

Теория привязанности: общий обзор

Джон Боулби (John Bowlby, 1907-1990) родился в Лондоне. Он учился в школе для одаренных детей, получил медицинскую и психоаналитическую подготовку и, начиная с 1936 г., принимал участие в работе с трудными детьми. В 1936 г. Боулби стал интересоваться нарушениями у детей, воспитываемых в детских домах. Он обнаружил, что дети, которые растут в детских домах и сиротских приютах, часто страдают различными эмоциональными проблемами, включая неспособность установить близкие и продолжительные отношения с окружающими. Боулби показалось, что такие дети неспособны любить потому, что на раннем этапе жизни упускают возможность крепко привязаться к материнской фигуре. Боулби также наблюдал подобные симптомы у детей, которые в течение некоторого времени росли в нормальных семьях, но затем были надолго разлучены с родителями. Казалось, что эти дети были настолько потрясены, что навсегда отказались от тесных человеческих связей. Подобные наблюдения убедили Боулби, что нельзя понять развитие, не уделив пристального внимания связи "мать - ребенок". Как эта связь формируется? Почему она столь важна, что, если ее нарушить, это приводит к тяжелым последствиям? В своем поиске ответов Боулби обратился к этологии (Ainsworth & Bowlby, 1991; Tanner & Inhelder, 1971).

Теория привязанности: общий обзор

Боулби утверждал, что мы можем понять человеческое поведение, только рассмотрев его среду адаптации (environment of adaptedness), основную среду, в которой оно формируется (Bowlby, 1982, p. 58). На протяжении большей части истории человечества люди, вероятно, перемещались небольшими группами в поисках пищи и часто подвергались опасности нападения со стороны крупных хищников. В момент угрозы люди, подобно другим группам приматов, вероятно, сотрудничали, чтобы прогнать хищников и защитить больных и детей. Чтобы получить эту защиту, детям необходимо было находиться рядом со взрослыми. Если ребенок терял с ними контакт, он мог погибнуть. Таким образом, у детей должны были сформироваться привязывающие модели поведения (attachment behaviors) - жесты и сигналы, которые обеспечивают и поддерживают их близость к опекунам (p.182).

Один из явных сигналов - плач малыша. Плач - это сигнал бедствия; когда младенец испытывает боль или напуган, он плачет, и родитель должен спешить на помощь, чтобы выяснить, что случилось. Еще одним привязывающим действием является улыбка малыша; когда малыш улыбается, глядя на родителя, родитель испытывает к нему любовь и ему приятно быть рядом. Другие привязывающие действия включают в себя лепетание, цепляние, сосание и следование.

Боулби предположил, что привязанность ребенка развивается следующим образом. Сначала социальные реакции малышей не отличаются разборчивостью. К примеру, они будут улыбаться любому лицу или плакать из-за ухода любого человека. Однако в возрасте от 3 до 6 месяцев малыши сужают направленность своих реакций до нескольких знакомых людей, формируют явное предпочтение в отношении одного человека и затем начинают относиться с настороженностью к незнакомым людям. Вскоре после этого они становятся более подвижными, начинают ползать и играют более активную роль в удержании рядом основного объекта привязанности. Они следят за тем, где находится этот родитель, и любой знак, указывающий на то, что родитель может внезапно уйти, вызывает с их стороны реакцию следования. Весь процесс - фокусирование на основном объекте привязанности, который затем вызывает реакцию следования, - соответствует

импринтингу у других видов. Подобно детенышам многих других видов, у малышей вырабатывается им-принтинг на определенный объект привязанности и они настойчиво следуют за этим родителем, когда он удаляется.

В своих трудах Боулби намеренно использовал этологические термины "инстинкт" и "импринтинг" в широком смысле. Он хотел показать, что эти понятия приложимы к человеческому поведению в своем общем виде, не как исключительно точные, детализированные определения (р. 136,220). Тем не менее Боулби чувствовал, что эти этологические понятия дают надежные объяснения, которых он искал. Он говорил, что когда впервые узнал о них в 1950-х гг., то готов был воскликнуть: "Эврика!" (Кагеп, 1994, р. 90). В частности, он понял, почему младенцы и маленькие дети бывают так потрясены, когда их разлучают с родителями. Будучи продуктом эволюции, ребенок испытывает инстинктивную потребность оставаться рядом с родителем, на которого у него выработался импринтинг. Эта потребность присутствует в каждой частице существа ребенка; без нее человеческое сообщество не смогло бы выжить. На определенном уровне ребенок иногда сам может чувствовать, что утрата контакта с родителем означает, что он погибнет.

Фазы, через которые проходит нормальное развитие привязанности к опекунам у малышей.

Фазы привязанности:

- неразборчивая реакция на людей,
- фокусирование внимания на знакомых людях,
- интенсивная привязанность и активный поиск близости,
- партнерское поведение.

Фаза 1 (рождение - 3 месяца) неразборчивая реакция на людей.

В первые 2-3 месяца жизни малыши демонстрируют различные виды реакции на людей, но, как правило, они реагируют на людей одними и теми же базовыми способами.¹⁾

Сразу же после рождения малыши любят слушать человеческие голоса и разглядывать человеческие лица (Fantz, 1961; Freedman, 1974" р. 23). К примеру, одно исследование показывает, что малыши, родившиеся всего лишь 10 минут назад, предпочитают лицо другим визуальным стимулам: они вытягивают свою голову дальше, когда следуют за точной копией лица, нежели когда следуют за отдаленным подобием лица или за чистым листом бумаги (Jirari, in Freedman, 1974, р. 30). Для этологов, таких как Боулби, это предпочтение предполагает генетическую предрасположенность к визуальному паттерну, который вскоре пробудит одно из наиболее эффективных привязывающих действий, социальную улыбку.

В течение первых 3 недель или около того малыши иногда улыбаются с закрытыми глазами, обычно перед тем как заснуть. Эти улыбки еще не являются социальными; они не направлены на людей. Примерно в 3-недельном возрасте младенцы начинают улыбаться при звуке человеческого голоса. Это социальные улыбки, но они по-прежнему мимолетны (Freedman, 1974, р. 178-179).

Наиболее впечатляющие социальные улыбки появляются в возрасте 5-6 недель. Малыши улыбаются счастливо и широко при виде человеческого лица, и их улыбка включает в себя контакт глаз. Можно угадать, когда такие визуальные улыбки вот-вот появятся. Примерно за неделю до этого малыш начинает внимательно всматриваться в лица, как бы изучая их. Затем лицо малыша озаряет широкая улыбка (рис. 3.2). В жизни родителя этот момент часто оказывается окрыляющим; родитель теперь имеет "доказательство" любви малыша. При виде малыша, смотрящего вам прямо в глаза и улыбающегося, вас начинает переполнять глубокое чувство любви. (Даже если вы не родитель, то

могли испытывать схожее чувство, когда вам улыбался младенец. Вы не можете не улыбнуться в ответ и вам кажется, что между вами и малышом устанавливается какая-то особая связь.)

Фактически, примерно до 3-месячного возраста малыши будут улыбаться любому лицу, даже его картонной модели. Главное условие состоит в том, чтобы лицо было видно полностью или в фас. Профиль намного менее эффективен. Кроме того, на этой стадии голос или ласка являются относительно слабыми инициаторами улыбки. Поэтому представляется, что социальную улыбку малыша вызывает вполне определенный визуальный стимул (Bowlby, 1982, p. 282-285; Freedman, 1974, p. 180-181,187).

Рис.1. Вид малыша, который улыбается, глядя на вас, пробуждает любовь и способствует привязанности.

По мнению Боулби, улыбка способствует привязыванию потому, что обеспечивает близость опекуна. Когда малыш улыбается, опекун наслаждается тем, что находится рядом с младенцем; опекун "улыбается в ответ, разговаривает с ним, гладит и похлопывает его, и, возможно, берет его на руки" (Bowlby, 1982, p. 246). Улыбка является средством, которое способствует взаимному проявлению любви и заботы - поведению, которое повышает шансы ребенка на то, что он будет здоровым и жизнеспособным.

Примерно в тот период, когда малыши начинают улыбаться лицам, они также начинают лепетать (ворковать и гулить). Они лепечут в основном при звуке человеческого голоса, и особенно при виде человеческого лица. Как и в случае улыбки, лепет первоначально не избирателен; малыши лепечут, почти независимо от того, какой человек находится рядом. Лепет малыша радует опекуна, побуждая его что-то говорить в ответ. "Лепет, как и улыбка, является социальным стимулом, который выполняет функцию удержания материнской фигуры рядом с младенцем, обеспечивая социальную интеракцию между ними" (p. 289).

Плач также сближает родителя и ребенка. Плач подобен сигналу бедствия; он оповещает, что малышу требуется помощь. Малыши плачут, когда испытывают боль, дискомфорт, голодны или озябли. Они плачут, даже когда человек, на которого они смотрели, удаляется из их поля зрения, причем в первые недели жизни не имеет особого значения, кто этот человек. Малыши также позволяют почти любому человеку успокоить их, покачав или удовлетворив их потребности (p. 289-296).

Малыш также поддерживает близость путем цепляния. Новорожденный наделен двумя удерживающими реакциями. Одна - это рефлекс хватания; когда открытой ладони малыша касается любой объект, рука автоматически его сжимает. Другой - рефлекс Моро, который имеет место либо когда малышкой пугает громкий звук, либо когда они внезапно теряют опору (например, когда кто-то приподнимает им голову, а затем неожиданно ее отпускает). Они реагируют, простирая руки, а затем притягивая их назад и обхватывая свою грудь. Это действие похоже на то, как если бы малыш что-то обнимал (см. рис.1). В далеком прошлом, рассуждал Боулби, эти рефлексы помогали малышам держаться за родителя, который носил их на себе. Если, к примеру, мать видела хищника и пускалась бежать, малыш должен был ухватиться рукой за какую-то часть ее тела (см. рис.2). И если малыш случайно отпускал руку, он обнимал мать снова (p. 278).

Рис.2. Рефлекс Моро: испуганный малыш демонстрирует реакцию обхватывания.

Малыши также наделены поисковым (rooting) и сосательным рефлексами. Когда кто-то касается их щеки, они автоматически поворачивают голову в ту сторону, откуда последовала стимуляция, и за- тем "ищут" или ощупывают, пока их рот не касается чего-то, что они затем начинают сосать. Поисковый и

сосательный рефлекс, очевидно, облегчают кормление грудью, но Боулби также рассматривал их как паттерны привязанности, поскольку они приводят к взаимодействию малыша с матерью (р. 275).

Фаза 2 (от 3 до 6 месяцев): фокусирование внимания на знакомых людях.

Начиная с 3 месяцев поведение малыша меняется. Прежде всего исчезают многие рефлексы - включая рефлексы Моро, цепляния и поиска. Но Боулби показалось более важным то, что социальные реакции малыша становятся намного более избирательными. Между 3 и 6 месяцами младенцы постепенно ограничивают направленность своих улыбок знакомыми людьми? когда они видят незнакомца, то просто пристально смотрят на него (1982, р. 287,325). Малыши также становятся более разборчивыми в своем лепетании; к возрасту 4-5 месяцев они воркуют, гуляют и лепечут только в присутствии людей, которых знают (р. 289). Кроме того, к этому возрасту (и, возможно, задолго до него) их плач намного быстрее успокаивает предпочитаемая фигура (р. 279, 300). Наконец, к 5 месяцам малыши начинают тянуться и хвататься за части нашего тела, в частности за наши волосы, но делают это, только если нас знают (р. 279).

Рис.3. С помощью хватательного рефлекса эта месячная малышка уцепилась за кофту своей матери.

Затем в этой фазе малыши сужают свои реакции на знакомые лица. Они обычно отдают предпочтение двум или трем людям - и одному в особенности. Например, они очень охотно улыбаются или лепечут, когда этот человек находится рядом. Этим основным объектом привязанности обычно является мать, но бывают и исключения. Им может быть отец или какой-то другой близкий. По-видимому, у малышей формируется наиболее сильная привязанность к тому человеку, который с наибольшей готовностью отвечает на их сигналы и участвует в наиболее приятных интеракциях с ними (р. 306-316).

Фаза 3 (от 6 месяцев до 3 лет): интенсивная привязанность и активный поиск близости.

Начиная примерно с 6-месячного возраста привязанность младенца к определенному человеку становится все более интенсивной и исключительной. Наиболее примечательно то, что младенцы громко плачут, демонстрируя тревогу разлучения (separation anxiety), когда мать покидает комнату. Ранее они могли протестовать против ухода любого человека, который смотрел на них; теперь, однако, их расстраивает главным образом отсутствие этого единственного человека. Наблюдатели также подмечают интенсивность, с которой малыш приветствует мать, после того как она отсутствовала некоторое время. Когда мать возвращается, малыш, как правило, тянется к ней, чтобы она взяла его на руки, и когда она это делает, он обнимает ее и издает радостные звуки. Мать тоже демонстрирует свое удовольствие от воссоединения (1982, р. 295,300).

Новоявленная исключительность привязанности малыша к родителю также заметна в возрасте около 7-8 месяцев, когда у малыша возникает боязнь незнакомцев (fear of strangers). Эта реакция простирается от легкой настороженности до громкого плача при виде незнакомого человека, причем более сильные реакции обычно отмечаются, когда малыш плохо себя чувствует или оказывается в незнакомой обстановке(р.321-326).

Но реакции малыши не ограничиваются выражением сильных эмоций. К 8 месяцам малыши обычно способны ползать и поэтому могут начать активно следовать за удаляющимся родителем. Младенцы предпринимают наиболее скоординированные усилия, чтобы сохранить контакт, когда родитель уходит внезапно, а не медленно, или когда они оказываются в незнакомых условиях (р. 256-259) (см. рис. 3.5).

Как только у младенца появляется способность активно следовать за

родителем, его поведение начинает консолидироваться в систему, корректируемую целью (goal-corrected system). То есть малыши следят за местонахождением родителя, и, если тот собирается уйти, настойчиво следуют за ним, "корректируя" или регулируя свои движения, пока снова не оказываются рядом с ним. Когда они приближаются к родителю, то, как правило, протягивают руки, показывая, чтобы их подняли. Когда их берут на руки, они снова успокаиваются (p.252).

Конечно, малыши часто движутся не только в сторону объектов привязанности, но и от них. Это особенно заметно, когда они используют опекуна в качестве надежной отправной точки (secure base) своих исследований окружающего мира. Если мать и ее 1-2-летний ребенок приходят в парк или на игровую площадку, ребенок чаще всего держится рядом с ней некоторое время, а затем отваживается на исследования. Однако он периодически оборачивается назад, обменивается с ней взглядами или улыбками и даже возвращается к ней время от времени, перед тем как отважиться на новые исследования. Ребенок инициирует короткие контакты, "как будто[^] пытаюсь удостовериться, что она по-прежнему здесь" (p. 209).

Рис.4. Восьмимесячный малыш пытается следовать за своей матерью.

На взгляд Боулби, система привязанности функционирует на различных уровнях возбуждения. Иногда ребенок испытывает сильную потребность быть рядом с матерью; в других случаях он не испытывает почти никакой потребности в этом. Когда ребенок, начинающий ходить, использует мать в качестве надежной отправной точки своих исследований, уровень активации относительно низок. Разумеется, ребенок периодически следит за присутствием матери и может даже иногда возвращаться к ней. Но в целом ребенок может спокойно исследовать окружающий мир и играть на достаточном расстоянии от нее (Bowlby, 1988, p. 62).

Однако эта ситуация может быстро измениться. Если ребенок оглядывается на мать и она его не замечает (или, что выглядит еще более угрожающим, как будто собирается уйти), малыш поспешит назад к ней. Ребенок также бросится назад, если его что-то испугает, например, громкий звук. В этом случае ребенок будет нуждаться в тесном физическом контакте и могут потребоваться продолжительные утешения, прежде чем он отважится еще раз отойти от матери (Bowlby, 1982, p. 257-259,373).

Поведенческая привязанность зависит также от других переменных, таких как внутреннее физическое состояние ребенка. Если ребенок болен или устал, потребность оставаться рядом с матерью перевесит потребность в исследовании (p. 258).

К окончанию первого года жизни важной переменной становится появление у ребенка общей рабочей модели объекта привязанности. То есть у ребенка на основе повседневных интеракций начинает формироваться общее представление о доступности и отзывчивости опекуна. Так, к примеру, годовалая девочка, у которой возникли определенные сомнения относительно доступности ее матери, обычно испытывает тревогу, когда исследует новые ситуации, находясь на любом расстоянии от нее. Если, напротив, девочка пришла к заключению, что "моя мама любит меня и всегда будет рядом, когда я буду в ней по-настоящему нуждаться", она станет исследовать окружающий мир с большей смелостью и энтузиазмом. И все же она будет периодически проверять присутствие матери, ибо система привязанности слишком важна, чтобы быть в какой-либо момент полностью отключенной (Bowlby, 1973, p. 203-206; 1982, p. 354,373).

Фаза 4 (3 года - окончание детства): партнерское поведение.

До 2-3-летнего возраста детей беспокоит лишь их собственная потребность

находиться в определенной близости к опекуну; они еще не принимают в расчет планы или цели опекуна. Для 2-летнего малыша знание, что мать или отец "уходят на минуту к соседям, чтобы попросить молока", ничего не значит; ребенок просто захочет пойти вместе с ними. Трехлетка же имеет некоторое понятие о подобных планах и может мысленно представить поведение родителя, когда тот отсутствует. Соответственно, ребенок более охотно позволит родителю уйти. Ребенок начинает действовать больше как партнер в отношениях.

Боулби признавал (Bowlby, 1982, p. 387), что о четвертой фазе привязанности известно немного, и мало высказывался о привязанностях в течение остальной жизни. Тем не менее он признавал, что они продолжают играть очень важную роль. Подростки избавляются от родительского доминирования, но у них формируются привязанности к лицам, заменяющим родителей; взрослые считают себя независимыми, но ищут близости с любимыми в периоды кризиса; а пожилые люди обнаруживают, что они все больше зависят от более молодого поколения (p. 207). В общем, Боулби утверждал, что страх одиночества - один из самых сильных страхов в человеческой жизни. Мы можем считать такой страх глупым, невротическим или незрелым, но за ним стоят веские биологические причины. На протяжении всей истории человечества людям удавалось наиболее эффективно выдерживать кризисы и противостоять опасностям с помощью своих близких. Таким образом, потребность в тесных связях заложена в нашей природе (Bowlby, 1973, p. 84, 143, 165).

Привязанность как импринтинг

Боулби считал, что привязанность развивается аналогично импринтингу у животных. Импринтинг - это процесс, посредством которого животные усваивают стимулы, инициирующие их социальные инстинкты. В частности, детеныши животных узнают, за каким движущимся объектом им надо следовать. Они начинают с готовностью следовать за широким кругом объектов, но этот круг быстро сужается, и в конце периода импринтинга они обычно следуют только за матерью. На этом этапе реакция страха ограничивает способность формировать новые привязанности.

У людей мы можем наблюдать похожий процесс, хотя он развивается намного медленнее. В течение первых недель жизни малыши не могут активно следовать за объектами, перемещаясь с места на место, но они направляют на людей социальные реакции. Они улыбаются, лепечут, цепляются, плачут и т. д. - все это помогает удерживать людей рядом. Сначала малыши направляют эти реакции на любого человека. Однако к 6-месячному возрасту они сужают свою привязанность до нескольких людей, и одного в особенности. Они хотят, чтобы рядом был именно этот человек. На этом этапе они начинают бояться незнакомцев и, когда научаются ползать, следуют за своим основным объектом привязанности всякий раз, когда тот удаляется. Тем самым у них вырабатывается импринтинг на определенного человека; именно он инициирует следование.

Эффект воспитания в детских домах

Интернатская депривация. Как мы упоминали во вступительных замечаниях, Боулби обратился к этологии как к способу объяснения травмирующих и, по-видимому, необратимых эффектов интернатской депривации. Его особенно поразила неспособность многих детей, воспитывавшихся в детских домах, установить в дальнейшей жизни глубокие отношения привязанности. Он называл этих индивидуумов "личностями, лишенными любви"; такие индивидуумы используют людей только в собственных интересах и кажутся неспособными завязать с другим человеком любящие, продолжительные отношения (Bowlby, 1953). Возможно, эти люди в детстве были лишены возможности выработать импринтинг на какую-либо человеческую фигуру - установить отношения любви с другим человеком.

Поскольку у них не развилась способность к близким связям в течение нормального раннего периода, во взрослой жизни их отношения остаются поверхностными.

Условия во многих детских домах действительно кажутся неблагоприятными для формирования близких человеческих связей. Во многих детских домах о малышах заботятся несколько нянек, которые могут удовлетворять их физические потребности, но у которых мало времени на то, чтобы общаться с ними. Часто рядом нет никого, кто мог бы откликнуться на плач малышей, улыбнуться им в ответ, поговорить с ними, когда они лепечут, или взять их на руки, когда они этого хотят. Поэтому малышу трудно установить прочную связь с каким-то определенным человеком.

Если "неспособность выработать импринтинг" объясняет эффекты интернатской депривации, должен быть некий критический период, по истечении которого эти эффекты становятся необратимыми. То есть у малышей, испытывающих до определенного возраста недостаток интеракций с людьми, может так никогда и не выработаться адекватное социальное поведение. Однако исследователи затрудняются указать точные сроки подобного критического периода. Обсуждение импринтинга у Боулби (Bowlby, 1982, p. 222-223; см. также 1953, p. 58) предполагает, что критический период оканчивается с появлением реакции страха, как это происходит и у других видов. Тогда окончание критического периода приходится на 8-9-месячный возраст - возраст, к которому почти все малыши демонстрируют определенный страх разлучения с опекуном, а также боязнь незнакомцев. Фактически, ряд данных показывает, что малыши, лишенные интеракций с людьми до этого времени, могут испытывать постоянные трудности с вокализацией (Ainsworth, 1962). В целом, однако, представляется, что терапевтическое вмешательство может устранить большинство социальных недостатков до 18-24-месячного возраста. Согласно одной точке зрения, интернатская депривация как бы помещает малышей в "холодильную камеру", замедляя социальный рост и растягивая критический или сенситивный период (как это происходит и у некоторых других видов). После этого момента малыши, испытывающие недостаток в интеракциях с людьми, могут так и не начать нормально развиваться (Ainsworth, 1973).

Разлучение. Хотя Боулби интересовался "неспособностью выработать импринтинг", еще больше его занимали случаи, когда у ребенка формировалась привязанность, а затем он страдал от разлучения. Перелом во взглядах на такие ситуации был вызван научным фильмом, снятом коллегой Боулби Джеймсом Робертсоном в 1952 г. Фильм запечатлел 8-дневную госпитализацию Лоры, нормальной 2-летней девочки. Как было принято в то время, посещения Лоры членами ее семьи были ограничены, и страдания маленькой девочки произвели глубокое впечатление на всех, кто смотрел фильм. ""

Согласно Боулби и Робертсону (Bowlby, 1982, chap. 2), эффекты разлучения, как правило, протекают по следующему сценарию. Сначала дети протестуют; они плачут, кричат и отвергают все виды заботы, предлагаемой взамен. Далее они проходят через период отчаяния; они затихают, уходят в себя, становятся пассивными и, по-видимому, находятся в состоянии глубокой печали. Наконец, наступает стадия отчужденности. В этот период ребенок более оживлен и может принять заботу медсестер и других людей. Больничный персонал может посчитать, что ребенок поправляется. Однако не все так хорошо. Когда мать возвращается, ребенок не хочет ее признавать: он отворачивается и, по-видимому, потерял к ней всякий интерес.

К счастью, большинство детей восстанавливают свою связь с матерью спустя какое-то время. Но бывают и исключения. Если разлучение было продолжительным и если ребенок лишился других опекунов (например, медсестер), он может утратить доверие ко всем людям. Результатом в этом случае

также становится "личность, лишенная любви", человек, который перестает по-настоящему заботиться об окружающих.