

# Spis treści

Przedmowa . . . . . IX

Podziękowania . . . . . XV

## **CZĘŚĆ I. POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA, LĘK I DYSTRES**

1. Prototypy ludzkiego smutku . . . . . 3

Reakcje małych dzieci na separację od matki . . . . . 3

Okoliczności sprzyjające intensywnym reakcjom . . . . . 6

Okoliczności łagodzące intensywność reakcji . . . . . 15

Obecność lub nieobecność figury matki jako kluczowa zmienna . . . . . 21

2. Miejsce separacji i straty w psychopatologii . . . . . 25

Problem i perspektywa . . . . . 25

Lęk separacyjny a inne rodzaje lęku . . . . . 30

Wyzwanie dla teorii . . . . . 30

3. Zachowanie z matką i bez matki: ludzie . . . . . 33

Obserwacje naturalistyczne . . . . . 33

Badania eksperymentalne . . . . . 39

Ontogeneza reakcji na separację . . . . . 52

4. Zachowanie z matką i bez matki: zwierzęta naczelne . . . . . 57

Obserwacje naturalistyczne . . . . . 57

Wczesne badania eksperymentalne . . . . . 60

Dalsze badania przeprowadzone przez Hinde i Spencer-Booth . . . . . 68

## **CZĘŚĆ II. LUDZKI STRACH W UJĘCIU ETOLOGICZNYM**

5. Podstawowe postulaty teorii lęku i strachu . . . . .	77
Lęk powiązany ze strachem . . . . .	77
Modele motywacji oraz ich wpływ na teorię . . . . .	79
Zagadkowa fobia czy naturalny strach . . . . .	83
6. Formy zachowania znamionujące strach . . . . .	87
Ujęcie empiryczne . . . . .	87
Zachowanie polegające na wycofaniu a zachowanie przywiązaniowe . . . . .	90
Odczucie bania się i jego warianty: odczucie zaniepokojenia i odczucie lęku . . . . .	92
7. Sytuacje wzbudzające strach u ludzi . . . . .	97
Trudny obszar badawczy . . . . .	97
Sytuacje wzbudzające strach: pierwszy rok życia . . . . .	100
Sytuacje wzbudzające strach: drugi rok życia i późniejsze lata . . . . .	106
Sytuacje złożone . . . . .	118
Zachowanie wywołane strachem a rozwój przywiązania . . . . .	120
8. Sytuacje wzbudzające strach u zwierząt . . . . .	125
Naturalne sygnały potencjalnego zagrożenia . . . . .	125
Zachowanie wywołane strachem u zwierząt naczelnych . . . . .	129
Sytuacje złożone . . . . .	135
Strach, atak i eksploracja . . . . .	137
9. Naturalne sygnały niebezpieczeństwa i bezpieczeństwa . . . . .	139
Przezorny zawsze ubezpieczony . . . . .	139
Potencjalne niebezpieczeństwo wynikające z pozostania samemu . . . . .	144
Potencjalne bezpieczeństwo płynące z towarzystwa osób znajomych i znanego otoczenia . . . . .	147
Utrzymywanie stabilnego związku ze znajomym otoczeniem jako forma homeostazy . . . . .	150
10. Sygnały naturalne, sygnały kulturowe i ocena zagrożenia . . . . .	153
Trzy rodzaje sygnałów . . . . .	153
Realne zagrożenie: trudności w ocenie . . . . .	155
Zagrożenia „wyimaginowane” . . . . .	158
Sygnały kulturowe przyswojone od innych . . . . .	161
Nieprzerwana rola sygnałów naturalnych . . . . .	163
Zachowanie w obliczu katastrofy . . . . .	168
11. Racjonalizacja, błędna atrybucja i projekcja . . . . .	171
Trudności w identyfikacji sytuacji wzbudzających strach . . . . .	171
Błędna atrybucja i rola projekcji . . . . .	174
Przypadek Schrebera: ponowna analiza . . . . .	176

12. Strach przed separacją . . . . .	181
Hipotezy dotyczące rozwoju tego zjawiska . . . . .	181
Potrzeba dwójakiej terminologii . . . . .	185

### **CZĘŚĆ III. RÓŻNICE INDYWIDUALNE W PODATNOŚCI NA STRACH:**

#### **PRZYWIĄZANIE LĘKOWE**

13. Niektóre zmienne odpowiedzialne za różnice indywidualne . . . . .	189
Zmienne konstytucjonalne . . . . .	189
Doświadczenia i procesy zmniejszające podatność na strach . . . . .	194
Doświadczenia i procesy zwiększające podatność na strach . . . . .	198
14. Podatność na strach a dostępność figur przywiązania . . . . .	203
Prognozowanie dostępności figury przywiązania . . . . .	203
Modele operacyjne figur przywiązania i własnego „ja” . . . . .	205
Rola doświadczenia w determinowaniu modeli operacyjnych . . . . .	209
Uwaga dotycząca stosowania terminów „dojrzały” i „niedojrzały” . . . . .	211
15. Przywiązanie lękowe i niektóre warunki sprzyjające jego rozwojowi . . . . .	213
„Nadmierna zależność” czy przywiązanie lękowe . . . . .	213
Przywiązanie lękowe dzieci wychowywanych bez stałej figury matki . . . . .	217
Przywiązanie lękowe po okresie separacji lub codziennej opieki zastępczej . . . . .	221
Przywiązanie lękowe w następstwie gróźb porzucenia lub samobójstwa . . . . .	230
16. „Nadmierna zależność” i teoria rozpieszczania . . . . .	241
Kilka przeciwstawnych teorii . . . . .	241
Badania nad „nadmierną zależnością” i jej podłożem . . . . .	244
17. Złość, lęk i przywiązanie . . . . .	249
Złość: reakcja na separację . . . . .	249
Złość: funkcjonalna i dysfunkcyjna . . . . .	250
Złość, ambiwalencja i lęk . . . . .	257
18. Przywiązanie lękowe a dziecięce „fobie” . . . . .	261
Fobia, pseudofobia i stan lękowy . . . . .	261
„Fobia szkolna” lub odmowa chodzenia do szkoły . . . . .	264
Dwa klasyczne przypadki fobii dziecięcej: ponowna ocena . . . . .	285
Zoofobie u dzieci . . . . .	290
19. Przywiązanie lękowe a „agorafobia” . . . . .	293
Symptomatologia i teorie „agorafobii” . . . . .	293
Patogenne wzorce interakcji rodzinnych . . . . .	300
„Agorafobia”, bolesna strata i depresja . . . . .	309
Uwaga na temat reakcji na leczenie . . . . .	310

20. Pomijanie, zatajanie i fałszowanie kontekstu rodzinnego . . . . .	313
21. Bezpieczne przywiązanie a rozwój zdolności do polegania na sobie. . . . .	323
Rozwój osobowości a doświadczenia rodzinne . . . . .	323
Badania dotyczące nastolatków i młodych dorosłych . . . . .	329
Badania z udziałem małych dzieci . . . . .	350
Poleganie na sobie a poleganie na innych . . . . .	359
22. Ścieżki rozwoju osobowości . . . . .	363
Natura indywidualnej zmienności: modele alternatywne . . . . .	363
Ścieżki rozwojowe a homeoreza . . . . .	366
Ścieżka indywidualna człowieka: niektóre uwarunkowania . . . . .	369

## **DODATKI**

I. Lęk separacyjny: przegląd literatury . . . . .	373
II. Psychoanaliza a teoria ewolucji . . . . .	397
III. Problemy terminologiczne . . . . .	403
Bibliografia . . . . .	409
Indeks rzeczowy . . . . .	429
O Autorze . . . . .	441