

KAMIL JEZIERSKI

Instytut Psychologii, Akademia Ignatianum w Krakowie
Institute of Psychology, Academy Ignatianum, Kraków
e-mail: kamiljanjezierski@gmail.com

Recenzja: V. Zayas, C. Hazan (eds.), 2015, *Bases of Adult Attachment: Linking Brain, Mind and Behavior*. New York: Springer

Wydana pod redakcją Vivian Zayas i Cindy Hazan praca zbiorowa *Bases of Adult Attachment: Linking Brain, Mind and Behavior* zawiera rozważania dotyczące tworzonych przez dorosłych związków intymnych w kontekście teorii przywiązania. Jej angielski tytuł można przetłumaczyć jako: „Podstawy przywiązania w dorosłości: Związki między mózgiem, umysłem i zachowaniem”. Publikacja rozwija klasyczną ideę Johna Bowlby’ego (1988) głoszącą, że u podstaw bliskiej więzi leży wrodzony „przywiazaniowy system regulujący zachowanie” (*attachment behavioral system*), który funkcjonuje przez całe życie. Prezentowane w książce rozważania i badania opierają się na następujących założeniach: po pierwsze, przywiązanie między dorosłymi wyłania się stopniowo w czasie; po drugie, ukształtowane przywiązanie ujawnia się na wielu poziomach (zachowaniowym, poznawczym, fizjologicznym i neuronalnym). Założenia te kształtują charakter publikacji, która łączy wiedzę z różnych obszarów: psychologii rozwojowej, neuronauk, psychologii społecznej i wielu innych. Autorzy postawili sobie za cel analizę podstawowych procesów leżących u podstaw typowego kształtowania się więzi między dorosłymi.

Teoria przywiązania nadal stanowi ważny przedmiot dyskusji teoretycznej i inspirację badań podstawowych, także coraz częściej znajduje przełożenie na praktykę w tak istotnych dziedzinach jak chociażby psychoterapia, dlatego rozwijanie jej w odniesieniu do całego biegu życia jest niezwykle cenne.

Potencjalnych czytelników mogą przyciągać nazwiska autorów będących cenionymi naukowcami w swojej dziedzinie. Wśród nich znajdziemy na przykład Yuichiego Shodę, współautora społeczno-poznawczej teorii osobowości (Mischel, Shoda, 1995), Jeffry’ego Simpsona, który wychodząc z perspektywy psychologii ewolucyjnej i psychologii społecznej, pokazał rolę regulacji emocjonalnej w rozwoju przywiązania, Lisę M. Diamond – badaczkę rozwoju więzi oraz seksualności w relacjach intymnych. Redaktorki niniejszej publikacji, Cindy Hazan i Vivian Zayas, są związane z Cornell University w stanie Nowy Jork. Cindy Hazan, należąca do grona współtwórców współczesnej teorii przywiązania w biegu życia, już dwie dekady temu udowodniła, że dorośli w relacjach miłosnych tworzą więź opartą na wcześniejszych doświadczeniach pochodzących z relacji małego dziecka z opiekunem (Hazan, Shaver, 1987), czym zainspirowała serię badań i dyskusję trwającą do dziś. Vivian Zayas zajmuje się zagadnieniem kontroli poznawczej, poznawczo-afektywną teorią osobowości i poznaniem społecznym oraz oczywiście przywiązaniem w związkach intymnych (np. Zayas i in., 2011).

Publikacja nie jest szczególnie obszerna; obejmuje ponad dwieście stron tekstu podzielonego na dziewięć rozdziałów wraz ze wstępem. Wyróżniono w niej trzy części, pierwsza dotyczy procesów sprzyjających formowaniu więzi w dorosłości. W drugiej omówiono mechanizmy, za pomocą których przywiązanie z dzieciństwa może wpływać na dorosłe więzi,

a także podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, które aspekty wczesnej więzi mają długotrwały wpływ na późniejsze więzi. W trzeciej części zamieszczono analizę procesu formowania się przywiązania i jego dalsze zmiany w dorosłych związkach intymnych.

W pierwszym, wstępnym, rozdziale autorzy zwięźle zarysowują podstawowe założenia koncepcji przywiązania i wnioski z dotychczasowych badań prowadzonych w jej paradygmacie jedynie w takim zakresie, w jakim nawiązują do późniejszych rozdziałów. Przede wszystkim autorzy wskazują na podobieństwa i różnice w charakterze więzi tworzonej między opiekunem i dzieckiem oraz między dorosłymi partnerami. Podstawową funkcją relacji przywiązania w obu typach związków pozostaje regulacja stanów emocjonalnych wpływająca na dobrostan. Związki intymne wyróżnia natomiast większy stopień wzajemności – jednostka nie tylko otrzymuje opiekę, ale też ją daje. Ponadto związki te są ze swej natury seksualne.

W drugim rozdziale autorzy opisują zyski, jakie daje bliska więź, ze szczególnym wskazaniem na wzajemną regulację stresu. Powołując się na badania z obszaru psychologii społecznej, neurobiologii oraz przywiązania, autorzy pokazują, że koregulacja (*coregulation*) stresu jest mechanizmem leżącym u podłoża więzi w związkach intymnych. Przywiązanie wykształca się na bazie powtarzających się wzmocnień negatywnych podczas wzajemnej regulacji emocjonalnej: dzięki bliskości partnera i jego reakcjom wycisza się napięcie w przeżywanych sytuacjach trudnych, co z czasem powoduje, że reprezentacja partnera zaczyna się kojarzyć z łagodzeniem negatywnych emocji. I tak wreszcie partner staje się bezpieczną bazą. Autorzy stawiają interesującą tezę, że o ile różne formy wzmocnienia pozytywnego – takie jak seks, zabawa, opieka, życzliwość – są ważne w powstawaniu więzi przywiązania, o tyle w małym stopniu decydują o tym, jaki styl przywiązania się wykształci. Podkreślają tym samym, że jakość przywiązania i istnienie więzi nie są tym samym. Szczególną rolę w budowaniu więzi odgrywają wzajemna wrażliwość i responsywność partnerów. Odchylenia od typowej sekwencji wzmocnienia

negatywnego mogą powodować powstanie innych form przywiązania: niestabilne odpowiedzi będą prowadziły do przywiązania lękowego, brak odpowiedzi lub nawet reakcja awersyjna – do unikowego.

W trzecim rozdziale zaprezentowano nowatorskie podejście do związków intymnych. Opiera się ono na teorii motywacji osiągnięć i jednocześnie wykorzystuje pojęcia z etologii. W tym miejscu poruszono zagadnienia jawnych i ukrytych oczekiwań w kontekście przywiązania i oczekiwań osób z różnymi stylami przywiązania. Pokazano także rolę torowania jako mechanizmu leżącego u podstaw oczekiwań związanych z figurą przywiązania. I wreszcie autorzy dzielą się rozważaniami na temat wpływu wartościowania na dążenia do celu w obszarze związków intymnych.

Kolejną część książki rozpoczyna rozdział stanowiący w dużej mierze relację z ogromnego projektu badawczego prowadzonego w modelu longitudinalnym nad bliskimi relacjami społecznymi *Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation*. W ramach projektu regularnie poddawano badaniom osoby od 1. roku życia aż do wczesnej dorosłości. Wyniki pokazały, że wczesnodziecięce przywiązanie mierzone procedurą obcej sytuacji¹ stanowiło istotny predyktor późniejszych właściwości funkcjonowania w relacjach interpersonalnych. Według autorów ujawnione związki świadczą o ciągłości rozwoju przywiązania, autorzy wręcz sugerują identyczność ukształtowanych we wczesnym dzieciństwie wewnętrznych modeli operacyjnych z reprezentacjami relacji partnerskich w dorosłości. W rozdziale przytoczono opublikowane wcześniej badania, co niestety sprawia wrażenie skróconej kompilacji kilku starszych artykułów autorów omawianego rozdziału. Podstawowym mankamentem prezentowanych badań jest brak wyraźnej ciągłości badanych zmiennych. Autorzy zestawiają wyniki uzyskane przy użyciu różnorodnych metod (od procedury obcej sytuacji przez ocenę funkcjonowania społecznego w środowisku szkolnym aż do obserwacji w laboratorium w interakcji z partnerem), czasem zbyt swobodnie postępując tak, jakby mierzyli tę samą zmienną. Problem z uchwyceniem

tej samej zmiennej w kolejnych pomiarach występuje zwykle w badaniach longitudinalnych, dlatego wydaje się, że należałoby tutaj bardziej ostrożnie wysuwać wnioski. Mimo powyższych dyskusyjnych aspektów wielkość projektu i waga podjętych w nim rozważań są niewątpliwie warte uwagi czytelnika, a rozdział może stanowić dobry przyczynek do dalszego zgłębiania tematu².

Rozdział piąty traktuje o biobehawioralnych mechanizmach odpowiedzialnych za związek między jakością wczesnej więzi a dorosłym funkcjonowaniem społeczno-emocjonalnym. Autorzy dokonują przeglądu badań wskazujących, że jakość wczesnej opieki w interakcji z genetycznie uwarunkowanym temperamentem przy ogólnej ekspozycji na sytuacje trudne wpływają na rozwój dziecięcego systemu regulacji stresu. System ten ujawnia się głównie przez układ autonomiczny (AUN) i oś podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA). Indywidualny profil reaktywności wiąże się przyczynowo ze zróżnicowanymi w toku rozwoju możliwościami regulacji stresu i emocji, które wpływają na kompetencje społeczne w dalszym biegu życia. W okresie dorosłości umiejętności interpersonalne oraz regulacji stresu wpływają na możliwości formowania się więzi z drugą osobą i zdolność do bycia dla niej bezpieczną bazą. Warto zauważyć, że autorzy odzęgnują się od biologicznego determinizmu. Indywidualny profil dziecięcej reaktywności na stres nie powinien być traktowany jako przejaw lepszego lub gorszego wyposażenia biologicznego, ale – zróżnicowanej podatności na wpływy środowiska. Przykładowo osoby z reaktywnym HPA i AUN mogą wynosić więcej korzyści z warunków korzystnych dla rozwoju przywiązania niż osoby mniej reaktywne. Autorzy podkreślają konieczność wypracowania zintegrowanego biobehawioralnego modelu systemu przywiązania, który uwzględniałby specyfikę funkcjonowania na poszczególnych etapach całego biegu ludzkiego życia. Podsumowując swoje rozważania, stwierdzają, że regulacja emocji w związkach intymnych nie jest zadaniem osiąganym w określonym wieku, ale raczej „ruchomym celem”, zależnym od zmieniających się warunków i celów.

Rozdział szósty również łączy wiedzę z różnych obszarów. Autorzy, odwołując się do teorii przywiązania, prezentują alternatywne do dotychczasowych rozumienie atrakcyjności interpersonalnej. Za pomocą pojęć z zakresu psychologii społecznej (efektu czystej ekspozycji) i etologii (seksualnego wdrukowania i optymalnego krzyżowania się) pokazują, że ludzie konstruują prototypowy szablon partnera oparty na wczesnych doświadczeniach z dzieciństwa z figurą przywiązania. Model ten wpływa na postrzeganą atrakcyjność (*attraction*) potencjalnego partnera i zawiera elementy zarówno fizyczne, jak i emocjonalne.

Następny rozdział dotyczy zagadnienia powstawania bliskich relacji z perspektywy sieci społecznych (Fiori, Antonucci, Cortina, 2006). Autorzy zauważają, że przywiązanie i potrzeba afiliacji (McClelland, 1985) stanowią odrębne systemy. Jakkolwiek oba mają decydujące znaczenie dla przetrwania jednostki, różnią się zasadniczo źródłem aktywacji i funkcją, jaką pełnią. Dziecko zbliża się do figury przywiązania, kiedy odczuwa fizyczny lub psychiczny dystres, natomiast partnerów do zabaw poszukuje, kiedy jest w dobrym nastroju. Rolą zachowań afiliacyjnych z punktu widzenia ewolucji jest wymiana zasobów instrumentalnych (np. wiedzy) i społeczno-emocjonalnych. Mimo odrębności te dwa systemy pozostają powiązane. Na przykład w okresie adolescencji przyjaźnie charakteryzuje duża doza intymności, dzięki czemu rówieśnicy mogą stanowić bezpieczną bazę i jednocześnie być towarzyszami zachowań afiliacyjnych. Również na poziomie biologicznym za funkcjonowanie obu systemów zachowań odpowiedzialne są zbliżone hormony.

Podczas gdy wiele wiemy na temat formowania się przywiązania u dzieci, niewiele wiadomo na temat tego, jak przebiega proces kształtowania się więzi w dorosłym życiu. Opierając się na społeczno-poznawczej koncepcji osobowości (Mischel, Shoda, 1995) i koncepcji „osobowości-w-kontekście” (Zayas, Shoda, Ayduk, 2002), autorzy starają się odpowiedzieć na pytania: Jak zmieniają się reprezentacje umysłowe figury przywiązania w dorosłym życiu? Jak kiedyś obcy docho-

dążą do synchronizacji takiej, że są w stanie wzajemnie regulować emocje? Dokonując przeglądu dotychczasowych badań, stawiają tezę, że w wyniku utworzenia się reprezentacji figury przywiązania i jej powiązania z reprezentacją siebie powstaje zintegrowany system poznawczy reprezentujący parę (*coupled cognitive system*).

Niezwykle interesująca jest propozycja autorów wyróżnienia etapów rozwoju przywiązania analogicznych do wyróżnionych przez Bowlby'ego (1969) we wczesnym dzieciństwie. Odpowiednikiem początkowego etapu przedprzywiązania byłoby zauroczenie, które poprzez silne działanie dopaminergicznego układu nagrody wywołuje pobudzenie i kieruje uwagę na drugą osobę. Powtarzające się sekwencje wzmocnień powodują powstanie pozytywnej reprezentacji umysłowej partnera. W kolejnej fazie przywiązania, zwanej „w trakcie tworzenia się”, pojawiają się specyficzne zachowania: dbanie o bliskość, traktowanie partnera jako bezpiecznej bazy oraz stres separacyjny. Dochodzi do tworzenia się stabilnych sekwencji zachowań przywiązaniowych nie tylko dzięki pozytywnemu pobudzeniu, które było kluczowe na początku procesu, ale także dzięki łagodzeniu stresu podczas doświadczania fizycznej bliskości partnera. W dwóch ostatnich fazach: przywiązania wyraźnie ukształtowanego i związku podlegającego zmianom ze względu na cel, dochodzi do synchronizacji systemów emocjonalnych, fizjologicznych i zachowaniowych partnerów. Charakterystyczne dla tych faz są decyzja o zaangażowaniu oraz poczucie bezpieczeństwa partnerów. Aktywacja reprezentacji poznawczej partnera powoduje nie tyle wzrost pobudzenia, ile zwiększenie spokoju (por. np. badania Gonzagi i in., 2006), co istotne, reprezentacja pełni teraz swoją funkcję regulacyjną nawet pod nieobecność partnera.

Ostatni rozdział traktuje o neuronalnych korelatach przywiązania. Autorzy, prezentując wyniki z badań fMRI nad osobami dorosłymi, między którymi formowała się więź w związkach intymnych, starają się pokazać, w jaki sposób mózg mediuje zachowania przywiązaniowe. W rozdziale została podkreślona znacząca rola, jaką odgrywa aktywacja układu nagrody w warunkowaniu specyficznych dla pary sekwencji zachowań oraz w motywacji do pozostawania w związku. Przytoczono również badania nad zmianami zachodzącymi w czasie u nowożeńców, które pokazały, że wydzielanie wazopresyny okazywało się powiązane z tworzącą się bliskością. Wiele mogłoby wnieść tutaj zestawienie wyników z badań osób dorosłych i dzieci, niestety autorzy dokonują tego w dość skromnym zakresie.

Niewątpliwą zaletą publikacji jest podejście wielopoziomowe i interdyscyplinarne (szczególnie obszernie autorzy czerpią z osiągnięć psychologii społecznej i nauk o mózgu), dzięki czemu możliwe jest pokazanie nowych perspektyw w spojrzeniu na procesy rozwoju społeczno-emocjonalnego w dorosłości. Niestety publikację trudno uznać za przełomową. Teksty opierają się głównie na przeglądzie badań, a chociaż pewne wątki się w nich powtarzają, nie prezentują jednej spójnej koncepcji. Wiele treści można także znaleźć w opublikowanych dotychczas artykułach. Istotną wadą jest rzadkie odnoszenie się do najnowszych wyników badań, w wielu rozdziałach publikacje nowsze niż sprzed dziesięciu lat cytowane są jedynie parokrotnie. Po dokonaniu bilansu mocnych i słabych stron publikacji można ją zdecydowanie polecić profesjonalistom chcącym poszerzyć i zgłębić wiedzę w obszarze rozwoju przywiązania w dorosłości. Książka stanowi wartościowy przegląd aktualnej wiedzy, zadaje trafne pytania i tym samym daje cenne wskazówki do dalszych poszukiwań.

PRZYPISY

¹ Opis projektu można znaleźć w książce L. Alana Sroufe'a i współpracowników (2009).

² Obszerniejszy opis projektu zob. Sroufe i in., 2009.

BIBLIOGRAFIA

- Bowlby J. (1969), *Attachment and loss*, T. 1. Attachment. London: Hogarth Press.
- Bowlby J. (1988), *A secure base*. New York: Basic Books.
- Fiori K.L., Antonucci T.C., Cortina K.S. (2006), Social network typologies and mental health among older adults. *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(1), 25–32.
- Gonzaga G.C., Turner R.A., Keltner D., Campos B., Altemus M. (2006). Romantic love and sexual desire in close relationships. *Emotion*, 6(2), 163–179.
- Hazan C., Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- McClelland D.C. (1985), How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist*, 40(7), 812.
- Mischel W., Shoda Y. (1995), A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246.
- Sroufe L.A., Egeland B., Carlson E.A., Collins W.A. (2009). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. New York: Guilford Press.
- Zayas V., Shoda Y., Ayduk O.N. (2002), Personality in context: An interpersonal systems perspective. *Journal of Personality*, 70, 851–898.
- Zayas V., Mischel W., Shoda Y., Aber J.L. (2011), Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult attachment to peers and partners. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 289–297.