Автор: Administrator
22.11.2009 14:44 - Обновлено 22.11.2009 14:56

К.В. Ягнюк. Влияние стилей привязанности на поведение в ситуации развода

психолог, психотерапевт, руководитель обучающей программы для психологов и врачей по психологическому консультированию и психотерапии в Институте Практической Психологии и Психоанализа , главный редактор Журнала практической психологии и психоанализа, руководитель Группы изучения супружеских отношений и психоаналитической терапии пар при Обществе психоаналитической психотерапии, Москва.
yagniuk@yandex.ru
http://www.yagniuk.ru

Каждый человек по-разному реагирует на расставание. Во многом это зависит от личностных особенностей и уязвимости к переживаниям 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 относительно собственной привязанности к своим 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.

Литература

У. Крэйн. (2002) Теории развития. "Прайм-Еврознак". Спб.

Д. Боулби. Привязанность. "Гардарики". М. 2003.

R. Funzu, O Cohen, A Ram. Attachment and Divorce. // Journal of Family Psychotherapy. Vol. 11, № 1. 2000.