**Теория привязанности, стили привязанности и особенности ее нарушения.**

            Авторами теории привязанности исторически принято считать Джона Боулби и Мэри Эйнсворт. Своими исследованиями они доказали, что младенец нуждается в продолжительном уходе матери или замещающего лица, которое осуществляет первичный уход. Младенец нуждается в этих предсказуемых последовательных взаимодействиях со значимой воспитывающей личностью (матерью) для того, чтобы сформулировать устойчивую концепцию “Я”. В процессе этого взаимодействия между матерью и ребенком устанавливаются связи, возникает привязанность. Ребенок начинает демонстрировать поведение привязанности.

Большое влияние на раннюю теорию привязанности оказала этология, и в особенности понятие импринтинга (ранее запечатление первичной окружающей безопасной среды (подвижные предметы) и перенесение на них своих инстинктивных реакций, связанных, прежде всего, с ориентировкой на родителей), введенное в 1935 г. К.Лоренцом. Вначале Дж. Боулби принимал без доказательств, что привязанность к другим имеет этологический механизм, вырабатывающий способы поведения, которые запускаются потребностью не в пище или сексуальном контакте, а в установлении отношений. Люди по существу являются социальными животными, которым для выживания крайне необходимы отношения с другими и у которых первые отношения с родителями имеют уникальные особенности.

          Привязанность - это инстинктивное поведение ребенка, а также это любая форма поведения, результатом которой является приобретение или сохранение близости с "объектом привязанности", которым обычно является человек, оказывающий помощь. Такое поведение становится хорошо видно, когда люди запуганы, устали или больны, и им становится легче, когда их успокаивают и проявляют о них заботу. Это можно проследить на протяжении всей жизни любого человека и особенно в случающиеся у него критические моменты. Таким образом, отношения можно назвать собственно привязанностью в том случае, если они обладают специфическими свойствами привязанности, к которым относится стремление к близости, возникающее при наличии угрозы и привязанность в данном случае используется как основа безопасности. С этой точки зрения биологическая функция привязанности состоит в защите развивающегося и уязвимого организма. Привязанность одного человека к другому означает, что он стремится установить контакт и близость с другим индивидом и осуществляет это при определенных обстоятельствах. В ранние периоды жизни ребенка происходит связывание детско - родительских отношений, которые формируются достаточно долго в результате взаимодействий ребенка и родителей. Привязанность возникает между младенцем и лицом, осуществляющим первичный уход. Это длительные отношения. Младенец имеет своего рода “антенну”, с помощью которой он отыскивает и настраивается на мать.

        Эти отношения, если они основаны на защищающей (безопасной) привязанности позволяют развивающемуся организму конструировать, "внутренние модели" себя и других, которые формируются вокруг "внутренних моделей привязанности" и которые в свою очередь обеспечивают построение внутренних структур, основанных на взаимодействии между этой личностью и объектом привязанности. На основе этой внутренней модели привязанности развиваются системы доверия и когнитивные системы переработки восприятий, с помощью которых ребенок оформляет свой образ окружающего мира. Развитие привязанности происходит на основе реального опыта со значимыми, а не фантазийными фигурами. Хотя мы должны сказать, что у ребенка все же существуют представления об идеальном уходе.

         В соответствии с теорией Дж.Боулби можно сделать вывод, что привязанность функционирует как разновидность гомеостатического механизма модулирования тревоги. Это предположение возникло из рассмотрения раннего взаимодействия матери и ребенка, когда мать покидает ребенка. На тот момент времени у ребенка еще не сформирован образ матери, и ребенок не может удержать объект ни физически, ни мысленно, вследствие этого у него возникает сигнальное чувство тревоги. Нарастание тревоги и возбуждения усиливает привязанность, поэтому целью привязанности можно считать оказание помощи индивиду в модулировании своей тревоги и возбуждения. Выбранный человеком объект привязанности как нельзя лучше подходит для этих целей, но при отсутствии такового подойдет любой. Даже самый холодный человек лучше, чем ничего. Любой объект привязанности может модулировать тревогу самыми различными способами и методами, например сдерживать эмоциональные реакции, обеспечивать информацией, действуя при этом последовательно и согласованно с нуждами тревожащегося. Это аффективное сдерживание можно рассматривать как описанную Бийоном функцию материнского контейнирования. Заботящаяся о ребенке персона помогает ребенку развивать способности мыслить и переносить тревогу за счет своих собственных интеллектуальных психических процессов. Заботящиийся человек также помогает ребенку сохранять собственный контроль и систематизировать внутренние проекции. Таким образом, у ребенка происходит процесс осознания происходящего и сдерживания аффективных реакций. Тревога и дистесс могут еще проявится в форме гнева, который наряду с тревогой является распространенным проявлением недостаточной или незащищающей привязанности. Гнев в этом случае, может бессознательно использоваться с целью удержать человека, оказывающего помощь, а также в качестве защиты отношений, которые значимы для разгневанного человека. Гнев, направленный на лица, оказывающие помощь человеку, говорит об ошибках, допущенных при этой оказании помощи.

         Главные функции любого объекта привязанности - обеспечивать защищающую базу и модулировать тревогу. В детстве защищающая база используется в качестве основы для того, что Дж. Боулби назвал "серией экскурсий", которые продолжаются на протяжении всей взрослой жизни. По мере того, как зависимость уменьшается, экскурсии становятся все более длительными, и в конце концов личность может существовать без тревоги вдали от объекта привязанности. Такие экскурсии обеспечивают безопасность для творческого поиска и проверки гипотез.

         Младенец социален с рождения и нуждается в контакте и эмоциональном взаимодействии. Поведение привязанности - это любые формы поведения, направленные на удержание и взаимодействие с объектом привязанности. Формы выражения привязанности делятся на два основных типа: эндогенные и экзогенные. ( гримасы, мимика, улыбки). Эндогенные формы инстинктивны, не требуют подтвеждения внешнего окружения, экзогенные формы появляются, когда у ребенка установлены внутренние объекты. Положительная реакция других людей при экзогенных формах поведения привязанности ведет к укреплению привязанности.

          Ранние исследования привязанности в основном изучали последствия недостаточной привязанности, связанных с ранней разлукой (эксперименты Харлоу). Сформированная у приматов недостаточная привязанность приводила к нарушениям социального поведения.      У людей характер и качество привязанности изучали, наблюдая за поведением младенцев в незнакомой ситуации.

      В 1940 - 1950 годах Дж.Боулби изучая поведение привязанности в группах детей сирот, приходит к выводу, что среди них нет детей, у которых бы была нормально перенесена сепарация (отделение от матери), у всех этих детей есть какие - либо нарушения. На основе этих наблюдений было выделено 3 стадии сепарации. При разлуке с матерью мы можем наблюдать следующие выделенные ниже типы поведения:

1. Протест, плач.

2.Отчаяние, чувство безнадежности, безучастности, апатии

3. На третьей стадии ребенок начинает себя вести так, как будто он не узнает свою мать.

          В США Эйнсворт М. был поставлен эксперимент с 741 различными семьями в том числе и цветными, каждая семья исследовалась 18 раз по 4 часа. В процессе изучений наблюдались в системе мать - дитя различные стили поведения ребенка и матери. Эксперимент заключался в наблюдении за поведением ребенка, когда мать кратковременно отсутствовала в лаборатории и при ее возвращении. Все дети вели себя по - разному. При возвращении матери наблюдаемое поведение детей можно было бы отнести к трем группам. Таким образом, удалось лабораторно установить и выделить типы нарушения привязанности.

1. Некоторые младенцы искали близости и утешения. Их матери были очень отзывчивы. У них формировалось чувство безопасной (защищающей) привязанности.

В следующих трех случаях у детей описаны три вида небезопасной (незащищающей) привязанности.

2.Избегающая, безразличная. Дети отворачивались от матери, когда она возвращалась.

3. Амбивалентная, эмоционально насыщенная. Ребенок стремится к матери, но потом уходит от нее. В интервью о первичной привязанности описывает 5 прилагательных о матери, но не может подобрать под вопрос с пятью прилагательными конкретные случаи.

Некоторое время спустя, был выделен еще один тип привязанности.

4. Дезорганизованная. Матери в этом случае страдали от депрессии, либо в случаях жестокого обращения, а также в шизоидных семьях. Дети с такой привязанностью вели себя очень по - разному. Часто им был свойственен детский аутизм.

        На поведение ребенка, как отмечают исследователи Эйнсворт и другие, влияют следующие факторы: настроения в данный момент и то, как прошла предыдущая сепарация с матерью. Но в основном сформированная ранее привязанность отражает стиль взаимоотношений ребенка с матерью. Рассмотрим, что же за стиль детско - родительского взаимодействия представляет каждый тип привязанности. В случае защищающей привязанности, ребенок ощущает, что мать где - то рядом, она обязательно придет и ничего с ним не случится. В случае избегающей привязанности, дети ждали, но им было безразлично придет мать или нет. В случае амбивалентной привязанности дети давали смешанные реакции. Все эти рассмотренные выше случаи представляют различные типы детско - родительского взаимодействия, которые закрепляются и становятся частью личности.

          В процессе изучения нарушения взаимодействия, как следствия нарушения привязанности, были выделены следующие расстройства привязанности. Следует также отметить, что особым образом сложившиеся объектные отношения изучаемых личностей послужили диагностическими критериями для выделения этих трех групп расстройств привязанности.

Диффузная или реактивная привязанность. В этом случае обследуемым трудно выделить объект, изучаемый ребенок не может выделить конкретное лицо для привязанности. Это расстройство характеризуется отсутствием привязанности, например, у детей в детских домах или других сиротских учреждениях. Это можно рассмотреть как защитную реакцию адаптации. Аналогичная ситуация складывается у детей в семьях алкоголиков.

Неразборчивая привязанность. Тоже наблюдается в сиротских учреждениях. Дети льнут ко всем людям. Слово мама для них не имеет значения.

Неуверенно – привязанные. Специфичностью этой привязанности становится отсутствие чувства застенчивости.

Агрессивно привязанные. В группе обследуемых с данным расстройством привязанности наблюдаются защитные механизмы идентификации с агрессором. Идентификация с агрессором дает средство успокоения и управления агрессивными импульсами. Вероятно, что проективную идентификацию используют те индивиды, у которых нарушен объект привязанности, который мог бы успокаивать и сдерживать их возбуждения. Такие личности редко испытывают реакцию на физическую боль.

       У взрослых привязанность оценивается с помощью лингвистического анализа воспоминаний о родителях, полученных в процессе интервью для взрослых о привязанностях М. Мейн, которое мы приводим далее или в другом варианте полуструктурированного интервью (Adalt attachment Interview (AAI); Main & Godwyn). Для взрослых описано три стиля незащищающей привязанности: отвергающий, застревающий и неразрешенный. Последняя привязанность возникает в результате утраты или психотравмы.

      Теория привязанности и научные исследования показали, что характер привязанности может изменяться. Процессом изменяющим этот характер привязанности является процесс переживания межличностных отношений. Фонаги (1996)были проведены интересные исследования приматов, которые утверждают, что поведение находящихся в социальной изоляции обезьян может улучшаться после контакта с обезьянами “психотерапевтами”.

        Авторы теории привязанности утверждают, что на наше психологическое развитие и функционирование влияют привязанности к лицам, опекавшим нас в раннем возрасте. Недостаточная или патологическая привязанность в детстве обуславливает развитие форм дезадаптивной привязанности во взрослой жизни. Может ли незащищающая привязанность в раннем возрасте служить в дальнейшем фактором риска, предрасполагающим или являющимся причиной развития психического расстройства? С этой точки зрения было бы интересно рассмотреть отношения, складывающиеся у исследуемых с точки зрения теории привязанности. Эти отношения между исследуемыми и окружающими их людьми могут иметь сходство с отношениями привязанности. Руттер (Gwen Adshead, 1988) утверждает, что недостаточная привязанность в раннем возрасте может быть фактором риска развития психического расстройства у взрослого в дальнейшем, путем взаимодействия с другими факторами, уменьшающими или увеличивающими психическую сопротивляемость человека, повышающими или снижающими риск развития психического расстройства в зрелом возрасте. К этому выводу приводит нас понимание психического расстройства как проблем, возникших в регулировании психологического гомеостаза. На основании этого можно было бы предположить, что достаточно большое количество лиц с психическими расстройствами будет иметь в анамнезе недостаточную или патологическую привязанность. Однако мы должны предположить, что заболевание разовьется не у всех этих людей. Хотя по свидетельству G. Adshead (1988) высокая частота встречаемости исследуемых с недостаточной или незащищающей привязанностью наблюдается в психиатрических отделениях. Их можно отнести к индивидам, чьи "внутренние модели" не способны справляться со стрессогенными факторами и у которых выработались дезадаптивные формы поведения в ответ на внешние или внутренние конфликты.

        Теория привязанности, таким образом, может быть полезной для понимания распространенных нарушений поведения в условиях психоаналитической практики, а также мы можем на основании полученных выводов говорить о показанности того или иного вида психотерапии или лечения вообще.

Какие же конкретно расстройства могут быть взаимосвязаны с незащищающей привязанностью и какие проблемы могут быть связаны с нарушениями в формировании привязанности?

        Во – первых установлена связь депрессии в зрелом возрасте с утратой объекта привязанности в раннем периоде жизни и враждебностью со стороны родителей (исследования Брауна, Харриса 1978, и Паркера 1983г). Нарушения привязанности обнаружены у больных с большими психозами (Дозиер, 1990) и расстройствами патологических реакций на тяжелую утрату. Некоторые из дезадаптивных форм поведения можно рассматривать как повторное проигрывание психотравмирующих ситуаций.

Восприятие угрозы взрослыми и риск развития посттравматического стрессового расстройства могут также зависеть от форм привязанности и реакций на психотравму в раннем периоде жизни. Нарушенное поведение может также быть реакцией на конкретного объекта привязанности. Вероятно также, что психические заболевания являются мощным стимулятором поведения, направленного на создание отношений привязанности, так как сильна угроза потери как внешней так и внутренней безопасности.

        Также наиболее вероятно, что копирование детских форм незащищающих привязанностей в зрелом возрасте происходит в контексте зависимых отношений, в том числе и по отношению к своему ребенку, что имеет отношение к возникновению жестокого обращения с ребенком.  Взрослые, лишенные заботы в детстве, стремятся заботиться о других в своей профессиональной жизни. Одним из проявлений незащищающей привязанности в детстве, описанным Боулби, является стиль установления связи, называемым компульсивным оказанием помощи, когда человек внимателен к нуждам других, а собственные игнорирует. Боулби утверждал, что у таких детей, которые развивают такую привязанность складывается ложная взрослая жизнь – понятие сходное с понятием ложного Я Винникотта.

|  |
| --- |
| **Роль привязанности в человеческой жизни**  Человеческое существо имеет врожденную потребность в близости. Это открытие принадлежит британскому психоаналитикуДжону 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 межличностных 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 рожденья 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 может 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. К*ак 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-амбивалетным 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 отношения 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 удается найти человека, в которого можно влюбиться; обладатели тревожно-амбивалентного стиля привязанности считали, что влюбиться легко, найти же истинную любовь очень трудно. |
| **Влияние стилей привязанности на поведение в ситуации развода**  Константин Ягнюк  Каждый человек по-разному реагирует на расставание. Во многом это зависит от личностных особенностей и уязвимости к переживанию разлуки. В данной статье рассматривается влияние стилей привязанности супругов на их поведение в период развода.   Британский психоаналитик Джон Боулби создал теорию привязанности, согласно которой отношения между матерью и ребенком на протяжении первых лет жизни имеют решающее значение для развития личности ребенка и межличностных отношений на протяжении все жизни. Центральное положение теории привязанности можно сформулировать следующим образом: характер привязанности ребенка и матери (и других заботящихся лиц) преобразуется в устойчивые внутренние представления и ожидания относительно близких отношений, от которых непосредственным образом зависит способность человека к построению близких отношений и адекватному реагированию на неизбежные расхождения в ожиданиях и конфликты.   Опыт надежных и теплых эмоциональных отношений с матерью является фундаментом, на котором строятся личные взаимоотношения человека на протяжении всей жизни. Наиболее серьезные трудности возникают тогда, когда родители имеют нерешенные трудности в отношениях привязанности к собственным родителям. Как показали исследования, стили привязанности могут передаваться от одного поколения к другому, то есть, детский опыт отношений привязанности влияет на формирование эмоциональной связи с собственным ребенком.  В результате наблюдений за взаимодействием в диаде мать-младенец британский психолог Мэри Эйнсворт предложила типологию их трех стилей привязанности: надежный, избегающий и тревожно-амбивалентый.  Люди с **надежным стилем** привязанности имели матерей, которые в раннем детстве были доступны, отзывчивы и заботливы, внимательно относились к их потребностям и проявляли любовь, когда их малыши нуждались в утешении. В результате у детей с надежной привязанностью возникает уверенность, что в случае необходимости они всегда могут добиться внимания родителя. Этот опыт во многом определяет их отношение к жизни, в целом. Такие дети могут расслабиться и исследовать окружающий мир.  В последующем люди с надежным стилем привязанности обычно способны находить равновесие между независимостью и близостью в отношениях с другим человеком. Они воспринимают себя как привлекательных и вызывающих симпатию людей; они не нуждаются в подтверждении извне собственной ценности. Поскольку их развитие происходило в атмосфере надежности и безопасности, они доверяют другим людям, способны поделиться своими чувствами и обратиться за помощью. У людей с надежным стилем привязанности, как правило, хорошие навыки общения. Они способны регулировать свое настроение, интегрировать противоречивые чувства, контролировать негативные эмоции, разрешать возникающие конфликты в сотрудничестве с партнером. В кризисных ситуациях им доступны более конструктивные стратегии решения проблем.  Люди с **тревожно/амбивалентым стилем** привязанности обычно не имели последовательной заботы в их младенчестве; их матери относились к ним то с лаской и отзывчивостью, то игнорировали и пренебрегали их потребностями. Такая непоследовательность, по-видимому, оставляла малышей в неуверенности относительно того, будет ли их мама рядом, когда они будут в ней нуждаться.   В последующем люди с тревожно/амбивалентной привязанностью склонны преувеличивать значение близости и вовлеченности во взаимоотношения, доходящих почти до слияния и потери личных границ. Они нередко страдают от тревоги и сомнений в себе, озабочены эмоциональной безопасностью в отношениях. Больше всего они боятся, что их могут оставить, поэтому проявления партнером потребности в одиночестве и независимости переживаются ими как серьезная опасность. В близких отношениях тревожно/амбивалентные люди требовательны, зависимы, ревнивы и склонны к реакциям «цепляния», а партнера часто воспринимают как уклоняющегося от обязательств.  Люди с **избегающим стилем** привязанности имели матерей, нечувствительных к их эмоциональному состоянию и нуждам в раннем детстве. Нередко обнаруживается продолжительное отвержение и враждебность со стороны тех, кто должен был заботиться о них. Чередование разлуки и вторгающегося поведения матери приводит к защитному поведению ребенка. Он пытается забыть о своей потребности в матери, избирает сдержанную и безразличную манеру поведения, чтобы избежать новых разочарований. Когда мать возвращается после периодов разлуки, такие младенцы отказываются на них смотреть, как бы отрицая какие-либо чувства к ней. В их поведении можно увидеть укор: "Кто ты? Должен ли я тебя признавать? - ту, которая не поможет мне, когда я буду нуждаться в этом». К подростковому возрасту такое поведение закрепляется в устойчивую установку отчужденной независимости.   В последующем люди с избегающим стилем привязанности обесценивают значение близких отношений. Как правило, они пессимистичны относительно личных отношений. Проявление потребности в близости воспринимается ими как угроза, поэтому они дистанцируются и избегают интимных отношений. Они склонны менять партнеров и вовлекаться в ни к чему не обязывающие сексуальные связи. Им недостает чувствительности к потребностям другого, а самораскрытие пугает их. Переживания дистресса и небезопасности отрицаются ими. Поскольку они нуждаются в том, чтобы воспринимать и преподносить себя как весьма уверенных в себе, они сверхчувствительны к отвержению и реакциям гнева.   **Партнеры с обоюдным надежным стилем привязанности.** Пары с обоюдным надежным стилем привязанности имеют относительно низкий процент разводов. Все же они могут завершить не удовлетворяющие их отношения. Люди с надежной привязанностью обычно выбирают партнеров со сходными убеждениями касательно близости и надежности в отношениях. Они строят отношения на основе обоюдного и непрерывного самораскрытия, принимают недостатки и поддерживают друг друга.   В случае развода оба супруга примиряются с решением развестись и могут пройти через это без взаимных обвинений, даже если инициатива исходила от одного из них. Вследствие хорошего ощущения независимости они начинают относиться к себе и к бывшему супругу как к людям, которым предстоит заново, с другим партнером, выстроить личную жизнь. Оценка своих внутренних ресурсов как адекватных тому вызову, который встал перед ними, позволяет им встретить боль расставания и перспективу будущей жизни врозь, возможно в одиночестве, без чувства чрезмерной угрозы и поступков, усложняющих процесс развода. Они способны рационально подойти к ситуации, обсуждать конкретные вопросы, направленные на решение проблем, без искажения слов и поступков партнера.  Оба партнера понимают необходимость реорганизации уклада жизни, особенно касательно заботы о ребенке. Благодаря своим личным способностям и навыкам разрешения проблем они не зацикливаются на крушении надежд, и приступают к реорганизации своей жизни и будущего своих детей с максимальным учетом потребностей всех членов семьи.  Хотя люди с надежной привязанностью склонны обращаться за помощью в ситуации дистресса и извлекать из нее пользу, в большинстве случаев они способны справиться с кризисом развода без психологической помощи. В случае обращения за консультацией они хотят получить информацию о том, как минимизировать вред их детям, организовать взаимное участие в воспитании детей, обсуждают способы преодоления финансовых проблем. Поддержка и помощь психолога в переживании и осмыслении разрыва отношений постепенно приводит к адекватному приспособлению к текущей жизненной ситуации.   **Партнеры с надежным и избегающим стилями привязанности.** Основанием развода среди партнеров с надежным и избегающим стилями привязанности часто становится неспособность избегающего индивида откликнуться на потребности своего супруга в близости и взаимности, демонстрируемая им отчужденная независимость. Развод нередко даже инициируется избегающим партнером, чтобы предотвратить отвержение, так как он чувствует, что его супруг неудовлетворен.   Люди с избегающим стилем привязанности пессимистичны по поводу взаимоотношений в целом и относительно возможности восстановления проблематичных отношений, в частности. Бегство - это привычный для них способ реагирования. Будучи реалистичными они осознают момент, когда брак уже не может быть восстановлен и тогда соглашаются на развод без чрезмерного беспокойства. Поведение этих пар в период развода характеризует физическая и эмоциональная замкнутость, минимум конфликтов и эмоциональных всплесков. Партнеры с надежным стилем привязанности принимает разрыв и обращается внутрь себя, чтобы осмыслить свою жизненную ситуацию. Партнеры с избегающим стилем склонны отрицать боль и приуменьшать значение супруга для его или ее благополучия. Нередко они оставляют «связывающую пару территорию», покидая спальню или дом. Они пытаются как можно быстрее завершить процесс развода, чтобы поскорее восстановить свое внутреннее равновесие.  Партнеры с надежной привязанностью осознают, что дети нуждаются в обоих родителях, поэтому стремятся к тому, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию и спланировать совместный план действий, однако сталкиваются с тенденцией партнера уйти от разговора. Они также пытаются устраивать встречи детей с избегающим родителем, который однако может начать загружать себя на работе, не появляться в день рождения ребенка и других важных для ребенка событиях, то есть, пытаются уклониться от родительских обязанностей.  Поскольку при возникновении напряженности в отношениях супруг с надежным стилем привязанности придерживается оптимистичного настроя относительно будущего взаимоотношений и, поэтому может предложить обратиться за помощью к психологу, работающему с супружескими парами. Однако, такая пара довольно редко доходит до психолога, поскольку избегающий партнер обычно не склонен к сотрудничеству и отклоняет любые предложения своего партнера.    **Партнеры с надежным и тревожно/амбивалентным стилями привязанности.** В браке между людьми с надежным и тревожно/амбивалентным стилями привязанности первый обычно проявляет заботу о своем супруге. Такое положение может нарушаться вследствие чрезмерного цепляния тревожно-амбивалентого партнера и его неприятием любых проявлений независимости, что рано или поздно приводит к чувствам ущемления и возмущения супруга с надежной привязанностью.  Для тревожно-амбивалетного человека развод несет угрозу, поэтому он держится за любую возможность сохранить брак, например, идет на соглашения, которые ранее отвергал.   Оба супруга могут осознавать потребность подумать о детях, однако только партнер с надежной привязанностью способен разделять супружескую и родительскую роль. Он как и раньше продолжает заботиться о ребенке, предлагает договоренности относительно будущего, например, что он мог бы встречаться с ребенком в выходные. Тревожно-амбивалентый партнер может использовать детей в качестве способа удержать своего супруга. Им трудно учитывать стресс, которому их дети подвергаются в результате развода и они склонны приписывать детям собственные чувства оставления и тревоги расставания. Например, они могут сказать: «Твой отец покинул нас» или «Она не любит нас больше».  Оба партнера могут чувствовать себя крайне расстроенными, так как неоднократные попытки прояснить ситуацию оказались тщетными. Самостоятельно или вместе они могут искать вмешательства независимой стороны. Тревожно-амбивалентые партнеры могут предложить возможность обратиться к психологу - как правило в надежде, что это изменит позицию их партнера. Супруги с надежным стилем привязанности могут соглашаться, рассчитывая, что психолог поможет их партнеру принять факт развода, справиться с чувствами пустоты, беспомощности и сильной тревоги или снизить озабоченность собой и подумать о будущем их детей.   **Партнеры с тревожно-амбивалентым и избегающим стилями привязанности.** Человек с избегающим стилем привязанности может неосознанно выбрать тревожно-амбивалентого партнера, поскольку зависимость последнего оправдывает его избегание и подтверждает восприятие других людей как не заботящихся и отвергающих. В свою очередь, человека с тревожно-амбивалентой привязанностью может притягивать партнер, ускользающий из отношений; он неосознанно стремится к подтверждению своего страха быть брошенным.   В браке тревожно-амбивалентый партнер непрестанно разочарован отчужденностью и холодностью своего партнера, и, наоборот, партнер с избегающим стилем крайне злит цепляние тревожно-амбивалентого партнера, от чего он дистанцируется еще сильнее. Под угрозой расставания тревожно-амбивалентый партнер опробует любые уловки и маневры, чтобы удержать свою «половину». Процесс развода пробуждает обоюдный гнев. У тревожно-амбивалентых индивидов гнев запускается страхом брошенности и чувством беспомощности. У избегающих партнеров, побуждающей силой гневных реакций становится душевная боль, вызванная крушением фасада равнодушия и контроля.  В процесс развода такие пары оказываются поглощенными борьбой за власть. Каждый пытается обрести потерянное ощущение контроля. Хотя может декларироваться желание обсудить сложившуюся ситуацию, действует опасение, что это будет расценено партнером как признак слабости и подчинения. Подозрительность приводит к различным манипуляциям и воинственным стычкам. В стремлении одержать верх над противником в борьбу могут вовлекаться дети. Например, у каждого могут быть свои планы на ребенка, которые не обсуждаются с ним. Тревожно-амбивалентная мать, например, может договориться о каком-нибудь кружке для ребенка именно в день встреч ребенка с отцом, а затем обвинять последнего в нежелании встречаться с ребенком. Избегающий отец, сталкиваясь с тем, что ребенок отсутствует или чем-то занят, когда он пришел, чувствует себя отверженным и прекращает свои попытки контактировать с ребенком.   **Партнеры с обоюдным тревожно/амбивалентным стилем привязанности.** Браки между индивидами с тревожно-амбивалентой привязанностью довольно редки. Как правило их сводит вместе идеал духовного родства, стремление к совершенной близости и отзывчивости. Супружеская жизнь таких пар довольно запутанная, так как вследствие отсутствия личных границ они склонны к слиянию и воспринимают партнера как продолжение их самих, а не как отдельную личность. Разочарование в ожиданиях приводит к разрушению иллюзий, что может приводить к стремлению найти другого идеального партнера.  Угроза развода запускает в человеке с тревожно-амбивалентной привязанностью интенсивные страхи. Наиболее ранним и сильным является страх оставления, который в отдельных случаях может переживаться просто как угроза существования. Под влиянием этого страха оба партнера склонны саботировать процесс развода. Они могут декларировать, что не могут больше вместе жить вместе, однако не способны и расстаться. Многие такие пары находятся в состоянии «хронического развода». Детей часто используют, чтобы вцепиться в того партнера, который в данный момент настаивает на разводе.  Их общение в период развода характеризует взаимные обвинения и проекции, так как каждый партнер отрицает свои личные проблемы и отказывается брать ответственность за распад брака и эскалацию конфликта. Тревога подавляет их способность к разумному суждению. Усилие одного из супругов высвободиться провоцирует в другом гнев и ответный удар - оскорбления, зачастую приобретающие неистовый характер. Оскорбления часто оправдываются наличием у партнера любовника или любовницы, однако в основании этого поведения лежит неспособность видеть в другом отдельную личность.    **Партнеры с обоюдным избегающим стилем привязанности.** Избегающие партнеры могут выбрать друг друга, чтобы изначально ликвидировать возможность близости. Их брак характеризует отстраненность и холодность, что обеспечивает обоих контролем над уровнем близости. Такой брак может существовать довольно долго, пока не происходит чего-то непоправимого - что-то, что воспринимается как плохое обращение и отвержение. Это может быть словесное оскорбление или физическое насилие. Когда оскорбленный супруг заявляет о желании расстаться другой также начинает чувствовать себя глубоко задетым. Как правило, ни один не проявляет усилий к тому, чтобы восстановить отношения, так как развод сулит освобождение и надежду найти более подходящего партнера.  «Праведный гнев» приводит к возмездию напоследок, что пробуждает в партнере чувства отверженности и беспомощности, а также потерю контроля. Отсутствие сочувствия приводит к спланированным, злонамеренным действиям. Месть и насилие в данном случае - средства восстановить свою самооценку.   Дети такой пары рискуют оказаться пешками, которыми жертвуют в ходе сражения. Обвинение в жестоком обращении с ребенком - маневр, который может привести к специальному судебному разбирательству. Может быть устроена целая битва за право опеки над детьми, но вовсе не потому что оба хотят, чтобы дети жили с ними, а из стремления ущемить и лишить чего-то своего бывшего партнера. В крайних случаях дело может доходить даже до похищения детей. |