Attachment in Psychotherapy

David J. Wallin

THE GUILFORD PRESS
New York London

Привязанность в психотерапии

Дэвид Дж. Уоллин

Перевод с английского
Завалковская Наталья Александровна

Научное редактирование
Хамитова Инна Юрьевна

Издательство «Научный мир»
Москва, 2021

УДК 615.851
ББК 53.57
У63

Дэвид Дж. Уоллин. Привязанность в психотерапии / Перевод с англ. Завалковская Н. А., научный ред. Хамитова И. Ю. – М.: Научный мир, 2021. – с. 400.

ISBN 978-5-91522-515-1

За последние десятилетия мало какие теории показали больше плодотворных результатов, чем теория привязанности. Множество исследований в области нейробиологии, социальной психологии, психологии здоровья и клинической психологии, подтвердили ее основные принципы. Идеи, что на протяжении всей жизни потребность в общении с другими людьми формирует нервную систему человека, обуславливает его реакцию на стресс, организует повседневную эмоциональную жизнь и определяет ситуации межличностного взаимодействия – проникли во множество терапевтических направлений.

В данной книге Дэвид Дж. Уоллин обобщил материалы своих лекций, давая подробный обзор теории привязанности как ключевого фактора влияния на развитие личности и на возникающие отношения. Основываясь на данных нейробиологии, когнитивной науки, исследований в области травмы и буддистской психологии, а также на теории привязанности и реляционном психоанализе, автор показывает, как терапевты могут извлечь практическую пользу из трех ключевых достижений в сфере изучения привязанности - терапевтических отношений, роли невербального аспекта и трансформирующего воздействия рефлексии и осознанности; обсуждается вопрос о практической значимости и практическом использовании теории привязанности.

Книга представляет большой интерес для психотерапевтов и может использоваться в общей психотерапевтической практике.

Copyright © 2007 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press

All rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any other information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-91522-515-1

© Перевод с английского, Завалковская Н. А., 2021
© Предисловие научного редактора, Хамитова И. Ю., 2021
© Издание на русском языке, оформление, Научный мир, 2021

Посвящается Джине, Ане и Габриэль

Только соединить! Вот и все, к чему сводилась ее проповедь. Только соединить прозу и страсть, и тогда обе они возвысятся, и мы увидим человеческую любовь в ее наивысшем проявлении. Больше не надо будет жить обрубками. Только соединить, и тогда оба – и монах, и животное, – лишенные изоляции, которой является для них жизнь, умрут.

Эдвард Морган Форстер (1910/1999)

Существо, ставшее объектом своей собственной рефлексии, в результате подобного обращения к самому себе в мгновение возносит себя на иной уровень. На самом же деле это рождение нового мира.

Пьер Тейяр де Шарден (1959)

ОБ АВТОРЕ

Дэвид Дж. Уоллин, PhD, является клиническим психологом, открыл частную практику в г. Милл-Валли и в г. Олбани, штат Калифорния. Выпускник Гарвардского колледжа, получил докторскую степень в Wright Institute в Беркли, штат Калифорния. Практикует, преподает и пишет книги на тему психотерапии на протяжении уже почти тридцати лет. Доктор Уоллин является соавтором (вместе со Стефеном Голдбартом) книги *Mapping the Terrain of the Heart: Passion, Tenderness, and the Capacity to Love* («Территория сердца: страсть, нежность и умение любить»).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга появилась на свет благодаря одному вопросу: *Как психотерапия заставляет людей меняться?*

Этот вопрос разжег мое любопытство, он будоражит меня вот уже более тридцати лет как профессионала, да и просто как человека. С упорством студента, размышляющего над темой своей дипломной работы, я пытался разгадать эту загадку, наблюдая за тем, что именно маститые терапевты *делали* со своими пациентами. Спустя годы я узнал, что исследователи разрабатывали похожую тему на основе феномена привязанности, изучая особенности взаимоотношений чутких и деликатных родителей со своими детьми.

Поскольку «то, что делают хорошие терапевты со своими пациентами, похоже на отношение внимательных родителей к своим детям» (Holmes, 2001, p. xi), изучение процесса выстраивания стимулирующих взаимоотношений в детстве может дать нам массу полезной информации относительно видов терапевтических отношений, максимально способствующих достижению желаемых изменений. Также, исследования в области влияния стилей привязанности на развитие могут предоставить нам научное обоснование и понимание причин страданий и уязвимости, из-за чего в первую очередь пациенты и приходят в терапию.

Какова же практическая ценность этой работы? Как она поможет сделать терапию более эффективной?

То, что на эти вопросы еще не найдены все ответы, частично связано с историей. Боулби был глубоко убежден, что именно *реальные* взаимоотношения раннего детства – а не наши внутренние представления о них, – формируют личность человека; тот, кто впоследствии станет основателем теории привязанности, бросил вызов своим коллегам из психоаналитического лагеря. За возведение привязанности (а не сексуального или агрессивного влечения) в разряд определяющей ход развития человека первопричины его отлучили от

аналитического сообщества. В результате теория привязанности стала интеллектуальной собственностью в первую очередь ученых, а не психотерапевтов. То есть ирония заключается в том, что Боулби потратил большую часть времени, работая с пациентами, а его теории, – сформулированные с целью улучшить эффективность терапии, – были протестированы и доработаны исследователями, среди которых почти не было практикующих терапевтов.

Эти ученые проводили исследования в области самых близких человеческих отношений с эмпирической точностью, тщательно анализируя информацию о детско-родительских отношениях, внутреннем мире и психопатологии, что сделало теорию привязанности доминирующей парадигмой в современной психологии развития. Ни один другой научно обоснованный подход не расскажет нам больше о том, кто мы есть. Однако перед терапевтами стоит задача научиться правильно применять эту теорию и делать выводы. Таким образом, пока остается открытым вопрос относительно практической значимости и практического использования теории привязанности.

Представленная книга – моя попытка восполнить этот пробел. Основываясь на данных нейробиологии, когнитивной науки, исследований в области травмы и буддистской психологии, а также на теории привязанности и реляционном психоанализе, я попытался понять, как терапевты могут извлечь практическую пользу из трех ключевых достижений в сфере изучения привязанности. Я имею в виду терапевтические отношения как важнейший стимулятор развития, роль невербального аспекта и трансформирующее воздействие рефлексии и осознанности.

Зародившаяся три года назад идея этой книги потребовала своего воплощения. Я читаю лекции на тему привязанности и психотерапии с середины 1990-х годов, и поэтому рассчитывал, что где-то месяцев за шесть смогу оформить свои лекционные материалы в виде книги. Но процесс перегруппировки превратился в исследовательский и занял гораздо больше времени, чем я думал. Надеюсь, следующие главы как результат моей работы будут полезны и интересны моим читателям.

БЛАГОДАРНОСТИ

Поскольку данная книга все-таки увидела свет, я испытываю огромное желание поблагодарить всех тех людей, которые сделали это возможным.

Огромное спасибо Нэнси Кэплан за то, что она, собственно, и познакомила меня с теорией привязанности; Оуэну Ренику, который вдохновил меня пойти на риск и объединить теорию привязанности с клинической практикой; Карлен Лайонс-Рут за помощь в синтезе экспериментальных исследований и реляционной психотерапии. Филлип Шейвер был очень щедр и поделился со мной своими гениальными идеями и опытом. Услышав о том, что Фил устраивает встречу с далай-ламой, я немедленно позвонил ему и узнал, что и он тоже очень интересуется терапевтическими перспективами в области объединения привязанности и осознанности. Также я очень благодарен Эрику Хессе и Мэри Мейн за то, что они всегда были готовы помочь мне в Беркли, а также за их ценные предложения и поддержку. С другой стороны Атлантики мне протянул руку Питер Фонаги. Обсуждать с ним его и мои идеи было чрезвычайно интересно и полезно.

Сердечное спасибо Синди Хайден за ее бесценный редакторский труд, мудрые советы и профессиональную помощь. На всем пути от начала до конца этого проекта она была мне надежной поддержкой. Особую благодарность выражаю Джиму Нагеотту, представляющему издательство The Guilford Press. С самого начала он верил в мою книгу и приложил все усилия, чтобы придать ей надлежащую форму.

Из всех моих родных, друзей и коллег, кто читал отдельные главы моей книги, делился со мной своим мнением и/или помогал мне иным способом, хочу сказать спасибо Стефену Селигману, Ричарду Тарнасу, Майклу Блумлейну, Ллойду и Кэтрин Каминс, Стефену Голдбарту, Фреде Уоллин, Майклу Уоллину, Лори Коэн, Дэвиду Шэддоку, Майклу Гай Томпсону, Дайэн Фоша, Джуди Пиклз, Линнетт Бил, Барбаре Холифилд, Джулс Бёрштейн, Джоанн Буш, Аве

Чарни-Дэниш, Саре Фишер, Майклу Грею, Линде Хендрикс и Горацио Миллеру. Также спасибо Бобу Кэссиди за его помощь в презентации моих идей миру и за то, что не давал мне останавливаться. Особую благодарность хочу выразить Линде Грэхем за беседы за ланчем, которые вдохновляли меня и давали пищу для размышлений.

Спасибо моим пациентам, особенно тем из них, кто позволил мне использовать их истории в книге. Они впустили меня в свою жизнь, в свое сердце и душу и убедили меня в том, что я хороший терапевт.

Я благодарю Элис Джонс за ее чрезвычайно ценный вклад в мою личную, профессиональную и творческую жизнь.

И наконец в неменьшей степени я благодарен (и готов благодарить бесконечно) своей жене – Джине, и своим детям – Ане и Габриэль, чьи любовь (почти), бесконечное терпение и, да, готовность идти на жертвы позволили всему этому быть. Я очень ценю чуткость, знания и клиническую прозорливость Джины, что делает ее исключительно проницательным и внимательным партнером, а также ценным сотрудником, оказавшим мне помощь в формулировании моих идей.

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Современный мир нуждается в хороших психотерапевтах. А хорошие психотерапевты нуждаются в надежном инструменте, который поможет им понять, что из себя представляет человек, почему он страдает, а также научиться помогать своим клиентам. В своей книге Дэвид Дж. Уоллин предлагает подробный обзор теории привязанности как ключевого фактора влияния на развитие личности и отношения, которые она строит, а также представляет выводы этой теории для общей психотерапевтической практики.

Создатель теории привязанности Джон Боулби изначально разрабатывал ее в рамках изучения развития детей в первые годы жизни, но потом, особенно в последние несколько лет, ее начали применять также ко взрослым людям и отношениям между ними.

За последние десятилетия мало какие теории и научные области показали больше плодотворных результатов, чем теория привязанности. Впечатляющая масса исследований в области нейробиологии, социальной психологии, психологии здоровья и клинической психологии подтвердили основные принципы теории привязанности. Идеи, что на протяжении всей жизни потребность в общении с другими людьми формирует нервную систему человека, обуславливает его реакцию на стресс, организует повседневную эмоциональную жизнь и определяет ситуации межличностного взаимодействия, которые лежат в основе этой жизни, проникли во множество терапевтических направлений.

Итак, от рождения и до самой смерти люди запрограммированы на поиск не только социальных контактов, но и физической и эмоциональной близости с отдельными людьми, которые кажутся незаменимыми. Желание ощущать связь с близкими людьми занимает первое место в иерархии целей и потребностей человека. Наиболее остро человек осознает эту врожденную потребность в ситуациях угрозы, риска, боли или неопределенности. Угрозы, запускающие систему привязанности, могут исходить извне или изнутри: на-

пример, неверная интерпретация отказа со стороны любимого человека, негативные образы или напоминание о собственной смертности. В отношениях люди делят уязвимость друг с другом, и это создает связи между ними именно потому, что потребность в привязанности, необходимой для ощущения комфорта, выдвигается на первый план и побуждает искать контакта с другими людьми.

Боулби (1969/1982) изначально рассматривал привязанность как необходимость и основу биологического развития в процессе эволюции: формирование привязанности по отношению к воспитателю есть очень важный фактор для физического и эмоционального выживания и развития младенца. Испытывая потребность в привязанности, ребенок вынужден подстраиваться под своего воспитателя, из чувства самосохранения отказываясь от поведения, мешающего установлению этой связи. Идеи Боулби были протестированы эмпирически и доработаны Мэри Эйнсворт. Исследование Мэри Эйнсворт (Ainsworth et al., 1978) помогло установить, что именно качество невербальной коммуникации в контексте отношений привязанности определяет степень безопасности или небезопасности младенца, а вместе с этим и восприятие ребенком своих собственных чувств. В результате этого интеллектуального сотрудничества была сформирована фундаментальная структура теории привязанности, что, в свою очередь, породило взрыв исследовательского интереса к этой теме. Мэри Мейн – в своей работе переориентировала ход исследований с изучения младенческого этапа на рассмотрение интересующего вопроса во взрослый период, а от невербального поведения обратилась к ментальной репрезентации. Эксперименты Мэри Мейн (Main et al., 1985) помогли обозначить способы, посредством которых это раннее биологически обусловленное невербальное взаимодействие принимает форму ментальных репрезентаций в сознании младенца и влияет на обработку информации, определяющей то, как в более старшем детском, подростковом и взрослом состоянии человек склонен мыслить, чувствовать, помнить и действовать. Мейн, в свою очередь, вдохновила Питера Фонаги и его коллег, которые описали интерсубъектные отношения привязанности как ключевой фактор, способствующий развитию у индивидуума способностей к рождению инсайтов и к эмпатии. Питер Фонаги с соавторами (Fonagy et al., 1991a) обратили внимание на важность восприятия личностью своего опыта. Они показали, что степень надежности привязанности, резильентность и способность воспитать чувство безопасности у своих детей – все это напрямую зависит от умения индивидуума рационально отнестись к полученному опыту. Таким образом, в изложении Боулби, а вслед за ним Эйнсворт, Мейн и Фонаги теория привязанности показывает, как формируются близкие отношения, какова важность невербальной сферы, а также описывает отношение личности к своей истории развития.

В мире, по мнению Боулби, каждый человек с момента рождения до последней минуты жизни зависит от отношений привязанности. И хотя наш тип привязанности формируется в основном под влиянием самых первых и ранних отношений, мы способны к изменениям. Если даже наше окружение в раннем детстве было проблемным, в последующих отношениях нам дается второй шанс научиться любить, чувствовать и рефлексировать, то есть мы еще можем развить у себя надежный тип привязанности. Психотерапия обладает таким целительным действием и дает нам эту возможность.

Дэвид Дж. Уоллин выделяет три темы, которые представляются ему наиболее важными и ценными для определения целей в психотерапии: во-первых, совместно выстроенные отношения привязанности есть основа развития; во-вторых, довербальный опыт составляет основу формирования личности; и, в-третьих, отношение личности к этому опыту предопределяет тип привязанности гораздо в большей степени, чем история ее развития.

В этой книге, основываясь на данных нейробиологии, когнитивной науки, исследований в области травмы и буддистской психологии, а также на теории привязанности, Дэвид Дж. Уоллин пытается понять, как терапевты могут извлечь практическую пользу из трех ключевых достижений в сфере изучения привязанности. Имеются в виду терапевтические отношения как важнейший стимулятор развития, роль невербального аспекта и трансформирующее воздействие рефлексии и осознанности.

Те же три темы являются основой терапевтической модели трансформации через отношения. Эта модель предполагает, что отношения привязанности между пациентом и терапевтом фундаментальны и первостепенны. Это создает надежную базу, без которой невозможны желание познавать мир, развитие и изменения. Ощущение «надежной базы» возникает благодаря умению терапевта оказать поддержку пациенту и научить его выносить, регулировать и выражать сложные чувства. Благодаря ощущению защищенности, полученному в процессе регулирующего аффективные реакции взаимодействия, терапевтические отношения могут обеспечить доступ к отрицаемым и диссоциированным переживаниям, которые пациент не хочет или не может облечь в слова. Отношения – это также такое пространство, в границах которого пациент при поддержке терапевта может заново пережить этот опыт и попытаться извлечь из него пользу. Осознание, словесное выражение и проживание диссоциированных и ранее не доступных вербализации чувств, мыслей и влечений укрепляет «нарративную компетенцию» пациента (Holmes, 1996) и помогает ему направить более пристальное внимание на свои переживания. В целом реляционный/эмоциональный/рефлексивный процесс, на котором строится терапия привязанности, способствует интеграции вытесненных переживаний, позволяя пациенту тем самым обрести стабильное и надежное ощущения собственного Я.

Перефразируя Боулби (Bowlby, 1988), такие отношения помогают создать надежную базу, позволяющую пациенту открыться новым чувствам и знаниям. Задача терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту разрушить прошлые паттерны привязанности и выстроить новые. Как мы уже знаем, модели привязанности, которые играли важную роль в жизни человека в раннем детстве, в дальнейшем отражаются не только на его взаимодействии с другими, но и на его чувствах, и на образе мыслей. Соответственно, отношения пациента с терапевтом потенциально могут способствовать формированию новых паттернов аффективного регулирования, а также привязанности. Говоря иначе, терапевтические отношения – это важный фактор развития, который позволяет пациенту трансформировать свое восприятие внутренней и внешней реальности.

Подводя итоги: теория привязанности предполагает, что терапевт является потенциальным новым объектом привязанности, в отношениях с которым пациент может сформировать новые паттерны привязанности. Называя типы воспитания, которые способствуют развитию надежной привязанности у ребенка, теория привязанности помогает терапевтам выбрать и намеренно продемонстрировать позицию, которая позволит выстроить надежную привязанность у пациента. Посредством описания отдельных стилей привязанности данная теория также помогает терапевту распознать паттерн привязанности конкретного пациента и выбрать надлежащий подход. Наконец, подчеркивая важность рефлексивной функции для нормального развития, теория привязанности направляет усилия терапевта на укрепление способности пациента к ментализации, что осуществляется через обеспечение ощущения надежной базы и через общение, которое демонстрирует осознанное восприятие терапевтом «интенциональной позиции» пациента, насколько бы развитой она ни была.

Сложившиеся в детстве отношения надежной привязанности и психотерапия помогают создать эту поддерживающую внутреннюю опору благодаря обретению нами опыта признания, понимания и заботы о себе, который затем интернализуется. Практика осознанности может также помочь нам обрести похожее ощущение внутренней опоры и осознанного присутствия, позволяя нам пережить (кратковременный или повторяющийся) опыт выхода за рамки своего Я, бесконечности и безграничности, что есть просто осмысленное существование. Такой опыт обычно сопровождается глубоким ощущением безопасности, принятия и близости как в отношении себя, так и других.

Инна Хамитова – системный семейный психотерапевт,
директор Центра Системной Семейной Терапии.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Привязанность и изменения 18

ЧАСТЬ I. БОУЛБИ И ДРУГИЕ 26

Глава 2. Основы теории привязанности 27
Глава 3. Мэри Мейн: ментальные репрезентации, метакогниции и интервью о привязанности для взрослых 43
Глава 4. Фонаги и не только 64

ЧАСТЬ II. ОТНОШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ... 83

Глава 5. Разные аспекты личности 84
Глава 6. Разнообразные проявления привязанности 110
Глава 7. Как отношения привязанности влияют на личность 127

ЧАСТЬ III. ОТ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ К КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ 143

Глава 8. Невербальный опыт и «Немыслимое известное»: доступ к эмоциональному ядру личности 145
Глава 9. Взгляд на полученный опыт с позиции личности: погруженность, ментализация и майндфулнесс 165
Глава 10. Расширение возможностей теории привязанности в клинической практике: интерсубъектность и реляционные перспективы 202

ЧАСТЬ IV. ПАТТЕРНЫ ПРИВЯЗАННОСТИ В ПСИХОТЕРАПИИ 228

Глава 11. Создание условий для развития 229
Глава 12. Пациент с отстраняющейся репрезентацией привязанности: от изоляции к близости 248
Глава 13. Пациент с тревожной репрезентацией привязанности: мыслить свободно и независимо 261
Глава 14. Пациент с дезорганизованной репрезентацией привязанности: залечиваем раны от травм и утрат 281

ЧАСТЬ V. УСИЛЕНИЕ КЛИНИЧЕСКОГО ФОКУСА 296

Глава 15. Невербальная сфера I: работа с пробужденным и энактивированным материалом 297
Глава 16. Невербальная сфера II: работа с телом 330
Глава 17. Ментализация и осознанность: двойная спираль психологического освобождения 347

Список литературы 380