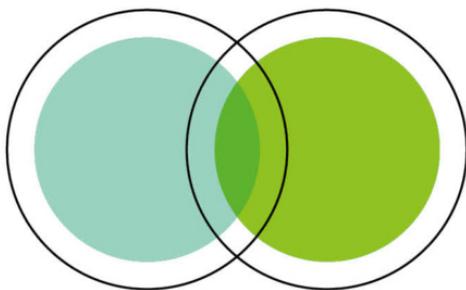


Энни Чен
семейный психотерапевт

Теория привязанности

Эффективные практики,
которые помогут построить
прочные отношения
с близкими и партнером

Workbook



18+

Энни Чен

**Теория привязанности: эффективные
практики, которые помогут построить
прочные отношения с близкими и
партнером**

*Я посвящаю эту книгу
своей подруге Энни Миллар:
ее мудрость и радость многих
вдохновили
на впечатляющие открытия.*

«Теория привязанности» будет полезной книгой при работе в паре и индивидуально для каждого, кто хочет понять, как применить эту самую теорию на практике. Простые упражнения, представленные здесь, не займут много времени и помогут читателям определиться с подходящим конкретно для них способом взаимодействия с окружающими и путем саморазвития».

Стэн Таткин, доктор психологии, специалист по семейной терапии, автор книги «We Do: Saying Yes to a Relationship of Depth, True Connection, and Enduring Love»

«Этот воркбук предоставляет нам замечательную возможность научиться распознавать собственный тип привязанности, выделять близких людей, а также быть увереннее в себе и своих отношениях. Полная ясности и отзывчивости, «Теория привязанности» содержит полезные знания, примеры из жизни и множество практических упражнений, которые помогают добиться положительных изменений».

Дэвид Эллиотт, доктор философии, соавтор книги «Attachment Disturbance in Adults: Treatment for Comprehensive Repair»

«Эта книга бесценна! Она раскрывает самую суть всего, что нужно знать о теории привязанности и использовании этих знаний в жизни. Наконец-то у нас появились практические упражнения, подходящие людям любого возраста! Я очень рекомендую эту книгу всем, кто задается вопросами о том, почему их отношения именно такие, какие они есть».

Шерил Коэн Грин, автор книги «Секс – моя жизнь» ^[1](An Intimate Life: Sex, Love, and My Journey as a Surrogate Partner)

«Эта книга – лучший источник знаний для тех, кто стремится понять свой тип привязанности и разобраться, как он влияет на отношения. Она прекрасно написана, полезна, с ней интересно работать. Рекомендую ее всем и каждому».

*Тим Десмонд, автор книги «How to Stay Human in a F*cked Up World»*

«Эта книга необходима для всех значимых отношений – романтических и не очень. В ней представлены практические упражнения, которые помогут действовать в интересах своих отношений».

Шалини Дайал, семейный психолог

«Перед вами уникальная рабочая тетрадь – одновременно введение в теорию привязанности и прекрасная книга-тренинг. Уверен, если быть с ней искренним, то есть внимательно прочесть и сделать все упражнения, книга ответит взаимностью. Вы сможете лучше понять себя и свои отношения и получить удовольствие от первых шагов в сторону надежной привязанности».

Петр Бочкарев, психолог

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Чего вы ожидаете от своих самых близких отношений и получаете ли вы желаемое? Для большинства из нас ответы на эти вопросы могут быть не совсем очевидны. Эта рабочая тетрадь, основанная на знаниях из области психологии под названием *теория привязанности*, призвана помочь вам найти их и выстроить крепкие, длительные отношения с самыми дорогими людьми.

Будучи семейным психологом, работающим с самыми разными проблемными ситуациями, я видела, как теория привязанности работает на практике, и не понаслышке знаю, как инструменты, представленные в этой книге, способны исцелить и сблизить людей. Но этот воркбук предназначен не только для пар. Упражнения и тесты можно также использовать для лучшего понимания любых отношений – с родственниками или друзьями. Все советы и задания опираются на реальные примеры и доказательства; их эффективность подтверждена большим количеством людей. Я надеюсь, что по завершении работы с книгой – в одиночку, с любимым человеком либо то и другое сразу – вы начнете лучше понимать самих себя и своих близких. Новые привычки, которыми вы сможете поделиться с любимыми, откроют для вас мир более здоровых, близких и крепких отношений. А это, как мне кажется, именно то, что всем нам в конечном итоге необходимо.

Глава 1

Какой у вас тип привязанности?

Чего вы хотите от отношений?

Взрослый человек с годами проходит через десятки серьезных отношений. И речь сейчас не только о романтических – я также имею в виду отношения с родителями, братьями и сестрами, друзьями, учителями и наставниками. Сколько из них оказались по-настоящему успешными, крепкими и долгосрочными? Возможно, не так много, как хотелось бы. Но что если я скажу вам, что есть способ этого добиться? Изменилось бы ваше восприятие мира и близости, если бы вы были абсолютно уверены в своих отношениях? Оказывается, именно чувство надежности и безопасности у конкретного человека (то, что психологи и называют «типом привязанности») во многом определяет успешность этих отношений. Этот воркбук, основанный на главных принципах теории привязанности, поможет вам разобраться как в собственном типе привязанности, так и в особенностях поведения ваших близких, а также научит строить здоровые отношения с важными для вас людьми.

Последние десять лет своей практики я работала с множеством пар, и особенности типов привязанности почти всегда так или иначе проявлялись в их отношениях. Трудности, с которыми сталкивались все эти пары, заставили вспомнить все, чему меня учили в университете. Упражнения и практики в этой книге – квинтэссенция этого профессионального опыта. Их цель – научить вас разбираться в собственном опыте и достичь того чувства безопасности, на котором строятся самые успешные отношения.

Многие из нас, оглядываясь на предыдущие отношения, вспоминают их с теплотой. Но не обходится и без сожалений: возможно, чего-то не сделали вы сами, что-то не удалось вашим партнерам. Вы не можете изменить прошлого, но есть и хорошие новости: можно изменить *паттерны* из своего прошлого, которые сослужили вам не слишком хорошую службу. Идеальные родители

или безупречный послужной список отношений – все это вовсе не обязательные условия для создания прочных связей. Единственное, что вам нужно для обретения уверенности и близости в отношениях, – это готовность со всей честностью взглянуть на собственное поведение и вера в то, что вы можете измениться. Есть множество доказательств того, что усилия, прилагаемые для развития отношений, в итоге окупаются. Исследования говорят нам о том, что близкие, осмысленные отношения напрямую ведут к более крепкому здоровью, высокому уровню стрессоустойчивости и в целом к более счастливой жизни. Отнеситесь к работе, которую проделаете с этой книгой, как к инвестиции в свое благополучное будущее.

Важное замечание об отношениях, в которых имеет место насилие. Этот воркбук будет полезен всем, кто стремится разобраться в отношениях, но если ваши сопровождаются насилием, то я не рекомендую руководствоваться одной лишь книгой в качестве готового решения. Да, жестокое поведение частично вытекает из привязанности, но обычно в подобного рода отношениях происходит еще много всего такого, что требует профессиональной помощи. Пожалуйста, обратитесь по этим вопросам к психологу или юристу. Если вы прямо сейчас состоите в отношениях, сопряженных с насилием, пожалуйста, обратитесь за необходимой поддержкой. Первым делом стоит позвонить на Общенациональную горячую линию для пострадавших от домашнего насилия.

Кто для вас важен?

Давайте для начала определимся, какие отношения важны для вас. Это те отношения, которые больше всего выигрывают от работы,

которую вы будете выполнять здесь; именно их вы больше всего хотели бы укрепить.

В таблице ниже...

1. Запишите имена пяти человек, наиболее важных для вас.
2. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько эти отношения важны для вас (где 10 = «очень важны»).
3. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько напряженными являются эти отношения (где 10 = «очень напряженные»).
4. Наконец, упорядочьте список в соответствии с тем, насколько сильно вы желаете работать над улучшением тех или иных отношений (где 1 = «самые приоритетные отношения»).

| Имя человека | Кем он вам приходится? Почему он важен для вас? | Степень важности (1-10) | Степень напряженности (1-10) | Приоритетность работы (1-5) |
|--------------|--|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Ценности отношений

Теперь, держа в голове этих людей, подумайте, чего вы действительно хотите от отношений с ними. Ведь к концу жизни будет вспоминаться именно то, как вы относились к важным для вас персонам. Представьте, что вокруг вас соберутся все, кого вы любили, и они начнут вспоминать, какие позитивные качества вы проявили по отношению к ним. Что бы вам хотелось услышать? Запишите эти качества ниже – например, «честность», «чувство юмора» или «эмпатия». Затем оцените, как эти качества проявляются *сейчас*, по шкале от 1 до 5 (где 1 = «оставляют желать лучшего», а 5 = «проявляются в полной мере»).

Пять положительных качеств, которые мне больше всего хотелось бы развить в самых значимых отношениях:

1. 1 2 3 4 5

2. 1 2 3 4 5

3. 1 2 3 4 5

4. 1 2 3 4 5

5. 1 2 3 4 5

Прежде чем погрузиться в ваши отношения, давайте проясним, что имеется в виду под различными типами привязанности, которые встречаются у людей. Возможно, вы уже слышали об этом термине или даже сталкивались с анкетами, помогающими определить ваш тип. Их классификация основана на психологических исследованиях. Давайте кратко ознакомимся с ними.

Что такое теория привязанности?

В середине XX века исследователи Джон Боулби и Мэри Эйнсворт заложили основу того, что позднее получило название *теория привязанности*. Изначально выдвинутая ими идея заключалась в том, что дети лучше развиваются эмоционально и социально, если у них сформирована прочная связь с основным опекуном, который прекрасно распознает их потребности и вовремя реагирует на них с теплотой и нежностью. Во времена, когда Боулби и Эйнсворт работали над своей теорией, основным опекуном, как правило, выступала мать. Дети, сформировавшие подобную связь, вырастают с уверенностью в том, что окружающие всегда помогут им обрести чувство безопасности, позаботятся о них и поддержат. Эта базовая идея подтверждена исследованиями привязанности, проводившимися более шестидесяти лет, а также одобрена экспертами в области нейробиологии, психиатрии, травматологии и педиатрии.

Ученые выяснили, что отношения детей и опекунов можно разбить на типы в зависимости от того, как первые реагируют на повседневные стрессовые ситуации. Эти реакции и были распределены на три категории: надежный, ненадежный тревожный (далее тревожный) и ненадежный избегающий (далее избегающий) тип привязанности.

Первые исследователи заметили, что у детей с *надежным* типом привязанности реакция на стресс проявляется явно, но не чрезмерно. Они довольно спокойно ищут помощи и чаще коммуницируют со своими опекунами, что приводит к скорейшему успокоению и готовности двигаться дальше.

Дети с *тревожным* типом привязанности на те же стрессовые ситуации реагируют ярче, больше плачут и теряются. Они также обращаются к опекунам за поддержкой, но в то же время отвергают попытки взрослых помочь. У таких детей, по наблюдениям ученых,

на коммуникацию уходит больше сил, но в большинстве случаев они не получают ожидаемого успокоения.

Дети с *избегающим* типом привязанности значительно реже плачут во время стрессовых ситуаций и демонстрируют безразличие в ответ на помощь от своих опекунов. Для неискушенного наблюдателя эти дети выглядят вполне обычно, но ученые заметили, что повышение уровня гормонов стресса в организме говорит об обратном. Стресс оказывает на них сильное влияние, но они это никак не демонстрируют.

Неудивительно, что в зависимости от этих особенностей дети вырастают во взрослых с развитым *надежным*, *тревожным* или *избегающим* типом привязанности, черты которых ярко проявляются в отношениях. Конечно, взрослые отношения куда более сложны, но почти всегда все сводится к одному: когда мы сближаемся с кем-то и начинаем зависеть от человека, в стрессовых ситуациях ведем себя в соответствии с нашим типом привязанности.

Детальная оценка вашего типа, разумеется, требует более комплексного подхода, но если обратиться к вашим самым близким отношениям, то вполне можно получить общее представление. Вспомните своих самых близких партнеров и давних друзей. Находясь в этих отношениях, вы наверняка сталкивались с множеством трудностей. И если во время стрессовых ситуаций вы чувствуете, что можете положиться на своего партнера, значит, вы обладаете надежным типом привязанности. Но давайте представим, что в кризисной ситуации вы не испытываете этого естественного ощущения безопасности и поддержки. Возможно, вы не уверены, что партнер придет на помощь, и не рассчитываете на то, что в нужный момент он окажется рядом. Если у вас сформировался ненадежный тип привязанности – тревожный или избегающий, – вы, скорее всего, боитесь оказаться брошенным или разочароваться в другом человеке. В итоге вы с меньшей вероятностью погрузитесь в отношения с головой. Как правило, у людей формируется один из типов привязанности, который проявляется в отношениях на

протяжении всей жизни, поэтому люди с надежным типом обычно уверены, что партнеры полностью их поддерживают. А вот люди с ненадежными типами при взгляде на свои отношения видят лишь череду разочарований и сожалений.

Узнав больше о надежном, тревожном и избегающем типах привязанности, вы, скорее всего, подумаете: «Ух ты, хочу надежный!» И на то есть веские причины. Люди с надежным типом привязанности ощущают себя более комфортно рядом с близкими людьми, охотнее идут на контакт и лучше справляются с конфликтными ситуациями. Но даже они при определенных обстоятельствах могут впасть в ступор или выйти из себя.

Вне зависимости от общих тенденций и от типа привязанности, который развился у вас к настоящему моменту, вы не являетесь заложниками собственного поведения. Ваше прошлое не должно определять ваше будущее. Начиная с этого момента, вы сможете строить крепкие отношения. Эта рабочая тетрадь поможет вам:

- распознать особые паттерны и модели поведения, связанные с типом привязанности, как у себя, так и у близких людей, особенно в стрессовых, требующих особого отношения ситуациях;
- овладеть новыми инструментами и практиками для сглаживания конфликтных ситуаций и укрепления надежных связей;
- разрушить старые бесполезные поведенческие шаблоны и построить желанные крепкие отношения.

Всему этому действительно стоит научиться. Вы станете больше наслаждаться тем, что вам нравится в любимых людях, и поддерживать близкие, крепкие отношения с ними. А в трудных ситуациях у вас появится больше ресурсов, к которым вы сможете обратиться для решения проблем.

Для чего нужна теория привязанности?

Будучи психологом, специализирующимся на отношениях, я уделяю типам привязанности людей самое пристальное внимание. Ведь теория привязанности дает отличную возможность не только определить паттерны поведения, создающие трудности в отношениях, но и понять, как и почему подобное поведение вообще проявляется в отношениях, прошлых и нынешних.

Определяет ли сформированный ранее тип привязанности *все* отношения на протяжении *всей* нашей жизни? Конечно, нет! Однако наибольшее влияние опыт, полученный в раннем возрасте, оказывает именно на самые важные отношения, то есть на длительные – те, на которые мы особенно рассчитываем, от которых ждем эмоциональной поддержки. Люди, чья роль в нашей жизни особенно схожа с ролью родителей в детстве (позаботиться, поддержать, выразить восхищение), наиболее подвержены влиянию нашего типа привязанности. Романтические отношения как раз попадают под это определение, и поэтому именно на них в первую очередь отражаются эти сформированные ранее паттерны. Но типы привязанности проявляются и с остальными людьми: с близкими друзьями, с членами семьи, с начальниками и другими авторитетными для нас личностями, а также с коллегами.

Ваш тип привязанности, как правило, определяет ваше восприятие безопасности и доверия. И поэтому, каким бы простым это все ни казалось, ваш тип привязанности может сильно влиять на отношения и их перспективы. Ведь именно от чувства защищенности и доверия зависит то, как вы взаимодействуете, как принимаете окружающих, как оказываете поддержку, как справляетесь с конфликтными ситуациями. Так что теория привязанности дает нам ясное представление о фундаменте, на котором каждый из нас строит отношения.

Определяем свой тип привязанности

Прежде чем вы перейдете к вопросам теста, который поможет определить ваш тип привязанности, хочу подчеркнуть, что этот инструмент поможет вам разобраться в себе и своих отношениях. Он не служит для постановки диагноза, с его помощью нельзя делать абсолютно однозначных выводов о себе и других людях, потому что человек – существо невероятно сложное и один тест не в состоянии охватить все грани личности. Не забывайте об этом. Данный тест основан на моем изучении теории привязанности, на психологических исследованиях, на годах клинического опыта и наблюдений за людьми в самых показательных отношениях.

Состоящий из двух частей тест поможет вам определить свое положение на шкале привязанности. Каждая часть оценивает разные аспекты привязанности, но обе важны для выявления нюансов и деталей, имеющих наибольшее значение. Пожалуйста, ответьте на вопросы обеих частей – это займет всего 10–15 минут.

Тест на тип привязанности

Для начала подумайте об одном особенно важном для вас человеке и об отношениях с ним. Это могут быть текущие отношения или недавние воспоминания. Если не указано иначе, то слова «партнер» и «отношения» в тесте будут относиться именно к выбранным вами отношениям и человеку.

Для вашего удобства тест также доступен онлайн. Вы можете пройти его анонимно и получить автоматический результат на основании ваших ответов по ссылке: www.attachmentquiz.com/quiz. Если вы решите пройти тест в интернете, то после получения результатов переходите сразу к разделу «Как вынести максимум пользы из этой книги» на стр. 16.

ЧАСТЬ 1. Надежность/ненадежность привязанности

Эта часть теста помогает понять, как вы чувствуете и воспринимаете себя в отношениях. Сперва вы ответите на вопросы о ваших чувствах (оценивающие уровень ненадежности привязанности), а затем на вопросы о том, что вы думаете и предпринимаете для того, чтобы улучшить ваши отношения (оценивающие уровень надежности привязанности).

ШКАЛА ОЦЕНКИ

Пользуясь шкалой, приведенной ниже, оцените каждое из предложенных утверждений.



1. Я порой теряю чувство собственного «Я» в отношениях.
2. Я чувствую, что забываю о себе/пренебрегаю собой в отношениях.
3. Я иду на компромиссы, о которых впоследствии жалею.
4. Я ценю, когда партнер делает что-либо для меня по собственному желанию, а не когда мне приходится об этом просить.
5. Когда я прошу партнера о чем-либо и получаю желаемое, я все равно могу ощущать неудовлетворение.
6. Я чувствую себя так, словно мой партнер меня не понимает.
7. Когда мой партнер не держит слово, я принимаю это на свой счет.
8. Меня расстраивает, когда партнер воспринимает определенное действие как проявление нелюбви, хотя на самом деле все наоборот.
9. Я беспокоюсь, что мы с партнером слишком разные.
10. Прежде чем попросить о помощи, мне приходится долго бороться с собой.

11. Когда я думаю о родителях, мне сложно представить любого из них смотрящим на меня с восхищением и гордостью.

12. Меня до глубины души задевает любая несправедливость в отношениях.

ИТОГ Сложите набранные баллы; цифра отражает уровень **ненадежности** привязанности.

Расшифровка результатов

Эти утверждения показывают, какими *эмоциями* вы реагируете на различия, сложности и стрессовые ситуации в отношениях. Чем больше баллов вы набрали, тем выше вероятность, что близкие отношения выводят вас из равновесия.

14–24. Высокий балл. Для вас близкие отношения – это борьба, которая выбивает из колеи. Сталкиваясь с трудностями, вы быстро приходите к заключению, что ваш партнер не поддерживает вас, и реагируете на все, исходя из этого утверждения.

7–13. Средний балл. Вы испытываете трудности в близких отношениях. И чем больше вы зависите от партнера, тем сложнее и запутаннее все становится. Страх быть брошенным или чувство, что вы попали в западню, порой становятся для вас слишком реальными, даже когда партнер убеждает вас в обратном.

1–6. Низкий балл. Вам вполне комфортно одному, но вы прилагаете все усилия для поддержания отношений, когда чувствуете любовь и поддержку.

А теперь давайте перейдем от *эмоциональной* ненадежности к тому, какие действия вы *активно предпринимаете* для достижения чувства безопасности в отношениях. Дальнейшие вопросы будут касаться в большей степени ваших убеждений и поведения.

ШКАЛА ОЦЕНКИ Пользуясь шкалой, приведенной ниже, оцените каждое из предложенных утверждений.



1. В отношениях легко совмещать независимость и близость.
 2. Мой партнер может расти и развиваться, насколько ему это необходимо, это никак не угрожает нашим отношениям.
 3. Я с легкостью беру на себя определенные обязательства и выполняю их.
 4. Я нуждаюсь в партнере в той же мере, что и он во мне.
 5. Если что-то не ладится с партнером, я проявляю терпение и жду, пока нужное решение не придет само собой.
 6. У нас случаются конфликты, даже если никто не виноват.
 7. Я все рассказываю своему партнеру. Если о чем-то не упоминаю, то только потому, что знаю – это совершенно не имеет значения.
 8. Когда мы не согласны друг с другом, я прилагаю все усилия, чтобы найти решение, которое устроило бы обоих.
 9. Если я отодвигаю свои дела на второй план, чтобы поддержать партнера, я знаю, что потом тоже получу поддержку.
 10. Я могу просто попросить партнера о том, что мне надо, и обычно это работает.
 11. Когда мы с партнером ссоримся, я беру ситуацию в свои руки и стараюсь сделать так, чтобы мы оба чувствовали себя комфортно.
 12. Когда мои предыдущие отношения заканчивались, это решение было обоюдным и взвешенным.
- ИТОГ** Сложите набранные баллы; цифра отражает уровень надежности привязанности.

Расшифровка результатов

Главное, что нужно понять об этом параметре: надежность привязанности можно развить, даже если изначально вы ею не обладаете. И даже если вы набрали высокий балл по шкале *ненадежности*, у вас *могут* быть крепкие, стабильные отношения.

18–24. Высокий балл. Отношения для вас – источник сил, отчасти потому что вы делаете все от вас зависящее для взаимной заботы друг о друге. Вы обычно ведете себя достойно, когда кто-то проявляет себя не с лучшей стороны. Какой бы тяжелой ни была ситуация, вы стараетесь найти из нее выход. Высокий балл по шкале надежности привязанности в совокупности с низким баллом по шкале *ненадежности* соответствует надежному типу привязанности, о котором мы поговорим в четвертой главе.

9–17. Средний балл. Отношения важны для вас, и вы делаете все возможное, чтобы укрепить их. Вы можете даже точно знать, как справиться с той или иной трудной ситуацией, но как только вами овладевает стресс, все знания вылетают в трубу. В то же время вы верите в себя и понимаете, что ваши отношения стоят прилагаемых усилий.

0–8. Низкий балл. Вам трудно строить стабильные длительные отношения. Но есть и хорошие новости: благодаря новым знаниям и практике вы сможете улучшить свои навыки и сделать отношения более здоровыми и позитивными.

ЧАСТЬ 2. Проявление ненадежной привязанности

Эта часть теста поможет разобраться, как часто вы проявляете неуверенность при тревожном или избегающем типе привязанности. Даже если на данный момент ваши результаты выявляют надежный тип, существует огромное множество способов отреагировать на стресс, так что эта часть теста предназначена для всех. В каждом пункте предлагается два варианта. Пожалуйста, отметьте галочкой тот, который чаще оказывается верным для вас. Держите в голове те

же отношения, о которых думали в Части 1.

Мне трудно сохранять терпение, когда...

- люди меня не понимают.
- я захожу в тупик, занимаясь тем, что мне не нравится.

Потенциально важные новые отношения могут прекратиться, если партнер...

- не прилагает никаких усилий для их поддержания.
- оказывается слишком напористым.

Конфликт — это...

- возможность выплеснуть то, что накопилось.
- как правило, нечто непродуктивное.

Когда сержусь на своего партнера, я...

- испытываю необходимость высказать все напрямую.
- предпочитаю справляться со всем самостоятельно.

В отношениях я чувствую себя хуже всего, когда...

- ощущаю, что меня бросили или отвергли.
- мне навязывают что-то или на меня давят.

В отношениях мне хочется чувствовать...

- максимально близкую связь с партнером.
- легкость.

Когда меня переполняют эмоции, я...

- люблю отвести душу в разговоре с кем-нибудь.
- нахожу, куда направить свою энергию (спорт, работа и т.д.).

Есть определенные вещи, о которых я не рассказываю своему партнеру, потому что...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> человек может разочароваться и бросить меня. | <input type="checkbox"/> это мое дело, и никому не нужно об этом знать. |
|---|---|

Мой партнер скорее пожалуется на то, что я...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> критикую и обвиняю его. | <input type="checkbox"/> не настолько активно участвую в отношениях, как ему хотелось бы. |
|--|---|

Когда мы проводим время по отдельности, я...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> грущу и скучаю. | <input type="checkbox"/> радуюсь, что у меня есть время на себя. |
|--|--|

Если я обижаюсь на партнера, то восстанавливаюсь...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> когда получаю то, что мне нужно. | <input type="checkbox"/> довольно быстро без посторонней помощи. |
|---|--|

Меня больше расстроит, если партнер...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ничего не расскажет обо мне своим друзьям. | <input type="checkbox"/> расскажет друзьям что-то, из-за чего мне станет неловко. |
|---|---|

ИТОГ Посчитайте количество галочек в этом столбце и умножьте на два. Это баллы **тревожного** типа привязанности.

ИТОГ Посчитайте количество галочек в этом столбце и умножьте на два. Это баллы **избегающего** типа привязанности.

Если в одной из колонок у вас оказалось 18 и более баллов, этот тип ненадежной привязанности, скорее всего, и будет доминантным в ваших отношениях. Если в обоих столбцах у вас меньше 18, то ни один из типов не доминирует, в вас проявляются оба. Об этом вы подробнее узнаете из глав, посвященных тревожному (Глава 2) и избегающему (Глава 3) типам. Обе будут полезны, даже если по одному из типов привязанности вы набрали значительно больше баллов, чем по другому.

Как вынести максимум пользы из этой книги

Эта книга поможет вам распознать тенденции и типы привязанности не только в себе, но и в близких людях. Если вы набрали высокий балл по *тревожному* или *избегающему* типу, то вам, вероятно, лучше сразу перейти к соответствующим главам, чтобы разобраться и понять, что с этим делать.

Но чтобы извлечь максимум пользы из этой книги, нужно будет проработать все главы. Ведь среди ваших близких наверняка есть люди, в которых проявляются все типы привязанности (надежный и ненадежные), так что другие главы помогут вам лучше понимать окружающих. К тому же типы привязанности не статичны, и даже если общее количество набранных баллов указывает на надежный тип, высокий балл по, скажем, тревожному типу привязанности тоже возможен. Наконец, разные люди (например, двое возлюбленных) могут пробуждать в вас разные реакции в ответ на их собственный тип привязанности. Именно поэтому наибольшую пользу принесет внимательное изучение всех глав книги.

Упражнения, представленные в этом воркбуке, призваны помочь вам лучше понять себя и окружающих. Если во время выполнения заданий, связанных с воспоминаниями о прошлых отношениях, у вас будут возникать негативные чувства или вас будут захлестывать эмоции, пожалуйста, возьмите паузу и обратитесь к чему-то, что поможет вернуться в нормальное состояние. Это может быть мытье посуды, прогулка, разговор с друзьями или сеанс медитации. Вы сможете вернуться к выполнению упражнений позже, когда успокоитесь или получите консультацию специалиста (при необходимости), чтобы дальше разбираться в темах книги и причинах вашей реакции.

Я также рекомендую делать перерывы. Не пытайтесь выполнить все задания за один раз! Помните о важности здорового сна и хорошего питания. Не забывайте пить достаточное количество воды,

видеться с друзьями, гулять – в общем, отвлекаться на другие занятия. Такие перерывы не только делают весь процесс приятнее, но и способствуют лучшему усвоению материала.

Краткий обзор главы

- Теория привязанности помогает четко объяснить причины стресса, который люди испытывают или не испытывают, когда зависят от другого человека в отношениях. Но это не гороскоп и не деление по типам личности.
- Особенности, проявляющиеся в реакциях на стресс у взрослого, – это естественное продолжение того, что человек испытывал в отношениях с раннего возраста.
- Паттерны поведения людей с ненадежными типами привязанности могут быть причиной разлада в отношениях.
- Эта книга поможет разобраться с вашими реакциями и найти способ изменить их.

Глава вторая

Тревожный тип привязанности

Если количество баллов, набранных во второй части теста (стр. 14), свидетельствует о том, что ваш тип привязанности – тревожный, эта глава поможет понять, что это значит и что с этим делать. Чем больше у вас баллов, тем более вероятно, что в любых отношениях вы испытываете тревожность. В данной главе описаны основные черты этого типа привязанности, а информация и упражнения помогут вам понять, как именно данный тип проявляется в отношениях (вне зависимости от того, кому он присущ: вам или вашему партнеру). Вы научитесь общаться, принимать себя и других, а также узнаете, как укрепить отношения, чтобы ощущать себя в них более комфортно.

Черты тревожного типа

Теория привязанности находится в тесной взаимосвязи с безопасностью и доверием в отношениях. Что касается ваших результатов по шкале ненадежности, то чем выше набранный балл, тем труднее вам доверять и чувствовать себя безопасно в отношениях и тем больше вероятность того, что ваш тип привязанности негативно на них отражается. Если вы набрали небольшое количество баллов по шкале ненадежности, тогда даже при максимальном количестве баллов в колонке тревожного типа привязанности его черты будут проявляться не так часто и не так сильно влиять на ваши отношения.

Люди с тревожным типом привязанности...

- бывают невероятно щедры и внимательны по отношению к тем, о ком заботятся;
- чувствительны к тому, что могут воспринимать как отвержение;
- с готовностью рассказывают окружающим о своих чувствах;
- часто возлагают на других вину за собственные чувства («Это из-за тебя мне так плохо!»).

Самый большой страх для людей с тревожным типом привязанности – оказаться покинутым. И когда он возникает, даже не слишком явно, люди могут поддаться панике. Они часто выражают потребность в поддержке, но то, как они это делают, нередко приводит к тому, что они отталкивают человека, от которого так этой поддержки ждали. Они быстро погружаются в отчаяние и заранее во всем разочаровываются. Поэтому, даже когда людям этого типа срочно что-то нужно, их попытки искать поддержки могут выглядеть странно или даже вызывать отторжение.

Вот несколько примеров людей с тревожным типом привязанности из моей практики. По ходу книги во всех личных историях персональные данные героев изменены.

Аше было слегка за двадцать, когда она заметила за собой странную тенденцию. Она легко сближалась с людьми и заводила друзей, но спустя несколько лет отношения заканчивались из-за ее злости и ревности, так как интересы друзей не всегда были связаны только с ней.

Муж Норы, Демиан, был пожарным и работал посменно по сорок восемь часов. Когда он был дома, все шло замечательно, но стоило ему уйти на работу, Нора начинала страдать и чувствовала себя подавленно. Она постоянно писала супругу сообщения, спрашивая, чем он занят. И если Демиан не отвечал в течение нескольких минут, то тревожность Норы возрастала.

Бруно, очень открытый и жизнерадостный человек, начал встречаться с девушкой после того, как прошлые его отношения закончились не самым лучшим образом. Раньше он сразу бросался «в омут с головой», но со временем стал более осторожным. Он стремился понять, как оставаться страстным и искренним, не совершая одних и тех же ошибок.

Помните, что типы привязанности существуют не обособленно друг от друга и многие люди с тревожным типом в разных ситуациях демонстрируют черты как тревожного, так и избегающего типов. На страницах этой книги вы, возможно, узнаете кого-то из близких: родителей, бывших и нынешних возлюбленных или кого-то еще.

Понять себя

Следующие разделы и упражнения призваны помочь вам распознать паттерны своей тревожности. Прочтите эту главу с любознательностью, оставив в стороне обвинения и критику в адрес себя и своих отношений. Открытость и любопытство – лучший способ узнать что-то новое о себе и найти силы изменить особенности поведения, не приносящие пользы.

КАК ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ТРЕВОЖНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Все люди с тревожным типом привязанности проходят через схожий опыт. Читая описание в этой части, задумайтесь, насколько оно схоже с тем, что вы испытываете в отношениях. Если что-то не будет совпадать полностью, не переживайте. А узнав в тексте себя, вы, возможно, почувствуете облегчение, поняв, что не одиноки. Особенности, о которых пойдет речь ниже, очень распространены.

Если у вас тревожный тип, вам нравится сама *идея* привязанности к людям, и романтические отношения в этом плане для вас наиболее привлекательны. Для вас совершенно естественно доверять кому-то, поддерживать и получать поддержку в ответ. Вы мечтаете об идеальных отношениях, в которых партнер понимал бы вас и чувствовал до кончиков волос. В начале любых отношений для вас важно ощущать возможность дальнейшего полного взаимопонимания. Если вы чувствуете, что вас понимают, то сможете быть верным другом и партнером. И наоборот: вы не испытываете желания продолжать отношения, если не чувствуете отдачи, если вас не понимают.

Проблемы начинаются тогда, когда возникают обязательства. Человек, поначалу казавшийся таким надежным, таким внимательным и понимающим, вдруг что-то упускает или отвлекается на посторонние вещи. Вот тогда-то вы и вспоминаете, что люди не всегда такие, какими кажутся. У вас в голове

запускается знакомый с детства сценарий о том, к чему готовиться, когда начинаешь зависеть от кого-то, и он звучит примерно так: «Они нужны мне... но в конечном итоге они меня разочаруют». Вами движет желание сблизиться, что часто проявляется в чрезмерной заикленности на человеке. Вы всегда ставите других на первое место и страдаете, когда ваши потребности остаются в стороне. Вам хочется отдавать и получать с максимальной взаимностью.

Когда вы начинаете ощущать тревожность в отношениях, обиды обостряются даже при незначительных разногласиях – словно предательство, которого вы так боитесь, уже произошло. В подобные моменты вам действительно нужна поддержка. И вы с легкостью можете представить ее себе, но в душе зреют сомнения: способен ли близкий человек дать вам желаемое? Близость, которой вы так жаждете, всегда кажется недостижимой, как бы отчаянно вы ни старались ее достичь. Это только добавляет беспокойства. Вероятно, вы не раз и не два говорили себе: «Я просто не знаю, что делать дальше».

Когда тревожные черты проявляются в полной мере, вы сами можете представлять угрозу отношениям. Вы ставите ультиматумы и говорите то, о чем впоследствии жалеете, например: «Ненавижу тебя!», или «Давай разведемся!», или «Тебе на меня наплевать!». Гордиться тут нечем, но в моменте вам кажется, что у вас просто нет выбора. Вам необходимо показать, как вам больно. Вы надеетесь, что человек, находящийся рядом, заметит это и наконец подарит вам столь необходимое чувство защищенности и надежности. Но вместо этого своим поведением вы лишь отталкиваете близких.

В конечном итоге конфликт утихает, все налаживается. Но каждый такой случай воскрешает в памяти знакомые обиды и убеждение, что нельзя попадать в зависимость от любимых людей. Вам по-прежнему необходима близость, но вы уже сомневаетесь: не слишком ли вы требовательны? Захочет ли кто-то вообще иметь с вами дело? Вы знаете, что требуете слишком многого – но и *отдаете* многое.

Теория привязанности гласит, что мы учимся способам отдавать и принимать, особенно в детстве, и продолжаем пользоваться ими, даже когда это не совсем уместно. Возможно, будучи ребенком, вы вынуждены были успокаивать или заботиться о ком-то из родителей в трудной для них ситуации, и это, конечно, несправедливо. Естественно, в такие минуты вам приходилось уступать и смиряться с таким положением дел, ведь когда наше выживание зависит от благополучия другого человека, мы беремся за дело без всяких отговорок. Но с точки зрения развития, когда вам приходится заботиться о ком-то раньше, чем у вас появляются ресурсы на заботу о себе, вы делаете это из чувства тревоги за свое выживание. В итоге это может вылиться в устойчивое представление, что именно такое поведение позволяет добиться любви. Отсюда следует, что роль спасителя в самых близких отношениях для вас окажется не в новинку: вы слишком рьяно проявляете заботу – и слишком многого требуете.

Возможно, вы помните, что в детстве внимание и забота родителей не приносили вам удовлетворения. У каждого есть по меньшей мере один взрослый (пусть даже это бабушка или няня, которая была рядом в периоды становления), проявляющий к вам любовь. Но, вероятно, это был непостоянный опыт, и вы не могли полагаться на эту любовь. Вот и во взрослом возрасте у вас возникают те же тревожные чувства, когда отношения становятся ближе и зависимость от партнера растет.

Насколько описание соответствует вам?

Помните: ни одно описание не может целиком и полностью подходить кому-либо. Но если количество набранных баллов относит вас к тревожному типу, вы, возможно, узнали себя в предыдущих параграфах. Если вспомнить наиболее важные события в самых близких для вас отношениях, насколько точно все

вышеизложенное будет описывать ваше поведение? Отметьте цифру на шкале.



Что именно из приведенного выше описания больше всего похоже на вас?

КАК ТРЕВОЖНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Когда срабатывает триггер, люди с тревожным типом привязанности, как правило, импульсивно выражают эмоции действием. Они делают это не специально – просто такова их реакция на стрессовые ситуации. Порой, даже не осознавая своих паттернов поведения, они сразу начинают грубить, когда их что-то задевает. Их импульсивная реакция вредит отношениям и однозначно подрывает все усилия по налаживанию стабильных, крепких эмоциональных связей.

Люди с тревожным типом могут противоречить сами себе. Им нужна поддержка, но когда что-то выводит их из равновесия, они настолько расстраиваются, что с трудом выносят компанию. Отношения с такими людьми полны взлетов и падений. Их тревожность порождает порочный круг из самоотдачи, обид, жалоб, требований, временного удовлетворения – и снова самоотдачи.

Когда люди пытаются удовлетворить свои потребности через обвинения, гнев или придирки, они чаще всего не осознают, насколько их поведение угнетает тех, кто находится рядом, и разрушает *отношенческий капитал* – все то хорошее, что возвращается в отношениях для преодоления трудностей. Психолог

Джон Готтман, эксперт по вопросам брака, установил, что для восстановления баланса и налаживания здоровых, благополучных отношений на каждый негативный момент или ссору требуется как минимум пять позитивных событий. Ради мира люди часто идут на уступки, ведь это позволяет им получить преимущество – своеобразный позитивный шаг, укрепляющий отношения. Однако порой это «сдаются» под давлением. Как бы то ни было, ультимативный подход, направленный на получение желаемого, в отношениях приводит лишь к выгоранию.

Именно с этим столкнулись Джордж и Таня. Они были вместе восемь лет. Оба напряженно работали: Джордж – в сфере науки, Таня – юристом по корпоративным делам. Джордж обычно оказывался дома раньше и ждал Таню, которая возвращалась с работы на несколько часов позже него. Когда она приходила, Джордж рвался поговорить. Таня же хотела просто отвлечься от всего, поужинать и посмотреть кино. Чувствуя тревожность мужа, она стала все больше отстраняться, находя предлоги ускользнуть от долгих вечерних допросов Джорджа. По дороге с работы она заезжала в магазин, а едва войдя в дом, сразу отправлялась гулять с собакой. К тому времени, как она «освобождалась», супруг уже был взвинчен и требовал внимания.

«Ты вообще на меня внимания не обращаешь!» – жаловался Джордж. Таню это еще больше отталкивало, но она терпела, потому что иначе все вылилось бы в большую ссору.

С точки зрения Джорджа, он не делал ничего плохого или разрушительного – просто пытался быть ближе к Тане. Ему подобное поведение казалось максимально естественным. Однако он совершенно не осознавал, как это отражается на его жене и усложняет отношения. Медленно назревающий конфликт сказывался на отношенческом капитале, и в итоге у них совершенно не осталось ресурсов на восстановление отношений.

Неконтролируемые тревожные паттерны поведения только обостряют отношения и способствуют выгоранию. И если не

возобновлять этот совместный ресурс, отношения, может, и не закончатся, но вы оба непременно ощутите влияние стресса на их качество.

Отслеживаем свой паттерн тревожной привязанности

Давайте обратимся к упражнению, которое поможет вам понять, что представляет собой ваше поведение, основанное на тревожной привязанности. Оно заставит окунуться в воспоминания о дискомфортном опыте, но его конечная цель – разобраться, как ваш тип привязанности влияет на ваши отношения.

1. Вспомните, какие события в отношениях заставляли вас чувствовать себя плохо и неудобно. Что именно провоцировало подобные ощущения?

Например:

Начальник разозлился из-за опоздания, а у меня было пищевое отравление.

Мой партнер подшучивал надо мной в компании своих друзей.

Инцидент, который заставил меня почувствовать себя плохо и неудобно:

2. Люди могут чувствовать себя задетыми и уязвленными по разным, порой очень личным причинам. Если более подробно и внимательно рассмотреть тот случай, который вы описали выше, что для вас оказалось хуже всего?

Например:

Человек, которого я уважаю, выразил свое неодобрение в мой адрес.

На меня разозлились, не дав возможности объясниться.

Мне было стыдно за то, что от меня не зависело.

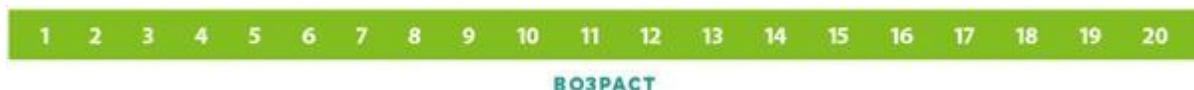
Мне казалось, что я вообще ни на что не гожусь.

Хуже всего в этом инциденте для меня оказалось следующее:

Это упражнение – отличный способ отследить собственные чувства и ощущения и постараться понять, как они влияют на вас! А понимание – важный шаг на пути к контролю над своими чувствами.

Вот еще одно дополнительное упражнение. Оно не обязательное, но все же очень полезное для понимания того, как те или иные чувства снова и снова проявляются в вашей жизни. Ниже представлена возрастная шкала – от рождения до двадцати лет. Именно первые двадцать лет жизни в большей степени влияют на формирование нашего характера. Если на протяжении этого периода мы не получаем помощи, сталкиваясь с трудностями, это может определить наше дальнейшее отношение к окружающим и к самим себе.

Вспомните первые двадцать лет своей жизни. Когда вы впервые испытали это чувство, упомянутое выше, или нечто аналогичное? Отметьте этот возраст крестиком на шкале.



Обычно беспокоящие нас ситуации и инциденты вызывают у нас очень сильные чувства, поскольку подобные эмоции мы уже испытали раньше. У вас получилось сделать отметку на шкале? Если да, это нормально. Теперь подумайте еще немного и поставьте еще одну отметку рядом с тем возрастом, когда вас вновь посетило то же чувство. Постарайтесь сделать как минимум три отметки на шкале либо столько, сколько вы посчитаете нужным. Вспомните отношения

с родственниками, одноклассниками, коллегами, друзьями и так далее.

А теперь отложите ручку и сделайте глубокий вдох. Сейчас мы будем разбирать последствия ваших чувств и вашего переживания. Посмотрите на шкалу и ответьте на следующие вопросы:

1. Какова общая картина? Есть ли участок, где отметок больше, или все они распределены равномерно?

2. Что-то удивило вас?

3. Есть ли какие-то определенные отношения, в которых вы чаще испытывали обозначенные чувства?

4. Кто-то (или что-то) когда-либо помогал вам справиться с этими чувствами?

Понять других

Паттерны типов привязанности проявляются в стрессовых ситуациях не только у вас, но и у всех остальных людей. Понимание себя – лишь половина уравнения; другая его часть состоит в понимании и изучении типов привязанности, доминирующих в окружающих. Это позволит вам наилучшим образом выходить из конфликтных ситуаций и не допускать недопониманий. В Главе 5 мы разберем все варианты сочетаний разных типов в парах, а сейчас давайте поговорим о том, как вы будете чувствовать себя, если *ваш партнер* станет демонстрировать черты тревожного типа привязанности.

ЕСЛИ У ПАРТНЕРА ТРЕВОЖНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Состоять в отношениях с таким человеком – все равно что, работая в службе поддержки, столкнуться с разъяренным клиентом. Когда человек захвачен паттернами тревожной привязанности, его *экспрессивность* зашкаливает: будьте уверены, он непременно сообщит вам словами или действиями, как ему плохо. При этом претензии могут быть вполне обоснованны, но выразаться будут с гневом или укором, и поэтому сложно реагировать на них по-доброму. В итоге, если вы единственный сотрудник в этой службе поддержки, есть шанс, что вы сломаетесь или выйдете из себя. А если с вами и раньше поступали несправедливо, подобная требовательность может оказаться для вас сродни абьюзу.

Даже если обычно вы вполне стрессоустойчивы, быть в разгаре конфликта с тем, кому присуща тревожная привязанность, – дело не из легких. Такие люди, как правило, прекрасно выражают свои мысли и приводят грамотные аргументы. На самом деле причина их многословности порой заключается в том, что тишина *еще больше* тревожит.

Если человек вам дорог, вы захотите как-то помочь ему, поддержать. Но другая часть вас выступит против, ведь в этот момент он не кажется таким уж любящим и любимым, правда? Более того, тревожное поведение партнера может вызвать у вас острую ответную реакцию (соответствующую вашему типу привязанности), поскольку это сильный стресс: на вас злится человек, на которого вы обычно полагаетесь.

Большинство из нас реагируют на подобное одним из двух способов: кто-то приложит все усилия, чтобы любимый человек почувствовал себя хорошо, а кто-то отстранится и закроется, чтобы защититься от нападков. Но ни один из этих вариантов не работает долгосрочно. Первый, если не осознавать всей глубины происходящего и не устанавливать границы, приведет к выгоранию, а второй только сделает тревожного человека еще более тревожным.

С течением времени люди с тревожным типом привязанности кажутся вечно недовольными и неудовлетворенными. Они всегда найдут, на что пожаловаться, даже если вы делаете все от вас зависящее, чтобы угодить им.

Вот несколько наиболее частых жалоб на людей с тревожным типом привязанности, которые мне доводилось слышать:

- Они вечно злятся, обижаются, критикуют и чего-то требуют.
- Им невозможно угодить. Всегда что-то не так.
- У них завышенные запросы.

Такое поведение бывает очень неприятным, и в критические моменты вы можете остаться совершенно без сил. Когда подобное случается часто, начинаешь задумываться: а стоят ли отношения потраченных усилий? Это не редкость, если вы состоите в отношениях с людьми тревожного типа привязанности. Однако есть навыки, которые вы можете применить, чтобы предотвратить выгорание.

Как распознать выгорание в отношениях

Первый шаг – это признать, что вообще происходит, как можно раньше. Как понять, что вы отдаете слишком много и поэтому выгораете? Учиться замечать эти тревожные звоночки – отличный способ контролировать свои силы и границы без обвинений и осуждений в адрес других людей.

Отметьте галочкой те действия из нижеперечисленных, которые вы *иногда* замечаете в ваших отношениях; двумя галочками – те, что случаются *часто*.

Вы критикуете себя или партнера.

Вы постоянно думаете о партнере.

Вы постоянно отвлекаетесь от того, чем заняты, например от работы.

Вы забываете о тренировках.

Вы плохо питаетесь.

Вы плохо спите.

Вы теряете интерес к любимым занятиям.

Вы чувствуете, что проводите недостаточно времени с другими людьми.

Вы чувствуете обиду.

Вы чувствуете опустошение.

Вы находитесь в подавленном состоянии.

Вы чувствуете тревогу.

Вы чувствуете, что не можете быть собой.

Вы испытываете страх.

Вам всегда нужно держать руку на пульсе.

Вы не можете сказать «нет».

Вы замечаете определенные физические ощущения (головная боль, напряженность, онемение):

Другое:.

Сделанные вами отметки могут наглядно демонстрировать, что вы на пределе. И если вы оставите все как есть, в итоге это негативно отразится и на вас самих, и на ваших отношениях. Постарайтесь решать проблемы по мере возможностей, занимайтесь спортом, хорошо питайтесь и, если необходимо, обратитесь за медицинской помощью. Что касается более серьезных пунктов, таких как напряжение или обида, их важно научиться распознавать как ранние признаки того, что пора поговорить с партнером и начать что-то менять.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ У ДРУГИХ

Помните: причина реакций тревожного типа привязанности – страх быть покинутым и сомнения в целесообразности отношений. Поведение людей с этим типом может удивить вас и создать впечатление, что проблемы раздуваются из незначительных поводов. Реакция может удивить даже тех людей, от которых она исходит!

Важно помнить, что ваши близкие, чувствуя себя несчастными или брошенными, ведут себя подобным образом не специально. Они могут даже не подозревать, как их поведение отражается на вас. Большинство из них не осознают в полной мере, что с ними происходит. Они просто делают то, к чему привыкли, пытаясь удовлетворить свои потребности.

Давайте рассмотрим следующий пример – о том, как Том помог своему партнеру Санджею справиться с проявлениями тревожного типа привязанности. Через пять месяцев после помолвки Том и Санджей решили жить вместе. И хотя Санджей был счастлив, сама мысль о том, что ему теперь всегда придется зависеть от Тома, запускала проявления тревожной привязанности. Он всегда был чем-то недоволен, что выражалось в постоянной критике. У Санджея был длинный список жалоб, включая тот факт, что Том – «неряха». Он доверил Тому уборку квартиры и всегда критиковал партнера,

если что-то не соответствовало его стандартам. Том, впрочем, тоже не сильно старался что-то изменить. Он просто делал то, что ему говорил Санджей, покорно ждал неизбежного укора, а затем молча закипал, выслушивая критику в свой адрес.

На сеансах с психологом они получили возможность попробовать новый подход. Договорившись, что Том будет мыть полы, партнеры иначе подошли к проблеме.

– Как тебе полы на этой неделе? – спросил Том.

– Не очень, – Санджей состроил неодобрительную гримасу.

– Что именно не очень? – настаивал Том.

– В углах все еще пыль, – ответил партнер. – Ты просто невнимателен. Я говорил, это бесполезно. Теперь мне все перемывать.

– Хватит, – твердо заявил Том. – Не нужно тебе ничего перемывать. Полы – мое дело. Скажи, что не так, и я все исправлю в ближайшие дни.

Санджей вздохнул с облегчением, ему стало легче. Чистота пола все еще не соответствовала его высоким стандартам, но теперь он, по крайней мере, мог рассчитывать на своего партнера.

Так Том понял, что Санджей действовал, исходя из своего типа привязанности, поэтому решил помочь им обоим справиться с этим. Вместо того чтобы бездействовать, Том попытался получить вразумительный ответ, предъявив свои требования («хватит») и установив определенные ожидания («я все исправлю в ближайшие дни»). Это позволило создать новый паттерн, который обоим принес облегчение.

Сглаживаем тревожные проявления

Последуем примеру Тома и Санджея. Это упражнение поможет определить, как вы ведете себя в конфликтных ситуациях с людьми, принадлежащими к тревожному типу. Вспомните кого-то из своих близких, кто бывает обидчив, пессимистичен и часто выражает свои просьбы в резкой форме. Как вы обычно реагируете на подобное?

Как человек ведет себя в ответ?

Определив паттерн, подумайте, какой стиль поведения может оказаться более полезным при столкновении с проявлениями тревожной привязанности. Вот несколько тезисов-примеров, которые помогут вашим близким в моменты страха и беспокойства. Отметьте галочкой те, которые вы уже применяли или применяете.

Приободрение: «Я здесь»; «Я никуда не денусь».

Контакт и близость, подходящие конкретным отношениям. Если речь идет о вашем любимом человеке, обнимите его или нежно прикоснитесь. Если это не романтические отношения, установите зрительный контакт, улыбнитесь или (если это уместно) возьмите человека за руку.

Ваша инициатива. Помогите человеку справиться с тревожностью при помощи ясных и понятных установок. В состоянии паники люди лучше воспринимают короткие фразы: «Остановись»; «Погоди, не так быстро»; «Давай о чем-нибудь приятном?»; «Дай мне минутку подумать».

Уважение ожиданий партнера: «Давай вернемся к этому через пару минут, когда успокоимся»; «Мы поговорим об этом, как только оба остынем».

Запрос четкой обратной связи: «Как тебе наш сегодняшний разговор?»

Что из вышеперечисленного вы хотели бы попробовать в следующий раз при столкновении с тревожным поведением? Запишите ниже, адаптировав тактику под конкретно ваши отношения с тревожным партнером:

Учимся принятию

Аплодирую вашей смелости и открытости в изучении ненадежной привязанности и того, какую роль она может играть в отношениях. Возможно, далее вы откроете для себя нечто новое. Вы уже знаете, что определенные реакции у нас проявляются отчасти из-за неуверенности и чувства зависимости от кого-то. Именно эти реакции добавляют отношениям совершенно ненужную натянутость и препятствуют близости. И поэтому следующий шаг – научиться *принимать*.

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Наш мозг, как правило, принимает то, что ему нравится или знакомо, и отвергает все неизвестное и не вызывающее приятных чувств. Это нормально, хотя и мешает нам порой приспособливаться к новым обстоятельствам или принимать неприятную правду о себе, даже если впоследствии мы из-за этого продолжаем делать вещи, не идущие на пользу нам или нашим отношениям.

Чтобы изменить свое поведение, нужно иметь достаточно сил и мотивации. В противном случае мы вряд ли сможем адаптироваться к новым фактам и реальности. Принятие помогает нам освободить место для знаний, подпитывает нас энергией, которую раньше мы направляли на сопротивление. Другими словами, мы получаем возможность направлять ту же самую энергию в нужное русло.

Составляем карту эмоций

У эмоций есть как психологическая, так и физиологическая составляющая, и мы способны сопротивляться одной или другой – а то и сразу обеим. Научиться принимать эмоции можно, направляя внимание на определенные участки тела и ощущения, возникающие

в них, связанные с теми или иными чувствами. И поскольку гнев – эмоция очень сильная, попробуйте следующие упражнения, чтобы посмотреть, как это вообще работает.

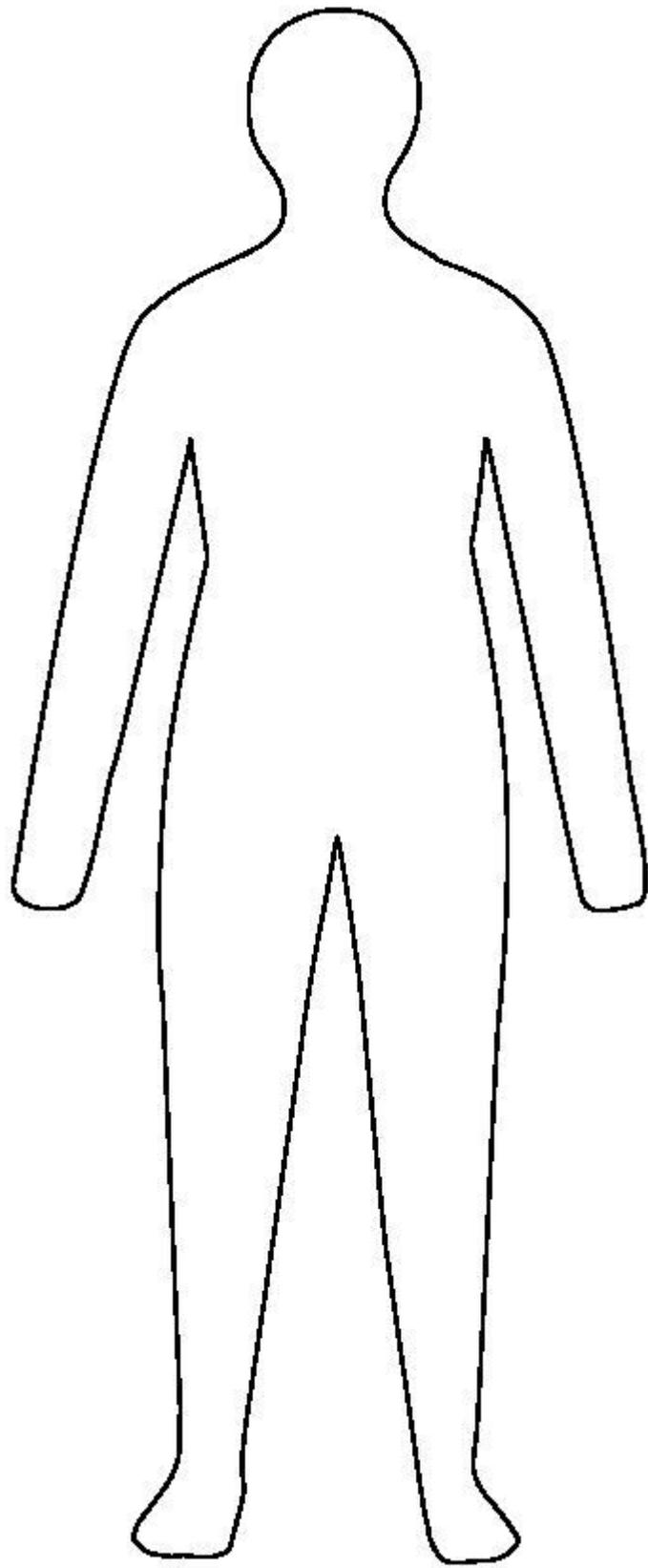
Вспомните последний раз, когда вы злились на близкого человека. Как это было? Где физически ощущался гнев? (Например, «в груди».)

Представьте, какого размера/формы/температуры/цвета было ваше чувство. (Например, «гнев ощущался, как застрявший где-то в животе и мечущийся шарик».)

Когда возникло чувство? (Например, «час назад, когда стало понятно, что я не получу желаемого».)

Ручкой или карандашом сделайте пометки на рисунке: что и где конкретно вы чувствовали.

А теперь сделайте глубокий вдох. Даже вспоминая гнев, вы можете ощутить его в теле! Признайте, что это чувство может как возникнуть на физическом уровне, так и не возникнуть. Помните, что этим ощущениям не нужно сопротивляться. Если вы все-таки ощущаете гнев в своем теле, постарайтесь принять это и задайтесь вопросом, зачем это чувство появилось. Научившись таким образом управлять сильными эмоциями, вы сможете лучше справляться с раздражителями.



Сочувствие к себе

По мере того как вы начнете осознавать, какое влияние ваше поведение оказывало на отношения в прошлом, вы также сможете понять и обиды разной степени значимости, которые нанесли близким. Возможно, раньше вы не замечали проявлений тревожной привязанности; более того, сейчас вы понимаете, как все это действовало на близких вам людей и на дорогие вашему сердцу отношения. Возможно, теперь вы осознаете, как – сами того не подозревая – причиняли боль любимым в сложных ситуациях. Чтобы измениться, в первую очередь нужно набраться смелости и признать, что именно было не так, вместо того чтобы слепо ненавидеть и обрушиваться на себя с безжалостными упреками.

Проявление сочувствия по отношению к себе – очень полезная практика, когда вы становитесь более чуткими к собственным трудностям и несовершенству и искренне желаете облегчить свои страдания.

Хотите немного попрактиковаться? Вспомните ситуацию, когда вы сказали или сделали что-то, о чем потом жалели. Закройте глаза и представьте себя в этот момент. Посмотрите на происходящее со стороны, словно зритель в кино. Представьте, как камера приближается, берет вас крупным планом. Понаблюдайте за своим лицом и телом во время происходящего и сразу после. Посмотрите, какой спектр эмоций вы испытываете. Обратите внимание на выражение обиды, гнева, растерянности, страха, отчаяния или презрения. Смотрите дальше, пока эпизод с той версией «вас» не встанет на паузу. А теперь положи руку на сердце посмотрите в глаза тому «себе» и повторите одну или несколько следующих фраз:

- «Я знаю, тебе тяжело, как и многим вокруг».
- «Я желаю тебе счастья».
- «Я желаю тебе поскорее освободиться от этой боли».

- Что угодно, что нужно услышать «вам» в этот конкретный момент, чтобы знать: вы видите его трудности и знаете о них.

А теперь представьте, что камера снова движется и тот «вы», в кадре, слышит все эти добрые слова. Как они повлияют? Как вы будете себя чувствовать?

Если сочувствие к себе вам незнакомо, то причиной может быть то, что вы с детства научились обличать, осуждать и критиковать себя, едва обнаруживали что-то, что вам в себе не нравилось. Такое часто случается, но если вы хотите справиться с тревожной привязанностью, то самобичевание, скорее всего, лишь усугубит ситуацию. Продолжайте практиковать сочувствие к себе. Обратитесь к Библиографии (стр. 178), чтобы найти источники, которые помогут вам развить этот навык.

ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ

Принятие себя – лишь часть работы над тревожной привязанностью. Научиться принимать тревожные проявления другого человека – значит понять, как он ощущает мир и почему реагирует на него определенным образом. Проще говоря, научиться быть внимательным и не осуждать. Открытость этому новому опыту поможет вам укрепить отношения, основанные на более глубоком понимании любимых и близких людей.

Конечно, принимать чью-то тревожную привязанность вовсе не означает всячески примиряться и приспосабливаться к поведению другого человека. Порой принятие означает лишь готовность помнить, что проявления его привязанности не имеют никакого отношения лично к вам. Следующий пример ярко и наглядно демонстрирует, как это работает.

Доминик немногим меньше тридцати лет. Мать Доминик, Веро, по большей части растила дочь одна. За год, прошедший с момента

кончины мужа, Веро стала чаще звонить Доминик и больше нуждалась в практической и эмоциональной поддержке. Поначалу Доминик не имела ничего против и, будучи ребенком из семьи мигрантов, считала своим долгом заботиться о матери. Однако спустя несколько месяцев Доминик стали сильно беспокоить невысказанные ожидания и требовательность матери. Теперь даже еженедельных приездов в гости было мало: мама хотела, чтобы Доминик время от времени жила у нее.

Девушка же не знала, как отказать, потому что чувствовала себя виноватой в одиночестве матери. В довершение всего, когда они проводили время вместе, Веро всегда неодобрительно высказывалась по поводу работы и жизни Доминик, что, естественно, отталкивало дочь. Довольно скоро отношения стали невыносимыми, и Доминик не знала, как скрыться от матери.

Справиться со всем ей помогло осознание того, что навязчивость мамы не имела к ней самой никакого отношения. Благодаря этому Доминик увидела, что поведение Веро было следствием ее типа привязанности. Как только девушке удалось избавиться от ответственности за переживания матери, ослабли и защитные барьеры: ей стало проще общаться с мамой, поддерживать и успокаивать ее, сохраняя при этом собственные границы. Приняв мать, Доминик избавилась от постоянного стресса и чувства загнанности, а Веро получила поддержку и помощь, в которых так нуждалась.

Сочувствие и понимание тревожности

Итак, вы многое узнали о тревожном типе привязанности. Упражнения, приведенные далее, помогут вам с эмпатией относиться к его проявлениям. Выполнив их, вы научитесь *чувствовать* черты, о которых идет речь, а не просто замечать их.

Один из основных факторов, которые часто упоминаются как триггеры тревожности, – это нестабильность внимания и заботы, ожидаемых от партнера. Давайте разберемся, как это влияет на состояние людей.

Представьте себе нечто, от чего вы зависите каждый день. Это может быть зарплата, дом или даже просто восход солнца. Напишите пару предложений о том, что это и почему вы испытываете благодарность за это.

То, на что я полагаюсь каждый день и за что испытываю благодарность, – это...

Когда я думаю, чем именно это помогает моему благополучию, я чувствую...

А теперь представьте, что все вдруг изменилось. По не зависящим от вас обстоятельствам то, о чем вы сейчас написали, действует не так, как раньше. И теперь каждый раз, ожидая желаемого, вы сталкиваетесь с шоком и разочарованием. Если вы упомянули зарплату, представьте, что она каждый раз становится меньше на непредсказуемую сумму. Если вы писали о доме, вообразите, что каждый раз, возвращаясь с работы, вы гадаете, подойдет ли ключ к замку. Замок иногда просто меняется на новый. Если вы вспомнили восход солнца, представьте, что часы переводят таким образом, что солнца становится все меньше.

И каждый раз, испытывая разочарование, вы вспоминаете свои ожидания и ту теплую радость от того, как все было раньше. Представляя эту новую реальность, что вы чувствуете?

А теперь представьте, что именно с этими чувствами вы идете на обед с дорогим для вас человеком. Будет ли эта встреча отличаться от обычной? Чем именно?

Теперь вы можете понять, как человек с тревожным типом привязанности чувствует себя в отношениях. Разница лишь в том, что мысли о вашей надежности заставляют их сомневаться в себе, но при этом они выбирают быть с вами в близких отношениях.

Здоровое общение

Как вы поняли из прочитанного, принимая свой тип привязанности или тип привязанности своего партнера, вы вовсе не обязаны принимать поведение, которое он вызывает, или терпеть его влияние на ваши отношения. Внимательно присмотревшись к особенностям своего поведения, связанного с типом привязанности, вы сможете *признать* тревожные тенденции и *научиться* успокаиваться, что одновременно поможет вам укрепить отношения.

Один из таких важных навыков – четкая и ясная коммуникация с партнером. Ранее мы говорили о том, как люди с тревожным типом привязанности проецируют свои негативные чувства на других, если их обидеть или вывести из равновесия. Это обычно проявляется в обвинениях, требовательности или вспышках гнева – но с надеждой на то, что их поймут, а на их потребности обратят внимание. К сожалению, это не самый лучший способ добиться своего.

Иногда этот подход может сработать, но, в свою очередь, усилить в ответ и ваши бесконтрольные эмоции. И не забывайте: если стиль вашего общения угнетает партнера и портит отношения, вы все еще вместе лишь потому, что вас любят, а не потому, что вы умеете обхитрить собеседника и получить желаемое. Если вы просто даете волю своим эмоциям, подвергая в стресс своего партнера и нанося урон отношениям, вы только приближаете выгорание.

Чтобы научиться излагать свои мысли в понятной и взаимно вежливой форме, нужна практика. И польза от этого может ощущаться не сразу: не всегда получится просто выпалить что-то и почувствовать мгновенное облегчение и освобождение. Но на длинной дистанции это умение поможет укрепить ценные для вас отношения. Прелесть этого навыка в том, что он поможет вам в отношениях с кем угодно.

Согласие на самовыражение

То, что вы делаете или говорите, неизбежно сказывается на близких – как в негативном, так и в позитивном плане. Здесь мелочей не бывает. Чтобы общение приносило плоды, а вы чувствовали себя комфортно в отношениях, нужно постоянно отслеживать, что вы говорите, и поддерживать позитивный диалог. Нужно уметь выражать свои эмоции.

Как вы с этим справляетесь? Получение согласия – важный момент в отношениях, когда дело касается поддержания баланса между желаниями одного человека и комфортом другого. Получая согласие на выражение своих эмоций, вы подчеркиваете, что заботитесь об обеих сторонах. О согласии говорят, как правило, когда речь заходит о физических или сексуальных границах в отношениях. Так, прежде чем вступить в сексуальный контакт, мы должны удостовериться, что партнер готов и хочет этого. Однако, когда дело касается живого общения, эмоций и мыслей, мы нечасто думаем о том, чтобы заручиться согласием. Хотя ради сохранения отношений следовало бы.

Вспомните случай, когда вы вступили в беседу, испытывая нагнетающую тревожность, и ничего из этого не вышло. Вернитесь мысленно в этот момент в прошлом.

Если бы вы прибегли к одному (или нескольким) из нижеперечисленных вариантов, помогло бы это стабилизировать ваши чувства или хотя бы немного улучшить исход ситуации? Прочитайте список предложений и отметьте те, которые, как вам кажется, помогли бы достичь желаемого результата – с сохранением уважения к личным границам партнера.

Как можно получить согласие?

Выразите свои намерения и убедитесь, что другая сторона не имеет ничего против. «Я хочу пожаловаться. Можно высказать тебе свое недовольство?» «Мне очень нужно высказаться. Ты сейчас

можешь выслушать меня?» «У меня есть некоторые мысли относительно сложившейся ситуации. Хочешь совет? Тебе нужно мое участие?»

□ Наметьте временные рамки для обсуждения ситуации, удобные и партнеру. «Дай знать, пожалуйста, когда будешь готов обсудить ремонт».

□ Обозначьте время, которое потребуется на разговор, и придерживайтесь установленного лимита. «Можешь уделить мне двадцать минут прямо сейчас, чтобы обсудить мытье посуды?»

□ Выскажитесь частично и посмотрите на реакцию человека. «Это первое из того, что я хотел сказать. Что ты думаешь?»

□ Будьте готовы остановиться. Если собеседник выказывает нежелание продолжать разговор или демонстрирует дискомфорт, возьмите паузу. «Я понимаю, что это задевает тебя сильнее, чем мы предполагали. Может, лучше остановиться и сделать перерыв?»

А теперь представьте ту же непростую ситуацию снова, но теперь с одной или несколькими из перечисленных опций. Как бы это улучшило исход беседы?

Потребность в уверенности и безопасности

Согласие – только первый шаг. Когда дело касается привязанности, на первый план выходят две потребности: безопасность и уверенность. Безопасность буквально связана с освобождением от чувства угрозы из тела. А уверенность – это понимание, что близость не испарится, а источники ее не иссякнут. Быть уверенным в ком-то – значит ощущать, что человек поддерживает вас и будет всегда поддерживать со всей теплотой и сочувствием. Чувство безопасности и уверенности – это основа доверия в любых отношениях.

До тех пор пока не достигнуты два этих состояния, отношения с партнерами (в том числе по работе или другим проектам) не будут продуктивными, и вряд ли удастся выстроить здоровые отношения. Следующие упражнения помогут вам разобраться, что необходимо именно вам для достижения уверенности и безопасности в стрессовых ситуациях.

Вспомните какой-нибудь конкретный случай в отношениях с партнером, когда ваша тревожность мешала продуктивному общению и затрудняла коммуникацию.

Что *вы сами* можете сделать для снижения тревожности в общении, когда ситуация выходит из-под контроля? (Подумайте главным образом о том, что помогло бы успокоиться вашему *телу*, когда накатывает стресс.)

- 1.
- 2.
- 3.

Что ваш партнер может сделать, чтобы успокоить вас? (Также сосредоточьтесь именно на физических ощущениях.)

- 1.
- 2.
- 3.

Учитывая тот факт, что трудности в общении могут стать причиной неуверенности в себе, что *вы* можете сделать, чтобы успокоиться и убедить себя в том, что отношения крепки?

- 1.
- 2.
- 3.

Что может сделать или сказать *ваш партнер*, чтобы убедить вас в том, что отношения крепки?

- 1.
- 2.
- 3.

А теперь найдите время и поделитесь с партнерами тем, что вы только что узнали о безопасности и уверенности, и обсудите написанное. Вот вопросы, на которые вы можете опираться в разговоре:

- Исходя из того, что тебе обо мне известно, насколько записанное здесь может меня поддержать и успокоить?
- Можешь ли ты что-то добавить к этим спискам?
- Готов ли ты помочь мне с этим, когда замечаешь, что я начинаю реагировать чересчур остро?

Эффективное, здоровое общение возможно для людей с тревожным типом привязанности, а развитие необходимых качеств помогает укрепить доверие и безопасность в близких отношениях.

Укрепление связей

Важно помнить, что ваш тревожный тип привязанности не делает вас плохим и недостойным любви человеком. Каким бы ни был ваш *личный* уровень ненадежной привязанности, у вас могут быть крепкие отношения. Надежность *отношений* достигается поведением и усилиями, которые делают сильнее обоих партнеров, открывая лучшее в каждом. Ваш индивидуальный высокий уровень ненадежности говорит лишь о том, что вам придется, возможно, столкнуться с бóльшим количеством препятствий на пути.

Дневник благодарности

Благодарность – отличный инструмент для укрепления отношений. И вам, и вашему партнеру будет приятно отмечать, как именно вы делаете жизни друг друга немного лучше.

Запишите три вещи, за которые вы признательны и благодарны своему партнеру.

- 1.
- 2.
- 3.

Запишите три вещи, за которые вы благодарны себе.

- 1.
- 2.
- 3.

Постоянное выражение благодарности в адрес друг друга помогает укрепить отношения и сгладить острые углы. Сосредоточившись на благодарности, понимании и принятии, а также овладев навыками здорового общения, люди с тревожным типом привязанности могут выстроить крепкие отношения, в которых оба партнера будут чувствовать себя уверенно и безопасно.

Краткий обзор главы

- Отсутствие контроля при тревожном типе привязанности и связанные с ним паттерны поведения могут привести к выгоранию в отношениях.
- Люди с тревожным типом привязанности не намеренно ведут себя тем или иным образом. Они просто хотят восстановить надежность и безопасность в отношениях, однако их поведение не способствует этому.
- Принятие и сочувственное отношение помогут справиться с проявлениями тревожного типа привязанности – как в вашем собственном поведении, так и в поведении окружающих. Один из важнейших инструментов, способных помочь, – навыки здорового общения.

НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ВЫ ОВЛАДЕЕТЕ, РАБОТАЯ С УПРАЖНЕНИЯМИ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ:

- Умение проявлять «само-сочувствие», если тревожный тип привязанности наблюдается у вас, и эмпатия к окружающим с таким типом.
- Умение распознавать личные границы – как собственные, так и чужие.
- Умение сглаживать тревожное поведение.

Глава третья

Избегающий тип привязанности

Если количество баллов, набранных во второй части теста (стр. 14), свидетельствует о том, что ваш тип привязанности – избегающий, эта глава поможет понять, что это значит и что с этим делать. Чем больше у вас баллов, тем более вероятно, что в отношениях вы склонны проявлять избегание. Если у людей с тревожными чертами неуверенность выливается в протест или нападки на близких, избегающий тип максимально минимизирует или отрицает потребность в поддержке окружающих. Описание основных черт этого типа привязанности, а также упражнения и факты, приведенные в этой главе, помогут вам понять, как именно этот тип привязанности проявляется в отношениях (вне зависимости от того, кому он присущ, вам или вашему партнеру). Вы научитесь принимать себя и окружающих, лучше выражать свои мысли и чувства, а также узнаете, как укрепить отношения и обрести бóльшую уверенность.

Черты избегающего типа

Чем выше ваши показатели по шкале ненадежности, тем более вероятно, что паттерны избегающего типа привязанности оказывают негативное влияние на ваши отношения. Если же по шкале ненадежности вы набрали низкий балл, все не так плохо.

Люди с избегающим типом привязанности...

- полагаются только на себя и предпочитают самостоятельно справляться со всем;
- как правило, не жалуются, но все же выражают недовольство косвенно;
- говорят о чем угодно, но не о себе;
- часто замечают у себя (или другие замечают у них) проблемы с памятью;
- предпочитают как можно быстрее выходить из конфликтных ситуаций, в том числе ценой избегания острых тем.

Избегающее поведение может проявляться различными способами: через игнорирование конфликта, через отрицание происходящего или даже через уход от реальности посредством наркотических веществ. Но бывают и более мягкие реакции: стремление угодить окружающим или быть нужным – вплоть до полного отрицания своих собственных потребностей. Реакции могут быть разными, главное – они помогают человеку защититься от чувства стыда и неуверенности.

Вот несколько примеров людей с избегающим типом привязанности из моей практики. Как всегда, имена изменены.

Кайл был женат уже шестнадцать лет. В последние годы ссоры с женой значительно участились; супруга жаловалась, что Кайл не говорит о своих чувствах и реагирует на все враждебно. Кайл же хотел, чтобы супруга была счастлива, но не

знал, что для этого нужно, поэтому каждый раз, когда женщина снова и снова поднимала эту тему, погружался в стресс.

Дилан с восьми лет был примирителем – как в семье, так и среди друзей. Когда ему было восемь, его родители развелись, и вдруг оказалось, что у мальчика настоящий талант: внимательно слушать и успокаивать других. Ему нравилось быть миротворцем, ведь когда люди жаловались ему на жизнь, они не злились на него! И он был так хорош в этом, что ни у кого никогда не возникало с ним никаких разногласий, все считали его «идеальным». Сам же Дилан сомневался, любил бы его кто-нибудь, не будь он таким «идеальным».

Джи воспитывалась в семье строгих христианских фундаменталистов, где не принято было выражать физическую близость или эмоции. После того как она совершила каминг-аут и призналась родителям и общине, что лесбиянка, Джи перестала считать себя религиозной. Но несмотря на напускное безразличие к тому, что семья от нее отказалась, глубоко в душе девушка мечтает, чтобы ее приняли. Мысли об этом вызывают у нее слезы.

И как узнать, что ваши действия – это паттерн избегающего типа привязанности? Возможно, партнеры часто говорят, что им нелегко поддерживать близкие отношения с вами, хотя для вас проблемы неочевидны. Подобные рассуждения могут натолкнуть вас на мысль, не связаны ли некоторые ваши реакции с не имеющей никакого отношения к реальности убежденностью в том, что вы можете рассчитывать только на себя. Эта глава поможет вам разобраться, что представляет собой избегающий тип привязанности и как исправить связанное с ним поведение.

Понять себя

Вы избегаете зависимости от других людей, стараетесь держаться на расстоянии даже с теми, кто играет важную роль в вашей жизни? У вас, конечно, могут быть на то свои причины, но если ваш тип привязанности – избегающий, все сводится к тому, что, сближаясь с людьми, вы начинаете чувствовать дискомфорт, а любая зависимость от кого-то (физическая или эмоциональная) вызывает у вас стресс. И как с любым стрессом, у вас появляются шаблоны поведения, позволяющие с ним справляться. Они могут быть как осознанными, так и бессознательными.

Избегающий тип привязанности во взрослом возрасте проявляется по-разному, и далее мы рассмотрим самые распространенные реакции, которые он вызывает. Читая описание, подумайте, насколько оно соответствует вашему нынешнему поведению или как часто вы наблюдали подобное в своих прошлых отношениях.

КАК ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ИЗБЕГАЮЩИЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Вы абсолютно самодостаточный человек и гордитесь этим. Возможно, вы не очень любите говорить о себе. Вы не стремитесь рассказывать всем вокруг о своих проблемах и искренне не понимаете, когда так поступают другие. Логика и продуманность – вот ваша зона комфорта, а чувства не так важны. И во многом все это отлично срабатывает.

Вспомните момент из детства, когда вы ощущали поддержку, одобрение или чувствовали, что взрослые вами гордятся. Не торопитесь. У многих людей есть теплые, радостные, сердечные воспоминания, связанные с определенным человеком из детства. Если вам в голову ничего не приходит, это явный признак избегающего типа привязанности. Это не значит, что у вас нет приятных воспоминаний – просто тех, в которых вы сами по себе,

куда больше. Возможно, вам это даже нравится! Некоторые из знакомых мне людей с ярко выраженным избегающим типом рассказывали, что самые яркие воспоминания детства у них связаны со временем, которое они проводили наедине с собой: часами гуляли по лесу, мечтали или ставили целые спектакли с плюшевыми игрушками в своей комнате.

Если же вы помните, как родители буквально купали вас в любви, вероятно, чтобы заслужить это, вам приходилось вести себя «правильно». Возможно, вас хвалили и вознаграждали за интеллект, красоту, спортивные успехи, личные качества или талант. Из всего этого вы усвоили, что заслуживаете любви и внимания, если благодаря вам семья выглядит «прилично».

И во взрослом возрасте вам, естественно, нелегко поверить, что кто-то просто так станет проявлять участие. Вы с большей вероятностью поверите в то, что ваша потребность в поддержке причиняет другим лишь неудобство, и поэтому, чтобы быть хорошим другом, партнером, родственником или коллегой, нужно снизить требования до минимума. Поэтому вы приучили себя и других думать, что вам вообще ничего не надо. Ваши дежурные фразы: «Мне многого не нужно» и «Я крайне непритязателен».

Если вы одиноки, то, возможно, и хотели бы завести романтические отношения, но вас не покидают сомнения относительно всех недостатков, таящихся в них. Поэтому вы остаетесь в стороне от подобного рода близости. Краткие отношения у вас, может, и случались, но вы прерывали их прежде, чем все заходило слишком далеко и принимало серьезный оборот. Да, разрыв – вещь неприятная, но все же это куда лучше, чем оказаться в ловушке.

Если вы и ищете партнера, то скорее предпочтете того, кто «не воспринимает себя слишком серьезно», кого-то «легкого в общении» или «беззаботного». Вы цените людей, не создающих особых проблем и не требующих от вас слишком многого. Если встречаете

человека требовательного, это вгоняет вас в стресс, выбивает из колеи, и вы вряд ли станете продолжать отношения.

Если же вы состоите в близких романтических отношениях, то, вероятно, заботитесь о своем партнере, но в то же время стараетесь сохранять «дистанцию». Если кто-то подходит к вам слишком близко без вашего разрешения, вам это доставляет дискомфорт, даже если близость была вполне обоснованной. Иногда вы вдруг начинаете ощущать напряжение в отношениях, не зная причин, и от этого хочется куда-нибудь скрыться.

Что касается желаний и потребностей партнера, тут ваше терпение имеет четкие границы, которые напрямую определяются тем, насколько близкий человек требователен. Даже если умом вы понимаете, что просьбы вполне обоснованы, в моменте это *не кажется* чем-то значимым. Если у вас и есть претензии к отношениям, то вот основная: партнеру нужно от вас слишком много всего. Когда возникает это неприятное чувство, вы начинаете с головой уходить в хобби и любимые занятия, ищете убежище там, где вам все знакомо: в работе, спорте, порно или наркотиках.

Когда же у вас появляются важные желания или потребности, вы бываете слишком заняты или даже слишком напуганы, чтобы признать это и поговорить о них с окружающими. Это непривычно, да и не уверены вы, что люди поймут, поэтому лучше поскорее забыть о том, что вам нужно.

Нереализованные желания и неудовлетворенные потребности для вас – далеко не самое страшное, поскольку вы не обращаете на них внимания. Что вас действительно задевает, так это несправедливые обвинения, презрение или осуждение. Это действует вам на нервы и заставляет еще больше прятаться, а если побег невозможен, то вы можете стать очень агрессивным по отношению к близким – что вам, в общем-то, несвойственно.

Если вы набрали большое количество баллов по шкале ненадежности, ваше поведение, спровоцированное избегающей привязанностью, может иметь и физические проявления. Вам могут

не нравиться объятия или вообще любые прикосновения. Даже секс может доставлять удовольствие только в особых форматах.

Насколько описание соответствует вам?

Помните: ни одно описание не может целиком и полностью подходить кому-либо. Но если количество набранных баллов относит вас к избегающему типу, вы, возможно, узнали себя в предыдущих параграфах. Если вспомнить наиболее важные события в самых близких для вас отношениях, насколько точно все вышеизложенное будет описывать ваше поведение? Отметьте цифру на шкале.



Что именно из приведенного выше описания больше всего похоже на вас?

КАК ИЗБЕГАЮЩИЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Близость для вас может стать настоящим стрессом. Как же понять, что уже одно нахождение рядом с кем-то жутко напрягает? Подумайте о ком-то, кто действительно играет в вашей жизни важную роль. Проанализируйте, насколько в компании с этим человеком вам свойственны следующие ощущения:

- Вы чувствуете себя словно в ловушке, когда человек подходит к вам слишком близко (не важно, физически или эмоционально), потому что вы просто не знаете, хотите ли такой близости.

- Чувство дискомфорта усиливается, когда наступает необходимость перейти от самостоятельного выполнения чего-то к совместной работе с этим человеком.

- Вы чувствительны к критике и обвинениям от этого человека и можете уловить подобные намерения.

Если что-то из перечисленного верно для вас, вероятно, вы испытываете сильный стресс во время упомянутого типа взаимодействий. И все это имеет непосредственное отношение к людям, которые вам небезразличны и от которых вы зависите больше всего, с которыми хотите иметь крепкие, продуктивные, близкие отношения. А возникающий стресс может серьезно мешать вам разными способами.

Например, когда вы находитесь в состоянии стресса и вам необходимо взаимодействовать с человеком, который вас в этот стресс вгоняет, вы чаще совершаете ошибки, неверно что-то понимаете или делаете нелогичные умозаключения. Вы становитесь менее внимательным к своему партнеру или делаете предположения, не проверяя их, а ваше поведение и ваши реакции выглядят уклончивыми и даже (пусть неявно) угрожающими.

Тайрел и Шэннон встречались четыре года. Всегда, когда Шэннон была чем-то расстроена, Тайрел чувствовал себя плохо. Он просто впадал в ступор, будучи не в состоянии успокоить ее или поддержать. Она же просила его хотя бы в двух словах выразить поддержку или провести с ней немного времени. Тайрел пытался, но не был уверен, что у него получается. В такие моменты он буквально цепенел и застывал как вкопанный. Конечно, он говорил слова, которые Шэннон хотела услышать, но глаза выдавали его отстраненность. По природе своей Тайрел всегда был напуган и обеспокоен тем, соответствует ли его поведение ситуации; ему не давала покоя мысль, действительно ли это те самые слова, которые нужны его девушке. По вечерам, когда Шэннон грустила после тяжелого дня или хотела поговорить, он много работал и задерживался в офисе.

Мозг Тайрела так отчаянно пытался победить страх сделать что-то неправильно, что сам мужчина был уже не в состоянии оказать своей любимой даже элементарную поддержку, когда ей это было нужно. Впоследствии, анализируя свое поведение в прошлом, он понимал, что выглядел глупо, но в тот самый момент ничего не мог с собой поделать. Из-за особенностей работы мозга в ситуациях, представляющих угрозу, такие недопонимания почти всегда приводят к тому, что человек начинает воспринимать своего партнера как еще бóльшую угрозу и верить своим подозрениям.

Представьте себя в ситуации, когда от вас многое зависит, а вы постоянно ошибаетесь и никак не можете справиться с поставленными задачами. Очевидно, не самое выгодное положение дел. А если в придачу ко всему у вашего партнера имеются задатки ненадежного типа привязанности, тогда вы оба обречены совершать ошибки, неверно понимать друг друга и нагнетать стресс в отношениях. В таком случае совершенно неудивительно, что вы стараетесь избегать подобных ситуаций и находите убежище в собственных хобби.

Вы, скорее всего, не тот человек, который будет жаловаться на отношения, но это не всегда хорошо. Отношения – штука сложная, тут редко бывает один-единственный верный ответ на тот или иной вопрос. Однако постоянно откладывать все в долгий ящик – тоже не лучшее решение. Чем успешнее вы избегаете острых углов, тем больше можете пожалеть об этом в будущем.

Проблема ведь не в том, что вы не умеете распознавать трудности и расставлять приоритеты, и не в том, что вы задвигаете все на задний план. Проблемы начинаются, когда проявляются черты избегающего типа привязанности, которые мешают вам продуктивно общаться с окружающими или доносить до партнера природу ваших реакций.

Составляющие избегающего типа привязанности

Ниже перечислены эмоции и обстоятельства, которые могут стать причиной стресса в отношениях. Изучите их и подумайте, какие из них причиняют дискомфорт лично вам. Отметьте все, что заставляет вас отстраняться, замыкаться, отворачиваться, терять дар речи – все, что отдаляет вас от близких. Если вам в голову придет что-то еще, чего нет в списке, запишите это на свободных строчках.

Я испытываю стресс, когда чувствую/испытываю...

| | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| раздражение | разочарование | одиночество |
| тревогу | отвращение | желание |
| стыд | игнорирование | сожаление |
| предательство | зависть | отвержение |
| осуждение | вину | презрение |
| тяжесть бремени | беспомощность | грусть |
| замешательство | боль | самокритику |
| наплеватьство | несправедливость | напряжение |
| критику | возмущение | неблагодарность |
| поражение | запугивание | дискомфорт |
| унижение | нетолерантность | беспокойство |
| опустошенность | ревность | неловкость |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Я испытываю стресс, когда нуждаюсь в...

| | | |
|----------------|--------------------|-------------------------|
| безопасности | порядке | свободе от обязательств |
| внимании | стабильности | серьезном отношении |
| любви/теплоте | последовательности | совместной радости |
| поддержке | похвале | уверенности |
| покое/гармонии | принятии | честности/взаимности |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Мне сложно, если в отношениях приходится...

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| раскрываться | решать конфликтные ситуации | восстанавливаться после травмы |
| обеспечивать эмоциональную поддержку | обсуждать обязательства и договариваться | понимать партнера |
| принимать решения совместно | устанавливать позитивные традиции и ежедневные ритуалы | управлять другими отношениями |
| отвечать за принятые решения | обозначать границы | давать свою оценку и получать обратную связь |

| | | |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Меня вгоняет в стресс боязнь...

| | | |
|------------------|--------------------------|----------------------------|
| быть брошенным | потерять независимость | потерять себя |
| быть отвергнутым | не иметь времени на себя | быть замененным кем-то еще |

| | | |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Отличная работа! Вы только что разобрались в том, что запускает проявления вашей избегающей привязанности. Теперь пройдитесь еще раз по своему списку и выпишите три самые веские причины, вызывающие у вас желание все бросить. В следующем упражнении вам придется поработать с этими триггерами.

ПРИМЕР: Самый большой стресс для меня – когда в отношениях постоянно приходится решать конфликтные ситуации.

- 1.
- 2.
- 3.

Избегание: плюсы и минусы

Теперь вам предстоит поработать с тремя основными триггерами, которые запускают в вас черты избегающего типа привязанности. Запишите по одному триггеру в заголовке каждого из трех приведенных ниже опросников. Затем отметьте галочкой каждую реакцию, которую он у вас вызывает. В итоге вы увидите, как он помогает или вредит вашим отношениям.

1.

Когда это происходит, я...

- отстраняюсь
- игнорирую
- стараюсь отвлечься/занимаю себя чем-то
- цепенею/ухожу
- гоню прочь свои чувства и других людей
- отрицаю свои переживания и чувства других людей
- нахожу оправдание себе или партнеру
- нахожу неподходящее объяснение
- спускаю все на тормозах
- другое:

Что мне это дает?

Что я упускаю, поступая так?

Как можно более конструктивно реагировать на этот триггер?

2.

Когда это происходит, я...

- отстраняюсь
 - игнорирую
 - стараюсь отвлечься/занимаю себя чем-то
 - цепенею/ухожу
 - гоню прочь свои чувства и других людей
 - отрицаю свои переживания и чувства других людей
 - нахожу оправдание себе или партнеру
 - нахожу неподходящее объяснение
 - спускаю все на тормозах
 - другое:
- Что мне это дает?

Что я упускаю, поступая так?

Как можно более конструктивно реагировать на этот триггер?

3.

Когда это происходит, я...

- отстраняюсь
- игнорирую
- стараюсь отвлечься/занимаю себя чем-то
- цепенею/ухожу
- гоню прочь свои чувства и других людей
- отрицаю свои переживания и чувства других людей
- нахожу оправдание себе или партнеру
- нахожу неподходящее объяснение
- спускаю все на тормозах
- другое:

Что мне это дает?

Что я упускаю, поступая так?

Как можно более конструктивно реагировать на этот триггер?

Помните, что все эти реакции являются приобретенными. Вы не виноваты в их проявлениях, но разбираться с последствиями, к которым они приведут, придется именно вам. Если вас все устраивает, продолжайте в том же духе! Если же результаты вас не удовлетворяют, в ваших силах изменить поведение, приводящее к ним.

Понять других

Возможен и такой вариант: не вы, а кто-то из ваших близких демонстрирует черты избегающего типа привязанности. Этот раздел поможет вам понять других людей и более продуктивно реагировать на поведение, вызванное им.

ЕСЛИ У ПАРТНЕРА ИЗБЕГАЮЩИЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Когда в ком-то проявляются черты избегающего типа привязанности, со стороны это может выглядеть так: в ситуациях, когда от человека ждут поддержки или вовлеченности, остается сплошной вакуум. Вот наиболее частые претензии, предъявляемые людям этого типа:

- Они не хотят решать проблемы.
- У них возникают трудности с исполнением своих обязанностей.
- Они не осознают свои чувства.
- Они часто «сваливают» или отстраняются.
- Они очень избирательны, опасливы и многое отвергают.
- Они совершают поступки, о которых никого не предупреждают.

В итоге из-за этих особенностей поведения может складываться впечатление, что ваш друг, родственник или партнер совершенно о вас не думает.

И что же с этим делать? Иногда нужно просто напоминать себе, что это неправда. Людям с избегающим типом привязанности трудно чувствовать себя свободно в отношениях. Если вы не были знакомы с детства, то помните, что это началось задолго до того, как вы встретились. Просто есть вещи, которые вгоняют их в стресс, – ничего личного.

Влияние на вас

Вспомните ситуацию из прошлого, когда вам необходима была помощь или поддержка конкретного человека, а его либо не оказывалось рядом, либо он вел себя совершенно отстраненно.

Опишите, что это была за ситуация?

Помните, какие чувства вы испытывали?

О чем вы тогда думали?

Как ваше тело отреагировало на пережитое?

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗБЕГАЮЩЕГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ У ДРУГИХ

Люди с избегающим типом привязанности, полагаясь на кого-то, могут чувствовать панику. Уровень стресса при этом может варьироваться от легкого дискомфорта до ощущения невероятной угрозы. Поэтому близкие, интенсивные отношения порой приводят к проявлению паттернов избегания. Что мы можем сделать, если этот тип привязанности проявляется у друга, коллеги, партнера или члена семьи? Отвечая на вопросы предыдущих упражнений, вы, наверное, отметили и собственные реакции на поведение других людей.

Первым делом начните воспринимать серьезно их потребность в эмоциональной безопасности. В то время как для вас вовлечение в эмоционально окрашенные ситуации может казаться обычным делом, для людей с *избегающим* типом привязанности это всегда риск. Обсуждение чего-то, что вызывает сильные эмоции, для них может оказаться самым трудным испытанием недели.

Помогая партнеру обрести чувство безопасности, вы помогаете и себе добиться желаемого. Важные беседы и проекты будут продвигаться лучше, если человек с избегающим типом привязанности почувствует себя защищенным. Когда организм сталкивается с угрозой, мозг не в состоянии выполнять сложные задачи, которые, как правило, связаны с общением с другими.

Когда дело касается надежности и безопасности, нельзя просто прочесть мысли человека и все выяснить. Но почти всегда мы можем разобраться в ситуации, если что-то идет не так; главное – знать, где искать. Для каждого из нас, вне зависимости от типа привязанности, справедливо такое понятие, как «*окно толерантности*». Оно представляет собой идеальное состояние для физической активности, позволяющее человеку действовать наиболее эффективно. Если человек выходит из этого «окна» и демонстрирует признаки пониженного или повышенного возбуждения, это, как правило, является признаком того, что его тело ощущает некую опасность, реальную или вымышленную. И поскольку люди с избегающим типом привязанности не горят желанием объяснять свое состояние, умение понимать его может быть очень полезным.

Чтобы достичь успеха во время трудных разговоров, вам обоим следует держаться в зоне «окна толерантности». В период эмоциональных бесед с людьми, демонстрирующими черты избегающего типа привязанности, попробуйте следующее:

- Установите дружеский контакт. Недостаточно просто думать, что собеседник понимает вас. С самого начала касайтесь партнера, смотрите ему в глаза, но только так, чтобы это не выглядело угрожающе.

- Придерживайтесь временных рамок. Это ключ к успеху. Лучше двигаться маленькими шажками, отмечая крошечные победы, чем пытаться сделать все и сразу, вытолкнув тем самым и себя, и партнера из «окна толерантности».

- Научитесь распознавать невербальные сигналы, чтобы знать, когда для вашего партнера обстановка станет слишком напряженной. Как только вы начнете замечать границы «окна толерантности» другого человека, признаки стресса тоже станут для вас очевидны. Чрезмерное возбуждение характеризуется ускорением темпа речи или повышением тона; человек может казаться растерянным, словно олень в свете фар, прерывисто дышать или дрожать. Пониженное внимание, наоборот, отличается

помутнением взгляда, отсутствующим и растерянным видом, замедленной речью, поникшими плечами, внезапной холодностью и отстраненностью.

- Будьте готовы притормозить, когда увидите, что партнер оказался за пределами «окна толерантности». По возможности сделайте перерыв: собеседнику это может принести настоящее облегчение. Некоторым, чтобы успешно продолжить диалог, достаточно дружеской улыбки и небольшой паузы. Кому-то необходима поддержка. Скажите: «Ты отлично справляешься. Мы никуда не торопимся». Другим необходим физический контакт – например, можно взять человека за руку.

Вам может показаться, что все это очень энергозатратно. И вы совершенно правы. Общение с людьми порой требует дополнительных усилий. С другой стороны, с опытом и практикой любые задачи становятся легче. Все стоящее в нашей жизни требует сил и знаний, и отношения – отнюдь не исключение.

И последнее: не забывайте следить *за собой*. Взгляните на предыдущие упражнения. Как вы сами реагируете на проявления избегающего типа привязанности? Вас это ранит, бесит, обижает, вызывает у вас недовольство или презрение? Если ваша реакция слишком сильная, вам, возможно, стоит взять паузу и заняться собой. Предлагать поддержку другим имеет смысл лишь тогда, когда у вас самих все под контролем или когда вы чувствуете, что черпаете ресурс в своей самоотдаче.

Работа с негативными реакциями

Если вам трудно общаться с замкнутыми людьми, следующее упражнение для вас. Вспомните, когда в последний раз вы негативно отреагировали на отстраненность человека в тот момент, когда он был вам нужен. Что происходило с вашим телом? Может, у

вас напряглись плечи? Надулись щеки? Свело желудок? Возможно, вы сжали кулаки? Или все сразу?

А теперь попробуйте воссоздать те физические ощущения, но намеренно преувеличенно, и продержаться в этом состоянии три вдоха. Например, если помните, что ваша шея вытянулась, челюсти плотно сомкнулись, а кулаки сжались, сделайте все это одновременно и удерживайте на протяжении трех глубоких вдохов и выдохов. А в это время подумайте, что приходило вам в голову в тот момент. Скажем: «Да ему совершенно наплевать». На третьем выдохе расслабьтесь, отпустите все: расслабьте шею, челюсти, ладони. Освободите свое сознание. Обратите внимание на свои мысли в этот момент.

А теперь повторите то же самое еще два раза, держа в голове ту же негативную реакцию.

Когда закончите, запишите свои ощущения.

Во второй и третий раз какие негативные реакции были слабее, какие сильнее? Или все было точно так же? Почему, как вы думаете, это произошло?

Учимся принятию

Как мы уже говорили во второй главе, принимать что-то – значит открываться происходящему в настоящем или прошлом, не пытаться ничего менять. Учась принятию, мы развиваем в себе способность прекращать частые войны с реальностью. Вместо этого мы берем ответственность за собственный опыт и действия, когда это возможно, и принимаем решения в соответствии со своими ценностями. Как и большинство вещей, принятие начинается с себя.

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Иногда мысли о тех ненужных чертах, что вы приобрели еще в детстве, вызывают волну самокритики и заставляют сравнивать себя с другими. «У нас с сестрой одни и те же родители, но она не так уж стремится избегать всего, как я». Во-первых, подобные сравнения, как правило, неверны, потому что вы не знаете полной истории отношений других людей. Во-вторых, они создают лишнее давление и только добавляют стресса, который может усугубить проблемы, с которыми вы и без того сталкиваетесь. Это порочный круг.

Вместо этого попытайтесь простить себя за свое прошлое и примите мысли и чувства, которые возникают у вас автоматически и уже настолько укоренились, что вы не в состоянии изменить тот факт, что они у вас есть. Примите все грани себя. С теплотой и заботой. Это самое важное, чему вы можете научиться, прочитав эту книгу.

Внутренний ребенок избегающего типа

Следующие инструкции позволят вам погрузиться в воображение и дадут возможность проявить эмпатию к каждому своему переживанию, повлиявшему на формирование избегающего типа

привязанности. Позвольте себе прочувствовать свои детские ощущения.

Представьте себя младенцем. Вас только что покормили, и мама кладет вас обратно в кроватку. Из ее теплых рук вы попадаете в холодные простыни и наблюдаете, как ее лицо исчезает. Вами начинает овладевать страх. Вы не знаете, куда уходит мама и вернется ли она. Вы чувствуете себя незащищенным, безопасность испаряется. Вы напрягаетесь и начинаете плакать, вы хотите, чтобы мама вернулась. Когда она исчезает из виду, вы плачете сильнее, надеясь, что это поможет, но ничего не происходит.

Мама игнорирует ваш плач. Но не со зла: она знает, что вы сыты, переодеты, что вам тепло – так чего же еще желать? Вы в безопасности, и вам пора спать. А уж как уснуть – это вы сами поймете.

Но в итоге вы понимаете лишь то, что, когда вам страшно, никто не приходит вас успокоить, и вы прекращаете плакать, потому что это бесполезно. Вы начинаете успокаивать себя сами: сосете палец, глядя на расплывающийся мир, убаюкиваете себя, пытаетесь уснуть. И так будет продолжаться до следующего кормления. Увы, но только что, лежа в своей кроватке, вы узнали, что окружающие могут просто игнорировать вашу насущную необходимость в эмоциональной связи с близкими и вы сами тоже можете ее игнорировать.

Впоследствии, будучи ребенком, вы часто бываете в одиночестве: играете, фантазируете, сами о себе заботитесь. И в это время вы обретаете чувство безопасности. Одиночество становится вашим домом, в котором вы прячетесь от мира. Взрослея, вы открываете для себя новые грани одиночества – через чтение, видеоигры, рисование и другие занятия. Вы способны создавать целые миры в своем воображении, и для этого вам совершенно не нужно с кем-то общаться. Люди могут разочаровать, одиночество – никогда.

Какие ощущения вы испытывали, читая этот отрывок? Что вызвало в вас сочувствие?

Какие слова поддержки вам хочется сказать ребенку из этого отрывка?

Если бы вы могли напрямую поговорить с этим ребенком, как бы вы его подбодрили?

ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ

Поддерживать отношения с человеком, проявляющим черты избегающего типа привязанности, бывает непросто. Сложно понять, что у него на уме, он не всегда открыто выражает свои мысли и чувства и часто отсутствует, когда нужен. Принимать людей – не значит оправдывать их поведение или терпеть их негативное влияние на вашу жизнь. Принимать человека – значит понимать природу его действий и поведения, не насаждая своего желания изменить. Как и с принятием себя, принятие других создает атмосферу неосуждения, которая приветствует любопытство и перемены.

Эмпатия в действии

Следующее упражнение может пригодиться, если вы сталкиваетесь с избегающим поведением, после которого чувствуете, словно вас предали или подвели. Вспомните случай из жизни, когда близкий человек отстранялся или просто предпочитал не участвовать в ваших делах, но был вам особенно нужен. Выберите момент, который не слишком перекликается с настоящим.

Близкий человек оставил меня в одиночестве, когда...

Вместо этого мне хотелось бы, чтобы он...

Для него ситуация оказалась трудной, потому что ему непросто...

Я знаю, что это трудно для него, потому что...

Человек считает себя (или уверен, что я считаю его). Но на деле он все еще учится тому, как, и не всегда справляется безупречно. Когда его переполняют чувства, он может. Он реагирует рефлекторно, забывая, как сильно нужен мне.

Это упражнение применимо к широкому спектру инцидентов. И чем больше вы практикуетесь, тем успешнее будете справляться с ситуациями в реальности. Оно также поможет вам лучше понять партнера с избегающим типом привязанности и с сочувствием отнестись к нему.

Здоровое общение

Большинству людей с избегающим типом привязанности некомфортно в конфликте, и они самоустраиваются от его разрешения. Во время ссор их переполняют тревожность и стресс, так что они пытаются любым способом их избежать. Некоторые просто не знают, как адекватно выразить себя, рискуя «потерять позиции». В этом случае они полагаются на чужие мысли и посторонние авторитеты, вместо того чтобы сформулировать собственное мнение. Но даже если такие люди точно знают, чего хотят, они все равно могут опустить руки, так и не доведя дело до конца, потому что настойчивость и взаимодействие для них слишком тяжелы и утомительны.

В своей практике я наблюдаю, что зачастую людей до чертиков пугают конфликты. Один из способов справиться с этим – сосредоточиться только на одной теме в разговоре, не переключаться на другие. В конфликтных ситуациях я искренне рекомендую и вам, и вашему партнеру сделать это основной установкой. Я ведь уже говорила, что крайне полезно устанавливать базовые правила? Это действительно работает!

Ларонда и Мари несколько месяцев ходили ко мне на консультации. У них были разные ненадежные типы привязанности: Ларонда демонстрировала черты избегающего типа, а Мари вела себя как человек с тревожной привязанностью. Во время ссор эмоции Мари преобладали; Ларонда чувствовала, что не поспевает за ней и была вынуждена защищаться и оправдываться. В итоге это истощало ее, и она сдавалась. Ларонда злилась, а Мари не могла понять, почему не получает той поддержки, в которой нуждается. Девушки признали, что их разговор неконструктивен, и договорились вести диалог, обсуждая только одну тему. Вот каким стал разговор позже, на одном из наших сеансов:

– Мне кажется, дома могло бы быть чище, – сказала Ларонда.

– Ты думаешь, я ничего не делаю для этого? – спросила Мари.

Еще несколько месяцев назад Ларонда приняла бы это за признак того, что Мари не очень-то хочет ее слышать. Но поскольку она работала над тем, чтобы оставаться вовлеченной, продолжила:

– Я знаю, что делаешь. Дело не в том, что кто-то из нас виноват в беспорядке. Я знаю, что тоже многое забываю. Мне просто хочется, чтобы дома было чисто.

Мари ответила:

– Хорошо. Я могу больше стараться, но думаю, что ты не замечаешь, как постоянно оставляешь посуду на столе и разбрасываешь везде свои рабочие бумаги.

Раньше Ларонда услышала бы обвинения в свой адрес, потеряла запал и испарилась, но теперь она сделала глубокий вдох и продолжила:

– Хочешь узнать, что бы меня порадовало? – Она замолчала в ожидании ответа.

– Да. Что же?

Сделав над собой немалое усилие, Ларонда продолжила:

– Мне бы очень хотелось, чтобы мы убрались в гостиной и на кухне в середине недели, а не в выходные, когда убираем весь дом. Мне кажется, это во многом облегчит задачу.

– Проблема в том, что на неделе я часто провожу время с друзьями и не знаю, когда вернусь домой, – ответила Мари. – А ты встречаешься с друзьями на выходных. Иногда я даже не знаю, увидимся ли мы. И когда я убираюсь, ты играешь в видеоигры.

Тут внимание Мари переключилось с обсуждения уборки на привычные жалобы: ей не хватало времени, проводимого вместе с Ларондой.

Если бы Ларонда не сказала ничего, что вернуло бы их к теме беседы, это сделала бы я, потому что не хотела, чтобы они упустили момент. Но мне не пришлось.

– Давай поговорим о моих играх в другой раз, дорогая. Сейчас речь о порядке дома. Так что ты думаешь о том, чтобы убираться в гостиной и на кухне на неделю, не оставляя бардак до выходных?

– Ладно, это можно. Нужно обсудить детали.

Обе добрались до финиша.

Изменения устоявшихся паттернов в отношениях порой требуют упорства. При каждом споре Ларонде приходилось держать ситуацию под контролем и не давать разговору свернуть в другое русло. Она старалась держать фокус, не позволяя своему избеганию все испортить. Конечно, этому девушка научилась не за один день, но она понимала, что отношения не продлятся долго, если они с Мари будут каждый раз ругаться из-за одного и того же. Со временем Ларонда стала уверенней, начала сама предлагать идеи. Ей помогло, конечно, и то, что она видела, как Мари со своей стороны старается реагировать спокойнее, сдержаннее высказывать свои мысли.

Разбираемся в потребностях и желаниях

В описанной ситуации Ларонде отлично удалось удержать разговор в нужном русле. Это очень многоаспектное умение, но Ларонде нужно было с чего-то начинать. И первое, что она сделала, – обратилась к собственным предпочтениям в том, что касалось порядка дома.

Теперь давайте рассмотрим ситуацию, которая не удовлетворяет вас. Если ничего сразу не приходит в голову, выберите что-то

подходящее наугад. Ваша цель – разобраться в своих мыслях и желаниях и понять, как они влияют на ваши отношения.

Когда я думаю о своих отношениях, меня не устраивает...

Меня обрадовало бы...

Если бы все вышло так, как мне хочется, я бы...

Если я никогда не буду отстаивать свои интересы, как это повлияет на мои отношения в долгосрочной перспективе?

ШКАЛА ОЦЕНКИ

Насколько велико мое желание действовать и решать возникшую проблему?



Ларонда не сдавалась, когда разговор начал выводить ее из равновесия. Узнав о типе привязанности Мари, она поняла, что та не пытается обвинить ее в чем-то или перевести тему разговора. Ларонда также осознала, что стресс, обусловленный привязанностью, по-разному проявляясь у людей, делает беседу бесструктурной и хаотичной. Девушка помнила, что они с Мари договорились улаживать конфликты более конструктивно и не давать беседе свернуть с заданного курса, портя обеим вечер.

Услышав критику в свой адрес и обвинения со стороны Мари, Ларонда, вместо того чтобы сдаться, сказала следующее:

«Я знаю, что делаешь. Дело не в том, что кто-то из нас виноват в беспорядке. Я знаю, что тоже многое забываю. Мне просто хочется, чтобы дома было чисто».

«Хочешь узнать, что бы меня порадовало? Мне бы очень хотелось, чтобы мы убирались в гостиной и на кухне в середине недели, а не в выходные, когда убираем весь дом. Мне кажется, это во многом облегчит задачу».

«Давай поговорим о моих играх в другой раз, дорогая. Сейчас речь о порядке дома. Так что ты думаешь о том, чтобы убираться в гостиной и на кухне на неделе, не оставляя бардак до выходных?»

Настоять на своем

Это упражнение научит вас отстаивать свои интересы на примере ситуации, о которой вы вспоминали в предыдущем упражнении. Цель вашего разговора в том, чтобы...

- не отходить от темы;
- оставаться сосредоточенным;
- проявлять уважение;
- прийти к решению, которое удовлетворит обе стороны.

Подумайте о том, какой будет ваша стандартная реакция на следующее:

Ваш партнер чувствует нападки в свой адрес и обвиняет вас.

Ваш партнер вспоминает прошлое и, кажется, снова обрушивается с обвинениями.

Ваш партнер начинает в ответ жаловаться на вас по совершенно другому поводу.

Научиться вести конструктивный диалог, вне зависимости от того, кто (вы или ваш партнер) проявляет черты избегающего типа привязанности, – дело небыстрое и требующее усилий. Но ваши отношения от этого только выиграют. Может, вам и придется делать глубокие вдохи и сохранять настойчивость, но со временем все будет становиться проще.

Укрепление связей

Мы привязываемся к людям, чтобы ощутить связь с миром. Это дарит нам чувство комфорта и безопасности. Некоторые из таких связей напрямую определяют нашу жизнь. Когда дело касается укрепления связей, позволяющих вам в полной мере наслаждаться отношениями, важно уметь справляться со стрессом, возникающим из-за привязанностей.

Следующее упражнение поможет справиться с этим стрессом – вне зависимости от того, у кого в вашей паре он возникает. Осознанное отношение к стрессу – первый шаг к взятию его под контроль.

Матрица перспективы

Дэвид обручился с Васной в прошлом году, и на этапе подготовки к свадьбе некоторые черты его избегающего типа выплыли наружу. Васне не терпелось начать планирование церемонии. Дэвид много раз соглашался помочь ей, потому что был уверен, что должен поступить именно так, но все никак не находил времени. Он не особенно любил планирование, да и не знал толком, какую свадьбу хочет и какую может себе позволить.

Чтобы успокоиться, он стал больше работать, но ничего не говорил об этом Васне. Она же становилась все более нетерпеливой, что в итоге привело к сомнениям в серьезности намерений Дэвида.

Подобные ситуации часто перерастают в конфликты именно из-за недопониманий касательно того, как люди с избегающим типом привязанности реагируют на стресс. Ниже представлено упражнение, с помощью которого вы сможете лучше разобраться в этих нюансах. Вот пример матрицы, составленный на основе

особенностей поведения Дэвида.

| Имя | Как воспринимается ситуация? | Что именно порождает стресс (с учетом типа привязанности)? | Насколько силен стресс (от 1 до 10)? |
|-------|--|--|--------------------------------------|
| Дэвид | Я переживаю по поводу денег и пытаюсь решить проблему, больше работая и стараясь отложить на свадьбу. Васну, кажется, деньги совершенно не волнуют, поэтому не думаю, что она поймет меня. | Финансовый вопрос | 5 (средний) |
| | | Страх разочаровать Васну | 9 (очень сильный) |
| | | Проблемы с планированием | 7 (сильный) |

Несмотря на то что у Дэвида было множество триггеров, вызывающих стресс, ни один из них он не обсудил с Васной, и сама она тоже о них не подозревала. Разговор обо всем этом помог бы им обоим понять, что поставлено на карту.

Теперь создайте свою матрицу перспективы, основанную на ситуации, которая вызывает проявление черт избегающего типа привязанности (ваших или вашего партнера).

| Имя | Как воспринимается ситуация? | Что именно порождает стресс (с учетом типа привязанности)? | Насколько силен стресс (от 1 до 10)? |
|-----|------------------------------|--|--------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

К этому упражнению можно возвращаться, когда вы или кто-то из ваших близких включает черты избегания. Оно поможет понять, насколько совпадает ваше видение факторов, вызывающих стресс.

Краткий обзор главы

- Избегающая привязанность проявляется в ситуациях, когда любой намек на зависимость повергает человека в стресс – и тот проявляется в поведении через избегание или пренебрежение.
- Наиболее эффективная реакция на паттерны избегающего типа – это создание безопасной и комфортной атмосферы и лишь потом поиски решений.

НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ВЫ ОВЛАДЕЕТЕ, РАБОТАЯ С УПРАЖНЕНИЯМИ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ:

- Умение говорить на волнующие темы и не сворачивать с одной конкретной проблемы во время обсуждения.
- Умение распознавать определенный опыт, вызывающий поведение, характерное для избегающего типа привязанности.
- Умение понимать, когда ваш партнер находится за пределами «окна толерантности», и действовать в соответствии с этим.

Глава четвертая

Надежный тип привязанности

Наконец-то мы добрались до надежного типа привязанности – модели здоровых отношений, к которой мы все стремимся. Люди с этим типом (и те, кто смог его развить) не испытывают стресса, когда дело касается зависимости от кого-то или близости. Но даже если вы не набрали достаточного количества баллов, чтобы оказаться в данной категории, эта глава расскажет вам, чего можно достичь.

Черты надежного типа

Люди с надежным типом привязанности...

- могут с легкостью приспосабливаться к новым условиям и меняющимся обстоятельствам;
- верят в отношения и ставят их в приоритет;
- ценят работу над отношениями, особенно если что-то идет не так;
- уверенно справляются с возникающими сложностями и разногласиями.

Надежный тип привязанности позволяет человеку ясно мыслить и адекватно воспринимать ситуацию, даже если возникает конфликт. Нервная система не испытывает стресса по поводу близости с другими людьми, что освобождает от необходимости защищаться и бороться с нежелательными тревогами, вызванными близостью и интимностью. Этот тип позволяет сосредоточиться на решении проблем с романтическими партнерами, членами семьи или близкими друзьями. Для людей с надежной привязанностью связи с окружающими – естественная человеческая потребность, приятный опыт, от которого они получают удовольствие.

Вот несколько примеров людей с надежной привязанностью из моей практики.

В прошлом году Тильда столкнулась с настоящей чередой неудач. Она попала под сокращение на работе, ее мать умерла от рака, а спустя несколько месяцев их с мужем дом сгорел в страшном пожаре. Тильда ценит свой брак за то, что, проходя через все эти трудности, отношения с мужем стали для нее источником стабильности. «Это было тяжело для нас обоих, но мы знали, что в конце концов прорвемся. Даже не знаю, что бы я делала без него», – поделилась со мной Тильда.

Аяна – разработчица в сфере IT, она любит свою работу и сумела выстроить удивительные отношения со своей командой. Когда коллеги предложили ей присоединиться к рискованному проекту и основать новую компанию, она некоторое время обдумывала предложение, так как обычно старается избегать рисков. Это было непростое решение, но Аяна согласилась, потому что ценила отношения с коллегами и верила в их способность начинать новые и крутые дела и доводить их до конца.

Харви – пожарный. Его рабочие смены длятся сорок восемь часов. Прибывая к горящему дому, он каждый раз без раздумий готов доверить свою жизнь первым приехавшим на место спасателям и сам делает все возможное, чтобы не подвести товарищей по службе.

Однако надежный тип привязанности не избавляет от трудностей в отношениях. Люди с надежным типом совершают порой те же ошибки и проходят через те же жизненные уроки, что и все остальные. Они могут связаться с неподходящими партнерами, не преуспеть в решении конфликтов, чересчур бурно отреагировать, закрыться от трудностей и так далее. При этом они, как правило, быстрее восстанавливаются и приходят в норму после разочарований. Они учатся на своем горьком опыте и стараются по возможности избегать подобных ситуаций в будущем. Другими словами, люди с надежным типом привязанности более стрессоустойчивы и легче переносят трудности.

Как же им это удастся? Помните, что надежный тип привязанности означает, что вы полностью доверяетесь близким, эмоционально и физически верите, что они готовы ради вас на все, что они никогда не предадут и не бросят. Люди с надежным типом привязанности вынесли из своего жизненного опыта то, что окружающим можно доверять, на них можно полагаться. Проще говоря, у них есть преимущество, и оно заключается в том, что они получали заботу с

самого раннего детства. Если случалось что-то плохое, рядом всегда оказывался кто-то, кто помогал со всем этим справиться. Этот ранний опыт и помогает им чувствовать себя в отношениях легко и непринужденно.

Понять себя

Люди с надежным типом привязанности, как и с любым другим, бывают совершенно не похожи друг на друга: у них разные семьи, разные характеры. Они также испытывают весь спектр взлетов и падений в отношениях. Для них, как и для всех, процесс самосознания является важным этапом обучения. Ваши отношения в любом случае только выигрывают от осознания того, о чем вы думаете, что чувствуете, что происходит с вашим телом и как все это влияет на отношения.

Если в тесте на тип привязанности (стр. 9) вы набрали низкий балл по шкале ненадежности и высокий по шкале надежности, то, скорее всего, узнаете себя в следующем описании. Если что-то не найдет в вас отклика, помните, что сама идея надежного типа привязанности призвана скорее вдохновлять людей и отражает общую идею, а не конкретного человека в определенный момент времени. И главное: наиболее важными качествами надежного типа привязанности можно овладеть путем осознанности и саморазвития.

КАК ВЫ ОЩУЩАЕТЕ НАДЕЖНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Важные для вас отношения вы цените по-настоящему. Вы много получаете от них, даже когда дела идут неидеально, и отчасти так происходит потому, что вы понимаете – идеальных отношений не существует. Еще важно то, что эти отношения дают вам силы каждый день, в том числе в моменты кризиса.

В том, что касается отношений, вы человек довольно гибкий. Вы чутко относитесь как к своим потребностям и желаниям, так и к тому, чего хотят другие. Если у вас и случаются перегибы, то не слишком часто. Порой вы бываете слишком уступчивы, но никогда не доходите до того, чтобы жертвовать своими интересами. Если подобное случалось с вами в прошлом, вы вынесли из этого урок и научились на своих ошибках.

В отношениях вам комфортно, а если чего-то не хватает, то вам не составит труда попросить об этом. Если партнер не может закрыть эту потребность, это, конечно, немного разочаровывает, но не тормозит вас. Вы просто находите способ получить желаемое в другом месте. Вы знаете, что верно поступили, рассказав о чем-то, и цените свои потребности.

Если возникает проблема, вы склонны сосредоточиваться на поиске решения, а не на людях, задействованных в процессе. Осознавая, что никто, включая вас самих, не идеален, вы понимаете, что тыкать в кого-то пальцем непродуктивно. Мы все те, кто мы есть. Когда проблема действительно серьезная, вы обращаетесь за помощью.

Если вдруг понимаете, что обидели дорогого вам человека, то прикладываете все усилия, чтобы загладить вину. Для этого вам не нужно оправдываться или опускать руки, ведь вы знаете, что обидеть человека можно, даже если вы действовали из лучших побуждений. И наоборот: если обижают вас, вы даете людям шанс все исправить. Вы не из тех, кто таит обиду.

В романтических отношениях вы тоже вполне расслаблены. Найти кого-то, кто вам подходит, прямо сейчас было бы, конечно, здорово, но и подождать вы тоже не против. Когда же встречаете интересного человека, стараетесь узнать его получше. Даже если вы по уши влюблены, все равно способны приблизительно рассчитать, насколько подходите друг другу, и учесть это. Вы думаете о будущем, планируете, но не загоняете себя в угол, не разбираете все по винтикам, не оглядываетесь постоянно на прошлые трудности.

В отношениях вы движетесь в одном направлении с партнером к общим целям, разделяя взгляды друг друга. Отношения, в которых игра ведется в одни ворота и в которых лишь кто-то один получает все, чего хочет, определенно не для вас.

И хотя нет какого-то единого фактора, определяющего надежные привязанности, существует ряд условий в раннем возрасте, способствующих их формированию. Вы, скорее всего, ощущали

внимание и заботу обоих родителей. А также постоянно чувствовали поддержку учителей, друзей и других членов семьи, которые подбадривали и ценили вас. Дома или где-то еще у вас был наставник – кто-то, с кем вам было спокойно и комфортно. У вас было место, откуда вы могли безопасно наблюдать за тем, как непросто мир, что, в свою очередь, дало вам уверенность в том, что в жизни так или иначе все получится. И это не слепая вера. Ваш взгляд на жизнь и отношения позволяет видеть все происходящее как постоянно развивающийся процесс, движение вперед. Для вас всегда есть что-то, чему вы можете научиться.

Навыки для развития надежной привязанности

Развитие и укрепление отношений требуют времени. И чем больше усилий вы прилагаете, тем бóльших успехов добьетесь. Сейчас у вас будет время разобраться, что вы делаете прекрасно, а над чем стоит еще поработать. (Это упражнение будет полезно и людям с *ненадежной* привязанностью.)

В списке ниже поставьте галочку напротив каждого пункта, который у вас уже получается отлично, и плюсик – напротив того навыка, который хотели бы в себе развить.

- Замечать, когда дорогие мне люди не до конца честны.
- Быстро распознавать, когда дорогие мне люди расстраиваются во время разговора.
- Придерживаться темы во время острых дискуссий и конфликтов.
- Ценить любимых и говорить им об этом.
- Успокаивать партнера.
- Чувствовать собственные границы в том, что касается времени, эмоциональных сил, физического комфорта и безопасности.
- Уметь рассказать о своих чувствах, потребностях и желаниях.

- Брать на себя инициативу в отношениях.
- Совместно работать над тем, чтобы каждый оказался в выигрышной ситуации.
- Снижать градус напряженности в стрессовых ситуациях.
- Проявлять признательность и благодарность.

Каждое из этих качеств очень важно для создания атмосферы безопасности в близких отношениях. Похвалите себя за то, что вам уже удастся!

А теперь подумайте о тех качествах, которые вы хотели бы в себе развить. Как вы можете это сделать? Если ничего не приходит на ум, спросите совета у друга, которому доверяете.

Каким образом я могу улучшить свои навыки в той или иной области?

Пример: Можно посмотреть документальные фильмы или обучающие видео о лжи, чтобы научиться распознавать, когда люди лукавят. Можно записаться на курсы по импровизации, чтобы научиться проявлять инициативу и лучше находить взаимовыигрышные решения.

КАК НАДЕЖНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Подобно тому, как люди с ненадежными типами привязанности (тревожным или избегающим) *не всегда* проявляют ненадежность, люди с надежным типом не всегда оказываются такими уж надежными. Однако когда у вторых возникают трудности или конфликтная ситуация, все проходит гораздо мягче и быстрее возвращается на круги своя.

Люди с надежным типом привязанности, как правило, уравновешенны и живут настоящим. Они не волнуются чрезмерно о будущем и не полагаются всецело на прошлое. Они занимаются тем,

что требует их внимания здесь и сейчас, и это на самом деле труднее, чем кажется. Если кто-то не соглашается с ними, они могут привести веские аргументы, не унижая собеседника.

Они общительны и конструктивны в самом лучшем смысле этого слова. Они ценят честность, не жертвуют желаниями других ради собственных или наоборот. Они стремятся к справедливости и позволяют высказываться другим.

Люди с надежным типом привязанности обладают невероятным даром доверять своим инстинктам и умеют в стрессовой ситуации взять все в свои руки. Поскольку их нервная система более устойчива, если кто-то обижает их, это не вызывает чувства брошенности или других бурных реакций, не поглощает всецело, не заставляет отстраняться.

Понять других

Очень важно не вешать на людей ярлыки согласно их типу привязанности. Конечно, человек с надежным типом будет более открыт и искренен в общении, но ведь любой может вести себя подобным образом, независимо от привязанности. Поэтому куда важнее уметь распознавать поведение, в основе которого есть надежная привязанность, чем делать выводы, основанные на «ярлыках». А умение распознавать черты надежного типа поможет вам найти верный путь к решению многих проблем, возникающих в отношениях.

ЕСЛИ У ПАРТНЕРА НАДЕЖНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Вот как могут выглядеть отношения с человеком, чей тип привязанности определяется как надежный. Представьте, что вы вместе с кем-то учитесь жонглировать: перекидываете мячики друг другу и осваиваете новые трюки. Иногда вам удастся какое-то время удерживать мячи в воздухе, а иногда они падают. Все это – получение опыта. Ваш партнер делает то же самое с более или менее тем же успехом. Когда мячики падают, он поднимает их и начинает сначала. Участие вашего партнера в обучении помогает вам обоим, и это *здорово*.

Чтобы распознавать надежный тип привязанности, нужно научиться отличать от него поведение, которое легко принять за его проявление, за которым на самом деле скрывается ненадежная привязанность. Стэн Таткин назвал такой тип привязанности *псевдонадежным*. Псевдонадежные проявления могут сбить с толку человека, только начинающего разбираться в нюансах надежного типа. Ниже приведены варианты развития отношений и черты характера, которые иногда могут выглядеть как проявление надежного типа, а также советы по продуктивному реагированию на

них. Помните, что определение надежной привязанности довольно расплывчато. Всегда есть куда развиваться и расти.

Проявление псевдонадежного типа привязанности:

- Партнер всегда или часто устраивает все так, как хочется вам. В отношениях всегда участвуют как минимум двое. Если кто-то соглашается с вами, а вы подозреваете, что на самом деле человек думает иначе (или, по крайней мере, соглашается с вами не в полной мере), это уже проявление ненадежного типа привязанности. Если сомневаетесь, спросите прямо, почему партнер соглашается, и посмотрите, будет ли он доволен вашим вопросом.

- Все выглядит идеально – на бумаге или в соцсетях. Партнер или отношения могут казаться чудесными, когда информация о них представлена выборочно, а иногда и вовсе является постановочной. Но все это не дает совершенно никакой информации о том, как человек ведет себя, оказываясь в стрессовой ситуации. Не доверяйте впечатлению, которое не подтверждается конкретными фактами.

- Когда вы поднимаете какую-то проблему, партнер предъявляет ответную жалобу, потому что «так будет справедливо». Если вам предъявляют претензии, не связанные с исходной темой разговора, возможно, ваш собеседник не способен принять то, что вы говорите. Если такое случается, спросите, согласен ли партнер продолжить обсуждение первого вопроса и не уходить от темы при условии, что вы вернетесь к его претензии позже.

- Партнер всегда готов поддержать вас и, кажется, при этом совершенно не имеет своих собственных проблем. Если это отношения, в которых важна взаимная поддержка, поинтересуйтесь, почему человек никак не обозначает собственные потребности. Оказывает ли это негативное влияние на ваши отношения? Заставляет ли это вас чувствовать себя так, будто вы вечно нуждаетесь в помощи? И как следствие так, будто вы в тягость партнеру? Подумайте, устраивает ли вас такое положение дел.

- Партнер заявляет, что ему необходимо делать то, что хочется, потому что он не приемлет контроля. Конечно, у людей должна быть

свобода выбора, но они также должны понимать, что их поступки оказывают влияние на окружающих. Если нечто подобное имеет место, убедитесь, что вы четко установили границы и понимаете пределы своей зоны комфорта и безопасности. Помните: только вы решаете, что хорошо, а что плохо для вас.

- Партнер настойчиво требует решения волнующих вопросов, даже если вам это неприятно или если в данный момент время просто неподходящее. Решение конфликтов – дело необходимое, но далеко не всегда приятное, к тому же это может вызвать множество самых разных эмоций. Однако совершенно ненормально игнорировать ваше состояние и принуждать вас к тому, к чему вы можете быть не готовы. Если подобное происходит, попросите дать вам время и расскажите, что помогло бы вам в обсуждении темы. Возможно, лучше поговорить с глазу на глаз? Или, может, изложить все в письменной форме? Или ограничить время, скажем, часом?

- Партнер сам не расстраивается, но укоряет вас за то, что расстраиваетесь вы. Если у человека действительно надежный тип привязанности, он никогда не будет упрекать вас за то, что вы чувствуете. В подобных случаях попробуйте поинтересоваться, почему обвиняют именно вас. Уточните, может, такие непростые чувства, как, к примеру, гнев, выводят человека из равновесия.

- Партнер заявляет, что вы не полностью выкладываетесь в отношениях. Стремление пристыдить или осудить – довольно примитивный способ оказать влияние на человека. Это далеко не то же самое, что взывать к ответственности, когда обязанности четко разделены и действия человека рассматриваются безотносительно его личности. Если происходит нечто подобное, отступите и вспомните, чего вы желаете достичь в отношениях. Тогда вы сможете сделать дискуссию более продуктивной или отреагировать как-то иначе.

На то, чтобы научиться распознавать надежную привязанность, может потребоваться время, к тому же тут нужно учитывать множество нюансов. Если же говорить в общем, то поведение,

основанное на надежной привязанности, предполагает, что в отношениях хорошо не кому-то одному, а оба человека чувствуют себя понятыми и услышанными. Если же кто-то один получает больше за счет другого, то в этих отношениях определенно не надежная привязанность.

В продолжение разговора о надежной привязанности стоит отметить, что проявления надежного и ненадежных типов легко спутать, если не знать, какие чувства и мысли движут человеком при принятии того или иного решения. Представьте, например, следующую ситуацию.

Два ваших приятеля, Дрю и Аарон, состоят в длительных отношениях со своими девушками. Оба говорят, что готовы пойти на уступки в угоду своим любимым и отказаться пока от мыслей об отцовстве, хотя оба ранее рассказывали, что хотят детей. Разница между ними в том, что Дрю делает это, исходя из установок надежной привязанности, а Аарон полагается на ненадежную привязанность.

После долгих попыток Дрю понять позицию своей девушки Кэри и объяснить ей свою он осознает, что их желания расходятся и у каждого есть на то свои причины. Он знает, что Кэри не отступится. Ему грустно от мысли, что придется расстаться либо с Кэри, либо с перспективой стать отцом. Однако Дрю понимает, что быть счастливым с Кэри, но без детей ему будет куда легче, чем быть счастливым без Кэри. Именно поэтому он идет на уступки – при условии, что они оба будут принимать активное участие в жизни племянниц и племянников. Найдя компромиссное решение, Дрю рад оставить проблему позади и получать удовольствие от совместной жизни без детей.

Аарон вел переговоры со своей девушкой Уилмой по поводу детей последние два года и уже порядком устал. Уилма твердо стоит на своем. Аарон не хочет потерять ее и совершенно не знает, что делать дальше. Если он прекратит поднимать этот вопрос, им больше не придется ссориться, так что он признает свое поражение

и обещает не настаивать. При этом, думая о своем решении, Аарон мучается от гнетущей его обиды и чувствует, что, возможно, жертвует ради отношений гораздо бóльшим, чем Уилма.

Несмотря на то что и Дрю, и Аарон решили отказаться от возможности стать отцами ради успешных отношений, мотивация у каждого из них своя. И итог оказался разным. Вот и получается: чтобы разобраться в типе привязанности человека, недостаточно видеть одни лишь действия. Необходимо понимать, что движет человеком, какие чувства он испытывает, о чем думает.

В непростых ситуациях вроде тех, когда партнер хочет разделить с вами свою жизнь, но ваши жизненные приоритеты совершенно расходятся, опора на надежную привязанность, безусловно, будет прочной основой, которая поможет прояснить даже самые трудные ситуации.

Надежный тип против ненадежного

Как мы видим на примере истории Дрю и Аарона, одно и то же решение может быть результатом как надежного, так и ненадежного типа привязанности, но чувства и мысли у человека при этом – во время, до и после принятия решения – будут абсолютно разными.

Следующее упражнение даст вам возможность рассмотреть одно из решений, принятое вами в отношениях, с точки зрения надежного и ненадежного типа привязанности. В качестве примера возьмем ситуацию, в которой оказались Дрю и Аарон.

| РЕШЕНИЕ | |
|--|---|
| Пойти на серьезные уступки и согласиться не иметь детей, несмотря на мечты об отцовстве | |
| Подход, основанный на ненадежной привязанности (Аарон) | Подход, основанный на надежной привязанности (Дрю) |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Боится разрыва отношений. 2. Парализован своей нерешительностью. Пассивная позиция — бездействие и бездетность. 3. Не хочет создавать еще больше проблем, ведь это расстроит обоих еще больше, так что уступает. 4. В итоге чувствует обиду и беспомощность. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Неудовлетворен обоими вариантами: и потерять любимую, и отказаться от возможности стать отцом. 2. Может представить себя счастливым без детей и решает, что это лучше, чем расстаться с партнером. 3. Идет на уступки, но просит кое-что взамен. 4. В итоге чувствует облегчение, потому что принял решение и может двигаться дальше. |

Теперь ваша очередь. Заполните свою таблицу, начиная с уже принятого вами решения, повлиявшего на отношения. Затем в подходящий вашему типу столбец впишите связанные с ним чувства и мысли. Второй столбец заполните соответствующими мыслями и чувствами, даже если они только гипотетически возможны. Цель этого упражнения – научиться распознавать, каким именно типом привязанности (надежным или ненадежным) вызваны те или иные чувства и мысли.

| РЕШЕНИЕ | |
|---|--|
| Мое решение: | |
| Подход, основанный на ненадежной привязанности (тревожной и/или избегающей) | Подход, основанный на надежной привязанности |
| | |

Подумайте:

1. Что помогло вам подойти к решению с позиции надежной привязанности?
2. Что спровоцировало проявление ненадежной привязанности?

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ НАДЕЖНОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ У ДРУГИХ

Если у вас в отношениях наблюдаются проявления надежного типа привязанности, скорее всего, вы чувствуете, что ваш партнер пытается найти самый приемлемый выход из складывающихся ситуаций. И лучший способ отреагировать на это – стараться действовать так же, на благо обеим сторонам. Когда два человека ведут себя подобным образом, шансы на то, что все будет хорошо, очень велики.

Это, разумеется, значит, что вы должны рассказывать о своих чувствах, потребностях и желаниях сразу же и самым доступным образом. С другой стороны, необходимо стараться понять и точку зрения партнера.

При возникновении конфликта придерживайтесь общих целей. Если у вас романтические отношения, вероятно, вы хотели бы их укрепить перед лицом непростых обстоятельств. Если вы партнеры по бизнесу, целью может стать прояснение важных аспектов для развития общего дела. Если вы родитель взрослого ребенка, то можете стремиться к тому, чтобы стать друзьями и равными партнерами.

Если что-то мешает вам достигнуть согласия в общих целях, будь то отношения с другими людьми, обязанности или личные недостатки, в первую очередь обсудите это.

Безопасное взаимодействие при конфликте

Большинство из нас так вовлекаются, когда разгорается конфликт, что порой не замечают, что другой человек уже предложил мир. А когда момент упущен, ссоры затягиваются и становятся более напряженными.

Вспомните конфликтную ситуацию в отношениях, которая никак не разрешалась, а ваш партнер реагировал, ведомый страхом или

обидой. Каково это было: что вы чувствовали, о чем думали? Подумайте также о своих физических ощущениях.

Что именно в действиях партнера вызвало такую реакцию с вашей стороны?

А теперь представьте, что ваш партнер мыслит шире, что он не скован страхом и обидой и пытается понять вашу точку зрения. Представьте, что он всей душой сочувствует вам. Представьте, что человек говорит с вами спокойно, смотрит на вас с теплотой. Что бы вы чувствовали тогда?

Вероятно, вам было бы гораздо лучше. Именно так происходит, когда мы понимаем, что дорогой нам человек заботится о нас. Позвольте этому теплему чувству заполнить вас. А теперь представьте, что выражаете благодарность за такую реакцию. Как вы это сделаете? Как воодушевить партнера продолжать в том же духе? (Например, «я его обниму, поблагодарю и отмечу то, в чем он прав».)

Учимся принятию

Чтобы построить здоровые отношения, необходимо научиться принимать реальность: признавать мысли и чувства партнера, понимать, что вы могли разочаровать друг друга, осознавать, что на отношения действуют внешние обстоятельства. Если бы отношения можно было представить как некий рецепт, принятие было бы сбором необходимых ингредиентов. Стоит упустить какую-то составляющую или не добиться нужной консистенции – и как ни старайся, желаемого блюда не выйдет.

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Как обычно, начинать нужно с себя. Часто ли вы признаете свои недостатки? Принимать себя – значит позволять чему-то оставаться таким, *какое оно есть*, не противостоять, не тратить на борьбу драгоценную энергию и ресурсы. Это относится и к телесным ощущениям, и к мыслям, и к чувствам, и к действиям, которые уже свершились. Все приходит и уходит. Мы не всегда можем контролировать обстоятельства, да и не должны.

Принимать себя как совершенно несовершенного

В каких ситуациях, касающихся отношений, вы ожидаете от себя безупречности или корите себя, если что-то не получается? (Например, «я очень строго отношусь к себе, когда мой партнер из-за меня расстраивается».)

Что вы чувствуете, укоряя себя? (Например, «беспомощность».)

Что вы делаете, когда испытываете эти чувства? (Например, «начинаю есть».)

Чрезмерная самокритика – едва ли лучший способ изменить поведение. Остановитесь и подумайте, насколько вы строги к себе и какую цену вам приходится за это платить. Отражается ли это на вашем физическом состоянии? Или на самооценке? Возможно, вы просто попусту тратите ментальные ресурсы и время? Что это значит для вас?

ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ

Чаще всего принять надежный тип привязанности другого человека бывает трудно потому, что он отличается от вашего типа. В таком случае поведение партнера может показаться вам непонятным, непривычным. Большинство из нас распознают любовь и заботу именно в том варианте, в каком видели и испытывали их раньше. Если же кто-то начинает заботиться о нас как-то иначе, даже если это *должно* радовать, нам может потребоваться время, чтобы распознать в проявляемых чувствах те самые любовь и заботу.

Вот пример: Таша и Лиля встречались шесть лет и собирались пожениться. У Таши был надежный тип привязанности, а Лилия проявляла ненадежную привязанность тревожного типа. Ниже вы увидите, как надежный тип привязанности порой может казаться трудным для понимания человеку с тревожным типом.

– Почему ты так уверена, что мы подходим друг другу? – спросила Лилия.

– Я не знаю, что будет дальше, но думаю, все получится. Я знаю, что ты многое делаешь для наших отношений, и я тоже буду, – ответила Таша.

– Но иногда мне кажется, что мне было бы лучше с человеком, которому хочется жить в городе, хочется увидеть мир. Я часто размышляю об этом.

– Ну... насколько это для тебя важно? Я могу поехать с тобой в одно из твоих путешествий. И мы можем найти

компромиссное решение по поводу того, где жить.

– Знаю, ты это уже говорила. – Лиля замолчала и задумалась на пару секунд, а потом тревожность взяла верх. – Но как ты можешь быть так уверена? Что если мне было бы лучше с кем-то другим?

У нее на примете даже не было никого, но в том-то и суть тревожного типа привязанности: принять решение ужасно трудно, а потом очень непросто к этому решению привыкать.

Таша, конечно, не знала, как все обернется в будущем, зато довольно хорошо знала Лилю. Для нее не был новостью тот факт, что Лиля склонна увиливать от принятия решений и обсуждения договоренностей, даже если решения эти в итоге принесли бы ей радость. То же самое происходило, когда они искали квартиру и выбирали аспирантуру.

Однако уверенность Таши не всегда успокаивала Лилю. Иногда объяснения казались ей воодушевляющими, а иногда – просто пустыми. Опыт прошлых отношений научил Лилю, что светлые чувства не длятся долго, и она была готова к тому, что все будет меняться с годами. Уверенность Таши в том, что их отношения будут долгими, была ей непонятна. Лиле потребовалось немало времени, чтобы принять разницу их типов привязанности, а также сам факт того, что это нормально.

Сильные стороны отношений

Каковы ваши сильные стороны? А вашего партнера? Общаясь с человеком с надежным типом привязанности, напоминайте себе об укреплении отношений. Думайте о том, какой вклад вносит каждый из вас, о том, что приносит радость вам обоим. Если сейчас вы не состоите в романтических отношениях, подумайте о любых из тех,

что важны для вас. Это может быть кто-то из родителей, брат или сестра, лучший друг – кто угодно.

Теперь, когда вы определились с отношениями, о которых пойдет речь, пройдите по колонке «Я» и отметьте галочкой все свои сильные стороны, которые помогают вам укреплять этот союз. Затем проделайте то же со столбцом «Мой партнер».

| Я | Мой партнер | Сильные стороны |
|---|-------------|---|
| | | Честность |
| | | Справедливость |
| | | Готовность работать над отношениями |
| | | Эмпатия |
| | | Открытость |
| | | Добросовестность |
| | | Умение вдохновлять |
| | | Ответственность |
| | | Умение сотрудничать |
| | | Умение признавать вину |
| | | Умение поддержать |
| | | Стрессоустойчивость |
| | | Надежность |
| | | Постоянство |
| | | Умение сподвигнуть других на новые свершения |
| | | Беззаботность |
| | | Чувство юмора |
| | | Готовность выражать признательность и благодарность |
| | | Готовность жертвовать |
| | | Другое: |
| | | Другое: |

Способы, которыми вы и ваш партнер вкладываетесь в отношения, могут быть одинаковыми или значительно отличаться. Если они сильно разнятся, постарайтесь признать, что некоторые черты и поступки партнера порой могут казаться вам странными. Если это

так, откройтесь новым чувствам и начните принимать их шаг за шагом.

Здоровое общение

Полноценные близкие отношения обычно считаются одним из немногих параметров, определяющих счастье в жизни. Такие отношения позволяют людям по-настоящему раскрыться друг перед другом, ощутить поддержку и заботу. Проблемы в общении, как правило, препятствуют счастью.

Здоровый подход к общению в отношениях строится на понимании того, что вербальная коммуникация никогда не была и не может быть идеальной. Несмотря на все попытки, люди постоянно говорят не те слова и недопонимают друг друга. Все, что мы можем делать, – это стараться изо всех сил воспитывать в себе самые лучшие намерения и учиться прощать, когда что-то идет не так.

Один из основных столпов практически любого гайда по здоровым отношениям заключается в том, чтобы человек больше говорил о себе, а не о ком-то другом. Эксперты по коммуникации советуют чаще использовать «Я-высказывания», то есть выражения, начинающиеся с «Я», а не с «Ты». Так, вместо «Ты совершенно не думаешь о моих чувствах» лучше сказать «Я не ощущаю поддержки». Употребление выражений, начинающихся с «Я», может быть отличным приемом, но с ним могут возникнуть и кое-какие трудности, ведь многие фразы, начинающиеся с «Я», на самом деле ничего конкретного о говорящем не сообщают. Например: «Я думаю, что ты придурок».

Как определить значимость «Я-высказывания»

Цель «Я-высказываний» – дать возможность лучше понять то, в чем вы действительно эксперт: в вас самих. Чем больше смысла несет в себе такое заявление, тем больше от него пользы людям, с которыми вы хотите выстроить близкие отношения. Вот пример

выражения, начинающегося с «Я», которое, несмотря на свою простоту, сообщает нам кое-что о говорящем:

Я пришел на собрание пораньше, потому что не люблю опаздывать.

А вот пример фразы, которая начинается с «Я», но ничего о говорящем не сообщает:

Я думал, собрание началось раньше.

В этой фразе озвучены мысли говорящего, но она не сообщает нам, кем является говорящий или что он чувствует. Мы узнаем лишь информацию о времени начала собрания – ничего больше.

Упражнение ниже поможет вам научиться определять, насколько содержательно то или иное «Я-высказывание». Если вам кажется, что предложение сообщает что-то важное о говорящем, отметьте «Да». Если думаете, что оно никакой информации не несет, отметьте «Нет».

1. Я боюсь темноты. **Да/Нет**

2. Я тебя задержал. **Да/Нет**

3. Я думаю, ты ведешь себя неуважительно. **Да/Нет**

4. Я считаю, что тебе пора перестать указывать мне, что делать.

Да/Нет

5. Я хочу, чтобы мы быстрее выполняли задачи по проекту. **Да/Нет**

6. Я чувствую себя ненужным. **Да/Нет**

7. Я был бы благодарен, если бы ты сел и поговорил со мной. **Да/**

Нет

8. Я рад, что ты благополучно добрался до дома. **Да/Нет**

9. Я никогда больше не пойду в тот ресторан. **Да/Нет**

Правильные ответы с пояснениями:

1. Да.

«Я боюсь темноты». Это говорит нам об ощущениях говорящего.

2. Нет.

«Я тебя задержал». Брать на себя ответственность, конечно, хорошо, но это предложение ничего не сообщает о говорящем. Человек просто берет на себя вину, не давая никакой информации о своих чувствах по этому поводу. Более информативное выражение звучало бы примерно так: «Я сожалею, что сборы заняли у меня больше времени, чем я предполагал».

3. Нет.

«Я думаю, ты ведешь себя неуважительно». Это оценочное суждение, которое ничего не сообщает о говорящем. Попробуйте вместо этого следующее: «Я не желаю больше терпеть такой тон общения».

4. Нет.

«Я считаю, что тебе пора перестать указывать мне, что делать». Это звучит скорее как требование – и ничего не говорит о человеке. Попробуйте сказать что-то вроде: «Я слишком расстроен, и твои советы мне сейчас не помогут».

5. Да.

«Я хочу, чтобы мы быстрее выполняли задачи по проекту». Эта фраза действительно сообщает о желании говорящего, но его можно было выразить ярче: «Я думаю, было бы здорово, если бы мы ускорились, чтобы быстрее закончить и освободиться пораньше».

6. Да.

«Я чувствую себя ненужным». Это выражение ярко описывает чувства говорящего, о которых известно только ему. И это отличное начало разговора.

7. Да.

«Я был бы благодарен, если бы ты сел и поговорил со мной». Эта фраза четко выражает ожидания и чувства.

8. Да.

«Я рад, что ты благополучно добрался до дома». И эта фраза раскрывает чувства говорящего.

9. Нет.

«Я никогда больше не пойду в тот ресторан». Это выражение отлично бы подошло для определения будущих поступков, но оно ничего не говорит о том, что именно произошло в ресторане. Вместо этого можно сказать: «После отравления я очень сомневаюсь, стоит ли есть тут снова». Хотя это предложение и не начинается с «Я», оно сообщает нам гораздо больше о говорящем. Поэтому, чтобы сообщить что-то важное о себе, не обязательно *буквально* начинать предложение с «Я».

Укрепление связей

Когда наши отношения гармоничны, когда мы чувствуем заботу и поддержку, мы защищены от стресса, у нас появляются силы развиваться и двигаться к поставленным целям. До сих пор мы говорили о том, как научиться доверять и принимать себя и окружающих, потому что это, безусловно, является ключевым шагом на пути к крепким отношениям. Теперь, чтобы еще дальше продвинуться в создании крепких связей и атмосферы поддержки в отношениях, мне хотелось бы поговорить еще кое о чем, что часто мешает укреплению доверия.

С детства многих из нас учат золотому правилу: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе. В общем-то, оно работает. Как правило, мы хотим относиться к людям с добротой, уважением и искренностью – и того же ожидаем в ответ.

Однако в близких и романтических отношениях мы узнаем о многих странностях и предпочтениях дорогих нам людей. Мы видим их «вблизи», потому что проводим много времени вместе и на многое обращаем внимание. Мы знаем, что заставляет их улыбаться, что озаряет их день, и это может как совпадать с тем, что вызывает улыбку у нас, так и вызывать совершенно противоположные эмоции.

Самые близкие отношения в нашей жизни всегда уникальны, потому что мы так хорошо узнаем человека, что способны сами скроить для него положительные воспоминания.

Доставляем радость

Чтобы создать атмосферу заботы и поддержки в отношениях, старайтесь как можно больше и чаще делать вещи, которые приносят счастье вашему партнеру. Если приложить немного усилий, чтобы создать позитивный настрой, вам обоим будет тепло и

радостно. Так что вперед! Заполните таблицу ниже и постарайтесь выполнить написанное в течение следующей недели.

| Близкий мне человек | Что я могу сделать на этой неделе, чтобы доставить ему радость |
|---------------------|--|
| Пример: мой брат | Пример: написать, как я горжусь им — ведь он получил ученую степень. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Краткий обзор главы

- Под «надежной привязанностью» подразумевается стиль поведения, при котором эмоциональная близость с другими людьми не вызывает у человека стресс.
- В отношениях с надежной привязанностью ресурсы организма не направлены на то, чтобы справляться со стрессом или отвечать на угрозы, поэтому могут использоваться для поиска выходов из сложных ситуаций в отношениях.
- Как ненадежный, так и надежный типы привязанности могут провоцировать поступки, на поверхности кажущиеся одинаковыми. Чтобы отличить одно от другого, нужно углубиться в мысли, чувства и намерения человека.

НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ВЫ ОВЛАДЕЕТЕ, РАБОТАЯ С УПРАЖНЕНИЯМИ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ:

- Умение отличать черты надежного типа привязанности от псевдонадежных.

- Умение идентифицировать «Я-высказывания», которые действительно сообщают важную информацию о говорящем.

Глава пятая

Взаимодействие между разными типами

В этой главе мы поговорим о том, как взаимодействуют между собой люди с разными типами привязанности, и рассмотрим примеры таких отношений. При любой комбинации партнеры могут иметь крепкие здоровые отношения, но каждый вариант таит свои трудности.

Важно помнить: в разного рода отношениях у вас будут проявляться и разные типы привязанности. Каждые отношения уникальны; они состоят из особенностей партнеров и из общей истории. Каждый человек привносит в отношения как свои таланты и способности, так и уязвимости.

Ненадежная привязанность проявляется в сложных или стрессовых периодах, во время конфликтов, больших перемен, на стадии принятия важных решений и в других непростых ситуациях. Тип привязанности обычно определяет, как человек поведет себя в отношениях под влиянием стресса. Если у него проявляется тревожный тип привязанности, он будет искать поддержки и одобрения партнера. Если тип привязанности в большей степени соответствует избегающему, человек, скорее всего, предпочтет переждать бурю, спрятаться. Если же у человека надежный тип привязанности, он сделает все возможное, чтобы удостовериться, что обе стороны смогут преодолеть трудности, чувствуя себя еще ближе и безопаснее.

В большинстве случаев люди никак не могут повлиять на то, каким окажется их тип привязанности и связанная с ним естественная реакция. Однако если совершенно не контролировать проявления ненадежной привязанности, останется только удивляться, почему одни и те же проблемы возникают в отношениях снова и снова. В конечном счете придется уделить им самое пристальное внимание и

приложить некоторые усилия, чтобы разобраться как в своем собственном поведении, так и в особенностях типа привязанности партнера.

Что вы узнаете из этой главы

В этой главе вы прочтете, какие признаки характерны для всех возможных пересечений типов привязанности: тревожный – тревожный, избегающий – избегающий, тревожный – избегающий, надежный – тревожный, надежный – избегающий и надежный – надежный. Эти знания помогут вам развить осознанный взгляд на свой тип привязанности и его проявления, а также увидеть плюсы и минусы взаимодействия с другими типами. И хотя описания и примеры представлены на историях конкретных пар, вы поймете, что каждое сочетание может вылиться в крепкие отношения, а также узнаете о трудностях, возникающих на пути.

В эту главу также включены упражнения для вас и вашего партнера, направленные на развитие надежных эмоциональных связей. Упражнения основаны на играх и ежедневных ритуалах, которые вдохновляют и способствуют сближению. Несмотря на то что каждой паре будут соответствовать определенные рекомендации, относящиеся к конкретным сильным и слабым сторонам отношений, упражнения направлены не только на романтические связи. Поэтому, чтобы найти партнера, просто обратитесь к кому-то из близких, расскажите, почему решили попробовать то или иное задание именно вместе с ними, и поинтересуйтесь, интересно ли им будет поддержать вас в этом.

Мои любимые игры

У вас все получится, если к этой главе вы подойдете открыто, расслабленно и не слишком серьезно. Помните, с каким восторгом и фантазией вы играли в детстве? Ваш мозг тогда был в лучшей форме, чтобы учиться и решать задачи в компании с приятелями. Такие веселые игры и для взрослых очень полезны: они помогают

нам становится ближе друг к другу, мыслить, творить, а также дарят положительные эмоции.

Чтобы снова вспомнить, каково это – играть, вспомните от трех до пяти своих любимых игр из детства или из взрослой жизни.

Читая эту главу, постарайтесь сохранять тот же задор, какой был у вас, когда вы играли в эти игры!

Тревожный и тревожный

Двое партнеров с тревожным типом привязанности, скорее всего, составят весьма страстную пару, в которой оба будут сильно переживать, как бы их не бросили. Отношения в таких парах, как правило, пылкие, ведь партнеры не слишком сдержанны: они открыты, всегда готовы помочь, и порой этого оказывается слишком много.

Худшее, что может произойти и, вероятно, вызвать наибольший стресс, – это ситуация, при которой оба партнера чувствуют себя брошенными. Триггеры, вызывающие подобное состояние, у каждого человека свои, но если оба в паре имеют тревожный тип привязанности, они обязательно проявятся. Именно это произошло в жизни подруг по имени Бет и Сиси.

Бет и Сиси дружат уже более десяти лет; им обоим чуть меньше сорока. У обеих наблюдается тревожный тип привязанности. Обе работают адвокатами и любят подискутировать. За годы дружбы у них случались небольшие инциденты, подчеркивающие их тип привязанности. Так, например, Бет чувствовала себя отвергнутой, когда Сиси не пригласила ее на музыкальный фестиваль. А Сиси обиделась, когда Бет не смогла дать ей совет относительно одного дела, потому что была занята. Но подругам всегда удавалось улаживать эти конфликтные ситуации и сохранить дружбу.

Первым серьезным испытанием для их отношений стало то, что Сиси вышла замуж и родила ребенка. Теперь, пропустив звонок, она могла перезвонить Бет аж через неделю, хотя раньше всегда связывалась в тот же день. Из-за новых семейных обязанностей у Сиси просто стало куда меньше свободного времени. Кроме того, Бет сильно ревновала Сиси к ее новым друзьям из числа молодых родителей, живущих по соседству.

Сиси, конечно, была довольна своей новой жизнью, но в то же время новые обязанности и ответственность, последовавшие за

браком и материнством, утомляли ее. Она завидовала свободе Бет и остро реагировала на то, что их дружбе стало не хватать прежней близости. Сиси хотела, чтобы Бет проявляла больше интереса к ее семейной жизни, возмущаясь, что та недостаточно делает для поддержания их дружбы.

Месяцами напролет они жаловались друг другу на то, что принимали за пренебрежительное отношение, и в итоге, силясь отразить взаимные «обвинения», обе с головой ушли в оправдания. Сиси чувствовала, будто ее обвиняют в том, что вышла замуж и родила ребенка. Бет злило то, что Сиси как будто считала, что именно она должна была поддерживать дружеские отношения, когда у подруги появился ребенок. Обе чувствовали себя брошенными.

В итоге они поняли, что чувствуют одно и то же: обе скучали друг по другу и понятия не имели, как дальше дружить в новых условиях. Стоило им взять паузу в череде взаимных обвинений, как напряжение ослабло и каждая увидела, сколько делает для их дружбы другая. Просто постоянные ссоры не давали разглядеть этого раньше.

Отношения, где у обоих партнеров превалирует тревожный тип привязанности, сопровождаются, как правило, долгими спорами с взаимными обвинениями. При этом намерения у людей обычно самые добрые. Оба во что бы то ни стало стремятся найти выход и готовы на многое. Но даже с учетом всех прилагаемых усилий сам факт наличия тревожной привязанности может вызвать панику и подорвать любые благие намерения. Постоянно испытывая тревожность и живя в страхе, очень легко неправильно интерпретировать поведение близкого человека. Это и произошло с Бет и Сиси. Типичный результат, к которому приходят партнеры в таких отношениях, – перемалывание одного и того же конфликта снова и снова, несмотря на все попытки обеих сторон выбраться из этой колеи.

Если бы оба партнера осознавали чувствительность друг друга, возникающую из-за тревожного типа привязанности, если бы оба прибегали к здоровой коммуникации и реагировали с пониманием, то могли бы превратить свою панику в возможность выразить признательность за то, какой вклад каждый вносит в отношения. Кстати, люди с тревожным типом привязанности очень хорошо на интуитивном уровне понимают, насколько это больно – быть покинутым, так что способны на глубокую эмпатию и сочувствие.

Игра «Нет, нет, да»

С умом выстроенные границы – это краеугольный камень надежных отношений. Чтобы это сделать, необходимо понимать, что такое «да», что такое «нет» и что это значит для вас и для вашего партнера. Людям с тревожным типом привязанности трудно и страшно бывает говорить «нет». Суть этой игры заключается в том, чтобы по очереди говорить друг другу «нет», раз за разом, пока вы не почувствуете себя при этом комфортно.

Для тех же, кто постоянно на свои просьбы слышит ответ «нет», это прекрасная возможность научиться формулировать просьбы иначе и попробовать новые способы выражения мыслей. Это упражнение также отлично подходит для оттачивания невербальной коммуникации, языка тела, тона голоса, оттенков речи и взгляда. И не забывайте, что это игра – получите от нее удовольствие!

1. Сядьте в удобную позу друг напротив друга на достаточно близком расстоянии, чтобы смотреть партнеру в глаза и видеть выражение его лица. Решите, кто из вас Партнер А, а кто Партнер Б.

2. Партнер А: ваша задача – повторять свою просьбу, используя слово «пожалуйста», пока Партнер Б не ответит «да». Вы не можете использовать другие слова – допускается лишь произносить вопрос разным тоном, с разными эмоциями и выражением. Вы также можете использовать язык тела и зрительный контакт. Представьте, с

чем конкретно у вас ассоциируется слово «пожалуйста», но не говорите об этом своему партнеру. Просто продолжайте просить, пока не получите положительный ответ.

3. Партнер Б: ваша задача – ответить «нет» на первый вопрос и продолжать до тех пор, пока не ощутите искреннее желание сказать «да». Можете представить, как конкретно должна звучать заветная просьба, только не сообщайте об этом партнеру.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствовали, отвечая «нет»?
- Когда вам было проще всего сказать «нет»?
- Что вы почувствовали на физическом уровне, когда вам захотелось сказать «да»?
- Что в вашем партнере подтолкнуло вас к тому, чтобы сказать «да»?
- Если в одном из раундов вы так и не ответили «да», что нужно было сделать вашему партнеру, чтобы подтолкнуть вас к этому?

Заметки:

Избегающий и избегающий

В парах, где у обоих партнеров тип привязанности определяется как избегающий, первые несколько лет проходят довольно легко. «Трудности? Какие трудности? У нас все отлично!» Эти товарищи словно заключают негласный договор: «Я не буду раскачивать лодку, если ты тоже не будешь».

Задолго до того как оказаться в Белом доме, Дональд Трамп так описывал свой третий брак вскоре после свадьбы с Меланией: «У нас все совершенно естественно... Я не хочу возвращаться домой и работать над отношениями. Отношения, в которых ты постоянно должен работать, просто не работают сами по себе». Мелания вторила ему: «Он все время занят... Я не хочу менять его. Я хочу дать ему больше свободы. Мне кажется, именно это и важно». Их описание брака соответствует начальному этапу отношений между двумя людьми с избегающим типом привязанности. Вначале все может казаться прекрасным, потому что партнеры не встают друг у друга на пути, когда что-то идет не так. Они просто наслаждаются той стороной отношений, где все легко и просто, полностью игнорируя другую.

Со временем такая модель отношений может дать трещину, особенно если один или оба партнера захотят чего-то, что для второго будет проблематично. Неудовлетворенные потребности становятся невыносимыми, когда один из партнеров нарушает «негласное соглашение» и начинает жаловаться. Когда подобное происходит, это больше походит на отношения людей с тревожным и избегающим типами привязанности. Поначалу жалобы могут быть непрямыми, но если положение не улучшается, то разочарование и враждебность будут нарастать, пока не станет ясно, что ситуацию необходимо спасать.

Сион и Ванесса прожили в браке двенадцать лет. Они познакомились на танцах и сразу влюбились друг в друга. Дружба

Зиона говорят о нем как о веселом, активном парне, а Ванессу подруги описывают как щедрую, ответственную и талантливую. Они отлично проводили время вместе, пока дело не касалось серьезных, спорных вопросов. Тогда поток шуток иссякал, а тело немело. Оба чувствовали настроение другого и старались не нагнетать атмосферу.

У каждого были собственные способы обходить острые углы. Они скрывались за чувством юмора и разговорами на отвлеченные темы. Ванесса часто бывала в командировках по работе – возможно, даже чаще, чем необходимо. Зион же предпочитал не замечать накопившихся в нем разочарования, обид и гнева ради «заботы о Ванессе». Для него это было непросто, и в итоге у него начались проблемы с пищеварением. После нескольких лет такой жизни он уже не мог держать все в себе и начал прямо выражать свое недовольство, что немало удивило обоих. Когда Зион высказывался, у Ванессы это вызывало гнев, и она тут же вспоминала множество неразрешенных вопросов, которые всплывали раньше. Все это стремительно разжигало пламенные споры.

Ванесса и Зион оказались в такой ситуации, потому что слишком успешно старались не мешать друг другу. Но если ящик Пандоры открыт, назад дороги нет. Чтобы вновь почувствовать себя комфортно в отношениях, им нужно было перестать игнорировать возникающие конфликты и совместно решить проблемы, которые они «отложили в долгий ящик». Им также пришлось научиться решать проблемы по мере их возникновения, чтобы не топтаться на месте несколько лет подряд.

В итоге пара достигла успеха. Научившись осознанно подходить к трудностям и проблемам друг друга, а не искусственно поддерживать видимость мира, они оба начали снова наслаждаться отношениями. Избегание проблем никогда не ведет к гармонии. Зиону и Ванессе пришлось учиться быть менее осторожными в конфликтах и без страха принимать тот факт, что они разные. В парах, где у обоих партнеров наблюдается избегающий тип

привязанности, отношения часто бывают непростыми, потому что чем больше закрываешь глаза на проблемы, тем сложнее поддерживать доверие и близость. Однако кому-то придется взять на себя инициативу и стать инициатором перемен, иначе отношениям может прийти конец. Со временем жизнь, пропитанная избегающим типом привязанности, в эмоциональном плане становится похожа на прогулку по минному полю, отнимающую столько сил и времени, что перед ней меркнут любые радости.

Проверка чувств

Если у партнеров не наблюдается осознанных усилий открываться друг другу и сообщать о своих потребностях, такие отношения становятся рутинной, а люди в них существуют сами по себе. Один из самых простых способов укрепить отношения – постоянно сверяться со своими чувствами. Взять за правило *говорить о чувствах* вместо того, чтобы обсуждать мелкие события и убеждать друг друга, что у вас все хорошо. Подробное описание чувств может показаться чем-то незначительным, но это колоссальным образом укрепляет отношения и сближает. Следующее упражнение можно выполнять как в паре с партнером, так и самостоятельно. Используйте слова, описывающие чувства, из таблицы ниже, чтобы лучше понять свои ощущения.

Календарь сверки чувств

| День недели | Мои чувства | Чувства моего партнера |
|-------------|-------------|------------------------|
| Понедельник | | |
| Вторник | | |
| Среда | | |
| Четверг | | |
| Пятница | | |
| Суббота | | |
| Воскресенье | | |

Вопросы для обсуждения:

- Насколько отличался этот опыт от того, как вы обычно делитесь своими чувствами с окружающими?
- Что вы открыли в себе?
- Что вы открыли в своем партнере?
- Какова вероятность того, что вы продолжите эту практику?

Заметки:

Тревожный и избегающий

Согласно теории привязанности, пары, в которых у одного партнера наблюдается тревожный, а у другого – избегающий тип, часто называют «отстранением и преследованием». Оба человека крайне чувствительны к угрозам, но инстинкты толкают их в противоположном друг от друга направлении. Вместо того чтобы интуитивно понимать поведение другого человека, оба чаще всего чувствуют растерянность и обиду, подогреваемые неуверенностью в себе. Такое недопонимание в дальнейшем может перерасти в настоящую катастрофу, когда один постоянно наступает, а второй вынужден ретироваться.

Абель и Ксавьер – преподаватели университета. Обоим чуть за пятьдесят. Более десяти лет они ведут совместную исследовательскую работу. Оба состоят в браке, но даже их жены признают, что дружбу мужчины часто ставят выше семейных отношений.

У Абеля скорее избегающий тип привязанности, а Ксавьер явно демонстрирует тревожную привязанность. Их споры часто выходят за рамки чисто интеллектуальных дебатов. Они постоянно ищут одобрения друг друга, поддержки и взаимного уважения. Все это для обоих очень ценно.

Друзья очень внимательны друг к другу, но все же в их отношениях много трудностей. Они соперничают в научном плане, что порой приводит к конфликтам. Абель по природе своей более общителен и, соответственно, получает больше внимания после совместных публикаций, из-за чего Ксавьер порой чувствует, будто им просто пользуются или даже пренебрегают.

Из-за своего тревожного типа привязанности Ксавьер сильно беспокоится, что окажется покинутым Абедем, а отношения, которые так ему дороги, прервутся. Публичность Абеля он воспринимал как стремление получить внимание, а себя ощущал за бортом. В детстве

Ксавьер тоже чувствовал себя недооцененным и одиноким, поэтому и в зрелом возрасте остался очень чувствителен к этому. И вот Ксавьер начал выражать свое недовольство в различных формах. Он обвинял Абея в эгоистичности и даже угрожал прекратить совместную работу.

Однако внимание никогда не было целью Абея. Он просто проявлял вежливость и соглашался комментировать результаты исследований, когда его об этом просили, потому что не любил отказывать людям и стремился произвести положительное впечатление. Так как у Абея явно ненадежный тип привязанности, он снова и снова совершал предсказуемые ошибки, неверно трактуя поведение Ксавьера и не понимая, что именно того огорчает. Когда Ксавьер обвинял Абея в игнорировании его вклада в их совместную работу или просто выглядел хмурым и удрученным, Абель расценивал это как критику. Он чувствовал, что ни на что не способен, а это было для него крайне важно. Негодование Ксавьера воспринималось Абелем как нападки и заставляло чувствовать себя загнанным в угол. Он снова и снова пытался сгладить ситуацию, но в итоге взрывался и тоже переходил в нападение.

Дела Абея и Ксавьера шли довольно плохо до тех пор, пока оба не научились всерьез воспринимать обиды – как свои, так и партнера. Абель научился внимательнее слушать и более вдумчиво отвечать Ксавьеру, а Ксавьер – выражать свои чувства в менее обидной для Абея форме. Друзья изо всех сил старались подчеркнуть, что их работы – это результат совместных усилий, и они вместе трудились над продвижением по мере возможности. Изначально оба не особенно хотели что-то менять, но, когда это стало необходимым, решились на перемены ради дружбы, пусть это и далось им не слишком просто.

Игра в животных

Пары, в которых у одного партнера тревожный, а у другого – избегающий тип привязанности, часто в прямом смысле увязают, словно в трясине, из-за того, что реакции обоих становятся все более резкими от стресса и мнимой угрозы. По мнению нейробиолога Стивена Порджеса, игра – отличное лекарство от тревожности. Партнерам с ненадежной привязанностью игра помогает повысить стабильность и привнести радость. Игра, представленная ниже, именно из таких. Она подарит вам положительные эмоции и наполнит отношения смехом.

1. Вспомните два или три последних спора и договоритесь с партнером воссоздать в игре один из них.

2. Каждый выберите какое-нибудь животное – любимое или просто любое. Затем вообразите себя этим животным и попытайтесь воспроизвести его поведение и звуки.

3. А теперь воссоздайте свой спор, используя только движения и звуки, издаваемые выбранным животным. Можете лаять, мяукать, рычать, извиваться, царапаться, бегать. Но никаких человеческих разговоров!

4. Установите таймер на десять минут. Прекращайте, когда истечет время или когда вы достигнете согласия в споре.

5. По окончании обсудите свои впечатления, опираясь на наводящие вопросы ниже.

Вопросы для обсуждения:

- Что необычного было в ощущениях, когда вы изображали животное?

- Что необычного было в поведении вашего партнера?

- Что удивило вас во время выполнения этого упражнения?

Заметки:

Надежный и тревожный

Отношения, в которых у одного из партнеров надежный тип привязанности, а у другого – тревожный, могут как развиваться в надежном русле, так и уйти в тревожность. Тут все зависит от того, как партнеры справляются с конфликтами, а порой и от того, кто в паре доминирует. Люди с тревожным типом склонны требовать повышенного внимания к себе, потому что они более вспыльчивы и действуют импульсивнее. Взаимоотношения налаживаются, когда партнер с тревожным типом привязанности учится успокаиваться и прислушиваться к себе или когда партнер с надежным типом учится помогать другому в случае необходимости. Ниже приведу пример пары, в которой у одного партнера надежный тип привязанности, а у второго – тревожный. Давайте посмотрим, с какими проблемами в отношениях они столкнулись и как преодолели их.

Терренс в основном демонстрировал черты надежного типа. Два года назад он женился на Бесс, у которой ярко выраженный тревожный тип. Недавний конфликт, разгоревшийся между Бесс и сестрой Терренса, привел к тому, что Бесс не пригласили на вечеринку по случаю будущего рождения ребенка. В семье возникла напряженность, да и сама Бесс очень переживала. В детстве ее дразнили сестры, из-за чего возродился давний страх быть отвергнутой близкими. Этим объяснялись и ее тревожные реакции на проявления этого страха во взрослом возрасте. И вот в конфликт оказались вовлечены члены семьи ее мужа, что просто убивало ее.

Терренс взял ситуацию под контроль, поступая так, как делал всегда, когда у Бесс повышалась тревожность. Он мог быстро разоружить ее шуткой, смехом, теплой искренней поддержкой, что типично для человека с надежным типом привязанности. Это всегда давало результаты, но сейчас не срабатывало. Несмотря на то что сам Терренс не принимал ничью сторону в конфликте и даже не был близок со своей сестрой, Бесс ничего не видела, кроме своей

неутихающей боли, и никак не могла воспринимать Терренса или его родителей отдельно от поступка его сестры. Все это довольно типично для людей с тревожным типом привязанности: в стрессе они проецируют свою тревогу на все, что их окружает.

Бесс обратилась к Терренсу в надежде, что он сможет как-то сбалансировать отвержение, продемонстрированное его сестрой, показав тем самым, насколько Бесс дорога ему. Но парень буквально разрывался между супругой и семьей, будучи не в состоянии дать любимой то, что ей нужно. Ситуация зашла в тупик, когда Бесс попросила Терренса разорвать отношения с сестрой, что он делать отказался. Как и полагается человеку с надежным типом привязанности, он сообщил об этом супруге прямо, не обостряя конфликт (что было бы естественно для тревожного типа) и не уклоняясь от трудной просьбы (как поступил бы человек с избегающим типом).

На консультациях с психологом пара научилась выстраивать взаимодействие, позволяющее защитить их отношения и проявлять уважение к связям с собственными семьями. Терренс научился признавать чувства Бесс и стал относиться к ее страхам с большей внимательностью. Бесс же, работая над личной травмой, связанной с травлей, научилась контролировать свои эмоции и смогла снизить уровень ощущаемой угрозы, почувствовав себя более уверенно в отношениях с мужем.

Супругам повезло, что благодаря надежному типу привязанности и спокойному, заботливому поведению в прошлом Терренсу удавалось сглаживать тревожные вспышки супруги. Помощь им потребовалась, когда ситуация усложнилась и Бесс перестала чувствовать себя в приоритете и под защитой супруга. Для Терренса разрыв с собственной сестрой был слишком серьезным требованием, и он не мог осознать, в чем на самом деле нуждалась Бесс, прося его об этом. Но в итоге им все же удалось справиться с трудностями, открывшись друг другу, проявив поддержку и заботу.

Создание ритуалов

Ритуалами называют действия, которые символизируют для вас нечто важное. Наличие ритуалов в отношениях служит отличным напоминанием об общих ценностях. Это упражнение поможет создать свои собственные ритуалы, которые, в свою очередь, принесут вам и вашему партнеру чувство уверенности и безопасности.

1. Выберите одну из перечисленных ниже ценностей, которая, по вашему общему мнению, крайне важна в отношениях. Каждый может выбрать что-то свое.

- Доброта
- Взаимность
- Благодарность и признательность
- Теплота
- Открытость
- Жизнерадостность
- Ответственность
- Радость

2. Подумайте, какое совместное действие или времяпрепровождение символизирует выбранную ценность. Даже что-то совсем простое может стать для вас обоих совершенно особенным ритуалом. Вот примеры ритуалов, связанных с чаем, для каждой из перечисленных ценностей:

- Доброта. Каждый вечер по очереди заваривайте друг для друга чай.
- Взаимность. Делайте друг другу чай каждое утро.
- Благодарность и признательность. Произносите тост друг за друга, когда пьете чай.
- Теплота. Пейте чай, уютно устроившись вместе на диване.
- Открытость. За чаем рассказывайте друг другу, как прошел день.

- Жизнерадостность. По очереди удивляйте друг друга, открывая новые вкусы чая.

- Ответственность. Пейте тот же чай, что предпочел ваш партнер.

- Радость. Раз в неделю устраивайте чайные вечеринки с танцами и музыкой.

3. Договоритесь, как часто вы будете выполнять свой ритуал и когда начнете. Если нужно, договоритесь о чем-то, что можете делать друг для друга каждый день.

Опишите свой ритуал и объясните, что он для вас значит:

Надежный и избегающий

Отношения между партнерами, один из которых демонстрирует надежный, а другой – избегающий тип привязанности, также могут с легкостью скатиться как в одну, так и в другую сторону. Если человек с надежным типом не возьмет инициативу в свои руки и не приложит усилия, чтобы лучше понимать партнера с избегающим типом, все может обернуться совершенно неожиданным образом.

Джойс и Хулио – муж и жена, обоим за тридцать. После восьми лет брака Джойс узнала, что Хулио завел отношения с другой женщиной – они обменивались сообщениями весьма недвусмысленного эмоционального содержания с явно сексуальным подтекстом. Хулио прекратил отношения на стороне, стоило Джойс узнать о них, но супругам пришлось обратиться к психологу, чтобы попытаться восстановить доверие. В этой измене привязанность, безусловно, сыграла главную роль. У Джойс был надежный тип, а Хулио демонстрировал явные черты избегающего.

Хулио идеализировал Джойс и постоянно переживал, что недостаточно хорош для нее. Боясь потерять супругу, он впадал в стресс каждый раз, когда поднимался финансовый вопрос или вообще любая тема, способная расстроить Джойс. Хулио избегал любых потенциальных споров, потому что боялся, что жена просто уйдет от него. Не имея свободы открыто выражать свои мысли, он чувствовал себя скованным в браке.

Отношения на стороне помогли ему почувствовать себя в безопасности на случай, если вдруг Джойс бросит его, ведь какая-то его часть всегда была уверена в том, что это рано или поздно произойдет.

Джойс признавала, что стала слишком расслабленной в браке. Хулио постоянно радостно сообщал, что все хорошо, и ей легко было верить этому. Заподозрив измену, она напрямую спросила об этом Хулио, но он все отрицал. Джойс отступила, несмотря на то что

интуиция подсказывала ей обратное. Однако часть ее хотела верить, что ничего такого не было.

Надежный тип привязанности Джойс проявился в разумной реакции на измену Хулио. Она чувствовала себя обманутой, была в шоке от произошедшего и открыто выражала свои чувства, но оставалась сдержанной в реакциях и старалась собрать больше информации, помочь, не делая поспешных выводов о случившемся и о том, как это повлияет на их отношения.

Их брак стал гораздо крепче, когда Джойс начала расспрашивать Хулио о его планах в том, что касалось финансов, других отношений и его мыслей относительно их совместной жизни. Джойс вела себя сдержанно и разумно, не нападала. Это помогло Хулио вылезти из своей раковины и, приняв риски, стать более открытым и искренним в отношениях. Со временем Хулио все больше убеждался в том, что Джойс принимает его вместе со всеми недостатками.

Задуманные беседы

Крепкие отношения строятся на знаниях друг о друге, которые недоступны другим или в которые другие просто не спешат вникать. В основе этих знаний лежат любопытство, общение и взаимность. Все это требует смелости (ведь вам нужно многим делиться с партнером), желания понимать и видеть другого человека. Это упражнение даст вам обоим возможность попрактиковаться в очень личных, душевных беседах.

1. Устройтесь поудобнее напротив своего партнера и решите, кто начнет.

2. Каждый, в свою очередь, будет задавать вопрос из представленных ниже, а затем пытаться угадать, как на него ответит другой.

3. После каждой попытки угадать ответ партнера спрашивайте, насколько близки вы были к истине. Пусть партнер подтвердит или поправит вас, если необходимо. А вы в это время слушайте не перебивая. Когда партнер закончит, поблагодарите его за разъяснения и переходите к следующему вопросу.

4. Ответив на все четыре вопроса, поменяйтесь ролями.

Вопросы и шаблоны начала ответов:

- Что для тебя самое важное в жизни? Мне кажется, для тебя самым важным является...

- Что бы ты не хотел мне рассказывать о себе? Думаю, тебе не хочется, чтобы я знал...

- Ты доверил бы мне свою жизнь? Полагаю, ты доверил бы/не доверил бы мне свою жизнь, потому что...

- Что тебе больше всего не нравится в себе? Возможно, тебе не нравится...

Запишите свои наблюдения во время выполнения упражнения.
Что вас удивило?

Надежный и надежный

Неудивительно: состоять в отношениях, где у обоих партнеров надежный тип привязанности, очень приятно. Да что там – приятно даже просто находиться рядом. В таких союзах люди честны друг с другом и никогда не толкнут другого «под поезд», чтобы спастись самим. Они легко маневрируют между личными интересами и общими целями. Им быстро удается достигать понимания и прояснять возникающие вопросы, не позволяя разрастаться негативу.

Естественно, принято считать, что у таких пар в отношениях все легко и просто. Но, как у всех, тут тоже случаются периоды, когда отношения проходят проверку на прочность. Давайте посмотрим на такую пару и разберем их сильные и слабые стороны.

Холли и Лерой выросли в благополучной среде, и оба развили надежный тип привязанности. Они вместе уже больше двенадцати лет: познакомились в школе и начали встречаться в колледже. К счастью, их отношения надежны как скала. Естественно, и у них случаются бытовые споры, но оба всегда открыты и внимательно слушают друг друга. Даже из трудностей они стараются извлекать пользу и, в общем-то, отлично выкруливаются на крутых поворотах. Так как оба демонстрируют черты надежного типа привязанности, все это для них проходит совершенно естественно.

Они познакомились, будучи еще детьми, поэтому в их истории можно найти множество проявлений поддержки, особенно в том, что касается карьеры. Холли – консультант по управлению, а Лерой недавно почувствовал в себе страсть к преподаванию и решил уйти из маркетинга. Он поступил на педагогический и впервые в жизни почувствовал себя воодушевленным новыми целями и интеллектуальным окружением.

Проводя много времени на работе и посещая лекции, Лерой обнаруживал все больше общего с приятелями-студентами. Он

подружился с однокурсниками, ведь у них были схожие цели, интересы в науке и любовь к культурным мероприятиям. Он вдруг понял, что, хотя они с Холли и любят друг друга, многие из его интересов она не разделяет. Поначалу Лерой пытался привлечь ее к своим новым увлечениям, но Холли это не вдохновляло. Вроде бы ничего страшного не происходило, однако пропасть между ними разрасталась. Холли все чувствовала, но не знала что делать. Она привыкла к тому, что у них все прекрасно, и не ожидала от Лероя ничего угрожающего их отношениям.

Как известно, перемены в жизни часто становятся причиной довольно больших испытаний для отношений. Люди меняются, и если на этом этапе не уделить достаточного внимания отношениям, то перемены могут перерасти в угрозу и даже привести к разрыву.

У Лероя и Холли уже имелся необходимый для таких ситуаций опыт, позволяющий сохранить отношения. И так как у обоих был надежный тип привязанности, оба смогли выслушать друг друга и в полной мере понять точку зрения партнера.

Однако им еще предстоит понять, будут ли их отношения иметь тот же приоритет, учитывая рост и серьезные перемены в жизни Лероя. И если они решат, что отношения важны и их нужно сохранить, им придется выйти из зоны комфорта, к которому они привыкли, принять новые меняющиеся обстоятельства и отреагировать на них с присущим обоим взаимопониманием и нетривиальным взглядом на жизнь.

Если же они решат расстаться, разрыв наверняка пройдет под знаком надежного типа привязанности. Решение будет взвешенным, взаимным и позволит обоим успешно двигаться дальше по жизни.

Партнеры с надежным типом привязанности всегда учитывают желания друг друга и стараются быть честными, вне зависимости от того, находятся они в отношениях или расходятся. Но, несмотря на тип привязанности, такие люди порой разрывают отношения по тем же причинам, что и все остальные. Это случается, когда они

отдаляются друг от друга или когда в жизни происходят серьезные сдвиги.

Спокойная любовь

Продолжительный зрительный контакт – отличный способ сблизиться и развить чувство доверия и безопасности. Когда двое впервые встречаются взглядами, не важно, насколько хорошо они знакомы, между ними может возникнуть ощущение тревоги, непривычности происходящего. Но если оба продолжают смотреть друг другу в глаза, сделают глубокий вдох и расслабятся, то достигнут состояния «спокойной любви». Это чувство способствует выработке окситоцина и других гормонов, укрепляющих связи между людьми.

1. Устройтесь поудобнее, сядьте лицом к партнеру. Установите таймер минимум на пять минут (максимум на полчаса).

2. Посмотрите в глаза своему партнеру. Можете моргать, как обычно, но старайтесь не отворачиваться и не отводить взгляд. Если отвлекаетесь и начинаете смотреть в другую сторону, просто вернитесь к взгляду партнера.

3. Поделитесь друг с другом ощущениями. Вот несколько наводящих вопросов:

- Что показалось необычным?
- Что было сложно в этом упражнении?
- Что было легко?
- Насколько вы ощущали близость до начала упражнения, и насколько после?

Заметки:

Краткий обзор главы

- Существует шесть видов взаимоотношений в парах относительно типов привязанности. Вот эти сочетания: тревожный и тревожный, избегающий и избегающий, тревожный и избегающий, надежный и тревожный, надежный и избегающий, надежный и надежный.

- У каждой пары типов привязанности есть определенные предсказуемые особенности, трудности и сильные стороны.

- Вне зависимости от типа привязанности отношения строятся на постоянном внимании друг к другу, стремлении к пониманию и разделению общих взглядов, к обсуждению которых вы можете возвращаться снова и снова.

НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ВЫ ОВЛАДЕЕТЕ, РАБОТАЯ С УПРАЖНЕНИЯМИ ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ:

- Умение использовать ритуалы, игры, обсуждения и невербальную коммуникацию для укрепления отношений и сближения друг с другом.

Глава шестая

Строим крепкое будущее

Неблизкий путь

Построение крепких отношений – это процесс, который продолжается всю жизнь. Даже у людей с надежным типом привязанности будут свои взлеты и падения, новые повороты и проверки на прочность. Лучшее, что каждый из нас может сделать, – это постоянно держать в поле зрения то, что наиболее подвержено влиянию тревожного или избегающего типа привязанности, и использовать все доступные ресурсы для преодоления трудностей. Понимание своего типа и работа над своими комплексами непременно положительно отразятся на всех отношениях в вашей жизни.

Современной науке пока не все известно о мозге, но ученые сходятся во мнении, что этот сложный орган значительно эволюционировал, чем обеспечил нам возможность строить отношения и общаться друг с другом. Для нас естественно с детства искать поддержку окружающих в течение всей жизни. Именно на это и заточен наш мозг. Но нарушения привязанности и выученные модели поведения препятствуют безопасности и обретению доверия в отношениях.

Путь к восстановлению привязанности тернист и извилист. Особенно много проблем и трудностей возникает именно в романтических отношениях. Ненадежная привязанность осложняет близкие отношения, поскольку степень эмоциональной вовлеченности и зависимости в этих отношениях крайне высока.

Отношения в наше время очень сложны, они предполагают огромный выбор моделей общения с людьми, которым мы доверяем, которым уделяем время, с которыми стремимся к безопасности и доверию. Среди всего этого разнообразия я призываю вас всегда помнить об основных ценностях в отношениях любого типа и делать все от вас зависящее, чтобы жить в соответствии с ними.

Исцеление тревожного «Я»

Если вы узнали себя в описании тревожного типа, то знаете, что то, как ведут себя ваш мозг и нервная система в определенных стрессовых ситуациях, весьма отличается от того, кто вы на самом деле. Если реакции вашего тела и мозга вас не устраивают, в ваших силах изменить их и привести в соответствие с вашими ценностями.

Один из первых шагов на этом пути – принять мысли, чувства и ощущения, составляющие ваш опыт отношений. Простите себя за те бесполезные или даже обидные вещи, которые вы делали в прошлом. Отнеситесь к себе с пониманием.

Вот некоторые шаги, которые вы можете предпринять для выстраивания более крепких отношений:

- Будьте терпеливы с людьми, следуя своим желаниям и потребностям.
- Помните, что, если кто-то не может удовлетворить ваши потребности, в этом нет ничего личного.
- Разберитесь, как выглядит восстановление привязанности для вас и для окружающих.

Дезире – клиентка, показавшая невероятный прогресс на пути от тревожного к надежному типу привязанности. Оглядываясь на свою жизнь, Дезире признает, что ее привязанность оказывала влияние на все романтические отношения. Обычно она довольно серьезно подходила к каждому партнеру, надеясь, что это «тот-самый-единственный». Но стоило мужчине в чем-то подвести ее, она начинала буквально кипеть от обвинений, что в итоге его отталкивало.

Этот замкнутый круг измотал Дезире, ей хотелось найти нечто, что помогло бы ей выстроить крепкие отношения. Она записалась на консультации к психологу, много читала и обращалась за советом к людям, чье мнение в ее круге

общения считалось значимым. Понемногу, шаг за шагом, она начала применять новые знания в своей жизни и решила, что не будет вступать в новые отношения, пока не почувствует себя достаточно уверенно.

Все это помогло Дезире освободиться, сосредоточиться на своем окружении и друзьях, и вскоре она поняла, что можно жить полной жизнью и без романтических отношений. Она научилась делиться своими желаниями с людьми, стараясь не разочаровываться, если что-то не получается. Ваш путь к восстановлению может походить на тот, что прошла Дезире, а может быть совершенно иным, но как бы и с кем бы вы его ни проходили, вас, скорее всего, ждут похожие этапы.

Исцеление избегающего «Я»

Если вы узнали себя в описании избегающего типа привязанности и он не раз портил вам отношения, первое, о чем следует помнить, – в этом нет вашей вины. Эти модели поведения установились задолго до того, как вы научились принимать решения, и без значительного опыта, способного исцелить полученные в детстве травмы, вы просто продолжаете двигаться по проторенной дорожке.

Вот некоторые шаги, которые вы можете предпринять для выстраивания более крепких отношений:

- Примите свои желания и потребности.
- Учитесь быть более открытыми с близкими людьми.
- Учитесь принимать то, что все люди разные.
- Учитесь улаживать отношения с другими людьми, если обижают их.

Клиент по имени Али весьма успешно справился с проявлениями избегающего типа. Али работал сварщиком на сталелитейном заводе. При таком тяжелом физическом труде повреждения и несчастные случаи были обычным делом. Работая на высокочувствительном оборудовании, он однажды забыл об одном важном шаге и серьезно поранился, так что срочно пришлось обратиться в медпункт. Ему наложили двадцать восемь швов, и Али вдруг осознал, что никто из товарищей по цеху не спросил, как он себя чувствует. Это было очень обидно.

На самом деле коллеги Али вовсе не были черствыми сухарями. Напротив, на предприятии царил атмосфера взаимопомощи и поддержки. Али не получил никакого сочувствия, потому что коллеги привыкли, что при любом проявлении заботы он тут же всех отталкивал. Со временем все уяснили, что в проявлении поддержки не было никакого

смысла. На любую травму, несущественную и серьезную, Али всегда реагировал одинаково: «Не велика беда!»

Посещая психолога, Али со временем научился распознавать свои потребности, желания и границы в отношениях. Он понял, что если вести себя свободно и открыто, то люди отвечают тем же. Он научился даже иногда обращаться за помощью.

Конечно, делиться с другими своими слабостями, потребностями и желаниями может быть непросто. Возможно, у вас не сразу получится; не исключено, что вы будете чувствовать неловкость. Но это нормальная реакция на все незнакомое. Пусть вас воодушевляет тот факт, что, следуя важным для вас ценностям в отношениях, вы непременно придете к желаемым изменениям.

Долговременная надежность

Долговременная надежность в отношениях – результат непрекращающихся усилий, направленных на изучение себя и дорогих вам людей. Но это работа сполна окупается. Помните об этом, ведь так вы наконец сможете начать наслаждаться близостью и рассчитывать на людей, когда вам одиноко или больно.

Когда вы изучите чувства и мысли, формирующие ваши реакции, и научитесь принимать их, вам станет легче управлять ими и принимать взвешенные решения на основании ваших представлений об отношениях. Все это просто требует практики. Но я надеюсь и верю, что после усердной работы ваши отношения выйдут на новый уровень.

Эмоциональная стабильность и поддержка ведут к крепким отношениям, и теперь вы сами для себя – лучший консультант относительно того, что для этого требуется. Помните: налаживание отношений требует опыта и даже экспериментирования, попыток поступать не так, как обычно.

В итоге после проделанной работы над собой вы можете обнаружить, что в отношениях вы цените глубину и интимность. Или же вам для полного счастья вполне достаточно друзей. Наш мозг заточен под отношения, но нет никаких строгих правил относительно того, какими именно они должны быть. И я призываю вас искать то, что подойдет именно вам.

Представьте свое будущее

Визуализируйте свое будущее – позитивное и цельное. Этот образ будет становиться все реальнее для вас, по мере того как вы будете работать над отношениями. Представьте, чего бы вам действительно хотелось через год, и ответьте на следующие вопросы:

Какие отношения будут самыми важными и представляющими наибольшую ценность для вас *через год*?

По мере того как растет ваша уверенность в отношениях и вы легче идете на сближение, меняется ли ваше поведение?

Как те, кого вы любите, реагируют на изменения в вашем поведении?

Путь вперед

Поздравляю! Вы проделали большую работу по укреплению своих отношений! Требуется немалая смелость, чтобы критически взглянуть на свое поведение и решить измениться. Продолжая двигаться вперед, помните, что в любых отношениях мы неизбежно совершаем ошибки, неизбежно сталкиваемся с трудностями. Все это и составляет опыт, благодаря которому мы растем. Все материалы, записи и упражнения, приведенные в этой книге, доступны вам в любое время.

Я знала людей, которые прошли невероятный путь к успешным отношениям. И каждый раз, когда мне выпадает возможность стать свидетелем подобных изменений, я преклоняюсь перед проделанной работой. Спасибо вам за усердный труд на пути к цели. Пожалуйста, помните, что вы не одиноки на этом пути. Все больше людей стремятся укреплять свои отношения, стараются не только для себя, но и для своих любимых, и вместе мы можем создать целое движение, которое изменит общество и то, как мы относимся друг к другу.

Упражнения

Шаблоны для выполнения упражнений можно загрузить по ссылке:

CallistoMediaBooks.com/AttachmentTheory

Отслеживаем свой паттерн тревожной привязанности

Давайте обратимся к упражнению, которое поможет вам понять, что представляет собой ваше поведение, основанное на тревожной привязанности. Оно заставит окунуться в воспоминания о дискомфортном опыте, но его конечная цель – разобраться, как ваш тип привязанности влияет на ваши отношения.

1. Вспомните, какие события в отношениях заставляли вас чувствовать себя плохо и неуютно. Что именно провоцировало подобные ощущения?

Инцидент, который заставил меня почувствовать себя плохо и неуютно:

2. Люди могут чувствовать себя задетыми и уязвленными по разным, порой очень личным причинам. Если более подробно и внимательно рассмотреть тот случай, который вы описали выше, что *для вас* оказалось хуже всего?

Хуже всего в этом инциденте для меня оказалось следующее:

Это упражнение – отличный способ отследить собственные чувства и ощущения и постараться понять, как они влияют на вас! А понимание – важный шаг на пути к контролю над своими чувствами.

Вот еще одно дополнительное упражнение. Оно не обязательное, но все же очень полезное для понимания того, как те или иные

чувства снова и снова проявляются в вашей жизни. Ниже представлена возрастная шкала – от рождения до двадцати лет. Именно первые двадцать лет жизни в большей степени влияют на формирование нашего характера. Если на протяжении этого периода мы не получаем помощи, сталкиваясь с трудностями, это может определить наше дальнейшее отношение к окружающим и к самим себе.

Вспомните первые двадцать лет своей жизни. Когда вы впервые испытали это чувство, упомянутое выше, или нечто аналогичное? Отметьте этот возраст крестиком на шкале.



Обычно беспокоящие нас ситуации и инциденты вызывают у нас очень сильные чувства, поскольку подобные эмоции мы уже испытали раньше. У вас получилось сделать отметку на шкале? Если да, это нормально. Теперь подумайте еще немного и поставьте еще одну отметку рядом с тем возрастом, когда вас вновь посетило то же чувство. Постарайтесь сделать как минимум три отметки на шкале либо столько, сколько вы посчитаете нужным. Вспомните отношения с родственниками, одноклассниками, коллегами, друзьями и так далее.

А теперь отложите ручку и сделайте глубокий вдох. Сейчас мы будем разбирать последствия ваших чувств и вашего переживания. Посмотрите на шкалу и ответьте на следующие вопросы:

1. Какова общая картина? Есть ли участок, где отметок больше, или все они распределены равномерно?
2. Что-то удивило вас?
3. Есть ли какие-то определенные отношения, в которых вы чаще испытывали обозначенные чувства?
4. Кто-то (или что-то) когда-либо помогал вам справиться с этими чувствами?

Сглаживаем тревожные проявления

Это упражнение поможет определить, как вы ведете себя в конфликтных ситуациях с людьми, принадлежащими к тревожному типу. Вспомните кого-то из своих близких, кто бывает обидчив, пессимистичен и часто выражает свои просьбы в резкой форме. Как вы обычно реагируете на подобное?

Как человек ведет себя в ответ?

Определив паттерн, подумайте, какой стиль поведения может оказаться более полезным при столкновении с проявлениями тревожной привязанности. Вот несколько тезисов-примеров, которые помогут вашим близким в моменты страха и беспокойства. Отметьте галочкой те, которые вы уже применяли или применяете.

Приободрение: «Я здесь»; «Я никуда не денусь».

Контакт и близость, подходящие конкретным отношениям. Если речь идет о вашем любимом человеке, обнимите его или нежно прикоснитесь. Если это не романтические отношения, установите зрительный контакт, улыбнитесь или (если это уместно) возьмите человека за руку.

Ваша инициатива. Помогите человеку справиться с тревожностью при помощи ясных и понятных установок. В состоянии паники люди лучше воспринимают короткие фразы: «Остановись»; «Погоди, не так быстро»; «Давай о чем-нибудь приятном?»; «Дай мне минутку подумать».

Уважение ожиданий партнера: «Давай вернемся к этому через пару минут, когда успокоимся»; «Мы поговорим об этом, как только

оба остынем».

□ Запрос четкой обратной связи: «Как тебе наш сегодняшний разговор?»

Что из вышеперечисленного вы хотели бы попробовать в следующий раз при столкновении с тревожным поведением? Запишите ниже, адаптировав тактику под конкретно ваши отношения с тревожным партнером:

Составляем карту эмоций

У эмоций есть как психологическая, так и физиологическая составляющая, и мы способны сопротивляться одной или другой – а то и сразу обеим. Научиться принимать эмоции можно, направляя внимание на определенные участки тела и ощущения, возникающие в них, связанные с теми или иными чувствами. И поскольку гнев – эмоция очень сильная, попробуйте следующие упражнения, чтобы посмотреть, как это вообще работает.

Вспомните последний раз, когда вы злились на близкого человека. Как это было? Где физически ощущался гнев?

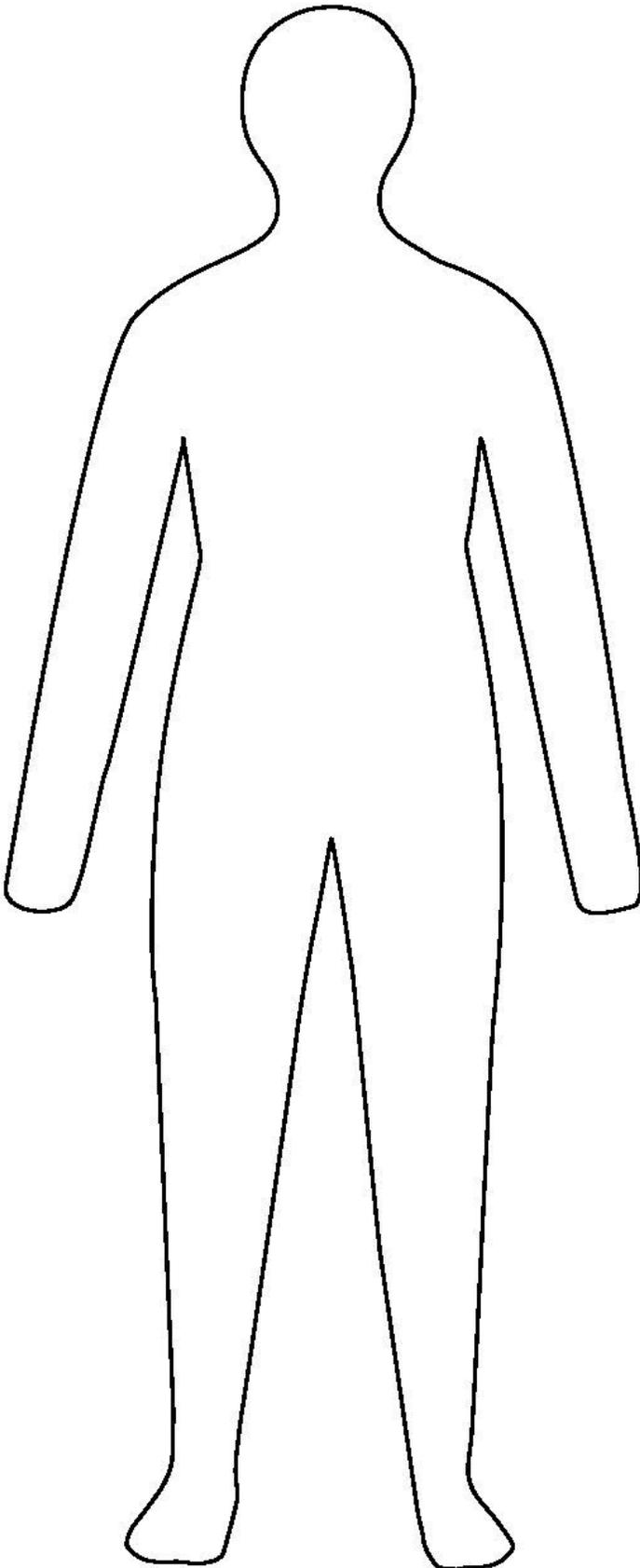
Представьте, какого размера/формы/температуры/цвета было ваше чувство.

Когда возникло чувство?

Ручкой или карандашом сделайте пометки на рисунке: что и где конкретно вы чувствовали.

А теперь сделайте глубокий вдох. Даже вспоминая гнев, вы можете ощутить его в теле! Признайте, что это чувство может как

возникнуть на физическом уровне, так и не возникнуть. Помните, что этим ощущениям не нужно сопротивляться. Если вы все-таки ощущаете гнев в своем теле, постарайтесь принять это и задайтесь вопросом, зачем это чувство появилось. Научившись таким образом управлять сильными эмоциями, вы сможете лучше справляться с раздражителями.



Потребность в уверенности и безопасности

Согласие – только первый шаг. Когда дело касается привязанности, на первый план выходят две потребности: безопасность и уверенность. Безопасность буквально связана с освобождением от чувства угрозы из тела. А уверенность – это понимание, что близость не испарится, а источники ее не иссякнут. Быть уверенным в ком-то – значит ощущать, что человек поддерживает вас и будет всегда поддерживать со всей теплотой и сочувствием. Чувство безопасности и уверенности – это основа доверия в любых отношениях.

До тех пор пока не достигнуты два этих состояния, отношения с партнерами (в том числе по работе или другим проектам) не будут продуктивными, и вряд ли удастся выстроить здоровые отношения. Следующие упражнения помогут вам разобраться, что необходимо именно вам для достижения уверенности и безопасности в стрессовых ситуациях. Вспомните какой-нибудь конкретный случай в отношениях с партнером, когда ваша тревожность мешала продуктивному общению и затрудняла коммуникацию.

Что *вы сами* можете сделать для снижения тревожности в общении, когда ситуация выходит из-под контроля? (Подумайте главным образом о том, что помогло бы успокоиться вашему *телу*, когда накатывает стресс.)

- 1.
- 2.
- 3.

Что ваш партнер может сделать, чтобы успокоить вас? (Также сосредоточьтесь именно на физических ощущениях.)

- 1.
- 2.
- 3.

Учитывая тот факт, что трудности в общении могут стать причиной неуверенности в себе, что *вы* можете сделать, чтобы успокоиться и убедить себя в том, что отношения крепки?

- 1.
- 2.
- 3.

Что может сделать или сказать *ваш партнер*, чтобы убедить вас в том, что отношения крепки?

- 1.
- 2.
- 3.

А теперь найдите время и поделитесь с партнерами тем, что вы только что узнали о безопасности и уверенности, и обсудите написанное. Вот вопросы, на которые вы можете опираться в разговоре:

- Исходя из того, что тебе обо мне известно, насколько записанное здесь может меня поддержать и успокоить?
- Можешь ли ты что-то добавить к этим спискам?
- Готов ли ты помочь мне с этим, когда замечаешь, что я начинаю реагировать чересчур остро?

Эффективное, здоровое общение возможно для людей с тревожным типом привязанности, а развитие необходимых качеств помогает укрепить доверие и безопасность в близких отношениях.

Дневник благодарности

Благодарность – отличный инструмент для укрепления отношений. И вам, и вашему партнеру будет приятно отмечать, как

именно вы делаете жизни друг друга немного лучше.

Запишите три вещи, за которые вы признательны и благодарны своему партнеру.

- 1.
- 2.
- 3.

Запишите три вещи, за которые вы благодарны себе.

- 1.
- 2.
- 3.

Постоянное выражение благодарности в адрес друг друга помогает укрепить отношения и сгладить острые углы. Сосредоточившись на благодарности, понимании и принятии, а также овладев навыками здорового общения, люди с тревожным типом привязанности могут выстроить крепкие отношения, в которых оба партнера будут чувствовать себя уверенно и безопасно.

Составляющие избегающего типа привязанности

Ниже перечислены эмоции и обстоятельства, которые могут стать причиной стресса в отношениях. Изучите их и подумайте, какие из них причиняют дискомфорт лично вам. Отметьте все, что заставляет вас отстраняться, замыкаться, отворачиваться, терять дар речи – все, что отдаляет вас от близких. Если вам в голову придет что-то еще, чего нет в списке, запишите это на свободных строчках.

Я испытываю стресс, когда чувствую/испытываю...

раздражение

разочарование

одиночество

тревогу

отвращение

желание

стыд

игнорирование

сожаление

предательство

зависть

отвержение

осуждение

вину

презрение

тяжесть бремени

беспомощность

грусть

замешательство

боль

самокритику

наплеватьство

несправедливость

напряжение

критику

возмущение

неблагодарность

поражение

запугивание

дискомфорт

унижение

нетолерантность

беспокойство

опустошенность

ревность

неловкость

Я испытываю стресс, когда нуждаюсь в...

| | | |
|----------------|--------------------|-------------------------|
| безопасности | порядке | свободе от обязательств |
| внимании | стабильности | серьезном отношении |
| любви/теплоте | последовательности | совместной радости |
| поддержке | похвале | уверенности |
| покое/гармонии | принятии | честности/взаимности |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Мне сложно, если в отношениях приходится...

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| раскрываться | решать конфликтные ситуации | восстанавливаться после травмы |
| обеспечивать эмоциональную поддержку | обсуждать обязательства и договариваться | понимать партнера |
| принимать решения совместно | устанавливать позитивные традиции и ежедневные ритуалы | управлять другими отношениями |
| отвечать за принятые решения | обозначать границы | давать свою оценку и получать обратную связь |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Меня вгоняет в стресс боязнь...

| | | |
|------------------|--------------------------|----------------------------|
| быть брошенным | потерять независимость | потерять себя |
| быть отвергнутым | не иметь времени на себя | быть замененным кем-то еще |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Отличная работа! Вы только что разобрались в том, что запускает проявления вашей избегающей привязанности. Теперь пройдитесь еще раз по своему списку и выпишите три самые веские причины, вызывающие у вас желание все бросить. В следующем упражнении вам придется поработать с этими триггерами.

- 1.
- 2.
- 3.

Избегание: плюсы и минусы

Теперь вам предстоит поработать с тремя основными триггерами, которые запускают в вас черты избегающего типа привязанности. Запишите по одному триггеру в заголовке каждого из трех приведенных ниже опросников. Затем отметьте галочкой каждую реакцию, которую он у вас вызывает. В итоге вы увидите, как он помогает или вредит вашим отношениям.

- 1.

Когда это происходит, я...

- отстраняюсь
- игнорирую
- стараюсь отвлечься/занимаю себя чем-то
- цепенею/ухожу
- гоню прочь свои чувства и других людей
- отрицаю свои переживания и чувства других людей
- нахожу оправдание себе или партнеру
- нахожу неподходящее объяснение
- спускаю все на тормозах
- другое:

Что мне это дает?

Что я упускаю, поступая так?

Как можно более конструктивно реагировать на этот триггер?

2.

Когда это происходит, я...

- отстраняюсь
- игнорирую
- стараюсь отвлечься/занимаю себя чем-то
- цепенею/ухожу
- гоню прочь свои чувства и других людей
- отрицаю свои переживания и чувства других людей
- нахожу оправдание себе или партнеру
- нахожу неподходящее объяснение
- спускаю все на тормозах
- другое:

Что мне это дает?

Что я упускаю, поступая так?

Как можно более конструктивно реагировать на этот триггер?

3.

Когда это происходит, я...

- отстраняюсь
- игнорирую

- стараюсь отвлечься/занимаю себя чем-то
 - цепенею/ухожу
 - гоню прочь свои чувства и других людей
 - отрицаю свои переживания и чувства других людей
 - нахожу оправдание себе или партнеру
 - нахожу неподходящее объяснение
 - спускаю все на тормозах
 - другое:
- Что мне это дает?

Что я упускаю, поступая так?

Как можно более конструктивно реагировать на этот триггер?

Помните, что все эти реакции являются приобретенными. Вы не виноваты в их проявлениях, но разбираться с последствиями, к которым они приведут, придется именно вам. Если вас все устраивает, продолжайте в том же духе! Если же результаты вас не удовлетворяют, в ваших силах изменить поведение, приводящее к ним.

Влияние на вас

Вспомните ситуацию из прошлого, когда вам необходима была помощь или поддержка конкретного человека, а его либо не оказывалось рядом, либо он вел себя совершенно отстраненно.

Опишите, что это была за ситуация?

Помните, какие чувства вы испытывали?

О чем вы тогда думали?

Как ваше тело отреагировало на пережитое?

Эмпатия в действии

Следующее упражнение может пригодиться, если вы сталкиваетесь с избегающим поведением, после которого чувствуете, словно вас предали или подвели. Вспомните случай из жизни, когда близкий человек отстранялся или просто предпочитал не участвовать в ваших делах, но был вам особенно нужен. Выберите момент, который не слишком переключается с настоящим. Близкий человек оставил меня в одиночестве, когда...

Вместо этого мне хотелось бы, чтобы он...

Для него ситуация оказалась трудной, потому что ему непросто...

Я знаю, что это трудно для него, потому что...

Человек считает себя (или уверен, что я считаю его). Но на деле он все еще учится тому, как, и не всегда справляется безупречно. Когда

его переполняют чувства, он может. Он реагирует рефлекторно, забывая, как сильно нужен мне.

Это упражнение применимо к широкому спектру инцидентов. И чем больше вы практикуетесь, тем успешнее будете справляться с ситуациями в реальности. Оно также поможет вам лучше понять партнера с избегающим типом привязанности и с сочувствием отнестись к нему.

Разбираемся в потребностях и желаниях

Теперь давайте рассмотрим ситуацию в конкретных отношениях, которая не удовлетворяет вас. Если ничего сразу не приходит в голову, выберите что-то подходящее наугад. Ваша цель – разобраться в своих мыслях и желаниях и понять, как они влияют на ваши отношения.

Когда я думаю об этих отношениях, меня не устраивает...

Меня обрадовало бы...

Если бы все вышло так, как мне хочется, я бы...

Если я никогда не буду отстаивать свои интересы, как это повлияет на мои отношения в долгосрочной перспективе?

ШКАЛА ОЦЕНКИ

Насколько велико мое желание действовать и решать возникшую проблему?



Надежный тип против ненадежного

Следующее упражнение даст вам возможность рассмотреть одно из решений, принятое вами в отношениях, с точки зрения надежного и ненадежного типа привязанности.

Заполните свою таблицу, начиная с уже принятого вами решения, повлиявшего на отношения. Затем в подходящий вашему типу столбец впишите связанные с ним чувства и мысли. Второй столбец заполните соответствующими мыслями и чувствами, даже если они только гипотетически возможны. Цель этого упражнения – научиться распознавать, каким именно типом привязанности (надежным или ненадежным) вызваны те или иные чувства и мысли.

| РЕШЕНИЕ | |
|---|--|
| Мое решение: | |
| Подход, основанный на ненадежной привязанности (тревожной и/или избегающей) | Подход, основанный на надежной привязанности |
| | |

Подумайте:

1. Что помогло вам подойти к решению с позиции надежной привязанности?
2. Что спровоцировало проявление ненадежной привязанности?

Безопасное взаимодействие при конфликте

Большинство из нас так вовлекаются, когда разгорается конфликт, что порой не замечают, что другой человек уже предложил мир. А когда момент упущен, ссоры затягиваются и становятся более напряженными.

Вспомните конфликтную ситуацию в отношениях, которая никак не разрешалась, а ваш партнер реагировал, ведомый страхом или обидой. Каково это было: что вы чувствовали, о чем думали? Подумайте также о своих физических ощущениях.

Что именно в действиях партнера вызвало такую реакцию с вашей стороны?

А теперь представьте, что ваш партнер мыслит шире, что он не скован страхом и обидой и пытается понять вашу точку зрения. Представьте, что он всей душой сочувствует вам. Представьте, что человек говорит с вами спокойно, смотрит на вас с теплотой. Что бы вы чувствовали тогда?

Вероятно, вам было бы гораздо лучше. Именно так происходит, когда мы понимаем, что дорогой нам человек заботится о нас. Позвольте этому теплому чувству заполнить вас. А теперь представьте, что выражаете благодарность за такую реакцию. Как вы это сделаете? Как воодушевить партнера продолжать в том же духе?

Сильные стороны отношений

Каковы ваши сильные стороны? А вашего партнера? Общаясь с человеком с надежным типом привязанности, напоминайте себе об укреплении отношений. Думайте о том, какой вклад вносит каждый из вас, о том, что приносит радость вам обоим. Если сейчас вы не состоите в романтических отношениях, подумайте о любых из тех, что важны для вас. Это может быть кто-то из родителей, брат или сестра, лучший друг – кто угодно.

Теперь, когда вы определились с отношениями, о которых пойдет речь, пройдите по колонке «Я» и отметьте галочкой все свои сильные стороны, которые помогают вам укреплять этот союз. Затем сделайте то же со столбцом «Мой партнер».

Способы, которыми вы и ваш партнер вкладываетесь в отношения, могут быть одинаковыми или значительно отличаться. Если они

сильно разнятся, постарайтесь признать, что некоторые черты и поступки партнера порой могут казаться вам странными. Если это так, откройтесь новым чувствам и начните принимать их шаг за шагом.

| Я | Мой партнер | Сильные стороны |
|---|-------------|-------------------------------------|
| | | Честность |
| | | Справедливость |
| | | Готовность работать над отношениями |
| | | Эмпатия |
| | | Открытость |
| | | Добросовестность |

| Я | Мой партнер | Сильные стороны |
|---|-------------|---|
| | | Умение вдохновлять |
| | | Ответственность |
| | | Умение сотрудничать |
| | | Умение признавать вину |
| | | Умение поддержать |
| | | Стрессоустойчивость |
| | | Надежность |
| | | Постоянство |
| | | Умение сподвигнуть других на новые свершения |
| | | Беззаботность |
| | | Чувство юмора |
| | | Готовность выражать признательность и благодарность |
| | | Готовность жертвовать |
| | | Другое: |
| | | Другое: |

Другие источники

Книги о привязанностях и отношениях

- *Conscious Lesbian Dating and Love: A Roadmap to Finding the Right Partner and Creating the Relationship of Your Dreams*, by Ruth L. Schwartz and Michelle Murrain
- *How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving*, by David Richo
- *The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work*, by Terrence Real
- *The Power of Attachment: How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships*, by Diane Poole Heller
- Левин, Амир. *Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения*. Москва: Манн, Иванов, Фарбер, 2020.
- Таткин, Стэн. *Созданы для любви. Как знания о мозге и стиле привязанности помогут избежать конфликтов и лучше понимать партнера*. Москва: Манн, Иванов, Фарбер, 2021.

Рекомендованная рабочая тетрадь

- *The Self-Compassion Skills Workbook: A 14-Day Plan to Transform Your Relationship with Yourself*, by Tim Desmond

Другие ресурсы

- Hoffman Process, www.hoffmaninstitute.org
- Wired for Love & Wired for Relationship Retreats, www.thepactinstitute.com

Библиография

Bowlby, John. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books, 1988.

Fosha, Diana, Daniel J. Siegel, and Marion F. Solomon, eds. *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development, and Clinical Practice*. New York: Norton, 2009.

Gottman, John M. *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. New York: Norton, 1999.

King, Larry. «Donald and Melania Trump as Newlyweds». Interview, *Larry King Live*, CNN, May 17, 2005. Video, 16:02. Доступно на <https://www.youtube.com/watch?v=q4XfyYFa9yo>.

Nummenmaa, Lauri, Enrico Glerean, Riitta Hari, and Jari K. Hietanen. «Bodily Maps of Emotions», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, no. 2 (January 2014): 646–51. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>.

Porges, Stephen. «*The Neurophysiology of Trauma, Attachment, Self-Regulation and Emotions: Clinical Applications of the Polyvagal Theory*». Online seminar, April 8, 2016. Доступно на <https://www.pesi.com/>.

Schore, Judith R., and Allan N. Schore. «Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment», *Clinical Social Work Journal* 36, no. 1 (March 2008): 9–20. Доступно на <https://doi:10.1007/s10615-007-0111-7>.

Sroufe, Alan, and Daniel Siegel. «The Verdict Is In: The Case for Attachment Theory», *Psychotherapy Networker* 35, no. 2 (March 2011): 35–39.

Tatkin, Stan. *PACT Training Manual: Module One*. Agoura Hills, CA: PACT Institute, 2016.

Благодарности

Я бесконечно благодарна своему наставнику и учителю Стэну Таткину, научившему меня тому, как важны безопасность и уверенность для того, чтобы оставаться человеком в любых отношениях. Меня не перестает вдохновлять его прекрасная мощная работа, благодаря которой я все время совершенствуюсь как психолог, автор и партнер.

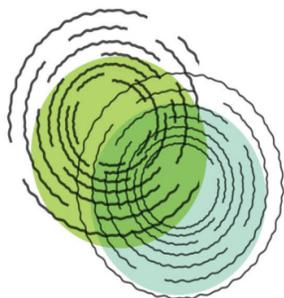
Спасибо моим родственникам за поддержку. Я многим обязана своей маме Ю Чанг Чен и брату Эддисону Чену. Они поддерживали меня и показали, что такое крепкая семья.

Спасибо всем, кто нашел время и внес свой вклад в разработку теста на определение типа привязанности. Ваш свежий взгляд был особенно необходим по мере того, как приближались дедлайны. Ни тест, ни книга не были бы такими без вас. Огромная благодарность Диане Ву, Хулио Риосу, Тамаре Челлам, Александру Арису, Эвану Шлоссу, Ванессе Диаз и Моне Ким.

Наконец, я благодарю своих редакторов за то, что помогли мне поделиться моей работой с большим количеством людей. Камилла Хейес подарила мне возможность написать свою первую книгу и обогатить ее полезнейшими знаниями. Редактор Лори Хэнделман прояснила идеи и сделала текст более гармоничным. А слова поддержки от обеих помогли мне еще больше поверить в свою книгу.

Об авторе

Энни Чен – сертифицированный супружеский и семейный психотерапевт, ведет частную практику в Окленде (Калифорния), работает в основном с супружескими парами. Энни – магистр в области психологического консультирования и процессуально-ориентированной психологии. Она любит грибы и льняные ткани, свой сад, медитации и маленькие шажки, подрывающие существующие системы угнетения. Если вы хотите получать рассылку от Энни или работать с ней, посетите сайт Changelnsight.net.

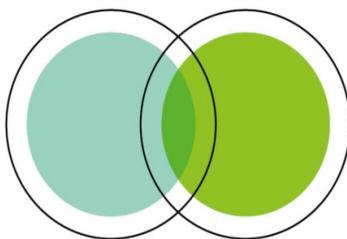


Энни Чен
семейный психотерапевт

Теория привязанности

Эффективные практики,
которые помогут построить
прочные отношения
с близкими и партнером

Workbook



18+

Примечания

1

На русском языке книга вышла в издательстве «Эксмо-Пресс» в 2014 году (*здесь и далее прим. перев.*).

[Вернуться](#)