

הקדמה

מריו מיקולינסר ואטי ברנט

חוברת זו עוסקת בסקירה ובאינטגרציה של תיאוריית ההתקשרות ושל המחקר על אודותיה. המאמרים בחוברת זו מצביעים על חשיבותה של מסגרת תיאורטית להבנה כיצד קשרים בין-אישיים קרובים נוצרים וכיצד הם נשמרים בבגרות, כיצד נעשה ויסות רגשי במעברי חיים נורמטיביים ובעיתות דחק, ומהי תרומתם של דפוסי ההתקשרות לייצוגי הדמויות המשמעותיות של הפרט, לרווחה הנפשית ולקשיים רגשיים. תיאוריית ההתקשרות של בולבי (Bowlby, 1973, 1980, 1982) נהפכה למסגרת תיאורטית חשובה להבנת התפקוד הפסיכולוגי בבגרות. התיאוריה והמחקר התמקדו בעיקר בסגנון של היחיד ובדרך שבה הוא מתייחס ל"אחרים משמעותיים" ("סגנון התקשרות"), כמו גם לאמונותיו של היחיד ביחס לעצמי שלו וביחס לעולם ("דגמי עבודה פנימיים"). עיקר המאמץ המחקרי הושקע בתחילה בבחינת הביטויים של דפוסי ההתקשרות בהתנהגות בין-אישית ובבדיקת איכותם של יחסים קרובים. בהמשך, עם התקדמות התיאוריה והמחקר, עבר המיקוד המחקרי להגדרת הביטויים של דפוסי ההתקשרות בתהליך הוויסות הרגשי. חוברת זו מתייחסת לנושאים אלה ומציגה ראייה עקבית וכוללנית של התיאוריה, מדדים, שיטות מחקר וראיות אמפיריות.

כבר מראשיתה הייתה תיאוריית ההתקשרות בין-תחומית, חצתה גבולות והשאילה מושגים מתחומי האתולוגיה, הביולוגיה האבולוציונית, הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, הפסיכולוגיה ההתפתחותית והפסיכואנליזה. התיאוריה נוצרה על ידי בולבי, פסיכואנליטיקאי בריטי, יחד עם שותפתו האמריקאית מרי איינסוורת (Ainsworth). בולבי ואיינסוורת ניחנו ביכולת חשיבה אנליטית מרשימה וכן ביכולת כתיבה בהירה. בולבי נודע ברוחב אופקו ובפתיחותו, ולאיינסוורת היו יכולות התבוננות וצפייה מרשימות וכן יצירתיות מתודולוגית. יחדיו הם הניחו יסודות מוצקים לתיאוריית ההתקשרות, אשר נבחנה ונחקרה באלפי מאמרים.

בטרילוגיה הקלסית שלו **התקשרות ואובדן** (Attachment and Loss) העלה בולבי ([1969] Bowlby, 1973, 1980, 1982) את השאלה: מדוע לקשר הרגשי הראשון עם המטפל העיקרי (בדרך כלל שני ההורים, אך לעיתים גם הסבים, אחים בוגרים או מטפלים) בעת הינקות והילדות יש השפעה כה משמעותית על התפתחות האישיות? בהביאו בחשבון מגוון של מקורות מקשת רחבה של תחומים, הסיק בולבי כי תחושת הביטחון הבסיסית של הפרט, ההערכה העצמית שלו והרווחה הנפשית שלו מושתתות על איכותן של מערכות היחסים החברתיות עם הדמויות המטפלות. מעבר לכך, כאשר לילד אין מערכת יחסים המשרה ביטחון ואמון בדמות המטפלת, מהלך ההתפתחות של האישיות מופרע בדרך המובילה להפרעות רגשיות, הנעות מחרדה ודיכאון עד להפרעות אישיות קשות יותר.

לשיטתו של בולבי (Bowlby, 1982 [1969]), יצורי האנוש נולדים עם מערכת התקשרות התנהגותית אשר מניעה אותם לחפש קרבה לדמויות משמעותיות (דמויות התקשרות) בעת צורך. לדעתו, מערכת ההתקשרות ההתנהגותית מכוונת להשגה של ביטחון והגנה כאשר קיים סיכון ממשי או כאשר צפוי איום על תחושת הביטחון של האדם. במקרים אלה האדם נוטה לפנות אוטומטית לדמויות התקשרות ממשיות או לייצוגים פנימיים שלהם, ולשמור על קרבה ממשית או סימבולית לדמויות אלה, עד שהוא משיג תחושה של הגנה וביטחון. כאשר חוויות אלה חוזרות ונשנות, הילד ממשיג לעצמו דגמי עבודה פנימיים של העצמי, של השותפים למערכת היחסים ושל הסביבה, אשר משנים את צורת פעולתה מערכת ההתקשרות ויוצרים ציפיות לגבי דרכי הגישה או לחלופין לגבי המחסומים להשגת תחושת ביטחון.

בולבי ראה בחיפוש קרבה ובשמירה על מערכות יחסים חמות ותומכות כמצבים שיש לשאוף אליהם. יתרה מזו, הוא ראה כי נסיונות מוצלחים להשיג קרבה ותחושה של ביטחון בהתקשרות (הציפייה כי דמויות מפתח יהיו זמינות ותומכות בעת דחק) הינם הכרחיים ליצירת מערכות יחסים קרובות לאורך כל מעגל החיים. לדעתו, כל אינטראקציה בין-אישית אשר מקילה דחק ומקדמת את תחושת הביטחון של היחיד מאשרת מחדש את היתרון ההסתגלותי של קרבה ומחזקת קשרים רגשיים עם השותפים לקשר.

לפעולה ה"חלקה" של מערכת ההתקשרות יש השלכות מכריעות על ויסות הרגש ועל שיקום האיזון הרגשי. לאמיתו של דבר, התעוררותם של רגשות שליליים, כגון פחד, חרדה וכעס, מקושרת להערכת האיום ולהפעלת התנהגויות של חיפוש קרבה, ואילו תחושת הקלה מוליכה להגברת הביטחון בהתקשרות ול"כיבווי" מערכת ההתקשרות, ואז עולים רגשות בסיסיים, כגון אהבה, שמחה והכרת טובה. למערכת ההתקשרות יש אם כן תפקיד חשוב בוויסות של מצבים רגשיים.

בולבי (Bowlby, 1973) הניח כי איכות תפקודה של מערכת ההתקשרות והשגת קרבה וביטחון תלויות בתקינותה של מערכת ההתקשרות של הילד, אך גם בזמינותו של השותף לקשר בעת הצורך, ברגישותו ובהיענותו לרמזים של חיפוש קרבה ותמיכה, וביכולתו להקל את הדחק. אינטראקציות עם דמויות רגישות, מגיבות ותומכות בעת צורך מאפשרות את תפקודה המיטבי של מערכת ההתקשרות ומקדמות את היצירה של תחושה קבועה של ביטחון בהתקשרות. כתוצאה מכך מתבססות אמונות אופטימיות ביחס להתמודדות עם דחק, מתעוררות ציפיות אופטימיות בנוגע לכוונותיו הטובות של הזולת, נוצרת ראייה חיובית של העצמי כבעל יכולת וכמוערך, ונוצרות דרכים בונות לוויסות הרגש. לעומת זאת, כאשר השותף לקשר אינו זמין או אינו מגיב על צורכי ההתקשרות, חיפוש הקרבה אינו מקל את הדחק. במצב זה הפרט אינו משיג תחושת ביטחון בהתקשרות, נוצרים אצלו ייצוגים שליליים של העצמי ושל האחר, ומתפתחות אצלו אסטרטגיות אחרות, שונות מחיפוש קרבה, על מנת להשיג ויסות רגשי.

רוב המחקר שעסק בשלושים השנה האחרונות בבחינת הבדלים בין-אישיים בתפקודה של מערכת ההתקשרות התמקד במבנה של סגנון ההתקשרות, כפי שנוסח בתחילה על ידי איינסוורת (Ainsworth, 1967) – תבניות של ציפיות, צרכים,

רגשות והתנהגות חברתית אשר נוצרו כתוצאה מהיסטוריה של חוויות התקשרות. בהתבסס על תצפיות שערכה במעבדה "במצב הזר" (strange situation) על תגובות של פעוטות על פרידה ואיחוד מחדש עם אימותיהם, סיווגה איינסוורת' כל אחד מן הפעוטות לאחת משלוש קטגוריות ההתקשרות הבאות: בטוח, נמנע וחרד/אמביוולנטי. הפעוטות שסווגו כבטוחים הציגו בהתנהגותם דגמי עבודה של חיפוש קרבה מוצלח והשגת ביטחון; פעוטות נמנעים נראו כאוחזים בדגמי עבודה של דמות התקשרות לא זמינה וכנוטים "לכבות" את מערכת ההתקשרות בעת אירועים של פרידה ופגישה מחדש; והפעוטות החרדים הפגינו מודל של דמות התקשרות זמינה, אך נטו להפעיל את מערכת ההתקשרות יתר על המידה ולבטא דחק רב בעת פרידה ותגובות קונפליקטואליות כלפי האם בעת המפגש. לאחרונה נוספה קטגוריה רביעית - "לא מאורגן"/"ללא מכוונות". סגנון זה מתאפיין בהתנהגות ביזרית ולא מאורגנת בעת אירועים של פרידה ומפגש מחדש. מאות מחקרים בחנו את הילדים שסווגו כבעלי התקשרות בטוחה, ומצאו אצלם התפתחות בריאה ותפקוד פסיכולוגי וחברתי טוב יותר בילדות ובגרות מאשר בקרב פעוטות אשר סווגו כנמנעים או כחרדים (ראו: Cassidy & Shaver, 1999).

בולבי (Bowlby, 1979) הדגיש במיוחד את ההשלכות של ההבדלים בין פרטים בדפוסי התקשרות לגבי מערכת היחסים הזוגית. בעקבות ניסוחים תיאורטיים אלה הוצעו חזן ושוור (Hazan & Shaver, 1987) כי ניתן להרחיב ראייה זו וליצור מסגרת לבחינת מערכות יחסים זוגיות. על בסיס ראייה זו הצליח חקר ההתקשרות בבגרות לבנות גוף ידע נרחב, עם ממצאים התואמים את התיאוריה, שמראה כי אי-הביטחון בהתקשרות בבגרות קשור לרמות נמוכות של יציבות, סיפוק והסתגלות במערכות יחסים זוגיות בכלל ובנישואים בפרט. מחקרים שונים גם קישרו את חוסר הביטחון בהתקשרות לאינטימיות פחותה בזוגיות, למידה פחותה של חיבה, אמון ומחויבות, ולתבניות הרסניות של תגובות רגשיות על התנהגויות שליליות של בן הזוג. קיימת תמיכה מחקרית רבה בכך שחרדה והימנעות בהתקשרות קשורות לציפיות שליליות מהתנהגותו של בן הזוג וכן להסברת התנהגויות שליליות של בן הזוג בצורה שפוגעת בקשר.

עם התקדמותם של מחקרי ההתקשרות, הורחב המיקוד והועבר גם למחקרים שבחנו את ההבדלים בין סגנונות ההתקשרות ואת אופן ביטויים בבריאות הנפשית ובוויסות הרגש במעברי חיים נורמטיביים ובמצבי דחק. המחקר הדגיש בעקביות כי התחושה של היות נאהב ונתמך על ידי אחר משמעותי מובילה ליצירת ייצוגים פנימיים חיוביים של האחר, להתפתחות של חוויית ערך עצמי חיובית ויציבה, ולאימוץ של אסטרטגיות התמודדות חיוביות. אלה פועלים בחזרה כמקורות מאוששים בעת מצבי דחק, מאפשרים את שיקומו המהיר של האיזון הנפשי ומגינים על הבריאות הנפשית. בניגוד לכך, התקשרות לא בטוחה מהווה גורם סיכון אשר מפחית את השיקום בעת דחק ותורם ליצירת רגשות שליליים ובעיות רגשיות, חוסר הסתגלות ופסיכופתולוגיה.

מחקרי ההתקשרות בכלל והמחקרים המצויים בחוברת זו בפרט מצביעים על כך שהתיאוריה של בולבי מהווה מסגרת התייחסות רלוונטית להבנת התפקוד

הפסיכולוגי והחברתי בבגרות. נראה כי סגנון ההתקשרות הינו מאפיין גרעיני של אישיות המבוגר, המצביע על תפיסתו לגבי העולם והעצמי. סגנון זה מדריך אותו כיצד להתמודד עם האחר, כיצד לבנות את מערכות היחסים הקרובות שלו, כיצד לווסת את דרישות המציאות וכיצד להתמודד עם דרישות אלה ועם דחק במישורים שונים. יש לזכור כי בבסיסו של גוף הידע המתרחב הזה מצוי מודל תיאורטי פשוט יחסית, המצביע על אופן הפעלתה ותפקודה של מערכת ההתקשרות ועל הצורות שהמערכת מקבלת בתגובה על חוויות בין-אישיות שאינן מספקות ביטחון. אנו תקווה כי הממצאים המוצגים בחוברת זו יעוררו את העוסקים במקצועות הרווחה ומדעי החברה ליישם את תיאוריית ההתקשרות למחקר של הנפש האנושית ולפתח התערבויות יעילות חינוכיות או קליניות. אנו מניחים כי הקוראים יוקסמו מן ההסתכלות הרחבה והרב-דורית, מן הדיוק המדעי ומן הערכים ההומניסטיים של התיאוריה.

מקורות

- Ainsworth, M.D.S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss – Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss – Vol. 3: Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982 [1969]). *Attachment and loss – Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Cassidy, J., & Shaver, P.R. (Eds.) (1999). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.