

Роль привязанности в человеческой жизни

Константин Ягнюк

Человеческое существо имеет врожденную потребность в близости. Это открытие принадлежит британскому психоаналитику Джону Боулби – создателю теории привязанности.

Привязанность в детстве

Боулби выделил следующие виды поведения привязанности: приближение, следование, цепляние, улыбка и плач. Это те виды поведения детеныша животного и человеческого младенца, которые обеспечивают близость и контакт с матерью.

В результате исследований было обнаружено, что надежная эмоциональная связь между младенцем и матерью помогает ребенку:

- преодолевать страх и беспокойство
- справляться со стрессом и фрустрацией
- разбираться в том, что он воспринимает
- логически мыслить
- полагаться на себя
- достигнуть максимального интеллектуального потенциала
- развивать гармоничные отношения в последующей жизни

По мере того как отношения между матерью и ребенком развиваются, виды поведения привязанности становятся более сложными. Постепенно они преобразуются в определенные паттерны – присущие человеку способы взаимодействия с другими людьми. Хотя сформировавшиеся в детстве стили привязанности достаточно устойчивы, их модификация происходит на протяжении всей жизни.

Какие проблемы могут возникнуть?

Процесс привязанности – это тонко регулируемые отношения между ребенком и тем, кто осуществляет о нем заботу. Расставания или нарушения контакта в связи с болезнью

матери, например, депрессией, или стрессом и напряжениями в семье могут затруднить отношения между матерью и ребенком, а в крайних случаях – привести к расстройству привязанности.

Расстройство привязанности – это неспособность формировать длительные любовные отношения. При первом знакомстве люди с расстройством привязанности могут казаться обаятельными и вовлеченными в отношения, однако, в близких отношениях становится очевидным, что они не доверяют другим людям и не способны на проявление в отношениях нежности и любви.

Наиболее серьезные трудности возникают тогда, когда родитель имеет нерешенные трудности относительно собственной привязанности к своим родителям. Как показали исследования, паттерны привязанности могут передаваться от одного поколения к другому, то есть детский опыт отношений привязанности влияет на формирование эмоциональной связи с собственным ребенком.

Проблемы в отношениях привязанности на ранних этапах жизни могут оказывать влияние на межличностные отношения человека в течении всей его жизни. Вот лишь некоторые вариации такого влияния. Родители, старающиеся любой ценой привязать к себе своих детей. Боязливые дети, неохотно покидающие родительское гнездо. Молодая пара, в которой каждый стремится к тому, чтобы другой полюбил их прежде, чем самому или самой решиться проявить собственную потребность в близости и зависимости. Мужья и жены, которые пытаются добиться гарантии любви и заботы через полное обладание и контроль над партнером.

Привязанность и эмоции

Привязанность тесным образом связана с эмоциональной жизнью человека. На смену биологической потребности в близости в раннем детстве, обеспечивающей младенца безопасностью и защитой, приходит психологическая потребность в близости, от которой зависит наше эмоциональное благополучие.

Клинический опыт подтверждает наблюдение Боулби о том, что наиболее интенсивные эмоции возникают во время формирования, разрыва и возобновления отношений привязанности. То есть в основании болезненных эмоций, как правило, лежат нарушения эмоциональных связей. Потребность в близости с фигурами привязанности наиболее выражена в периоды сильного стресса или эмоциональной боли. При появлении угрозы сохранению отношений возникает тревога потери привязанности.

И наоборот, надежное сохранение связи переживается как источник безопасности, а возобновление связи – как источник радости. Привязанность – это наш ресурс, неиссякаемый источник уверенности. Из отношений привязанности человек черпает свои силы и радости жизни.

Привязанность во взрослой жизни

Отношения привязанности формируют сущность психологической жизни с рождения и до смерти. Обретение полной независимости (автономии) в психологической сфере является не более возможным, чем в биологической сфере – движение от жизненной зависимости от кислорода к независимости от него. Потребность в близости, безопасности, комфорте и заботе – это выражение нужды взрослого человека в привязанности, а не возврат к инфантильным способам поведения. Сохранение отношений привязанности на протяжении всей жизни и открытое выражения потребности в связи с другим человеческим существом – это скорее признак психологического здоровья, чем проявление патологической зависимости.

Особенность формирования привязанность состоит в том, что она возникает не сразу, лишь со временем. Можно влюбиться с первого взгляда; привязанность же возникает постепенно, когда на протяжении какого-то достаточно длительного периода времени существует постоянство реакций другого человека. Это постоянство и создает ощущение, что есть кто-то, кто и дальше будет доступен.

Здесь важна сама по себе откликаемость. Так взрослая дочь может звонить матери в трудные периоды своей жизни. “Я знаю, что звонок приведет лишь к тому, что она начнет беспокоиться и вряд ли сможет что-то предложить или сделать, однако, уже то, что она беспокоится, успокаивает меня” – сказала одна из моих пациенток. Само знание о том, что кто-то эмоционально откликается, помогает.

Многие отношения имеют явные ритуалы привязанности, такие как празднования дней рождения или регулярные телефонные звонки. Многие люди говорят о своей потребности быть частью отношений. Возможность выразить обладание другим, сказав, например, “моя жена” или “мой ребенок” очень важна для многих из нас.

Для сохранения чувства привязанности с друзьями или родственниками, которые живут далеко от нас, при возникновении угрозы связи может потребоваться физическое присутствие. Болезнь кого-нибудь обычно вызывает стремление его навестить. “Мне нужно убедиться, что с тобой все нормально” – фраза, которую можно услышать в такой ситуации.

Отделение и потеря: темная сторона привязанности

Противоположностью привязанности является одиночество (или переживание утраты). Парадокс привязанности в том, что мы должны привязываться к тем, кого неизбежно потеряем. Поэтому страхи утраты и оставления – это всегда присутствующая тень привязанности.

Быть привязанным – значит подвергать себя риску боли утраты. Одно из худших переживаний в жизни – это позвонить другу, когда ты больше всего в нем нуждаешься и не застать его. Оставшееся без ответа обращение к другому вызывает чувство полного одиночества в этом мире.

Если бы мы никогда не привязывались, то были бы неуязвимы к потере и оставлению. “Я всегда покидаю людей до того, как бросают меня” – сказал один из моих пациентов, которому опыт потери и оставления вселял ужас.

Уход, отсутствие того, к кому мы привязаны, запускает болезненное чувство угрозы потери, поэтому зачастую даже негативная реакция более желательна, чем ее отсутствие. Вследствие этого люди могут быть очень привязаны к тем, кто их обижает и даже причиняет эмоциональный или физический вред. Рассерженный родитель, по крайней мере, присутствует. Власть привязанности может превзойти любые другие потребности и даже голос разума. В жизни мы можем найти множество примеров этому. Женщина может возвращаться к мужу, который ее избивает. Мужчина может ожидать, что еще немного и его жена-алкоголичка сможет бросить пить.

Исследования привязанности

В результате многочисленных исследований были выявлены три основных стиля привязанности: безопасный, избегающий и тревожно-амбивалентный. Как показали исследования, стиль привязанности оказывает влияние на взаимоотношения человека с другими людьми, а также на его самооценку. Стили привязанности оказались связанными с выбором партнера и стабильностью любовных отношений, с развитием депрессий у взрослых, а также со способностью преодолевать жизненные кризисы.

Стиль привязанности, по-видимому, также связан с отношением к работе. Те, кто обладают безопасным стилем привязанности, на работе чувствуют себя уверенно; они относительно свободны от страха сделать ошибку и не позволяют, чтобы личные отношения мешали их работе. Люди с тревожно-амбивалентным стилем привязанности очень сильно зависят от похвалы и страха отвержения, и, кроме того, они допускают ситуации, когда личные отношения и работа начинают входить в противоречие друг с другом. Те же, кто обладают избегающим стилем привязанности, используют работу, чтобы избегать социальных взаимодействий, и хотя в финансовом отношении дела у них могут идти хорошо, они часто не удовлетворены своей работой.

Стиль привязанности и любовные отношения

Безопасный стиль привязанности оказался связанным с переживанием счастья, дружбы и доверия; избегающий стиль – со страхом близости, эмоциональными взлетами и

падениями, а также с ревностью; тревожно-амбивалентный стиль – с навязчивой поглощенностью любимым человеком, желанием тесной связи, сексуальной страстью, эмоциональными крайностями и ревностью.

Обладатели безопасного стиля привязанности смотрели на любовные чувства как на что-то относительно стабильное, постепенно развивающееся и затухающее, и скептически относились к романтическим историям в книгах и кино, в которых от любви теряют голову; обладатели избегающего типа привязанности относились скептически к прочности романтических отношений и считали, что очень редко удастся найти человека, в которого можно влюбиться; обладатели тревожно-амбивалентного стиля привязанности считали, что влюбиться легко, найти же истинную любовь очень трудно.