

Боулби Джон

"СОЗДАНИЕ И РАЗРУШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ"

Лекция 6.

Уверенность в себе и некоторые условия, которые ей содействуют

Осенью 1970 года Тэвистокская клиника праздновала золотой юбилей со дня своего основания. Чтобы отметить это событие, клиника и ее сестринская организация, Тэвистокский институт человеческих отношений, организовали конференцию, на которой были представлены статьи, описывающие работу, проводимую в двух этих учреждениях. В труды этой конференции вошла версия этой статьи, а позднее была опубликована ее расширенная версия.

Понятие безопасной основы

Накапливаются данные, что люди всех возрастов наиболее счастливы и лучше всего могут развернуть свои таланты, когда уверены в том, что за их спиной стоят одно или более лиц, которым они доверяют и которые придут им на помощь, если возникнут трудности. Можно считать, что то лицо, которому доверяют, известное также как фигура привязанности (Bowlby, 1969), может рассматриваться как обеспечивающая своего (или свою) питомца безопасной основой, исходя из которой он может действовать.

Потребность в фигуре привязанности, безопасной личной основе никоим образом не ограничена одними детьми, хотя вследствие ее крайней необходимости в первые годы жизни она наиболее явно выражена, а также лучше всего изучена именно в эти годы. Однако надеются веские причины для того, чтобы считать, что это требование относится также к подросткам и зрелым взрослым людям. У последних, по общему признанию, данное требование обычно менее заметно проявляется, и, вероятно, оно в различной степени выражено как между полами, так и на различных фазах жизни. По этим причинам, а также по причинам, проистекающим из ценностей западной культуры, часто склонно не замечаться или даже опорочиваться требование взрослых людей о безопасной личной основе.

В возникающей картине функционирования личности имеются два главных набора влияющих факторов. Первый набор воздействующих факторов имеет отношение к присутствию или отсутствию, частичному или тотальному, заслуживающей доверия фигуры, желающей и способной обеспечивать ту безопасную личную основу, которая требуется на каждой фазе жизненного цикла. Эти факторы образуют внешние

воздействия, или воздействия окружающей среды. Второй набор влияющих факторов имеет отношение к сравнительной способности или неспособности индивида, во-первых, понимать, когда другой человек заслуживает доверия и готов обеспечить безопасную личную основу, и, во-вторых, после достижения такого понимания сотрудничать с данным человеком таким образом, что начинается и поддерживается взаимно полезное взаимоотношение. Эти факторы образуют внутренние, или организмические, воздействия.

На всем протяжении жизни эти два набора воздействий взаимодействуют сложным и круговым образом. С одной стороны, тот опыт, которым обладает человек, в особенности в период детства, в сильной степени влияет как на то, ожидает он или нет найти впоследствии безопасную личную основу, так и на степень его умения начать и поддерживать взаимно полезное взаимоотношение, когда предоставляется такая возможность. С другой стороны, природа тех ожиданий, которые имеет человек, и та степень компетенции, которую он приносит, играет большую роль в определении как типов людей, с которыми он общается, так и того, как они к нему относятся. Вследствие этих взаимодействий любой паттерн, который устанавливается первым, склонен продолжать существование. Это главная причина того, почему паттерн семейных взаимоотношений, переживаемый человеком в период детства, имеет столь решающее значение для развития его личности.

Глядя на это в таком свете, здоровое функционирование личности в любом возрасте отражает, во-первых, способность индивида узнавать подходящие фигуры, желающие и способные обеспечивать его безопасной личной основой, и, во-вторых, его способность сотрудничать с такими фигурами во взаимно полезных взаимоотношениях. По контрасту, многие формы функционирования нарушенной личности отражают ухудшенную способность индивида узнавать подходящие и желающие контакта фигуры и/или ухудшенную способность сотрудничать с такой фигурой, когда она найдена, во взаимно полезных взаимоотношениях. Такое ухудшение может быть выражено в любой степени и принимает много разных форм: они включают в себя тревожное цепляние, требования, чрезмерные или очень интенсивные для данного возраста и ситуации, отчужденную отстраненность и демонстративную независимость.

Парадоксальным образом, здоровая личность, когда она рассматривается в таком свете, ни в коей мере не оказывается столь независимой, как это предполагают культурные стереотипы. Существенно важными ингредиентами здоровой личности являются способность Доверчиво опираться на других людей, когда этого требует ситуация, и знание, на кого стоит опереться. Человек, функционирующий здоровым образом, способен к изменению ролей, когда изменяется ситуация, В одно время он обеспечивает безопасную основу, в которой его партнер или партнеры могут действовать; в другое время он рад опереться на того или другого из своих партнеров, чтобы они в ответ обеспечили его такой основой.

Способность приспосабливаться к любой роли в связи с изменениями обстоятельств хорошо иллюстрируется многими женщинами в ходе последовательных фаз в их жизни, начиная от беременности, через рождение ребенка и затем к материнству. Веннер (1966) нашел, что женщина, способная успешно справляться с такими переменами, хорошо способна во время своей беременности и в послеродовой период как выражать свое желание в поддержке и помощи, так и оказывать такую поддержку и помощь прямым и эффективным образом соответствующей фигуре. Ее взаимоотношение со своим мужем является близким, и она жаждет и согласна опираться на его поддержку. В свою очередь, она способна спонтанно оказывать помощь и поддержку другим людям, включая своего ребенка. Веннер сообщает, что, в отличие от этого, было обнаружено, что женщина, испытывающая серьезные эмоциональные затруднения во время беременности и в послеродовой период, испытывает огромные затруднения в связи с опорой на других людей. Она или неспособна выражать свое желание в поддержке, или же выражает его требовательным, агрессивным образом, что и в том и в другом случае отражает отсутствие ее уверенности в получении такой поддержки. Обычно она одновременно недовольна тем, что может получать от других, и сама неспособна спонтанно оказывать помощь другим людям.

Для того чтобы обеспечить непрерывность потенциальной поддержки, что является сущностью безопасной основы, взаимоотношения между взаимодействующими индивидами должны продолжаться в период времени, измеряемый годами. Хотя ради ясности представления теория наилучшим образом описывается языком, в котором отсутствуют чувства, необходимо постоянно иметь в виду, что многие из наиболее интенсивных человеческих эмоций возникают во время установления, поддержания, разрыва и возобновления тех взаимоотношений, в которых один партнер обеспечивает безопасную основу для другого или в которых они чередуют роли. В то время как не вызывающее сомнений сохранение таких взаимоотношений воспринимается как источник безопасности, угроза утраты порождает тревогу и часто гнев, а действительная утрата - смятение чувств, то есть печаль.

Предлагаемая теоретическая позиция включает в себя многие понятия, известные в психоаналитической теории объектных отношений: например, понятие Фэйрбэйрна о взрослой зависимости и понятие Винникотта о воспитывающем окружении (Fairbairn, 1952; Winnicott, 1965). Однако она отличается от традиционной клинической теории по многим моментам. Одним из них является избегание понятий "зависимость" и "зависимые потребности", которые, как утверждается, частично ответственны за очень серьезную путаницу в существующей теории. Вторым моментом является переоценка важного значения для развития личности переживаний в годы детства и юности вместо почти исключительного приписывания такого значения самым первым месяцам или годам жизни. Другие отличия связаны с тем, что предлагаемая схема представлена в терминах теории контроля и что она обращает внимание не только на клинические данные, но также на данные широкого спектра описательных и экспериментальных

исследований как людей, так и приматов. (Как сама эта теория, так и те данные, на которых она основывается, более подробно представлены в первом и втором томах работы "Привязанность и утрата" (Bowlby, 1969, 1973).)

Цель данной статьи состоит в обзоре некоторых находок, которые говорят в пользу эскизно обрисованной теоретической позиции, в кратком рассмотрении того, что известно об условиях, которые способствуют или препятствуют развитию здоровой личности, как она здесь представляется, и, если возможно, в прояснении теоретических проблем, которые оказались спорными.

Исследования уверенных в себе мужчин и юношей

Во время одного или двух прошедших десятилетий многие клиницисты обратили свое внимание на исследование индивидов, которые, как можно вполне обоснованно считать, обладают хорошо функционирующей и здоровой структурой личности. Эти люди не только не показывают никаких обычных признаков расстройства личности либо в текущее время, либо, насколько это можно проверить, в своем прошлом, но они явно уверены в себе и успешны как в своих человеческих взаимоотношениях, так и в работе. Хотя каждое из опубликованных до сего времени исследований является во многих отношениях неадекватным, приводимые в них данные наводят на определенные размышления. Во-первых, эти хорошо адаптированные личности показывают гладко работающий баланс, с одной стороны, инициативы и уверенности в себе, а с другой - способность как к поиску помощи, так и к использованию помощи, когда этого требуют обстоятельства. Во-вторых, исследование их развития показывает, что они росли в соединенных тесными эмоциональными узами семьях с родителями, которые, по-видимому, всегда обеспечивали их поддержкой и одобрением. В-третьих, хотя здесь имеющиеся данные менее прочные, сама семья была и все еще является частью стабильной социальной сети, внутри которой радушно принимается растущий ребенок и где он может общаться как с другими взрослыми, так и со своими ровесниками, многих из которых он знает с самых ранних лет жизни.

В той мере, в какой затрагивается данная проблема, каждое исследование дает одну и ту же картину, картину прочной семейной основы, отталкиваясь от которой, сперва ребенок, затем подросток и, наконец, молодой человек выходит вовне в ситуациях все более длительных выходов за пределы семьи. Хотя автономия очевидно приветствуется в таких семьях, она не навязывается принудительным образом. Каждый шаг следует за предшествующим в сериях легких стадий отделения от семьи. Хотя домашние связи могут быть ослаблены, они никогда не разрываются. Астронавты высоко оцениваются как уверенные в себе люди, способные эффективно жить и работать в условиях огромной потенциальной опасности и стресса. Их поступки, особенности личности и истории жизни были исследованы Корчином и Руффом. В двух статьях (Korchin, Ruff, 1964; Ruff,

Korchin, 1967) они опубликовали предварительные данные о малой выборке из семи человек.

Несмотря на высокую степень уверенности в себе и явное предпочтение независимого действия, об этих людях сообщается, что они "чувствуют себя уютно, когда требуется опора на других людей", и что они обладают "способностью сохранять доверие в тех условиях, которые могут казаться порождающими недоверие". Поведение экипажа на борту Аполлона-13, который пережил неприятное происшествие на пути к Луне, послужило проверкой их способности в этом отношении. Они не только сохранили собственную эффективность в условиях огромной опасности, но продолжали доверчиво и плодотворно сотрудничать со своими партнерами на наземной базе.

Обращаясь к истории их жизни, мы обнаруживаем, что эти мужчины "росли в относительно небольших, хорошо организованных сообществах, с большой семейной солидарностью и сильной идентификацией с отцом... [Они показали] относительно спокойный паттерн развития, когда они могли встречаться с преградами, которые были им по силам, что увеличивало уровень их притязаний, вело к успеху и достижению добавочной уверенности в своих силах и, таким образом, к росту их компетентности".

Еще одно исследование, на этот раз молодых людей в колледже, которые казались их преподавателям обладающими хорошим психическим здоровьем и подающими большие надежды в качестве юношеских лидеров и общественных работников, было проведено Гринкером (1962).

Среди 65 опрошенных Гринкером студентов лишь небольшое количество показывало невротическую структуру характера. Большинство из них были открытыми для контакта молодыми людьми, честными и точными в своих самооценках, со "способностью к близким и глубоким человеческим взаимоотношениям... с членами своих семей, ровесниками, преподавателями и интервьюером". Их рассказы о пережитой тревоге или печали наводили на мысль о том, что такие чувства возникали в соответствующих ситуациях и не были тяжелыми или продолжительными. Что касается их семейной жизни, общая ее картина, рассказанная студентами, очень похожа на картину семейной жизни, описанную астронавтами. Почти в каждом случае оба родителя все еще были живы. Типической представленной картиной была картина счастливого мирного дома, в котором оба родителя делили ответственность и интересы и воспринимались детьми любящими и дающими людьми. В период детства, говорили студенты, они ощущали себя с матерью в полной безопасности. В то же самое время у них была сильная идентификация с отцом. Гринкер сообщает много других сведений в поддержку этих заключений.

Данные, полученные в ходе исследования развития, с десятилетнего до семнадцатилетнего возраста, тридцати четырех подростков с очень различными характерами (Pesk, Navighurst, 1960), а также небольшое исследование успешных

студентов во время их перехода со средней школы на первый год учебы в колледже (Murphey et al., 1963), очень схожи с данными Гринкера. Представленные сведения говорят в пользу того, что как уверенность в своих силах, так и способность опираться на других людей, являются продуктами семьи, которая обеспечивает своему отпрыску сильную поддержку в сочетании с уважением его личных чаяний, его чувства ответственности и способности вести себя в обществе. Представляется очевидным, что сильная семейная поддержка не только не подрывает уверенность в своих силах у ребенка, но может поощрять ее. Сходные данные приводятся в более позднем исследовании 73-х мальчиков-подростков (Offer 1969).

Тот же самый паттерн уверенности в своих силах, основывающийся на безмятежной привязанности к вызывающей доверие фигуре и развивающийся от такого взаимоотношения, может быть виден уже к первому году жизни ребенка. На вопрос о том, являются ли эти ранние проявления подлинными предшественниками более поздних паттернов или нет, должно дать ответ дальнейшее исследование. Однако опыт семейной психиатрии, по-видимому, говорит в пользу такого предположения.

Развитие в период младенчества

Со времени самой ранней работы Фрейда основной принцип психоанализа заключался в том, что основы личности закладываются в ранние годы детства. Однако имелись различия во взглядах по поводу того, какие годы жизни наиболее важны для развития личности, какие психологические процессы задействованы в этом и какие переживания влияют на определение исхода развития. До тех пор пока отсутствовали относящиеся к делу эмпирические данные, было неизбежно, что споры будут заходить в тупик. Однако теперь, благодаря работе психоаналитиков, клинически ориентированных психологов и этологов, положение меняется. Хотя доступные сведения все еще крайне недостаточные, их имеющегося в наличии количества достаточно, чтобы позволить попытку систематического соединения научных данных и теории. Кроме того, благодаря развитию в теоретической биологии, сама теория может быть переформулирована таким образом, который более соответствует полученным исследовательским данным. Так что теперь имеются хорошие перспективы для продвижения нашего знания вперед.

Мэри Солтер Эйнсворт находится среди тех, кто был в авангарде этого движения. Работая в Тэвистоке между 1950 и 1954 годами, она продолжала исследовать проблемы привязанности и разлучения. На основе своей работы она опубликовала натуралистическое исследование взаимодействия в системе мать-младенец в Уганде (Ainsworth, 1967), а теперь представляет результаты планового исследования взаимодействия в системе мать-младенец в домах представителей белого среднего класса в Балтиморе, Мэриленд.

Во время своего исследования младенческого возраста в Уганде Эйнсворс заметила, как младенцы, становясь подвижными, обычно используют мать в качестве опоры, отталкиваясь от которой они могут исследовать окружающую среду. Когда условия благоприятны, они отходят от матери на исследовательские экскурсии и снова возвращаются к ней время от времени. К восьмимесячному возрасту почти каждый наблюдаемый младенец, у которого была постоянная материнская фигура, к которой он стал привязан, показывал такое поведение; но если мать отсутствовала, такие исследовательские экскурсии становились намного менее выраженными или прекращались. Впоследствии Андерсон (1972) провел сходные наблюдения исследовательского поведения на основе детей в возрасте между пятнадцатью месяцами и двумя с половиной годами, играющих в уединенной части лондонского парка, в то время как мать тихо сидит на скамейке.

В своем тщательно спланированном проекте в Балтиморе Эйнсворт не только смогла исследовать такой тип поведения более подробно, но также описала много индивидуальных вариантов поведения этого вида, представленных в выборке из двадцати трех младенцев двенадцатимесячного возраста. (Хотя полная выборка, изучаемая в незнакомой ситуации, охваты-младенцев, лишь 23 из них наблюдались также с матерью дома.) Были проведены наблюдения исследовательского поведения младенцев и поведения привязанности и баланс между ними как в то время, когда младенцы находятся дома с матерью, так и когда их помещают в слегка незнакомую тестовую ситуацию. Кроме того, получив данные о типе материнского ухода за каждым младенцем на протяжении первого года жизни (посредством длительного наблюдения сессий через трехнедельные интервалы в доме ребенка), Эйнсворт оказалась способна выдвигать гипотезы, связывающие поведенческую организацию в двенадцатимесячном возрасте с определенными типами предшествующего воздействия материнского Ухода. Данный проект хорошо описан и полученные Данные представлены у Эйнсворт и Белла (1970); индивидуальные отличия и их предпосылки обсуждаются у Эйнсворт, Белла и Стэйтона (1971,1974).

Данные исследования показывают, что, за немногими исключениями, поведение двенадцатимесячного младенца с матерью и без нее дома и его поведение с ней и без нее в слегка незнакомой тестовой ситуации имеют много общего. Проведя наблюдения поведения в обоих типах ситуации, затем возможно разделить младенцев на пять главных групп согласно двум критериям: (а) сколь много или сколь мало они исследуют когда находятся в различных ситуациях, и (б) как они относятся к матери - когда она присутствует, когда она уходит и когда возвращается. (Представленная здесь классификация, основанная на поведении в обоих типах ситуации, является слегка модифицированной версией одной ситуации, представленной Эйнсворт и др. (1971), в которой поведение ребенка в собственном доме является единственным источником сведений. Младенцы, классифицированные здесь в группы P, Q и R идентичны с младенцами, классифицированными Эйнсворт в группы I, II и III. Те младенцы, которые

классифицированы здесь в группу Т являются такими же, которые классифицированы Эйнсворт в группу V за исключением одного младенца, который, хотя он был пассивным дома, проявил заметно выраженную независимость в незнакомой тестовой ситуации, и поэтому был переведен в группу S. Младенцы в группе S были такие же, что и младенцы из IV группы Эйнсворт плюс один, переведенный младенец. Представленная здесь классификация была одобрена профессором Солтер Эйнсворт.)

Эти пять групп с числом младенцев (N), поддающихся классификации в каждой из групп следующие:

Группа P: Исследовательское поведение младенца в этой группе изменяется вместе с ситуацией и наиболее явно выражено в присутствии матери. Младенец использует мать в качестве опоры, обращает внимание на ее местонахождение и обменивается с ней взглядами. Время от времени он возвращается к ней и наслаждается контактом с ней. Когда она возвращается к нему после короткого отсутствия, он тепло ее приветствует. Не заметно никакой амбивалентности по отношению к ней. N=8.

Группа Q: Поведение этих младенцев во многом напоминает поведение младенцев в группе P. Оно отличается, во-первых, тем, что младенцы в этой группе склонны исследовать более активно в незнакомой ситуации, и, во-вторых, что они склонны быть несколько амбивалентными по отношению к матери. С одной стороны, если младенец игнорируется матерью, он может становиться крайне требовательным; с другой стороны, он может игнорировать мать или избегать ее в ответ. Однако в другое время данная пара способна на счастливые взаимные обмены чувствами. N=4.

Группа R: Младенец в этой группе исследует очень активно безотносительно к тому, присутствует или отсутствует мать и знакома ли ему ситуация или нет. Кроме того, он склонен иметь мало общего со своей матерью и ему часто не нравится, когда она берет его на руки. В другое время, в особенности после того как мать оставила его одного в незнакомой ситуации, он ведет себя совсем по-другому, попеременно ища близости с ней, а затем избегая ее или ища контакта, а затем выскользывая из ее объятий. N=3.

Группа S: Поведение младенцев в этой группе изменчиво. Иногда они кажутся очень независимыми, хотя обычно лишь в течение очень коротких промежутков времени; в другое время они выглядят явно встревоженными по поводу местонахождения матери. Они заметно амбивалентны относительно контакта с ней, часто ее ища, однако не испытывают заметной радости или даже сильно сопротивляются взаимодействию с ней. Довольно необычно, но в незнакомой ситуации они склонны игнорировать присутствие матери и избегать как близости, так и контакта с ней. N=5.

Группа Т: Эти младенцы склонны быть пассивными как дома, так и в незнакомой ситуации. Они показывают относительно мало исследовательского поведения, но много аутоэротического поведения. Они явно озабочены по поводу местонахождения матери и много плачут в ее отсутствие; однако они могут быть заметно амбивалентными по отношению к ней, когда она возвращается. N=3.

Когда предпринимается попытка оценить эти различные проявления поведения как предшественники будущего развития личности, восемь детей в группах S и T представляются наименее способными развить прочную уверенность в своих силах в сочетании с доверием к другим людям. Некоторые из них пассивны в обеих ситуациях; другие младенцы исследуют, но лишь непродолжительное время. Большинство из них выглядит озабоченными по поводу местонахождения матери и отношения с ней, склонны быть крайне амбивалентными.

Трое детей в группе R наиболее активны в исследовании и представляются сильно независимыми. Однако их отношения с матерью осторожные, иногда чуть отстраненные. На клинициста они производят впечатление своей неспособностью доверять другим людям и развившими преждевременную независимость.

Четырех детей в группе Q оценить труднее. Они, по-видимому, находятся где-то посередине между детьми в группе R и детьми в группе P.

Если взгляды на будущее развитие этих детей, принятые в этой статье, окажутся справедливыми, то наиболее вероятно, что именно восемь детей в группе P в должное время разовьют прочную уверенность в своих силах в сочетании с доверием к другим людям; ибо они двигаются свободно и доверчиво между деловым интересом в исследовании окружающей их среды и людьми и вещами в ней и находятся в близком контакте с матерью. Справедливо, что они часто показывают меньшую уверенность в своих силах, чем дети в группах Q и R, и что в незнакомой ситуации кратковременные отсутствия матери оказывают на них большее влияние, чем на детей в группах Q и R. Однако их отношения с матерью всегда выглядят радостными и доверчивыми, выражаются ли они в любящих объятиях или в обмене взглядами и голосовом контакте на расстоянии, и это, по-видимому, дает им хорошие надежды на будущее.

Когда исследуется тип материнской заботы, получаемой каждым из этих младенцев, используя данные полученные во время длительных визитов наблюдателей в дом через каждые три недели во время первого года жизни младенца, проявляются интересные различия между младенцами в каждой из пяти групп.

При оценке поведения матери по отношению к своему ребенку Эйнсворт использует четыре различные шкалы с девятью градациями. Однако цифровые данные на этих шкалах в столь высокой степени взаимоскоррелируют, что в данной статье приведены

результаты лишь одной шкалы. Это шкала, которая измеряет степень чувствительности или нечувствительности, которую показывает мать к сигналам и коммуникациям своего ребенка. В то время как чувствительная мать постоянно выглядит "настроенной" на получение сигналов от своего ребенка, склонна интерпретировать их правильным образом и реагировать на них быстро и соответствующим образом, нечувствительная мать часто не замечает сигналов своего ребенка, а когда она их все же замечает, часто неправильно их интерпретирует, а затем склонна реагировать с опозданием, неподходящим образом или вообще никак не реагировать

Когда исследуются оценки на этой шкале для матерей, младенцев в каждой из пяти групп, то обнаруживается, что уровень оценки матерей восьми младенцев в группе Р единообразно высокий (в диапазоне от 5,5 до 9,0), уровень оценки матерей одиннадцати младенцев в группах R, S и Т единообразно низок (в диапазоне от 1,0 до 3,5), а уровень оценки четырех матерей в группе Q находится посередине (в диапазоне от 4,5 до 5,5). Эти различия статистически значимы (используя U-тест Манна-Уитни).

Различия между группами в том же самом направлении и приблизительно в том же самом порядке величин обнаруживаются, когда матери замеряются по трем другим шкалам. Так, матери младенцев в группе Р оцениваются высоко по шкале принятия-отвержения, по шкале сотрудничества-вмешательства и по шкале доступности-игнорирования. И наоборот, уровень оценки матерей младенцев в группах R, S и Т колеблется в диапазоне от среднего к низкому по каждой из этих трех шкал. Матери младенцев в группе Q получают оценки, которые примерно расположены посередине между уровнями оценок матерей младенцев в группе Р и соответствующими уровнями оценок матерей младенцев в группах R, S и Т.

Очевидно, потребуется очень много дополнительной работы, прежде чем станет возможно выводить какие-либо заключения с какой-либо высокой степенью уверенности. Тем не менее общие паттерны развития личности и взаимодействия в системе мать-ребенок, наблюдаемые в двенадцатимесячном возрасте, достаточно схожи с тем, что наблюдается относительно развития личности и взаимодействия родитель-ребенок в последующие годы, так что вполне можно считать, что первое является предшественником второго. Самое малое, данные Эйнсворт показывают, что младенец, мать которого восприимчива, доступна и реагирует на него, принимает его поведение и сотрудничает с ним в совместной деятельности, далеко не является требовательным и несчастливым ребенком, как это могут предполагать некоторые теории. Вместо этого материнский уход такого типа очевидно совместим с ребенком, который развивает определенную степень уверенности в собственных силах к концу первого года жизни

совместно с высокой степенью доверия к своей матери и наслаждения от ее присутствия¹.

Другие серьезные данные, указывающие в этом направлении, представлены Баумриндом (1967), который провел очень подробное исследование 32-х детей, посещающих ясли, в возрасте трех-четырёх лет и их матерей.

Таким образом, в той мере, в какой представлены все еще слишком скудные данные, они говорят в пользу гипотезы о том, что прочная уверенность в собственных силах развивается параллельно с доверием к родителю, который обеспечивает ребенка безопасной опорой, отталкиваясь от которой дети могут исследовать.

Пункты различия с текущими теоретическими формулировками

Хотя представленная здесь теоретическая схема не очень отличается от той, которая безусловно принимается многими практикующими клиницистами, она по многим пунктам отличается от преподаваемой текущей теории. Среди этих отличий можно указать следующие:

- a) акцент в представленной схеме на параметр "знакомый-незнакомый" в окружающей среде, которому не уделяется никакого места в традиционной теории;
- b) акцент в представленной схеме на многих компонентах взаимодействия в системе мать-ребенок, иных, чем кормление, чрезмерное акцентирование на котором, как утверждается, сильно мешало нашему пониманию развития личности и тех условий, которые на это влияют;
- c) замена понятий "зависимости" и "независимости" понятиями привязанности, доверия, опоры и уверенности в своих силах;
- d) замена орально выводимой теории внутренних объектов теорией рабочих моделей мира и собственного Я, которые понимаются как конструируемые каждым индивидом в результате его опыта, которые определяют его ожидания и на основе которых он планирует свои действия.

Давайте поочередно рассмотрим каждое из этих отличий, которые тесно взаимосвязаны.

Громадная значимость в жизни животных и людей параметра знакомый-незнакомый была в полной мере осознана лишь во время прошедших двух десятилетий, Долгое время спустя после того, как были сформулированы различные версии клинической теории,

¹ Более поздние публикации д-ра Солтер Эйнсворт и ее коллег можно найти в обзорной статье Эйнсворт (1977) и в полной монографии Эйнсворт и др. (1978).

которым все еще обучают. Теперь известно, что для многих видов любая ситуация, которая стала знакомой для отдельной особи, воспринимается как связанная с безопасностью, в то время как другая ситуация воспринимается настороженно. Неизвестность порождает амбивалентный отклик; с одной стороны, она пробудит страх и желание уйти из опасного места, с другой стороны, она пробуждает любопытство и исследование. Какой из этих противоречивых откликов становится доминантным, зависит от многих переменных: степени незнакомости ситуации, присутствия или отсутствия спутника, а также в зависимости от того, является ли особь, реагирующая на ситуацию, зрелой или незрелой, в хорошей форме или истощенной, в добром здоровье или больной.

Вопрос о том, почему свойства знакомости и незнакомости должны были оказывать столь могущественное влияние на поведение, обсуждается в заключительной части этой статьи с особым упоминанием их роли в защите от опасности.

До тех пор пока влияние на поведение человека знакомости и незнакомости не понималось, плохо осознавались условия, приводящие ребенка к привязанности к собственной матери. Внушающая наибольшее доверие точка зрения, с которой соглашались Фрейд и большинство других аналитиков, а также теоретиков обучения, заключалась в том, что кормление младенца, осуществляемое матерью, являлось главной переменной в этом. Эта теория, теория вторичного влечения, хотя она никогда не подтверждалась систематическими данными или аргументами, вскоре стала широко принятой и естественно привела к двум другим точкам зрения, которые обе привлекли многочисленных приверженцев. Первая точка зрения состоит в том, что то, что происходит в первые месяцы жизни, должно иметь чрезвычайную значимость для последующего развития. Вторая точка зрения состоит в том, что когда ребенок научается кормиться сам, у него больше нет никакой причины требовать присутствия матери: он должен поэтому вырастать из такой "зависимости", которая с этих пор клеймится как инфантильная или детская.

Принимаемая здесь точка зрения, в пользу которой говорят многочисленные данные (Bowlby, 1969), состоит в том, что еда играет лишь незначительную роль в привязанности ребенка к своей матери, что поведение привязанности наиболее сильно проявляется² во время второго и третьего годов жизни и продолжается с меньшей интенсивностью неопределенно долгое время и что функция поведения привязанности заключается в обеспечении защиты со стороны ухаживающего лица. Результаты этой точки зрения

² Смотрите возражения против такой фразеологии в примечании 1 к лекции 3. Более удачным способом выражения этого отрывка было бы следующее: "...что поведение привязанности наиболее легко пробуждается во время второго и третьего года жизни и продолжает сохраняться сколь угодно долго, хотя при здоровом развитии оно вызывается с меньшей готовностью...".

состоят в том, что вынужденные разлучения и утрата являются потенциально травматическими в течение многих лет младенчества, детства и юности и что при соответствующих степенях интенсивности склонность проявлять поведение привязанности является здоровой характерной чертой развития ребенка, ни в коем случае не инфантильной.

Из того же традиционного предположения, что ребенок становится привязан к матери из-за своей зависимости от нее как от источника его физиологических удовлетворений, проистекают концепции и терминология "зависимости" и "независимости". Когда ребенок может заботиться о себе, говорят защитники теории вторичного влечения, он должен становиться независимым. Поэтому, начиная с этих пор, признаки зависимости должны считаться регрессивными. Таким образом, еще раз, любое сильное желание присутствия фигуры привязанности начинает рассматриваться как Сражение "инфантильной потребности", как часть "детского" собственного Я, которая должна быть преодолена.

Так как имелось много веских возражений против терминов "зависимости" и "независимости", в которых выражалась выдвигаемая здесь теория, их заменили такими терминами и понятиями, как "доверие к кому-либо", "привязанность к кому-либо", "опора на кого-либо" и "уверенность в своих силах". Во-первых зависимость и независимость неизбежно воспринимаются как взаимоисключающие друг друга; тогда как, как уже подчеркивалось, опора на других людей и уверенность в своих силах не только совместимы, но дополнительны друг к другу. Во-вторых, описание кого-либо как "зависимого" неизбежно несет с собой уничижительный смысловой оттенок, в то время как описание кого-либо как "опирающегося на другого" не несет такого смыслового оттенка. В-третьих, в то время как понятие привязанности всегда подразумевает привязанность к одному (или более) особо любимому лицу (лицам), понятие зависимости не влечет за собой какого-либо подобного взаимоотношения, но вместо этого склонно быть безымянным.

На концепцию "внутреннего объекта", которая во многих отношениях двусмысленна (Strachey, 1941), оказала большое влияние особая роль, приписываемая кормлению и оральности в психоаналитическом теоретизировании. На ее месте может быть помещена концепция, проистекающая из когнитивной психологии и теории контроля, об индивиде, развивающем внутри себя одну или более рабочих моделей, представляющих главные черты мира вокруг него и его самого как фактора в этом мире. Такие рабочие модели определяют его ожидания и прогнозы во взаимодействии и обеспечивают его средствами для конструирования планов действия.

То, что в традиционной теории обозначается термином "хороший объект", может быть переформулировано в границах этих рамок как рабочая модель фигуры привязанности, которая воспринимается как доступная, заслуживающая доверия и готовая оказать помощь, когда к ней обращаются. Сходным образом то, что в традиционной теории

обозначается термином "плохой объект", может быть переформулировано как рабочая модель фигуры привязанности, которой приписываются такие характерные черты, как изменчивая доступность, нежелание реагировать полезным образом или возможная вероятность реагировать враждебным образом. Аналогичным образом считается, что индивид конструирует рабочую модель себя, по отношению к которому другие будут реагировать определенным предсказуемым образом. Концепция рабочей модели собственного Я включает в себя данные, понимаемые в настоящее время в терминах образа собственного Я, чувства собственного достоинства и т. д.

Та степень, в которой такие рабочие модели являются действительными продуктами текущего опыта ребенка в течение ряда лет или же искаженными версиями такого опыта является вопросом громадной значимости. Работа в семейной психиатрии за последние 25 лет представила много данных, говорящих в пользу того, что та форма, которую принимают эти рабочие модели, в действительности намного сильнее определяется текущими переживаниями ребенка в период детства, чем это предполагалось ранее. Это область жизненно важного интереса, и она настоятельно требует квалифицированного исследования. Особая клиническая и исследовательская проблема состоит в том, что нарушенные индивиды, по-видимому, часто сохраняют внутри себя более чем одну рабочую модель как мира, так и собственного Я в нем. Кроме того, такие множественные модели часто несовместимы друг с другом и могут быть более или менее бессознательными.

Вероятно, было сказано достаточно для показа того, что концепция внутренних рабочих моделей является центральной для предлагаемой схемы. Такая концепция может быть так разработана, чтобы дать возможность описания многих аспектов структуры личности и ее внутреннего мира таким образом, который позволяет проведение точного и строгого исследования.

Таким образом, выдвигаемая здесь теория ко излагается иным языком, но содержит много понятий, отличных от понятий традиционной теории. Среди многих других вещей эти понятия дают возможность нового подхода к вековой проблеме сепарационной тревоги (или тревоги разлуки), которая когда она чрезмерна, неблагоприятна для развития уверенности в своих силах.

Проблема сепарационной тревоги

Многие наблюдения поведения маленьких детей, когда они были разлучены со своими родителями и помещены в незнакомую обстановку с незнакомыми людьми, описанные Джеймсом Робертсоном и другими исследователями в течение последних двадцати лет, еще не в полной мере выражены в виде клинической теории. Все еще нет согласия по поводу того, почему такое переживание должно быть столь расстраивающим для ребенка такого возраста, а также относительно того, почему впоследствии ему приходится столь

интенсивно опасаться, как бы это не произошло вновь. За последние годы было проведено много экспериментов на молодых обезьянах, в которых они разлучались с матерью, обычно на время около недели. Каковы бы ни могли быть различия между реакцией обезьян и людей в такой ситуации, что непосредственно поражает, так это сходство реакции. У большинства видов исследованных обезьян очень заметно выражен протест при разлучении и депрессия в период разлуки, а после воссоединения прилипчивость к матери намного увеличивается. В течение последующих месяцев, хотя особи различны, разделенные детеныши обезьян склонны в среднем исследовать окружающую среду меньше и лгнуть больше; и они остаются значительно более робкими, чем те маленькие обезьяны, которые не испытали разлуки. (Относительно обзора этих данных смотрите Хинде и Спенсер-Бус, 1971.)

Эти исследования обезьян представляют большую ценность в том, что:

- на основании спланированных экспериментов они обеспечивают нас ясными данными, которые остаются стабильными по многим переменным, в то время как из наблюдений в реальной жизни за людьми трудно вывести прочные заключения;
- они показывают, что даже когда все другие переменные остаются неизменными, период разлуки с матерью порождает протест и депрессию во время разлуки и намного возросшую сепарационную тревогу после окончания разлуки;
- они проясняют, что типы реакции на разлуку, которые встречаются у людей, могут у других видов быть опосредованы на примитивном и преимущественно пресимволическом уровне.

Это последнее открытие ставит под сомнение различные клинически выведенные теории, которые пытаются объяснить сепарационную тревогу, так как большинство из них принимает как само собой разумеющееся, что непреднамеренная разлука с фигурой матери сама по себе не может породить тревогу или страх и что поэтому должна иметь место некоторая другая опасность, которую младенцы предвидят и которой страшатся. Выдвигались многочисленные и самые разные предположения, какой может быть эта иная опасность. Например, Фрейд (1926), который с самого начала считал сепарационную тревогу ключевой проблемой, высказал предположение, что для людей максимальная "опасная ситуация является осознаваемой, вспоминаемой, ожидаемой ситуацией беспомощности". Мелани Кляйн выдвинула теории пробуждения инстинкта смерти и страха аннигиляции, а также теории, проистекающие от ее взглядов относительно депрессивной и персекуторной тревоги. Травма рождения является еще одним предположением. При чтении литературы становится совершенно ясно, что многие из наиболее усердно обсуждающихся проблем в психопатологии и психотерапии вращались и все еще вращаются вокруг того, как мы концептуализируем происхождение и природу сепарационной тревоги (Bowlby 1960, 1961, 1973). Так как эти дискуссии

продолжались столь длительное время и со столь малым прогрессом, возникает вопрос, не задавались ли неверные вопросы и/или же делались неверные первоначальные предположения. Поэтому давайте исследуем, какими были первоначальные предположения.

Почти любая теория по поводу того, что порождает страх и тревогу у людей, начинала с предположения, что страх возбуждается соответствующим образом лишь в ситуациях, которые воспринимаются как действительно болезненные или опасные. Считается, что такое восприятие проистекает либо от предшествующего переживания боли, либо от некоторого врожденного осознания действующих внутри опасных сил. То или другое из этих предположений можно найти в теории обучения, в традиционной психиатрии, как это иллюстрируется, например, в статье Льюиса (1967) и различных текстах психоанализа и его ответвлений.

Конечно, всякий, кто принимает предположение такого рода, очень быстро столкнется лицом к лицу с тем фактом, что люди часто проявляют страх во многих обычных ситуациях, которые не кажутся по своему существу болезненными или опасными. Сколь многие из нас, можно задать вопрос, получают удовольствие от вхождения по собственному желанию в абсолютно незнакомый дом ночью? Какое облегчение мы испытали бы, если бы рядом с нами был спутник, или хороший фонарь, или, предпочтительнее, и спутник и фонарь. Хотя именно в детстве ситуации такого рода наиболее легко и интенсивно пробуждают страх, глупо делать вид, что взрослые стоят выше таких вещей. Отношение к страхам такого рода как к "инфантильным", как это часто делалось, порождает много вопросов.

Поразительно, сколь мало эмпирических исследований было проведено относительно ситуаций, которые обычно возбуждают страх у людей, со времени систематической работы Джерсилда в начале тридцатых годов. Публикации, в которых об этом сообщается (например, Jersild, Holmes, 1935; Jersild, 1943) являются залежами полезной информации.

Джерсилд сообщает, что у детей между вторым и пятым годами жизни есть много вполне определенных ситуаций, которые обычно возбуждают страх. Например, записи 136 детей в течение трехнедельного периода показывают, что не менее 40% из них испытали страх, по крайней мере в одном случае, когда сталкивались с любой ситуацией из следующего: (а) шум и события, связанные с шумом, (б) высота, (в) незнакомые люди или знакомые люди в странном обликах, (г) незнакомые объекты и ситуации, (д) животные, (е) боль или лица, связанные с болью.

Также было множество свидетельств того, что дети проявляли меньший страх, когда они находились в сопровождении взрослого, чем когда они были одни. Для любого человека, знакомого с детьми, эти данные вряд ли являются революционными.

Однако нелегко согласовать их с предположениями, от которых начинается большая часть теоретизирования. Фрейд остро сознавал эту проблему и признавался в

собственном замешательстве. Среди решений, которые он пытался найти, имела место известная попытка провести различие между реальной опасностью и неизвестной опасностью. Аргументация, выдвинутая им в работе "Торможения, симптомы и тревога" (1926), может быть кратко выражена, используя его собственные слова: "Реальная опасность - это опасность, которая угрожает человеку от внешнего объекта ". Поэтому всегда, когда тревога возникает "по поводу известной опасности", она может считаться "реальной тревогой"; в то же время всегда, когда "тревога связана с неизвестной опасностью", ее следует считать "невротической тревогой". Так как, согласно точке зрения Фрейда, страхи одиночества, темноты или нахождения с незнакомыми людьми являются страхами по поводу неизвестных опасностей, их следует рассматривать как невротиические (Freud. Standard Edition. Vol.20, pp.165-167). Кроме того, так как все дети испытывают подобные страхи, следует утверждать, что все дети страдают от невроза (pp. 147-1-48). Должно быть много людей, недовольных таким решением.

Те трудности, с которыми борется Фрейд, исчезают, когда применяется сравнительный подход к человеческому страху. Ибо становится очевидно, что человек никоим образом не является единственным видом, проявляющим страх в ситуациях, которые по своей сути болезненные или опасные (Hinde, 1970). В поведении животных очень многих видов проявляется страх в ответ на шум и другие внезапные изменения стимуляции, на темноту, а также на незнакомцев и незнакомые события. Воспринимаемая зрением отвесная скала и стимул, который быстро распространяется, пробуждают страх у животных многих видов.

Когда мы задаемся вопросом о том, как так получается, что ситуации такого рода столь легко возбуждают страх у животных многих видов, нетрудно заметить, что, хотя ни одна из них не является по своей сути опасной, каждая из них является в некоторой степени потенциально опасной. Иначе говоря, хотя ни одна из них не несет в себе высокий риск опасности, каждая из них несет в себе слегка возросший риск опасности, даже если такой риск возрастает, скажем, лишь с 1% до 5%.

Глядя в таком свете на каждую из этих возбуждающих страх ситуаций, видно, что естественным ключом к такому страху является возросший риск опасности. Поэтому реагирование со страхом на все такие ситуации ведет к уменьшению опасности. Высказывается положение, что так как такое поведение имеет ценность выживания, генетическая организация видов становится таковой, что каждая особь вида при рождении склонна развиваться таким образом, что она обычно начинает вести себя подобным типичным образом. Человек не является исключением.

Приведенное здесь различие, банальное для этологов, но представляющее собой источник большого смущения и растерянности среди психологов как экспериментальных, так и клинических,- это различие между причинной обусловленностью и биологической функцией - с одной стороны, это различие между тем, какие условия вызывают такое поведение, с другой стороны, какой вклад в выживание видов может вносить такое

поведение. В этой теории незнакомость и все другие естественные ключи рассматриваются как играющие причинную роль в порождении поведения, в котором присутствует страх; в то время как функцией такого поведения является обеспечение защиты от опасности.

Возможно, различие между причиной и функцией поведения в некоторый период времени может быть прояснено ссылкой на сексуальное поведение, в котором такое различие столь явно очевидно, что обычно оно принимается за должное и по существу забывается. Будучи объяснено, данное различие звучит следующим образом: гормональное состояние организма и определенные характерные черты партнера совместно приводят к сексуальному интересу и играют причинную роль в вызывании сексуального поведения. Однако биологическая функция такого поведения - размножение - это другой вопрос. Так как причинная обусловленность и функция отличны друг от друга, возможно, посредством контрацепции, ставить преграду между поведением и той функцией, которой оно служит.

У животных всех видов поведение осуществляется без (предположительного) осознания животным его Функции. То же самое справедливо для большинства людей большую часть времени. При рассмотрении в таком ракурсе нет ничего удивительного, что люди обычно реагируют со страхом в определенных ситуациях несмотря на тот факт, что внешний наблюдатель может знать, что в таких ситуациях угроза жизни возрастает лишь крайне несущественно либо же вообще не возрастает. Человек реагирует вначале просто на ситуацию - внезапное изменение звука или чуть слышный звук, на незнакомое лицо или незнакомое происшествие, внезапное движение - а не на какую-то оценку риска. Трезвая оценка риска может последовать или нет.

Нежеланное разлучение ребенка с родителями или, коли на то пошло, взрослого с человеком, которому он доверяет, может рассматриваться просто как еще одна ситуация такого рода, хотя и довольно специфическая. Даже в цивилизованных обществах есть много обстоятельств, в которых риск опасности несколько больше, когда человек один, чем когда он со спутником. Это в особенности справедливо для детства. Например, опасность несчастных случаев дома очевидно больше, когда ребенок оставлен один; чем когда в доме находится мать или отец. То же самое справедливо относительно несчастных случаев на улице. В 1968 году в лондонском районе Southwark 46% всех дорожных происшествий произошло с детьми, не достигшими пятнадцатилетнего возраста, с наивысшей встречаемостью в возрастной группе от трех до девяти лет. Более 60% этих детей были совсем одни, а две трети оставшихся детей - в компании лишь еще одного ребенка. Для пожилых или больных людей жизнь в одиночку, как всем известно, полна опасностей. Даже для здоровых взрослых людей прогулка в горы или восхождение на гору в одиночку физически увеличивают риск для жизни. В той окружающей среде, в которой развивался человек, риск, сопутствующий одиночеству, вероятно, был намного большим. Поэтому размышление показывает, что так как нахождение в одиночестве увеличивает

риск, имеется веская причина, почему человек должен был развить поведенческие системы, которые приводили его к избеганию одиночества. Таким образом, для человека реагирование со страхом на утрату партнера, которому он доверял, является ничуть не более загадочным, чем его реагирование со страхом на любой другой из естественных источников относительно потенциальной опасности - незнакомость, внезапное движение, внезапное изменение звука или чуть слышный звук. В каждом случае такая реакция имеет ценность выживания.

Очень специфической чертой реагирования со страхом как у людей, так и у других животных является та степень, в которой страх возрастает в ситуациях, характеризующихся наличием двух или более его естественных источников; например, при внезапном приближении незнакомца, лае незнакомой собаки, неизвестном шуме, слышимом в темноте. Комментируя двадцатидневные наблюдения, проведенные родителями по поводу ситуаций, порождающих страх, Джерсилд и Холмс (1935) отмечают, что часто сообщалось о совместном присутствии двух или более следующих черт: шум, незнакомые люди и ситуации, темнота, внезапное и неожиданное движение и нахождение в одиночестве. В то время как ситуация, характеризующаяся одной из этих черт, может вызывать лишь настороженность, более или менее интенсивный страх вполне может вызываться когда совместно присутствуют несколько таких черт.

Так как реакция на комбинацию факторов часто столь драматически более сильная или отличная от той реакции, которая может вызываться единичным фактором, удобно говорить о таких ситуациях как о "смешанных" - выбранный термин подражает химическому аналогу (Bowlby, 1973).

Находясь в согласии с другими данными относительно воздействия смешанных ситуаций, эксперименты как с детьми людей, так и с детенышами обезьян-резусов (Rowell, Hinde, 1963) показывают, какое громадное различие в интенсивности реакций страха вызывается присутствием или отсутствием партнера, которому доверяешь. Например, Джерсилд и Холмс (1935) обнаружили, что когда детей на третьем и четвертом году жизни просили в одиночку отправиться на поиски мяча, который залетел в темный проход, половина из них отказалась это делать, несмотря на ободрение со стороны экспериментатора. Однако в сопровождении экспериментатора почти все они были готовы это сделать. Различия сходного вида были видны во многих других слегка пугающих ситуациях, например, когда ребенка попросили приблизиться и потрепать приведенную на поводке большую собаку.

Эти находки столь сильно находятся в соответствии с общим опытом, что может казаться абсурдным подробное их рассмотрение. Однако очевидно, что когда психологи и психиатры начинают теоретизировать по поводу страха и тревоги, значимость таких феноменов серьезно недооценивается. Например, когда этим находкам уделяется должное внимание, перестает быть загадочным, что во всех очень знакомых ситуациях

страх и тревога крайне существенно ослабляются вследствие простого присутствия партнера, которому доверяют. Эти находки также дают нам возможность понять, почему доступность родителей и их желание отзываться на потребности своего ребенка обеспечивает младенца, ребенка, подростка и молодого взрослого условиями, в которых он чувствует себя в безопасности, и опорой, отталкиваясь от которой, он ощущает уверенность для исследования. Они также проливают свет на то, как, начиная с подросткового возраста и далее, другие вызывающие доверие фигуры могут обеспечивать подобную связь.

Представленные нами сведения завершают полный круг аргументации и позволяют объяснить, как так получается, что сильная и постоянная поддержка от родителей в сочетании с ободрением и уважением автономии ребенка не только не подрывают уверенность ребенка в своих силах, но обеспечивают условия, которые могут наилучшим образом способствовать развитию такой уверенности. Это также помогает объяснить, почему, наоборот, переживание разлуки, или утраты, или угрозы разлуки или утраты, особенно когда они используются родителями в качестве мер для обеспечения хорошего поведения, могут подорвать как доверие ребенка к другим людям, так и по отношению к себе самому, и таким образом приводить к тому или иному отклонению от нормального развития - к отсутствию уверенности в своих силах, к хронической тревоге или депрессии, к отчужденному отказу связывать себя какими-либо обязательствами, или к вызывающей независимости, которая кажется фальшивой.

Мы можем заключить, что прочная уверенность в своих силах обычно является продуктом медленного и беспрепятственного роста от младенчества до зрелости, во время которой, взаимодействуя с вызывающими доверие людьми и ободряя других людей, человек научается, как сочетать доверие к другим людям с уверенностью в собственных силах.