

Горькая правда о привязанности. Часть 1

БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА О.В.

канд. психол. наук, психотерапевт, супервизор.
Модиин, Израиль

Современная психологическая наука активно исследует привязанность. Теория привязанности описывает четыре паттерна поведения. Продолжая психоаналитическую традицию, она усматривает в опыте ранних отношений младенец-мать прототип отношений взрослый-взрослый. Цикл эссе «Горькая правда о привязанности» посвящён пересмотру теоретических и методологических разработок психологии индивидуальных различий и предлагает рабочую гипотезу, объясняющую отличия в наблюдаемом поведении структурой и степенью ригидности психологических защит.

Ключевые слова: теория привязанности, психологическая защита, привязанность взрослых

Вместо эпитафии

Психологию бракоразводного процесса легко описать, в ней есть десять вариантов сценария: развод дезорганизованного с дезорганизованным, замкнутого в себе с замкнутым в себе, надёжного с надёжным, возмутителя спокойствия с возмутителем спокойствия, дезорганизованного с замкнутым в себе, с надёжным, с возмутителем спокойствия, замкнутого с надёжным и возмутителем спокойствия и надёжного с возмутителем спокойствия, - привязанность определит развитие событий. Реакции детей на развод родителей тоже предсказуемы, нужно смотреть, какие ведущие психологические защиты для совладания со стрессом у ребёнка (какой из четырёх вариантов привязанности у ребёнка) и в какой из десяти ситуаций, описанных выше, он оказался.

На разводах возмутителей спокойствия с возмутителями спокойствия наживут добро адвокаты, - потому что судебный процесс будет тянуться годами. На разводах замкнутых в себе с замкнутыми в себе заработают на хлеб с маслом врачи, - потому что вместо эмоциональной саморегуляции работает соматизация. На разводах дезорганизованных с дезорганизованными сделают деньги бармены, - потому что справляются с разводным стрессом посредством ухода в опьянение. На разводах надёжных с надёжными положат деньги в карман продавцы музыки, - потому что часами слушают созвучные настроению песни о любви, печальась о завершении «мы». Психологи устроились лучше всех: они возьмут гонорар в предразводной ситуации при любом сценарном раскладе.

Введение

Разногласие «Я ему про Фому, а он мне про Ерёму» описывает беседу, в которой собеседники обдумывают одну и ту же тему на разных уровнях.

«В 1989 году я обнаружил лестницу полей внимания, - пишет в своей книге Я. А. Фельдман, математик, изучающий психологию, педагогику, социологию, философию

и культуру. - Каждая деятельность в каждый отдельный момент лежит на определённом уровне. Каждый уровень предполагает определённую структуру поля внимания. Вот эти структуры:

1. Один объект
2. Много объектов.
3. Один процесс.
4. Много процессов.
5. Одна карта.
6. Много карт.
7. Одна система.
8. Много систем».

Чтобы вы представили уровни наглядно, я предлагаю вам взять карандаш и восемь листов бумаги. На первом листе вы нарисуете точку. На втором две, три или четыре точки. На третьем – прямую. На четвёртом – две, три или четыре прямых. На пятом напишете слова «лист бумаги – это плоскость». Шестой переверните пополам или веером и увидите воочию две, три и более плоскостей. На седьмом изобразите систему, в которую можно организовать грани-плоскости: нарисуете куб, усечённую призму и шестигранник. На восьмом изобразите много систем плоскостей: нарисуете шар, полусферу, цилиндр, конус, призму, куб, усечённый конус и многогранник.

В зависимости от характера люди по-разному проживают одни и те же события. В алфавитном порядке темы, в связи с которыми люди задумываются о своей жизни и об отношениях, исчерпываются перечнем: автомобильная авария, алкоголизм, арест, армейская служба, больница (госпитализация, операция), бегство из родительского дома, бросил институт, обеднели, вдарился в религию (в хобби, в случайные связи), взяли дачу (землю), воевал, вверх по карьерной лестнице, разбогатели, выбрал (сменил) профессию, выход домохозяйки на работу, выход работника на пенсию (в отставку), голод, гомосексуальный опыт, депортация, долгая болезнь, завязал с тягой (бросил пить, курить, играть), зверства родных, изгнание из дома, измена, изнасилование, ипотека, кредитная удавка, клевета, конфискация, купил себе



жильё, махинация, надзор властей (социальных служб, условно-досрочное освобождение), нападение, наследство, наркомания, насильственная смерть, несчастливая связь, несчастливое родительство, ограбление, отчисление из института, первая любовь, переезд в другой город, переезд в другую страну, плен, пожар, притворство, опала, похороны, предательство, пропал без вести, путешествие, разрыв с родителями, разрыв с прежним кругом общения, развод, роман, разорились, соучастие в преступлении, прославился, роды, самоубийство, свадьба, судебный процесс, супружество, тюремный срок, убийство, увольнение, умопомешательство. Люди охотно рассказывают о нулевом уровне, - событиях жизни. Психологу интересно то, что стоит за фактами.

Первый уровень психологических знаний (точка) – представление о том, какие характеры на свете бывают. Если вы ещё не видели книгу психотерапевта М. Е. Бурно «О характерах людей», - прочтите её прежде, чем идти дальше.

Второй уровень психологических знаний (много точек) – представление о том, что разные ситуации выявляют разные грани характера. Какие-то грани проявляются чаще и заметней, какие-то реже и не сразу бросаются в глаза стороннему наблюдателю, - если вы ещё не прочли книгу психолога В.В. Пономаренко «Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением. Методика «семь радикалов», - отложите данное эссе в сторону и нагоняйте пропущенный материал.

Третий уровень психологических знаний (прямая) – представление о том, как следует поступать и почему из двух зол надо выбирать меньшее. Это этические дилеммы и конфликты лояльности, с которыми каждый человек сталкивается в детсадовские и школьные годы.

Четвёртый уровень знаний (много прямых) знакомит читателя с бессознательными влечениями, движущими мотивационными силами. Наблюдения о желаниях, собранные Леопольдом Сонди, были опубликованы в первой половине двадцатого века в книге Szondi Lipot (1937) *Analysis of Marriges*.

Пятый уровень знаний (плоскость) – представление об алгоритме, по которому другой человек принимает решение. Для описания алгоритма нужно знать характер, кому сохраняет лояльность, каковы мотивы и тип привязанности. Цикл эссе «Горькая правда о привязанности» предлагает ревизию имеющихся в психологии теорий аттачмента.

Шестой уровень (несколько плоскостей) вводит идею историзма, начала, продолжения и конца отношений, как они зарождаются, когда и почему умирают. Если вы ещё не прочли книгу А. Ю. Афанасьева «Синтаксис любви», полюбуйтесь ей. Его находки описывают механизмы идентификации и проективной идентификации.

Седьмой уровень (система плоскостей) вводит смыслообразующую идею биографии, зачем люди реализуют свои решения и складывают друг с другом отношения.

Восьмой уровень (много систем плоскостей) вводит идею авторства своей жизни (М.М. Бахтин). Чтобы иметь свободу выбора судьбы и биографии, нужно быть способным выйти за рамки системы, в которой привык размышлять, - отрефлексировать, какие нарраидигмы действуют в национальном сознании. Попытка такой рефлексии предпринята нами в книге «Marriage по-русски».

Нейроимиджинговые исследования привязанности

В эссе 2003 года «Из чего сделаны родительские нервы?» мне приходилось писать о том, что «культурно-исторический контекст пронизывает наше сознание, но мы не всегда задумываемся об этом». Сегодня мне хочется поговорить подробнее о культурном контексте как следствии того, что четыре паттерна привязанности генетически predetermined и из поколения в поколение сохраняются в популяции.

Из чего сделаны родительские нервы?

Родительские нервы, как известно, не железные. А какие? Почему у одних родителей хватает сил и терпения растить детей, а другие не знают, что им делать? Начнём с того, что различия между ребёнком и взрослым известны в любом человеческом обществе, но то, как обходились с детьми тысячелетие назад, вызывает сейчас справедливое негодование. Чем дальше мы углубляемся в историю, тем меньше заботы о детях там находим.

Историк Ллойд де Моз описал основные стили отношений взрослого к ребёнку в европейской истории. Он назвал их по самой шокирующей черте этих отношений. В античности (до IV века н.э.) преобладал детоубийственный стиль. Большинство родителей в ту эпоху считало, что может распоряжаться потомством, как любым другим имуществом. Ненужных младенцев топили, бросали в безлюдном месте, чтобы избавиться от лишних забот или едоков. Лишь в 347 г. по настоянию христианской церкви в Римской империи был принят закон, запрещающий детоубийство. В двадцать первом веке таких родителей охарактеризовали бы как «дезорганизованно привязанных» к своему потомству.

В последующие десять веков в Европе распространился другой стиль – изгоняющий. Родители избавлялись от детей, освобождая себя от лишних забот. Ребёнка отправляли с глаз долой, в прислугу, в подмастерья, в пажи. Такая практика продолжалась около тысячелетия. В двадцать первом веке таких родителей охарактеризовали бы как «избегающих» привязанности к своим детям.

Начиная с XIV века возобладали другая доктрина. Детей начали воспитывать, но способы воспитания и наставления их на праведный путь наводят современного человека на мысль о пытках. Дети в эпоху средневековья воспринимаются как дьявольские отродья. Христианство призывало наказывать маленьких детей, чтобы обуздать



их гордыню. Такое отношение, по Л. Демозу, делало для некоторых борьбу с авторитетом центральной жизненной задачей. В двадцать первом веке таких родителей охарактеризовали бы как «тревожно-амбивалентных» по отношению к детям.

В XIX веке на смену воспитательной доктрине пришла формирующая. В соответствии с распространёнными в нашу эпоху взглядами, характер ребёнка «лепят» согласно идеалу человека, принятому в общественном сознании. Детей наказывают, читают им нотации и дают назидания, руководствуясь добрыми чувствами и благими намерениями. Двадцать первый век предписывает родителю быть «надёжно» привязанным по отношению к детям. Слова в кавычках в психологической литературе на английском языке, посвящённой теме привязанности взрослых, далее употребляются как слова-эмблемы: *disorganized, dismissal, preoccupied, secure*.

Возьмём для иллюстрации сакраментальный образ американского миллионера, посылающего своего ребёнка на улицу торговать газетами. Каждый родитель в общем и целом одобряет стремление развивать в подростке самостоятельность, но негодует по совершенно различным поводам.

Одни видят в таком родителе «детоубийцу», они возражают против лишения ребёнка радостей беззаботного детства. Другие расценивают такого отца как «гонителя», они протестуют против отказа ребёнку в социальном статусе богатого наследника. Третьих возмущает родительская «суровость» и решение послать ребёнка именно на улицу. Четвёртые задают вопрос, интересно ли самому подростку торговать газетами, спросили ли его, чем именно ему хочется заниматься в свободное время, ведь в наши дни принято придерживаться доктрины «садовник, формирующий растение», и развивать задатки и склонности ребёнка.

Мы живём в потоке истории и культуры, и было бы наивным думать, что родительские нервы сделаны по одному, самому модному, образцу. Интересно, а что подумали о решении папы-миллионера вы? – спрашивала я в эссе 2003 года. Как ваши размышления соотносятся с вашим собственным паттерном привязанности к детям? – задаю вопрос в 2013-м.

Дополнительно можно почитать:

Ллойд ДеМоз. Психоистория. Перевод А. Шкуратова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.

«Чем ты вообще думала?»

В декабре 2005 года в журнале *NeuroImage* появилась «первая ласточка» нового направления научных исследований на стыке психологии и физиологии. Впрочем, «ласточкой» назвать публикацию обязывают приличия, по сути это была диверсия против незыблемой твердыни психоаналитической традиции. В двадцатом веке две школы (фрейдянская и жанетианская, по имени Зигмунда Фрейда и Пьера Жане (Sigmund Freud, 1856-1939

vs Pierre Janet, 1859-1947), созданные европейскими врачами-неврологами и психиатрами, на протяжении столетия выясняли, вытеснение или диссоциация ответственна за психопатологию обыденной жизни.

Вытеснение как объяснительная идея победила, обаяла мир на долгие десятилетия и застыла в аксиоме, что перестать вытеснять значит перестать быть невротиком. Когда пациент жаловался на то, что всё так же «вытесняется», забывается и подавляется то, что неприятно, ему ставили на вид сопротивление анализу. «Проработанный» не вытесняет и точка.

В двадцать первом веке обнаружилось, что есть структуры головного мозга, которые делают эту работу – вытеснения и эмоциональной регуляции. Из мозга извилин не выкинешь. Диверсанты подкрались к психоаналитической твердыне обманом, со словами «Мы просто сфотографируем», а сами просканировали на МРТ, методом магнитно-резонансной томографии. Это метод, который позволяет видеть изменения в структурах головного мозга, и коллекционировать «весёлые картинки». Раньше в распоряжении нейропсихологов были только картинки из анатомического атласа.

И уж конечно, смотреть на изменения в работе тканей мозга онлайн, как мультфильм, неврологи и физиологи прошлого века и мечтать не могли.

Тут надо понимать политическую обстановку в момент публикации. *Neuroimage*. 2005 Dec;28(4):835-47. Оставить без хлебопекарного завода психотерапевтов калифорнийские авторы не решились, поэтому вытеснение, способность гнать от себя плохие мысли, исследовали в контексте теории привязанности. Это сравнительно с психоаналитической традицией новейшее канадское направление, ключевая фигура психолог Mary Ainsworth (1913-1999), и оно даёт кусок хлеба академическим психологам, не-психиатрам и не-психоаналитикам.

Работа получила название, в вольном переводе, «Отношение к другим и способность гнать от себя плохие мысли: какие нервы для этого нужны», а грамотным языком Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: exploring the neural correlates, «Способность подавлять негативные мысли у разных по стилю привязанности: разработка коррелятов в нервной системе».

В статье психологи Department of Psychology, University of California, Davis описали результаты fMRI для двадцати женщин, согласившихся принять участие в эксперименте. Добровольцев просили думать о плохом сценарии отношений (конфликт, разрыв, смерть одного из партнёров), а потом просили НЕ думать. Были получены любопытные наблюдения.

Тревожно-амбивалентные участницы в ходе эксперимента демонстрировали активизацию области мозга, традиционно связываемой с переживанием эмоций anterior temporal pole одновременно с областью, традиционно связываемой с эмоциональной регуляцией orbitofrontal cortex. Избегающие участницы неврологически откликнулись иначе, задействуя subcallosal cingulate cortex; lateral



prefrontal cortex и, как подчёркивают исследователи, не задействуя ожидаемые для эмоциональной регуляции зоны. В конце статьи авторы справедливо добавляют, что нашли неврологические корреляты первыми: «These are among the first findings to identify some of the neural processes underlying adult attachment orientations and emotion regulation».

Риторический вопрос, вынесенный в подзаголовок, с 2005 года засверкал новыми гранями, ибо на одну и ту же ситуацию разные люди откликаются активностью в разных областях головного мозга. Доказано самыми современными методами, что люди разные. Благодаря МРТ (магнитно-резонансной томографии) и ОФЭКТ (однофотонной эмиссионной компьютерной томографии) в ответ на него теперь можно дать прямой ответ, какой конкретной извилиной именно ты соображал.

В Лондоне сравнили данные МРТ 32 взрослых с опросником на стиль привязанности, и обнаружили, что у амбивалентно-сопротивляющихся слой серого вещества потоньше в области anterior temporal pole (передняя височная) и потолще в left lateral orbital gyrus (левая боковая орбитальная извилина):

Human Brain Mapping 2010 Oct;31(10):1482-9.

Attachment style, affective loss and gray matter volume: a voxel-based morphometry study.

Benetti S, McCrory E, Arulanantham S, De Sanctis T, McGuire P, Mechelli A.

Source

Division of Psychological Medicine and Psychiatry, Institute of Psychiatry, King's College London, London SE5 8AF, United Kingdom.

В Женеве взяли данные по 19 взрослым и провели ту же работу: посмотреть, какие структуры мозга вовлечены в социальную регуляцию, в стиль привязанности и отно-

шения к другим. Добровольцам показывали приятные и неприятные социальные и не связанные с межличностной сферой, сцены. Сцены вызывали эмоциональный отклик, и испытуемых просили эмоционально вовлекаться, обдумывать свой отклик или напрягать мышцы, чтобы его сдержать:

- переживать эмоции, «участвовать естественно» naturally attend (NAT),

- сознательно контролировать эмоции, «мысленно переоценивать» эмоциональный отклик cognitively reappraise (REAP),

- сдерживать эмоции, «поведенчески подавлять» эмоциональный отклик behaviorally suppress (ESUP).

Разные люди задействуют разные области мозга для переработки стимулов, связанных с социальной жизнью, если вам интересны подробности, как конкретно называются какие извилины, они ниже:

Social Neuroscience 2011 Dec 12. [Epub ahead of print]

The neural substrates of social emotion perception and regulation are modulated by adult attachment style.

Vrtička P, Bondolfi G, Sander D, Vuilleumier P

Source

a Swiss Center for Affective Sciences, University of Geneva, Geneva, Switzerland.

Простыми словами: как химический состав крови мало зависит от настроения окружающих людей, так переработка информации, в том числе данных о людях и социальных взаимоотношениях, мало зависит от настроения окружающих и много — от мозговых структур.

Продолжение следует

Home truths about attachment

BERMANT-POLYAKOVA O.V.

PhD in social psychology, psychotherapist, supervisor.
Modiin, Israel

Modern psychology is actively research attachment issues. Theory of attachment describes four patterns of behavior. Continuing the psychoanalytic tradition, it takes the early experience of mother-infant relationship as a prototype relationship between two adults. Series of essays «Home truths about attachment» pursues rethinking of theoretical and methodological elaborations and suggests an explanation hypothesis for individual differences in observed behavior, which is viewing the cause in the structure and rigidity of psychological defenses.

Key words: theory of attachment, psychological defenses, adult attachment

