

Модель активації та функціонування системи прив'язаності в дорослому віці

Після того як теорію прив'язаності Боулбі та Ейнсворт було застосовано до підлітків і дорослих, вона стала впливовою як у психології розвитку, так і в соціальній та особистісній психології. Для вивчення її впливу проведено тисячі досліджень. Отриманий внаслідок гігантський обсяг даних необхідно узагальнити, систематизувати й послідовно описати, щоб майбутні дослідження і клінічні втручання могли системно ґрунтуватися на тому, що вже відомо. Перше видання цієї книжки вийшло у 2007 р. на базі величезної кількості експериментів, проведених на той час, і відтоді було опубліковано ще сотні матеріалів. Щоб провести власний аналіз, сфокусований на динаміці розвитку поведінкової системи прив'язаності в дорослому віці та її зв'язку з іншими поведінковими системами, як-от дослідження, турбота і секс, було створено модель динаміки системи прив'язаності, її інтрапсихічних і міжособистісних наслідків [2299; 2307; 2313; 2981; 2982; 2987; 2989]. У главі представлено цю модель і показано, як вона співвідноситься з іншими теоретичними підходами до вивчення особистості і соціальної поведінки. Особлива увага приділяється тому, як аспекти особистості, зумовлені прив'язаністю, розвиваються і впливають на емоції дорослих, регуляцію станів і соціальні відносини.

Ця глава є концептуальним фундаментом того, що буде описано далі, тому наприкінці ми включили стислий план решти книжки, що показує, як у подальшому модель розширюється на такі питання, як самооцінка, емоційна регуляція, розв'язання основних життєвих завдань (розвиток особистості, вибір кар'єри, працездатність і підтримання здоров'я), особистісна адаптація, функціонування стосунків у парі, психічне здоров'я, організаційна поведінка, психотерапія тощо.

Модель

Щоб охарактеризувати активацію і роботу системи прив'язаності в дорослому віці, ми запропонували модель системи контролю [2299; 2981], яка поєднує дані досліджень з теоретичними роботами Джона Боулбі, Мері Ейнсворт, Джуд Кессіді, Роджера Кобака і Мері Мейн [33; 403; 405; 406; 563; 2084]. Модель є розширенням і уточненням попередніх описів системи керування динамікою прив'язаності, запропонованих Філіпом Шейвером, а також Крісом Фрейлі і колегами [1179; 2978]. Вона охоплює три ключові аспекти (позначені сірими блоками на рис. 2.1):

- 1) пошук близькості після активації системи прив'язаності (основна стратегія);
- 2) позитивні наслідки ефективного застосування стратегії для досягнення підтримки від фігури прив'язаності, що надає відчуття безпеки;
- 3) вторинні стратегії (гіперактивація тривогою і деактивація униканням), що застосовуються у відповідь на недоступність або нечутливість фігури прив'язаності.

У модель також включено цілі первинної та вторинної стратегій прив'язаності, асоційовані з ними переконання й очікування щодо себе та інших, а також правила керування стресом і близькими стосунками. Крім того, в моделі пояснюється, що відбувається, коли вторинні стратегії не досягають цілей.

Перший компонент моделі (верхній компонент на рис. 2.1) забезпечує моніторинг і оцінювання загрозливих подій — процес, що відповідає за активацію системи прив'язаності. Другий компонент (центральный сірий блок) пов'язаний із моніторингом та оцінюванням доступності фігури прив'язаності, що спричинено індивідуальними відмінностями в почутті безпеки, психологічними корелятами і наслідками надійної прив'язаності. Третій компонент (нижній сірий блок) стосується моніторингу та оцінки доцільності використання стратегії пошуку близькості як способу подолання відчуття небезпеки у прив'язаності. Цей компонент відображає “вибір” між застосуванням гіперактивуючої або деактивуючої стратегії боротьби з почуттям небезпеки: перша стратегія пов'язана з тривожним стилем прив'язаності, а друга — з унікаючим.

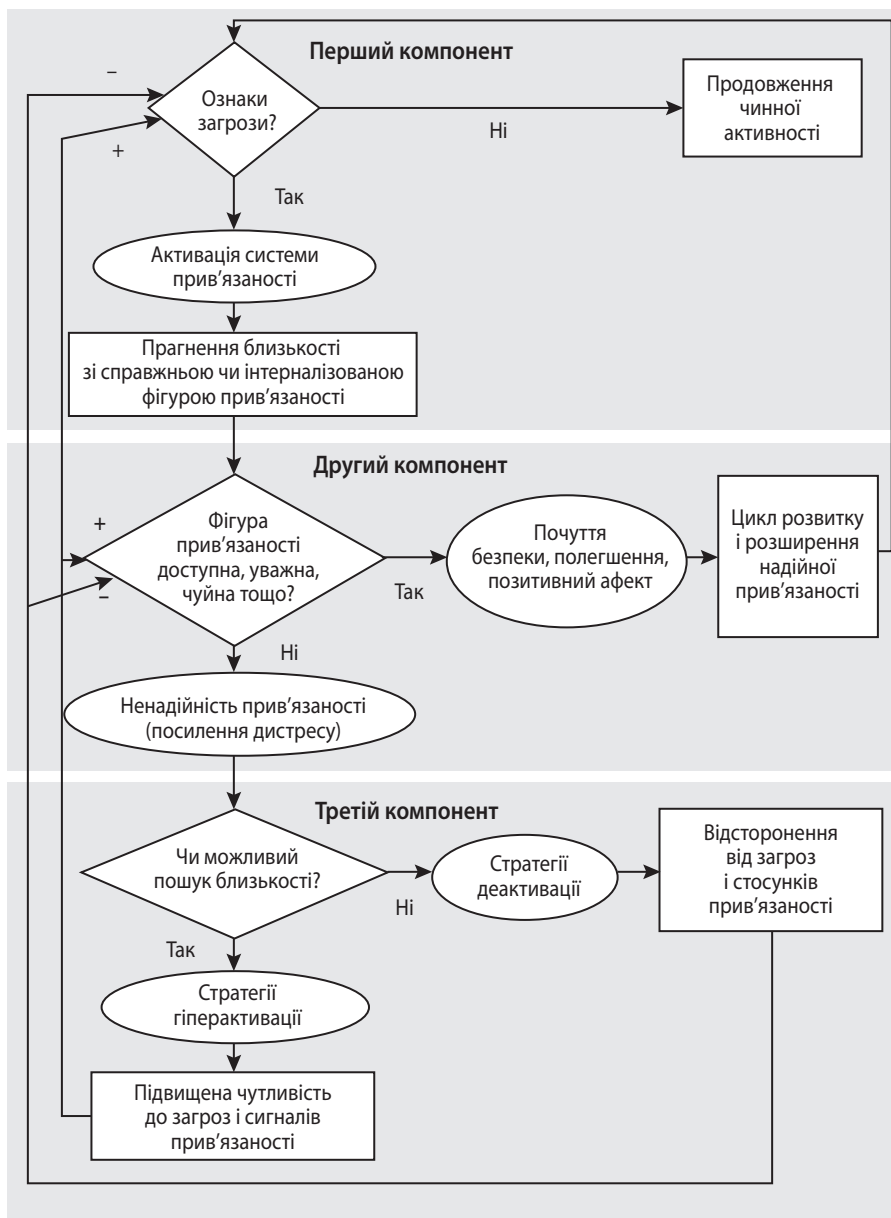


Рис. 2.1. Модель активації і функціонування системи прив'язаності в дорослому віці

Слово “вибір” узято в лапки, оскільки цей процес, імовірно, буде значною мірою несвідомим і залежатиме від попереднього життєвого досвіду, починаючи з дитинства: людина його не розуміла і, ймовірно, досі не розуміє. Ми називаємо це “вибором”, аби підкреслити, що можливі різні реакції на недоступність фігури прив'язаності.

В моделі також постулюються гіпотетичні збуджувальні і гальмівні “нейронні ланцюги” (спрямовані вгору стрілки в лівій частині рис. 2.1), що виникають унаслідок повторного використання вторинних стратегій. Ці гіпотетичні ланцюги впливають на моніторинг та оцінку загроз і доступність фігури прив'язаності. Ми припускаємо, що всі компоненти і ланцюги у моделі (а не лише “вибір” вторинних стратегій у відповідь на нечутливість фігури прив'язаності) можуть діяти в дорослій психіці як свідомо, так і несвідомо, як цілеспрямовано, так і автоматично. Ба більше, ці компоненти і ланцюги можуть працювати паралельно, синхронно або всупереч одне одному на свідомому і несвідомому рівнях.

Описуючи гіперактивацію і деактивацію системи прив'язаності (асоційовану з тривожним і унікаючим стилями відповідно) як незалежні стратегії, ми визнаємо існування “дезорганізованих” або “тривожно-унікаючих” стратегій, що характеризуються високим рівнем як тривожності, так і уникання [184; 2091]. Оскільки ми розглядаємо відчуття безпеки у прив'язаності як стан, за якого людині немає потреби (за винятком окремих випадків) використовувати гіперактивуючу або деактивуючу стратегію, цілком можливо, що людина взагалі зрідка вдається до будь-якої з цих стратегій. Водночас можливо, що деякі люди часто використовують обидві стратегії, навіть якщо це іноді призводить до незграбної або непослідовної поведінки.

Модель чутлива до контексту і до особистісних диспозицій (ситуацій і тенденцій, що характеризують ці конструкції в соціальній та особистісній психології). На кожен компонент моделі може впливати контекст (небезпека або погроза, чинна інформація про доступність або недоступність об'єкта прив'язаності, а також про ефективність пошуку близькості і захисту від фігури прив'язаності в конкретній ситуації), який впливає на роботу системи прив'язаності “знизу вгору”. Наприклад, нагадування людині про підтримку з боку колишнього або чинного об'єкта прив'язаності може змусити навіть особу, яка переживає постійну незахищеність, відчувати себе на мить більш надійною і поводитися відповідно. Кожен компонент моделі також зазнає впливу з боку переважних робочих моделей щодо себе та інших, що спотворюють оцінку загроз, доступність

фігури прив'язаності й ефективності пошуку близькості. Ці упередження є частиною процесу “зверху донизу”, за допомогою якого переважний стиль прив'язаності людини (домінантні схеми прив'язаності, а також психічні і поведінкові стратегії, що з них походять) визначає функціонування системи. Наприклад, людина з переважно тривожним стилем схильна перебільшувати загрози і виявляти надобережність навіть за незначних ознак несприйнятливості постаті фігури прив'язаності, що, своєю чергою, підтримує гіперактивацію системи.

Загалом модель підкреслює як реальність — чинний контекст, у якому активується система прив'язаності, — так і фантазії, захисні схеми і когнітивні упередження, пов'язані з конкретними патернами, стратегіями і стилями прив'язаності. Ми хочемо, щоб ця модель відображала правильність акценту психоаналітичної теорії на внутрішніх упередженнях і твердження Боулбі про те, що робочі моделі прив'язаності є “відносно точним віддзеркаленням того, що насправді сталося” [406].

Активация системи прив'язаності

Як і Боулбі [406], ми припускаємо, що безперервний моніторинг внутрішніх і зовнішніх подій (від минулих переживань, які миттєво згадують, до моменту, коли в розмові з партнером можна помітити, що той більше не зацікавлений у проблемах чи сексуальних бажаннях своєї пари), може призвести до активації системи прив'язаності, асоційованої із загрозою. Ці тригерні події охоплюють як фізичні, так і психологічні загрози, наприклад медичний діагноз, що лякає, прослуховування новин по радіо про торнадо, яке швидко наближається, або виявлення того, що ваш чоловік, здається, надто захопився новою колежанкою. Загрози можуть не зумовлюватись прив'язаністю або ж впливати з неї (поява суперниці, яка претендує на прив'язаність чоловіка), подібно до того, як у дитинстві малюку може загрожувати поріз, який кровоточить, або невідворотність відходу фігури прив'язаності (мати виходить за двері, щоб сісти в машину та їхати на роботу).

Ми вважаємо, що кожна подія, яку людина будь-якого віку сприймає як загрозливу, має тенденцію активувати систему прив'язаності. Така активація автоматично збільшує доступ до асоційованих із прив'язаністю думок, почуттів і схильностей до дій (образів і думок про фігуру прив'язаності і стратегій установалення з нею контакту або близькості), що, своєю чергою, збільшує ймовірність пошуку взаємодії з фігурою прив'язаності. Хоча ця частина моделі має справу з нормативною, тобто

нормальною, загальною роботою системи прив'язаності, що працює незалежно від індивідуальних відмінностей в історії або стилі прив'язаності, на неї також впливають ланцюги збудження і гальмування стратегій гіперактивації і деактивації (див. рис. 2.1).

Суб'єктивна природа активації системи прив'язаності

Активация системи прив'язаності залежить від суб'єктивної оцінки загроз, які можуть бути усвідомлюваними чи неусвідомлюваними, а не просто від їх фактичного з'явлення. Хоча справжні загрози, безумовно, важливі, тригером для активації системи прив'язаності є сприйняття людиною внутрішніх або зовнішніх стимулів чи подій як загрозливих. Ця ідея відповідає більшості сучасних моделей емоційної регуляції [1380]. У них підкреслено роль оцінювання в регуляції дистресу через зусилля з подолання. Ми розглядаємо сприйняття загрози як результат фактичних ризиків і очікувань людини, що події, які розгортаються, можуть мати негативні наслідки для її добробуту, безпеки, рівноваги чи виживання. Хоча очікування можуть ґрунтуватися на раціональному, свідомому аналізі ризику таких подій, ланцюги збудження і гальмування, що утворюються внаслідок реалізації вторинних стратегій, можуть викривити їх. Ба більше, як згадувалося вище, процес оцінювання не завжди є свідомим, і розум, що оцінює, може не усвідомлювати власну контролюючу й оцінювальну діяльність (як буде показано далі, можна змінити відчуття загрози або безпеки людини, демонструючи підсвідомі стимули на екрані комп'ютера).

Інша важлива особливість моделі полягає в тому, що активувати систему прив'язаності можуть внутрішні джерела загрози, скажімо, тривожні думки, образи або сні. Наприклад, навіть короткий роздум про власну смертність може бути вкрай загрозливим [2663] і активувати систему прив'язаності [2990]. У таких випадках людині не доводиться стикатися з буквальною, безпосередньою зовнішньою загрозою: звичайного нагадування про неминучість смерті достатньо, щоб активувати систему. І знову-таки, ці думки не обов'язково мають бути усвідомленими, вони можуть бути активовані таким мінімальним стимулом, як слово “смерть”, представлене підсвідомо [2270].

Розуміння цих двох процесів — суб'єктивного оцінювання загроз і активації системи прив'язаності думками про небезпеку — має вирішальне значення для усвідомлення того, як вторинні стратегії активують системи прив'язаності. Стратегії гіперактивації охоплюють

надмірну пильність щодо можливих загроз, перебільшене оцінювання (катастрофізація) і нав'язливі роздуми про попередній чи просто можливий ризикований досвід, який поновлює зусилля щодо пошуку близькості і підкреслює невідкладність отримання уваги, турботи і підтримки партнера. Це часто змушує людей із тривожним стилем активувати систему прив'язаності навіть за відсутності об'єктивних загроз. Стратегії деактивації (уникання), навпаки, відволікають увагу від загроз і гальмують або заперечують думки про небезпеку, що можуть активувати систему прив'язаності. Через ці дії люди уникаючого типу часто дистанціюються від загроз і не думають ані про потребу у підтримці чи захисті, ані про полегшення, якого можуть зазнати в присутності люблячого партнера, що захищає.

Двоетапний процес активації системи прив'язаності

Щойно загрозу оцінено, ініціюється двоетапний процес активації системи прив'язаності. На першому етапі оцінювання спричиняє підсвідому активацію системи й автоматично посилює доступ до думок і схильність до дій, зумовлених прив'язаністю. На другому етапі підсвідома активація пробуджує свідомі думки про пошук близькості й у багатьох випадках ініціює спроби знайти контакт і захист. У маленьких дітей перший етап зазвичай швидко змінюється другим, оскільки думка про дію має тенденцію запускати процес, якщо немає стримування чи гальмування. У дорослих між першим і другим етапами може бути багато кроків, і другий етап проявляється лише внутрішньопсихічно, а не на поведінковому рівні.

Підсвідома активація системи прив'язаності полягає в підвищеній доступності ментальних репрезентацій, асоційованих із прив'язаністю, як-от уявлення про фігури прив'язаності, що забезпечують відчуття безпеки (включно з їх зовнішністю, втішними словами, проявами ніжності та особистими якостями), та епізодичні (тобто пов'язані з конкретними подіями) спогади про підтримуючу й заспокійливу взаємодію з цими фігурами. Також це можуть бути думки про близькість, любов та допомогу і розумова активація цілей пошуку близькості. Підсвідомо викликані уявлення потім доступні для використання в подальшій обробці інформації та дії. Це означає, що вони можуть формувати психічний стан людини і впливати на її поведінкові плани ще до того, як вона помітить або визнає це у потоці свідомості. Такі теоретичні міркування узгоджуються з нещодавніми результатами

соціально-когнітивних досліджень, які свідчать, що доступні ідеї, слова й образи можуть автоматично змінювати цілі і поведінку людини без свідомого планування [169].

В ранньому дитячому віці більшість немовлят і малюків, імовірно, мають обмежений набір ментальних репрезентацій фігур прив'язаності і досить невеликий репертуар поведінки близькості та пошуку заспокоєння. Більшість малих дітей, імовірно, також мають обмежену кількість доступних фігур прив'язаності (хоча це, вочевидь, залежить від розміру сім'ї, від культури та інших чинників). Також вони значною мірою обмежені фігурами навколишнього місцевого середовища (родина, батьківський дім чи дім близького дорослого родича, дитячий садок тощо). Однак у підлітковому і дорослому віці у людини може бути ширше коло потенційних утішників і фігур прив'язаності, а також здатність призивати таких людей або знаходити нову потенційну фігуру прив'язаності. Як буде докладно показано в главі 3, більша частина часу й енергії підлітків і молодих людей присвячена вивченню надійності потенційних фігур прив'язаності (однолітків, одного або кількох романтичних партнерів, відданого тренера, вчителя чи професійного консультанта, наставника). Протягом цих років, принаймні в сучасних індустріальних суспільствах, людина може час від часу почуватися самотньою, що дослідники прив'язаності розглядають як емоцію, спричинену тривогою сепарації або активацією системи прив'язаності без конкретної мети [2314]. Самотність особливо поширена в підлітковому і ранньому дорослому віці, коли людина ще не певна у стосунках прив'язаності за межами рідної домівки.

Як згадувалося раніше, ще одна відмінність між дитинством і юністю або дорослим життям полягає в тому, що в більш пізні вікові періоди передсвідомо активація системи прив'язаності не обов'язково призводить до спостережуваної поведінки пошуку близькості. Як правило, вік і досвід підвищують здатність здобувати надійність завдяки уявним репрезентаціям фігур прив'язаності без фактичної необхідності прагнути безпосередньої фізичної близькості з ними. Насправді активація ментальних репрезентацій може створити відчуття безпеки і захищеності, що допомагає людині самотійно впоратися із загрозами. Інакше кажучи, активація системи прив'язаності у дорослих може відбуватися інтрапсихічно, свідомо чи несвідомо. У деяких випадках занепокоєння щодо прив'язаності може зменшуватися просто внаслідок відтворення або уявлення підтримувальних взаємодій із її фігурами. Задоволення

потреби в прив'язаності може частково здійснюватися в уяві, наприклад коли людина уявляє, що її кохає кінозірка, персонаж книжки чи знайомий, який видається добрим і привабливим, та насправді в неї немає близьких стосунків із ним. Саме так ми інтерпретуємо здатність багатьох людей отримувати справжню втіху від уявних взаємодій із Богом, померлими близькими, відомими людьми тощо.

Однак, подібно до Боулбі [406], ми припускаємо, що незалежно від віку жодна людина не може повністю й назавжди обійтися без близьких стосунків з реальними фігурами прив'язаності. Існують стани, як-от фізичні і психологічні травми, серйозні захворювання, важкі невдачі у навчанні чи на роботі, а також втрати близьких, за яких символічна близькість до інтерналізованого чи уявного об'єкта прив'язаності може виявитися недостатньою для забезпечення адекватної підтримки і полегшення. У таких умовах активація системи прив'язаності може викликати дії з пошуку близькості, незалежно від віку людини. Існують також певні вікові періоди, наприклад старість, коли фізичні та психологічні ресурси людини можуть бути виснажені настільки, що виникає потреба шукати близькості та підтримки в "сильніших і мудріших" (і зазвичай молодших). У таких випадках активація системи прив'язаності проявляється у свідомих думках, поведінкових намірах і реальних вчинках, спрямованих на пошук близькості і підтримки.

Активація системи прив'язаності і саморепрезентація

У 2004 р. ми додали ще один шлях до моделі активації системи прив'язаності [2300]. Крім пошуку реальних зовнішніх фігур прив'язаності або опори на внутрішні, ментальні репрезентації колишніх чи уявних фігур, існує також можливість заспокоєння, полегшення і підвищення відчуття безпеки завдяки *саморепрезентації, заснованій на надійній прив'язаності*, тобто компонентам або підпрограмам "я", які виникли у взаємодії з доступними фігурами прив'язаності, але тепер переживаються як аспекти власної особистості. Згідно з цим новим шляхом активація системи прив'язаності у важкий момент може спричиняти:

- *ментальні уявлення про себе* (включно з рисами та емоціями), що сформувалися у взаємодії з колись доступними й чуйними фігурами прив'язаності (тобто "я" у взаємозв'язку з фігурою прив'язаності, яка забезпечує відчуття безпеки);

- *ментальні саморепрезентації*, що виникли внаслідок ототожнення з однією або кількома чуйними, підтримуючими фігурами прив'язаності або ж внаслідок інтроєкції (в психоаналітичному розумінні) їхніх рис і якостей (репрезентації турботи про себе).

Якщо ці уявлення доступні в пам'яті, вони можуть виконувати заспокійливу функцію і підвищувати в людини відчуття безпеки. Ми розробили спосіб перевірки цих теоретичних ідей у лабораторії і знайшли для них експериментальне підтвердження (глава 6).

Ментальні саморепрезентації, асоційовані з людьми, які посилюють відчуття безпеки, формуються навколо аспектів “я” (ролей, якостей, почуттів, поведінки, очікувань тощо), які раніше переживалися і зберігалися в пам'яті під час взаємодії з фігурами прив'язаності. Під час таких взаємодій людина могла вважати себе сильною, активною і здібною, ґрунтуючись на тому, що ефективно давала собі раду з будь-якою загрозою чи небезпекою, яка активувала систему прив'язаності. Вона також може почуватися спокійною, умироствореною і коханою через доступність і доброту фігури прив'язаності. Переконавання і почуття зберігаються в семантичній пам'яті і тісно пов'язані з уявленнями про доступні фігури прив'язаності і позитивні почуття під час взаємодії з ними. Ба більше, ці репрезентації стають доступнішими в умовах загрози, що активує систему прив'язаності. У таких випадках вони знижують або пом'якшують відчуття дистресу та допомагають людині ефективно впоратися з непростю ситуацією.

Друга категорія саморепрезентацій, заснованих на надійній прив'язаності, стосується турботи про себе. Психологи, які перебувають під впливом буддизму, називають це *співчуттям до себе* [2438]. Вона містить уявлення про себе, що ґрунтуються на ототожненні з заспокійливими якостями фігури прив'язаності, що підтримують і включені у власну особистість. Тією мірою, якою фігура прив'язаності демонструвала співчуття, доброту і підтримку людині в біді, ці якості можна змодельовувати внутрішньо і привласнити, що допомагає емоційній регуляції. Це означає, що людина часто поводить себе із собою так, як із нею поводитися ключові фігури прив'язаності. Людина, чиї фігури прив'язаності загалом були чуйними, турботливими й розуміючими, зазвичай переймає подібне ставлення до самої себе й використовує навички та особисті якості, “запозичені” у фігур прив'язаності, щоб заспокоїти себе. Коли виникає загроза, така людина автоматично активує стратегії самодопомоги, які дозволяють їй впоратися з дистресом.

Стиль прив'язаності та активація системи

Увесь процес активації системи прив'язаності, описаний раніше, може залежати від постійного або диспозиційного стилю прив'язаності людини. Ми розглянемо ці ефекти в трьох окремих пунктах. По-перше, патерни диспозиційної прив'язаності можуть змінити зміст ментальних репрезентацій, що активуються оцінкою загрози. В людей із високим рівнем надійної прив'язаності оцінка загроз підвищує ментальну доступність думок про позитивну взаємодію з об'єктами прив'язаності: про близькість, безпеку, підтримку, любов і вітиху. Однак у людей з ненадійною прив'язаністю оцінка загроз часто збільшує доступ до негативних думок і спогадів про розлуку, відкидання і втрати. Болісні переживання таких людей із фігурами прив'язаності встановили в їхній свідомості сильний асоціативний зв'язок між активацією системи прив'язаності і тривогою розлуки чи відкиданням (а в найгіршому разі — із жорстоким поводженням) і збільшують доступність цих переживань щоразу, коли проявляються тенденції пошуку близькості.

По-друге, моделі диспозиційної прив'язаності можуть впливати на дії з пошуку близькості і підтримки. Надійний досвід взаємодії людей із чуйними фігурами прив'язаності підвищує їхню впевненість у пошуку близькості як стратегії емоційної регуляції і посилює довіру до цієї стратегії в стресових умовах. Навпаки, люди з ненадійним типом мають досвід болісних взаємодій з фігурами прив'язаності, що менше реагують (або реагують менш послідовно). Це призводить до занепокоєння або переконання в тому, що пошук близькості може не досягти мети. Своєю чергою, це змушує таких людей мати справу з невирішеними проблемами, дистресом через гіперактивацію або деактивацію стратегій прив'язаності.

По-третє, в стресових умовах патерни прив'язаності можуть змінити активацію саморепрезентацій, що ґрунтуються на надійності прив'язаності. Звернення до цього джерела особистої безпеки має бути найпоширенішим серед осіб із високим рівнем надійної прив'язаності, оскільки вони, порівняно з людьми ненадійного типу, зазнали більше взаємодій із фігурами прив'язаності, що підвищують надійність. Це означає, що люди надійного типу здатні активізувати в собі турботливі якості, змодельовані за прикладом своїх фігур прив'язаності, а також уявлення про те, що їх люблять і цінують. Ці репрезентації можуть надати відчуття спокою, дозволяючи людям надійного типу почуватися гідними і відносно незворушними навіть в умовах стресу. Навпаки, люди з ненадійною прив'язаністю з меншою ймовірністю зможуть

звернутися до ментальних залишків минулого позитивного досвіду. Насправді вони можуть виявити, що активація системи прив'язаності свідомо чи несвідомо нагадує їм про ті випадки, коли фігура прив'язаності була недоступна або не реагувала.

Доступність фігури прив'язаності і стратегії на основі надійної прив'язаності

Щойно система прив'язаності активована, позитивна відповідь на запитання про доступність фігури прив'язаності, поставлене в першому компоненті нашої моделі (див. рис. 2.1), надає відчуття впевненості. Доступність фігури прив'язаності також сприяє тому, що ми, за прикладом Барбари Фредріксон, називаємо *циклом розвитку і розширення надійної прив'язаності* [1191], який збільшує ресурси людини для підтримання емоційної стабільності в момент стресу й розширює її світогляд та можливості (саме це Фредріксон вважає основною функцією позитивних емоцій). Цикл також сприяє формуванню близьких і глибоко взаємозалежних зв'язків з іншими людьми та посилює особистісну адаптацію без потреби застосування захисних механізмів, що спотворюють реальність, таких як нарцисичне перебільшення власної значущості (уникання) або спроби симбіотичного злиття з іншими (тривога).

У довгостроковій перспективі повторюваний досвід доступності фігури прив'язаності справляє стійкий вплив на інтрапсихічну організацію і міжособистісну поведінку людини. На інтрапсихічному рівні такі переживання діють як ресурс стійкості, підтримують емоційний добробут, психічне здоров'я й особистісну адаптацію. Вони роблять власні надійні робочі моделі і схеми інших найбільш доступними патернами соціальної поведінки людини. На міжособистісному рівні повторюваний досвід доступності фігури прив'язаності створює надійну прив'язаність із багатьма перевагами в близьких стосунках: довіра, зрозуміле і відкрите спілкування, здатність і готовність піклуватися про інших. Цикл розвитку і розширення надійної прив'язаності можна розглядати як основну перевагу людини надійного типу.

Як і для компонента активації системи в нашій моделі, відповідь на друге запитання щодо доступності фігури прив'язаності (див. рис. 2.1) залежить від суб'єктивних оцінок, отже, від історії прив'язаності і стратегій. Гіперактивація тривожних людей посилює пильне спостереження за поведінкою фігур прив'язаності і схиляє сприйняття в бік

підозрілості або уявлення недостатнього інтересу, доступності чи реакції. Як наслідок, підвищується ймовірність виявлення реальних або уявних ознак незацікавленості, відсторонення, відторгнення чи недоступності, оскільки фігура прив'язаності не завжди може бути моментально досяжною і перебувати в повному розпорядженні партнера, який цього потребує. Стратегії деактивації людей з унікаючою поведінкою заважають відстежувати доступність або недоступність фігури прив'язаності, збільшують ймовірність того, що справжні сигнали доступності такої фігури будуть упущені або неправильно сприйняті. Навпаки, надійні робочі моделі сприяють позитивній оцінці доступності фігури прив'язаності, що підтверджує позитивне уявлення про партнерів як про доступних і таких, що підтримують. Ця позиція спонукає людину надійного типу не помічати або применшувати неминучі випадки тимчасового несприйняття чи недоступності.

Когнітивні спотворення посилюються, коли підсвідомо активуються ментальні репрезентації, зумовлені прив'язаністю. На підсвідомому рівні очікування щодо доступності фігури прив'язаності повністю залежать від типу інтерналізованої фігури, доступної чи недоступної, яку людина схильна згадувати. Люди з ненадійною прив'язаністю схильні давати негативну відповідь на запитання про доступність фігури прив'язаності, оскільки надто швидко звертаються в розумі до когнітивних репрезентацій недоступних фігур. Навпаки, люди з вищим рівнем надійної прив'язаності, як правило, відповідають на це запитання позитивно, тому що в них є безліч ментальних репрезентацій фігур прив'язаності, що підтримують.

Незважаючи на когнітивні спотворення, під час оцінки доступності фігури прив'язаності, як і раніше, велике значення має реальність. Позитивну відповідь на питання доступності фігури прив'язаності може дати фактична присутність чуйної особи або контекстуальні чинники, що активують репрезентації доступної фігури прив'язаності, наприклад вказівка подумати про таку особу [2303]. Ці контексти, особливо коли вони є чіткими, особисто значущими та повторюються з часом і в різних ситуаціях, можуть протидіяти схильності навіть людей ненадійного типу сумніватися в доступності фігур прив'язаності, а відтак запускати цикл розвитку і розширення надійної прив'язаності. Іншими словами, людині ненадійного типу можна допомогти діяти інакше і тимчасово, як у деяких експериментах, описаних у главі 3, і постійно, як в успішній психотерапії або інших видах трансформуючих стосунків.

Цикл розвитку і розширення надійної прив'язаності

У нашій моделі цикл розвитку і розширення надійної прив'язаності, що виникає внаслідок оцінки фігур прив'язаності як доступних і чуйних, розглядається як каскад психічних і поведінкових процесів. Цей каскад підвищує емоційну стабільність, особистісну і соціальну адаптацію, покращує близькі стосунки, що задовольняють, й автономне особистісне зростання. Найбезпосереднішою психологічною перевагою доступності фігури прив'язаності є ефективне керування дистресом і відновлення емоційної рівноваги. Згідно з моделлю, взаємодія з чуйними фігурами прив'язаності надає відчуття безпеки, знімає дистрес і викликає позитивні емоції (полегшення, задоволення, вдячність). Таким чином, люди надійного типу можуть залишатися відносно спокійними під час стресу та переживати триваліші періоди позитивних емоцій, що, своєю чергою, сприяє збереженню емоційного добробуту і психічного здоров'я. Важливість сталих позитивних емоцій було переконливо продемонстровано в недавніх нейропсихологічних дослідженнях [774].

Досвід доступності фігури прив'язаності сприяє накопиченню позитивних переконань щодо подолання стресу і позитивних ментальних саморепрезентацій та уявлень про інших. Взаємодія з чуйними фігурами прив'язаності підтримує фонове відчуття надії та оптимізму, даючи людині змогу повірити і відчувати, що більшість життєвих проблем розв'язні, а страждання піддаються контролю. Ці взаємодії також створюють позитивні переконання про інших і підвищують упевненість у чутливості, чуйності і добрій волі більшості партнерів у стосунках. Крім того, люди надійного типу вчаться сприймати себе як сильних і компетентних, цінних, привабливих і особливих — завдяки тому, що їх цінують, люблять і вважають особливими турботливі фігури прив'язаності.

Оцінка фігур прив'язаності як доступних, чуйних і підтримуючих також створює набір корисних практичних знань про емоційну регуляцію і подолання стресу. Це знання сформовано навколо сценарію надійної бази (див. главу 1) і засноване на трьох регуляторних принципах:

- 1) визнання дистресу і відповідне повідомлення про нього;
- 2) пошук близькості, спорідненості і підтримки;
- 3) залученість у фактичне вирішення проблем.

Під час взаємодії з підтримувальними фігурами прив'язаності люди надійного типу дізнаються, що можуть упевнено і відкрито висловлювати

вразливість та потребу, покладатися на чийось підтримку, і ці тенденції призводять до позитивних результатів. Вони також вчаться самі розв'язувати важливі проблеми і задіювати звернення до інших як ефективний спосіб зміцнити свої значні здібності долати труднощі. У цьому сценарії компоненти стратегій подолання, що сфокусовані на емоціях (визнання та вираження почуттів і пошук емоційної підтримки) [1922], спрямовані на полегшення дистресу. Це дозволяє зробити успішними стратегії подолання, сфокусовані на проблемі, як-от пошук фактичної підтримки і розв'язання завдань.

Крім підкріплення позитивних базових переконань і конструктивних регулятивних стратегій, досвід доступності фігури прив'язаності може позитивно впливати на прореляційні когніції (переконання в тому, що близькість винагороджується і близькі стосунки корисні). Це також заспокоює побоювання з приводу того, що людину буде відкинуто, піддано критиці або несхваленню під час вираження почуттів і потреб. Ці переконання допомагають людині психологічно зблизитися з партнером, висловити потреби, бажання і надії та попросити підтримки, коли необхідно. Вони також привертають людину до того, щоб почуватися комфортно в близькості і взаємозалежності, підкреслюють переваги спільного проживання і дають прийнятні інтерпретації двозначної або такої, що розчаровує, поведінки партнера. Іншими словами, взаємодії, що підвищують надійність прив'язаності, залишають по собі мережу прореляційних емоцій, переконань і дій, таким чином підвищуючи шанси людей надійного типу на встановлення і підтримання близьких і глибоко взаємозалежних стосунків.

Ці ресурси боротьби зі стресом позбавляють необхідності покладатися на психічні захисні функції, які спотворюють сприйняття і породжують міжособистісні конфлікти. Згідно з нашою моделлю, люди, які мають ментальні репрезентації надійної прив'язаності, зазвичай почуваються в безпеці, не вдаючись до інших захисних стратегій. Вони можуть спрямувати ментальні ресурси, які в іншому випадку витрачалися б на запобіжні та захисні стратегії або на інші поведінкові потреби, наприклад на турботу і на діяльність, орієнтовану на зростання (дослідження, розширення зв'язків тощо). Впевнені в тому, що підтримка буде доступною в разі потреби, люди надійного типу можуть ризикувати і приймати важливі виклики, які сприятимуть розширенню їхніх поглядів і полегшуватимуть прагнення до індивідуалізації та самореалізації.

Ефективність пошуку близькості і вторинні стратегії прив'язаності

Недоступність фігури прив'язаності призводить до виникнення ненадійної прив'язаності, поглиблює дистрес, спричинений реальними небезпеками й погрозами, і запускає каскад психічних та поведінкових процесів, які можуть поставити під загрозу емоційний добробут, особисту адаптацію, задоволеність і стабільність стосунків. Болісна серія переживань змушує людину вдаватись до вторинних стратегій прив'язаності: гіперактивності, деактивності або їхньої комбінації (див. рис. 2.1). “Вибір” між можливими стратегіями (котрий, як ми сказали, може бути несвідомим і автоматичним, а не навмисним, тому не є “вибором” у звичному розумінні) залежить від суб'єктивної оцінки очікуваного успіху чи невдачі підвищення зусиль із пошуку близькості та ймовірної її цінності, якщо вона буде досягнута.

Недоступність фігури прив'язаності може переживатися по-різному та викликати різні типи страхів [2323]. Недоступність фігури прив'язаності може призвести до двох видів психічного болю:

- *дистрес*, спричинений нездатністю досягти або підтримувати близькість із фігурою прив'язаності;
- *почуття безпорадності*, що спричинене неефективною спільною регуляцією дистресу й сприйняттям себе як самотньої і вразливої людини.

Хоча ці види болісних відчуттів пов'язані, їхня відносна сила може варіюватися залежно від ситуацій, стосунків і людей. Ба більше, кожне почуття привертає людину до прийняття певної стратегії подолання.

Один психічний стан ґрунтується на нездатності поведінки прив'язаності досягти позитивного результату (зв'язок, близькість, любов чи захист) і на покаранні за такі дії (неувага, неприйняття або ворожість). У такому стані пошук більшої близькості до фігури прив'язаності, ймовірно, розглядатиметься як марний, якщо не відверто небезпечний, і тому людина змушена прийняти стратегію деактивності. Зовсім інший психічний стан виникає, якщо наголошувати на нездатності спільно регулювати дистрес і перейматися тим, що людина не може впоратися з загрозами самотужки. Такий стан спонукає людину докладати ще більше зусиль, щоб привернути увагу, отримати підтримку та захист з боку фігури прив'язаності (тобто гіперактивувати систему прив'язаності). За таких умов людина сприймає віддалення від фігури прив'язаності

як небезпеку і починає боятися того, що станеться, якщо вона спробує впоратися з дистресом наодинці.

На інтенсивність прояву цих двох різних психічних станів впливає безліч контекстуальних (зовнішніх) і внутрішніх чинників. Фактори, що сприяють стратегії деактивації системи прив'язаності:

- постійна неуважність, байдужість, неприйняття або агресивні відповіді з боку фігури прив'язаності;
- погрози покарання за сигнали і поведінку, спрямовану на пошук близькості;
- агресивна чи образлива поведінка з боку фігури прив'язаності;
- прямі або непрямі вимоги до більшої самодостатності та стримування або пригнічення проявів потреби і вразливості.

Фактори, які сприяють гіперактивації стратегії прив'язаності:

- непередбачувана або ненадійна турбота, яка сприймається як не-синхронізований із потребами і проханнями про допомогу процес;
- нав'язлива турбота, що заважає набуттю навичок саморегуляції і карає людину за спробу впоратися самотійно;
- прямі або непрямі сигнали від фігури прив'язаності про те, що людина дурна, безпорадна, некомпетентна чи слабка;
- травматичні чи образливі переживання, що виникають, коли людина розлучена з фігурами прив'язаності.

Ці чинники створюють амбівалентний стан, у якому зближення з фігурою прив'язаності іноді виявляється болючим, іноді винагороджує, однак уникання цієї постаті здається небезпечним. Звісно, цей психічний стан може посилюватися темпераментним дефіцитом саморегуляції та проблемами контролю уваги і когніцій.

Стратегії гіперактивації

Основна мета стратегій, що гіперактивують систему, — домогтися того, щоб фігура прив'язаності, яку сприймають як ненадійну або недостатньо чуйну, приділяла більше уваги і надавала захист чи підтримку. Ці стратегії є перебільшенням основної стратегії прив'язаності (інтенсивне спостереження за партнером та енергійні зусилля із підтримання близькості) і є ключовими ознаками тривожного стилю прив'язаності. Вони включають надмірну залежність від партнера у пошуках заспокоєння,

завищені вимоги щодо уваги й турботи, сильне прагнення до злиття чи тотальної єдності, спроби мінімізувати когнітивну, емоційну та фізичну дистанцію з партнером, а також чіпку або контролюючу поведінку, спрямовану на те, щоб гарантовано отримати увагу й підтримку партнера. Ці реакції ґрунтуються на тому, що людина з тривожною прив'язаністю інтерпретує як минулі нагороди за енергійне, навіть різке застосування первинної стратегії прив'язаності, бо таке видається, принаймні час від часу, успішним (чи було успішним у минулому). На жаль, хоча ці стратегії іноді бувають результативними з деякими людьми, вони можуть легко створити звичку нав'язливої, примусової й агресивної поведінки щодо партнера. Це сприяє дисфункції стосунків, незадоволеності партнера і, зрештою, відкиданню або відходу — за іронією долі, саме той результат, який є найбільшим страхом для людей із тривожною прив'язаністю.

Щоб заручитися увагою, турботою і підтримкою партнера, такі люди також схильні перебільшувати серйозність психологічних і фізичних загроз і проблем, а також свою нездатність самостійно впоратися з життєвими труднощами, сильними переживаннями і дистресом. Тому вони починають протестувати проти будь-якого натяку на недоступність або відсутність відгуку фігури прив'язаності і поведуться принизливо, по-дитячому або надмірно нужденно. На думку Джуд Кессіді, люди з тривожною прив'язаністю часто навмисно підкреслюють свою вразливість, безпорадність і залежність, відчайдушно сподіваючись, що перебільшення приверне увагу і любов фігури прив'язаності [560]. Ба більше, оскільки вони все ще сподіваються отримати увагу і захист, люди з таким типом часто беруть на себе частину провини за ненадійну турботу партнера, що, на жаль, посилює їхнє негативне уявлення про себе і сумніви у своїй цінності.

Стратегії гіперактивації, від самого початку призначені для формування прив'язаності і полегшення страждань, можуть збільшити присутність та інтенсивність думок та емоцій щодо загрози. Це робить вкрай вірогідним те, що нові, створені власноруч джерела страждань будуть змішуватися і поєднуватися зі старими. Як наслідок, люди з тривожною прив'язаністю насилу контролюють поширення активації від однієї афективно-негативної думки до іншої, їхній розум може легко захлинутися в потоці негативних думок і почуттів. Саме з цієї причини люди, які під час проведення ААІ демонструють неконтрольований потік негативних спогадів, думок і почуттів, класифікуються як “заплутані й тривожні у прив'язаності” [1504]. Їхня система опрацювання

інформації приділяє основну увагу її афективному тону і сприяє організації пам'яті з погляду простих, недиференційованих ознак, як-от ступінь, у якій інформація є загрозливою чи означає відкидання. Як наслідок, стратегії гіперактивації створюють мінливу, недиференційовану мережу пам'яті, пронизану негативними думками і почуттями.

Стратегії гіперактивації й асоційовані з ними психічні процеси негативно позначаються на соціальному сприйнятті, завдають шкоди самооцінці людини тривожного типу, підкреслюючи її безпорадність і вразливість перед відмовою і заохочують негативні оцінки інших, яких вважають ненадійними, невірними або такими, що розчаровують. Хронічна залежність від стратегій гіперактивації наражає таких людей на ризик емоційних проблем і проблем з адаптацією. Це погіршує їхню здатність регулювати негативні емоції і таким чином увічнює дистрес, який має тенденцію тривати навіть після того, як об'єктивні загрози зникають. Стратегії гіперактивації також негативно позначаються на задоволеності і стабільності стосунків і заважають іншим поведінковим системам, перешкоджаючи їхній активації та відволікаючи на служіння цілям системи прив'язаності (допомога заради подяки, секс як спосіб запобігання або відтермінування відмови). Такі дії унеможливають досягнення тривожною людиною відчуття безпеки і спокою, які необхідні для здобутку міцного здоров'я, ясного розуму, автономної творчості і саморозвитку.

Стратегії деактивації

Коли прагнення до близькості сприймається як небезпечне або неприпустиме, людина схильна вдаватися до стратегій деактивації, що передбачають заперечення потреби в прив'язаності і "компульсивну самодостатність", як її визначив Боулбі [406]. Вони також передбачають ігнорування загроз і потреби в фігурі прив'язаності, оскільки роздуми про ризики або фігуру прив'язаності можуть повторно активувати захисну деактивовану систему. На міжособистісному рівні стратегії деактивації вимагають пригнічення первинної стратегії прив'язаності (пошук близькості). Люди, які покладаються на стратегії деактивації, намагаються досягти у стосунках двох основних цілей:

- отримати все необхідне, зберігаючи дистанцію, контроль і незалежність;
- ігнорувати або заперечувати потреби та уникати негативних емоційних станів, які можуть активувати системи прив'язаності.

Перша мета проявляється в спостережуваних спробах контролю і максимального психічного дистанціювання від партнера. Людина уникає взаємодій, що вимагають емоційної залученості, близькості, саморозкриття чи взаємозалежності, а також заперечує або пригнічує думки і почуття, зумовлені прив'язаністю, що можуть мати на увазі або заохочувати близькість, згуртованість чи згоду. Друга мета виражається в небажанні думати або протистояти особистим слабкостям, напруженим стосункам і конфліктам. Крім того, це відмова мати справу з дистресом партнера або прагненням до близькості і безпеки, а також пригнічення думок і страхів, пов'язаних із відкиданням, розлукою, відмовою чи втрагою.

Стратегії деактивації також впливають на психічну організацію особистості. Люди з унікаючим типом прив'язаності намагаються стримувати, пригнічувати або виключати зі свідомості думки чи почуття про вразливість, потребу чи залежність, що призводить до ігнорування важливої інформації про психологічні або фізичні загрози, особисті слабкості і реакції фігури прив'язаності. Що, своєю чергою, знижує доступність у пам'яті загрозливих думок, асоційованих із прив'язаністю, і перешкоджає поширенню активації від одного такого спогаду до іншого. Це також може створювати труднощі в кодуванні інформації, що узгоджується з когніціями та емоціями, які блокуються захистом. Увага відволікається від загрозливої інформації і знань, зумовлених прив'язаністю, тож такі дані опрацьовуються поверхнево, оскільки людина має недостатню кількість збуджувальних нейронних зв'язків з доступними центральними вузлами в мережі пам'яті, якщо такі зв'язки взагалі є. Як наслідок, інформація не повністю інтегрована з іншими частинами мережі та інкапсульована в окремі ментальні структури, які Боулбі, Керол Джордж і Малкольм Вест назвали *сегрегованими системами* [405; 1263]. Бар'єри в пам'яті і порушені внаслідок цього системи дій сприяють тому, що люди унікаючого типу не можуть ефективно давати собі раду з багатьма негативними переживаннями.

Стратегії деактивації і пов'язані з ними психічні процеси спотворюють самосприйняття і спричиняють деструктивний вплив на сприйняття інших. Люди унікаючого типу превентивно роздмухують власні саморепрезентації, можливо, аби почуватися менш уразливими і зацікавленими в тому, щоб покладатися на партнерів у стосунках. Вони схильні обмовляти партнерів, ігнорувати або применшувати їхні потреби і не довіряти їм. Стратегії деактивації також порушують здатність людини регулювати негативні емоції, змушуючи людей такого типу

тримати гнів і обурення всередині, намагаючись не виражати їх. Люди схильні відмовлятися від зобов'язань навіть перед близькими партнерами, оскільки це може зробити їх залежними чи вразливими до відмови. Вони також схильні вважати свої стосунки незадовільними, знаходячи виправдання, щоб втекти, якщо стосунки стають надто близькими чи вимогливими. Постійне пригнічення почуттів і небажання людини унікаючого типу виказувати або відчувати емоційне піднесення заважає іншим поведінковим системам, тому людина слідкує за тим, щоб вони (система піклування та сексуальна система) не призводили до посилення близькості або емоційної залученості.

Дезорганізована прив'язаність: боязке уникання

У деяких випадках вкрай невпевнені в собі люди не можуть дати просту відповідь на запитання, чи є для них можливим прагнення близькості. Отже, їм важко “обрати” між стратегіями деактивації і гіперактивації. Джеффри Сімпсон і Вільям Роулз дійшли висновку, що люди, яких Кім Бартолом'ю і Леонард Горовіц віднесли до категорії “боязкого уникання” [3053], можуть застосовувати обидві стратегії хаотично, розгублено й безсистемно, а їхня поведінка в умовах стресу може бути “неузгодженим поєднанням суперечливих, незавершених реакцій наближення/уникання або ж проявлятися як паралізуюча бездіяльність чи відсторонення” [184]. Як і люди унікаючого типу, носії цього стилю прив'язаності часто дають собі раду, віддаляючись чи дистанціюючись від партнерів. Однак, на відміну від людей зі звичайним унікаючим типом прив'язаності, які відкидають страх або потребу у підтримці, люди з боязким типом униканням продовжують відчувати тривогу, амбівалентність і бажання любові та підтримки партнерів. Вони уникають близькості через страх можливих негативних наслідків залежності від інших, але шкодують про свої почуття.

Змішана стратегія прив'язаності, яка характеризується високими показниками як за шкалою тривожності, так і за шкалою уникання (глава 4), нагадує “дезорганізований” тип прив'язаності, що іноді спостерігається в процедурі “Незнайома ситуація” Ейнсворт [2087]. Діти такого типу характеризуються одночасними або швидкоплинними проявами зближення й уникання фігури прив'язаності, а також безцільними, дезорієнтованими чи сплутаними діями у відповідь на її недоступність. В підлітковому або дорослому віці боязке уникання, ймовірно, набуває найбільш екстремальної форми, виникаючи з дезорганізованої

прив'язаності в дитинстві, що зазвичай спостерігається в жорстоких або дисфункційних сім'ях. Однак, якщо людина має дуже високі показники за шкалами тривожності та уникання в інструментах оцінки прив'язаності у дорослому віці, її можна класифікувати як особу з дезорганізованою прив'язаністю — цілком ймовірно, вона походить із сім'ї, де мали місце насильство та зневага (глава 5).

Теоретично боязке уникання виникає через нездатність досягти будь-якої з цілей основних стратегій прив'язаності: безпека і захист після пошуку близькості (початкова, надійна стратегія), захисна деактивація системи прив'язаності (уникання) або інтенсивна і хронічна активація системи, доки не буде досягнута близькість, що посилює безпеку (тривога). Одним із важливих прикладів є дитина, що зазнала насильства, яка не може домогтися безпеки або просто відмовитися від жорстокого батька. Інший приклад — дитина батьків, що заплуталися, наркозалежні або горюють, чия поведінку неможливо передбачити, на них не можна покласти в плані отримання емоційної підтримки. У таких випадках система прив'язаності реактивується, незважаючи на стратегію деактивації, а потреби і тривожність в контексті прив'язаності стають актуальними одночасно, отже, створюють амбівалентність. Дитина потрапляє в пастку циклу пронизаних конфліктами спроб задовольнити особисті потреби, уникаючи відмови або неправильного поводження. Цей стан у певному сенсі подібний до посттравматичного стресового розладу [1560], який також включає спроби уникання небажаних думок і спогадів у поєднанні з нездатністю контролювати нав'язливі травматичні спогади та надмірно сильні емоції (глава 13).

У багатьох дослідженнях прив'язаності в дорослих показано, що люди з боязким типом уникання є найменш надійними, довірливими і найбільш неспокійними серед підлітків і дорослих і що їхнє життя могло бути травмоване фізичним чи сексуальним насильством або іншими травмами, зумовленими прив'язаністю (глави 5 і 9). Згодом ми повернемося до розгляду досліджень, у яких виявляються або два основні ефекти тривоги й уникання, вказуючи, що обидва аспекти, узяті разом, чинять особливо деструктивний вплив, або взаємозв'язки між ними, вказуючи на те, що високі бали за обома показниками одночасно є ще більш руйнівними, ніж можна було б очікувати, виходячи із сукупного ефекту обох форм ненадійної прив'язаності. Наприклад, люди такого типу мають особливо негативне уявлення про своїх партнерів (глава 6), частіше за інших перебувають у надзвичайно напружених

і насильницьких парних стосунках (глава 10), когнітивно замкнені і ригідні (глава 8), виявляють найменше співчуття до людей, що страждають від стресу (глава 11) і мають найважчі розлади особистості (глава 13).

Підсумок

У нашій моделі (див. рис. 2.1) відзначені когнітивні операції, поведінкові стратегії і мотиваційна динаміка системи прив'язаності в дорослому віці, а також цілі кожної стратегії прив'язаності та їхні психічні прояви. В той час як цикл виникнення і розвитку надійної прив'язаності сприяє задовільним, високофункціональним близьким стосункам, розширенню ресурсів стійкості, а також поглядів і здібностей, вторинні стратегії здебільшого призначені для управління активацією системи прив'язаності і зменшення або усунення болю, спричиненого неуспішним пошуком близькості.

Стратегії гіперактивації тримають людину зосередженою на пошуку любові і безпеки, постійно пильною щодо можливих загроз, розлучень і зрад. Стратегії деактивації тримають систему прив'язаності під контролем, що має серйозні негативні наслідки для психічного і міжособистісного функціонування. Модель, зображена на рис. 2.1, є своєрідною дорожньою картою для розгляду важливих тем, які будуть висвітлені в наступних главах.

Теорія прив'язаності та інші теоретичні підходи

Далі у главі розглянуто подібності і відмінності між теорією прив'язаності і чотирма іншими широкими психологічними підходами до розуміння людського розуму і соціальної поведінки: психоаналітичною теорією, теорією взаємозалежності у стосунках, соціально-когнітивною теорією, а також гуманістичною і позитивною психологією особистісного розвитку. Таким чином, ми сподіваємося поглибити розуміння впливу нашої моделі і навести концептуальні мости щодо інших теоретичних підходів.

Психодинамічні засади теорії прив'язаності

Зв'язок між теорією прив'язаності і психоаналізом відслідковувався ще в перших роботах Боулбі [399]. Як розповідалось у главі 1, він здобув

освіту дитячого психіатра і психоаналітика й, подібно до інших теоретиків-психоаналітиків, вважав, що поведінка дорослих пояснюється їхнім дитинством, особливо ранніми соціальними стосунками. Хоча свого часу він був незадоволений психоаналітичними теоріями і підходами до лікування, особливо ідеями Анни Фройд і Мелані Кляйн, та все ж вважав, що якість емоційних зв'язків дитини з матір'ю чинить сильний вплив на функціонування і психічне здоров'я впродовж життя. Ба більше, Боулбі будував теорію прив'язаності навколо тем, що визначали основні психоаналітичні теорії того часу: задоволення і фрустрація основних внутрішніх бажань у безпеці та захисті, внутрішні конфлікти, пов'язані з перешкодами на шляху до задоволення бажань, психічний захист, спрямований на уникання або пригнічення негативних емоцій, що виникають через внутрішні конфлікти, та емоційні проблеми, спровоковані надмірним захистом.

Ці концептуальні спільні риси стають більш очевидними при детальному розгляді ключових постулатів сучасних психодинамічних теорій. У всебічному й дуже ґрунтовному огляді методів психоаналізу [3487] Дрю Вестерн і колеги стверджують, що всі теоретики сучасної психодинамічної моделі погоджуються щодо п'яти основних постулатів:

- 1) більша частина психічного життя неусвідомлена;
- 2) когнітивні й афективні процеси відбуваються паралельно, тож у людей можуть бути суперечливі мотиви, думки й почуття стосовно однієї й тієї самої ситуації або людини, і для розв'язання цих конфліктів часто застосовується психічний захист;
- 3) дитячі переживання відіграють вирішальну роль у розвитку дорослої особистості;
- 4) уявлення про себе та інших мають вирішальне значення для пояснення поведінки людини в міжособистісних і соціальних умовах і пояснюють виникнення психічних розладів або сприяють цьому;
- 5) здоровий розвиток особистості є шляхом від соціальної залежності до зрілої автономії.

Дослідники прив'язаності погоджуються з усіма п'ятьма постулатами, хоча вважають автономію сумісною зі зрілою взаємозалежністю [2984]. Як пояснювалося раніше в цій главі, багато компонентів поведінкової системи прив'язаності діють несвідомо. активація системи прив'язаності може відбуватися на несвідомому рівні та впливати на обробку інформації ще до того, як людина усвідомлено замислиться

над нею. Ба більше, на несвідомому рівні часто діють навіть стратегії деактивації. Люди з унікаючим типом прив'язаності, ймовірно, не усвідомлюють пригнічення або заперечення потреби в прив'язаності, а також пов'язаних з цим думок і спогадів. Боулбі вважав: пригнічені потреби, спогади і думки залишаються живими в несвідомих, ізольованих психічних системах і час від часу зринають на поверхню в досвіді й діях, коли стратегії деактивації недостатньо сильні з огляду на інші когнітивні або емоційні вимоги до психічних ресурсів [407].

У теорії прив'язаності внутрішній конфлікт і психічний захист посідають центральне місце в характеристиці вторинних стратегій [2984]. Стратегії гіперактивації відображають компроміс між конфліктними, амбівалентними тенденціями щодо фігур прив'язаності: гнівом і ворожістю до недоступних фігур у поєднанні із сильною потребою в захисті і любові з їхнього же боку. Стратегії деактивації організовані навколо суперечливих тенденцій на різних рівнях свідомості, з відсутністю негативних емоцій і відстороненим ставленням, очевидним на свідомому рівні, тоді як на несвідомому існує високий рівень невирішеного стресу, зумовленого прив'язаністю.

Ще три додаткові риси теорії прив'язаності узгоджуються з постулатами сучасного психоаналізу. На думку Боулбі, дитячі переживання, пов'язані з основними опікунами, спричиняють сильний вплив на функціонування системи прив'язаності в дорослому віці [403]. Як зазначалося раніше, ментальні репрезентації себе та інших (робочі моделі прив'язаності) пояснюють, як ментальні відбитки ранніх переживань стають будівельними блоками для більш пізніх думок, почуттів і дій людини, визначають стратегії емоційної регуляції в дорослих та впливають на міжособистісні стосунки і психічне здоров'я. Окрім того, згідно з теорією прив'язаності, надійна прив'язаність закладає основу для більш активного дослідження світу, покращеної саморегуляції та гнучкого балансу між самостійністю та опорою на інших, що, у свою чергу, сприяє розвитку автономії та зрілості. Така послідовність розвитку різко контрастує з надмірно залежною, інфантильною позицією дуже тривожної людини і жорсткою самовпевненою позицією людини з високим ступенем уникання.

Стосунки як основа теорії прив'язаності

У попередній главі підкреслювалася важливість контексту стосунків, у якому активується система прив'язаності. Хоча функціонування системи охоплює інтрапсихічні процеси, як-от бажання, страхи і захисні

стратегії людини, воно може виражатися в поведінці (прагнення зблизитися з партнером) і є чутливим до конкретних дій і реакцій партнера, скажімо, його доступності і відкритості. Насправді функціонування системи прив'язаності охоплює реальні й уявні взаємодії з партнерами у стосунках і може бути змінено реакцією цих партнерів на чийсь пропозиції про близькість. У цьому плані теорія прив'язаності має багато спільного з теорією взаємозалежності у стосунках Джона Тібо і Гарольда Келлі [3235], яка фокусується на міжособистісному обміні як на одиниці аналізу і підкреслює потужний вплив реакцій однієї людини на думки, почуття і поведінку партнера [3344].

У нашій моделі ми визнаємо величезний вплив реакцій партнера на думки і дії людини, асоційовані з прив'язаністю, у конкретній ситуації. Поведінка партнера може вплинути на всі три компоненти функціонування системи прив'язаності. Фігура прив'язаності може бути джерелом небезпеки й, отже, запускати активацію системи, наприклад погрозами кинути або вчинити акт насильства. Крім того, партнер може вплинути на оцінку доступності фігури прив'язаності, а також на ефективність пошуку близькості як засобу досягнення безпеки. Ба більше, когніції і поведінка людини у стосунках залежать не лише від її стилю прив'язаності, а й від типу партнера. Справді, кілька досліджень показали, що стилі прив'язаності обох партнерів роблять унікальний внесок у прогнозування їхньої задоволеності стосунками (глава 10). Також тривога й уникання прив'язаності можуть по-різному впливати на емоції, когніції і поведінку людини залежно від стилю прив'язаності партнера. Наприклад, людина тривожного типу може енергійніше гіперактивувати систему прив'язаності, намагаючись домогтися близькості або підтримки від партнера уникаючого типу.

Однак важливо пам'ятати, що теорія прив'язаності не базується виключно на стосунках у зовнішньому поведінковому сенсі. Як сказано раніше в цій главі, система прив'язаності може активуватися інтрапсихічно, не призводити до видимої соціальної поведінки і не вимагати реакції з боку реального партнера. У таких випадках людина може шукати підтримки і безпеки у власних ментальних репрезентаціях, не шукаючи близькості чи підтримки поза собою. Проаналізувавши уявлення про себе, ґрунтовані на надійності [2300], ми дійшли висновку, що ці репрезентації можна ефективно застосовувати навіть у ситуаціях, які не є явно соціальними. В експериментальних дослідженнях ми виявили, що люди надійного типу в стані стресу могли застосовувати як інтерналізовані

процеси самозаспокоєння, так і деякі з якостей інтерналізованої фігури прив'язаності, що потім давало їм змогу впоратися з невдачею в лабораторному завданні, навіть якщо воно не було соціальним (глава 6). Інший приклад винятково внутрішніх реакцій виникає, коли людина уникаючого типу несвідомо обробляє інформацію щодо проблем прив'язаності без будь-якого помітного впливу на поведінку (глава 7).

Оскільки теорія прив'язаності охоплює інтрапсихічні і міжособистісні аспекти, вона є яскравим прикладом підходу до поведінки “від людини до ситуації”, популярного протягом багатьох років у соціальній та особистісній психології [3021]. Людина в цьому випадку представлена “жорстко запрограмованими” патернами поведінкової системи прив'язаності, що ґрунтуються на функціонуванні робочих моделей прив'язаності для себе та інших і на практичних знаннях, неявних у стратегіях прив'язаності. Ситуація складається з реакцій партнера та інших контекстуальних сигналів, що впливають на оцінку людиною того, що відбувається у стосунках, і тим самим впливають на її подальшу поведінку щодо об'єкта. Складності цієї моделі походять із того факту, що основні частини компонента “людина” від самого початку були засновані на варіаціях реакції опікунів у загрозованих ситуаціях (в реальному світі — у низці соціальних “ситуацій”). А основні частини компонента “ситуація” визначаються діями, зумовленими прив'язаністю людини, яка може впливати на прояви любові, близькості та турботи з боку партнера. Ігнорування людини або ситуації призводить до трансформації теорії прив'язаності або в теорію взаємозалежності у стосунках, або в психоаналітичну теорію — перетворення, яке ми не схвалюємо.

Соціально-когнітивні підходи і теорія прив'язаності

Роль, яку відводять теоретики прив'язаності власним робочим моделям і моделям інших, аналогічна тій, що її відіграють когнітивно-афективні схеми в теоріях соціального пізнання [151; 1116]. Як теорія прив'язаності, так і соціально-когнітивні теорії наголошують, якою мірою люди суб'єктивно тлумачать соціальний досвід, зберігають його репрезентації (робочі моделі в термінах теорії прив'язаності; схеми, прототипи або сценарії мовою соціальних когніцій), застосовують їх для розуміння нового соціального досвіду і вироблення планів дій. У цих теоретичних підходах ментальні репрезентації спрямовують і координують емоційну регуляцію, сприйняття людини і прагнення

до мети. Крім того, в теорії прив'язаності робочі моделі описуються так само, як соціально-когнітивні теоретики описують ментальні репрезентації: їх розглядають як такі, що зберігаються в мережі асоціативної пам'яті, мають збудливі і гальмівні зв'язки з іншими репрезентаціями і наділені певним рівнем доступності на основі минулого досвіду і чинного контексту.

Подібність між теорією прив'язаності і соціально-когнітивною теорією стала особливо очевидною в недавніх дослідженнях прив'язаності у дорослих. Як буде розглянуто далі, дослідники вклали чимало енергії і винахідливості в оцінювання впливу стилю прив'язаності на когнітивні структури і процеси, які раніше були описані і вивчені в соціально-когнітивних експериментах, як-от сприйняття людини, доступність та організація уявлень про себе, очікування щодо поведінки інших, доступність спогадів про соціальні взаємодії та інтерпретація поведінки партнерів. Цей огляд також показує, що, як правило, в дослідженнях прив'язаності у дорослих вчені дедалі більше покладаються на методи аналізу і схеми, запозичені із соціально-когнітивної галузі, як-от завдання на імпліцитну увагу і пам'ять, методи семантичного праймінгу, час реакції в лексичних рішеннях і завданнях Струпа на визначення кольору.

Однак, незважаючи на спільні риси, було би помилкою ототожнювати робочі моделі прив'язаності зі структурами, які зазвичай вивчають у соціально-когнітивних дослідженнях. В огляді суті, змісту і функцій робочих моделей прив'язаності Філіп Шейвер, Ненсі Коллінз і Кетрін Кларк виявили чотири відмінності між цими конструктами [2981]. Порівняно з іншими ментальними репрезентаціями робочі моделі:

- містять, виражають або активують бажання, страхи, конфлікти та психологічні захисні механізми людини і можуть зазнавати впливу з боку цих психодинамічних процесів;
- відзначаються більшим і потужнішим афективним компонентом, ніж більшість соціальних схем, і, певною мірою, визначають процеси регуляції емоцій;
- зазвичай визначаються в термінах стосунків і організовують репрезентації себе, інших і соціальних взаємодій;
- є ширшими, багатшими і складнішими структурами, можуть містити тандемні або протилежні уявлення одного й того самого соціального досвіду на епізодичному, семантичному і практичному рівнях кодування.

Загалом робочі моделі прив'язаності не можна ототожнювати з більшістю інших соціальних когніцій, адже вони регулюються не тільки спогадами про реальний досвід, а й динамічними процесами досягнення мети, емоційної регуляції і психологічного захисту, пов'язаними з бажанням досягнення близькості і безпеки, а також зі страхами розлуки й безпорадності. Як наслідок, вони можуть спотворювати уявлення людини про соціальну дійсність, хоча багато з них спочатку формувалися в соціальних ситуаціях.

Ці відмінності привертають увагу до діалектичного напруження між функціями досягнення мети і емоційної регуляції, що їх виконують робочі моделі прив'язаності. З одного боку, через цілеспрямований і орієнтований на мету характер системи прив'язаності робочі моделі мають бути тим, що Боулбі назвав “доволі точним відображенням того, що насправді відбувається” у відносинах прив'язаності, інакше люди не змогли б планувати ефективну поведінку і досягати у них важливих цілей. Цим робочі моделі нагадують інші когнітивні репрезентації, що зберігають фактичні знання, а також семантичну і практичну інформацію про обмеження й умови реальності. З іншого боку, оскільки робочі моделі також регулюють емоції, вони іноді спотворюють сприйняття, думки і дії, щоб керувати страхами, тривогами і невпевністю, асоційованими з прив'язаністю, і захищати людину від страждань і болю за умов недоступності фігури прив'язаності. Це діалектичне напруження між функціями досягнення мети й емоційної регуляції робочих моделей здається унікальною для теорії прив'язаності, що відрізняє її від інших соціально-когнітивних теорій.

Позитивна психологія і теорія прив'язаності

Цикл створення і розвитку надійної прив'язаності привертає увагу до оптимістичного, обнадійливого, конструктивного й орієнтованого на актуалізацію тону теорії прив'язаності, що вирізняє її з-поміж інших теорій. Як зазначалося раніше, люди, які мають стійке відчуття захищеності у прив'язаності, зазвичай почуваються в безпеці, дотримуються оптимістичних і обнадійливих поглядів на життя, покладаються на конструктивні методи подолання і регулювання стресу та взаємодіють з іншими впевнено і відкрито. Ця якість теорії прив'язаності, орієнтована на здоров'я і зростання, має багато спільного з рухом “гуманістичної психології” у 1950–1960-х рр. [2147; 2765] і сучасним рухом “позитивної

психології” [2950]. Як гуманістична, так і позитивна психологія намагаються збалансувати фокус на конфліктах, страхах, егоїстичних захисних механізмах, руйнівних тенденціях і психопатології, приділяючи належну увагу людським сильним сторонам, потенціалу розвитку та соціальним чеснотам, які сприяють формуванню того, що Карл Роджерс назвав *повноцінно функціонуючою особистістю* [2765], а Маслоу — *самореалізацією* [2147].

Згідно з теорією прив'язаності, безпека — основна сила людини. Вона сприяє розвитку інших особистих якостей, які підпадають під категорію “позитивних” психологічних рис, як-от стійкість, оптимізм, надія, позитивна афективність, допитливість і дослідження, здорова автономія, здатність любити, співчуття і прощення, почуття взаємозв'язку й емоційний контакт, терпимість до людських відмінностей і доброта. Ба більше, можна легко розпізнати велику схожість між тим, як цикл створення і розвитку надійної прив'язаності виникає з повторюваних епізодів доступності фігури прив'язаності, і обговоренням психологами-гуманістами стилю виховання — безумовного позитивного ставлення. Це сприяє прагненню дитини до самоствердження та актуалізації.

Наприклад, ідея мати доступну, турботливу і люблячу фігуру прив'язаності, а потім поширювати ту саму доброту і блага на інших перегукується з концепцією Маслоу про неупереджене, милосердне і любляче сприйняття іншої людини [2147] та уявленнями Роджерса про оптимальне виховання і психотерапію, що ґрунтується на “безумовному позитивному ставленні” [2765]. Загальна ідея, що повторюється в різних “позитивних” теоретичних рамках, полягає в тому, що досвід любові, прийняття і підтримки з боку інших становить найважливішу форму особистого захисту і впевненості в собі. Цей досвід забезпечує надійне психологічне підґрунтя для опору негараздам і збереження стійкості в момент стресу, не перериваючи нормальні процеси зростання і самореалізації. Вони також виховують етично важливу терпимість до людських відмінностей і те, що в буддійській практиках називають *співчуттям і люблячою добротою*.

Незважаючи на деяку схожість між теорією прив'язаності і гуманістичними або позитивними психологічними теоріями, вони не ідентичні. В той час як позитивний і гуманістичний підходи зосереджені здебільшого на аспектах розвитку особистості, орієнтованих на зростання і розвиток [537], теорія прив'язаності робить наголос як на запобіганні, так і на просуванні аспектів системи прив'язаності. Подвійний фокус

добре ілюструється двома базовими функціями, які надаються доступними, чутливими, турботливими та люблячими фігурами прив'язаності: *безпечним місцем* і *надійною базою*. Такі фігури захищають людину від загроз і небезпек, запобігають будь-яким негативним, болючим наслідкам неминучих стресорів, допомагають знизити страхи і конфлікти. Водночас фігури прив'язаності забезпечують “надійну базу”, з якої людина може ризикувати, досліджувати себе і навколишнє середовище і брати участь у діяльності, орієнтованій на розвиток.

Нездатність утворити безпечне місце або надійну базу призводить до сумнівів і занепокоєнь, зумовлених прив'язаністю, а також до увімкнення психологічного захисту, що є спробою компенсувати відсутність безпеки, але ціною когнітивного спотворення, ригідності, утисків, відчуження і збільшення міжособистісних чи міжгрупових конфліктів. На відміну від позитивної психології, у теорії прив'язаності наголошується як на “темних”, так і на “світлих” сторонах людської природи та досвіду і пояснюється, як система прив'язаності справляється зі страхами, гнівом, конфліктами і захисними реакціями, а також з не менш природним прагненням досягати щастя, кохання, зростання і самореалізації. Ми вважаємо, що є сенс досліджувати позитивну психологію в межах того, що включає “негативну психологію”, оскільки обидві складові є реальними аспектами людської психіки.

Стислий опис наступних глав

Після ознайомлення з історичними передумовами і базовими поняттями теорії прив'язаності (див. главу 1) ми систематизували основні концепції та положення цієї теорії в динамічну модель функціонування системи прив'язаності в дорослому віці. У решті книги ми детально розглянемо окремі елементи цієї моделі та проаналізуємо емпіричні дослідження, що стосуються кожного з них. У главі 3 ми познайомимось з емпіричними дослідженнями нормативних процесів активації системи прив'язаності, створення зв'язків прив'язаності та реагування на доступність або недоступність фігур прив'язаності. Глава 4 повністю присвячена інструментам оцінювання індивідуальних відмінностей між патернами та стратегіями прив'язаності в дорослих. У главі 5 ми узагальнюємо все, що відомо про походження цих відмінностей у розвитку і безперервності патернів прив'язаності протягом життя. Глави 6–8 присвячені інтрапсихічним аспектам функціонування системи прив'язаності, зокрема тому,

як її стиль пов'язаний із ментальними репрезентаціями себе та інших, емоційною регуляцією, контролем поведінки і розв'язанням життєвих завдань (виникнення ідентичності, розвиток кар'єри, здоров'я, підтримання і пошук філософського або релігійного сенсу життя).

У томі II глави 9–12 присвячені міжособистісним аспектам функціонування системи прив'язаності, зокрема тому, як стилі прив'язаності впливають на поведінку в стосунках, функціонування пари, здатність виявляти турботу і сексуальність. У главі 13 ми розглянемо зв'язок між ненадійною прив'язаністю і різними формами психопатології. Глави 14 і 15 присвячені застосуванню теорії прив'язаності в дорослих до вивчення психотерапії і роботи організацій. У главі 16 узагальнено стан усієї галузі й розглянуто деякі глибинні екзистенційні наслідки теорії та досліджень прив'язаності.

Ми сподіваємося, що ця книга в цілому стане корисним стартовим майданчиком для подальших досліджень прив'язаності у дорослому віці, а також для її застосування в клінічних й освітніх процесах.