



Глава 1

Теорія прив'язаності — орієнтир для науково обґрунтованої практики

*Найзахопливіші відкриття XXI століття будуть
присвячені не технологіям, а новим аспектам
і уявленням про те, що означає бути людиною.*

Джон Нейсбітт

*Близькість до соціальних ресурсів значно полегшує
підкорення як буквальних, так і фігуральних
вершин, які трапляються на нашому шляху, тому
що мозок інтерпретує соціальні ресурси так само,
як біоенергетичні — кисень чи глюкозу.*

Джеймс Коан і Девід Сбарра [1]

У сучасній психотерапії налічують понад тисячу різних напрямів і чотири сотні конкретних підходів [2]. До цього слід додати безліч терапевтичних “сімей”, у кожної з яких свій погляд

на реальність. Усі підходи різняться ступенем конкретизації, глибиною теорії, на яку спираються, і кількістю емпіричного досвіду. Не можна оминати увагою і сотні терапевтичних методів для вирішення потенційних проблем. Акцент у цих методах робиться на усуненні симптомів, а не на аналізі особистості та контексті, в якому ці симптоми виникають. З огляду на все це (до речі, деякі техніки не змінюються вже доволі тривалий час), дивуєшся хаосу, що панує в психотерапії.

ЧОТИРИ ШЛЯХИ ВИХОДУ З ХАОСУ

Кількість розладів, що постійно зростає з кожною новою версією класифікаційних систем (наприклад, DSM — *Діагностичний і статистичний посібник із психічних розладів*), моделей і підходів, вочевидь диктує необхідність знайти спільні чіткі та ефективні способи навчання та терапії. Напрочуд перспективними видаються чотири шляхи. Перший — цілеспрямований емпіризм. Сумлінних психотерапевтів закликають стати на шлях науки, ознайомитися з дослідженнями, а згодом обирати оптимальні для кожного клієнта та його ситуації підхід і модель. Це непросте, а можливо, і нездійсненне завдання навіть для найвідданішого своїй справі психотерапевта, особливо якщо врахувати, що керівництва та протоколи стають дедалі складнішими для розуміння й опанування. Цілеспрямований емпіризм перетворює терапевтичну практику на дотримання набору конкретних когнітивних схем, а терапевт виконує роль технічного фахівця.

Другий шлях пропонує зосередитися на процесі змін у терапії. Економія зусиль, мабуть, досягається за рахунок того, що терапевт фокусується на загальних факторах у процесі терапевтичних змін, незалежно від того, що вони собою являють. Доволі логічно, якщо врахувати, що, за результатами великих досліджень, усі методи лікування однаково ефективні. Насправді такі висновки недоцільні, оскільки ґрунтуються на метааналізі: безліч досліджень різної якості кладуть у спіль-

ний чан, з якого витягують узагальнені й найчастіше безглузді результати. Ідея взаємозамінних ефектів у різних методах лікування, мабуть, є артефактом методології оцінки [3]. У більшості стандартизованих методик і підходів багато спільних “активних інгредієнтів”. Деякі терапевтичні методики визнані більш відповідними й ефективними для конкретних розладів [4], хоча незрозуміло, чи зберігаються такі відмінності при подальшому спостереженні [5].

Терапевтичний альянс і залученість клієнта до процесу — ті змінні, які найчастіше згадуються під час оцінювання чинників ефективності терапії. Можна подумати, що знання цих загальних чинників значно спростить завдання терапії — привести клієнта до бажаних змін. Позитивний психотерапевтичний альянс і увага до рівня залученості клієнта, безумовно, важливі, але вони навряд чи можуть повністю визначати результати терапії. За розрахунками, варіативність результатів роботи в альянсі з терапевтом становить приблизно 10% [6]. Крім того, загальні чинники стають більш розмитими в кабінеті терапевта. Чи буде альянс, створений із терапевтом — прихильником емпіричної гуманістичної терапії, працювати так само, як альянс із прибічником когнітивно-поведінкового напрямку? Концепція залученості клієнта в цьому сенсі видається більш перспективною. У дослідженні депресії, проведеному Національним інститутом психічного здоров'я США (NIMH), Луїс Кастонге і його колеги виявили, що більша емоційна залученість або глибина переживань з боку клієнтів є предикторами позитивних змін у різних моделях терапії [7], тоді як після закінчення терапії, сфокусованої на когнітивних викривленнях, пов'язаних із негативними емоціями, у клієнтів відзначалося посилення симптомів депресії (на прикладі класичної когнітивно-поведінкової терапії). Звичайно, рівень залученості, який вважається достатнім для змін, коливатиметься залежно від цілей конкретної моделі.

Третій шлях до чіткості та ефективності психотерапії пропонує зосередитися на спільних рисах проблем, з якими

до нас звертаються клієнти. У цьому випадку можна об'єднати методи, спрямовані на роботу з так званими латентними структурами, наприклад емоційними розладами (панічні розлади, генералізований тривожний розлад, депресія та ін.), і розглядати всі ці проблеми як більш загальний *синдром негативних емоцій*. У цьому випадку терапевтам доведеться працювати з невеликою кількістю емпірично виділених головних симптомів. Наприклад, синдром негативних емоцій можна визначити як надмірну чутливість до загрози, звичне уникнення ляхних ситуацій і автоматичні негативні реакції у відповідь на тригер [8]. Терапевт допомагає клієнту провести переоцінку таких загроз, знизити “катастрофічність” і завдяки цьому перестати уникати ситуацій, котрі лякають (що заважає вчитися новому і парадоксальним чином підживлює тривогу). Зміна полягає в тому, що клієнт вчиться інакше реагувати на негативний тригер. Звісно, ідеальні способи, як скерувати клієнта цим шляхом, наразі невідомі.

Четвертий шлях закликає зосередитися на глибинних процесах: не тільки на тому, як виник розлад, а й на тому, як загалом людина функціонує у “світлі” і “темні” моменти свого життя. Іншими словами, необхідно вивчати, як людина розвивається, здійснює вибір і взаємодіє з іншими людьми. Це доволі вигідна позиція. Ми розуміємо, як еволюціонувала психотерапія: не тільки використовуємо конкретні, емпірично обґрунтовані терапевтичні методи, виокремлюємо загальні елементи в терапії та каталогізуємо описи проблем клієнтів (хоча все це, безсумнівно, корисно), а також вивчаємо загальні моделі людської особистості, тобто намагаємося зрозуміти, що собою взагалі являє людина.

У таких моделях визначення психологічного здоров'я і позитивного функціонування, розладів і стресу набагато ширші за терміни, ухвалені в офіційних системах класифікації (таких, як вищезгадана DSM або МКХ). У найсучасніших і найбільш обґрунтованих моделях терапія має розглядати людину як цілісну особистість і враховувати її життєвий контекст. Такі

моделі розширюють програму терапії та закликають вивчати розвиток особистості, а не зосереджуватися винятково на полегшенні одного або кількох певних симптомів. Завдяки безлічі концептуальних моделей ми можемо включити описи розладів і основні елементи змін у єдину систему. Така система дає змогу враховувати сильні та слабкі сторони клієнта та обирати оптимальні способи роботи з ними. Ми також можемо оцінювати, які зміни по-справжньому важливі та зберігатимуться тривалий час. Усі терапевтичні підходи ґрунтуються на якійсь імпліцитній моделі функціонування людини, але часто їм бракує цілісності або дослідницької бази. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія для пар ґрунтується на раціональній економічній моделі близьких відносин, де задоволеність стосунками залежить від здатності людини домовлятися. Емоційно фокусована терапія (ЕФТ) для пар, навпаки, виходить із моделі стосунків, у яких першочергове місце відводиться емоціям і прив'язаності. Ключовим фактором, що визначає задоволеність і стабільність, у такій терапії вважається емоційна чуйність.

Жоден напрямок або модель не може охопити все розмаїття і складність людської природи. Однак для оптимальної та ефективної роботи психотерапевтів необхідна цілісна науково обґрунтована теорія, що пояснює, як функціонує людська особистість. Така теорія могла би закласти підґрунтя для лікування емоційних, когнітивних, поведінкових і міжособистісних розладів. Ця теорія має бути застосовна в усіх видах терапії: індивідуальній, сімейній і парній. Як і будь-який науковий проєкт, вона має складатися з трьох блоків: спостереження, виділення і систематичний опис патернів, можливість передбачити зв'язок між факторами і загальну аналітичну систему, що спирається на значну кількість досліджень. Теорія має пропонувати гіпотези (переконливі і водночас такі, що їх можна спростовувати) про оптимальне функціонування та стійкість, про розвиток особистості, про розлади та їхнє закріплення, а також про необхідні та достатні умови для суттєвих довготривалих змін.

Зокрема, психотерапії потрібна теорія (карта, схема), яка стала б опорою для допомоги людям у зміні головних організуючих змінних: як зазвичай відбувається управління емоціями, як утворюються й обробляються основні переконання про себе та інших, як формуються базові форми поведінки та взаємовідносин з оточенням. Ця теорія має вийти за межі вивчення того, що відбувається всередині психіки людини, вона має систематично й просто пов'язати особистість і систему, внутрішньопсихічні реальності та патерни міжособистісної взаємодії. Вона має відповідати найсучаснішим дослідженням у галузі нейробіології та враховувати, що люди насамперед є соціальними тваринами, життя яких без зв'язку одне з одним неможливе.

ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ. ХТО МИ І ЯК ЖИВЕМО

Я вважаю, що зазначеним у попередньому пункті критеріям відповідає тільки одна теорія — це теорія розвитку особистості, яку Джон Боулбі називає теорією прив'язаності [9]. Спочатку теорія прив'язаності розроблялася в межах вивчення розвитку дітей у перші роки життя, але згодом (особливо останніми кількома роками) її почали застосовувати також до дорослих людей і стосунків між ними. Як зазначають Стівен Ролс і Джеффри Сімпсон, “за останнє десятиліття небагато теорій і наукових галузей могли би принести стільки плідних результатів, скільки теорія прив'язаності. (...) Вражаюча кількість досліджень, що підтвердили основні принципи теорії прив'язаності, належать до найважливіших досягнень у сучасній психологічній науці” [10]. Крім того, наука про прив'язаність відповідає сучасним дослідженням у галузі нейробіології, соціальної психології, психології здоров'я та клінічної психології, головним меседжем у яких є думка про те, що люди, насамперед, соціальний вид, для якого життєво важливими є стосунки та зв'язки. Упродовж усього життя потреба у спілкуванні з іншими людьми формує нервову систему людини,

зумовлює її реакцію на стрес, організовує повсякденне емоційне життя і визначає ситуації міжособистісної взаємодії, які пролягають в основі цього життя.

Нещодавно психотерапевти Джеффри Магнавіта і Джек Анчин [11] запропонували взяти теорію прив'язаності за основу для уніфікованої психотерапії. Вони називають цю теорію здобутим після багаторічних пошуків “Святим Граалем”, який дасть змогу нарешті сформувати єдиний підхід до широкого спектра психологічних розладів, змін характеру та постійних симптомів. Крім того, теорію прив'язаності можна використовувати як фундаментальну основу для індивідуальної терапії [12], терапії для пар [13] та сімейної терапії [14]. Усі автори підкреслюють інтегративну природу теорії прив'язаності, що дає змогу відійти від фрагментованого підходу і перейти до того, що Едвард Осборн Вілсон називає “несуперечливістю” [15]. Це поняття походить від віри стародавніх греків у космічний порядок, що його можна виявити й описати у вигляді системи правил і процесів. Ці правила утворюються в результаті поєднання емпіричних даних, отриманих під час спостереження найрізноманітніших явищ та об'єднаних у реалістичні “креслення” світу і людської особистості.

ПРИНЦИПИ ТЕОРІЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Отже, якими ж є основні положення сучасної теорії прив'язаності, що розвинулася з першої моделі, настільки блискуче описаної Джоном Боулбі [16] і потім розробленої соціальними психологами [17]? Я наведу десять принципів. Але спочатку згадаю три загальні аспекти цієї теорії. По-перше, теорія прив'язаності за своєю природою інтерперсональна, тобто ставить індивіда в контекст стосунків із близькими людьми. Вона розглядає людину не тільки як соціальну істоту, але також як *Ното vinculum* — “людину, що прив'язується”. Встановлення зв'язків з іншими — найважливіша стратегія виживання людини. По-друге, ця теорія здебільшого займається емоціями

та управління ними, приділяючи особливу увагу страхів. Страх розглядають не тільки в контексті повсякденних тривог, а й на екзистенційному рівні як відображення почуття безпорадності та вразливості, тобто як відображення загрози для виживання, пов'язаної зі смертю, ізоляцією, самотністю і втратою. Ключовим чинником ментального здоров'я і добробуту вважається можливість впоратися зі страхами та підвищити стабільність і життестійкість. По-третє, теорія прив'язаності вивчає розвиток, а саме здатність особистості до адаптації і, зокрема, чинники, що блокують або підживлюють цю здатність. Теорія прив'язаності припускає, що тісний зв'язок із людьми, які заслуговують на довіру, — це екологічна ніша, в якій розвивалися мозок, нервова система й основні поведінкові патерни людини.

Далі я спробую простими словами викласти десять основних принципів теорії та науки про прив'язаність.

1. Від народження і до самої смерті люди запрограмовані на пошук не тільки соціальних контактів, а й фізичної та емоційної близькості з окремими людьми, які видаються незамінними. Бажання такого зв'язку посідає перше місце в ієрархії цілей і потреб людини. Найгостріше людина усвідомлює його в ситуаціях загрози, ризику, болю або невизначеності. Загрози, що запускають систему прив'язаності, можуть виходити ззовні або зсередини: наприклад, неправильна інтерпретація відмови з боку коханої людини, негативні образи або нагадування про власну смертність [18]. У стосунках люди відкриваються одне одному у своїй вразливості. Завдяки цьому утворюється зв'язок, тому що потреба в прив'язаності, необхідна для відчуття комфорту, висувається на перший план і спонукає вступати в контакт з іншими людьми.
2. Прогнозований фізичний і (або) емоційний зв'язок з об'єктом прив'язаності (найчастіше в його ролі висту-

пає один із батьків, брат або сестра, старий друг, чоловік або духовна постать) заспокоює нервову систему та формує фізичне й ментальне відчуття *тихої гавані*, де людина напевне почуватиметься у комфорті й безпеці та зможе відновити емоційний баланс. Завдяки емоційному відгуку з боку інших людей, особливо в підлітковому віці, нервова система менш чутлива до загроз і сприймає світ як відносно безпечне й контрольоване місце.

3. Емоційний баланс сприяє розвитку цілісного, позитивного і впевненого самовідчуття та здатності перетворювати внутрішній досвід на єдине ціле. Упевненість також допомагає повідомляти об'єктам прив'язаності про свої потреби. Так створюється міцніший зв'язок, на основі якого формуються позитивні моделі близьких людей як доступних джерел підтримки.
4. Відчуття того, що людина може покласти на партнера, створює *безпечний фундамент*, що дає змогу сміливо виходити в зовнішній світ, ризикувати, отримувати новий досвід і розвивати почуття впевненості та самостійності. Така *ефективна залежність* — джерело сили та спокою. Водночас заперечення потреби в прив'язаності та псевдосамодостатність послаблюють людину. Здатність взаємодіяти з іншими, поклатися на них і відчувати безпечний зв'язок із людьми — єдиний ресурс, що дає змогу нашому виду виживати і процвітати в цьому хиткому світі.
5. Ключовим фактором, що визначає якість і безпеку прив'язаності, є сприйняття фігур прив'язаності як *доступних, чуйних* та емоційно *ангажованих*.
6. Якщо щось загрожує прив'язаності або безпечний зв'язок руйнується, виникає стрес сепарації. Такий стрес може розвиватися також у разі порушення інших видів емоційних зв'язків, що ґрунтуються на спільній діяльності або повазі. Але він не йде в жодне порівняння з

тим “зламом”, який викликає загроза втрати зв’язку з об’єктом прив’язаності. Емоційна та фізична розлука з фігурами прив’язаності травмує людину, формує загострене відчуття не тільки вразливості і небезпеки, а відчуття й безпорадності [19].

7. Безпечний зв’язок визначає ключові взаємодії в близьких стосунках і те, як люди *перекодовують патерни взаємодії в ментальні моделі* або типові реакції. Відчуття загальної надійності зв’язку не є застиглою рисою характеру, воно змінюється з появою нових переживань, що дають змогу переглянути когнітивні робочі моделі прив’язаності та асоційовані з ними стратегії управління емоціями [20]. Можна почуватися небезпечно в одних стосунках і безпечно — в інших. Дієві моделі насамперед пов’язані з довірою до інших і прийняттям себе (правом на піклування). Вони одночасно транслиують два запитання: “Я можу на тебе покластися? Я гідний твоєї любові?”. Вони містять очікування, що провокують автоматичні упередження, епізодичні спогоди, переконання та установки, а також імпліцитні уявлення про те, як поводитися в близьких стосунках [21]. Стаючи ригідними й автоматичними, такі моделі можуть спотворювати сприйняття і змушувати реагувати упереджено. Вони сприймаються не як щось штучне, а як реальність — “просто все так і є”.
8. Безпечна прив’язаність дає змогу комфортно сприймати близькість і свою потребу в іншій людині. Основна стратегія в цьому випадку являє собою визнання потреби в прив’язаності та відповідну взаємодію (зіставлення вербальних і невербальних сигналів у єдине чітке ціле), спрямовану на встановлення або підтримку контакту з об’єктом прив’язаності. Реакція фігури прив’язаності сприймається як щира і заспокоює нервову систему. Така ефективна стратегія дає змогу впоратися зі

стресом і бути готовим до труднощів протягом усього життя.

9. Якщо в ситуаціях, коли людині необхідна підтримка, близькі люди сприймаються як віддалені, байдужі або навіть загрозові, активізуються вторинні моделі та стратегії. Ці моделі пов'язані із втратою почуття безпеки і можуть набувати форми надмірної пильності, гіперактивності або тривоги у взаємодії з іншими людьми, форми стримування емоцій прив'язаності або уникнення, відкидання та відмови діяти. Перша з таких моделей — тривожно-амбівалентний тип прив'язаності — характеризується надмірною чутливістю до будь-яких негативних слів від значущих людей і негайною відповідною “атакою”, спрямованою на скорочення дистанції, привернення уваги фігури прив'язаності та отримання підтримки. Інша модель — тип уникнення являє собою “втечу”, мета якої — мінімізувати фрустрацію і стрес шляхом дистанціювання від близької людини, яка здається ворожою, небезпечною або байдужою. У цьому випадку потреба в прив'язаності зводиться до мінімуму, а нормою стає нав'язлива впевненість у тому, що покладатися можна тільки на себе. Власна вразливість або видима вразливість іншої людини запускає уникнення. Усі люди час від часу використовують у стосунках стратегію “бий або тікай”, за своєю суттю вона не є руйнівною. Однак вона може стати нормальною і звичною, єдиним способом взаємодії, який зрештою обмежує можливість обирати і здатність конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.
10. Третій тип вторинних моделей розвивається в разі отримання травми від об'єкта прив'язаності. Людина опиняється в парадоксальній ситуації, де партнер є водночас і джерелом страху, і засобом від нього захиститися. У таких умовах людина часто вагається між бажанням

і страхом, то наближаючись, то віддаляючись і навіть нападаючи у відповідь на пропозицію щодо зближення. Такий тип прив'язаності називається дезорганізованим у дітей або тривожно-уникливим [22] у дорослих і провокує особливо високий рівень стресу в дорослих стосунках.

11. Для розуміння вторинних моделей (і небезпечних стратегій), описаних вище, необхідно розглянути психодинамічні концепції внутрішньої двоїстості: конфлікту і захисних блоків. Дитина з уникливим типом прив'язаності може виглядати спокійною і стриманою, але насправді неабияк хвилюватися через розлуку з матір'ю. Аналогічним чином дорослі з уникливим типом прив'язаності зовні не демонструють емоційний стрес або потребу в інших людях, але, як показує практика, на глибшому і менш свідомому рівні мають вкрай потужні почуття через розрив зв'язку [23]. Крім того, такі люди недовірливі й не використовують найважливіший ресурс для боротьби зі стресом і загрозою — безпечний зв'язок із близькими [24].
12. На відміну від стосунків між дітьми та батьками, стосунки між дорослими є рівноправними і не так сильно залежать від фізичної близькості. Для створення відчуття близькості достатньо уявити об'єкт прив'язаності (створити його когнітивний образ). Крім прив'язаності, Джон Боулбі виділяє ще дві поведінкові системи в близьких стосунках (особливо між дорослими): турботу і сексуальне життя. Ці системи не пов'язані одна з одною, але вони діють разом із прив'язаністю, і першочерговою є власне прив'язаність, саме вона є основою і визначає головні характеристики цих систем. Безпечна прив'язаність та емоційний баланс, що виникає на основі цієї безпеки, сприяють більш тонкому налаштуванню на іншу людину та більш чуйній турботі. Звичайно, почуття безпеки має

постійно підтримуватися, цей стан не застигає раз і назавжди, а може змінюватися залежно від ситуації.

13. Крім того, безпека пов'язана з більш високим рівнем збудження, інтимності та задоволення — отже, з більшою вдовolenістю сексуальним життям у стосунках [25]. Секс, який сам по собі встановлює зв'язок між людьми, має емоційну наповненість, яка залежить від типу прив'язаності та відповідних стратегій поводження з емоціями та взаємодії з іншими людьми. Люди з унікальним типом прив'язаності схильні розділяти секс і кохання, зосереджуючись у сексуальних стосунках на тілесних відчуттях та діях, тоді як люди з тривожним типом прив'язаності схильні вважати пристрась і секс доказом кохання, а не еротичним аспектом сексуального життя [26].

ВПЛИВ БЕЗПЕЧНОГО ЗВ'ЯЗКУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Систематичні дослідження практично завжди асоціюють безпечну прив'язаність, що стала звичною, з позитивними показниками психічного здоров'я і загального добробуту, описаними в соціології [27]. На рівні окремої людини це стресостійкість, оптимізм, висока самооцінка, упевненість і допитливість, толерантність, відчуття приналежності та здатність розкриватися й утверджуватися, витримувати невизначеність, керувати складними емоціями, рефлексувати й розуміти різні точки зору [28]. Важливими елементами є здатність ефективно керувати сильними емоціями та підтримувати емоційний баланс, уміння узагальнювати інформацію та не втрачати самоконтроль. Навіть у травматичних ситуаціях, таких як трагедія 11 вересня 2001 року, безпечна прив'язаність не лише послаблює наслідки болісних переживань, а й сприяє посттравматичному відновленню [29].

На рівні міжособистісних стосунків серед показників — здатність налаштуватися на почуття інших, емпатія, чуйність, співпереживання, толерантність і схильність до альтруїзму. Дослідження показують, що емоційно стійкі люди краще розуміють сигнали оточуючих, усвідомлюють їхню потребу в турботі та діють так, що цю турботу розуміють і приймають. Відчуваючи себе в безпеці, ми можемо приділити більше уваги та ресурсів іншим людям. І навпаки, люди з тривожним типом прив'язаності, переважно, занадто зайняті власним стресом або пропонують турботу, яка не відповідає потребам іншої людини. Люди з уникливим типом прив'язаності ігнорують власні потреби та потреби інших, висловлюють менше емпатії та надають менше взаємної підтримки. Вони схильні уникати вразливості в собі та інших.

“Тиха гавань” і надійний фундамент, який дають стосунки з коханою людиною, стають джерелом сил для боротьби з негараздами та конфліктами. Безпечний зв'язок формує рівноваженість і пристосованість, які забезпечують вищу якість стосунків з коханими та друзями, що, водночас, сприяє зміцненню психічного здоров'я та посиленню спроможності встановлювати зв'язки з іншими людьми.

З урахуванням теми нашої розмови, слід окремо відзначити вплив безпечної прив'язаності на управління емоціями, соціальну адаптацію та психічне здоров'я. Саме цими питаннями Джон Боулбі займався першочергово. Небезпечна прив'язаність підвищує ймовірність депресії та тривожності. Окремі прояви цього процесу в кожного клієнта індивідуальні, але загалом фахівець, який спирається на теорію прив'язаності, починає з управління емоціями. Люди з надійним типом прив'язаності здатні краще справлятися з неприємними переживаннями, вони не бояться втратити контроль над собою. Їм не потрібно змінювати, блокувати або заперечувати ці емоції, і тому вони можуть адаптивно використовувати їх для орієнтування у світі, досягнення цілей і задоволення потреб. Крім того, вони швидше переживають негативні почуття, зокрема

смуток і гнів [30]. Я вважаю, що ефективне управління сильними емоціями — це *процес руху через емоцію і разом з нею, без придушення або посилення, аби зрештою емоція стала чимось на кшталт орієнтира в житті*.

З іншого боку, зрозуміло, що відсутність безпеки суттєво підвищує ризик дезадаптації. Зокрема, тривожний і тривожно-уникливий типи прив'язаності асоціюють зі схильністю до депресії та різних форм стресових і тривожних розладів, включно з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), obsesивно-компульсивним розладом (ОКР) і генералізованим тривожним розладом (ГТР) [31]. У понад сотні досліджень тяжкість депресивних симптомів була пов'язана з ненадійною прив'язаністю. Можна вважати, що для тривожного типу прив'язаності характерні депресивні переживання з почуттям втрати, самотності, відторгнення і безпорадності, а для уникливого типу — депресивні переживання з перфекціонізмом, підвищеним рівнем критичності до себе та компульсивною самостійністю [32]. Небезпечну прив'язаність також асоціюють із багатьма розладами особистості: зокрема, тривожний тип — із межовим розладом особистості, а той, що уникає, — із шизоїдним розладом та розладом уникнення. Спостерігається також зв'язок між відсутністю безпеки та порушеннями поведінки, такими як розлади поведінки у підлітків або асоціальна поведінка та залежності у дорослих людей [33].

Особливу увагу в наукових джерелах приділяють сполученню прив'язаності та ПТСР. Тяжкість проявів ПТСР у людей після операцій на серці [34], у ветеранів і військовополонених в Ізраїлі [35], а також у людей, які зазнали в дитинстві сексуального або фізичного насильства, співвідноситься з ненадійним типом прив'язаності [36]. Нещодавнє перспективне дослідження показало чіткий причинно-наслідковий зв'язок між процесами прив'язаності та розвитком ПТСР [37]. Було доведено, що симптоми відсторонення й уникнення, характерні для ПТСР, у людей, які пережили вторгнення США до Іраку 2003 року, безпосередньо пов'язані з рівнем безпеки

прив'язаності, обчисленим до початку воєнних дій. У людей із тривожним типом прив'язаності частіше проявлялося відсторонення, а в людей з уникливим типом — уникнення. Практичний досвід показує, що терапія для пар, заснована на теорії прив'язаності, може допомогти людям, які перенесли травму (зокрема, тим, хто зазнав у дитинстві насильства з боку об'єкта прив'язаності), зробити стосунки здоровішими [38]. Крім того, такий підхід зменшує тяжкість прояву симптомів травми [39]. Не такий страшний ворог, якщо боротися з ним разом із коханою людиною, а не поодинці!

І Джон Боулбі [40], і Карл Роджерс [41] вважали, що клієнтам психотерапевта притаманне вроджене прагнення до зцілення. Образ психічного здоров'я, який малює наука про прив'язаність, особливо добре узгоджується з “екзистенціальним способом життя”. Під цим словосполученням Роджерс — ключова фігура в історії психотерапії та розвитку її гуманістичної моделі — мав на увазі *відкритість* новим переживанням і вміння повною мірою проживати кожен момент [42]. Згідно з Роджерсом, основні характеристики повноцінної особистості — *організмична довіра* (уміння дослухатися до внутрішніх відчуттів і керуватися ними в діях), *емпірична свобода* (здатність активно обирати різні напрямки дій і брати відповідальність за цей вибір) і *креативність* (гнучкість і відкритість до сприйняття нового і розвитку). Роджерс дійшов висновку, що “людина, яка повноцінно функціонує”, має більш насичене й розмаїте життя, оскільки “глибоко впевнена, що здатна зустрітися з життям віч-на-віч” [43]. Така впевненість виникає з надійного і безпечного зв'язку з іншими людьми. Безсумнівно, можна говорити про широкий спектр позитивних ефектів при відновленні хронічно зруйнованого зв'язку.

Так, наприклад, я зовсім не здивувалася значній зміні в моєму клієнті Адамі, який проходив у мене сімейну терапію. Всього за три сеанси до цього Адам, незважаючи на свій молодий вік, здавався квінтесенцією ворожого ставлення, уникнення та кримінальних нахилів. Але коли Стів, його батько,

потягнувся до нього і, схлипуючи, розповів, як йому боляче втрачати сина, Адам сказав: “Ну, я весь час злився. Я почувався нікчемним, жалюгідним невдахою і гада, що ти такої ж думки. Тож я не бачив сенсу ні в чому. Не бачив сенсу намагатися щось робити. Але тепер я починаю вірити, що потрібен тобі як син. І мені простіше вправлятися зі своїми почуттями, легше розуміти тебе і себе, я став менше злитися. Це все змінює. Схоже, ніби я чогось вартий в твоїх очах. Я нещодавно сказав мамі, що, ймовірно, все ще можна змінити. Можливо, я зможу навчитися і стати тією людиною, якою хочу бути”.

ПОШИРЕНІ ХИБНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

Теорію прив'язаності розробляли й постійно уточнювали протягом кількох десятиліть, до того ж перші дослідження в цій галузі були присвячені зв'язкам між матір'ю та дитиною. Можливо, тому нерідко виникають певні помилкові уявлення, коли психотерапевти розмірковують про прив'язаність у дорослих. Ці хибні думки можна розділити на чотири типи.

Залежність: конструктивна чи деструктивна

Упродовж багатьох років психологія розвитку особистості описувала перехід до дорослого життя як відмову від потреби в інших і здатність до самовизначення та самостійних дій. На жаль, у клінічній терапії залежність стала асоціюватися з багатьма руйнівними формами поведінки, які теоретики науки про прив'язаність характеризували як крайні прояви тривожного типу прив'язаності, що виникають в умовах постійного страху втратити зв'язок із близькою людиною. У клінічній практиці досі використовуються такі ярлики, як злиття, співзалежність і відсутність індивідуалізації. Насправді ж теорія прив'язаності стверджує, що люди визначають себе через *взаємодію* з інши-

ми, а не через *протиставлення* їм. Заперечення необхідності зв'язку з іншими людьми — це не ознака сильної особистості, а бар'єр для розвитку й адаптації.

Упевненість у надійності стосунків підвищує почуття власної гідності, самооцінку і стресостійкість. У безпечному зв'язку розвивається ефективна, конструктивна залежність: близькі люди виступають у ролі цінного ресурсу, що підживлює позитивне, чітко сформульоване і цілісне самовідчуття. Численні дослідження зв'язків між батьками і дітьми, а також між дорослими підтверджують, що зв'язок із надійною близькою людиною підвищує здатність відчувати себе в безпеці [44]. Люди з тривожним або уникливим типом прив'язаності часто прагнуть контролювати інших. Першим складно безпосередньо заявити про свої потреби, але такі люди майстерно використовують критику або скарги. Другі, як правило, займають більш яскраво виражену домінуючу позицію [45].

Як кажуть Маріо Мікулінджер і Філіп Шейвер у своїй книзі про прив'язаність у дорослому віці, “коли відчуваєш біль або занепокоєння, варто шукати втіхи в інших. Полегшення страждань дає можливість зайнятися іншими справами і звернути увагу на інші цілі. У здорових взаєминах людина розуміє, що дистанція й автономність абсолютно сумісні з близькістю та довірою” [46]. Суть у тому, що між самостійністю і залежністю немає протиріччя.

Безпечний зв'язок розвиває здатність з упевненістю зустрічати невідоме. Модель безпечного фундаменту схожа на сценарій із певним алгоритмом очікувань, що покращує процес пізнання [47]. Я часто наводжу приклад з особистого досвіду. Як надійний зв'язок із батьком допоміг мені, недосвідченій 22-річній юнці, покинути Англію і перетнути Атлантичний океан, щоби влаштуватися в Канаді, де я нікого не знала і взагалі погано собі уявляла, як буду виживати? По-перше, доступність і чуйність батька сформували довірливе ставлення до людей. Якщо на інших можна покласти в разі потреби, то світ за своєю суттю є безпечним місцем. Зв'язок із батьком і

його підтримка зробили мене впевненою в собі та своїх силах. Батько приймав усі мої помилки і труднощі, втішав у ваганнях, і я навчилася долати моменти непевності та невдачі. Крім того, батько завірив мене, що, якщо життя в Канаді виявиться мені не під силу, він знайде гроші, щоби я повернулася додому. Батько також дав мені зрозуміти, що з будь-яким ризиком можна впоратися.

Акцент на надійному фундаменті, який створює прив'язаність, дає змогу теорії прив'язаності вийти за межі традиційної сфери, спрямованої здебільшого на вивчення зв'язку між батьками і дітьми. Деякі терапевти не надають особливого значення прив'язаності, гадаючи, що її основні функції полягають у захисті та управлінні страхом у момент загрози. Саме тому вони вважають, що теорію прив'язаності складно застосувати для терапії дорослих. Тим часом постійне відчуття безпеки поруч з іншими людьми створює підґрунтя для оптимального розвитку та стабільності протягом усього життя, а також здатність упевнено долати стрес у неминучих життєвих кризах і перехідних періодах та зберігати емоційну стабільність. Люди, які знають, що мають надійний тил, і почуваються в безпеці, здатні йти на зважений ризик і долати складнощі, що дає їм змогу реалізовувати себе найкращим чином. У них у буквальному сенсі слова більше ресурсів (уваги та енергії), які можна використовувати для розвитку, а не для захисту.

Моделі: статичні чи гнучкі

Ще одна доволі поширена хибна думка щодо теорії прив'язаності полягає в тому, що минуле в житті людини або сім'ї розглядають як єдиний чинник, котрий визначає особистість і майбутнє людини. Роботи Джона Боулбі часто асоціюють з аналітичними та об'єктно-стосунковими точками зору: підходами, що описують, як стосунки в ранньому віці формують підсвідомі моделі, що їх людина дотримується впродовж життя. Однак в описі таких моделей Боулбі використовував епітет

“робочі” і припускав, що їх можна переглянути в разі потреби. З роками стало зрозуміло, що ці моделі гнучкіші, ніж вважали ранні теоретики науки про прив’язаність, і можуть змінюватися під впливом нових переживань.

Наприклад, в одному дослідженні у 22% сімейних пар тип прив’язаності змінився (вивчали прив’язаність за три місяці до укладення шлюбу і за півтора року після) [48]. Загалом найбільш схильні до змін люди з високим рівнем тривожного типу прив’язаності. Можна було би припустити, що люди уникливого типу, які менш відкриті новим переживанням та інформації, будуть меншою мірою схильні до змін. Однак нещодавнє дослідження, присвячене терапії для пар на основі прив’язаності [49], виявило, що після кожного сеансу уникливі партнери все ж дещо змінюють свої моделі. Дослідження в галузі індивідуальної терапії також довели можливість зміни робочих моделей прив’язаності [50]. Таким чином, дитячий досвід впливає на розвиток, але, якщо моделі не стали статичними і замкнутими, траєкторія цього розвитку може змінитися. В іншому разі людина уникає та ігнорує нові переживання або використовує негативні патерни взаємодії з близькими як підтвердження найбільш негативних елементів таких моделей.

Дуже важливо розуміти, як саме досвід минулих стосунків впливає на сьогоднішній день. Наука про прив’язаність припускає, що ранній досвід формує спектр реакцій людини на дії або слова інших, породжує стратегії управління сильними емоціями, а також моделі себе та інших. Вони можуть розвиватися і змінюватися — а можуть працювати як самоздійсненні пророчтва. Адам сказав мені: “Знаєте, я ніколи ні від кого не чекав любові. Я почувався вигнанцем. Моя жінка одружилася зі мною помилково. Саме тому я весь час ховався і не підпускав її до себе. І, звичайно, вона кинула мене”. Хронічний характер відсутності зв’язків посилюється ще одним чинником. Попри те що прагнення утворювати любовні зв’язки є природним (воно “вшите” в мозок ссавців), дуже важко зрозуміти, що це можливо, і не здаватися, якщо життєвого прикладу такого

зв'язку ніколи не було перед очима. Адам зазначив: “У житті би не повірив, що люди можуть розмовляти ось так — як ми з вами. Я не знав, що з таким потужним гнівом все-таки можна впоратися, і це допомагає говорити про свої почуття вголос. У моїй родині така поведінка була не прийнята. Але я навчаюся цього зараз”.

Сексуальне життя і надійна прив'язаність

Деякі сучасні автори вважають, що прив'язаність не має нічого спільного з романтичними сексуальними стосунками, які в сучасному суспільстві складають основу встановлення зв'язку між дорослими людьми. Ці дослідники стверджують, що прив'язаність можна відчувати до хороших друзів, що остаточно вбиває будь-яку еротику. До того ж новизна і ризик є обов'язковою умовою хорошого сексу, і тому надійна прив'язаність може фактично перешкоджати сексуальному життю, яке би повноцінно задовольняло людину.

Проблема взаємозв'язку сексуального життя і прив'язаності докладніше розглядається в главі 6, присвяченій терапії для пар. Якщо стисло: є практично незаперечні докази того, що зв'язок між батьком і дитиною і романтичний зв'язок між дорослими — це “варіанти одного і того самого процесу” [51]. Паралелі очевидні. Обидва зв'язки мають однаковий спектр моделей поведінки: пильні погляди, обійми, дотики, пестощі, посмішки і плач. Зв'язки обох типів наповнені сильними емоціями: біль і страх під час розлуки, радість під час возз'єднання, гнів і сум у разі побоювання втратити такі стосунки. В обох випадках люди прагнуть зблизитися і почуваються комфортно при зближенні. Якість як стосунків між батьком і дитиною, так і дорослого романтичного зв'язку визначається тим, наскільки кохана людина чутлива, доступна і чуйна. Успішний початок стосунків породжує почуття впевненості, безпеки та відкритості, допомагає навчитися емпатії. Втрата зв'язку викликає тривогу, гнів і протестну поведінку, за якими

можуть слідувати депресія і відстороненість. І дорослі, і діти можуть тривожно “чіплятися” або захисно дистанціюватися, що може стати звичними реакціями.

Розуміння суті надійного фундаменту показує, що між еротизмом романтичного кохання і безпечною прив’язаністю немає жодного внутрішнього конфлікту. Згідно з дослідженнями, партнери з надійним типом прив’язаності відзначають більшу задоволеність сексуальним життям, а загалом безпечний зв’язок сприяє повнішій і менш напруженій сексуальності у стосунках. Негативно ж впливає на сексуальне життя якраз руйнування зв’язку, зокрема прив’язаність уникливого типу. Уникливі партнери приділяють більше уваги тілесним відчуттям і “результативності” сексу. У них секс трапляється рідше і приносить менше задоволення [52]. Якщо визначити пристрасть як прагнення до прив’язаності, пов’язане з еротичними переживаннями та грою, то безпечний зв’язок стає ключовим чинником оптимального сексуального життя. Безпека дає змогу з максимальною сміливістю приймати ризики, підвищує грайливість і здатність відпустити себе і зануритися в приємні відчуття. Доведено, що безпечний зв’язок особливо важливий для жінок, які є більш фізично вразливими в сексі і тому, природно, більш чутливими до характеру стосунків під час сексуальних контактів.

Хоча сексуальне життя може існувати окремо від прив’язаності (винятково як розвага), воно цілком інтегрується в сценарії встановлення зв’язку. Зрештою, багато хто називає секс “заняттям коханням”. Це віддзеркалення того факту, що для ссавців, які спаровуються, разом виховують нащадків і вкладаються у свої стосунки, сексуальна взаємодія, як правило, сприяє встановленню зв’язку. Під час оргазму відбувається викид окситоцину — гормону любові, і саме в сексуальній взаємодії дорослих найяскравіше проявляється фізична співналаштованість і дзеркальна поведінка, яку часто спостерігають у взаєминах між матір’ю та дитиною.

Теорія прив'язаності: аналітичний чи системний підхід

Ще одна хибна думка, особливо популярна серед терапевтів, які працюють із парами та сім'ями, пов'язана з тим, що теорія прив'язаності виникла з погляду об'єктних стосунків, як це сформулювали Рональд Фейрбейрн [53] і Дональд Вудс Віннікотт [54]. Таким чином, спочатку ця теорія являла собою аналітичний підхід. Саме тому її вважають несистемною і недостатньо практичною. Більшу частину життя Джона Боулбі піддавали остракізму як еретика, котрий наважився кинути виклик традиційній аналітичній теорії. Сучасні аналітичні підходи, віддаляючись від класичної теорії потягів, орієнтованої на секс і агресію, по-новому сприймають теорію прив'язаності. У психоаналізі відбувся “реляційний поворот” [55], що зробив його відкритим до діалогу й орієнтованим на чесну взаємодію терапевта і клієнта, між якими відбувається “взаємопроникнення свідомостей” [56]. Сучасні аналітичні та інші підходи називають таку взаємодію терміном “інтерсуб'єктивність”. Він підкреслює, що під час сеансів між клієнтом і терапевтом виникає зв'язок, подібний до того, який розглядається в теорії прив'язаності [57]. Проте характерним елементом психоаналізу є його акцент на внутрішньому суб'єктивному стані, в той час як Боулбі розглядав близькі стосунки як “центр, навколо якого обертається життя людини в дитинстві (...) і до старості” [58]. Боулбі жваво цікавився поведінковими драмами між людьми і, подібно до Дарвіна, приділяв пильну увагу тому, як тварини збільшують шанси на виживання, а особливо — як вони керують своєю вразливістю.

Цілком логічно, що Джон Боулбі поставив перед собою чітке завдання сформулювати системний підхід, у якому патерни міжособистісної взаємодії та циклічні петлі зворотного зв'язку (“зовнішній цикл” поведінки) об'єднані з внутрішніми когнітивними та емоційними процесами (“внутрішнім циклом” реакцій) [59]. У своїх роботах [60] я та інші вчені вже зазна-

чали, що одна з найсильніших сторін теорії Боулбі — її масштабність: можливість прояснити ключові патерни циклічних петель зворотного зв'язку. Системних терапевтів піддавали критиці за зосередженість на обмежених і обмежувальних патернах взаємодії, або танців між близькими людьми, без урахування живого досвіду танцюристів. Все це елегантно поєднує теорія прив'язаності. Патерни взаємодії та викликані ними емоції підтверджують і підтримують суб'єктивне сприйняття танцюристом і стосунків, і себе в них. Це сприйняття визначає реакції, які формують танець міжособистісної взаємодії. Так, вимоглива позиція, яку мій клієнт Ендрю займав щодо своєї дружини Сари, — його звичайний спосіб впоратися з панікою, яка виникала разом із відчуттям, що його цураються. Нажаль, його агресивні вимоги провокували Сару звично відсторонюватися. Такий патерн “вимога–відмова” підживлював найгірші страхи Ендрю та його почуття неповноцінності, через що він починав іще нав'язливіше переслідувати Сару.

І теорія прив'язаності, і класична системна теорія [61] розглядають дисфункцію як обмеження, тобто втрату відкритості та гнучкості. Отже, людина стає нездатною оновлювати та переглядати свої способи реагування на нові сигнали. І теорія прив'язаності, і системна теорія вивчають процес — розвиток причинно-наслідкових зв'язків, а не їхню статичну лінійну модель, — і обидві теорії спрямовані на те, щоби не погіршити стан людини. Клієнти не є “неправильними” самі по собі, вони лише застрягли у вузьких способах сприйняття та реагування. Наука про прив'язаність доповнює системну точку зору, в якій внутрішній досвід скоріше не враховується, оскільки постулює опрацювання емоцій як організаційний елемент у застиглих патернах взаємодії з іншими людьми.

РОЗВИТОК НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНОЇ БАЗИ

За останні півстоліття з'явилися сотні досліджень, присвячених вивченню зв'язку з батьками, дітьми, дорослими

партнерами і навіть із Богом. Завдяки цьому сформувалася величезна й логічно зв'язана база даних, у якій уперше визнають і називають основний елемент природи людини: ми соціальні тварини, які прагнуть встановлювати зв'язки одна з одною. На першому етапі створення цього масиву знань психологи спостерігали за поведінкою матерів і немовлят: спочатку матір і дитину розлучали в незнайомій ситуації, а потім возз'єднували. Ці дослідження дали змогу виявити повторювані патерни в їхніх реакціях. Експеримент, що отримав назву “Незнайома ситуація”, можливо, найбільший протокол психологічних досліджень за всю історію науки (включно з експериментами на щурах). Висновки назавжди змінили не тільки ставлення до батьківства, а й розуміння дитячої психології.

Другий етап почався наприкінці 1980-х років, коли соціальні психологи запропонували дорослим людям заповнити анкети, присвячені любовним стосункам. Дослідники виявили ті ж самі патерни реакцій на розлуку і возз'єднання, що і в експерименті “Незнайома ситуація”. Тоді ж з'явився напрям досліджень [62], у яких батьків як основних фігур прив'язаності поступово замінювали рівноправні партнери. Перші дослідження являли собою спостереження. Вчені вивчали, як дорослі партнери взаємодіють один з одним, як втішають, коли один з них перебуває в ситуації тривоги та невизначеності [63], і знайшли безсумнівні докази наявності трьох основних стратегій (надійний, тривожний і уникливий типи прив'язаності). Крім того, з'ясувалося, що в дорослих присутній еквівалент дитячої дезорганізованої прив'язаності — так званий тривожно-уникливий тип, за якого людина кидається між надто тривожними стратегіями та вкрай уникливими [64]. Стало зрозуміло, що дорослі з надійним типом прив'язаності здатні розповісти про свою тривогу, відкритися партнеру та використати його розраду, аби заспокоїтися, а також здатні самі надати підтримку та втішити партнера у стресі. Водночас дорослі, які називали себе уникливими, відштовхували партнерів у тривожних ситуаціях і відмовляли іншим у роз-

раді та турботі. Психологи спостерігали за поведінкою пар під час розставання, наприклад в аеропорту [65], та аналізували загальний вплив типів прив'язаності. Наприклад, Маріо Мікулінджер виявив, що партнери з надійним зв'язком рідше проявляють агресію в суперечках і менш схильні приписувати іншим недобрий намір [66]. Він також з'ясував, що такі люди більш допитливі та відкриті до нової інформації і спокійніше почуваються в умовах невизначеності [67]. Зрештою, вчені почали досліджувати, як проявляються загалом у житті дорослих людей основні принципи теорії прив'язаності. Вони виявили, що, наприклад, тип прив'язаності визначає поведінку у військових конфліктах [68] і під час будівництва кар'єри [69].

Ця остання хвиля досліджень значно розширила розуміння прив'язаності у дорослих людей та її впливу на життя. Масштабність усіх досліджень, проведених за останні десять років, не піддається опису, але ми можемо зупинитися на найбільш цікавих відкриттях. У деяких проспективних дослідженнях за людьми спостерігали протягом усього життя, починаючи з дитинства, і порівнювали виявлений у дитинстві тип прив'язаності з поведінкою та якістю стосунків у дорослому віці. У рамках лонгітюдного проекту Університету Міннесоти Джеффри Сімпсон та інші вчені [70] провели дослідження, в результаті яких виявили, що реакція дитини на матір в експерименті “Незнайома ситуація” доволі достеменно прогнозує соціальну компетентність таких дітей у початковій школі, близькість їхніх стосунків із друзями в підлітковому віці та якість любовних стосунків у 25 років. Однак варто пам'ятати, що навіть більш ранні дослідження довели, що траєкторія дитячого досвіду та його вплив у процесі дорослішання піддаються змінам. У шлюбі з чуйним чоловіком, здатним встановити безпечний зв'язок, жінки з тривожним типом прив'язаності здатні виховувати дітей з любов'ю, їхні діти демонструють реакції надійної прив'язаності на розлуку і воз'єднання [71].

Дослідження прив'язаності вже вийшло за межі вивчення близьких стосунків. У книжці *Hold Me Tight* (Обійми мене

міцніше) [1,72] я наголошую на тому, що основа гуманного суспільства — люблячі сім'ї. Таке суспільство ґрунтується на чуйності. Надійна прив'язаність розвиває емпатію й альтруїзм, готовність діяти на користь інших людей. Численні дослідження Маріо Мікулінджера та інших учених [73] виявили зв'язок між альтруїзмом та емпатією. Наприклад, навіть якщо людина просто зробить паузу і згадає час, коли хтось піклувався про неї чи нього, активізація системи прив'язаності миттєво (хай і ненадовго) знизить рівень її ворожості по відношенню до незнайомців. Активне співчуття і готовність допомогти навіть на шкоду собі зумовлені надійною прив'язаністю [74]. Люди з уникливим типом прив'язаності менш емпатичні й рідше дбають про добробут оточуючих або пропонують допомогу [75], а люди з тривожним типом хоч і здатні до емпатії, але зациклюються на власних негараздах, замість того, щоби прислухатися до потреб іншої людини.

Надійна прив'язаність спостерігається в різних сферах людського життя, зокрема у ставленні до Бога [76] і сексуальної орієнтації [77]. Навіть характер молитви залежить від типу прив'язаності [78]. Християни з безпечним типом прив'язаності схильні звертатися до Бога в більш медитативному, діалогічному стилі, а тривожні вимагають і просять милості. У коханців із безпечним зв'язком мотивація до сексу може бути різною, але всі вони підкреслюють наявність бажання. Вони отримують більше задоволення від сексу, більш відкриті до експериментів і здатні обговорювати сексуальні потреби одне одного.

ЗМІНА ПРИВ'ЯЗАНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПСИХОТЕРАПІЇ

Доречно зупинитися на дослідженнях, присвячених зміні прив'язаності в процесі психотерапії. Яким чином можна вимірювати та вивчати зміни прив'язаності, яка містить так

багато компонентів: емоції та способи поводження з ними, моделі мислення, очікування, певні реакції? Найпопулярнішим і перевіреним способом залишається Доопрацьований опитувальник: досвід близьких стосунків [79] (Experiences in Close Relationships Scale — Revised, ECR-R), що міститься в додатку 1 до цієї книги. Цей опитувальник допоможе вам збагнути сенс конкретних запитань, які використовують дослідники та психотерапевти для оцінювання тривожного та уникливого типів прив'язаності. Надійний тип прив'язаності в цьому випадку характеризується низькими балами за шкалами тривожного й уникливого типів. Респондентам потрібно погодитися або не погодитися з такими твердженнями, як “я маю побоювання, що не вартий інших людей” або “мені складно дозволити собі залежати від партнера”. Ви можете використовувати цей опитувальник для самооцінки, щоб отримати уявлення про те, як вивчають прив'язаність.

Крім того, дослідники аналізують зміни в конкретних моделях поведінки під час взаємодії з іншими людьми (скажімо, у конфліктних розмовах) за допомогою поведінкових шкал, наприклад, Системи оцінювання безпеки у стосунках [80] (Secure Base Scoring System). За цією шкалою можна виміряти, зокрема, здатність надсилати чіткі сигнали про перебування у стресі та формулювати, що вимагається від іншої людини, здатність приймати турботу та розраду, а також розпізнавати стрес іншої людини та реагувати за певних умов. Яким чином змінюється сприйняття прив'язаності та як обробляється інформація про неї, можна оцінити також у процесі опитування щодо дитячих прив'язаностей і нещодавніх втрат. При цьому відповіді обчислюються за методом, який називається Інтерв'ю прив'язаності для дорослих [81] (Adult Attachment Interview, AAI). Запитання може звучати, скажімо, так: “Опишіть стосунки з матір'ю п'ятьма прикметниками”. У людини з надійним типом прив'язаності відповіді та розповіді гнучкі й узгоджені, респондент охоче йде на контакт з інтерв'юером. Загалом оцінку безпеки за цією шкалою можна розглядати як

оцінку інтеграції особистості. У людей із ненадійним типом прив'язаності відповіді характеризуються невизначеністю, суперечливістю, крім того, респонденти можуть відходити від теми або мовчати.

Так, наприклад, Сем відповідає інтерв'юєру: “Моя мати була прекрасною і ласкавою. Щоправда, її майже ніколи не було поруч — вона вічно була надто зайнята [сміється], але нічого страшного. Якщо чесно, я не хочу говорити про це”. За відповідями на цю анкету можна передбачити моделі поведінки в найрізноманітніших ситуаціях: можливість впоратися з труднощами під час базової підготовки в армії Ізраїлю [82], управління поганим настроєм і тактики подолання конфлікту в романтичних стосунках [83], а також поява симптомів депресії, усвідомлення та прийняття емоцій у неповнолітніх матерів із бідних сімей [84].

Як зазначають Мері Дозьє, К. Чейз Стовалл-МакКлаф і Кетлін Альбус, переважна більшість клієнтів психотерапевта не почуваються в безпеці, коли приходять на терапію [85]. Поки що немає одностайної думки про те, які саме моделі терапії краще придатні для конкретних типів прив'язаності [86]. Доведено, що люди надійного типу легше утворюють позитивний альянс із терапевтом. При цьому деякі вчені вважають, що клієнтам із тривожним типом прив'язаності більше підійде терапія, що деактивує, наприклад, КПТ, а інтенсивніші, емоційно насичені психодинамічні методи ліпше вплинуть на клієнтів, що відсторонюються і заперечують свої емоції. Інші вчені доходять протилежного висновку: клієнтам, які відсторонюються, більше допоможе терапія, співзвучна їхньому типу прив'язаності, ніж відмінна від нього [87].

Не можна також забувати про тип прив'язаності у самого терапевта. Лікарі з надійним типом прив'язаності більш чуйні та гнучкі, вміють як підлаштовуватися під тип клієнта, так і “кидати йому виклик” [88].

В індивідуальній психодинамічній терапії спостерігається тенденція до підвищення безпеки [89]. Сімейна терапія, засно-

вана на прив'язаності [90] (ATTACHMENT-BASED FAMILY THERAPY, ABFT), спрямована на допомогу підліткам у відновленні зруйнованих стосунків, продемонструвала вражаючі результати: вона допомагає знизити рівень депресії, тривоги і сімейних конфліктів, пов'язаних із відсутністю безпеки у стосунках. Дослідження, присвячені ЕФТ для пар, показали, що у тривожних і уникливих партнерів спостерігається зрушення в бік безпеки. Така терапія здатна зменшити чутливість мозку до страху і болю та послабити симптоми стресу і депресії [91].

Однак ми забігаємо наперед, оскільки темі прив'язаності та досягненню змін у процесі терапії, по суті, присвячено наступні дев'ять глав книги. Хоча за останні кілька десятиліть теорія прив'язаності радикальним чином вплинула на побудову концепцій особистості, психопатології, психологічного здоров'я та навіть самої психотерапії [92], нам досі є куди зростати. Наприкінці життя Джон Боулбі зазначив, що “розчарований тим, що психотерапевти не поспішають перевіряти цю теорію на практиці” [93]. Думаю, що і зараз він сказав би так само!

У наступній главі ми почнемо описувати значення науки про прив'язаність для психотерапевтичної практики загалом.

ЗАПИШІТЬ І ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

- Моделі психотерапії, конкретні методи та уявлення про психологічні розлади збільшуються з кожним днем. Як терапевту знайти шлях у цьому хаосі? Як зробити психотерапію більш узгодженою і впорядкованою наукою? Один зі способів полягає у зосередженні значної уваги на емпіричних дослідженнях і, на зразок технічних експертів, у спробі влучно зіставити певний конкретний розлад із теоретичною моделлю і методом терапії. Другий шлях — виявляти тільки загальні чинники, що впливають на зміну, і працювати на сесіях саме з ними. Третій підхід пропонує зосередитися на загальному, особливо на глибинних процесах,

у проблемах клієнта і відмовитися від довгих списків ярликів для розладів. Четвертий шлях передбачає віднайдення емпірично обґрунтованої цілісної системи, яка відображає суть людської особистості, її розвиток як індивідуальності та частини соціуму, а також біологічні імперативи, щоби застосовувати цю систему як керівництво для терапії. У цій книзі я дотримуюся позиції, що найкраще відмовитися від довгих списків ярликів для розладів і взяти за основу для психотерапії теорію прив'язаності та науку про неї.

- Теорія прив'язаності являє собою обґрунтовану теорію розвитку особистості, в якій пріоритет віддається ролі управління емоціями і зв'язку з оточуючими, що їм людина довіряє. Ці показники вважаються головними ознаками, що визначають психологічне здоров'я і благополуччя. Ключова перевага цього погляду полягає в тому, що він об'єднує біологію та взаємодію, повідомлення та ментальну модель, особистість та систему, виокремлюючи основні потреби та страхи людини. Вона відповідає на споконвічне запитання: “Що таке любов і чому вона настільки важлива?”.
- Надійна прив'язаність пророкує майже кожен виявлений показник повноцінного функціонування особистості, в той час як відсутність безпеки — фактор ризику майже всіх вивчених розладів. Надійна прив'язаність береже людину протягом усього життя. Щоби змінитися і зцілитися, ми маємо пізнати себе. Ми соціальні ссавці, і встановлення зв'язків з оточуючими та емоційне співналаштування — наша базова стратегія виживання і процвітання. Це найкращий орієнтир на шляху до безпеки, здоров'я і добробуту.