Шейвером [1467];
- 3) избегающими стратегиями копинга стресса и избегающим паттерном привязанности, описанным теми же авторами.

В 1990 г. Микулинджер, Флориан и Толмач [2284] опубликовали исследование паттернов привязанности и страха смерти, одно из первых, в котором использовалась шкала самоотчета взрослой привязанности Хазан и Шейвера [1467], и первое, показавшее его связь с бессознательными психическими процессами.

С тех пор мы продолжали применять теорию привязанности к изучению эмоций взрослых, стратегий регуляции эмоций, близких межличностных отношений и решения различных жизненных задач, заметив, что оба заинтересованы в экспериментальном изучении того, что можно назвать психодинамикой, опосредованной привязанностью: виды психических процессов, включая важнейшие потребности, сильные эмоции и конфликты, а также защитные стратегии. Эти аспекты привлекали внимание как Фрейда, так и Боулби. За последние 15 лет мы объединили наши усилия для более тщательной формулировки теоретических идей [2299; 2307; 2313; 2981; 2982; 2987; 2989], уточнения и расширения модели системы привязанности. Мы протестировали ее различными способами и сдвинули акцент в сторону позитивной психологии на личностном росте и социальных добродетелях [2960], таких как сострадание, альтруизм, благодарность и прощение. По нашему мнению, теория привязанности удобно объединяет как “позитивную”, так и “негативную” психологию, рассматривая все психологические силы, которые возникают и сталкиваются в человеческом стремлении к безопасности, смыслу и саморегуляции. В этой книге обобщено то, что узнали на сегодняшний день, а наша работа включена в контекст большого и все еще растущего количества исследований о привязанности взрослых.

Истоки теории привязанности в жизни Боулби и Эйнсворт

Хотя наше прошлое стоит принять во внимание, очевидно, что еще важнее знать некоторые детали о Боулби и Эйнсворт, создателях теории привязанности. Джон Боулби родился в 1907 г. в Англии в семье состоятельных и образованных родителей. Его отец был врачом, и Боулби со временем тоже стал им, выбрав специальность психиатра. Но до этого он служил волонтером в школе для трудновоспитуемых детей и начал формировать впечатления и мнения, которые стали семенами теории привязанности. Бретертон [446], цитируя Эйнсворт [31], объяснял так.

Опыт Боулби с двумя детьми в школе положил начало его профессиональной карьере. Один мальчик был очень изолированным, отстраненным, безразличным подростком, которого исключили из предыдущей школы за воровство, и у него не было матери. Вторым ребенком был тревожный мальчик семи или восьми лет, который повсюду ходил за Боулби и прославился как его тень.

Различная реакция этих детей на неадекватное воспитание побудила Боулби в его более поздних работах попытаться понять развитие так называемых *избегающего* и *тревожного* стилей привязанности.

Во время учебы на детского психиатра Боулби получил психоаналитическое образование у тогда знаменитой наставницы Мелани Кляйн (Melanie Klein) и несколько лет проходил психоанализ у Джоан Ривьер (Joan Riviere), близкой соратницы Кляйн. От наставниц Боулби многое узнал о важности ранних отношений с воспитателями и склонности проблемных детей справляться с болезненными переживаниями, особенно с разлукой и потерями, путем защитного вытеснения их из сознательной памяти. Однако, несмотря на усвоение многих идей Кляйн и Ривьер, Боулби, казалось, с самого начала не принимал их сильный акцент на фантазии в ущерб реальности и на сексуальные влечения, а не на другие виды потребностей в отношениях (подробный отчет о профессиональной подготовке Боулби можно найти у Карен [1703]).

Их принципиальное разногласие достигло апогея, по крайней мере для Боулби, когда Кляйн запретила ему разговаривать со страдающей шизофренией матерью ребенка-клиента или обращать на нее внимание. Кляйн считала, что детский психоанализ должен иметь дело с конфликтами и фантазиями ребенка, а не реальными переживаниями, которые, по мнению Боулби, вероятно, были вызваны именно этим и, безусловно, способствовали дальнейшим проблемам. В своей работе Боулби подчеркивал реальный опыт каждого ребенка, особенно переживание того, что он называл “материнской депривацией” — разлуки с матерью или ее потери в раннем возрасте. В одной из его первых публикаций *44 Juvenile Thieves* (44 несовершеннолетних вора) Боулби использовал сочетание статистических данных и заметок о клинических случаях, чтобы показать: юные правонарушители часто происходят из среды, где присутствует потеря матери, неоднократное разлучение с ней или передача от одной приемной матери к другой.

Теория привязанности постепенно выросла из опыта Боулби в качестве семейного терапевта в Тавистокской клинике Лондона и работы составителем отчетов для Всемирной организации здравоохранения о бездомных детях после Второй мировой войны. В Тавистокской клинике Боулби руководил исследовательским подразделением, занимающимся сепарацией с родителями. Там он сотрудничал с талантливым социальным работником Джеймсом Робертсоном, который снимал пронзительные фильмы о детях, насильно разлученных с родителями, либо потому, что ребенка нужно было госпитализировать для лечения, а родителей не пускали к нему, либо потому что родитель (обычно мать) должен был быть госпитализирован, а ребенку не разрешалось посещать его. Эти исследовательские проекты и фильмы не только способствовали ранней разработке теории Боулби, но и помогли изменить политику посещения в британских больницах, а также в лечебницах других частей мира.

Боулби интересовали не только дети, пострадавшие от материнской депривации, но и влияние их травм на общины и общество в целом. В 1951 г. он закончил свое эссе следующим образом: “Мы можем увидеть, как дети, страда-

ющие от невзгод, вырастают и становятся родителями, лишенными способности заботиться о своих детях, и как взрослые, не имеющие такой способности, обычно являются теми, кто страдал от трудностей в детстве. Это понимание теперь называется «передачей неуверенности через поколения» [809]. Предложения Боулби относительно психотерапии, обобщенные в его книге 1988 г. *A Secure Base* (Надежная база), можно рассматривать как попытку излечить травмы привязанности у детей, подростков и взрослых и в то же время разорвать цикл, передающийся через поколения, который в противном случае распространяет влияние неуверенности потомкам.

По мере накопления клинических наблюдений и прозрений Боулби все больше интересовался объяснением того, что в своих первых крупных работах о теории привязанности он назвал «связью ребенка с матерью» [398; 400]. При формулировании теории на него особенно повлияли идеи Конрада Лоренца (Konrad Lorenz) [2021] об «импринтинге» и утверждения других этологов, в том числе его друга и наставника Роберта Хинде (Robert Hinde) [1521]. Эти авторы, наряду с Гарри Харлоу (Harry Harlow) [1445], показали, что привязанность неполовозрелых животных к своим матерям не определялась просто классическим обусловливанием, основанным на кормлении, как думали теоретики научения (и, можно сказать, психоаналитики). Вместо этого Боулби рассматривал зависимость человеческого младенца от своей матери и эмоциональную связь с ней как результат фундаментальной инстинктивной поведенческой системы, которая, в отличие от концепции сексуального либидо Фрейда, рассматривалась как реляционная, но не сексуальная. Поскольку Боулби так сильно полагался на исследования животных и на понятие поведенческих систем, другие психоаналитики резко критиковали его за то, что он «бихевиорист». Тем не менее он продолжал считать себя психоаналитиком и законным наследником Фрейда.

После публикации в 1958 г. статьи о связи привязанности (т.е. о привязанности ребенка к своей матери) Боулби обнародовал две основополагающие работы: *Separation Anxiety* (Тревога разлуки) [401], *Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood* (Горе и скорбь в младенчестве и раннем детстве) [402]. В последующие десятилетия каждая из этих статей превратилась в большую книгу, образуя трилогию, которая в настоящее время широко признана в качестве важного вклада в современную психологию, психиатрию и социальные науки. Первый том был опубликован в 1969 г. и переработан в 1982 г.: *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment* (Привязанность и утрата: том 1. Привязанность) [406]. Вторая часть *Attachment and Loss: Volume 2, Separation: Anxiety and Anger* (Привязанность и утрата: том 2. Сепарация: тревога и гнев) [403] вышла в свет в 1973 г. Третья — *Attachment and Loss: Volume 3, Loss: Sadness and Depression* (Привязанность и утрата: том 3. Утрата: печаль и депрессия) [405] — была опубликована в 1980 г. Эти книги сопровождались сборником лекций 1979 г.

Создание и разрушение эмоциональных связей (The Making and Breaking of Affectional Bonds) [404], ставшего полезным стартом для читателей, незнакомых с творчеством Боулби. Цикл завершился в 1988 г. книгой Боулби о психотерапии *A Secure Base* (Надежная база). В 1990 г. он опубликовал биографию Чарльза Дарвина [408], сосредоточив внимание на возможных последствиях смерти матери ученого, когда тому было 10 лет, на его последующее ухудшение здоровья. Совокупность работ Боулби по всем меркам является монументальным вкладом в наше понимание отношений и человеческого разума.

Главная сторонница Боулби, особенно в последние годы его жизни, Мэри Солтер Эйнсворт родилась в Огайо в 1913 г. и получила докторскую степень по психологии развития в Университете Торонто в 1939 г. после защиты исследовательской диссертации по вопросам безопасности и зависимости. Работа основывалась на воззрениях ее наставника Уильяма Блатца (William Blatz). В своей диссертации *An Evaluation of Adjustment Based on the Concept of Security* (Оценка приспособления на основе концепции безопасности) [28] Эйнсворт разработала новый инструмент самоотчета для проверки безопасности и зависимости, а также предложила закодированный анализ содержания автобиографических нарративов. После Второй мировой войны Эйнсворт участвовала в семинарах Роршаха вместе с экспертом Бруно Клопфером (Bruno Klopfer), поскольку ее попросили провести курс оценки личности. Результатом этих семинаров стала знаменитая книга о тесте Роршаха на основе чернильных пятен [1796]. Таким образом, до встречи с Джоном Боулби Эйнсворт успела познакомиться с различными методами исследования и развивающейся теорией безопасности.

Леонарду, мужу Эйнсворт, нужно было переехать в Лондон, чтобы закончить докторантуру, и она отправилась вместе с ним. Оказавшись в Лондоне, Мэри Эйнсворт нашла объявление в газете о поиске сотрудника для исследований Боулби. Она не знала ничего ни о нем, ни о его специфике, но откликнулась на объявление. Часть ее работы заключалась в анализе некоторых фильмов Робертсона о сепарации детей. Эти фильмы убедили ее в ценности поведенческих наблюдений, которые стали отличительной чертой ее деятельности в изучении привязанности. Когда в 1953 г. ее муж решил провести психокультурное исследование в Уганде, Мэри Эйнсворт тоже поехала туда и начала наблюдательный анализ матерей и младенцев. Эйнсворт регулярно посещала испытуемых каждые две недели по два часа в течение нескольких месяцев. В конце концов, после возвращения в Северную Америку и перехода в Университет Джона Хопкинса в 1967 г. она опубликовала книгу под названием *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love* (Младенчество в Уганде: уход за младенцами и развитие любви) [29]. Одной из исторически значимых особенностей книги Эйнсворт является приложение, где описываются различные паттерны детской привязанности, которые она экспериментально

связала с наблюдаемой материнской чувствительностью или бесчувственностью дома. Хотя эти паттерны не были в точности такими же, как три типа, выделенные Эйнсворт позже (в настоящей книге мы называем их *надежным*, *тревожным* и *избегающим стилем привязанности*) [34], некоторые определенные сходства очевидны. Три основные модели привязанности, описанные в 1978 г., стали результатом исследований белых младенцев из семей среднего класса в Балтиморе. Эти эксперименты включали в себя постоянные домашние наблюдения за младенцами в течение первого года жизни, дополненные процедурой лабораторной оценки, названной “Незнакомая ситуация” (теперь этот принцип повсеместно используется в работах о теории и исследованиях привязанности, что напоминает читателям — это формальная мера, а не просто “ситуация”). В книге Эйнсворт и коллег 1978 г. [34] объяснялось, как кодировать поведение младенца по отношению к матери в непривычной обстановке, а также было показано, как три основные категории поведения привязанности младенцев связаны с определенными паттернами материнского поведения дома.

Инструменты и идеи, описанные в книге 1978 г., взятые вместе с теоретической трилогией Боулби о привязанности и утрате, составляют основу всех последующих дискуссий о процессах и индивидуальных различиях в стилях привязанности. По нашему мнению, работа Боулби, какой бы блестящей она ни была, не оказала бы такого огромного влияния на область психологии без теоретических открытий Эйнсворт, а также ее психометрических и экспериментальных выводов. Многие другие теории объектных отношений, предложенные британскими психоаналитиками эпохи Боулби, не сформировали ничего похожего на исследовательскую литературу, вдохновленную теорией привязанности, отчасти потому, что были менее четко сформулированы, недостаточно операционализированы и слабее связаны с другими научными открытиями.

В 1989 г. Боулби и Эйнсворт получили награду Американской психологической ассоциации за выдающийся научный вклад. Эйнсворт единолично написала статью для *American Psychologist*, удостоенную награды для обоих ученых, поскольку Боулби умер до того, как работа была завершена [35]. Их совместный вклад в психологию и психиатрию примечателен по многим причинам, не последней из них является то, что их выводы все чаще цитируются в психоаналитических изданиях и статьях, несмотря на первоначальный холодный и враждебный прием идей Боулби со стороны коллег-психоаналитиков. Он не только не был “бихевиористом” (как они утверждали), но, отчасти благодаря Эйнсворт, оказался самым важным психоаналитическим теоретиком своего и, за исключением Фрейда, любого другого поколения.

Нормативные аспекты поведенческой системы привязанности

Рассмотрев бэкграунд на основе работ Боулби и Эйнсворт, а также наших, обратимся к самой теории привязанности, уделяя особое внимание понятию Боулби о *поведенческой системе привязанности*. Существуют две важные части теории привязанности, одна из которых называется *нормативной*, поскольку затрагивает нормальные, универсальные особенности поведенческой системы привязанности и ее развития. Вторая часть касается индивидуальных различий в работе системы привязанности. Мы начнем рассмотрение теории с того, что сосредоточимся на ее нормативном компоненте (см. наши работы [2305; 2311] для более подробного описания нормативного компонента привязанности и других поведенческих систем).

Отвергая концепции влечения и психической энергии из классической психоаналитической теории, Боулби [406] заимствовал из этологии концепцию *поведенческой системы*, универсальной для многих видов биологически развитой нейронной программы, которая организует поведение таким образом, чтобы увеличить шансы индивидуума на выживание и размножение, несмотря на неизбежные опасности и условия окружающей среды. Теоретически действия на основе привязанности, наблюдаемые, когда человек сталкивается с угрозами или стрессорами, например сигнализирует о дистрессе и ищет близости с дающим заботу, обусловлены запрограммированной поведенческой системой привязанности — так же, как реакции дающего заботу на сигналы о дистрессе другого человека (особенно опекаемого ребенка) и поддерживающее поведение обусловлены поведенческой системой заботы. Разделив мотивационные системы на функциональные типы, такие как привязанность, забота, исследование, эмоциональная связь и секс, Боулби смог определить связи между ними, а также их функциональные и дисфункциональные свойства в самых разных ситуациях и на всех этапах жизни. Концептуализируя каждую поведенческую систему как врожденный, функциональный, целенаправленный (или, как он сам говорил, скорректированный на цель) процесс, Боулби задумался о том, как развивалась каждая система, какую функцию выполняла в контексте выживания и воспроизводства, а также как активируется, контролируется и деактивируется в конкретных ситуациях.

Согласно теории эти поведенческие системы регулируют выбор, активацию и прекращение поведенческих последовательностей, направленных на достижение конкретных “установок-целей” — состояний, связанных с взаимоотношениями человека и среды, обладающих адаптивными преимуществами для выживания и генетического воспроизводства индивидуума. Адаптивные поведенческие последовательности “активируются” определенными стимулами

или типами ситуаций, выдвигающими на первый план конкретную поставленную цель (например, внезапные громкие звуки, темнота, присутствие незнакомца или хищника) и “деактивируются”, или “прерываются”, действием другого стимула либо последующей ситуации, сигнализирующих о достижении желаемого целевого состояния (эмоциональная поддержка или защита в случае системы привязанности). Эта кибернетическая концепция поведенческих систем сильно отличалась от теорий, основанных на таких понятиях, как инстинкты, влечения или потребности, поскольку не предполагается, что человек испытывает, скажем, возрастающую потребность в привязанности с течением времени, подобно тому, как со временем становится голодным без каких-либо ограничений в еде. Стоит отметить: и Фрейд, и Лоренц представляли себе, что давление в системе потребностей возрастает, вызывая потерю энергии или провоцируя взрыв, но в теории привязанности нет подобной метафоры “воздушного шара под давлением”. И вместо того, чтобы воспринимать поведение как принуждаемый к экспрессии изменчивыми влечениями процесс, который необходимо направлять или подавлять, рассматривали его как “активируемый сигналами” механизм. При этом сами действия заранее организованы в общие функциональные паттерны с идентифицируемыми установочными целями. Поведение “заканчивается” в момент, когда достигается поставленная цель, а не исчерпывается истощением психической энергии или либидо.

Концептуально поведенческая система имеет шесть компонентов, или аспектов:

- 1) специфическая биологическая функция, которая в условиях эволюционной адаптированности (ЭА) увеличивает вероятность выживания или репродуктивного успеха;
- 2) набор активирующих триггеров;
- 3) набор взаимозаменяемых, функционально эквивалентных моделей поведения, составляющих основную стратегию системы для достижения конкретной цели;
- 4) конкретная установка-цель — изменение отношений человека и среды, завершающее активацию системы;
- 5) когнитивные процессы, участвующие в активации и управлении функциями системы;
- 6) специфические возбуждающие или тормозные нервные связи с другими поведенческими системами.

Подобно эволюционной психологической конструкции ментального “модуля” (используемой, например, в книге под редакцией Басса [491]), конструкция поведенческой системы комплексна, применима к более широкому

диапазону поведения, является “скорректированной к цели”, и это более очевидно в поведенческих эффектах. Например, эволюционные психологи, как правило, сосредотачиваются на предполагаемых ментальных модулях, которые определенным образом обуславливают действия, выявляют обман, формируют влечение людей к сексуальным партнерам с “хорошими генами” и провоцируют зависть определенного рода. Боулби, напротив, сосредоточился на сложных и довольно гибких поведенческих паттернах, таких как поиск близости с опекуном (например, плач, улыбка, тянущиеся руки, ползание или другие необходимые действия); возможность с любопытством исследовать окружающий мир и, как следствие, формировать сложный репертуар физических и умственных навыков; сопереживание людям, находящимся в дистрессе, а также применение набора определенных действий, чтобы утешить их.

Биологическая функция системы привязанности

Предполагаемая биологическая функция системы привязанности состоит в том, чтобы защитить индивидуума (особенно в младенчестве и раннем детстве) от опасности, обеспечив ему близость к заботливому и поддерживающему человеку (*фигуре привязанности*), особенно в опасных ситуациях. По мнению Боулби, врожденная склонность искать и поддерживать близость с фигурами привязанности (людьми, которых он называл “более сильными и мудрыми” опекунами) развилась из-за длительной беспомощности и зависимости человеческих младенцев от взрослых, поскольку маленькие дети не могут защитить себя от хищников и других угроз. Согласно эволюционным рассуждениям Боулби младенцы, приближенные к заботливому опекуну, с большей вероятностью выживали и в итоге размножались, в результате чего гены, которые способствовали поиску близости и другим видам поведения привязанности во избежание опасности, сохранялись и передавались последующим поколениям. Известно, что действие этих генов опосредовано нейроэндокринными гормонами (нейропептиды — окситоцин и вазопрессин, гормоны стресса — адреналин и кортизол), и физиологическими системами (миндалевидное тело и ось ГГН, соединяющая гипоталамус, гипофиз и надпочечники — железы, реагирующие на угрозы и стрессоры) (см. издание 2014 г., где более подробно описаны эти физиологические механизмы [2315]).

Хотя поведенческая система привязанности наиболее очевидна и, возможно, наиболее важна в раннем возрасте, Боулби [407] предположил, что она активна на протяжении всей жизни и проявляется в мыслях и действиях, связанных с поиском близости к объектам привязанности в моменты угрозы или нужды. Он специально выступал против идеи о том, что зависимость от других является незрелой или патологической в любом возрасте, или что скорбь об утрате является болезненной или нежелательной. Он понимал, что даже

полностью зрелые и относительно автономные взрослые — особенно когда им что-то угрожает, они испытывают боль, одиноки или деморализованы — получают пользу от поиска и получения заботы от других людей. Он также утверждал, что зрелая автономия достигается частично за счет усвоения позитивных взаимодействий с фигурами привязанности. Другими словами, способность успокаивать себя и самостоятельно добиваться своих целей в значительной степени основана на том, как вас утешают фигуры привязанности (доказательства того, что это также относится к совершеннолетним, можно найти в двух более ранних работах [1052; 2300]).

Боулби также отверг психоаналитическую и павловскую концепции социальной привязанности как вторичного эффекта кормления от родителей, что Фрейд и Павлов приписывали ослаблению влечения и классической обусловленности. В соответствии с подходами объектных отношений к психоанализу [1365] Боулби рассматривал людей как изначально ищущих отношений, естественно ориентированных на поиск того, что Харлоу [1445] назвал *контактным комфортом* (он описал это в своих широко известных исследованиях привязанности детенышей обезьян к настоящим и суррогатным матерям и их зависимости от них). Боулби считал, что от природы люди склонны искать близости к знакомым, утешающим фигурам в моменты угрозы, боли или нужды. Другими словами, он рассматривал близость к заботливым, надежным и поддерживающим фигурам привязанности как естественное и функциональное человеческое явление, а потерю такой близости и контакта он видел как естественный источник дистресса и психологической дисфункции. В этой книге доказывается, что успешное стремление к близости и достижение чувства защищенности являются важными аспектами любых близких отношений, независимо от возраста человека.

Активирующие триггеры системы привязанности

Первоначально Боулби [406] утверждал, что поведенческая система привязанности активируется опасностями из окружающей среды, которые угрожают выживанию человека. Столкновения с такими угрозами вызывают потребность в защите со стороны других людей и автоматически активируют систему привязанности. Когда нет угрозы, то нет необходимости искать помощи у других, поэтому не активируется тенденция поиска близости, по крайней мере в целях защиты (человек может стремиться к близости с другими с целью какой-то другой поведенческой системы, такой как эмоциональная связь или сексуальное взаимодействие). Когда угроза отсутствует, часто выгодно не искать помощи, а вместо этого посвятить время другим занятиям, таким как общение, исследования, игры или секс. В последующих работах Боулби [403] расширил это рассуждение, предположив, что система привязанности также

активируется “естественными признаками опасности” — стимулами, которые не являются угрожающими по своей природе, но увеличивают вероятность опасности (например, темнота, громкие звуки) — а также рисками, ассоциированными с привязанностью, такими как надвигающаяся или фактическая разлука либо утрата фигуры привязанности. По его мнению, сочетание источников угрозы, не опосредованных привязанностью, и отсутствия доступа к фигуре усугубляет дистресс и запускает высший уровень активации системы привязанности.

Хотя во взрослом возрасте происходят те же процессы, порог активации системы привязанности, как правило, выше, чем в детстве, поскольку у большинства взрослых развился ряд способностей справляться с проблемами и решать задачи, которые можно использовать автономно, а также сформировался сильный навык символического мышления. Эти способности к самоуспокоению и регулированию эмоций позволяют взрослым представить, что их успокаивает фигура привязанности, или отложить поиск утешения до тех пор, пока такая поддержка не будет доступна.

Стратегия первичной привязанности

По мнению Боулби, поиск близости является естественной и основной стратегией поведенческой системы привязанности, когда человеку нужна защита или поддержка [407]. Эта стратегия состоит из большого разнообразия действий, имеющих схожие функции (установление и поддержание близости к объекту защитной привязанности) и выполняющих схожие адаптивные функции (защита от опасности, травм или деморализации). Среди этих действий есть сигналы (заявки на взаимодействие), говорящие партнеру по отношениям, что человек заинтересован в восстановлении или поддержании близости; открытые проявления негативных эмоций (например, гнева, беспокойства, печали), призывающих другого человека оказать поддержку и утешение; действия с активным подходом, приводящие к большему физическому или психологическому сближению, включая то, что Харлоу [1445] назвал контактным комфортом; явные просьбы об эмоциональной или фактической поддержке. По словам Боулби, не все эти виды действий могут проявляться в каждой угрожающей ситуации. Скорее, они являются частью поведенческого репертуара, из которого человек может выбирать (сознательно или бессознательно) наиболее подходящие средства получения защиты в данной ситуации.

В младенчестве эти стратегии системы привязанности в основном являются врожденными (например, плач при испуге, протягивание рук, чтобы ребенка взяли и подержали), но по мере того, как человек развивается и вступает в более сложные социальные отношения, целенаправленное поведение, мотивированное системой привязанности, должно становиться все более гибким,

зависимым от контекста и умелым. Ребенок, о котором должным образом заботятся фигуры привязанности, с большей вероятностью разовьет такие навыки (например, правильное выражение эмоций, связное и ясное сообщение о потребностях и чувствах, регулирование выражения потребностей в соответствии с предпочтениями и ролевыми требованиями фигуры привязанности). Следовательно, человек с большей вероятностью добьется успеха в удовлетворении своих потребностей в последующих отношениях.

Во взрослом возрасте основная стратегия привязанности не обязательно требует фактического поиска близости. Она также может включать в себя активацию ментальных репрезентаций партнеров по отношениям, которые регулярно обеспечивают заботу и защиту. Эти представления могут создать ощущение безопасности и защищенности, что помогает человеку успешно справляться с угрозами. Другими словами, ментальные репрезентации фигур привязанности могут стать символическими источниками защиты, а их активация позволяет установить то, что можно было бы назвать символической близостью к поддерживающим другим. Ментальные представления о себе начинают включать “инкорпорированные” или “интроецированные” черты фигур привязанности, обеспечивающих безопасность, так что самоуспокоение и успокоение за счет других людей становятся альтернативными средствами регулирования дистресса [2300]. Например, школьник, сдающий трудный экзамен, может вспомнить благотворную поддержку, оказанную в предыдущих случаях фигурами привязанности, обеспечивающими безопасность, способен регулировать тревогу и частично концентрировать внимание, успокаивая себя некоторыми из тех способов, что ранее применяла фигура привязанности. После экзамена, много и результативно поработав, ученик может позвонить близкому человеку по телефону и поделиться радостью от результатов тяжелой работы, поскольку все завершилось благополучно. Конечно, бывают моменты — в период тяжелых заболеваний, травмы или в разгар травмирующих событий — когда этих стратегий недостаточно, и тогда даже в целом защищенные взрослые ищут фактической близости к объекту привязанности.

Установленная цель системы привязанности

Боулби [407] определил цель системы привязанности и описал ее типичный цикл активации и деактивации. Цель системы — создать чувство защищенности или безопасности (названное Срауфе и Уотерсом [3126] “переживаемой безопасностью”), оно обычно прекращает активацию системы. Это чувство переживаемой безопасности является психологическим состоянием со многими последствиями: ощущая себя в безопасности, человек может уделять внимание другим вопросам, помимо самозащиты; когда о нем хорошо заботятся,

он может ценить чувство любви и тепла; в некоторых обстоятельствах способен пойти на риск, будучи уверенным, что помощь всегда доступна. Эта цель становится особенно заметной при встречах с реальными или символическими угрозами и при оценке фигуры привязанности как недостаточно близкой, заинтересованной или отзывчивой. В таких случаях активируется система привязанности, и у человека возникает мотивация искать и восстанавливать фактическую или символическую близость к объекту привязанности. Эти запросы на близость сохраняются до тех пор, пока защита и безопасность не будут достигнуты. Когда цель переживаемой безопасности достигнута, система привязанности деактивируется, и человек может спокойно и последовательно вернуться к деятельности, не опосредованной привязанностью.

Этот цикл — переживание угроз или страданий, поиск защиты и утешения от объекта привязанности, снижение уровня стресса и ощущение безопасности, а также возвращение к другим интересам и занятиям — представляет собой прототип как успешного управления эмоциями, так и регуляции межличностной близости. Знание того, что справиться с угрозами и дистрессом возможно (через привязанность, получение помощи, решение насущных проблем), и понимание того, что это может быть достигнуто частично с помощью партнеров по отношениям, дает человеку модель или “сценарий” для регуляции негативных эмоций, поддержание стабильности и ценных отношений (то, что Микулинджер, Шейвер, их команда [2326], а также Уотерс [3426] назвали “надежным базовым сценарием”). Межличностная близость и поддержка автономного функционирования взаимно устойчивы, и это является частью того, что изучается и представлено в этом сценарии. Когда человек страдает или беспокоится, полезно искать утешения у других; когда страдания облегчаются, можно заниматься другими делами. Когда отношения привязанности функционируют хорошо, человек узнает, что дистанция и автономия полностью совместимы с близостью и зависимостью от других.

Боулби в первую очередь интересовала привязанность младенцев к матери. Он был продуктом своей культуры и исторической эпохи, рассматривая мать как самую важную и самую влиятельную фигуру привязанности. Эта *монотропия*, как он назвал склонность иметь одну особую фигуру привязанности, которая выделяется среди всех остальных, была оспорена феминистками, представителями современных обществ, зависящих от профессиональных работников дневного ухода, и антропологами. В недавней работе [1576], например, были представлены доказательства того, что называется *гипотезой кооперативного размножения*, согласно которой “всематеринская забота была необходима для выживания ребенка в плейстоцене”, когда, как считается, произошла эволюция человеческого поведения привязанности. “Эта система размножения — довольно новая для человекоподобных — позволяла самкам гоминидов производить драгоценное потомство без увеличения интервалов

между родами, а также давала людям возможность перемещаться в новые места обитания, что позволило выйти за пределы Африки”. Но это также означало, что на вклад матерей в своих детей могла влиять доступность дополнительной родительской помощи. “Одним из артефактов (условных материнских вложений) становятся новорожденные, нуждающиеся в наблюдении и заботе матерей, но остаются дети старшего возраста и подростки, которым все еще требуются забота от опекунов в течение длительного периода зависимости, характерного для кооперативного размножения”.

В своих работах Боулби [407] также признавал, что младенцы привязываются к нескольким значимым другим людям в течение первого года жизни, и утверждал, что эти опекуны организованы в *иерархию фигур привязанности*, но он не развивал эти идеи подробно [1573]. Этот вопрос важен для нас — далее в книге рассматривается возможность того, что чувства и поведение в контексте привязанности могут иметь место в отношении гораздо большего числа людей и в широком круге социальных ситуаций, чем ожидают исследователи привязанности, сосредоточившиеся исключительно на связи между родителями и детьми.

Когнитивная основа системы привязанности

По мнению Боулби, система привязанности работает сложным образом с поправкой на цель; т.е. человек (младенец, ребенок или взрослый) оценивает свой прогресс в достижении поставленной цели близости и безопасности, а затем при необходимости корректирует свое поведение, чтобы создать наиболее эффективную последовательность действий [407]. Это гибкое, целенаправленное и скорректированное на цель изменение поведения привязанности требует как минимум трех когнитивных операций:

- 1) обработки информации об отношениях человека и среды, что включает в себя мониторинг и оценку угрожающих событий и собственного внутреннего состояния (например, дистресса, безопасности);
- 2) отслеживания и оценки реакции объекта привязанности на попытки поиска близости;
- 3) мониторинга и оценки полезности выбранного поведения в данном контексте, чтобы можно было эффективно корректировать его в соответствии с контекстуальными ограничениями.

Эти элементы целенаправленно скорректированной поведенческой системы включены во все кибернетические модели саморегуляции систем управления [546].

Боулби [403; 407] подчеркивал, что скорректированный на цель характер поведения привязанности требует хранения соответствующих данных в

форме ментальных репрезентаций взаимодействий человека и окружающей среды. Основываясь на теоретических работах Крейка [711] и Янга [3581], он назвал эти представления *рабочими моделями* и, по-видимому, имел в виду, что слово “рабочие” имеет два значения:

- 1) модели позволяют мысленное моделирование и предсказание вероятных результатов поведения привязанности (т.е. обеспечивают контекстно-зависимое представление сложных социальных ситуаций);
- 2) модели носят условный характер (в смысле “рабочих” проектов или изменяемых планов).

Кроме того, Боулби [407] различал два типа рабочих моделей: “Если человек должен составить план достижения поставленной цели, то ему необходимо не только иметь некую рабочую модель своего окружения, но и определенное практическое знание своих поведенческих навыков и возможностей”. Другими словами, система привязанности, если она неоднократно применялась в контексте отношений, включает репрезентации реакций фигур привязанности (*рабочие модели других*), а также представления собственной эффективности и ценности или их отсутствия (*собственные рабочие модели*). Эти рабочие модели организуют память человека о фигурах привязанности и о себе при попытках обрести защиту в трудные периоды.

Взаимодействие между поведенческой системой привязанности и другими поведенческими системами

Поскольку Боулби интересовался тем, как младенцы человека (и других приматов) используют фигуры привязанности в ситуациях, вызывающих страх или дистресс, он много размышлял о природе страха или тревоги как таковой. И поскольку его интересовало, что делает младенец, когда чувство безопасности установлено или восстановлено, он рассматривал все другие поведенческие системы, которые могут активироваться, когда младенец чувствует себя защищенным и не боится. Как и другие психологи, размышлявшие о страхе и поведении избегания, Боулби понял, что должна существовать организованная поведенческая система, связывающая возбуждение страха с действиями избегания. Но он также подчеркивал, что ребенок часто убегает *от* угрозы или опасности *ради* безопасности, обеспечиваемой фигурой привязанности, и из-за важности такого человека для успокоения страха реальное или предполагаемое неприятие или отсутствие внимания со стороны фигуры привязанности само по себе является основным источником беспокойства и страха.

Поскольку страх и стремление к близости должны иметь высокий приоритет с точки зрения биологического выживания, активация системы привязанности обычно деактивирует или подавляет другие поведенческие системы.

В условиях угрозы люди обращаются к другим как к источникам поддержки и утешения, а не как к партнерам для исследовательской, партнерской или сексуальной деятельности. Более того, в такие моменты люди, вероятно, настолько сосредоточены на себе (на своей потребности в защите), что им не хватает ментальных ресурсов, необходимых, чтобы эмпатически и альтруистично удовлетворять потребности других и заботиться о них. Только когда достигается облегчение и восстанавливается чувство безопасности привязанности, человек может направить внимание и энергию на другие поведенческие системы и заняться деятельностью вне привязанности. Из-за этой взаимной связи между системой привязанности и другими поведенческими системами достижение безопасности привязанности способствует участию в иной деятельности, такой как исследование, секс и забота, и позволяет человеку дистанцироваться от фигуры привязанности, полагая, что та будет доступна в случае необходимости.

Динамическое взаимодействие системы привязанности и других поведенческих систем можно концептуализировать с точки зрения современных теорий мотивации, которые фокусируются на различии между мотивами “предотвращения” и “продвижения” [1510] или между целями сближения и избегания [1000]. При рассмотрении угроз или стрессоров систему привязанности можно воспринимать как “предупредительную” мотивационную систему, направленную на защиту человека от травм или избегание действий, ведущих к опасности или увеличивающих вероятность повреждений или рисков. Однако, способствуя сближению с другими людьми и достижению чувства безопасности, что “стимулирует” действие прочих поведенческих систем, ориентированных на подход (таких как исследование и связь), систему привязанности можно рассматривать как модель “продвижения”, или мотивационную схему сближения, которая способствует приобретению навыков, личностному росту и самореализации.

Важные концептуальные различия

Хотя основные понятия теории привязанности довольно легко понять, важно не слишком легкомысленно отождествлять их с повседневными представлениями о социальных отношениях. Фигуры привязанности — это не просто любой близкий партнер, и важно прояснить уникальные черты данного феномена. Более того, не все контакты с фигурами привязанности являются взаимодействиями, опосредованными привязанностью. Например, играть в теннис с фигурой привязанности — это не то же самое, что полагаться на нее в поисках защиты и утешения в трудные времена (Боулби считал, что теннис в свободное время управляется системами исследования и связи). Важным

принципом теории привязанности является то, что дети обычно “привязаны” к своим родителям, но последние, по крайней мере когда их дети маленькие, являются “опекунами” детей, а не “привязаны” к ним в том смысле, что полагаются на них в плане защиты или заботы. Эта смена ролей в детстве считается психологически вредной, поскольку делает ребенка неуверенным в своем безопасном месте и надежной базе [3392].

Уникальность фигур привязанности

Термин *фигура привязанности* имеет особое значение в теории привязанности. Это не просто близкие, важные партнеры по отношениям. Это особенные личности, к которым человек обращается, когда нужна защита и поддержка. Согласно теории [33; 1469; 3582] фигура привязанности служит трем целям или функциям. Во-первых, такой человек является мишенью для поиска близости. Люди склонны искать и извлекать выгоду из близости к своим объектам привязанности в трудные времена. Во-вторых, фигура привязанности служит *безопасным местом* в трудные времена, т.е. гарантировано обеспечивает защиту, утешение, поддержку и облегчение. В-третьих, фигура привязанности служит *надежной базой*, позволяя ребенку или взрослому партнеру по отношению преследовать цели вне привязанности (активировать другие поведенческие системы) в защищенной среде. Основываясь на столь узком определении, партнер по близким отношениям становится фигурой привязанности, лишь когда превращается в безопасное место и надежную базу (или его воспринимают таким образом), когда к нему обращаются в моменты боли, дистресса или опасности в надежде или ожидании получить защиту, утешение и поддержку.

Четвертая определяющая характеристика фигуры привязанности заключается в том, что ее реальное или ожидаемое исчезновение вызывает *дистресс сепарации*, т.е. люди реагируют сильным страданием на фактические или потенциальные нежелательные расставания либо потерю объекта привязанности. Идеи Боулби [407] о дистрессе сепарации как определяющей черте фигуры привязанности основывались на наблюдениях, сделанных Доротой Берлингом (Dorothy T. Burlingham) и Анной Фрейд (Anna Freud) [482], а также самим Боулби при работе с Робертсоном [2751]. Авторы заметили, что младенцы и маленькие дети, разлученные с изначальными опекунами в течение длительного времени, проходят через предсказуемую серию состояний: протест, отчаяние и отстраненность. Первоначальной реакцией на сепарацию с фигурой привязанности является протест: младенцы активно сопротивляются разлуке, плача, цепляясь, зовя и ища опекуна в попытке восстановить контакт или по крайней мере физическую близость. Если протест не восстанавливает близость, возбуждение и тревогу заменяют более распространенные призна-

ки отчаяния, в том числе депрессивное настроение, снижение аппетита и нарушение сна. Это отчаяние может пройти со временем, но при воссоединении с опекунами после продолжительной сепарации младенцы и маленькие дети обычно реагируют эмоциональной замкнутостью или гневом, смешанным с чрезмерной бдительностью и тревожным цеплянием. По мнению Боулби, эта последовательность протеста, отчаяния и отчужденности направлена не на каждого близкого партнера, а только на тех, кого считают фигурой привязанности [407].

В младенчестве изначальные опекуны (обычно один или оба родителя, а также бабушка и дедушка, старшие братья и сестры, няни), вероятно, выполняют функции привязанности. В более позднем детстве, подростковом и взрослом возрасте широкий круг партнеров по отношениям может служить фигурами привязанности, включая братьев и сестер, других родственников, знакомых коллег, учителей или тренеров, близких друзей и романтических партнеров. Они образуют то, что Боулби [407] назвал, как упоминалось ранее, иерархией фигур привязанности человека. Также могут быть фигуры привязанности, зависящие от контекста, — реальные или потенциальные источники утешения и поддержки в определенной среде, такие как психологи в терапевтических условиях или лидеры в организациях (например, в деловых структурах или вооруженных силах). Более того, группы, учреждения, домашние животные и символические персонажи (например, Бог) могут стать объектами поиска близости и источниками безопасности. Имеются данные о том, что у многих детей младшего возраста есть воображаемые друзья [1303]; также некоторые взрослые, состоящие в браке, пережившие смерть супруга, продолжают ощущать присутствие партнера и искать его помощи и поддержки в трудную минуту [1088]. Кроме того, многие взрослые верят и ищут защиту и утешение от Бога, лидеров или домашних животных [1781; 2154; 3596].

Уникальность взаимодействий и связей привязанности

Не каждый контакт между ребенком и фигурой привязанности является взаимодействием привязанности. Ребенок и его мать могут вместе ходить за продуктами, и если дитя никогда не боится и не чувствует угрозы сепарации, оба партнера по взаимодействию могут заниматься своими делами, не проявляя проблем привязанности. Родитель и ребенок могут вместе играть, смеяться над шутками и розыгрышами друг друга, при этом проблемы привязанности не выходят на первый план (хотя такого рода взаимодействия могут помочь укрепить или сохранить связь между двумя партнерами, поскольку служат доказательством привязанности, психологической и поведенческой синхронности, надежности и особого внимания). Взрослые романтические партнеры или супруги могут вместе ужинать или гулять в парке, добродушно

дразнить друг друга или вместе изучать историю, и проблемы привязанности, хотя и существуют психологически на заднем плане, могут не проявляться. Более того, в отношениях между спортсменом и его тренером многие взаимодействия могут быть связаны с обучением, критикой и тому подобным, при этом аспекты потенциальной привязанности в отношениях не проявляются. Даже в терапевтических отношениях, когда один человек официально обращается к другому за поддержкой и руководством, бывают моменты обмена информацией (например, об отпуске или фильмах) или взаимных шуток и поддразнивания, которые не обязательно служат функциям привязанности.

Вайс [3467] провел полезное различие между тем, что Боулби назвал привязанностью и эмоциональной связью, и сделал это даже в контексте конкретных отношений. Взаимодействие привязанности — это такой контакт, при котором один человек находится под угрозой или огорчен и ищет утешения и поддержки у другого. Взаимодействие связи — это контакт, при котором оба человека находятся в хорошем настроении, не чувствуют угрозы и преследуют цель весело провести время вместе или продвигать общие интересы. Важно отметить, что даже в рамках конкретных отношений — скажем, между двумя сестрами — могут быть взаимодействия привязанности, в которых одна сестра (и не всегда одна и та же) нуждается в помощи, а другая временно “сильнее и мудрее”. Но могут быть и взаимодействия связи, когда обе сестры считают себя равными. То же самое касается романтических партнеров или супругов.

Теоретически длительные отношения привязанности основаны на формировании того, что Боулби [406] назвал *связью привязанности*. Существование этих уз не всегда может быть очевидным; когда ни один из партнеров не находится под угрозой, деморализован или нуждается в помощи, оба могут казаться вполне автономными, и их взаимодействия могут быть скорее исследовательскими или сексуальными, эмоциональными контактами, чем ориентированными на привязанность. Но когда один человек огорчен, особенно если ему угрожает разлука или происходит утрата (в худшем случае из-за внезапной, неожиданной смерти), связь привязанности становится очевидной. Существуют и другие виды эмоциональных связей, основанных на знакомстве, совместной деятельности, биологическом родстве и уважении. И когда эти связи находятся под угрозой или разрываются, человек может испытывать дистресс, но обычно не в той же степени и не так долго, как при разрыве уз. Новичкам в теории привязанности труднее всего различить эмоциональные связи, основанные на двух функционально разных аспектах отношений привязанности — со стороны привязанного человека и со стороны дающего заботу. Когда родитель теряет ребенка, его эмоциональная реакция, вероятно, будет экстремальной. Но теоретически существуют качественные различия в аспекте привязанности и заботы при разорванных отношениях: привязанный

человек жаждет поддерживающего присутствия потерянной фигуры привязанности и обеспечения комфорта и безопасности; опекун, потерявший ребенка, как правило, жаждет возможности позаботиться о нем и компенсировать предыдущие неудачи надлежащего ухода.

Привязанность не развивается в одночасье. Боулби [407] и Эйнсворт [30] предложили четыре фазы развития привязанности младенца к опекуну. В фазе *до возникновения привязанности* (от рождения до двухмесячного возраста) младенцы по своей природе заинтересованы и реагируют на социальное взаимодействие практически с кем угодно. На следующем этапе, *в процессе формирования привязанности* (примерно в возрасте от двух до шести месяцев), дети начинают проявлять предпочтения, например улыбаясь и призывая определенных опекунов, а также быстрее приспосабливаясь к ним, чем к другим. В фазе *явно выраженной привязанности* (начинающейся в возрасте от шести до семи месяцев) все модели поведения, определяющие привязанность, избирательно направлены на основного опекуна. Это проявляется в попытках младенца сохранить близость к нему, использовать этого человека в качестве безопасного места в трудную минуту и надежной базы для исследования, а также в реакции на сепарацию с этим человеком с крайним дистрессом. На четвертом этапе, *целенаправленном партнерстве* (примерно после двух лет), дети могут переносить более длительные периоды сепарации и становятся все более способными синхронизировать свои попытки поиска близости с целями и предпочтениями опекунов.

В этой книге нас особенно интересуют близкие отношения между взрослыми. Боулби полагал: долгосрочные романтические отношения [404] или отношения в паре [3582] являются прототипом связи привязанности во взрослом возрасте. Следуя примеру Боулби, Шейвер и его команда [2977] предположили, что романтические связи во взрослом возрасте концептуально параллельны эмоциональным узам младенцев с их основными опекунами. По их словам, “для каждого задокументированного признака привязанности есть подобный признак любви, а для большинства задокументированных признаков любви есть либо подтвержденная, либо правдоподобная детская параллель”. Любовь как в младенчестве, так и в зрелом возрасте включает зрительный и физический контакт, прикосновение, ласку, улыбку, плач, цепляние, желание быть утешенным партнером по отношениям (родителем, любовником или супругом) в моменты огорчения. Также присутствует переживание гнева, беспокойства и печали из-за разлуки или утраты, чувство счастья и радости при воссоединении. Кроме того, формирование безопасных отношений с основным опекуном или романтическим партнером зависит от чувствительности и реакции опекуна/партнера на запрос о близости более привязанного человека, и эта отзывчивость заставляет того чувствовать себя более уверенно, безопасно, счастливо, открыто и добрее к другим. Кроме того, в обоих типах отношений,

когда партнер недоступен и не реагирует на запрос человека о близости, тот может стать тревожным, озабоченным и сверхчувствительным к доказательствам любви или ее отсутствия, к одобрению или неприятию. Разлука или невосприимчивость до определенного момента могут усилить интенсивность стремления к близости как у младенца, так и у взрослого, но после люди применяют защитное дистанцирование от партнера, чтобы избежать боли и страданий, вызванных фрустрирующими отношениями.

Все эти параллели привели команду Шейвера [2977] к заключению, что связи младенцев с родителями и романтические или супружеские связи являются вариантами одного основополагающего процесса. Тем не менее взрослые парные связи основываются не только на системе привязанности, но и на системе заботы и часто сексе [1469]. В романтических отношениях люди не только занимают “нуждающееся” положение и ожидают получить от своего партнера безопасность и утешение, они также могут занимать позицию “опекуна”, заботиться и поддерживать своего партнера. Кроме того, романтический партнер рассматривается не только как источник безопасности и комфорта, но и часто как пара для сексуальной активности и размножения.

По мнению Зейфман и Хазан, романтические отношения подростков и взрослых, которые перерастают в отношения привязанности, проходят те же стадии, что и описанные Боулби и Эйнсворт в их обсуждениях привязанности младенцев и родителей [3582]. В частности, романтические отношения обычно начинаются с установления связи, флирта или сексуальных отношений без обязательств, которые можно рассматривать как “фазу до возникновения привязанности”, а затем проходят через фазу “формирования привязанности”, включающую в себя принятие избирательности и обязательства друг перед другом. Затем они переходят к “явно выраженной привязанности”, которая во многих обществах официально отмечается через брак. Этот процесс может занять год или два, чтобы полностью развиться, как в случае младенцев. Исследование [3582] показало, что браки, прекращающиеся в течение двух лет, приносят меньше горя, чем те, что заканчиваются позже, и это может быть отчасти результатом воздействия разорванной связи привязанности.

Индивидуальные различия в функционировании системы привязанности

С точки зрения Боулби [407], поведенческие системы каждого человека включают “онтогенетически усвоенные” компоненты, отражающие конкретную историю активации поведенческих систем в различных контекстах. Хотя поведенческие системы, по-видимому, работают в основном на подкорковом уровне и в некоторой степени рефлексивным, механистическим образом, их

способность достигать того, что Боулби назвал установленными целями, зависит от опыта взаимодействия с внешним миром. Поэтому, чтобы сделать достижение цели в различных контекстах более вероятным, поведенческие системы эволюционировали, включив в себя когнитивно-поведенческие механизмы, такие как мониторинг и оценку эффективности поведения, реализуемого в конкретном контексте, что позволяет гибко, с поправкой на цель корректировать “программирование” системы. Со временем, после многократного повторения действий в определенной системе отношений (обычно семейной среде), поведенческие схемы человека становятся уникальными, адаптированными к конкретным партнерам по отношениям. Ребенок учится корректировать свои поведенческие системы на основе надежных ожиданий относительно возможных путей доступа и барьеров на пути к достижению цели. Эти ожидания, которые частично присутствуют на сознательном и произвольном уровне, становятся частью программирования поведенческой системы и являются источником как индивидуальных различий, так и внутренней преемственности в работе поведенческой системы. По этой причине теория привязанности отчасти является теорией индивидуальных различий с ориентацией на отношения и развитие личности.

Доступность фигуры привязанности, чувство безопасности и вторичные стратегии

Хотя почти все дети рождаются с нормальной системой привязанности, побуждающей их стремиться к близости и безопасности в трудные времена, результат также зависит от реакции конкретных партнеров по отношениям [562]. Когда партнер по отношениям доступен, чувствителен и реагирует на усилия второго по поиску близости в трудную минуту, тот, скорее всего, будет чувствовать себя защищенным — ощущать, что мир в целом безопасен, фигуры привязанности помогают, когда к ним обращаются, и можно с любопытством и уверенностью исследовать окружающую среду, с пользой взаимодействовать с другими людьми. Это чувство подразумевает, что система привязанности работает хорошо и поиск близости является надежной и эффективной стратегией регулирования эмоций. Кроме того, человек приобретает важные практические знания об управлении стрессом, которые организуются вокруг сценария отношений, обсуждавшегося ранее. Этот *надежный базовый сценарий* включает что-то вроде следующих предложений “если... то...”: “Если я столкнусь с препятствием и/или расстроюсь, то могу обратиться за помощью к близкому человеку. Он, вероятно, будет доступен и поддержит. Я испытаю облегчение и утешение в результате близости к этому человеку. Затем я могу вернуться к другим занятиям”. Сценарий является символическим отражением филогенетически

“защитной” программы, лежащей в основе системы привязанности, и как таковой он почти не требует изменений в рабочих параметрах схемы.

Однако, когда первичная фигура привязанности оказывается недоступной физически или эмоционально в тяжелый период, не реагирует на просьбы человека о близости, плохо справляется с облегчением страданий или обеспечивает недостаточно надежную базу, функционирование системы привязанности нарушается и ее установленная цель не достигается. В таких случаях человек не испытывает комфорта, облегчения и не чувствует себя в безопасности. Дистресс, первоначально активировавший систему, усугубляется серьезными сомнениями в возможности достижения безопасности: “Является ли мир безопасным местом? Могу ли я действительно доверять другим в трудную минуту? Есть ли у меня ресурсы, необходимые для управления своими эмоциями?” Эти беспокойства о себе и других и вытекающие из чувства уязвимости могут переводить систему привязанности в постоянно активизированное состояние, держать разум человека занятым угрозами и потребностью в защите и мешать функционированию других поведенческих систем.

Негативные взаимодействия с недостаточно доступным или отзывчивым объектом привязанности указывают на то, что основная стратегия привязанности — поиск близости — не достигает поставленной цели. В результате рабочие параметры системы должны быть скорректированы, и, вероятно, будут приняты некоторые *вторичные стратегии привязанности*. Кэссиди и Кобак [563], а также Мейн [2082] выделили две вторичные стратегии: *гиперактивацию* и *деактивацию* системы привязанности. С точки зрения известного феномена “бей или беги” в психофизиологии [515] гиперактивирующие стратегии представляют собой реакцию “бей” на фрустрированную потребность в привязанности (как упоминалось ранее, Боулби назвал этот тип реакции “протестом”). Именно протест особенно вероятен в отношениях, где фигура привязанности иногда реагирует, а иногда нет, помещая зависимого субъекта привязанности в схему частичного подкрепления, вознаграждая настойчивые и энергичные попытки поиска близости, потому что они иногда успешны. В таких случаях человек не просто отказывается от поиска близости, а фактически усиливает его, чтобы требовать или принуждать объект привязанности к вниманию, любви и поддержке. Основная цель этих стратегий — заставить фигуру привязанности, которую считают ненадежной или недостаточно отзывчивой, уделить больше внимания и обеспечить лучшую защиту и поддержку. К сожалению, настойчивые требования поддержки начинают казаться естественными и необходимыми и могут стать причиной дальнейших конфликтов в отношениях и эмоционального стресса.

Стратегии деактивации — это реакция “беги” на недоступность фигуры привязанности, которая, по-видимому, развивается в отношениях с людьми, не одобряющими и наказывающими близость и проявление нужды или

уязвимости. В таких случаях человек учится ожидать лучших результатов, если признаки потребности и уязвимости скрыты или подавлены, усилия по поиску близости ослаблены или заблокированы, система привязанности деактивирована, а цели безопасности не достигнуты, и человек пытается справиться с угрозой и опасностью в одиночку (стратегия, которую Боулби [407] назвал компульсивной самодостаточностью). Основная цель стратегий деактивации состоит в том, чтобы держать систему привязанности выключенной или подавлять ее, чтобы избежать разочарования и стресса, вызванных недо-ступностью объекта привязанности.

Рабочие модели привязанности

Боулби полагал: различающиеся реакции опекуна на просьбу привязанного человека о близости и защите не только изменяют работу системы привязанности в конкретном взаимодействии или краткосрочной серии контактов, но и постепенно приводят к более устойчивым и всепроникающим изменениям в функционировании системы привязанности [407]. По мнению Боулби, эти долгосрочные эффекты можно объяснить с точки зрения сохранения в схеме долговременной ассоциативной памяти ментальных репрезентаций значимых взаимодействий с объектом привязанности [403]. Это сохраненное знание, принимающее форму рабочих или репрезентативных моделей [403], позволяет человеку предсказывать будущие взаимодействия с партнером по отношениям и корректировать попытки поиска близости без необходимости переосмысливать каждую из них. Повторяющиеся взаимодействия, опосредованные привязанностью, приводят к все более устойчивым психическим представлениям о себе, партнере и отношениях.

Концепция рабочих моделей интересна с социально-психологической точки зрения, поскольку похожа на такие понятия в социальной психологии, как “когнитивные сценарии” и “социальные схемы”. Первоначально они казались “холодными”, исключительно когнитивными, поскольку опирались на цифровые компьютерные программы и кибернетические технологии машин. Но позднее эти понятия и вызывающие их интеллектуальные субдисциплины постепенно трансформировались в “горячие” когниции, т.е. в эмоциональные триггеры и остатки эмоциональных переживаний [1116]. Теоретики привязанности взрослых [666; 945; 2973] рассматривают рабочие модели как когнитивно-аффективные структуры, содержащие автобиографические, эпизодические воспоминания (точные воспоминания о конкретных взаимодействиях с фигурами привязанности), убеждения относительно себя и партнеров по отношениям, общие декларативные знания об отношениях привязанности и взаимодействиях (например, убеждение, что романтическая любовь, изображаемая в фильмах, не существует в реальной

жизни), и практические знания о том, как регулировать эмоции и вести себя в близких отношениях.

Ранние рабочие модели организуют воспоминания ребенка о себе и партнерах по взаимодействию во время попыток достижения ощущаемой безопасности, а также типичные результаты этих попыток: успех или неудача первичной стратегии привязанности (поиска близости) для достижения безопасности как цели. Таким образом, ребенок может сформировать рабочие модели для успешных усилий по поиску близости, ситуаций, в которых система привязанности должна быть гиперактивирована или деактивирована в целях защиты. Каждая модель состоит из эпизодических воспоминаний о последовательности взаимодействий, декларативных знаний о реакциях партнера и эффективности поступков, а также практических знаний о том, как человек реагирует на такие ситуации и справляется с различными источниками дистресса.

Рабочие модели управляют межличностным поведением и могут повлиять на то, как человек когнитивно кодирует, интерпретирует и хранит воспоминания о взаимодействии с фигурами привязанности. Из-за таких предубеждений рабочие модели в отношении себя и других лишь частично отражают то, как человек и партнер на самом деле вели себя в данном взаимодействии. Они также отражают лежащие в основе регулирующие действия стратегий привязанности, способных формировать когниции, эмоции и поведение. Таким образом, рабочие модели в отношении себя и других всегда представляют собой смесь точных репрезентаций того, что на самом деле произошло в отношениях (Боулби назвал их “достаточно точными отражениями того, что действительно было”), и субъективных предубеждений, возникающих в результате действия стратегий защитной привязанности (например, защитное вытеснение болезненной информации из сознания).

Помимо ежедневных взаимодействий с хладнокровными, отстраненными или эмоционально нестабильными родителями, которые могут сформировать после себя ненадежную привязанность, Боулби [405] также говорил о различных причинах, по которым воспоминания ребенка или взрослого могут быть искажены защитным вытеснением:

- 1) в некоторых случаях (например, самоубийство родственника) родители не хотят, чтобы дети знали, помнили или рассказывали об определенных происшествиях, даже если стали их свидетелями;
- 2) дети иногда становятся очевидцами событий (например, родительского насилия), которые они считают слишком эмоционально болезненными или тревожными, чтобы думать о них;
- 3) дети, возможно, сделали или хотели совершить нечто, вызывающее чувство стыда.

В таких случаях защитное исключение оберегает человека от психологической боли, но делает это в ущерб правдоподобности рабочих моделей человека. Такое искажение иногда может вызвать проблемы позже, когда у человека активизируются воспоминания или чувства, которые невозможно объяснить, или он чувствует двойственное отношение к человеку, кажущемуся добрым и любящим, но на самом деле вызывающему чувство опасности.

Подобно другим ментальным репрезентациям, которые, по-видимому, основаны на нейронных цепях или сетях, рабочие модели формируют возбуждающие и тормозящие ассоциации друг с другом, и активация одной схемы запускает конгруэнтные системы, подавляя неконгруэнтные. Другими словами, переживание или размышление об эпизоде достижения безопасности активирует воспоминания о других успешных попытках поиска близости и делает воспоминания о гиперактивации и деактивации менее доступными. С течением времени и периодическим извлечением связанных воспоминаний эти ассоциативные связи укрепляются, что способствует формированию более абстрактных и обобщенных представлений о функционировании системы привязанности с конкретным партнером. Таким образом создаются модели достижения безопасности, гиперактивации и деактивации с определенной фигурой привязанности (рабочие модели, специфичные для отношений), и они формируют возбуждающие и тормозящие связи с моделями, представляющими взаимодействия с другими фигурами привязанности. Когда эти связи укрепляются и консолидируются, формируются еще более общие рабочие модели — глобальные представления о себе и других в различных отношениях. Конечным продуктом этого процесса когнитивного обобщения и консолидации является иерархическая сеть ассоциативной памяти, в которой эпизодические воспоминания становятся образцами моделей, специфичных для отношений, а эти модели становятся образцами общих схем отношений. В результате для конкретных и различных отношений каждый обладает моделями достижения безопасности, гиперактивации и деактивации и поэтому может иногда думать об отношениях в безопасных терминах, а в другое время считать их менее безопасными, что периодически включает гиперактивацию или деактивацию. Из-за различий в истории отношений доминирующие рабочие модели будут отличаться у разных людей.

Семантические сети, вовлеченные в рабочие модели привязанности, обладают всеми свойствами любой когнитивной схемы, например дифференциацией, интеграцией и согласованностью между различными моделями [666]. Кроме того, каждая рабочая модель в сети отличается когнитивной доступностью (легкостью, с которой ее можно активировать и применять для управления системой привязанности во время определенного социального взаимодействия). Как и в случае с другими ментальными репрезентациями, сила или доступность каждой модели определяется объемом опыта, на котором она

основана, количеством применений в прошлом и плотностью ее связей с другими рабочими моделями [666; 945; 2994]. На уровне конкретных отношений схема, представляющая типичное взаимодействие с фигурой привязанности, имеет наибольшую доступность в последующих контактах с этим человеком. На общем уровне модель, которая представляет взаимодействия с основными фигурами привязанности (например, родителями и романтическими партнерами), обычно становится наиболее доступной репрезентацией в контексте привязанности и оказывает самое значительное влияние на функционирование системы привязанности в отношениях и во времени.

В дополнение к истории взаимодействий, опосредованных привязанностью, особенности текущей ситуации также могут способствовать активации конкретной рабочей модели человека. Например, контекстуальные сигналы, касающиеся любви, присутствия и поддержки партнера, могут активировать схемы достижения безопасности [2303]. Кроме того, рабочие модели могут активироваться текущими мотивами человека (например, желанием отдалиться от партнера) или настроением [2994]. Мы предполагаем, что постоянно доступная общая схема сосуществует с менее сильными и менее личностно характерными, и любой вид рабочей модели может активироваться контекстуальными факторами, настроением или внутренним состоянием человека в данный момент (как объясняется в главе 3, эти выводы широко изучались в лабораторных экспериментах).

По мнению Боулби, закрепление постоянно доступной рабочей модели является наиболее важным психологическим процессом, объясняющим устойчивое влияние отношений привязанности на функционирование личности в младенчестве, детстве и подростковом возрасте [403]. С учетом довольно последовательной модели взаимодействия с изначальными опекунами в раннем детстве наиболее репрезентативные или прототипические рабочие модели этих взаимодействий становятся частью имплицитных практических знаний человека. Люди имеют тенденцию действовать автоматически и бессознательно и сопротивляются изменениям. Таким образом, то, что начиналось как репрезентация конкретных взаимодействий с основным опекуном в детстве, становится ключевой личностной характеристикой, применяется в новых социальных ситуациях и отношениях и формирует функционирование системы привязанности во взрослой жизни.

В следующем отрывке Боулби [404] описал, как эти постоянно доступные модели формируют опыт человека.

[Он] уподобляет любой новый контакт, с которым может установить связь, например партнера, ребенка, работодателя или терапевта, с существующей моделью (одного из родителей или самого себя). И часто продолжает делать это, несмотря на неоднократные доказательства того, что модель не работает.

Также он ожидает, что другие будут воспринимать его и обращаться с ним определенным образом, который будет соответствовать его “я”-модели, и продолжать придерживаться таких ожиданий, несмотря на доказательства противоположного.

Тенденция проецировать свои доминирующие или активные в настоящее время рабочие модели на нового партнера по отношениям влияет на то, как человек предвидит, проявляет внимание, интерпретирует и вспоминает поведение партнера, тем самым подтверждая устоявшиеся ожидания и модели, делая их более устойчивыми к изменениям.

Концепция стиля привязанности

Большинство исследований, изучающих индивидуальные различия в функционировании системы привязанности у взрослых, были сосредоточены на *стилях привязанности* — образцах ожиданий, потребностей, эмоций и социального поведения, являющихся результатом определенного опыта привязанности, обычно начинающегося в отношениях с родителями [2986]. Стиль привязанности человека отражает наиболее доступные рабочие модели и типичное функционирование системы привязанности в конкретных отношениях (стиль привязанности, специфичный для отношений) или в более широких контактах (глобальный или общий стиль привязанности). Таким образом, каждый стиль привязанности тесно связан с рабочими моделями и отражает основное организующее действие конкретной стратегии привязанности (первичной или вторичной, гиперактивирующей или деактивирующей).

Концепция стиля привязанности, хотя и не получившая такого названия, была впервые предложена Эйнсворт [29] для описания паттернов реакции младенцев на разлучение и воссоединение с матерью в лабораторной процедуре оценки “Незнакомая ситуация”. Во время этой процедуры младенцы первоначально были отнесены к одной из трех категорий, которые в данной книге называются надежным, избегающим или тревожным типом (для краткости). Позже Мэйн и Соломон [2092] добавили четвертую категорию — дезорганизованный/дезориентированный, характеризующийся странным, неловким поведением и необычными колебаниями между тревогой и избеганием.

Младенцы, классифицированные как надежный тип, по-видимому, обладают доступными рабочими моделями успешных попыток поиска близости и достижения безопасности. В незнакомой ситуации они, как правило, испытывают стресс во время разлуки с матерью, но затем быстро восстанавливаются и продолжают с интересом исследовать окружающую среду. Воссоединившись, они приветствуют мать с радостью и нежностью, инициируют контакт с ней и положительно реагируют на то, что их берут на руки, после чего быстро восстанавливают интерес к игрушкам, предоставленным им в эксперимен-

тальной обстановке. Во время домашних наблюдений матери этих младенцев эмоционально доступны в трудные моменты и реагируют на стремление ребенка к близости [34]. Кажется разумным охарактеризовать этих матерей как источник надежной привязанности и усиливающую опору на основную стратегию привязанности (поиск близости и утешения, когда это необходимо).

Младенцы избегающего типа, по-видимому, обладают доступными рабочими моделями, способствующими деактивации системы привязанности. В незнакомой ситуации они мало огорчаются, когда их разлучают с матерью, и стараются избегать ее, когда она возвращается. В домашних наблюдениях их матери, как правило, эмоционально ригидны, а также злятся и отвергают попытки своих младенцев сблизиться [34]. Младенцы тревожного типа, по-видимому, обладают доступными рабочими моделями, связанными с гиперактивацией системы привязанности. В незнакомой ситуации они крайне огорчаются во время разлуки и демонстрируют противоречивые или двойственные реакции на свою мать во время воссоединения (например, они могут цепляться за нее в один момент и сердито сопротивляться утешению в следующий, что было причиной, по которой Эйнсворт иногда называла их “беспокойными/амбивалентными” или “тревожными/сопротивляющимися”). Во время домашних наблюдений взаимодействие между такими младенцами и их матерями характеризуется отсутствием гармонии и постоянной реакции со стороны опекунов [34]. Матери младенцев как избегающего, так и тревожного типа, по-видимому, мешают достижению безопасности, тем самым способствуют принятию детьми вторичных стратегий. Однако в то время как младенцы избегающего типа деактивируют свою систему привязанности в ответ на недоступность объекта, тревожный тип склонен гиперактивировать систему, чтобы получить более надежную поддерживающую реакцию от своего объекта привязанности.

Дети дезорганизованного/дезориентированного типа, по-видимому, страдают от нарушения стратегий организованной привязанности (первичной, гиперактивирующей или деактивирующей). Они либо колеблются между стратегиями, либо делают что-то странное, например ложатся лицом вниз на пол, не двигаясь, когда их мать появляется после разлуки, или пассивно сидят под столом, не проявляя четкой стратегии поиска близости [2091]. Такое странное поведение, по-видимому, связано с дезорганизованным, непредсказуемым и приводящим в замешательство поведением тех, к кому они привязаны. Их опекуны, как показывают исследования, скорее всего, страдают от неразрешенных потерь или непроработанных травм в контексте привязанности [1504; 2048]. Когда их ребенок подходит к ним за утешением и успокоением, они иногда выглядят испуганными, отводят взгляд или диссоциативным образом “отстраняются”, заставляя ребенка резко останавливаться, испытывать замешательство или применять любую сиюминутную стратегию, которая, как кажется, уменьшает дискомфорт.

В 1980-х гг. исследователи из различных областей психологии (психология развития, личности, клиническая и социальная психология) разработали новые меры стиля привязанности, основанные на нескольких концептуализациях конструкции, чтобы расширить возможности изучения привязанности на подростковый и взрослый возраст. Например, приняв эволюционный и клинический подход, Мейн и ее коллеги [1260; 1504; 2086; 2090] разработали *Интервью о привязанности у взрослых* (Adult Attachment Interview — ААI) для изучения психических представлений подростков и взрослых о привязанности или “состояний разума по отношению к привязанности” к своим родителям в детстве. В ААI респонденты отвечают на открытые вопросы об их отношениях с родителями в детстве и делятся на три основные категории, соответствующие детской типологии Эйнсворт: “надежный” тип (или свободный и автономный в отношении привязанности), “отвергающий” и “озабоченный”.

После использования системы кодирования ААI [1260; 2086] человек классифицируется как надежный тип, если описывает родителей как доступных и отзывчивых, вербализует воспоминания об отношениях с родителями как ясные, убедительные и последовательные. Отвергающий тип (т.е. избегающий) людей преуменьшает важность отношений привязанности и склонен вспоминать несколько конкретных эпизодов эмоционального взаимодействия с родителями. Озабоченный тип (т.е. тревожный) людей путается в беспокойстве и чувстве гнева по поводу родителей, гиперчувствителен к переживаниям привязанности и может быстро вспоминать негативные ситуации, но им трудно связно обсуждать их без гнева или беспокойства. Мэйн и коллеги [2090] назвали свою стратегию измерения “переходом на уровень репрезентации”, потому что, в отличие от лабораторной оценки “Незнакомая ситуация”, в которой особое внимание уделяется поведению младенца, ААI оценивает текущие мысленные репрезентации взрослого отношения к детской привязанности, поскольку они сформулированы в “последовательной” форме “бесвязного” разговора с интервьюером.

Опираясь на точку зрения личностной и социальной психологии и пытаясь применить идеи Боулби к изучению романтических отношений, Хазан и Шейвер [1467] разработали инструмент самоотчета стиля привязанности у взрослых, в рамках которого респондентов просили охарактеризовать свои чувства и поведенческие тенденции в романтических связях. В своей первоначальной форме опросник состоял из трех кратких описаний чувств и поведения в близких отношениях, предназначенных для выявления взрослых романтических аналогов трех стилей привязанности у младенцев, определенных Эйнсворт [34]. Участников просили прочитать описания, а затем отнести себя к одной из трех категорий привязанности в соответствии с их преобладающими чувствами и поведением в романтических отношениях. Три типа были описаны следующим образом.

1. *Надежный*: “Мне относительно легко сближаться с другими, и я чувствую себя комфортно, полагаясь на них и когда они зависят от меня. Я не беспокоюсь о том, что меня бросят или что кто-то станет слишком близким мне”.
2. *Избегающий*: “Мне довольно неудобно находиться рядом с другими; Мне трудно полностью доверять им, тяжело позволить себе зависеть от них. Я нервничаю, когда кто-то подходит слишком близко, и часто люди хотят, чтобы я стал более близким, чем мне комфортно”.
3. *Тревожный*: “Я обнаружил, что другие не хотят сближаться со мной, как мне хотелось бы. Я часто беспокоюсь о том, что мой партнер на самом деле не любит меня или не хочет оставаться со мной. Я стремлюсь быть максимально близко к партнеру, и это многих отпугивает”.

В последующие годы многочисленные исследователи разработали аналогичные меры самоотчета, в некоторых случаях для повышения точности инструмента Хазан и Шейвера, в других — чтобы увидеть, стоит ли пытаться уловить больше малоизвестных понятий в мерах измерений Эйнсворт для детей. Например, это поиск близости, дистресс при сепарации, надежная база. Постепенно стало очевидным, что в основе всех подобных мер для самоотчетов о романтической привязанности лежат два аспекта ненадежности — *избегание и тревога* (подробности см. в главе 4). Первое измерение, избегание, связано с дискомфортом от близости и зависимости от партнеров по отношениям, предпочтением эмоциональной дистанции и самодостаточности, а также с использованием деактивирующих стратегий для борьбы с незащищенностью и стрессом. Второе измерение, тревога, связано с сильным стремлением к близости и защите, интенсивным беспокойством о доступности партнера и собственной ценностью для него, а также с использованием гиперактивирующих стратегий для борьбы с незащищенностью и стрессом.

О людях с низкими показателями для двух измерений говорят, что они защищены или имеют надежный стиль привязанности. Эта область низкой тревожности и слабого уровня избегания определяется постоянным чувством безопасности в привязанности, доверием к партнерам и ожиданиями его доступности и отзывчивости, комфортом близости и взаимозависимости, а также конструктивным преодолением угроз и стрессоров. В оставшейся части этой книги мы будем ссылаться на людей с надежным, тревожным или избегающим стилями привязанности, а также на людей с относительно надежным, тревожным или избегающим стилем. Хотя наше описание категорий или типологий может ввести читателей в заблуждение, заставив их мыслить в терминах дискретных типов, мы всегда будем ссылаться на нечеткие области в двухмерном пространстве, где люди распределены непрерывно (мы говорим “области”, потому что положение человека в пространстве может меняться

в зависимости от различных, разделенных по времени оценок, частично из-за контекстуальных факторов, частично из-за обычной ошибки измерения, а также из-за реальных изменений во времени).

Резюме

В этой главе описана теорию привязанности с момента ее зарождения в работах Боулби и Эйнсворт до настоящего времени, уделив особое внимание ее нормативным компонентам и аспектам индивидуальных различий. Мы объяснили, что вслед за Боулби и Эйнсворт рассматриваем систему привязанности как врожденную регулирующую систему, имеющую важные последствия для развития личности и социального поведения. В следующей главе представлена модель функционирования системы привязанности во взрослом возрасте, которую мы применили для организации обзора тысяч исследований нормативного процесса привязанности и индивидуальных различий в стилях привязанности, опубликованных за последние 28 лет. В конце главы 2 приведен краткий обзор остальной части книги.