ГЛАВНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР ДЕСЯТИЛЕТИЯ
О ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

ПОДХОДИМ ДРУГ ДРУГУ

АМИР ЛЕВИН
РЭЙЧЕЛ ХЕЛЛЕР

Как **теория привязанности**
поможет создать
гармоничные отношения

МИФ

STONE HEDGE

Эту книгу хорошо дополняют:

Обними меня крепче

Сью Джонсон

Парадокс страсти

Дин Делис, Кассандра Филлипс

Чувство любви

Сью Джонсон

Любовь на всю жизнь

Харвелл Хендрикс, Хелен Хант

Как хочет женщина

Эмили Нагоски

STONE HEDGE

Amir Levine
Rachel Heller

Attached

THE NEW SCIENCE OF ADULT ATTACHMENT
AND HOW IT CAN HELP YOU FIND —
AND KEEP — LOVE

A TarcherPerigee Book

STONE HEDGE

Любовь и отношения. Лучшие книги для пар

Амир Левин
Рэйчел Хеллер

Подходим друг другу

КАК ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ ПОМОЖЕТ СОЗДАТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Перевод с английского Екатерины Петровой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2022

STONE HEDGE

УДК 159.923
ББК 88.37
Л36

Научный редактор Дмитрий Ковпак
На русском языке публикуется впервые

Левин, Амир
Л36 Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / Амир Левин, Рэйчел Хеллер ; пер. с англ. Е. Петровой ; науч. ред. Д. Ковпак. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 256 с. — (Любовь и отношения. Лучшие книги для пар).

ISBN 978-5-00195-445-3

Авторы книги применили теорию привязанности к романтическим отношениям. Вы узнаете, какие типы привязанности существуют, как их определять и как они влияют на отношения. Теория привязанности поможет вам переосмыслить подход к любви, научит лучше понимать себя и партнера и делать правильный выбор, если вы в активном поиске.

УДК 159.923
ББК 88.37

Текст печатается по изданию:
Левин А., Хеллер Р. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-445-3

Copyright © 2010 by Amir Levine and Rachel Heller
This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency and Synopsis Literary Agency
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

STONE HEDGE

Оглавление

Предисловие 11
От авторов 14

ВВЕДЕНИЕ
Новая наука о привязанности у взрослых

Глава 1. Расшифровка поведения в отношениях 17
Глава 2. Зависимость — это не плохо 31

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Инструментарий отношений — разбор типов привязанности

Глава 3. Шаг первый. Мой тип привязанности 47
Глава 4. Шаг второй. Тип привязанности любимого человека 56

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Три типа привязанности в повседневной жизни

Глава 5. Жизнь с предчувствием опасности: тревожный тип привязанности . 79
Глава 6. Держать дистанцию: избегающий тип привязанности 106
Глава 7. Комфортное сближение: надежный тип привязанности 124

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
Столкновение типов привязанности

Глава 8. Пара тревожный-избегающий 143
Глава 9. Выход из порочного круга: как паре тревожный-избегающий приблизиться к надежности 151

STONE HEDGE

Глава 10. Когда ненормальность становится нормой:
как правильно расставаться 176

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Путь к надежности — учитесь отношениям

Глава 11. Конструктивное общение: донести информацию..... 197
Глава 12. Прийти к согласию: пять правил разрешения конфликта 217

Эпилог 239
Благодарности..... 244
Библиография 248
Об авторах 252

STONE HEDGE

Отцу, научившему меня нырять в большие волны, и матери, сделавшей научные открытия частью моего взросления.
А. Л.

Моей семье.
Р. Х.

STONE HEDGE

STONE HEDGE

Предисловие

Мы очень рады написать предисловие для нового издания книги «Подходим друг другу». За десять лет после публикации первого издания многое изменилось. Люди гораздо лучше осознают потребность в близости и зависимости друг от и друга и учатся опираться на три основных типа привязанности — надежный, тревожный и избегающий. Эти термины на слуху и часто появляются в СМИ и социальных сетях. По словам многих читателей, наша книга стала для них истинным озарением, поворотным событием в жизни. Узнав, что потребность в близости нормальна и что она обусловлена биологически, они испытали огромное облегчение. В отзывах нам писали: «Книгу нужно читать всем, кому нужны отношения», «Вы перевернули мою жизнь», «У меня открылись глаза», «Вот бы знать об этом раньше, чтобы так не переживать». Зная о типах привязанности, люди действуют в согласии со своей природой, а не вопреки ей. Они иначе воспринимают себя в отношениях, успешнее справляются с переживаниями, счастливы и удовлетворены в близости.

Мы вынашивали замысел книги в совершенно другом социальном климате. Считалось, что зависимость (созависимость) — это плохо, а самодостаточность надо всячески

STONE HEDGE

развивать и приветствовать. До некоторой степени эти идеи популярны и сейчас, хотя противоречат базовым принципам работы нашего социального мозга, а именно стремлению объединяться и доверять друг другу ради своего же эмоционального благополучия. В таком контексте только очень убедительные аргументы в защиту нашей теории могли пробиться сквозь заблуждения. Десять лет спустя, хотя большинство людей все еще считают зависимость пороком, тенденция идет на спад.

Только постфактум мы поняли, что решать глобальные вопросы зависимости и самодостаточности проще, чем на основе исследовательских данных о типах привязанности создавать практический психологический инструмент. Для книги требовалось разработать простые решения из массивов разрозненных данных. Но мы не подозревали, сколько на самом деле предстоит работы. Мы перекопали отчеты об исследованиях за несколько десятков лет с подробным описанием того, как типы привязанности проявляют себя в повседневной жизни. Там никто не раскладывал по полочкам, как улучшить отношения. Несколько лет из всей собранной информации мы составляли связное, полезное руководство, с которым читатели смогут разобраться в отношениях. Нам приходилось тщательно придерживаться научных данных и в то же время искать им практическое применение.

Создав повседневный инструмент на основе типов привязанности, мы шагнули далеко вперед — теперь можно определить не только свой тип, но и чужой, и понять, что происходит в близких отношениях. Мы первыми придумали способ определять тип привязанности другого человека (см. стр. 56–75). С ним читатели узнают, насколько другой

STONE HEDGE

человек надежный или ненадежный, и поймут, как относиться к его убеждениям, ожиданиям и представлениям о близости. Возможность распознать чужой тип привязанности позволяет двигаться к максимально надежным новым отношениям, улучшать существующие или даже пересматривать закончившиеся.

Новые идеи открыли глаза многим людям. Но самое главное, они нашли отклик у представителей разных культур. Книгу перевели на восемнадцать языков, и похоже, наши идеи подтвердились во всем мире, от маленькой перуанской деревни до Токио и Манчестера, и подходят в равной степени мужчинам и женщинам, независимо от сексуальной ориентации и национальности.

Единственный минус, на который нам указали читатели, это недостаток примеров пар из сообщества ЛГБТ. Нам жаль, что мы не смогли уместить больше примеров, но язык привязанности настолько универсален, что от замены пола персонажей суть не изменится. Все мы говорим на этом языке, он встроен в наш эмоциональный мозг.

Давайте перевернем страницу и начнем путешествие, в котором вы узнаете, что такое надежные отношения. Когда-то это изменило наши жизни и, как писали многие читатели, их жизни тоже. Надеемся, книга окажется полезной и для вас.

Амир Левин и Рэйчел Хеллер, май 2019

STONE HEDGE

От авторов

Наш многолетний опыт изучения романтических отношений воплотился в практическое руководство для желающих найти подходящего спутника или укрепить нынешний союз. Теория привязанности дает обширное поле для исследований — от детского развития до связи между двумя взрослыми. В книге идет речь только о романтической привязанности и отношениях.

Мы хотели изложить сложные научные идеи в доступной для обычного читателя форме. Мы бесконечно обязаны замечательным работам наших коллег и сожалеем, что не смогли перечислить их всех.

STONE HEDGE

ВВЕДЕНИЕ

Новая наука о привязанности у взрослых

STONE HEDGE

STONE HEDGE

Глава 1

Расшифровка поведения в отношениях

— *«Всего две недели свиданий с парнем, а я уже вся извелась, что не нравлюсь ему, и с ума схожу, когда он не звонит! Я накаркаю и в очередной раз все испорчу!»*

— *«Что со мной не так? Я неглупый, симпатичный, профессионально состоялся. Кое-что из себя представляю. Встречался с потрясающими женщинами, но через пару-тройку недель терял интерес и чувствовал себя в ловушке. Неужели так трудно найти подходящего человека?»*

— *«Мы с мужем женаты очень давно, но мне одиноко. Он и раньше не желал говорить о чувствах и отношениях, а теперь все еще хуже».*

— *«Он почти каждый день допоздна на работе, а в выходные либо играет в гольф с друзьями, либо смотрит спортивный канал. Нас ничто не связывает. Наверное, мне будет лучше без него».*

STONE HEDGE

Эти переживания причиняют сильную боль и мешают нормально жить. И единого объяснения и решения им нет. Каждая история — очень личная, уникальная, и ей найдется бесчисленное множество причин. Чтобы разобраться, надо близко знать обоих людей в паре. Их прошлое, предыдущие отношения, личностные качества — и это лишь несколько направлений для работы с психологом. Так учили нас, клинических специалистов, и так мы думали, пока не сделали открытие, объяснившее *все* три описанные проблемы (а заодно и многие другие). Об истории и последствиях нашего открытия мы рассказываем в этой книге.

Довольно ли одной любви?

Пару лет назад наша подруга Тамара начала встречаться с новым мужчиной.

«Впервые я заметила Грега на вечеринке у друзей. Он был невероятно красив, и мне очень польстило, что он обратил на меня внимание. Несколько дней спустя мы пересеклись на общем ужине, его глаза загорелись, когда он посмотрел на меня, и я не устояла.

Но больше всего мне понравились его слова и завуалированные обещания. Грег намекал, что я больше не одинока. Он говорил: „Тамара, не сиди дома, приходи поработать у меня“ или „Звони когда захочешь“. Это давало мне ощущение прочных уз и присутствия опоры в жизни. Если бы только я слушала внимательно, то не пропустила бы „звоночки“ — они говорили о боязни сближения и обязательств. Несколько раз Грег упомянул, что ни разу не состоял в серьезных отношениях, — с его

STONE HEDGE

слов, подружки быстро ему надоедали и он тогда начинал искать новых.

Конечно, я понимала, что это чревато проблемами, но не представляла масштаб последствий. Я вцепилась в сомнительную истину, которую услышала еще в детстве: „Любовь преодолеет все". И отдалась этой любви. Кроме него, мне ничего не надо было. Его неспособность к отношениям проявляла себя в прошлом, но я от всего отмахивалась в полной уверенности, что со мной-то все будет иначе. И, разумеется, ошиблась. Он становился все раздражительнее, у него вечно не было времени на встречи. Когда я предлагала увидеться в выходные, он оправдывался тем, что на работе всю неделю был „сумасшедший дом". Я старалась его понять, но чувствовала: что-то не так, только вот что?

Я постоянно волновалась. Выведывала, чем он занят, и выискивала причину не видеться со мной. Судя по поведению Грега, наши отношения было уже не спасти; он то избегал меня, то был нежен и извинялся, так что у меня не хватало духу с ним порвать.

Спустя какое-то время эмоциональные „качели" довели меня до полной потери контроля над собой. Я не знала, что делать. Несмотря на слабые попытки голоса разума возразить, я продолжала отказываться от встреч с друзьями — на случай, если Грег позвонит. У меня пропал интерес ко всему, что раньше было важным для меня. Такого не выдержит никто, и вскоре наши отношения резко прекратились».

Поначалу все мы как друзья Тамары радовались, что она нашла такого замечательного парня. Но по мере развития их отношений она все больше зацикливалась на Греге. Всегда

STONE HEDGE

была жизнерадостной, а теперь стала напряженной и неуверенной. Она либо ждала звонка от Грега, либо гадала, почему он не звонит, поэтому ей некогда было общаться с нами, ее друзьями, как в прежние времена. Все это сказалось и на работе, она даже боялась, что ее уволят. Мы всегда считали Тамару самодостаточной и гибкой, а теперь засомневались в этом. Она прекрасно знала, что Грег неспособен к серьезным отношениям и непредсказуем, и отдавала себе отчет, что без него ей будет лучше, но не могла найти в себе сил расстаться с ним.

Нам, опытным профессиональным психологам, трудно было принять новую Тамару, совсем не похожую на прежнюю умную, эрудированную женщину. Она ведь добилась в жизни таких успехов, откуда же взялась эта беспомощность? Это далеко не первая и не самая сложная ситуация в ее жизни, но почему именно сейчас у нее опустились руки? С Грегом тоже все было непонятно. Зачем он так себя ведет, если даже нам очевидно, что он и *вправду* влюблен?

На эти вопросы было много запутанных психологических ответов, но один — удивительно простой и одновременно исчерпывающий — пришел из неожиданного источника.

От терапевтических групп до практической науки о любви

Когда Тамара встречалась с Грегом, Амир Левин — один из авторов книги, которую вы держите в руках, — как раз работал на полставки в терапевтических яслях в Колумбийском университете. В ходе терапии на основе привязанности он помогал матерям сблизиться с детьми. Положительные

STONE HEDGE

результаты подтолкнули Амира подробнее познакомиться с теорией привязанности. Он обнаружил интереснейшее исследование Синди Хейзан и Филипа Шейвера, согласно которому взрослые в отношениях демонстрируют те же модели привязанности, что и дети с родителями. Заинтересовавшись темой, Амир начал подмечать различные проявления привязанности у окружающих. А затем он пришел к выводу, что теории можно найти практическое применение и тем самым помочь многим людям наладить романтические отношения.

Амир Левин сразу же позвонил своей давней приятельнице Рэйчел Хеллер. И рассказал, как точно теория привязанности объясняет разные варианты поведения в отношениях.

Вместе они решили извлечь из результатов исследований и научных данных практические рекомендации, благодаря которым люди смогли бы изменить свою жизнь к лучшему. Так появилась эта книга.

Надежный, тревожный и избегающий

У взрослых, как и у детей, привязанность проявляется в трех типах принятия близости в любви и реакции на нее: надежность, тревога и избегание. Личностям с надежным типом привязанности комфортно рядом с любимыми, они нежные и заботливые. Тревожные личности нуждаются в близости, очень много думают об отношениях и беспокоятся о взаимности. А склонные к избеганию личности приравнивают близость к утрате независимости и старательно держат дистанцию. Личности трех типов различаются по следующим параметрам:

STONE HEDGE

— мнение о близости и отношениях;
— поведение в конфликтных ситуациях;
— взгляды на секс;
— умение выразить свои желания и потребности;
— ожидания от любимого человека и отношений.

Каждый человек, будь он на пороге юности или после сорока лет брака, относится к одному из перечисленных типов или, реже, сочетает характеристики двух типов (тревожного и избегающего). Чуть более 50 процентов людей — надежные, около 20 процентов — тревожные, 25 — избегающие, а оставшиеся 3–5 процентов попадают в редкую категорию тревожно-избегающих.

Исследованиям привязанности у взрослых посвящены сотни научных статей и дюжины книг с описанием типов поведения в парах. Наличие перечисленных типов привязанности неоднократно подтверждалось в разных странах и культурах.

Зная тип привязанности человека, легко интерпретировать и прогнозировать его поведение в любой романтической ситуации. Собственно, согласно теории, наше поведение *предопределено*.

Откуда берутся типы привязанности?

Раньше считалось, что тип привязанности формируется в детстве. Так родилась гипотеза, что тип привязанности зависит от того, как о ребенке заботились

STONE HEDGE

в младенчестве: у чутких, внимательных и отзывчивых родителей вырастают дети с надежным типом привязанности; непоследовательные, то теплые, то холодные по отношению к ребенку родители развивают в нем тревожность; а отстраненные, жесткие и равнодушные родители воспитывают детей избегающего типа. Но сейчас известно, что тип привязанности у взрослых связан со множеством факторов и родительская забота лишь один из них, а к числу прочих относится жизненный опыт. Подробнее в главе 7.

Тамара и Грег: свежий взгляд

Теперь мы увидели Тамарин роман в новом свете. Грег до последней черточки совпадал с описанием избегающего типа. В исследовании раскрыты его мысли, поведение и реакции. Все шло по сценарию: увеличение дистанции, придирки, ссоры, тормозящие развитие отношений, неумение сказать «я тебя люблю». Что интересно, в исследовании объяснялось, что Грег отталкивал Тамару не потому, что она ему «разонравилась» или «недостойна его» (как думала Тамара). Наоборот, его все больше к ней тянуло, и именно поэтому он хотел отдалиться.

Тамара, как оказалось, тоже не уникальна. Ее поведение, мысли и реакции соответствовали тревожному стилю привязанности также с поразительной точностью. Вплоть до навязчивости в ответ на отстраненность Грега, неспособности сконцентрироваться на работе, зацикленности

STONE HEDGE

на отношениях и чрезмерной чувствительности к его поступкам. В том же самом исследовании прогнозировалась даже невозможность порвать с Грегом, несмотря на принятое решение. Стало понятно, почему Тамара утратила здравомыслие, не слушала друзей и готова была бросить все ради встречи со своим ненаглядным. А главное — появилось объяснение, почему Тамара и Грег не смогли быть вместе, хотя, несомненно, любили друг друга.

Они говорили на разных языках и усугубляли наклонности друг друга: ее тягу к физической и эмоциональной близости и его независимость и отстраненность. Теория привязанности описала нашу пару со сверхъестественной точностью, будто исследователи присутствовали в самые интимные моменты и читали мысли каждого из пары. Психология бывает туманной и дает неоднозначные толкования, но эта теория подвела обоснованную базу под вроде бы уникальный случай.

Изменить свой тип привязанности возможно, и в среднем у одного из четырех человек он меняется раз в четыре года, но большинство не знает свой тип и не замечает перемен (и их причин). Мы подумали, что было бы замечательно помочь людям взять под контроль такие важные в жизни процессы. Все будет иначе, если сознательно двигаться к надежному типу вместо неприкаянной суеты.

Теория привязанности открыла нам глаза, и теперь мы повсюду замечаем ее проявления. Более того, мы даже собственное поведение — и поведение своих близких — увидели в новом свете. Определив тип привязанности пациентов, коллег и друзей, мы иначе интерпретируем их отношения и лучше понимаем их. Поведение людей больше не кажется непонятным и запутанным, его можно прогнозировать с учетом обстоятельств.

STONE HEDGE

Эволюционные связи

Теория привязанности базируется на допущении, что потребность в близких отношениях заложена генетически. Психоаналитик Джон Боулби высказал гениальную догадку, что эволюция запрограммировала нас любить нескольких избранных. Мы рождаемся с зависимостью от важных для нас людей; эта зависимость начинается еще в утробе и заканчивается с последним вздохом. Боулби предположил, что способность к привязанности эволюционировала в ходе генетического отбора — как дополнительное средство выживания. В доисторические времена беззащитные одиночки становились жертвами хищников. А те, о ком заботились, выживали и передавали детям свою склонность к близким связям. Потребность в близости так существенна, что у мозга есть биологический механизм, ответственный исключительно за создание и поддержание связей (с родителями, детьми и близкими). Он называется «механизм привязанности» и состоит из эмоций и поведения, направленных на обеспечение близости любимых людей, дающих безопасность и защиту. Механизм объясняет, почему разлученный с матерью ребенок отчаянно ищет ее или неумолчно плачет, пока она не вернется. Эта реакция называется «протестным поведением», и взрослые тоже его демонстрируют. В доисторическую эпоху от близости любимого человека зависела жизнь, и механизм привязанности считает ее абсолютной необходимостью.

Представьте, что ваша половинка летит из Нью-Йорка в Лондон, а вы услышали о крушении самолета над Атлантическим океаном. Щемящее чувство в области желудка и подступающая истерика — это сигналы механизма

STONE HEDGE

привязанности. А лихорадочный звонок в аэропорт будет проявлением протестного поведения.

Важнейший аспект эволюции — гетерогенность. Люди заметно варьируются по внешности, взглядам и поведению. Этим мы в основном обязаны нашей численности и способности занять почти любую экологическую нишу на планете. Будь мы одинаковыми, малейшее изменение окружающей среды сразу бы уничтожило всех. Вариабельность дает шанс в чем-то уникальной части населения выжить там, где другие погибнут. И типов привязанности это тоже касается. Потребность в близости есть у всех, но мы по-разному к ней подходим. В опасной среде слишком затратно вкладывать все время и силы в одного человека, поскольку есть риск его потерять; лучше не привязываться и быстрее найти ему замену (избегание). Другой вариант для агрессивной среды — действовать противоположным образом: неустанно и неусыпно держаться поближе к объекту привязанности (тревожность). В мирной среде тесные узы формируются в процессе проявления заботы и дают преимущество человеку и его потомству (надежность).

Сегодня мы не бегаем от хищников, как наши предки, но в масштабе эволюции с тех времен прошла лишь миллисекунда. У нас все тот же эмоциональный мозг Homo sapiens, и он выдает те же реакции, что на опасности доисторического мира.

Чувства и поведение в отношениях у нас и наших прародителей не очень-то различаются.

Протестное поведение в цифровую эпоху

Вооружившись знаниями о влиянии типа привязанности на повседневную жизнь, мы иначе интерпретируем

STONE HEDGE

человеческие поступки. Все, что мы списывали на личные качества или считали надуманным, сквозь призму теории привязанности выглядит по-новому. Мы поняли, почему Тамаре трудно расстаться с Грегом или другим мужчиной, с которым она несчастна. Это не слабость, а базовый инстинкт — любой ценой удержать рядом близкого человека, усиленный тревожным типом привязанности.

Потребность Тамары быть с Грегом обострялась при малейшей опасности — когда он пропадал, вел себя холодно или влипал в неприятности. Махнуть на него рукой в подобных обстоятельствах с эволюционной точки зрения недопустимо. И так появляется протестное поведение: звонки по несколько раз в день и попытки заставить его ревновать.

Теория привязанности работает для всех и тем импонирует нам. В отличие от других теорий, основанных на узкой выборке пациентов, эта подтверждается ежедневно: в счастливых отношениях и в несчастных, на постоянных клиентах психологов и на тех, кто ни разу не обращался за психологической помощью.

Теория привязанности делает понятным не только то, что в отношениях идет «плохо», но и что «хорошо», и, таким образом, мы нашли целую группу людей, обойденных вниманием в книгах об отношениях. Главное — теория привязанности не навешивает ярлыков «здорового» или «нездорового» поведения. Ни один тип привязанности не является «патологическим». То, что раньше казалось странным или необоснованным в поведении, теперь ясно, предсказуемо и ожидаемо. Не уверены во взаимности избранника, но не бросаете его? Объяснимо. Хотите расстаться, а несколько минут спустя решаете ни за что не уходить? Тоже естественно.

STONE HEDGE

Но насколько такое поведение эффективно и выгодно? А это уже другой вопрос. Люди с надежным типом привязанности умеют доносить до любимого человека свои ожидания и адекватно реагировать на его потребности, не обращаясь к протестному поведению. А для остальных с понимания теории привязанности все только начинается.

От теории к практике — развитие конкретной привязанности — обоснованное вмешательство

У всех разные, иногда противоречивые потребности в близости, но открытия в сфере отношений пролили свет на романтическую связь. Да, теперь все понятно, но как изменить ситуацию к лучшему?

Теория обещает укрепление любви, но до нас никто еще не пытался адаптировать лабораторные условия к реальной жизни. Мы уверены, что нашли ключ к улучшению отношений, и взялись выяснить все возможное о трех типах привязанности и их повседневных проявлениях.

Начали мы с опроса коллег, пациентов и просто знакомых всех возрастов и профессий и записали их истории отношений. А еще мы наблюдали за поведением в парах: анализировали высказывания, мнения и поступки, делали выводы о типах привязанности и время от времени помогали им советом. Мы придумали, как быстро определить чужой тип привязанности. И учили, как его использовать, а не бороться с ним, как обходить стороной неподходящих людей и как узнать, какие черты в себе развивать, — и это сработало!

В отличие от прочих видов терапии, комплексная теория романтической привязанности рассматривает не только

STONE HEDGE

одиноких людей или сложившиеся пары, а применима ко всем стадиям отношений. Есть отдельные рекомендации для свиданий, начала романа, зрелого союза, разрыва или переживания утраты любимого человека. Во всех случаях привязанность имеет значение и поможет разобраться и улучшить отношения.

От слов к делу

Не прошло и года, как наш круг общения стал мыслить и общаться на языке теории привязанности. На сеансе терапии или за обедом мы то и дело слышали: «Мне не стоит с ним встречаться, он явно избегающий тип» или: «Ты же меня знаешь, я тревожная. Мимолетных интрижек мне не надо». А ведь еще недавно они и слов таких не знали!

Тамара, разумеется, изучила теорию привязанности и всё к ней относящееся вдоль и поперек и возвращалась к этой теме при любой возможности. Она наконец нашла в себе силы порвать с Грегом. И вскоре с энтузиазмом начала ходить на свидания. Зная о типах привязанности, Тамара элегантно отшивала претендентов со склонностью к избеганию — теперь-то она знала, что они ей не подходят. Раньше она дни напролет страдала бы — о чем он думает, почему он не звонит, любит ли он ее — и решила, что с нее хватит. И вместо этого стала выискивать склонность к сближению и нежности.

Через некоторое время Тамара встретила Тома, явно надежного типа, и отношения развивались так гладко, что ей и рассказать было особо нечего. Не то чтобы она что-то скрывала, просто все было спокойно, без драм. И мы по большей

STONE HEDGE

части обсуждали интересные события, планы на будущее или ее карьеру, которая снова пошла в гору.

Только вперед!

Эта книга — наша попытка превратить теорию в практику. Надеемся, что вы, как и наши друзья, коллеги и пациенты, научитесь принимать правильные для себя решения. В следующих главах мы подробно расскажем о каждом типе привязанности и о том, как он влияет на поведение в романтических отношениях. Ошибки прошлого предстанут в новом свете, прояснятся ваши (и чужие) мотивы. Вы узнаете свои потребности и поймете, с кем будете счастливы. Если тип привязанности нынешнего спутника несовместим с вашим, вы разберетесь, почему каждый думает и поступает определенным образом и как улучшить ситуацию. В любом случае, грядут перемены, и, безусловно, к лучшему!

STONE HEDGE

Глава 2

Зависимость — это не плохо

В одном телешоу пары из разных стран соревнуются друг с другом. Несколько лет назад звездами были Карен и Тим — оба красивые, сексуальные, умные и успешные. В ходе преодоления трудностей всплывали интимные детали их союза: Карен хотела узаконить отношения, а Тим — нет. Он цеплялся за свою независимость, а ей хотелось максимальной близости. В сложные моменты и после разногласий Карен просила, чтобы Тим взял ее за руку. А он каждый раз колебался: не хотел сокращать дистанцию и к тому же не собирался исполнять все ее прихоти.

В последнем эпизоде шоу они лидировали. И почти выиграли огромный приз, но на финишной прямой потеряли первенство. В интервью для финального эпизода на вопрос, о чем из сделанного они сожалеют, Карен отвечает: «Наверное, мы проиграли потому, что я требовала к себе слишком много внимания. Сейчас я понимаю, что перегибала палку. Я все время просила Тима дать мне руку — не представляю, почему это вдруг показалось так важно. Но я сделала выводы и решила, что больше не буду так себя вести. Зачем все время

STONE HEDGE

хватать его за руку? Это глупо. Надо было самой держать себя в руках, а не ждать этого от других». Тим был немногословен: «Соревнование похоже на реальную жизнь. Это, наверное, самый невероятный опыт за всю мою жизнь. Нам даже некогда было злиться друг на друга. Мы торопились перейти от одного задания к другому».

Ни один не упомянул важный факт: Тим перетрусил перед двойным банджи-джампингом и чуть не вышел из игры. Карен уговаривала и успокаивала его, напомнив, что она тоже будет прыгать, но он — ни в какую. Даже снял с себя все снаряжение и ушел. Но потом все же решился прыгнуть. Вот в этот момент их и обошли соперники.

Теория привязанности гласит, что основной посыл Карен (что она может и должна контролировать свои эмоциональные потребности и самостоятельно справляться со стрессом) в корне неверен. Она сочла, что проблема в ней. По данным исследований, все ровно наоборот. Привязанность настраивает мозг просить поддержки у любимого человека и заботиться о его постоянном психологическом и физическом присутствии. В случае отказа в поддержке мы запрограммированы продолжать попытки до получения желаемого. Если бы Карен и Тим знали об этом, ей не пришлось бы краснеть за просьбы взяться за руки в минуты волнения, которые транслировались на всю страну. А Тим, в свою очередь, просто взяв ее за руку, прибавил бы обоим куража для победы.

Если бы он сразу так сделал, ему не пришлось бы позже «тушить пожар» эмоций. И он по собственной инициативе мог бы брать ее за руку, не дожидаясь просьб и признаков волнения. А послушай он Карен перед прыжком, они не потеряли бы столько времени.

STONE HEDGE

Согласно правилу привязанности, люди требуют столько, сколько недополучают. Удовлетворив свои эмоциональные потребности — и чем скорее, тем лучше, — они переносят внимание на внешний мир. В литературе это называется «парадокс зависимости»: чем больше двое зависят друг от друга, тем независимее и смелее себя ведут. Карен и Тим не знали, что эмоциональная связь дает конкурентное преимущество.

Мы долго шли (но идти еще далеко)

Самообвинения Карен в излишней требовательности и равнодушие Тима к своей роли в отношениях — не редкость. И не их вина: в нашей культуре порицается базовая потребность в близости и особенно в зависимости, а независимость возводится на пьедестал. Мы воспринимаем ее как аксиому — себе в ущерб.

Идея эмоциональной самодостаточности не нова. Не так давно в западном обществе царило убеждение, что дети будут счастливее, если предоставить их самим себе и научить успокаиваться самостоятельно.

Но потом появилась теория привязанности и перевернула все с ног на голову — по крайней мере в отношении детей. В 1940-е годы специалисты предупреждали, что «избалованные» дети — несамостоятельные, закомплексованные и вырастают в эмоционально нездоровых и не приспособленных к жизни взрослых. Родителям советовали обращать поменьше внимания на младенцев, пусть даже они часами плачут, и кормить строго по расписанию. В больницах детей изолировали от родителей, видеться можно было только через стеклянную стену. Социальные работники изымали ребенка

STONE HEDGE

из семьи и отправляли на патронажное воспитание при малейших намеках на проблемное поведение.

Считалось, что родителям и ребенку необходима дистанция и что привязанность не нужно демонстрировать постоянно. В популярном издании для родителей, опубликованном в 1920-е годы, «Психологическая забота о детях» (Psychological Care of Infant and Child) автор Джон Бродас Уотсон предостерегал от «избытка материнской любви» и посвятил книгу «первой матери счастливого ребенка». Этот ребенок, по мысли автора, должен вырасти полностью независимым, бесстрашным, уверенным в себе, гибким и изобретательным человеком. Только физическая боль смогла бы выжать из него скупую слезу, и он стал бы полностью погруженным в свою жизнь и не привязывался бы ни к местам, ни к людям.

До середины XX века, а точнее — до 1950–1960-х годов, когда вышла принципиально новая работа Мэри Эйнсворт и Джона Боулби — основателей теории привязанности, психологи не представляли, что такое связь матери и младенца. Его привязанность к ней была в их глазах побочным продуктом жизнеобеспечения: мать ассоциируется с пищей, поэтому развивается потребность в ее присутствии. Боулби заметил, что младенцы с полностью удовлетворенными потребностями, но без объекта привязанности (отказники и сироты военного времени) отстают в развитии по физическим, интеллектуальным, эмоциональным и социальным навыкам.

Исследования Мэри Эйнсворт и Джона Боулби прояснили, что связь младенца с опекуном не менее важна для его выживания, чем пища и вода.

STONE HEDGE

Потребность в привязанности есть не только у детей

Боулби неоднократно подчеркивал, что привязанность — это неотъемлемая часть человеческого поведения на протяжении *всей* жизни. Позже Мэри Мейн выделила среди взрослых несколько типов привязанности — исходя из того, какие отношения складывались у них в младенчестве с опекунами (что также влияло на их родительскую модель поведения). Синди Хейзан и Филип Шейвер, независимо от Мэри Мейн, также разделили людей по типам привязанности в романтических отношениях. В Rocky Mountain News опубликовали «любовный тест», где читателям предлагалось отметить одно из трех утверждений, с которыми они согласны. Это были описания трех типов привязанности.

— Я легко сближаюсь, меня не смущает моя зависимость от человека или его от меня. Я не боюсь остаться в одиночестве или слишком сблизиться (описание надежного типа).
— Я не тороплюсь сближаться, мне трудно полностью довериться человеку, и я не хочу ни от кого зависеть. Сближение меня пугает, особенно если человеку нужна более короткая дистанция, чем мне (описание избегающего типа).
— Мало кто готов сократить дистанцию до комфортного мне расстояния. Я часто боюсь, что любимый человек меня не любит или бросит. Я ищу полного единения, а это многих отпугивает (описание тревожного типа).

Интересно, что у взрослых соотношение типов было такое же, как у детей. Бóльшая часть респондентов попала

STONE HEDGE

в категорию надежных, а остальные распределились между тревожным и избегающим. Исследователи отметили, что каждому типу соответствовали очень разные убеждения о себе, о любви, отношениях и близости вообще.

Дальнейшие исследования Хейзан и Шейвера и других ученых подтвердили эти результаты. Как Боулби и отмечал, привязанность управляет нами всю нашу жизнь. Но взрослые умеют абстрактно мыслить, поэтому потребность в постоянном физическом присутствии другого человека можно временно компенсировать сознанием того, что он с нами эмоционально и психологически. Как бы то ни было, тяга к близости и уверенность в присутствии любимого человека лежат в основе всей нашей жизни.

В прошлом ни во что не ставили связь матери и ребенка, а сейчас недооценивают значимость привязанности у взрослых. Зависимость в отношениях до сих пор осуждают.

Миф о созависимости

Преодоление созависимости и другие популярные сегодня способы саморазвития описывают отношения теми же словами, что связь матери и ребенка в начале XX века («счастливый ребенок» — свободный от лишних привязанностей). Современные специалисты раздают приблизительно такие же советы: счастье внутри нас, и оно не должно зависеть от любимых или от друзей. Они не отвечают за ваше благополучие, а вы — за их. Каждый сам за себя. Никому не позволяйте нарушать свой внутренний покой. Если вам не нравятся поступки любимого человека, эмоционально отстранитесь от ситуации, думайте о себе и ведите себя спокойно. А если не можете,

STONE HEDGE

то с вами что-то не так. Вы вцепились в свою любовь, это «созависимость», а значит, пора провести «границы».

Идеальным союзом считаются отношения двух самодостаточных людей, основанные на взаимном уважении и поддержании четких границ. Если вы впали в зависимость от любимого человека, значит, вы не самодостаточны и вам посоветуют работать над собой, чтобы «дистанцироваться» и «лучше понять себя».

Потребность в близости — как клеймо, ее приравнивают к мании, а это, как известно, ничем хорошим не заканчивается.

Установки теории созависимости очень помогают родственникам наркоманов (для чего изначально и разрабатывались), но применять их к любым отношениям без разбора бесполезно и даже вредно. Под их влиянием находилась Карен из телешоу. Но с биологией не поспоришь.

Биологическая истина

Согласно многочисленным исследованиям, привязанность формирует из двоих одно физиологическое целое. От любимого человека зависят давление, сердцебиение, дыхание и уровень гормонов в крови. Оба теряют автономность. Пропагандируемая в современной психологии дифференциация не выдерживает биологической критики. Зависимость — это факт, а не выбор или предпочтение.

Это хорошо иллюстрирует исследование Джеймса Коэна, директора лаборатории аффективной нейробиологии Университета Виргинии. Он изучает механизмы влияния социальных отношений разной степени близости на эмоции.

STONE HEDGE

В конкретном исследовании, проведенном совместно с Ричардом Дэвидсоном и Хиллари Шефер, участвовали состоящие в браке женщины. Пока их мозг сканировали аппараты функционального МРТ, доктор Коэн с коллегами вызывал у них стресс, сообщая, что сейчас они почувствуют слабый удар тока.

Обычно при стрессе активируется гипоталамус, что и произошло. У женщин, державших за руку незнакомого человека, активность гипоталамуса была понижена. А у тех, которые держали за руку мужа, активность почти не наблюдалась. Что интересно, самой низкой она была у тех, кто считал свой брак счастливым, но к этому мы вернемся позже.

Из этого следует, что при тесной связи в паре происходит взаимная регуляция психологического и эмоционального состояния. Физическое присутствие снижает стрессовую реакцию. О какой дифференциации может идти речь, если зависимость от любимого человека обусловлена биологически?

Карен, похоже, инстинктивно понимала целительный эффект рук любимого в напряженной ситуации. Но, как это ни прискорбно, впоследствии поддалась всеобщему заблуждению и назвала свой инстинкт «постыдной слабостью».

Парадокс зависимости

Джон Боулби задолго до появления технологий нейровизуализации понял, что потребность разделить жизнь с любимым человеком заложена генетически и не имеет отношения к себялюбию и самодостаточности. Когда мы встречаем свою «половинку», в игру вступают мощные и неконтролируемые силы. Поведение меняется наперекор стремлению

STONE HEDGE

к независимости и сознательным желаниям. При наличии спутника вопрос о зависимости больше не стоит. *Она возникает в любом случае*. Красивое сосуществование без уязвимости и страха потери было бы идеально, но для нашего биологического вида невозможно. Эволюция доказала, что ставшая единым целым пара, в которой один злится и расстраивается вместе с другим, дает значительное преимущество для выживания. Оба сделают все для спасения друг друга, и высокая заинтересованность одного в благополучии второго способствует выживанию двоих.

Потребность найти пару есть у всех трех типов, но они по-разному реагируют на нее: надежные и тревожные ее реализуют, а избегающие подавляют. В главе 6 мы опишем ряд экспериментов, подтверждающих, что у последних тоже есть потребность в привязанности, но они всеми силами ее игнорируют.

Получается, влюбленные должны превратиться в сиамских близнецов или отказаться от некоторых аспектов личной жизни, таких как карьера и друзья? Как ни странно, вовсе нет! Доказательства тому найдутся в детстве, откуда и начинается привязанность. Ее типы у взрослых и детей разные, но нашу идею лучше всего иллюстрирует «тест незнакомой ситуации».

Тест незнакомой ситуации

Сара с годовалой дочерью Кимми пришли в комнату с игрушками. Их приветливо встретил ассистент. Кимми сразу бросилась в игрушечный рай: ползала, хватала все подряд, разбрасывала, вертела, катала, искала кнопочки и периодически поглядывала на мать.

STONE HEDGE

Потом Сару попросили тихонько выйти.

Обнаружив ее отсутствие, Кимми сразу расстроилась, всхлипывая, быстро поползла к двери, принялась колотить в нее и звать маму. Ассистент пытался отвлечь Кимми набором разноцветных кубиков, но она только разбушевалась и швырнула их ему в лицо.

Когда Сара вернулась, Кимми поспешила к ней на четвереньках и попросилась на руки. Они обнялись, и Сара нежно утешала дочь. Та крепко вцепилась в мать и постепенно перестала плакать. Успокоившись, Кимми снова почувствовала интерес к игрушкам и вернулась к ним.

Это исследование стоит в ряду важнейших в теории привязанности (мы описали сокращенную версию). Мэри Эйнсворт интересовал детский исследовательский драйв (тяга к игре и обучению) и его зависимость от присутствия матери.

Как выяснилось, наличие рядом объекта привязанности помогает ребенку увереннее ориентироваться в незнакомой среде. Это так называемая надежная база — знание, что есть на кого положиться и к кому обратиться в трудную минуту. Надежная база — обязательное условие способности исследовать, развиваться и учиться.

Надежная база для взрослых

Взрослые не играют в игрушки, но сталкиваются с незнакомыми, порой непростыми ситуациями. Мы хотим, чтобы работа давалась легко, увлечения радовали и вдохновляли и при этом оставались силы на заботу о детях и близких. Если есть надежная база, как мать для младенца, весь мир у наших ног.

STONE HEDGE

Мы готовы рисковать, творить и идти за мечтой. А что если надежности нет? Отсутствие уверенности, что самый близкий человек нас любит и поддерживает, мешает сосредоточиться на важном и получать удовольствие от жизни. Как и в тесте незнакомой ситуации, если любимый человек всегда рядом, позаботится и утешит в трудную минуту, ничто не мешает заниматься делами, придающими жизни смысл.

Брук Фини, директор лаборатории отношений Университета Карнеги — Меллон, продемонстрировала эффект надежной базы. Особенно ее интересовали способы взаимной поддержки в парах и факторы, определяющие ее качество. В одном из своих исследований Брук Фини просила пары обсудить друг с другом в лаборатории свои личные цели и возможности. Поддержка любимого человека, по их словам, поднимала самооценку и настроение. И вероятность достижения целей в этом случае они оценивали выше, чем до разговора.

Участники, которых спутник осудил или не поддержал, не желали обсуждать свои цели, обесценивали их во время разговора и не видели перспектив.

Возвращаясь к Карен и Тиму, героям телешоу: их опыт во многом схож с детским — в тесте незнакомой ситуации. Кимми нуждалась в матери по той же причине, по которой Карен хотела взять Тима за руку, а Тим приободрился от ее поддержки. Карен протестовала, не желая продолжать, пока они не возьмутся за руки, а Кимми плакала. Обе нуждались в утешении объекта привязанности, чтобы сосредоточиться на текущих задачах. И только после восстановления надежной базы смогли вернуться к своим делам.

STONE HEDGE

Поиск подходящего для зависимости человека

Что делать, если тот, на кого мы полностью полагаемся — и от кого эмоционально и физически зависим, — не выполняет свою роль? Наш мозг возлагает на любимого человека обязанность служить надежной базой, эмоциональным якорем и островком безопасности, всегда готовым прийти на помощь в трудную минуту. Мы запрограммированы удерживать его рядом. Но что, если его нет? В эксперименте Коэна физический контакт с супругом снижал тревожность во время стресса, и больше всего — у тех, кто был счастлив в браке.

Другие эксперименты дали еще более многообещающие результаты. Брайан Бейкер, психиатр и исследователь из Университета Торонто, изучал психиатрические аспекты сердечных заболеваний и гипертонии и, в частности, влияние супружеских разладов и производственной нагрузки на артериальное давление. Оказалось, что при умеренной гипертонии у счастливых в браке давление снижается в присутствии любимого человека, а в несчастливом — поднимается и сохраняется на высоком уровне все время, пока супруг(а) находится рядом! Исследование расширило горизонты: с человеком, неспособным удовлетворить наши базовые потребности в привязанности, мы постоянно беспокоимся и напрягаемся, из-за чего подвержены всевозможным недугам. Не предоставляя надежную базу, спутник ставит под угрозу не только эмоциональное благополучие, но и физическое здоровье.

Теперь очевидно, что качество жизни зависит от любимого человека. И никак иначе. Он влияет не только на *отношение* к себе, но и на *веру* в себя и решимость достигать целей

STONE HEDGE

и следовать за мечтами. Те, чей спутник удовлетворяет их внутренние потребности в привязанности и с удовольствием служит надежной базой и островком безопасности, дольше живут и обладают завидным эмоциональным и физическим здоровьем. Вечно занятый и не поддерживающий спутник вселяет неуверенность и выкачивает энергию, в прямом смысле приостанавливая развитие и подрывая здоровье партнера.

Мы расскажем, как найти человека, способного быть надежной базой, как стать таким самому и научить нынешнего спутника брать на себя эту роль.

Как пользоваться книгой

Чем эта книга полезна для поиска подходящего человека и улучшения существующих отношений?

После предисловия вы сразу можете перейти к делу: для начала определите свой тип привязанности. Затем вы узнаете, как определить чужой тип привязанности. Это первые шаги к пониманию *ваших* личных потребностей в отношениях — и кто способен их удовлетворить. Мы шаг за шагом приведем вас к этому и расскажем, как проверить все на практике.

В следующей части мы подробнее обсудим типы привязанности. Вы начнете лучше ориентироваться во внутренних механизмах каждого типа. Вы в совершенно новом свете увидите свой романтический опыт и отношения окружающих.

Третья часть начинается с предупреждения. Вы познаете эмоциональную цену связи с человеком с противоположными потребностями в любви. Мы опишем конкретные проблемы союза тревожный-избегающий. Если вы уже в нем состоите и не готовы расходиться, мы объясним, что можно сделать.

STONE HEDGE

Определив потребности и слабые места типов привязанности (своего и любимого человека) и следуя советам и методикам, разработанным специально для тревожно-избегающих пар, вы выведете отношения на более надежный уровень. Если вы намерены расстаться, мы расскажем, что может вам помешать и как пережить боль разрыва.

Наконец, мы проанализируем образ мышления людей с надежным типом привязанности. Вы научитесь внятно, уверенно и с достоинством излагать свои потребности нынешнему или потенциальному спутнику и делать выводы из его реакции. Она скажет о многом. У людей с надежным типом привязанности есть пять способов разрешения конфликтов, вы узнаете о них и выполните практические упражнения для подготовки к реальной проблеме. Для тревожных и избегающих типов это очень важно, поскольку учит поддерживать здоровые и полноценные отношения. Даже если вы относитесь к надежному типу, все равно почерпнете что-нибудь полезное и станете еще счастливее. Это универсальный навык, сводящий к минимуму трения с окружающими.

Надеемся, что, узнав потенциал привязанности для отношений и научившись его использовать, вы измените жизнь к лучшему, как это получилось у нас.

STONE HEDGE

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Инструментарий отношений — разбор типов привязанности

STONE HEDGE

STONE HEDGE

Глава 3

Шаг первый. Мой тип привязанности

Первый шаг к применению теории привязанности в *вашей* жизни — это посмотреть на себя и своих близких с ее позиции. В этой главе вы вместе с нами определите тип привязанности нынешнего или потенциального спутника, но начнем мы с того, кого вы знаете лучше всех, — с вас.

К какому типу привязанности отношусь я?

Заполните анкету типа привязанности и узнайте, как ведете себя в отношениях. Анкета основана на опроснике «Опыт близких отношений» (Experience in Close Relationships, ECR), впервые опубликованном в 1998 году Келли Бреннан, Кэтрин Кларк и Филипом Шейвером (создателем «любовного теста» в соавторстве с Синди Хейзан). В оригинальной версии рассматривались только два типа, тревожный и избегающий.

STONE HEDGE

Позднее ее модифицировал Крис Фрейли из Университета Иллинойса совместно с Нильсом Уоллером и Келли Бреннан. Здесь приводится второй вариант как более применимый в повседневной жизни.

Типы привязанности стабильные, но гибкие. Зная свой, вы лучше поймете себя и будете эффективнее общаться. И станете счастливее в отношениях. (Полная версия опросника есть на сайте Криса Фрейли: http://www.web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl.)

Если согласны с утверждением, поставьте галочку в квадрате напротив. Если не согласны, ничего не отмечайте.

	Правда		
	A	**B**	**C**
Я часто боюсь, что любимый человек меня разлюбит.	☐		
Мне легко проявлять нежность к любимому человеку.		☐	
Мне кажется, что если кто-нибудь увидит мое истинное лицо, то никогда меня не полюбит.	☐		
Я быстро отхожу после расставания. Мне удивительно легко выбросить человека из головы.			☐
Когда у меня никого нет, я боюсь и чувствую свою неполноценность.	☐		
Мне трудно эмоционально поддержать любимого человека, когда у него плохое настроение.			☐
Когда любимого человека нет рядом, я подозреваю, что он мне изменяет.	☐		
Меня не смущает зависимость от любимого человека.		☐	
Независимость для меня важнее отношений.			☐

STONE HEDGE

	Правда		
	A	**B**	**C**
Я не люблю делиться сокровенными мыслями с любимым человеком.			☐
Я боюсь, что любимый человек не ответит взаимностью на проявление чувств.	☐		
Меня все устраивает в отношениях.		☐	
У меня нет необходимости притворяться кем-то другим в отношениях.		☐	
Я много думаю об отношениях.	☐		
Мне неприятно зависеть от любимого человека.			☐
Я слишком быстро привязываюсь в отношениях.	☐		
Мне совсем не трудно рассказать любимому человеку о своих потребностях и желаниях.		☐	
Иногда любимый человек без явной причины меня раздражает.			☐
Я чутко реагирую на настроение любимого человека.	☐		
Большинство людей честные и надежные.		☐	
Я предпочитаю случайные связи с разными людьми близости с одним человеком.			☐
Мне приятно высказывать любимому человеку свои мысли и чувства.		☐	
Если мой спутник меня бросит, я больше никогда никого не встречу.	☐		
Меня нервирует излишнее сближение.			☐
В споре, вместо того чтобы все обсудить, я сгоряча говорю и делаю то, о чем впоследствии сожалею.	☐		
Ссоры — не причина сомневаться в отношениях.		☐	
Те, с кем я встречаюсь, стараются сократить дистанцию, и мне это неприятно.			☐

STONE HEDGE

	Правда		
	A	**B**	**C**
Я боюсь, что никому не нравлюсь.	☐		
Некоторым со мной скучно, потому что я не люблю драматизировать.		☐	
Я скучаю в разлуке, но, когда мы вместе, мне хочется сбежать.			☐
Мне несложно выразить свое несогласие кому бы то ни было.		☐	
Терпеть не могу, когда кто-то от меня зависит.			☐
Если интересный мне человек поглядывает на других, мне все равно. Может, чуть-чуть ревную, но это быстро проходит.		☐	
Если интересный мне человек поглядывает на других, я чувствую облегчение — значит, серьезных отношений он не планирует.			☐
Если интересный мне человек поглядывает на других, я впадаю в депрессию.	☐		
Если мы только начали встречаться, а он/она отдаляется и холоден, я спрошу, что случилось, но мне не придет в голову, что дело во мне.		☐	
Если мы только начали встречаться, а любимый человек отдаляется и проявляет холодность, ничего страшного, я даже обрадуюсь.			☐
Если мы только начали встречаться, а любимый человек отдаляется и проявляет холодность, это наверняка моя вина.	☐		
Если любимый человек меня бросит, я ему покажу, что он потерял (пусть поревнует).	☐		
Если мы встречаемся несколько месяцев, а любимый человек объявляет, что все кончено, я расстроюсь, но ненадолго.		☐	

STONE HEDGE

	Правда		
	A	**B**	**C**
Когда я наконец получаю в отношениях то, чего мне хотелось, интерес пропадает.			☐
Я в хороших (чисто платонических) отношениях с бывшими — ведь у нас столько общего.		☐	

* Адаптировано из Fraley, Waller, Brennan (2000) ECR-R Questionnaire.

Подсчитайте количество ответов A _____
Подсчитайте количество ответов B _____
Подсчитайте количество ответов C _____

Результаты

Чем больше ответов в одной категории, тем ближе вы к соответствующему типу: A — тревожный, B — надежный, C — избегающий.

Тревожный. Вам всегда надо быть рядом с любимым человеком, и вы способны на глубокую близость. Но вы боитесь, что вам это нужнее, чем ему. Отношения поглощают основную долю вашей эмоциональной энергии. Вы очень восприимчивы к переменам настроения и поступкам любимого человека и, хотя чаще всего угадываете причину, принимаете их слишком близко к сердцу. Отношения для вас полны переживаний и тревог. И в результате вы говорите и делаете то, о чем впоследствии сожалеете. Но если любимый человек поддерживает вас, вы меньше волнуетесь и становитесь уравновешенным.

STONE HEDGE

Надежный. Для вас естественно дарить нежность и любовь. Вы наслаждаетесь близостью и не боитесь потерять отношения. В делах любви вам свойственна невозмутимость, вас трудно выбить из колеи. Вы умеете донести до любимого человека свои потребности и желания, правильно интерпретируете его эмоции и адекватно реагируете. С любимыми вы готовы делить радости и горести, а в трудную минуту подставите плечо.

Избегающий. Независимость и самодостаточность для вас важнее всего, вы не готовы променять их на близкие отношения. Хотя вас тянет к людям, вы держите комфортную для себя дистанцию.

Вы не тратите много времени на размышления об отношениях и перспективе расставания. Любимые часто жалуются на вашу эмоциональную глухоту. Вы всегда начеку и не допускаете попыток контролировать вас или заходить на вашу территорию.

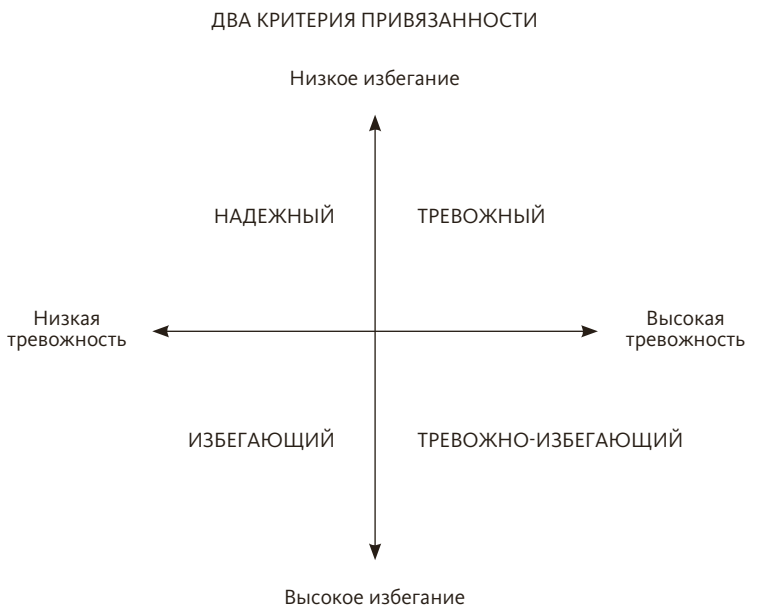
А если я все же не могу определить?

Обычно люди с ходу определяют свой тип привязанности. И сразу заявляют: «Я тревожный», «Я точно избегающий» или «Думаю, я надежный». Но не для всех это так просто. Если разница в баллах незначительная, напоминаем, что тип привязанности определяется двумя критериями:

— насколько комфортна для вас близость (или до какой степени вы стараетесь ее избегать);
— тревога по поводу чувств спутника и внимательности с его стороны (и как часто вы думаете об отношениях).

STONE HEDGE

Нам кажется очень удобной схема Бреннан и ее коллег, поскольку она дает широкое представление о взаимосвязи типов привязанности. Тип определяется вашим положением на графике.



По образцу шкалы двух критериев привязанности (Two Attachment Dimensions Scale) Бреннан, Кларка и Шейвера

— Если вам комфортно рядом с любимым человеком (низкое избегание близости) и вы нечасто беспокоитесь о взаимности и в целом об отношениях (низкая тревожность), принимая естественный ход вещей, то, скорее всего, относитесь к надежному типу.
— Если вам не хватает близости (низкое избегание близости), но много сомнений в том, куда идут отношения,

STONE HEDGE

и поступки любимого человека часто вас расстраивают (высокая тревожность), то вы, скорее всего, относитесь к тревожному типу.

— Если сближение дискомфортно, независимость и свобода важнее отношений (высокое избегание) и вас не заботит, любимы ли вы и взаимны ли ваши чувства (низкая тревожность), то, скорее всего, вы относитесь к избегающему типу.

— Если вы одновременно боитесь близости и беспокоитесь о чувствах партнера, то принадлежите к редкому тревожно-избегающему типу. В эту категорию попадает совсем немного людей, и вам полезно будет узнать про оба типа.

Устами младенца

Откуда взялась такая классификация? Из наблюдений за детьми. Изначально исследователи разделили на типы малышей от 9 до 18 месяцев по итогам теста незнакомой ситуации (воссоединение Кимми с матерью описано выше).

Приведем краткие определения типов привязанности у детей. Похожие реакции можно заметить у взрослых с аналогичным типом.

Тревожный. После ухода матери ребенок сильно переживает. Когда она возвращается, он реагирует двойственно: рад ее видеть, но в то же время злится. Его труднее успокоить, и затихает он ненадолго. Уже через

STONE HEDGE

несколько секунд в гневе толкает мать, начинает извиваться и снова разражается слезами.

Надежный. Такой ребенок явно переживает в отсутствие матери, но счастлив снова ее видеть и радостно приветствует. Чувствуя себя рядом с ней в безопасности, он быстро успокаивается и продолжает играть.

Избегающий. Когда мать покидает ребенка, он ведет себя так, как будто ничего не случилось. Ее возвращения он не замечает и не отвлекается от игры для приветствия. Но все это только внешне, внутри он вовсе не спокоен. Экспериментально установлено, что сердцебиение и уровень кортизола (гормона стресса) у таких детей повышаются так же, как у остальных.

STONE HEDGE

Глава 4

Шаг второй. Тип привязанности любимого человека

Чужой тип привязанности определить сложнее. Во-первых, потому что себя вы прекрасно знаете, и не только поведение, но еще чувства и мысли. И во-вторых, у вас есть наш тест. Понятно, что на первом свидании устраивать тестирование и с пристрастием допрашивать кандидата о его бывших как-то неудобно. К счастью, большинство людей, сами того не ведая, выкладывают о себе всю нужную информацию и выдают себя словами и поступками в житейских ситуациях.

Надо знать, что искать, внимательно смотреть и слушать. В исследованиях отношений участники рассказывают о своих романах, сидя в лаборатории. Их стиль привязанности определяет их мнение по поводу близости и степень их беспокойства об отношениях.

Но, судя по нашему опыту, все это можно выяснить и в обычной жизни.

STONE HEDGE

Понимая теорию привязанности, вы будете иначе воспринимать новые знакомства и нынешнего спутника.

На свиданиях вас не будет беспокоить мысль: «Нравлюсь ли я?» Вы задумаетесь: «Подходит ли мне этот человек? Стоит ли мне эмоционально вкладываться в отношения? Сможет ли он дать мне то, что мне нужно?» Развитие отношений будет зависеть от *вашего* выбора: «Насколько человек готов к близким отношениям? Правда ли он этого хочет?» Прочитав эту главу и некоторое время потренировавшись, вы научитесь оценивать тип привязанности на раннем этапе. Не забывайте, что объективность несовместима с влюбленностью, когда вы смотрите сквозь розовые очки. Недостатки теряются на фоне сияющего образа. В самом начале отношений важно учитывать и анализировать *всю* информацию, чтобы не ошибиться в выборе и направить отношения в позитивное русло.

Если у вас есть спутник жизни, то вы, наверное, уже знаете его тип привязанности и можете переходить к практической части. В этом свете вам станут понятнее трудности в вашей паре, а это первый шаг к улучшению отношений.

Анкета: тип привязанности у любимого человека

Анкета разработана, чтобы выяснить тип привязанности нынешнего или потенциального спутника.

Вопросы разделены на три группы. Для каждой даны характеристики с примерами. Обратите внимание: если в общих чертах определение верное (или совпадает хотя бы один пример из всех), соглашайтесь с утверждением. Выводы делайте исходя из повседневного общения и разговоров. Чем ближе к истине, тем выше балл.

STONE HEDGE

Подсчет баллов

1. Совсем непохоже на него/нее.
2. Примерно похоже на него/нее.
3. Очень похоже на него/нее.

Группа А

Баллы	Описание
1 2 3	1. Противоречивое поведение — Кажется холодным и отчужденным и в то же время ранимым (это так неотразимо). — То ежечасно звонит, то пропадает. — Вскользь бросает что-нибудь типа: «Вот когда мы будем жить вместе», а потом ведет себя так, будто вы друг другу никто.
1 2 3	2. Превыше всего ставит независимость, пренебрежительно отзывается о близости и «навязчивости». — «Мне нужна свобода». — «Я много работаю, на отношения у меня нет времени». — «Я смогу жить только с самодостаточным человеком».
1 2 3	3. Обесценивает вас (или своих бывших), пусть даже в шутку. — Смеется над вашим неумением ориентироваться на местности и «милой» полнотой. — Рассказывает, как после пары свиданий с предметом своей страсти резко теряет интерес из-за какого-то физического недостатка. — Упоминает об изменах в предыдущих отношениях.
1 2 3	4. Эмоционально и физически дистанцируется. — Предыдущие отношения длились шесть лет, но пара так и не съехалась. — Предпочитает спать дома, под другим одеялом или в отдельной кровати. — Любит ездить в отпуск в одиночестве. — Не озвучивает планы — неизвестно, когда вы снова увидитесь и будете ли вместе жить. — Всегда идет не рядом, а немного впереди.

STONE HEDGE

Баллы	Описание
1 2 3	5. Подчеркивает границы в отношениях. — Напоминает: «Это мои друзья (родственники), не лезь!» — Не приглашает к себе, предпочитает проводить время у вас дома.
1 2 3	6. Излишне романтизирует отношения. — Мечтательно рассуждает о встрече со своей «половинкой». — Идеализирует предыдущие отношения, не уточняя причину расставания. — «Не знаю, смогу ли еще раз полюбить так, как любил(а) Х».
1 2 3	7. Не доверяет, боится обмана — Утверждает, что все хотят только одного — кольца на пальце. — Опасается финансового обмана со стороны близких.
1 2 3	8. Косные взгляды на отношения, не признает компромиссов (вы должны уступать). — Предпочитает определенный типаж: красивых, худых или светловолосых. — Выступает за гостевой брак или против официальной регистрации. — Разбрасывается безапелляционными утверждениями: «Все мужчины/женщины...», «После свадьбы они всегда...» — Не любит говорить по телефону, даже если это единственный способ пообщаться.
1 2 3	9. В ссорах увиливает / уходит от темы или «взрывается». — «Знаешь, забудь, я не хочу об этом говорить». — Встает и выходит в гневе.
1 2 3	10. Не озвучивает намерения, не говорит о чувствах. — Вы уже давно вместе, но слов «Я тебя люблю» вы еще не слышали. — Планирует уехать на год за границу, но не говорит, что это значит для ваших отношений.

STONE HEDGE

Баллы	Описание
1 2 3	11. Не умеет обсуждать отношения. — Заставляет пожалеть, что спросили, к чему идут ваши отношения. — Услышав, что вас беспокоит, отвечает «извини» и ничего больше. — Отказывается обсуждать некоторые темы.

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы А _____

Группа В

Баллы	Описание
1 2 3	1. Надежность и предсказуемость — Если обещает позвонить — значит, позвонит. — Соблюдает договоренности, а когда не получается, предупреждает заранее, извиняется и предлагает другой план. — В исключительных случаях, когда не сдержит слово, всегда объясняет, почему так произошло.
1 2 3	2. Все решает вместе с вами (а не единолично). — Обсуждает все планы, ничего не решает без вашего мнения. — Учитывает ваши предпочтения, не считая, что ему/ей виднее.
1 2 3	3. Гибкий взгляд на отношения. — Не ищет конкретный типаж: возраст, внешность и т. д. — Готов(а) все обговорить: когда съезжаться, открывать ли общий счет. — Не разбрасывается безапелляционными утверждениями: «Все женщины/мужчины...», «После свадьбы они всегда...»

STONE HEDGE

Баллы	Описание
1 2 3	4. Умеет обсуждать проблемы в отношениях. — Адекватно реагирует на вопрос, к чему идут ваши отношения и есть ли у вас совместное будущее (и вы рады, что спросили, даже если надеялись услышать что-то другое). — Говорит, что его/ее беспокоит, а не делает вид, что все в порядке, и не ждет, что вы сами догадаетесь.
1 2 3	5. Готов к компромиссу. — Старается понять, что вас беспокоит и что с этим делать. — Не тратит время на доказательство своей правоты.
1 2 3	6. Не боится обязательств и зависимости. — Не упрекает вас в ограничении своей свободы. — Не считает, что вас интересуют только перспективы брака, деньги и проч.
1 2 3	7. Не ассоциирует отношения с тяжким трудом. — Не говорит без конца о компромиссах и «строительстве» отношений. — Открыт новому роману даже в сложных обстоятельствах (дополнительная нагрузка на работе или учебе).
1 2 3	8. Вы становитесь ближе (сближение не вызывает дискомфорт). — После эмоционального разговора и ссоры утешает вас и остается рядом. Не сбегает внезапно. — Наутро после ночи вместе говорит о чувствах к вам (а не только о качестве секса).
1 2 3	9. Быстро знакомит с друзьями и семьей. — Вводит вас в свой круг общения. Даже если не знакомит с родителями по своей инициативе, не откажет в этом и с удовольствием встретится с вашими.
1 2 3	10. Естественно выражает свои чувства. — Сразу говорит, что испытывает к вам. — Не стесняется признаться в любви.

STONE HEDGE

Баллы	Описание
1 2 3	11. Не склонен к интригам. — Не держит вас в неведении и не заставляет ревновать. — Не ведет счет: «Я звонил дважды, теперь твоя очередь» или «Ты целый день мне не перезванивал, я тоже так сделаю».

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы B _____

Группа C

Баллы	Описание
1 2 3	1. Быстро сокращает дистанцию. — Соглашается (но не обязательно предлагает первым) вместе поехать в отпуск, съехаться или проводить вместе почти все время. — Любит постоянный тактильный контакт (держать за руку, ласкать, целовать).
1 2 3	2. Ранимый, ожидает что его/ее бросят. — Много расспрашивает о ваших бывших и сравнивает себя с ними. — Выясняет, сохранились ли у вас чувства к бывшим. — Изо всех сил старается угодить. — Боится потерять вашу любовь или сексуальный интерес.
1 2 3	3. Несчастлив в одиночестве. — Потребность непременно найти себе пару видна без слов. — Может превратить первое свидание в брачное интервью.

STONE HEDGE

Баллы	Описание
1 2 3	4. Искусственно подогревает интерес к себе. — Делает вид, что не помнит вас, если вы не звонили несколько дней. — Отключает телефон или выдумывает важные дела. — Представляет некоторые ситуации в выгодном для себя свете.
1 2 3	5. Не может сформулировать свои страхи и заставляет вас гадать. — Ожидает, что по поведению вы поймете, в чем дело (а если не получается, устраивает сцену).
1 2 3	6. Закатывает скандалы вместо конструктивного диалога. — В ссорах угрожает разрывом (но не уходит). — Не умеет выразить потребности, зато предъявляет накопившиеся претензии.
1 2 3	7. Считает себя центром вселенной. — Если у вас на работе много дел и вы не успеваете пойти в гости вместе, объясняет это тем, что «ты не хочешь знакомиться с моими друзьями». — Если вы устали и не хотите сегодня разговаривать, это означает, по его мнению, что «ты меня больше не любишь».
1 2 3	8. Боится боли, поэтому в отношениях ведомый. — Звонит и признается в любви после вас (по крайней мере, поначалу). Проявляет нерешительность.
1 2 3	9. Много думает об отношениях. — Вы после свидания идете домой и ложитесь спать. А он/она не заснет, пока не обсудит все с друзьями. — Когда вы не рядом, постоянно звонит и пишет или никак себя не проявляет и ждет действий от вас (самозащита). — Очевидно, что он/она не оставляет мыслей об отношениях.

STONE HEDGE

Баллы	Описание
1 2 3	10. Каждая ссора, по его мнению, это конец отношений; считает, что вашу любовь надо заслужить. — Говорит: «Я тебе так часто звоню, что боюсь надоесть» или «Мне кажется, встреча с твоими родителями прошла не очень удачно и я им не нравлюсь».
1 2 3	11. Подозревает вас в неверности. — Узнает ваш пароль от почты и читает письма. — Хочет быть в курсе всех ваших дел. — Шарит в личных вещах в поисках улик.

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы С _____

Подсчет баллов

1. 11–17: Низкий балл, ваш спутник не относится к этой категории.
2. 18–22: Средний балл, есть склонность к этому типу привязанности.
3. 23–33: Высокий балл, ваш спутник относится к этой категории.

Чем выше балл, тем ближе человек к этому типу привязанности. Балл выше 23 не оставляет сомнений. Высокий балл по двум типам говорит о редком сочетании тревожного и избегающего типов. Их поступки похожи (несмотря на разницу во взглядах). Для уточнения откройте «Золотые правила» (см. далее).

Балл выше 23 в группе А. Вы связались с избегающим типом, и, значит, близостью вас будут радовать нечасто. У избегающего типа нет потребности в ней, в отличие от надежного

STONE HEDGE

и тревожного. Он ищет любви и привязанности (предпосылки к этому в нем заложены), но в близости задыхается. Любое обсуждение, от телешоу до воспитания детей, люди избегающего типа превращают в переговоры за свободу и независимость. С их желаниями придется мириться, иначе они исчезнут с радаров. Согласно исследованиям, избегающие типы не встречаются друг с другом — их ничто не держит вместе.

Балл выше 23 в группе B. Ваш любимый человек относится к надежному типу. Такие люди стремятся к близости, но не боятся быть отвергнутыми. Они прекрасные дипломаты и умеют изложить точку зрения прямо и без обвинений.

В отношениях с надежным типом не надо бороться за близость, она достается просто так. Можно просто наслаждаться и жить. Вас всегда выслушают и постараются найти приемлемое для обоих решение. Надежные люди интуитивно понимают, что личное счастье невозможно без счастья близкого человека. В отношениях с ними легко быть собой, а это, как подтверждают исследования, главное для личного благополучия.

Балл выше 23 в группе C. Это человек с тревожным типом привязанности. У него повышена потребность в близости, и он во всем видит угрозу расставания. Поэтому иногда обижается на ровном месте. Его охватывают дурные предчувствия, но, не умея объяснить их, он скатывается в истерику. И попадает в порочный круг, с каждым разом переживая все сильнее. Звучит не очень соблазнительно, но не торопитесь бежать от него: успокоив его чуткостью и заботой, вы превратите его в любящего и преданного спутника. Когда ему хватает вашей нежности и надежности, его чувствительность

STONE HEDGE

переходит в плюс: он будет предугадывать ваши желания и всегда постарается помочь. А постепенно научится лучше формулировать свои страхи и эмоции, и вам не придется гадать, в чем дело.

«Золотые правила» для определения типа привязанности

Для неоднозначных случаев мы разработали пять «золотых правил».

1. Проверьте желание близости

Это первое, что следует выяснить, все прочие черты и поступки проистекают отсюда. Если человек не хочет сближения, то, скорее всего, относится к избегающему типу. Желание близости свойственно надежному и тревожному типам (подробнее о двух определяющих критериях типа привязанности в главе 3). Отбросьте стереотипы, тип привязанности никакого отношения к чертам характера не имеет. Самоуверенный нахал вполне может искренне желать близости. Подумайте, что в поведении человека говорит о его истинных желаниях? Что он делает или, наоборот, — чего не делает, чтобы увеличить дистанцию?

Предположим, у вашего нового избранника(цы) есть дети от предыдущего брака. Вполне разумно не знакомить вас с ними сразу, если родитель печется об их благополучии и хочет повременить с появлением нового человека в их жизни. Но, с другой стороны, это может быть поводом не сближаться и не пускать вас в свою жизнь. Смотрите на ситуацию в целом и оценивайте поступки в контексте.

STONE HEDGE

Сколько прошло времени, насколько серьезные у вас отношения, актуальна ли до сих пор озвученная причина? То, что важно поначалу, через два года романа теряет смысл. Вы знакомы с его/ее семьей и лучшими друзьями? Он/она учитывает ваши желания и аргументирует свою позицию? Если на все эти вопросы ответ отрицательный, дело не в детях.

2. Много ли человек думает об отношениях и боится ли отказа

Легко ли человек обижается? Не уверен в общем будущем, вашей любви и верности? Остро реагирует на любые сигналы отстраненности, например, если вы приняли решение, не посоветовавшись? Если да, это тревожный тип.

3. Оценивайте общую картину, одного «симптома» мало

Один поступок или мнение не дают полного представления о типе привязанности, только их сочетание. Чем масштабнее обзор, тем объективнее вывод. Нежелание знакомить с детьми, конечно, неприятно, но если вас выслушали, вы обсудили вопрос и пришли к обоюдному решению, значит, человек не против сближения.

4. Оценивайте реакцию на ваши слова

Главное для выяснения типа привязанности спутника *не бояться высказывать свои потребности, мысли и чувства*! (Подробнее о конструктивном общении в главе 11.) Вступая в отношения, мы устанавливаем цензуру для самих себя: боимся показывать свои желания и раньше времени о чем-то спросить. А ведь эта лакмусовая бумажка укажет на качества

STONE HEDGE

избранника. Реакция в реальном времени красноречивее любых слов.

— *Надежный* тип. Выслушает и пойдет навстречу.
— *Тревожный* тип. Покажите ему пример. Он ухватится за возможность сближения и станет откровеннее.
— *Избегающий* тип. Искренность его смутит, поскольку провоцирует к сближению. Варианты его реакций:

  — «Ты паникуешь / все усложняешь / много требуешь»;
  — «Я не хочу об этом говорить»;
  — «Хватит все раскладывать по полочкам!»;
  — ненадолго учтет пожелания, а потом все станет как прежде;
  — «Сколько можно, я же извинился».

5. Что не делает и чего не говорит

Несказанное и несделанное скажет не меньше слов и поступков. Доверяйте интуиции. Вот несколько примеров.

В новогоднюю ночь Роб поцеловал подругу и сказал: «Как я счастлив с тобой. Надеюсь, это наш первый Новый год вместе и впереди еще много». Девушка поцеловала его, но ничего не ответила. Через два месяца они расстались.

Во время ссоры Пэт сказала Джиму, что ей не нравится, что они никогда ничего не планируют наперед. Ей спокойнее знать обо всем заранее. Джим ничего не ответил и сменил тему. И в дальнейшем всегда звонил в последнюю минуту. Когда она снова подняла тему, все повторилось. В итоге Пэт ушла от него.

В этих случаях все ясно без слов.

STONE HEDGE

Подсказки для определения типов привязанности

Избегающий	Надежный	Тревожный
Противоречивое поведение	Надежный и предсказуемый	Быстро сокращает дистанцию
Очень ценит независимость	Принимает решения вместе с вами	Ранимый, боится, что его/ее бросят
Обесценивает вас (или своих бывших)	Гибкий взгляд на отношения	Несчастлив в одиночестве
Эмоционально и физически дистанцируется	Умеет обсудить проблемы в отношениях	Искусственно подогревает интерес к себе
Подчеркивает границы в отношениях	Готов к компромиссу	Не может сформулировать свои страхи и заставляет вас гадать
Излишне романтизирует отношения	Не боится обязательств и зависимости	Закатывает скандалы
Не доверяет из опасений быть обманутым	Не ассоциирует отношения с тяжким трудом	Считает себя центром вселенной
Косные взгляды на отношения, не признает компромиссов	Сближение нарастает	В отношениях ведомый
В ссорах ретируется или «взрывается»	Быстро знакомит с друзьями и семьей	Много думает об отношениях
Не озвучивает намерения	Естественно выражает свои чувства	Каждая ссора — это для него/нее конец отношений; считает, что любовь надо заслужить
Не умеет обсуждать отношения	Не склонен к интригам	Подозревает вас в неверности

STONE HEDGE

Золотые правила

Проверьте желание близости.
Много ли человек думает об отношениях и боится ли отказа.
Оценивайте общую картинку, одного «симптома» мало.
Оценивайте реакцию на ваши слова.
Что не делает и чего не говорит.

Определение типа привязанности: практика

Прочитайте примеры и попробуйте определить тип привязанности. Закройте ответы листом бумаги и найдите доминирующие черты, держа в уме «золотые правила».

1. Барри, 46 лет, разведен

«Отношения? Сейчас мне не до этого. Я еще зализываю раны. Хочу наверстать упущенное в браке время. Хочу видеть желание в глазах женщин. И много секса. Но главное не зевать, а то они сразу видят меня в роли отца своих детишек и примеряют на себя мою фамилию. Я уже почти год встречаюсь с Кейтлин, она всем хороша. Ей, конечно, хотелось бы серьезных отношений, но я пока не готов снова доверять женщине и любить.

Но я точно знаю, что меня не устраивает ни под каким видом. Что именно? Ну, женщина должна хорошо зарабатывать. Одна меня уже обобрала до нитки, двоих я не потяну! И еще кое на что я не согласен».

Тип привязанности: _____

STONE HEDGE

Ответ: избегающий. Его можно понять, ведь он только что развелся. Однако все говорит в пользу избегающего типа и ничего — против. Он говорит, что даже с любимой не пойдет на компромисс, намерен оставаться независимым и никому не доверяет. А «свои детишки»? Конечно, это могут быть и дети от предыдущего брака, но не исключено, что он так назвал общих детей. Сближения он, очевидно, не хочет. И боится, что женщина сядет ему на шею и будет жить за его счет. Первое «золотое правило»: «Проверьте желание близости». Барри не ищет близости, и эмоциональная поддержка ему не нужна — он жаждет секса и хочет быть объектом желаний.

2. Белла, 24 года, не замужем

«Мы с Марком встречаемся полтора года и очень счастливы. Идиллия наступила не сразу. Поначалу меня кое-что смущало. Во-первых, у Марка никого до меня не было, и в постели его пришлось всему учить — я не собиралась всю жизнь прожить неудовлетворенной!

И потом, я более страстная. Марк — серьезный парень, не витает в облаках, а я сначала думала, что он ботаник, и не хотела с ним встречаться. Но сделала правильный выбор, он очень нежный и надежный, такие на вес золота. Люблю его до безумия».

Тип привязанности: _____

Ответ: надежный. Основная подсказка в том, что Белла не побоялась просвещать Марка в сексе. Это отличный пример эффективного решения проблем в отношениях: увидела проблему, поняла, что она стоит решения, и взялась за дело.

STONE HEDGE

Будь Белла тревожной, она стала бы искать причины неловкости Марка в себе и пришла бы к выводу, что она некрасивая и поэтому он не старается. Или смолчала бы, чтобы ничего не испортить. Женщина избегающего типа обесценила бы Марка за неумелость, использовала бы ее как повод дистанцироваться и, уж конечно, не стала бы его учить. Также очевидно, что у Беллы гибкий взгляд на отношения. Марк не отвечал ее представлению об идеале, но она им поступилась без долгих раздумий и ничуть не жалеет. Здесь женщина избегающего типа могла бы поступить так же, но, скорее всего, потом чувствовала бы себя обманутой. И наконец, Белла открыто и естественно говорит о своих чувствах.

3. Дженет, 23 года, не замужем

«Я наконец встретила хорошего, правда, просто отличного парня. У нас с Тимом было уже два свидания, и я его почти люблю. Так трудно найти подходящего человека — мне нравится определенный тип мужчин, но где гарантии, что кто-нибудь из них меня полюбит?

Шанс крошечный. Но теперь у меня есть Тим, и я хочу, чтобы все было идеально. У меня нет права на ошибку. Один неверный шаг, и все пропало. Пусть он все решает, я не хочу показаться навязчивой. Нормально написать ему сообщение? Это вроде бы естественно и спонтанно. Или лучше переслать ему смешные картинки по почте?»

Тип привязанности: _____

Ответ: тревожный. Дженет все время беспокоится. Она ищет близости, чувствует себя ущербной в одиночестве и только и думает, что о Тиме. Первые несколько свиданий у всех типов вызывают бурю приятных мыслей и ощущений.

STONE HEDGE

Но Дженет далековато зашла: она уже считает эти отношения необыкновенными и хрупкими и боится случайно их разрушить. Поэтому по сто раз обдумывает каждое действие, чтобы не «ошибиться». Помимо этого, она позволяет Тиму задавать тон и темп развития романа. Чувствуя себя неуверенно, Дженет хочет напомнить Тиму о себе так, чтобы не получить отказ, — включив его в почтовую рассылку.

4. Пол, 37 лет, не женат

«Мы с Амандой только что расстались. Мне очень грустно, но я не был с ней счастлив. Первые два месяца мне казалось, что это женщина моей мечты.

Но потом выяснилось, что у нее есть недостатки. Во-первых, я подозреваю, что она делала пластическую операцию, а это для меня неприемлемо. Потом, она в себе не очень уверена, а мне это кажется непривлекательным. У меня сразу пропали все чувства, а без чувств какие могут быть отношения. Буду искать дальше. Моя единственная меня где-то ждет, и когда-нибудь мы наверняка встретимся. Я прямо вижу, как она мне улыбается, и чувствую ее объятия. Рядом с ней я обрету покой и безмятежность. Ошибки неизбежны, но они не заставят меня бросить поиски».

Тип привязанности: _____

Ответ: избегающий. Это сложный пример. Раз Пол ищет идеальную женщину, значит, должен быть надежным или тревожным, так? Нет. Описание этого идеала — мигающая неоновая вывеска: «избегающий». Все типы привязанности по-своему объясняют, почему до сих пор одни: тревожные видят причину в себе, надежные более реалистично оценивают ситуацию, а избегающие всегда винят обстоятельства:

STONE HEDGE

якобы хороших девушек на всех не хватило. Если человек туманно объясняет, почему не встретил настоящую любовь, хотя встречался со множеством женщин, читайте между строк. В описании отношений с Амандой тоже есть подсказка: она была прекрасна, пока они не сблизились и она не показала свои недостатки. Обесценивание после сближения типично для людей с избегающим типом привязанности, так они увеличивают эмоциональную дистанцию.

5. Логан, 34 года, не женат

«У меня за всю жизнь было только три женщины, и одна из них — Мэри. Ее этот факт очень беспокоил. Пару лет назад, когда мы только познакомились, она без конца расспрашивала меня о бывших и, когда убедилась, что их правда было всего две, то удивилась. Она спросила, не казалось ли мне, что жизнь проходит мимо или что я никогда никого не встречу — ведь я так долго был один. Такое мне не приходило в голову. Конечно, не все было безоблачно, но я знал, что и мне счастье улыбнется. Так и вышло. Мэри я сразу полюбил и сказал ей об этом. А что она? Не помню точно, когда она сказала, что любит, но это и так было видно».

Тип привязанности: _____

Ответ: надежный. С Логаном все просто. Он не зациклен на отношениях и не боится остаться один, так что тревожный тип можно исключить (а вот Мэри, похоже, как раз к нему относится). Остаются избегающий и надежный. Он откровенно рассказал Мэри о своих женщинах, ничего не скрывая и не раздражаясь из-за ее любопытства (и к тому же не приукрашивал предыдущие романы). Далее, он не колеблясь признался ей в чувствах, а это почти всегда верный признак

STONE HEDGE

надежного типа. Избегающий тип ведет себя противоречиво. И заметьте, что он не пытался ничего из себя изобразить — не запоминал, когда Мэри призналась ему в любви, и говорит искренне и без прикрас.

6. Сюзанна, 33 года, не замужем

«В этот День Валентина начинается год, в который я встречу будущего мужа. Я больше так не могу. Мне надоело возвращаться в пустой дом, одной ходить в кино, хватит с меня любовников на одну ночь и мастурбации. Я найду своего единственного! Раньше я слишком вкладывалась в отношения и потом страдала. А теперь не верю, что есть еще хорошие мужчины. Но надо преодолеть страх, рискнуть и еще раз погрузиться в пучину страсти. Без труда не вытащить рыбку из пруда, и мне надо открыть свое сердце, чтобы впустить туда кого-нибудь. Я не поддамся унынию. Я заслуживаю счастья!»

Тип привязанности: _____

Ответ: тревожный. Это явно тревожный тип с печальным опытом. Сюзанна зациклена на любви и собирается искать мужчину, но не знает, кому доверять и с кем не стоит связываться. У нее мало общего с Полом из примера 4, она не ищет идеал. Из ее слов понятно, почему она одна: после сближения ей нанесли душевную рану, но она все равно хочет близости. А Пол отказывается от близости, пока не встретит свою «единственную».

STONE HEDGE

STONE HEDGE

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Три типа привязанности в повседневной жизни

STONE HEDGE

STONE HEDGE

Глава 5

Жизнь с предчувствием опасности: тревожный тип привязанности

Знаменитый философ XVII века Барух Спиноза сказал: «Счастливы мы или нет, полностью зависит от качеств объекта нашей любви». Важно сделать правильный выбор в самом начале отношений! И особенно это касается людей с тревожным типом привязанности. Незнание других типов причиняет им много любовных страданий, как вы увидите на примере Эмили, коллеги Амира Левина.

Все проблемы сводятся к отношениям

Во время обучения в ординатуре по психиатрии Эмили вдруг решила, что хочет быть психоаналитиком.

Для допуска на лекции кандидату полагается минимум год четыре раза в неделю посещать психоаналитика и, лежа на кушетке, говорить обо всем, что в голову придет. Поначалу у Эмили все шло хорошо. Специалисту она показалась

STONE HEDGE

вполне адекватной, и он пообещал ей окончание терапии уже через пару лет — небывалый случай, ведь обычно она длится не меньше четырех-пяти.

А потом Эмили познакомилась с Дэвидом, начинающим актером, и мгновенно влюбилась. Роман с ним не пошел ей на пользу: парень истрепал ей все нервы неопределенностью в отношениях. Она была совершенно не в себе. На пробежку вокруг водоема в Центральном парке Эмили таскала с собой рабочий пейджер и мобильный телефон (а они тогда были громадными и тяжелыми!). И каждые несколько минут проверяла, не звонил ли Дэвид. На работе она часами его выслеживала в недавно появившемся интернете: завела аккаунт под чужим именем, чтобы болтать с ним в чатах. Это было какое-то наваждение.

Ее психоаналитик никак не мог понять, что случилось с многообещающей студенткой. Из уравновешенной, здравомыслящей женщины Эмили превратилась в человека «с пограничными чертами мазохиста». Было ясно, что двумя годами терапии уже не обойтись.

Чувствительный механизм привязанности

На самом деле Эмили не страдала ни мазохизмом, ни пограничным расстройством личности. Просто активировался ее механизм привязанности. У людей с тревожным типом привязанности, как у Эмили, он гиперчувствительный. Как вы помните из предыдущих глав, механизм привязанности мозга следит за безопасностью и присутствием любимых людей. К тревожному типу привязанности прилагается умение

STONE HEDGE

разглядеть угрозу отношениям. Малейший намек на вероятную проблему — и механизм привязанности уже зажег сигнальные огни, и после этого вы не успокоитесь, пока не получите от любимого человека подтверждение, что все в порядке. У других типов привязанности механизм тоже включается, но по более значительным поводам, поскольку они не обладают чувствительностью тревожных людей.

Это подтвердило исследование лаборатории Криса Фрейли из Университета Иллинойса в Эрбане — он же разрабатывал ECR-R (Переработанный опросник «Опыт близких отношений»). Вместе с Полой Нидental из Университета Блеза Паскаля в Клермон-Ферране они нашли уникальный способ измерять внимание к социальным сигналам у тревожных людей. Они использовали метод «кинометаморфозы»: лицо с конкретной эмоцией (например, искаженное гневом) на экране компьютера постепенно принимает нейтральное выражение.

Участники должны были остановить кадр, в котором первоначальная эмоция исчезала. Оказалось, люди с тревожным типом привязанности реагируют раньше. В обратном варианте — нейтральное выражение медленно сменялось яркой эмоцией — они тоже быстрее улавливали изменения. Из этого следует, что тревожные люди более внимательны к эмоциям и способны более точно их определить. Но есть одно «но». Иногда они торопятся с выводами. Когда в эксперимент внесли поправки, вынуждающие потерпеть и собрать побольше информации, тревожные люди снова обошли остальных. Из этого для них следует важный урок: не делайте скороспелых выводов и не озвучивайте их сразу же, тогда получите большое преимущество в понимании окружающих.

STONE HEDGE

Не рубите сплеча, чтобы не наделать ошибок и не мучиться потом.

После активации механизма привязанности тревожных людей всецело занимает одно: восстановить близость с объектом привязанности.

Все мысли и чувства, связанные с потребностью в близости, физической или эмоциональной, называются «средства активации». Как только любимый человек так или иначе подтвердит надежность отношений, вы вернетесь в обычное спокойное состояние.

Средства активации

Мысли и чувства, заставляющие искать подтверждение близости

— Размышления о любимом человеке не дают сосредоточиться ни на чем другом.
— На ум приходят только его положительные качества.
— Вы возводите его на пьедестал: принижаете свои и преувеличиваете его таланты и способности.
— Тревога уходит только рядом с любимым человеком.
— Вы уверены, что это единственная любовь:
  — «Мне мало кто подходит, вряд ли я найду второго такого же».
  — «До нового романа пройдет не один год, я умру в одиночестве».
— Даже с неподходящим человеком вы не хотите расставаться:

STONE HEDGE

— «Если он/она уйдет, то осчастливит кого-то другого».
— «Он/она может измениться».
— «Проблемы есть у всех, и мы не исключение».

В случае Эмили механизм привязанности не ошибся. Дэвид часами смотрел порно в интернете, а ей говорил, что у него прослушивание.

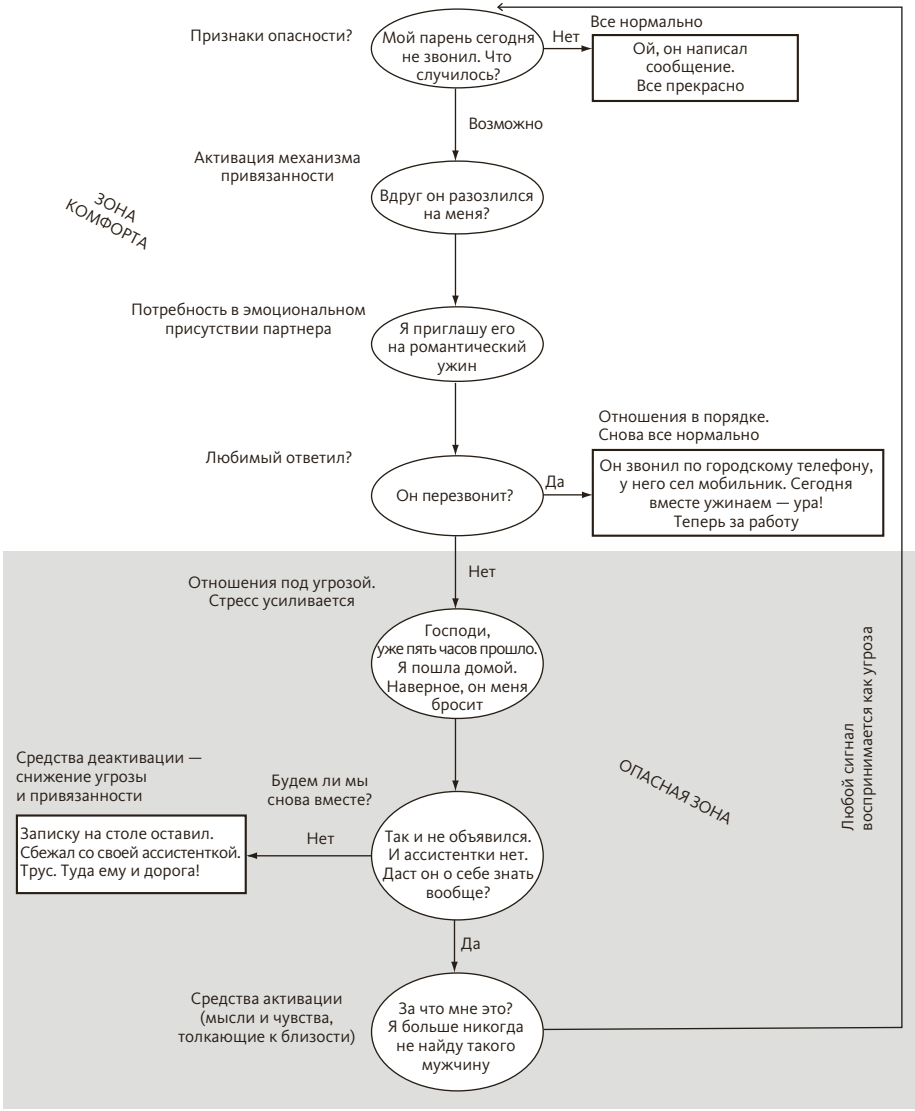
А еще Эмили знала, что он флиртует в чатах с другими девушками (в том числе с ней, когда она общалась с ним под другим именем). И все же не могла с ним расстаться. Ее посещали все перечисленные выше мысли: он изменится, проблемы есть у всех и т. д. Во время и еще долго после разрыва Эмили говорила с психоаналитиком только о нем. Теперь она замужем за отличным парнем и стала прежней жизнерадостной женщиной, а эту историю вспоминает с недоумением. Как можно было убить столько времени на нездоровый фанатизм? Если бы хороший парень (не эксплуатирующий механизм привязанности) встретился ей раньше, то избавил бы ее от бессмысленного копошения в «пограничном мазохизме».

Работа механизма привязанности

Люди с тревожным типом привязанности, как у Эмили, не сознавая того, живут с постоянно включенным гиперчувствительным механизмом привязанности. На следующей странице мы разберем, как он функционирует.

STONE HEDGE

МЕХАНИЗМ ПРИВЯЗАННОСТИ: ПОИСК ПУТИ В ЗОНУ КОМФОРТА



(По интеграционной модели Шейвера и Микулинцер 2002 года)

STONE HEDGE

Пока Эмили была с Дэвидом, она находилась в «опасной зоне». И, как канатоходец без страховки, силилась удержать эмоциональное равновесие в бесконечной череде активаций, с редкими и краткими моментами надежности. В мыслях, чувствах и поступках она исходила из факта эмоциональной недосягаемости Дэвида. Эмили постоянно ощущала угрозу отношениям, и все ее время занимали попытки приблизиться к Дэвиду: в интернете под чужим именем, в кабинете психоаналитика или в разговорах с друзьями. Так она могла всегда думать о нем. Вроде бы непоследовательные мысли и чувства — средства активации — подчинялись одной цели: быть ближе к Дэвиду. Будь он рядом, они завяли бы на корню, а не выплескивались бесконтрольно, и Эмили оставалась бы в зоне комфорта.

Больше Эмили не выходит в «опасную зону». У нее любящий и заботливый муж, а главное, он всегда рядом. Но она еще помнит, как активируется механизм привязанности. Если вдруг ее угораздит снова ввязаться в подобные отношения, «наваждение» вернется. И при мысли об этом у нее мурашки бегут по коже.

Жизнь в зоне комфорта: Райан и Шона

Райан и Шона познакомились на работе и полюбили друг друга. На седьмом месяце отношений Райан ушел в престижную компанию — на более высокую зарплату. Они больше не проводили вместе будни. В первой командировке с новыми коллегами Райан соскучился по Шоне и позвонил ей. Но через два гудка его переключили на голосовую почту. Это было необычно, он расстроился и набрал номер снова.

STONE HEDGE

На этот раз автоответчик включился сразу. Райан не оставил сообщения, поняв, что она сбросила первый звонок и после этого отключила телефон. На деловой встрече он с трудом мог сосредоточиться, но пообещал себе до конца командировки больше не звонить. К счастью, Шона написала ему через час и извинилась, что не сняла трубку, — начальник в этот момент стоял прямо за ее спиной. Райан облегченно вздохнул и сразу перезвонил.

У Райана тревожный тип привязанности, и он интуитивно чувствует, когда что-то идет не так. Он очень внимателен к реакции Шоны — посчитал гудки до переключения на голосовую почту и верно заключил, что сначала она нажала «сброс», а потом отключила телефон. Люди других типов привязанности редко улавливают такие тонкости. Райан был особенно раним, потому что еще недавно Шона работала в трех кабинетах от него, а сейчас он был в первой командировке на новой работе.

Но Райану повезло: Шона относится к надежному типу и умеет усмирять его механизм привязанности. В отличие от Эмили, Райан не попал в «опасную зону», потому что его тревога испарилась.

Любимый человек может развеять ваши сомнения минимальным знаком внимания — как Шона текстовым сообщением. Если знак не поступает, подозрения растут как снежный ком, и одним сообщением механизм привязанности уже не утихомирить. Это важно понимать обеим сторонам. Чем внимательнее вы к потребностям спутника — а он к вашим — на раннем этапе, тем проще будет потом.

Если бы Шона не объяснила причину пропущенного звонка, Райан так и не сосредоточился бы на работе (средства

STONE HEDGE

активации), а перезвони она позже, разговаривал бы обиженно или зло (протестное поведение). А это никак не на пользу отношениям.

Протестное поведение — победа механизма привязанности над вами

Маниакальное стремление установить контакт:

— Многократные звонки, сообщения и письма, постоянное ожидание ответа, хождение вокруг места работы в надежде столкнуться с ним/ней.

Уход в себя:

— Безмолвная «поглощенность» делами, сидеть в буквальном смысле спиной к любимому человеку; разговаривать с другими по телефону, а его игнорировать.

Ведение счета:

— Отмечать, через сколько времени он/она перезванивает, и выжидать столько же. Ожидать первого шага, проявляя безразличие. Не оставив сообщение для Шоны, Райан начал вести счет («Раз она не отвечает, я тоже не буду»).

Демонстрация неприязни:

— Закатывать глаза в ответ, отворачиваться, вставать и уходить во время разговора (агрессия иногда переходит в прямое насилие).

STONE HEDGE

Угроза разрыва:

— «Мы не понимаем друг друга, я так больше не могу», «Сразу было ясно, что мы друг другу не подходим», «Без тебя мне будет лучше», — и все это в надежде на уговоры остаться.

Манипуляции:

— Изображать занятость или недоступность. Не снимать трубку, говорить, что нет времени на встречу, хотя это не так.

Заставлять ревновать:

— Озвучивать планы о встречах с бывшими, походах с друзьями в бар для знакомств, рассказывать о поклонниках.

Протестное поведение — это любое действие, направленное на привлечение внимания любимого человека и установление контакта с ним. Проявляется по-разному — все средства хороши, чтобы вас заметили.

Вместе со средствами активации протестное поведение толкает на разрушительные для отношений поступки. Очень важно научиться замечать эти моменты. (В главе 8 мы объясним, как научиться замечать протестное поведение и искать конструктивный выход из ситуаций.) Их эффект сохраняется даже после расставания. Отчасти любовные страдания — тоска по недоступному теперь человеку, когда всем естеством хочешь снова быть с ним. Рациональный

STONE HEDGE

взгляд и понимание бессмысленности этих эмоций не убеждают механизм привязанности. Он живет своей жизнью. Вы еще долго будете думать об ушедшей любви, не в силах выбросить ее из головы.

Люди с тревожным типом привязанности подвержены хронической активности механизма привязанности.

Любопытное подтверждение этому обнаружили Омри Гиллат, Сильвия Бандж и Картер Уэнделкен вместе с корифеями теории привязанности Филипом Шейвером и Марио Микулинцером. В исследовании с функциональной МРТ двадцать женщин должны были думать — а потом перестать думать — о разных вариантах развития отношений. И в негативных сценариях (ссора, разрыв, смерть любимого) связанные с эмоциями области мозга у женщин тревожного типа «загорались» ярче, чем у остальных, а отвечающие за контроль над эмоциями (в частности, орбитофронтальная кора), наоборот, были менее активными. Иначе говоря, у людей с тревожным типом привязанности мозг активнее реагирует на угрозу утраты, одновременно затормаживая деятельность участков, регулирующих эмоции. Поэтому им труднее успокоиться, когда они уже «разошлись».

Знание работы механизма привязанности дает людям с тревожным типом привязанности шанс на счастливые, полноценные отношения.

Рекомендации для них мы разделили на две категории, и первая предназначена для находящихся в поиске. Вам лучше сразу ориентироваться на человека с надежным типом привязанности. Проблемы, как по волшебству, будут решаться в самом начале, однако здесь тоже есть тонкости. Остальная часть главы посвящена тому, как тревожному найти себе надежную пару.

STONE HEDGE

Вторая категория рекомендаций подойдет для состоящих в отношениях и пока одиноких. Вы будете менять модели привязанности: переосмысливать свои ценности и убеждения об отношениях для приобретения навыков надежного типа. Об этом говорится в частях 3 и 4.

Как тревожному типу найти подходящую пару

Эмили из предыдущей главы не слышала о теории привязанности. И не подозревала, что сама она относится к тревожному типу, а предмет ее страсти Дэвид — к избегающему. Иначе Эмили знала бы, что будет счастлива только в стабильных, с близостью и поддержкой, долгих отношениях, а с неопределенностью и эмоциональной отчужденностью никогда не смирится, поэтому вечно будет несчастна. И что ее обостренную чувствительность избегающие типы усугубляют, а надежные успокаивают. Как и большинство тревожных людей, Эмили тянется к избегающему типу, хотя плюсы их союза с надежными типами научно подтверждены. Почему? А главное, как найти счастье и обойтись без сердечных мук?

Сила притяжения?

Многие исследователи изучали предпочтения в типе привязанности при выборе пары. Пола Пьетромонако из Массачусетского университета и Кэтрин Карнелли из Саутгемптонского университета обнаружили, что представители избегающего типа обычно ищут тревожных. А Джеффри Симпсон из Миннесотского университета установил, что женщины с тревожным типом привязанности тянутся

STONE HEDGE

к избегающим мужчинам. Неужели помешанные на независимости западают именно на тех, кто больше всех на нее посягает? А ищущие близости стремятся к тем, от кого ее точно не получат? И если так, то почему?

Пьетромонако и Карнелли считают, что эти типы в какой-то мере взаимодополняющие — подтверждают мнение друг друга об отношениях. Избегающие доказывают себе, что в самом деле сильные и независимые, а все хотят их накрепко привязать к себе. А тревожные убеждаются, что в любви им нужно больше, чем они могут получить, и их дурные предчувствия всегда оправдываются. И оба типа раз за разом воспроизводят привычный сценарий.

Эмоциональные качели

Тревожные люди влюбляются в избегающих и по другим причинам. Едва заметные признаки неопределенности и дистанцированности Дэвида сразу пробудили у Эмили ощущение беззащитности. Для тревожных это хороший показатель, что у потенциального кандидата избегающий тип. Чуть позже появляются противоречивые сигналы. Он (или она) звонит, но не сразу; проявляет интерес, но дает понять, что пока между вами нет ничего серьезного. Все время приходится гадать. При любых противоречиях механизм привязанности активируется и заставляет переживать об отношениях. Но стоит только услышать комплимент или получить романтический сюрприз, как сердце бьется чаще, приходит уверенность во взаимности и вы воспаряете на седьмое небо. К сожалению, ненадолго. Снова возникает неопределенность, и круг замыкается. Вы живете в вечном ожидании хоть какого-то подтверждения любви.

STONE HEDGE

А дальше начинается самое интересное. Тревожность растет, вы все больше погружаетесь в мысли об отношениях, любовь превращается в наваждение, а любая приятная мелочь дарит неизмеримое блаженство. Вы принимаете активность механизма привязанности за истинную страсть.

Покатавшись на эмоциональных качелях, вы продолжаете выбирать людей, неспособных вас осчастливить. Жизнь с вечно включенным механизмом привязанности уносит нас от счастья в любви, каким его видит природа. Как доказали Боулби и Эйнсворт, для благополучия и развития человек нуждается в надежной базе, откуда черпает силы и комфорт. А механизм привязанности ведет себя тихо и спокойно.

Повторим, что деятельность механизма привязанности не имеет отношения к истинной любви. Заметив в новых отношениях цикл тревоги, наваждения и эйфории, вспомните — это не *любовь*! Истинные чувства даруют покой. Уместно вспомнить поговорку: «Тихие воды текут глубоко».

Тревожному типу не следует встречаться с избегающим, потому что

Вы хотите близости	Он хочет сохранить дистанцию, эмоциональную и физическую
Вы восприимчивы к негативным сигналам (работа механизма привязанности)	Отсутствие определенности — то любит, то не любит, и чаще последнее
Вам трудно сформулировать свои желания и страхи (неумение конструктивно общаться), поэтому вы используете протестное поведение	Он не воспринимает вербальные и невербальные сигналы и не считает, что обязан это делать

STONE HEDGE

Вы испытываете потребность в любви и надежности	Он не дает сокращать дистанцию, чтобы не возбуждать свой механизм привязанности
Вам надо точно знать, к чему идут отношения	Он предпочитает неопределенность. До некоторой степени она сохраняется даже в серьезных отношениях

Закон больших чисел: почему вы чаще будете встречаться с избегающими типами

Три факта, почему большинство романов заводят с людьми избегающего типа.

— Избегающие чаще разрывают отношения. В одном исследовании обнаружили, что из однажды разведенных избегающие чаще разводятся и во второй раз. Они умеют подавлять чувства и быстрее забывают о бывших, поэтому почти сразу начинают новый поиск. Вывод: среди свободных людей избегающих больше, и они дольше остаются одни.

— Надежные обычно недолго перебирают кандидатов. При взаимных чувствах и интересах они сразу готовы к серьезным отношениям. Вывод: люди с надежным типом привязанности нескоро возвращаются в число свободных и недолго остаются одни.

— Согласно исследованиям, избегающие не вступают в отношения со своим типом, потому что их ничто

STONE HEDGE

не удерживает вместе. Собственно, в одном исследовании не нашли ни одной пары избегающий-избегающий. Вывод: люди избегающего типа не встречаются друг с другом и предпочитают другие типы.

Давайте подведем итоги.

Вероятность познакомиться с представителем избегающего типа очень высока (больше, чем их относительная доля среди населения — 25 процентов). Они недолго остаются в отношениях и не встречаются друг с другом (если только эпизодически) и с людьми надежного типа (потому что среди одиноких их мало). Так кого же они выбирают? Правильно, тревожных.

Что происходит при встрече с надежным человеком?

Предположим, наперекор статистике вам повезло встретить надежного человека. Вы поймете, что наткнулись на клад? Несколько лет назад Рэйчел познакомила свою соседку Хлою со своим приятелем Тревором — настоящим надежным сокровищем. Он учился на медицинском факультете и недавно расстался с подругой после десяти лет отношений — они встречались с 18 до 28 лет. Он не бросал ее, хотя она его не любила и в итоге сама ушла. Он долго страдал, но наконец оправился. Тревор был хорош собой, с чувством юмора, занимался спортом. Волевой спокойный парень из успешной образованной семьи. Чего еще желать?

Казалось бы, нечего, но Хлоя осталась равнодушной. Она согласилась, что Тревор красивый и обаятельный, но, по ее словам, «без искры». Рэйчел очень удивилась и не поняла ее.

STONE HEDGE

Зато мы теперь понимаем. Надежный тип производит на тревожных людей впечатление, противоположное эффекту общения с избегающим типом. Надежные люди излучают честность, прямодушие и предсказуемость, не боятся близости и уверены, что достойны любви. Изъясняться намеками и изображать недотрогу — это не про них. С ними все понятно и нет никакой загадки. Поэтому механизм привязанности на них не реагирует. А привыкнув считать его сигналы любовью, тревожный тип заключает: раз фанфары не бьют, это не «мой человек». Спокойствие механизма привязанности ассоциируется со скукой и безразличием. Так мы и упускаем лучшие партии.

Перепутав активность механизма привязанности с истинным чувством, Хлоя взвалила на себя тяжкое бремя. Она вышла замуж за Тони, уверенного в себе и интересного мужчину, который регулярно обманывал ее надежды. К счастью, в итоге у Хлои и Тревора все сложилось благополучно. Тревор быстро нашел хорошую девушку, и они до сих пор вместе. Часто путешествуют, поженились и завели двух ребятишек. Он замечательный муж и отец. У Хлои не сразу все наладилось, но через несколько лет мучений с Тони она научилась ценить стабильность и любовь человека надежного типа.

Она развелась с Тони и вышла за Брюса, такого же нежного и заботливого, как Тревор.

У любой истории может быть такой же счастливый конец. Не все в руках судьбы. Главное, слезть с эмоциональных качелей и не путать активность механизма привязанности с любовью, ведь он реагирует на эмоциональную холодность избранника.

STONE HEDGE

Тревожным людям следует встречаться с надежными, потому что

Вы хотите близости	Они тоже хотят близости и не оттолкнут вас
Вы восприимчивы к негативным сигналам (работа механизма привязанности)	Им свойственны последовательность и постоянство, их поступки не противоречат друг другу. Они умеют успокоить
Вам трудно сформулировать свои желания и страхи (конструктивное общение), поэтому вы используете протестное поведение	Ставят ваше счастье на первое место и стараются угадать ваше настроение
Вы испытываете потребность в любви и надежности	Они сразу говорят о своих чувствах и не колеблются
Вам надо точно знать, к чему идут отношения	Настроены на серьезные отношения

Чем опасны популярные советы

О чем пишут в популярных книгах про отношения? Как «удержать» избранника: подчеркивать недоступность и занятость, не звонить — пусть сам звонит, показывать равнодушие, напускать таинственность. Так вы якобы сохраните достоинство и независимость и завоюете уважение. Такое поведение противоречит вашим личным потребностям и чувствам — вы отодвигаете их на задний план, изображая сильную и самодостаточную личность. Это, безусловно, повышает вашу привлекательность, но для определенного типа — избегающего. Почему? Потому что ему нравится, что вы ничего

STONE HEDGE

не требуете и соглашаетесь на комфортную ему дистанцию. Он убивает двух зайцев: наслаждается близостью, пока вы вместе, а в остальное время не думает о вас. Притворяясь другим человеком, вы играете по чужим правилам, позволяя человеку приходить и уходить, когда он пожелает.

Избегающий партнер быстро вас раскроет — они прекрасно вычисляют желающих «наложить лапу» на их независимость.

И даже если этого не произойдет, в конце концов придется показать свое истинное лицо. Ведь вам нужна близость, много времени вместе и уверенность. Но избегающий тип тут же струсит и охладеет. Вы в проигрыше в обоих случаях, потому что привлекли *неподходящего человека*.

Как людям тревожного типа вести себя на свидании

1. Признать и принять свои потребности в отношениях

Мы не предлагаем вам самим ухаживать, исполнять любые желания избранника и ежеминутно ему звонить. Наш метод заключается в другом. Вы должны понять, что у вашего типа привязанности есть определенные потребности. И без них вы не будете счастливы. Чтобы найти подходящего человека, сначала осознайте свое желание близости, досягаемости и надежности любимого человека и признайте, что имеете на это полное право. Ваши потребности не плохи и не хороши, они просто есть. Не обращайте внимания на тех, кто видит в этом «навязчивость» и «зависимость». Не стыдитесь, что без пары чувствуете себя одиноко и что хотите быть как можно ближе к любимому человеку.

STONE HEDGE

А дальше оценивайте кандидатов исходя из своих потребностей.

Не думайте, что изменить в себе ради отношений, как советуют в некоторых книгах, а смотрите, сможет ли человек подарить вам счастье.

2. Сразу отсеивайте представителей избегающего типа

Учитесь на раннем этапе определять представителей избегающего типа. В этом пригодится наша анкета, но есть и другие способы. Артур Конан Дойл в книге про Шерлока Холмса выражением «дымящийся пистолет» назвал неопровержимое доказательство преступления. Посмотрим, какие улики оставляют за собой избегающие типы.

— Отсутствие определенности — то любит, то не любит.
— Хочет идеальных отношений — но намекает, что с вами это невозможно.
— Всегда искал свою «половинку» — но какой-нибудь ужасный недостаток в человеке или обстоятельствах становился непреодолимым препятствием к совместному счастью.
— Не интересуется, чем вы расстроены, — даже если знает об этом.
— Говорит о вашей «навязчивости», «чувствительности», что вы «делаете из мухи слона» — обесценивает чувства и заставляет сомневаться в себе.
— Игнорирует неудобные вопросы — отмалчивается или меняет тему.

STONE HEDGE

— Претензии рассматривает как в зале суда — значение имеют только факты, но не чувства.
— Не слышит вас — несмотря на все ваши старания, не понимает или — хуже — не хочет понять, что вам нужно для счастья.

Заметим, что улики — это не столько конкретные поступки, сколько эмоциональная позиция: неопределенность в отношениях вкупе с безразличием к вашим психологическим потребностям. Сладким словам противоречат реальные действия.

В следующей части вы узнаете, как с этим бороться конструктивным общением.

3. Свидания на новый лад: естественность и конструктивное общение

Переходим к формулировке потребностей. Большинство тревожных людей попадают в ловушку, поставленную книгами про отношения и общественными нормами. Они считают себя слишком требовательными и пытаются примириться с потребностью избегающего избранника в дистанции и границах. Сейчас принято держаться с некоторой прохладцей самодостаточной личности. Тревожные люди скрывают свои желания и досаду от их неудовлетворения. И остаются в минусе, потому что, сформулировав их, достигли бы сразу двух целей. Во-первых, остались собой: это непременное условие счастья и удовлетворенности жизнью, что, в свою очередь, считается самой привлекательной чертой потенциального спутника жизни.

STONE HEDGE

И, во-вторых, если вести себя естественно, любые несовпадения с потенциальным избранником сразу бросятся в глаза. Все люди разные, и это прекрасно. Пусть избегающие встретят тех, кому нужна дистанция в отношениях, а вы ищите свое счастье.

А что, собственно, значит «оставаться собой» и «вести себя естественно»? Объясним на примере Дженет, пациентки Амира. В 28 лет она больше года встречалась с Брайаном, а потом он решил, что не готов к серьезным отношениям, и они расстались. Дженет была совершенно раздавлена и еще несколько месяцев не переставая думала о нем. И чувствовала с ним связь, а потому не могла встречаться с другими. Полгода спустя, будто в ответ на ее мольбы, Брайан объявился и предложил снова быть вместе. Конечно, она обрадовалась. Через пару недель Амир спросил у нее, как дела. По ее словам, они решили не торопиться, и темп задавал Брайан, как и в первый раз. Она знала, что он не хочет обязательств, и боялась опять его спугнуть.

Амир настоятельно порекомендовал не повторять неудачный опыт, а четко высказать ему свои желания. Ведь это Брайан хотел возобновить отношения, так что пусть докажет, что изменился и достоин ее любви. Амир посоветовал выразиться решительно, например так: «Я тебя очень люблю. Но и мне нужна уверенность в твоих чувствах. Я хочу разговаривать с тобой каждый день, а не только когда тебе удобно. Мне не нравится скрывать желание быть с тобой рядом, чтобы не пугать тебя».

Но Дженет надеялась, что он оценит ее терпение. И полюбит еще больше, надо только стать уверенной в себе и держаться как ни в чем ни бывало. Но отношения предсказуемо ухудшались и в итоге сошли на нет. Брайан все реже звонил,

STONE HEDGE

принимал решения без нее, а потом просто исчез, ничего не сказав. Если Дженет показала бы ему свое истинное «я» и высказала чувства и желания, то уже пережила бы его уход с уверенностью, что сделала все возможное для спасения отношений и Брайан ей не подходит. А он сразу понял бы, что, если правда хочет вернуть Дженет, надо проявить себя с лучшей стороны и заботиться о ней. И ему не пришлось бы гадать, что от него требуется, — все было бы сказано.

(Подробнее о том, как естественно вести себя в конструктивном общении, читайте в главе 11.)

4. Принцип изобилия

Как вы помните, основную часть свободных людей составляют представители избегающего типа. При отсеве кандидатов стоит помнить о принципе изобилия — вокруг достаточно неповторимых и прекрасных людей, идеально подходящих именно вам.

Дайте шанс нескольким, не останавливаясь сразу на ком-то одном, и обходите десятой дорогой владельцев дымящихся пистолетов.

Личностям тревожного типа для этого нужно изменить мышление. Кажется, что встреча с подходящим человеком маловероятна, но ведь не невозможна. На свете много приятных, интеллигентных людей, готовых вас осчастливить, просто их меньше, чем остальных. И единственный способ встретить родственную душу — перебрать много претендентов. Элементарная теория вероятности: чем шире выбор, тем выше шанс найти того самого.

Но этим дело не заканчивается. Тревожные люди быстро привязываются, им достаточно одного физического

STONE HEDGE

влечения. Одна ночь или страстный поцелуй — и вуаля: все ваши мысли лишь об этом. Напомним, что активация механизма привязанности заставляет искать близости с человеком и делать все для сохранения отношений с ним *еще до того, как вы его узнаете и полюбите*! И если встречаться с кем-то одним, то способность трезво оценивать человека сразу отключится.

Принцип изобилия помогает объективно подходить к кандидатам. По сути, вы обманываете механизм привязанности, притупляете его восприимчивость. Он не будет так бурно реагировать на одного человека, если занят одновременно несколькими, и свет ни на ком не сойдется клином.

Проще вычеркнуть тех, с кем вам некомфортно, пока на них не возложены большие надежды. Зачем впустую тратить время на неотзывчивого человека, когда у вас очередь из готовых заботиться о вас как о королевской особе?

Встречаясь с несколькими людьми — в эпоху интернета это несложно организовать, — проще говорить о своих желаниях и потребностях: не страшно распугать претендентов, и нет необходимости скрывать свое «я». И можно проверить совместимость с потенциальным спутником жизни до точки невозврата.

Для Ники (31 год) принцип изобилия все изменил, как по волшебству. Симпатичная, общительная и смешливая, в отношениях она редко переступала рубеж нескольких недель, а то и дней. Обладая повышенной тревожностью, она хотела близости, но предчувствие обреченности на одиночество быстро начинало сбываться.

В любви она была слишком чувствительна и легко обижалась, а потом занимала оборонительную позицию

STONE HEDGE

и не перезванивала или не отвечала (протестное поведение), пока отношения не заходили в тупик. А позже изводила себя, без конца размышляя о своих действиях (средство активации). Ей было очень сложно забыть обо всем и жить дальше. Склонностью пропадать и не перезванивать она привлекала избегающих мужчин, которых такой режим общения вполне устраивал. Ники была несчастна.

После нашего предложения она попросила всех друзей присматривать для нее хороших парней и зарегистрировалась на нескольких сайтах знакомств. И начала встречаться с массой мужчин в поисках одного надежного.

Активная деятельность не оставляла ей времени тревожиться о каждом претенденте, и ее взгляд на отношения изменился. Раньше в каждом понравившемся мужчине (а она была привередлива) она видела последнюю надежду на счастье, а теперь ей открылся широкий выбор. Конечно, без разочарований не обошлось, с некоторыми ей хватило одного свидания. Зато привычная тревожность улеглась, и Ники увидела ситуацию в новом свете.

— Она убедилась, что нравится многим, в том числе тем, кто ей не подходит. И перестала считать неудачные свидания подтверждением, что с ней что-то не так. Ее уверенность в себе заметно выросла.
— Если претендент демонстрировал признаки избегающего типа, Ники не тратила на него время. Она говорила себе: «Этот мне не подходит, а вот следующий может быть что надо».
— По мужчине, который ей понравился, она не сходила с ума, как раньше, и реже склонялась к протестному

STONE HEDGE

поведению. В нем уже не было необходимости, поскольку чрезмерная обидчивость ушла (или, по крайней мере, снизилась).

Через год после эксперимента Ники познакомилась с Джорджем. Он был нежным, заботливым и восхищался ею. С ним она расслабилась и перестала ждать подвоха. Сейчас она шутит, что по иронии судьбы (хотя Ники сама и была ее творцом) у нее самые надежные и счастливые отношения среди всех друзей, даже женатых со студенческой скамьи!

5. *Дайте надежному человеку шанс*

Принцип изобилия не поможет, если не разглядеть сокровище. Встретив человека надежного типа, не торопитесь делать вывод, подходит он вам или нет. Помните, что поначалу может быть скучно — ведь механизм привязанности дремлет. Подождите немного. Тревожные люди иногда путают спокойствие в отношениях с отсутствием чувств. От многолетней привычки одним махом не избавишься. Через некоторое время вам начнет нравиться это состояние и вы ощутите все его плюсы.

Осторожно: стереотипная привязанность

Разделяя типы привязанности по половому признаку, можно перепутать избегание с мужественностью. Согласно исследованиям, у мужчин этот тип не более распространен, и многие из них умеют выражать чувства, любить и показывать привязанность, не уходят от решения проблем и всегда подставят плечо (надежные).

STONE HEDGE

Тревожность чаще приписывают женщинам, тогда как большинство женщин относятся к надежному типу, а тревожных мужчин найдется немало.

Важно помнить, что бывают избегающие женщины. Большинство людей, независимо от пола, относятся к надежному типу.

Напоследок

Дорогой тревожный читатель, мужчина вы или женщина, вам особенно полезно знать теорию привязанности. Вы больше других страдаете от активности механизма привязанности с неподходящим партнером, поэтому вам, как никому, надо понимать, как он работает, в каких отношениях вы будете счастливы и в какие ситуации вам лучше не попадать. Мы видели достаточно примеров, как люди нашли идеальную пару, следуя советам из этой главы. И как годами страдали, а потом перешли в новую, надежную фазу отношений.

STONE HEDGE

Глава 6

Держать дистанцию: избегающий тип привязанности

Одинокий путник

Многие восхищаются людьми, живущими сами по себе, без помех и обязательств, без забот о близких. Это и киноперсонажи вроде Форреста Гампа, и реальные люди — например, исследовательница-приматолог Дайана Фосси; они и подобные им «одинокие путники» обладают твердыми принципами и идейными мотивами.

В документальном бестселлере Джона Кракауэра «В диких условиях» многообещающий студент и спортсмен Крис Маккэндлесс бросает все и отправляется на Аляску. Один, с минимумом экипировки, он прокладывает путь в дикой природе с целью жить натуральным хозяйством, вдали от себе подобных. В дороге Крис встречает людей, готовых принять его как своего: пожилой мужчина предложил

STONE HEDGE

его усыновить, юная девушка его полюбила, а одна пара пригласила жить с ними.

Но Крис был непреклонен в стремлении остаться в одиночестве.

Последнего, с кем он общался до прибытия на место назначения, звали Галиен — этот человек подвозил Криса.

> По пути на юг, в сторону гор, Галиен все время пытался отговорить Алекса (так представлялся во время своих путешествий Крис) от его плана, но безуспешно. Тогда он предложил хотя бы съездить в Анкоридж купить экипировку поприличнее. «Спасибо, не надо, — ответил Алекс. — Этого мне хватит». Галиен спросил, знают ли его родители или друзья — хоть кто-нибудь, кто забьет тревогу, если он не вернется в срок, — что он собрался делать. Алекс спокойно сказал, что о его планах никто не знает, а с семьей он не говорил уже почти три года. Он заверил Галиена: «Я точно знаю, что справлюсь сам, что бы ни случилось».

Расставшись с Галиеном, Крис пересек замерзшую реку и углубился в чащу, отрезав себя от внешнего мира. Несколько месяцев он прожил один, добывая пропитание собирательством и охотой. Весной он хотел вернуться в цивилизацию, но река разлилась от дождей и талого снега, а течение было слишком сильное. Лишенный выбора, Крис вернулся в лагерь и вскоре умер. В один из последних дней он написал в дневнике: «Счастье существует лишь тогда, когда есть с кем его разделить».

Людей с избегающим типом привязанности в жизни и в любви можно сравнить с одинокими путниками.

STONE HEDGE

Как и Крис, они идеализируют самодостаточность и презирают зависимость. Опыт Криса учит, что значимо только то, что можно разделить с кем-то еще, и *ваше* счастье не исключение.

В этой главе мы обсудим, как вам, одинокому путнику, удается держать на расстоянии даже любимых. Вы поймете, почему ведете себя таким образом и как это мешает найти истинное счастье в любви. У представителей других типов наверняка найдется знакомый или близкий человек со склонностью к избеганию. Мы объясним вам причины его поведения.

За выживание любовь не купишь

Считается, что разные типы привязанности развивались для повышения шансов на выживание в определенных условиях. Надежный зарекомендовал себя лучше других, потому что наши предки жили тесными сообществами и сотрудничество обеспечивало будущее им и их потомству. Но ради выживания вида в других возможных обстоятельствах появились другие типы. В опасной среде, где массово гибли от голода, болезней или стихийных бедствий, сотрудничество отходило на задний план.

Самостоятельные индивиды преуспевали в конкуренции за ограниченные ресурсы — так закрепился избегающий тип.

К сожалению, преимущество для выживания человечества не всегда равно преимуществу для отдельно взятого избегающего человека. Крис Маккэндлес

STONE HEDGE

мог бы жить, выбери он жизнь с людьми. Кстати, исследования подтверждают, что у людей с избегающим типом привязанности уровень счастья и удовлетворенности отношениями ниже.

Но есть и хорошие новости: вы можете измениться и перестать быть слугой эволюции. Научитесь тому, что вам от природы несвойственно, и постройте счастливые отношения.

Один билет?

Не забывайте, что тип привязанности определяет ожидания в отношениях, их восприятие и поступки по отношению к любимым. Даже в паре и в браке люди избегающего типа ухитряются сохранять дистанцию.

Сьюзан, одна из них, считает себя «свободолюбивой натурой». Она заводит романы (иногда они длятся год и больше), но потом устает от мужчины и отправляется завоевывать кого-нибудь другого — «оставляя за собой осколки разбитых сердец».

Желание близости в ее понимании — слабость, она презирает людей, зависимых от своих любимых, сравнивая их положение с «тюремным заключением».

Может быть, люди с избегающим типом привязанности не нуждаются в прочном союзе? Такой вариант противоречит основным положениям теории привязанности: потребность в физической и эмоциональной близости с любимым человеком есть у всех.

STONE HEDGE

Вопрос сложный. Избегающие люди не склонны рассказывать о себе и подавляют эмоции, а не выражают их. Здесь нам пригодятся исследования привязанности. Есть изощренные методы, помогающие выяснить сознательные мотивы поступков и заглянуть в мысли интересующего нас типа, что в обычном общении невозможно. Особенно интересны следующие эксперименты.

В шести независимых исследованиях изучали, насколько люди избегающего типа осознают свои проблемы в отношениях. Для этого измеряли, сколько времени нужно испытуемым, чтобы сказать вслух вспыхнувшее на экране слово. Этот тест основан на известной предпосылке, что скорость свидетельствует о том, насколько человек осознает соответствующую тему. Оказалось, представители избегающего типа быстрее проговаривают такие слова, как «требовать» и «хомутать» — отрицательные, с их точки зрения, качества, — и делают паузу перед словами «разлука», «ссора» и «потеря», ассоциируемыми с их собственными переживаниями.

То есть они всегда готовы увидеть минусы требовательности — и зависимости (из чего, по их мнению, в основном состоят отношения), но закрывают глаза на собственные потребности и страхи. Они презирают других за то же, что подавляют в себе. Не в этом ли дело?

Далее, во время распознавания слов исследователи отвлекали участников другим заданием (загадкой или тестом). В этих случаях люди избегающего типа реагировали на слова, связанные с их переживаниями в отношениях («разлука», «потеря» и «смерть»), так же быстро, как остальные типы. Сосредоточившись на другой задаче, они ослабили контроль

STONE HEDGE

и выпустили наружу свои истинные чувства и опасения, касающиеся привязанности.

Эксперименты продемонстрировали, что у всех, независимо от типа, есть механизмы привязанности и все одинаково боятся разлуки. Но у представителей избегающего типа эти эмоции и чувства можно застать только врасплох, если человек отвлекся и проявил их.

Это доказывает, что избегающие типы вроде Сьюзан не так уж свободолюбивы, просто предпочитают держать оборону. Обратите внимание, с каким пренебрежением она говорит о зависимости от любимых. В других исследованиях обнаружили, что в трагических событиях, таких как развод, рождение неполноценного ребенка или военная травма, барьеры избегающих типов рушатся и они ведут себя как люди с тревожным типом привязанности.

Вместе, но врозь: никому не нужный компромисс

Как люди избегающего типа подавляют свои потребности в привязанности и сохраняют дистанцию? Посмотрим, какие у них есть методы, от житейских до масштабных.

— Майк, 27 лет, последние пять лет встречается с не соответствующим ему по интеллекту человеком. Они очень любят друг друга, но Майк всегда ощущает некоторую неудовлетворенность. Ему постоянно чего-то не хватает, и его преследует чувство, что идеальный спутник ждет его буквально за углом.

STONE HEDGE

— Кайя, 31 год, два года живет с мужчиной, но еще вспоминает радости свободной жизни. Как будто забыла, что в одиночестве ей было очень грустно.
— Ставрос, 40 лет, красивый и обаятельный предприниматель, страстно хочет жениться и завести детей. Он точно знает, какой будет его жена: молодая (не старше 28 лет) красотка, карьеристка, а главное, готовая переехать к нему на родину в Грецию. Уже десять лет такую ищет.
— Том, 49 лет, давно женат на женщине, которую когда-то боготворил, а теперь чувствует себя в ловушке и старается почаще бывать вне дома — уезжает куда-нибудь или проводит время в мужской компании.

Этих четверых объединяет избегающий тип привязанности. В глубине души им одиноко даже в отношениях. Люди с надежным типом привязанности принимают любимого человека со всеми недостатками, не боятся от него зависеть и верят в свою неповторимость и уникальность. Представителям избегающего типа такая позиция непонятна. В любви они всегда мысленно сохраняют дистанцию и готовят план побега. Близость и единение с другим человеком (эмоциональный эквивалент родного очага) для них пытка.

Средства деактивации — житейские методы сохранить максимальную дистанцию

Майк, Кайя, Ставрос и Том, каждый по-своему, отстраняются от любимых средствами деактивации — так называются любые поступки и мысли, направленные на устранение

STONE HEDGE

близости. Они подавляют биологический механизм привязанности мозга, ответственный за желание близости с любимыми. Помните эксперимент, в ходе которого выяснилось, что у избегающих людей есть потребность в близости, но они ее старательно подавляют? Вот для этого им и нужны средства деактивации.

Посмотрите на список. Чем чаще вы пользуетесь этими методами, тем больше вы одиноки и несчастливы в отношениях.

Распространенные средства деактивации

— Говорить (или думать): «Я не готов(а) к серьезным отношениям», но оставаться с человеком, иногда на многие годы.
— Выискивать мелкие недостатки в любимом человеке: как он/она разговаривает, одевается, ест (вставьте свой вариант), и на их основании делать выводы о своих чувствах.
— Сохнуть по бывшим (подробнее о «фантомных отношениях» далее).
— Флирт на стороне — болезненный способ ослабить связь в паре.
— Не говорить: «Я тебя люблю» и намекать о чувствах к другим.
— Отдаляться, когда в отношениях все хорошо (например, не звонить несколько дней после ночи вместе).
— Вступать в отношения без будущего (с женатым/замужней).

STONE HEDGE

— «Мысленно отключаться», когда любимый человек с вами разговаривает.
— Иметь свои тайны и держать человека в неопределенности ради иллюзии независимости.
— Избегание физической близости — не спать в одной кровати, отказываться от секса, ходить не рядом, а чуть впереди.

Люди избегающего типа каждый день подсознательно используют средства деактивации, чтобы оградить свою независимость от любимого (или нравящегося) человека. Но вечерами эти средства мешают *им же* быть счастливыми рядом с кем-то.

Самих по себе средств деактивации недостаточно, чтобы предотвратить привязанность. Они — только верхушка айсберга. Взгляды и убеждения избегающих людей об отношениях не дают им быть вместе с любимыми.

Ваш образ мышления вам вредит

Представители избегающего типа воспринимают поступки любимого человека иначе, чем остальные, но, как правило, не подозревают о деструктивности своего образа мышления.

Самодостаточность не равна независимости

Джо, 29 лет: «В детстве отец всегда говорил мне, что нужно ни на кого не надеяться. Он так часто это повторял, что его слова все время звучат у меня в голове: „Рассчитывай только на себя!“ Я ни разу не усомнился в его правоте, пока

STONE HEDGE

не пришел к психологу. „Отношения? Да зачем они? — сказал я ему. — Зачем тратить время на кого-то, если можно рассчитывать только на себя?“

Психолог открыл мне глаза. „Какая чепуха! — ответил он. — Разумеется, можно — и нужно — рассчитывать на других, и вы наверняка так делаете. Как и все остальные“. Вот это был момент истины. Я понял, что он прав. Каким облегчением было избавиться от навязчивой идеи, отгораживавшей меня от остального мира».

Убеждение, что надо быть самодостаточным, привело к одиночеству не только Джо. Согласно исследованиям, оно обычно сопутствует неприятию близости. За уверенность в том, что им никто не нужен, людям избегающего типа приходится расплачиваться: по всем параметрам близости в любви у них самый низкий балл. Им трудно открыться другому, довериться, они редко обращаются за помощью.

Как видно на примере Джо, самодостаточность больше обуза, чем ресурс. В любви она мешает сближению, разговору по душам и согласию с близким человеком. Многие избегающие люди путают самодостаточность с независимостью. Конечно, каждый должен сам твердо стоять на ногах, но, возводя на пьедестал самодостаточность, мы умаляем значение поддержки окружающих и таким образом отрезаем себя от важной стороны жизни.

Один из корней слова «самодостаточность — «сам». Вы сосредоточены только на собственных потребностях и игнорируете любимого человека, лишая себя самых приятных из доступных человеку переживаний — помощи ближнему. Вам незнакома радость чувствовать себя частью чего-то большого и прекрасного.

STONE HEDGE

За деревьями леса не видно

Еще одна причина держать любимого человека на расстоянии. Кэрол встречалась с Бобом несколько месяцев и чувствовала себя все более несчастной. Он ей не подходил по множеству причин: не ровня по интеллекту, простоватый, слишком привязчивый, не так одевается и общается с людьми. Но она питала к нему необъяснимую нежность, чего с другими мужчинами не случалось. С ним было спокойно, она нравилась ему какая есть, он засыпал ее подарками и терпеливо сносил молчание, перепады настроения и насмешки. Но Кэрол была уверена, что Боб ей не пара, и повторяла: «У нас ничего не получится». Они расстались. И она много месяцев удивлялась, как ей плохо без него. В одиночестве, тоске и с разбитым сердцем, она оплакивала лучшие отношения в своей жизни.

Типичный случай для представителей избегающего типа. Для них любимый человек — стакан, который всегда наполовину пуст. Марио Микулинцер (декан Новой школы психологии многопрофильного центра в Израиле и один из ведущих исследователей в сфере привязанности), Виктор Флориан и Гилад Хиршбергер (с кафедры психологии Университета Бар-Илана) провели эксперимент. Они попросили пары ежедневно записывать в дневник свои переживания. Люди избегающего типа пессимистичнее прочих оценивали своего спутника жизни. *Даже в дни, когда он, по их собственным словам, дарил партнеру поддержку, нежность и заботу*.

Доктор Микулинцер объясняет это тем, что избегающие считают отношения обузой. И если что-то противоречит этой позиции (проявления искренней любви и заботы), они это не замечают или обесценивают.

STONE HEDGE

В отношениях с Бобом Кэрол использовала много средств деактивации. Она прекрасно знала о его достоинствах, но в ее глазах их затмевали бесчисленные недостатки. Только после разрыва, когда близость ей уже не угрожала, она перестала обороняться. И тогда осознала подспудную привязанность, сопровождавшую отношения, и смогла как следует оценить положительные качества Боба.

Внимание: предвестники

Предположим, у вас есть ребенок и вы, несмотря на все старания, совершенно его не понимаете. Голодный он или устал, хочет объятий или покоя, описался или заболел. Вам будет трудно вместе. Ребенку придется прилагать больше усилий (и дольше плакать), чтобы вы его поняли.

Люди избегающего типа порой чувствуют себя как такой родитель. Они не сильны в вербальных и невербальных сигналах и с трудом считывают душевное состояние любимого человека.

Помимо развития в себе самодостаточности, они еще и привыкли не обращать внимания на чувства близких. Они считают, что это не их дело. Из-за отсутствия взаимопонимания их супруги жалуются на недостаток эмоциональной поддержки. А вслед за этим слабеют узы, в отношениях все меньше нежности, и они не приносят удовольствия.

Профессор психологии Миннесотского университета Джеффри Симпсон изучал, как типы привязанности у взрослых влияют на функционирование и благополучие отношений, в частности в периоды стресса. А также интересовался эмпатической точностью — правильностью оценки чувств

STONE HEDGE

спутника жизни. Вместе со Стивом Ролсом из Техасского университета A&M они провели эксперимент, где рассматривали, насколько люди с разными типами привязанности способны угадать мысли любимого человека. Участники оценивали привлекательность и сексуальность представителей противоположного пола в присутствии супругов. А потом оценивали их реакцию на свои слова. Избегающие типы ошибались чаще тревожных. Давая высокую оценку привлекательности, они, как правило, принимали огорчение близкого человека за безразличие.

Джон Грей в бестселлере «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» описывает моменты озарения, приведшие его к написанию книги.

Его жена Бонни родила девочку, роды были сложные, и Джон вышел на работу только через несколько дней (когда супруга пошла на поправку). Вернувшись вечером, он узнал, что у жены кончились обезболивающие и она «провела весь день в муках и заботах о младенце». Бонни была расстроена, но ему показалось, что она злится, и он начал защищаться и доказывать свою невиновность. Он же не знал, что таблетки кончились. Почему она не позвонила? После перепалки он уже было ринулся за дверь, но Бонни его остановила. «Нет, прошу тебя, не уходи, — сказала она. — Ты мне нужен сейчас как никогда. У меня все болит. Я не сплю несколько дней. Послушай меня, пожалуйста». Джон вернулся и обнял ее. «Тогда я впервые не ушел. Мне удалось дать ей то, что она от меня хотела».

Стресс ответственности за новорожденного ребенка и ясные слова жены о ее потребностях пробудили в Джоне надежную модель мышления. Он осознал, что благополучие

STONE HEDGE

жены в его руках и облегчить ее жизнь — его священный долг. На него снизошло откровение. Он всегда заботился только о себе и отмахивался от требований и жалоб жены, но смог измениться. Это очень трудно, но выполнимо, если разрешить себе открыться навстречу любимому человеку.

Фантомные бывшие и поиск «идеала»

Как стать несчастным в любви: убедить себя, что идеальные отношения остались в прошлом или вот-вот начнутся. Мысли об «идеале» эффективнее всего помогают держать дистанцию. Вы уверены, что проблема не в вас, а в другом человеке — он для вас недостаточно хорош. А жалуясь ему на тоску по бывшим или мечты о родственной душе, вы вводите его в заблуждение, что желаете истинной близости, тогда как на самом деле гоните ее от себя.

Фантомные отношения

Обесценивая романтические отношения, после расставания вы забываете все недостатки бывших, а потом удивляетесь, что же пошло не так, и тоскуете по ушедшей любви. Это называется «фантомные отношения».

Кэрол обнаружила в себе чувства к Бобу только после разрыва с ним. И когда от наскучивших уже бывших любовников отделяет достаточное время и расстояние, избегающие люди вдруг ощущают прилив любви и восхищения.

На безопасной дистанции близость им не угрожает, поэтому нет нужды скрывать чувства. Вспоминаются все достоинства человека, и кажется, что лучше и быть не могло. И, конечно, уже забыто, чем он не угодил и почему вы сбежали

STONE HEDGE

(или он не выдержал первым). Вы возводите бывшего на пьедестал и поете дифирамбы утраченному «идеалу любви». Иногда вы пытаетесь вернуть отношения, за этим следует близость — и снова побег. А если не можете быть вместе, неустанно думаете о нем/ней.

Фиксация на бывших — это средство деактивации, и потому оно мешает завязывать новые романы, отгораживая вас от окружающих. Прошлое не вернется, но памяти о человеке достаточно, чтобы нынешняя любовь блекла в сравнении с ним.

Под властью идеала

Бывало ли так, что по мере сближения с потрясающим человеком вам все сильнее казалось, что он не так уж и хорош?

Вы долго и тесно общаетесь с новым знакомым в полной уверенности, что наконец встретили свою судьбу, но вдруг начинаете охладевать. И тут же замечаете, что идеал не так ест или отвратительно сморкается. После эйфории к горлу подступает ком, и вам надо глотнуть свежего воздуха. Но вы не подозреваете, что прилив отвращения — это всего лишь средство деактивации — подсознательное отключение потребности в привязанности.

Не желая заглянуть в себя в заблуждении, что все относятся к близости так же, вы приходите к выводу, что недостаточно любите, и ретируетесь. Любимый человек в шоке и протестует, тем самым еще раз доказывая свою «неидеальность». В каждом новом романе вы заново проходите этот цикл в наивной надежде встретить мечту и слиться в неземном экстазе.

STONE HEDGE

Как измениться, имея избегающий тип привязанности

Прочитав эту главу, вы, наверное, поняли, что избегание не равно независимости и заключается в постоянном подавлении механизма привязанности с помощью описанных средств деактивации. Они проявляются в поступках, чувствах и мыслях, которые вроде бы невозможно изменить. Но дело не только в этом.

Проблема в том, что люди с избегающим типом привязанности винят в отсутствии счастья не себя, а внешние обстоятельства — не те люди встречаются, «неидеальные», все хотят только штамп в паспорте. Между тем, стоило бы поискать причину в себе, обратиться за помощью или согласиться на предложение любимого человека пойти к психологу. А без этого перемен не ждите.

Иногда люди избегающего типа меняются, пережив тягостный период одиночества, жизненную трагедию или несчастный случай. Если это о вас, мы предлагаем восемь шагов, которые приведут к настоящей любви. В первую очередь придется повысить уровень рефлексии (самосознание). Первый шаг — распознать, какие мысли мешают сближению с любимыми. Второй, гораздо более сложный, — научиться отслеживать, когда они появляются, и приучить себя действовать иначе.

Восемь шагов навстречу любви, которые вы можете сделать уже сегодня

1. Научитесь замечать средства деактивации.
   Не действуйте импульсивно. Задумайтесь, почему каждая влюбленность сменяется разочарованием. Может быть, это средство деактивации? А механизм

STONE HEDGE

привязанности «подсовывает» в поле зрения недостатки, чтобы воспрепятствовать сближению?

Помните, что ваше восприятие искажено и вы нуждаетесь в близости, несмотря на причиняемый ею дискомфорт. Если человек сразу вас заинтересовал, возможно, он вам подходит и вы много потеряете, оттолкнув его.

2. Забудьте о самодостаточности и сосредоточьтесь на взаимной поддержке.

   Когда вы становитесь для любимого человека надежной базой и не дистанцируетесь, заставляя его тратить все силы на попытки сближения, то вы оба спокойно занимаетесь каждый своими делами. Вы получите больше независимости, а у спутника жизни отпадет необходимость цепляться за вас (см. «парадокс зависимости» в главе 2).
3. Найдите надежного спутника.

   Как вы узнаете из главы 7, надежный тип привязанности «заразителен». В союзе с тревожным человеком у вас, скорее всего, усугубится избегание, поэтому мы рекомендуем выбирать претендентов надежного типа. С ними вам не придется вставать в оборонительную позицию, ссориться и страдать.
4. Помните, что вы неверно трактуете чужое поведение.

   Вы ждете от близкого человека подвоха, а это отрицательно влияет на отношения. Прекратите! Замечайте такие моменты и ищите положительное объяснение поступкам и намерениям. Вы ведь полюбили этого человека и хотели быть с ним вместе, так что, скорее всего, он на вашей стороне.
5. Ведите список добрых дел.

   Не забывайте, что вам свойственно искать минусы в отношениях с любимыми.

STONE HEDGE

Так уж устроены люди избегающего типа. Поставьте себе задачу искать плюсы. Это не так уж просто, но при должном старании постепенно получится. Возьмите за правило по вечерам вспоминать события дня и отмечать минимум один хороший поступок любимого человека, связанный прямо или косвенно с вашим благополучием.

6. Выбросьте из головы «идеальных» бывших.
   Начав идеализировать какие-нибудь прошлые отношения, остановитесь и скажите себе, что бывший(ая) вам не подходит — и никогда не подходил(а). Вспомните все его/ее недостатки и причины разрыва, перестаньте деактивировать и сосредоточьтесь на настоящем.
7. Забудьте об идеале.
   Мы не отрицаем существование родственных душ, даже наоборот: искренне в них верим. Но вам решать, кто ваша родственная душа. Не ждите, что придет идеал и изменит вашу жизнь к лучшему. Выберите кого-то из толпы, подпустите его ближе (теперь вы знаете как), и он станет для вас особенным.
8. Используйте отвлекающие факторы.
   Как вы помните, сблизиться проще, когда вы заняты чем-то другим (это следует из эксперимента с отвлекающим заданием). Совместная пешая или лодочная прогулка или приготовление еды ослабляют бдительность и высвобождают скрытые чувства. Эти уловки приблизят вас к любимому человеку.

В главе 8 есть и другие советы по смене типа привязанности.

STONE HEDGE

Глава 7

Комфортное сближение: надежный тип привязанности

Что сказать о людях с надежным типом привязанности? Вы верные, последовательные, вам можно доверять — вот, пожалуй, и все. Вы не бежите от близости и не трясетесь над отношениями. Ваши чувства стабильны, вы любите без сомнений, выкрутасов и драм. Казалось бы, и добавить нечего.

Но это не так. Разбираясь в плюсах надежности, мы начали восхищаться представителями этого типа. Они чутки к эмоциональным и физическим сигналам любимых и адекватно реагируют на них. Они не взрываются при малейших проблемах (как тревожные) и не закрываются (как избегающие). В этой главе мы расскажем о признаках надежного типа привязанности.

Им обычно не требуется помощь в сфере чувств, но они тоже могут вступать в деструктивные отношения.

STONE HEDGE

Амортизация

Исследования раз за разом подтверждают, что надежный тип привязанности с большой вероятностью обещает счастье в паре. Люди этого типа чаще других довольны отношениями. Эту тему в рамках докторской диссертации изучал Патрик Килан из Университета Торонто. Он вместе с покойным профессором психологии Кеннетом Дионом и его соратницей и женой Карен Дион, также профессором психологии, изучал романтическую жизнь студентов на протяжении четырех месяцев. У представителей надежного типа уровень удовлетворенности, привязанности и доверия был выше. У остальных типов по тем же параметрам наблюдалось снижение.

Как общаются надежный и прочие типы? Наблюдатели оценивали это в отдельном эксперименте. Надежные пары (где оба относятся к этому типу) предсказуемо обошли по рейтингу остальных (где один или оба были тревожными или избегающими). Интересно, что наименьший разрыв был между надежными парами и смешанными (где один принадлежал к надежному типу).

В обоих было больше согласия и меньше конфликтов.

Люди с надежным типом привязанности не только образуют более гармоничные пары, но и создают амортизирующий эффект, каким-то образом поднимая удовлетворенность спутника отношениями до своего уровня. Это очень важное открытие: если ваш любимый человек относится к надежному типу, вы перенимаете его взгляды.

STONE HEDGE

Это что, волшебство?

Что особенного в надежных людях, что их отношения складываются гармонично? Они всегда самые дружелюбные, милые и общительные? Их узнают по обаянию, присутствию духа и уверенности в себе? Нет, нет и нет. Как и всех прочих, их не выдают ни внешность, ни характер. К надежному типу относятся самые разные личности.

— Аарон, 30 лет, инженер-химик, интроверт, не любит сборищ. В свободное время работает, читает, проводит время с братьями и родителями и трудно сходится с новыми людьми. Первый сексуальный опыт получил два года назад.
— Бренда, 27 лет, кинопродюсер, душа компании, знакомых не перечесть, всегда в гуще событий. Встречалась с одним мужчиной с 18 до 24 лет и с несколькими после него.
— Грегори, 50 лет, инженер-электрик, в разводе, двое детей, общительный, ведет активный образ жизни. Зализывает раны после неудачного брака и подыскивает следующую жену.

Надежные люди бывают самыми разными, так что уловить, в чем их отличия, не так-то легко.

Дженет, 41 год, описывает это так.

Утром понедельника она проснулась с тяжелым чувством: с пятницы осталась куча работы. Дженет казалось, она никогда ее не разгребет, и поэтому она чувствовала себя никчемной. Повернувшись к лежащему рядом Стэну, своему мужу,

STONE HEDGE

она ни с того ни с сего заявила, что ее беспокоят *его* дела на работе и она боится, что *он* не справится. Застигнутый врасплох Стэн без всякой агрессии ответил: «Я понимаю, ты боишься, и, наверное, тебе было бы легче, если бы я тоже боялся, но если ты хотела заставить меня лучше работать, то выбрала неудачный способ».

Дженет остолбенела. Конечно, он прав — она волновалась за себя. Видя, что она на грани слез, Стэн предложил отвезти ее на работу. В машине она извинилась: она не допускала такой мысли, это вырвалось невзначай, потому что ей казалось, что все пошло наперекосяк.

В этот момент Дженет поняла, как ей повезло со Стэном.

Если бы она услышала от него что-то подобное, то развязала бы Третью мировую войну. С ее темпераментом ей не пришло бы в голову, что дело не в ней, а в нем. У него был какой-то дар. Она подумала: «Надо запомнить, как это приятно, и стараться отвечать тем же».

Скрытая угроза

У людей с надежным типом привязанности, таких как Стэн, есть одна конкретная, но не очень заметная черта: они считают само собой разумеющимся, что их любят и о них заботятся, и не боятся потерять любимого человека. Близость для них естественна, они четко выражают свои потребности и адекватно реагируют на чужие.

В ряде исследований бессознательного (описанных в главе 6) измеряли промежуток между появлением слова на экране и моментом, когда участник его произносил, и сравнивали показатели тревожных, избегающих и надежных личностей.

STONE HEDGE

У последних обнаружили свободный подсознательный доступ к темам любви, объятий и близости и ограниченный — к опасности, утрате и разлуке. Люди надежного типа редко думают о плохом. Люди избегающего типа быстрее реагировали на эти слова при отвлекающих заданиях, но для людей надежного типа такой тенденции не наблюдали.

И они, в отличие от людей тревожного типа, не видят в каждой мелочи угрозу отношениям. Им не приходится подавлять негативные мысли, ни сознательно, ни подсознательно. Думая по просьбе экспериментаторов конкретно о разлуке, одиночестве и утрате, люди надежного типа начинают нервничать, как показывает тест электропроводности кожи (интенсивности потоотделения). А когда им предлагают прекратить об этом думать, электропроводность немедленно возвращается к норме. Они просто не так чувствительны к негативным сигналам слов.

И это сказывается на всех аспектах отношений. Они...

— *Отлично улаживают конфликты.* В ссорах у них нет потребности обороняться и обижать или наказывать любимого человека, поэтому обстановка не накаляется.
— *Гибко мыслят.* Критика их не пугает. Они готовы пересмотреть свою позицию и убеждения и при необходимости измениться.
— *Конструктивно общаются.* Любимых они по умолчанию считают понимающими и чуткими, поэтому выражают чувства внятно и без обиняков.
— *Не строят из себя тех, кем не являются.* Они хотят близости и считают, что остальным нужно то же самое. Тогда к чему игры?

STONE HEDGE

— *Наслаждаются близостью, не думая о границах.* Они хотят тесного союза и не боятся «хомута». Они не ждут обид (как тревожные) и не подавляют чувства (как избегающие), а с удовольствием наслаждаются физической и эмоциональной стороной отношений.
— *Быстро прощают.* Они верят в добрые намерения, поэтому не держат зла на любимых.
— *Не разделяют секс и чувства.* Для них невозможно только одно из двух.
— *По-королевски обходятся с любимыми.* К людям ближнего круга они относятся с любовью и уважением.
— *Уверены, что все можно исправить.* Верят в лучшее в себе и окружающих.
— *Заботятся о счастье любимых.* Проявляют чуткость и нежность и ожидают того же в свой адрес.

Многие даже не представляют себе, каково жить с надежным спутником. Никаких «танцев», как говорят психологи, — когда один приближается, а другой отступает и пытается сохранить прежнюю дистанцию. Наоборот, близость только растет. Они умеют обсуждать свои чувства вдумчиво, сочувственно, а главное, связно.

И становятся надежным тылом, даря любимым возможность уверенно смотреть на окружающий мир. Такие вещи не ценишь, пока их не потеряешь. Поэтому больше всего надежными отношениями дорожат те, кто знает, что бывает по-другому. Они видят разницу, но, не зная о теории привязанности, не могут объяснить, в чем она заключается.

STONE HEDGE

Откуда берется этот «талант»?

Люди рождаются надежными или учатся такими быть? Джон Боулби считал, что тип привязанности развивается с жизненным опытом и в большей степени в младенчестве. Чуткие и отзывчивые родители воспитывают детей с надежным типом привязанности. Такие дети уверенно полагаются на отца и мать, зная, что те всегда окажутся рядом, когда это нужно. И, по мнению Боулби, с этой уверенностью они вступают во взрослую жизнь и в романтические отношения.

Есть ли доказательства этому? В 2000 году Лесли Аткинсон, изучавшая детское развитие в Университете Райерсон в Торонто, вместе с коллегами провела метаанализ сорока одного исследования.

Она искала связь между отзывчивостью родителя и типом привязанности ребенка в двух с лишним тысячах пар «родитель-ребенок». У детей отзывчивых матерей чаще встречался надежный тип привязанности, но, помимо методологических ограничений, на него влияли многие факторы, так что это вряд ли закономерность. Из факторов стоит упомянуть спокойный характер ребенка (родителям проще быть отзывчивыми), положительные жизненные условия (счастье матери в браке, отсутствие стрессов и депрессии, социальная поддержка), а также минимальный промежуток времени, проведенного с няней.

Еще одна сложность — недавно появившаяся идея о генетической предрасположенности к типу привязанности. Согласно исследованию, проведенному Омри Гиллат из Университета Канзаса и его коллеги из Университета Калифорнии в Дэвисе — они пытались установить, какой черте характера

STONE HEDGE

сопутствует определенный вариант гена, — было обнаружено, что конкретный паттерн дофаминового рецептора DRD2 сопутствует тревожному типу привязанности, а вариант серотонинового рецептора 5-HT1A — избегающему. Эти два гена принимают участие во многих функциях мозга, в том числе эмоциях, вознаграждении, внимании, а главное, в социальном поведении и установлении связи в паре. Авторы заключили, что «происхождение типа привязанности отчасти объясняется генами, но многие индивидуальные отличия еще предстоит объяснить воздействием других генов или социальным опытом». Получается, что гены могут играть важную роль в формировании типа привязанности.

Вырастет ли из надежного младенца надежный взрослый? Ученые в поисках ответа на этот вопрос пригласили для проверки участников исследований 1970–1980-х годов — тогда испытуемые были в младенческом возрасте. Теперь этим людям было примерно по 20 лет, и психологам предстояло выяснить, сохранился ли у них надежный тип привязанности. В трех исследованиях связи между типом привязанности в младенчестве и во взрослом возрасте обнаружено не было, а в двух она оказалась статистически значимой. Получается, что если она и есть, то очень слабая.

Так откуда же все-таки берется надежный тип привязанности? Данной теме посвящено много исследований, и становится все очевиднее, что единого источника нет. Было бы слишком просто, если бы чуткий и заботливый родитель навсегда вселял в младенца надежность. В формировании типа привязанности участвует множество факторов: связь с родителями в младенчестве, гены и еще кое-что — опыт романтических отношений. В среднем у 70–75 процентов людей

STONE HEDGE

на протяжении жизни сохраняется один тип привязанности, а у оставшихся 25–30 процентов он меняется.

Исследователи видят причины перемен в романтических отношениях, оставивших в душе неизгладимый след и заставивших пересмотреть свои взгляды. Изменения происходят во всех направлениях: от надежного типа к ненадежным и обратно. Если у вас тревожный или избегающий тип привязанности, это ваш билет к счастью. А представителей надежного типа эта информация должна насторожить — вам есть что терять.

Образ мышления надежного типа: надежная база для любимых

Как вы помните, лучшее, что можно сделать для любимых, — стать для них надежной базой: создать условия, в которых они чувствуют себя уверенно. Брук Фини и Роксана Траш из Университета Карнеги — Меллон в 2010 году опубликовали результаты исследования, где конкретизировали эту обобщенную формулировку.

Итак, вы надежная база, если...

— Всегда готовы поддержать. Отзывчивы, при необходимости подставите плечо, часто выходите на связь и утешаете в горькие минуты.
— Не вмешиваетесь. Остаетесь за кулисами. Помогаете, но не берете на себя инициативу и не решаете за человека. Он все делает сам, чтобы не утратить веру в собственные силы.
— Подбадриваете. Хвалите за успехи, поднимаете человеку самооценку.

STONE HEDGE

Дело не во мне, а в тебе, — выбор подходящего человека

Люди с надежным типом привязанности, в отличие от остальных, знают, как обходить некоторые препятствия. Их привлекают те, с кем они могут быть счастливы. Они не путают активность механизма привязанности с любовью, к чему склонны тревожные типы. Не гонятся за призрачным идеалом и не используют средства деактивации из страха близости, как представители избегающего типа.

Надежные люди верят, что могут быть счастливы со многими, с кем у них общее отношение к близости. Они уверены, что заслуживают, чтобы их любили и ценили. Это в них *заложено*. Если их ожидания не оправдываются, они теряют к человеку интерес. Таня, 28 лет, представительница надежного типа, сформулировала это так:

«*У меня было одиннадцать мужчин, и все они хотели со мной серьезных отношений. Наверное, во мне что-то такое есть. Я вселяю ощущение, что меня стоит поближе узнать, не ограничиваясь сексом, что если подольше остаться со мной, все сложится замечательно.*

Мне нравятся парни, которые не набивают себе цену, — это очень важно. Они всегда звонят на следующий день, в крайнем случае вечером.

И я тоже сразу показываю, что они мне нравятся. Только дважды мне пришлось ждать звонка пару дней, и обоим я сразу отказала».

Таня не теряет времени на мужчин, явно не способных дать то, что ей нужно. Некоторым ее действия покажутся поспешными, но для надежных людей это в порядке вещей.

STONE HEDGE

Исследования в сфере отношений подтвердили, что представители надежного типа в игры не играют. Таня инстинктивно чувствует, какие сигналы говорят о несовместимости с потенциальным избранником. Она не приемлет игры в сердечных делах. В неуважении со стороны мужчины Таня видит его неспособность к чуткости в отношениях, а не свою непривлекательность. И поэтому она не обижается на тех двух парней. Конфликта нет, и она спокойно живет дальше. Девушка тревожного типа в такой ситуации, скорее всего, усомнилась бы в себе, начала бы искать ошибки: «Я слишком навязывалась», «Надо было пригласить его» или «Зачем я спросила про его бывшую». И дала бы неподходящему человеку второй, третий и четвертый шанс.

У Тани было достаточно опыта, и она не видела смысла продолжать отношения с неспособным удовлетворить ее эмоциональные потребности мужчиной. В случае сомнений представители надежного типа обычно озвучивают свои чувства и смотрят на реакцию. Если человек беспокоится об их благополучии и готов к компромиссу, они дадут ему шанс. А если нет, то не будут тратить силы на обреченный роман (см. главу 11).

Надежный способ найти подходящего человека

Принципы, сформулированные нами в этой книге, представители надежного типа привязанности применяют интуитивно. Вот они.

— Сразу обращать внимание на «звоночки» и прекращать бесперспективные отношения.

STONE HEDGE

— С первого дня прямо говорить о своих чувствах.
— Поверить, что вы можете быть счастливы со многими (да-да, со многими!) людьми.
— Не брать на себя ответственность за чужие негативные поступки. Нечаянная и умышленная колкость больше скажет о говорящем, чем о том, кому она предназначена.
— Ожидать в свой адрес уважения и любви.

Значит, у надежных людей не бывает проблем в отношениях?

Надежные люди не обязательно образуют пары друг с другом — бывает, они встречаются и вступают в брак с представителями других типов. Союз с тревожным и избегающим типом будет крепким, но только если надежные люди сохранят свой образ мышления. Утратив свою надежность, вы лишитесь счастья и удовлетворенности отношениями.

Стабильные отношения с представителями ненадежных типов возможны, если они постепенно начинают перенимать черты, свойственные надежному типу. Чаще всего так получается с тревожными людьми. Мэри Эйнсворт заметила, что матери надежного типа особенные. Дело не в том, что они брали детей на руки чаще или были с ними нежнее. Они интуитивно понимали, *когда* ребенок сам хочет на руки. Шестым чувством они улавливали первые признаки беспокойства и принимали меры до того, как ребенок

STONE HEDGE

впадал в истерику. К тому же им легче удавалось его успокоить.

Во взрослых парах наблюдается аналогичное явление. Надежные люди всегда чувствуют момент, когда любимым нужна забота, — это врожденный талант. Это хорошо заметно у молодых родителей. Джеффри Симпсон из Миннесотского университета и Стив Ролс из Техасского университета A&M — создатели книги «Теория привязанности и близкие отношения» (Attachment Theory and Close Relationship) — совместно с Лорни Кэмпбелл и Кэрол Уилсон обнаружили, что тревожные женщины приобретали надежные черты при общении с мужьями, если те всегда были рядом и поддерживали своих жен (проявляли надежность) в период беременности. Другими словами, чуткость и поддержка взрослых надежного типа действует на их любимых так же, как надежность матери на младенца, и те постепенно меняют свой тип привязанности.

Но мы должны предупредить: порой и надежные люди, несмотря на подсознательную способность отсеивать неподходящих людей и передавать любимым свой тип привязанности, попадают в неудачные отношения.

Не только по неопытности, но еще из-за своей лояльности — они очень долго терпят неприемлемое поведение.

У Натана (35 лет) терпение лопнуло. Он прожил восемь лет в браке с Шелли, и с каждым годом становилось все хуже. Ее редкие поначалу приступы раздражения стали ежедневными и усилились — она швырялась вещами, а порой давала ему пощечину. И это еще не все: Натан поймал ее на любовной переписке и подозревал, что она изменяла ему. Шелли много раз угрожала уйти, будто проверяя его

STONE HEDGE

терпение, но от слов к делу не переходила. Натан считал, что у нее неблагоприятный период и, когда он закончится, все опять будет хорошо. А себя считал ответственным за ее благополучие и не мог оставить любимую в «трудное для нее время». Поэтому мирился со скандалами и обманом. В конце концов Шелли объявила, что больше его не любит, нашла себе другого и хочет развода. Натан ей не препятствовал и не пытался ее вернуть.

Развод принес ему облегчение — Шелли сама все решила и избавила от своего тягостного присутствия. Натан готов к новой любви, но не понимает, почему так долго терпел. Обратимся за ответом к теории привязанности. Во-первых, люди с надежным типом считают себя обязанными сделать любимого человека счастливым.

И пока по той или иной причине они уверены, что у их партнера трудности, будут его поддерживать. Марио Микулинцер и Филип Шейвер в книге «Привязанность у взрослых» (Attachment in Adulthood) пишут, что надежные люди охотнее прощают любимым обиды. И причиной тому сложная комбинация их когнитивных и эмоциональных черт: «Прощение требует комплексного подхода... Понимание потребностей и мотивов обидчика, великодушие к его недостаткам и снисхождение к оскорбительным поступкам... Надежные люди склонны оправдывать действия любимых и прощать их». И, как мы уже говорили, они не зацикливаются на проблемах и могут «выключить» негативные мысли, не отстраняясь и не вставая в оборонительную позицию.

Людям с надежным типом привязанности повезло иметь здравый подход и умение быстро отсеивать неподходящих

STONE HEDGE

претендентов. Но зато, вступив в отношения, они редко инициируют разрыв, особенно с давним спутником, за счастье которого взяли на себя ответственность.

Как понять, что уже слишком?

Когда человек надежного типа беспокоится, волнуется и ревнует (черты тревожного типа) или боится открыто выражать свои чувства, теряет доверие и набивает себе цену (как избегающие типы), это последствия неудачных отношений или печального опыта.

Такое случается после потери любимого человека, болезни или развода.

Тем, кто сейчас в отношениях, напоминаем: вы *можете* поладить со всеми, но это не значит, что вы *должны* это делать. Если вы сделали все возможное — и невозможное — для улучшения отношений и все равно несчастны, скорее всего, пора расходиться. Это в ваших интересах: тип привязанности не обязывает вас всю жизнь прожить с неподходящим человеком.

Если вы по любой причине потеряли объект привязанности, помните, что ваши убеждения тут ни при чем и имеет смысл за них держаться. Залечите раны и ждите — судьба непременно сведет вас с человеком с такими же взглядами на привязанность. И вы вновь будете счастливы.

Слова признательности надежным людям в этом мире

До знакомства с теорией привязанности мы не ценили надежных людей и считали их скучными. Теперь мы знаем об их

STONE HEDGE

талантах и способностях. Похожий на Гомера Симпсона коллега, которого мы едва замечали, предстал прекрасным любящим мужем, а занудливый сосед превратился в чуткого и заботливого главу семьи.

Не все надежные люди серые домоседы и скучные ботаники. Среди них есть и объекты всеобщего поклонения, и признанные красавчики. Но независимо от внешности это суперсупруги, и мы надеемся, что вы с нами согласитесь.

STONE HEDGE

STONE HEDGE

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Столкновение типов привязанности

STONE HEDGE

STONE HEDGE

Глава 8

Пара тревожный-избегающий

Союз двоих с противоположными потребностями в близости — не тихая гавань, а бушующая стихия. Вот три примера.

Большая стирка

Дженет (37 лет) и Марк (40 лет) живут вместе почти восемь лет. И последние два года спорят о покупке стиральной машины. Марк за: она сэкономит кучу времени и сил. Дженет категорически против: в крошечной квартирке на Манхэттене и так повернуться и ступить негде.

К тому же она считает себя ответственной за стирку, почему тогда Марка это волнует? При обсуждении этой темы эмоции зашкаливают, и либо Дженет обиженно замолкает, либо Марк выходит из себя.

О чем спор?

Ответ поможет узнать одна подробность: Дженет стирает по выходным у сестры, которая живет за углом. Вроде бы разумно — в ее распоряжении бесплатная стиральная машина,

STONE HEDGE

а значит, не надо беспокоиться о ее выборе и установке. У своей сестры Дженет проводит целый день. Дело в том, что у Дженет избегающий тип привязанности и она всегда ищет отдельные от Марка дела. А у него тревожный тип привязанности, и наличие стиральной машины поможет выполнить его истинное желание — проводить выходные вместе с женой.

Теперь понятно, что стиральная машина — просто повод, а реальная проблема в том, что у Марка и Дженет разные взгляды на близость и совместное времяпрепровождение.

Романтическая поездка в Вермонт

Сьюзан (24 года) и Пол (28 лет) спонтанно решили поехать на выходные в Вермонт и выбирали между двумя гостиницами. Обе выглядели уютно и мило, но в одной был номер с двумя односпальными кроватями, а в другой — с одной двуспальной. Пол хотел две односпальные, потому что из номера был хороший вид.

А Сьюзан хотела большую кровать, потому что какая романтика, когда спишь в разных кроватях. Пол отказывается ее понимать: «Мы каждую ночь спим в одной кровати, в чем проблема? А отсюда хотя бы вид красивый». Сьюзан немного стыдится своего желания, но отказывается спать раздельно на отдыхе. Оба уперлись, и, похоже, поездка вот-вот будет испорчена.

В чем разногласия? Вроде бы просто: не сошлись во вкусах. Сьюзан кажется слишком упрямой. Но вы не знаете, что Пол не любит обниматься перед сном. Это очень беспокоит Сьюзан, она чувствует себя отверженной. Сразу после секса он убежит в отдельную кровать. В таком контексте ее возражения выглядят иначе: ее потребность в близости не удовлетворена.

STONE HEDGE

Соцсети и синдром брошенного ребенка

Наоми (33 года) и Кевин (30 лет) встречаются полгода, и у них есть одна проблема. Наоми не нравится, что Кевин не «отфрендил» двух бывших девушек на своей страничке в соцсети. Она считает, что он флиртует с другими женщинами. Кевину же не нравится, что Наоми постоянно названивает ему, когда он с друзьями выбирается выпить, и поэтому не берет трубку.

Кевин периодически говорит Наоми, что у нее синдром брошенного ребенка и она слишком ревнивая. Наоми старается контролировать гложущие ее сомнения и тревоги, но они никуда не деваются.

Каждый сам решает, «отфренживать» ли бывших в соцсети, общаться ли с ними в реальной жизни и названивать ли парню, пока он отдыхает в мужской компании. Иногда все это оправданно. Суть размолвок Наоми и Кевина не в этом, поэтому они и не могут прийти к согласию. Конфликт заключается в разнице представлений о близости и обязательствах. У Кевина избегающий тип привязанности, и он сохраняет дистанцию: не рассказывает обо всех своих делах и не теряет связи с бывшими пассиями, несмотря на возражения Наоми. Она, в свою очередь, хочет быть ближе и старается устранить препятствия к этому. Но без взаимности ее попытки обречены на провал, потому что для близости нужно искреннее желание обоих.

Три примера похожи в одном: один жаждет близости, а второму она некомфортна. Так бывает в парах, где у одного

STONE HEDGE

избегающий тип привязанности, а у другого тревожный или, в редких случаях, надежный.

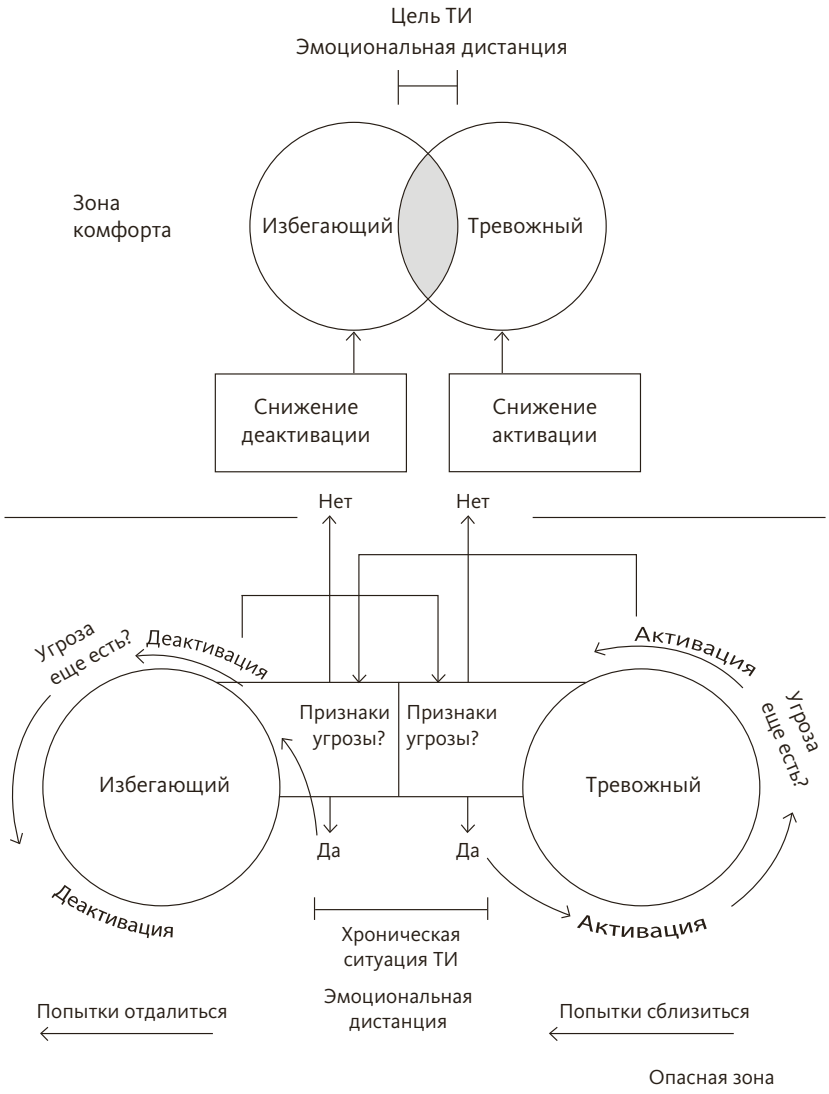
Исследования подтверждают, что счастье в отношениях возможно только с теми, у кого аналогичная потребность в близости.

А неразделенное желание близости, соответственно, приносит несчастье. Разногласия по поводу степени близости сказываются на всех аспектах отношений. Поначалу это незаметно, но из такой ситуации трудно выбраться.

Союз тревожного и избегающего ненадежен, поскольку оба только усиливают неудовлетворенность друг друга. Посмотрите на диаграмму на следующей странице. Люди с тревожным типом привязанности (круг справа внизу) при угрозе отношениям активируют механизм привязанности — стремятся приблизиться к любимому человеку. А избегающие люди (круг слева внизу) реагируют противоположным образом: деактивируют механизм привязанности и отдаляются. И чем ближе подходит тревожный, тем быстрее отступает избегающий. Так они и бегают по кругу в «опасной зоне». Чтобы приблизиться к надежности («безопасной зоне»), им надо перестать видеть вокруг опасность, нормализовать механизм привязанности и выйти из «опасной зоны».

STONE HEDGE

СХЕМА ЛОВУШКИ ТРЕВОЖНЫЙ-ИЗБЕГАЮЩИЙ



STONE HEDGE

Что обычно происходит в отношениях тревожный-избегающий

1. *Эмоциональные качели.* Такие отношения не протекают ровно. Изредка избегающий позволяет тревожному приблизиться, успокаивая его механизм привязанности, — это пиковые моменты. Но они длятся недолго: почувствовав угрозу, избегающий резко отстраняется, и тревожный возвращается в состояние неудовлетворенности.
2. *Эмоциональный дисбаланс*. Избегающие люди поднимают самооценку и независимость, сравнивая себя с другими. А тревожные после активации механизма привязанности чувствуют себя «хуже других». Силу и независимость избегающие чувствуют лишь до той степени, до которой их любимые беспомощны и зависимы. Вот почему избегающие не встречаются друг с другом: на фоне чужой силы и независимости собственная меркнет.
3. *Постоянна только нестабильность*. Независимо от продолжительности в отношениях сохраняется некоторая неопределенность. Как вы знаете, люди часто остаются вместе, несмотря на хроническую неудовлетворенность и отсутствие комфортной степени близости.
4. *Суть разногласий*. Вас преследует чувство, что все конфликты выеденного яйца не стоят, потому что истинный предмет споров совершенно другой и это — степень близости.
5. В *тылу врага.* Попав в ближний круг избегающего человека, тревожный часто замечает, что отношение

STONE HEDGE

к нему ухудшилось, а не наоборот. Это мы обсудим в следующей главе.

6. *Западня*. Появляется мистическое предчувствие обреченности отношений, но эмоциональная связь уже крепко держит и не дает вырваться.

Почему противоречия в желании близости сложно примирить?

Неужели влюбленные не найдут способ быть вместе, несмотря на все различия? Легко сказать «да», но тревожному и избегающему трудно прийти к общему знаменателю в вопросах близости, как бы они ни любили друг друга. В обычной схеме развития отношений (позже мы расскажем, что ей не обязательно следовать) тревожный идет на уступки и соглашается на правила избегающего.

Пущенные на самотек отношения, без попыток изменить курс в сторону надежности, чаще всего ухудшаются. И вот почему.

— Различия в желании близости распространяются на все аспекты жизни и не ограничиваются мелочами вроде «как часто нам держаться за руки». Это еще и противоположные потребности и взгляды на совместную жизнь — от секса до воспитания детей. Они проявляются на каждом этапе развития отношений: брак, дети, переезд, работа или болезнь, а в трудные периоды возводят между людьми стену непонимания.
— Конфликты повисают в воздухе, ведь, чтобы разрешить их, надо сблизиться. Для тревожных и надежных людей

STONE HEDGE

стремление устранять проблемы естественно. Но сам процесс требует сближения — того, от чего избегающие уклоняются, сознательно или нет. Тревожные и надежные люди обсуждают разногласия ради эмоционального сближения, а избегающих такой исход не привлекает. Они изо всех сил сопротивляются близости и враждебно защищают свою свободу.

Этот сценарий будет без конца проигрываться и причинять страдания, пока оба в паре не осознают реальную проблему. Если этого не произойдет, ситуация может ухудшиться.

— С каждой ссорой тревожный теряет почву под ногами: в противостоянии с избегающим ему не на что опереться, и его захлестывают негативные эмоции. От обиды он впадает в крайности в словах, мыслях и поступках, вплоть до угрозы разрыва (протестное поведение). Но когда успокоится, то вспоминает все хорошее и сожалеет. Затем он первым идет мириться. Но подчас нарывается на грубость, потому что избегающие люди иначе реагируют на ссоры: они, наоборот, забывают все положительное, что было в отношениях, и сосредоточены на плохих воспоминаниях.

Первоначальный конфликт, таким образом, отнюдь не исчерпан, и для тревожного все становится еще хуже. Теперь ему придется умолять хотя бы о предыдущем статус-кво (а то и пойти на новые уступки). Надежды на совместное счастье тают.

STONE HEDGE

Глава 9

Выход из порочного круга: как паре тревожный-избегающий приблизиться к надежности

Теперь понятно, что все споры сводятся к разногласиям на тему близости, но что с этим делать?

Самое интересное в типах привязанности то, что при всей стабильности они гибкие: как правило, сохраняются всю жизнь, но могут изменяться. Мы описали, что происходит в паре тревожный-избегающий, если ничего не предпринимать. А теперь расскажем, что им делать для приближения к надежному типу.

Исследования в сфере отношений продемонстрировали, что надежность заразительна. Хотя у тех, чьи любимые не относятся к надежному типу, тоже есть надежда. Как оказалось, прайминг — напоминание об опыте надежности — помогает вернуть это ощущение.

Надо вспомнить прошлые отношения с надежным человеком или образец для подражания с надежным типом привязанности. Изменяясь в этом направлении, человек

STONE HEDGE

конструктивнее ведет себя в отношениях и замечает улучшения душевного и физического самочувствия. А если так делают оба, результаты превосходят все ожидания.

Выбор образца для подражания

Прайминг для надежности — наблюдения за окружающими этого типа и их поведением в отношениях. Ищите образец для подражания среди знакомых, прошлых и нынешних. Это могут быть родители, близкие родственники, коллеги и знакомые, обязательно с надежным типом привязанности и соответствующей манерой общения. Выбрав один или несколько образцов, попробуйте подражать им: что они говорят, как действуют в определенных ситуациях, на что не обращают внимания и что считают важным; как ведут себя, когда у любимого человека проблемы, и как смотрят в целом на жизнь и отношения. Например:

«Однажды я был не согласен с начальником и возразил ему. Он заинтересовался моим мнением, и вместо перепалки получился диалог».

«Мой лучший друг Джон и его жена Лора всегда поддерживают друг друга. Когда Лора решила уйти из юридической компании и работать в социальной сфере, Джон первым встал на ее сторону, хотя из-за этого пострадал семейный бюджет».

STONE HEDGE

Домашний питомец как образец надежности

Сюзанна Филипс, соавтор книги «Совместное исцеление» (Healing Together), считает, что нам стоит брать пример с домашних питомцев. В книге она пишет, что, видя их самозабвенную любовь, мы миримся с их многочисленными недостатками: они будят нас по ночам, грызут ценные вещи и требуют постоянного внимания. Но обо всем этом мы не думаем и видим в них только хорошее. Связь с животным — прекрасный пример надежности. Отношение к питомцу как внутренний ресурс надежности — вы не думаете, что он делает что-то вам назло, не обижаетесь на шалости, пусть не безобидные, всегда рады ему (даже после трудного дня в офисе) и не хотите с ним разлучаться.

Рассмотрите все примеры надежности, какие вспомните, и выберите черты, которые хотите перенять. Это ваш образец надежности. Стремитесь к нему.

Модификация рабочих моделей

В сфере привязанности рабочая модель — совокупность базовых убеждений о любви: что вас привлекает, что отталкивает, чего вы ожидаете. Иначе говоря, что вас «заводит». Для начала рассмотрите свою рабочую модель и поймите, какие мысли, чувства и поступки мешают приблизиться к надежности.

STONE HEDGE

Инвентаризация отношений

Первым делом выясняем, какая модель руководит вашим поведением в отношениях. Вы уже знаете свой тип привязанности, а инвентаризация покажет, как он влияет на мысли, чувства и поступки в быту.

Рассмотрим прошлые и нынешние отношения в контексте привязанности. Согласно исследованиям молекулярных механизмов памяти и обучения, вспоминая некий эпизод (извлекая его из глубин памяти в сознание), мы его необратимо меняем. Воспоминания — не книги в библиотеке, пыльные и неизменные, это живые и дышащие сущности. И всякое воспоминание о прошлом — продукт многократного редактирования и модификаций, происходящих при каждом воспоминании.

То есть нынешний опыт влияет на восприятие прошлого. Инвентаризация привязанности — это пересмотр воспоминаний об отношениях с новой точки зрения. Вы отбросите основанные на негативном опыте ошибочные убеждения и приблизите рабочую модель к надежному типу.

Таблицу инвентаризации вы найдете ниже. Уделите ее заполнению достаточно времени, когда никто вам не помешает, и тогда вы составите полную и точную картину своей личности с точки зрения привязанности. В левой колонке перечислите имена всех, с кем встречались, даже совсем недолго. Мы рекомендуем заполнять таблицу колонками — сначала полностью одну, потом другую и т. д. Так вы будете меньше отвлекаться на частности и сосредоточитесь на общей рабочей модели. Пишите как можно подробнее. Во вторую колонку внесите всё, что помните об отношениях: какими они были, какие моменты больше всего запомнились. В третьей колонке

STONE HEDGE

1. Имя	2. Какими были отношения или какие они сейчас? Есть ли закономерности?	3. Ситуации, запускающие активацию или деактивацию механизма привязанности	4. Моя реакция (мысли, чувства, действия)	5. Рабочие модели и принципы ненадежных типов привязанности	6. Что я упустил(а) из-за этих рабочих моделей и принципов	7. Образец надежности, соответствующий ситуации и принципам надежности. Как бы он поступил?

STONE EDGE

конкретика: что именно активировало (или деактивировало) механизм привязанности. В четвертой колонке опишите свою реакцию. Что вы сделали? Что подумали? Что почувствовали? Вспомнить это помогут списки на следующих страницах.

Пятая колонка — это важный этап. Пересмотрите опыт с точки зрения привязанности и определите, что повлияло на отношения. На чем основывались ваши реакции: протестное поведение, деактивация или что-то другое? Подсказки есть в списках.

В шестой колонке напишите, как ваша реакция (уже с позиции привязанности) вам же и навредила и помешала счастью. Последняя, седьмая колонка — для записи новых, надежных способов выхода из ситуаций с использованием модели надежности и описанных в книге принципов.

Типичные мысли, эмоции и реакции тревожного человека

Мысли

— Чтение мыслей: ну вот, он/она меня бросает.
— У меня больше никого не будет.
— Это было слишком хорошо, чтобы быть правдой.
— Все или ничего: я все испортил(а), ничего нельзя сделать.
— Он/она не может так со мной обращаться! Я ему/ей покажу!
— Я знал(а), что что-то не так: у меня никогда ничего не получается.
— Мне надо увидеться и поговорить с ним/ней прямо сейчас.

STONE HEDGE

— Пусть на коленях умоляет о прощении или забудет обо мне навсегда.
— Если я буду шикарно выглядеть и соблазнительно себя вести, все получится.
— Я ему/ей в подметки не гожусь, с чего он/она захочет быть со мной?
— Вспоминать все хорошее, когда отойдете после ссоры.
— Вспоминать все плохое во время ссоры.

Эмоции

— Грусть
— Гнев
— Страх
— Досада
— Бессилие
— Уныние
— Безнадежность
— Отчаяние
— Ревность
— Враждебность
— Жажда мести
— Вина
— Самобичевание
— Неприкаянность
— Напряжение
— Унижение
— Ненависть
— Неопределенность
— Смятение
— Отверженность
— Меня никто не любит
— Одиночество
— Непонимание
— Никчемность

Действия

— Скандал
— Контакт любой ценой
— Придирки
— Не делать первый шаг к примирению

STONE HEDGE

— Угрожать разрывом
— Враждебность: закатывать глаза, выражать презрение
— Провоцировать ревность
— Изображать занятость
— Замкнуться в себе — перестать разговаривать или повернуться спиной
— Манипулировать

Типичные мысли, эмоции и реакции избегающего человека

Мысли

— Все или ничего: что и требовалось доказать — он/она мне не подходит!
— Сверхобобщение: я так и знал(а), что близкие отношения не для меня.
— Он/она мной командует, я этого не потерплю!
— Приходится всё делать как он/она хочет, на это я не пойду.
— Он/она меня душит своей любовью.
— Мы не созданы друг для друга, иначе такого бы не было.
— С (идеалом Х) такого бы не случилось.
— Подозрительность: он/она специально так делает, чтобы меня раздражать.
— Он/она просто хочет привязать меня к себе, это не любовь.

STONE HEDGE

— Фантазии о сексе с другими.
— В одиночестве мне лучше.
— Так и липнет ко мне! Вот позорище.

Эмоции

— Замкнуться в себе
— Бессилие
— Гнев
— Сопротивление
— Никчемность
— Непонимание
— Жажда мести
— Враждебность
— Отрешенность
— Пустота
— Кругом обман
— Напряжение
— Ненависть
— Самодовольство
— Презрение
— Отчаяние
— Уничижение
— Неприкаянность
— Недоверие

Действия

— Устроить скандал
— Встать и уйти
— Унижать любимого человека
— Враждебность, презрительность
— Критиканство
— Мысленная или буквальная отстраненность
— Отказ от физического контакта
— Уход от разговора по душам
— Не слушать, игнорировать любимого человека

STONE HEDGE

Действующие принципы привязанности

Тревожный

— Протестное поведение
— Средства активации — любые мысли, чувства и поступки, приводящие к усилению желания быть рядом
— Возводит любимых на пьедестал
— Ощущает себя ничтожным по сравнению с любимыми
— После ссоры вспоминает только хорошее (забыв о плохом)
— Принимает активность механизма привязанности за любовь
— Живет в «опасной зоне»
— Эмоциональные качели и привычка к череде пиков и спадов

Избегающий

— Средства деактивации
— Путает самодостаточность с независимостью
— Поднимает самооценку, принижая любимого человека
— Видит только плохое и не замечает хорошее
— Подозревает любимых в злых намерениях
— Игнорирует эмоциональное состояние любимых
— Тоскует о бывших
— Фантазирует об идеальных отношениях
— Подавляет любовь и другие эмоции

STONE HEDGE

Принципы надежного типа привязанности

— Быть рядом
— Не вмешиваться
— Поддерживать
— Конструктивно общаться
— Не набивать себе цену
— Брать на себя ответственность за благополучие любимых
— Не скрывать чувства, действовать прямо и честно
— Стараться решать проблемы
— Не делать обобщений в ходе конфликта
— Не подливать масла в огонь — вовремя реагировать на плохое настроение любимых

Не помешает привлечь к инвентаризации «уполномоченного по привязанности» (УПП) — родственника, близкого друга или психолога. Пользуйтесь возможностью обратиться к кому-то, кто хорошо вас знает, в моменты активации или деактивации механизма привязанности, когда разум затуманен. УПП напомнит о деструктивных склонностях и поможет держаться курса на надежность, чтобы предотвратить вредные для отношений выходки.

После инвентаризации вы получите рабочую модель и способы стать счастливее с ее помощью. Вы увидите повторяющиеся закономерности и поймете, почему во время конфликтов выходили из себя и чем раздражали любимого человека. Подведите итоги.

STONE HEDGE

Моя рабочая модель — итоги инвентаризации

Какие ситуации активируют (если вы относитесь к тревожному типу) или деактивируют (если вы относитесь к избегающему типу) механизм привязанности?

_____

_____

_____

_____

Как неэффективная рабочая модель помешала приблизиться к надежности?

_____

_____

_____

_____

Перечислите основные принципы привязанности в своих отношениях.

_____

_____

_____

_____

Вернитесь к инвентарным таблицам и посмотрите на проблемы в отношениях с учетом надежного образца для подражания.

— Как бы он поступил на вашем месте?
— Что он думает по этому поводу?

STONE HEDGE

— Что он вам посоветовал бы, зная о проблеме?
— Как применить опыт общения с ним в конкретной ситуации?

Ответы на эти вопросы внесите в последнюю и самую важную колонку.

Далее два примера практического применения инвентаризации.

Спасительное текстовое сообщение

Во время интервью для книги Джорджия и Генри постоянно переругивались. По словам Генри, ей ничем не угодишь, что он ни сделает — все не так. А Джорджия считала, что брак держится только на ней. Ей приходится бегать за Генри, чтобы спланировать любое дело, и она была инициатором во всем, от покупки подарка его матери до выбора жилья. Она как будто одна за все в ответе. Мы попросили Джорджию определить свою рабочую модель (очевидно, тревожную), и она вспомнила одну вещь, которая каждый раз ее расстраивает. Генри вечно некогда поговорить с ней, когда он на работе. Она звонит, оставляет сообщение, но он почти никогда не перезванивает. Вот что Джорджия записала в инвентарной таблице.

STONE HEDGE

1. Имя	2. Какими были отношения или какие они сейчас? Есть ли закономерности?	3. Ситуации, запускающие активацию или деактивацию механизма привязанности	4. Моя реакция (мысли, чувства, действия)	5. Рабочие модели и принципы ненадежных типов привязанности	6. Что я упустил(а) из-за этих рабочих моделей и принципов	7. Образец надежности, соответствующий ситуации и принципам надежности. Как бы он поступил?
Генри	Я как будто одна, он, кажется, вообще обо мне не думает. Я устала делать все за двоих.	Не перезванивает с работы.	Я беспокоюсь и места себе не нахожу. Все думаю, не обидела ли его чем. Сердце заходится. Без конца звоню, с трудом заставляю себя подождать. Когда сам звонит, говорит зло.	Активация: тревога, волнение, потребность поговорить с Генри ПРЯМО СЕЙЧАС — так мой механизм привязанности пытается удержать Генри. Протестное поведение: демонстративно обижаюсь, когда он звонит, чтобы получить внимание и извинения.	Вместо сближения выходит ссора. Когда он не берет трубку, я не могу работать — и это притом, что я знаю, что он меня любит!	Мой психолог Дебби для меня — образец надежности. Она разрешила мне звонить ей всегда, когда мне не по себе: «Я лучше потрачу 10 минут на телефонный разговор, чем ты будешь весь день страдать». Но я ей ни разу не позвонила. Мне достаточно, что она готова со мной поговорить. На самом деле мне, наверное, не надо так часто разговаривать с Генри. Я просто хочу знать, что он был бы рад меня слышать. Своими звонками я нарушаю правило надежной базы — невмешательство.

STONE, HEDGE

У Генри избегающий тип привязанности, на работе он занят пациентами, а потому звонки и сообщения от Джорджии его раздражают. Перезвонив, он говорит таким тоном, что беседа сразу не ладится. Вот его инвентарная таблица.

1. Имя	2. Какими были отношения или какие они сейчас? Есть ли закономерности?	3. Ситуации, запускающие активацию или деактивацию механизма привязанности	4. Моя реакция (мысли, чувства, действия)	5. Рабочие модели и принципы ненадежных типов привязанности	6. Что я упустил(а) из-за этих рабочих моделей и принципов	7. Образец надежности, соответствующий ситуации и принципам надежности. Как бы он поступил?
Джорджия	Ни минуты покоя, Джорджия все время требует внимания.	Постоянные звонки и сообщения мне на работу.	Досада. Злюсь на навязчивость Джорджии. Отключаю телефон или отвечаю резко и раздраженно.	Деактивация: вижу Джорджию навязчивой и зависимой. Забываю, что она делает это не назло мне, а любит меня и заботится. Отстраненность: дистанцируюсь, отключаю телефон или отвечаю резко.	Когда я прихожу домой, Джорджия расстроена и мне стыдно. К тому же иногда она звонит по делу (например, спросить, где забронировать столик на вечер), и получается, что она решает одна.	Мой начальник часто созванивается с женой. Это альфа-пара в нашей больнице — она тоже заведующая, но в другом отделении. Она звонит даже просто спросить, не забыл ли он сделать зарядку. Они помогают друг другу идти к успеху. Я нарушаю правило надежной базы — быть рядом. Мне надо что-то придумать, чтобы быть ближе к Джорджии.

STONE HEDGE

После анализа рабочих моделей Генри и Джорджия увидели ситуацию иначе. Генри понял, что, игнорируя потребности жены и высмеивая ее зависимость, портит отношения и делает несчастными обоих. А Джорджия осознала, что протестным поведением только отталкивает Генри, а не приближает, как ей казалось. Обсудив регулярно повторяющуюся проблему, они подготовились правильно действовать в следующий раз. Генри сказал, что думал о ней в течение дня, но ему просто некогда было отвлечься и позвонить. Джорджии приятно было услышать, что Генри вспоминает о ней, когда ее нет рядом. И согласилась, что он и правда очень занят. Просто ей не нравится разлучаться на целый день.

И они пришли к отличному решению: Генри предложил отправлять шаблонное сообщение Джорджии каждый раз, когда подумает о ней. Это займет секунду, зато она перестанет тревожиться. И отношения сразу изменились к лучшему. Джорджия, получив что-то вроде «помню о тебе», успокаивается и спокойно работает, а Генри перестал злиться, поняв, что она вовсе не собиралась портить ему карьеру своим нытьем. Обратив внимание на отношения начальника и его жены, он убедился, что надежная база способствует профессиональному росту. Вечерами ни прилипчивость, ни враждебность не вставали между ними, и они с удовольствием проводили время вместе.

STONE HEDGE

История с зубной пастой

Сэм очень хотел, чтобы Грейс переехала к нему. Отношения длились уже два года, и он подумывал о следующем шаге. Они почти все время ночевали друг у друга, зачем же зря платить за аренду? Но Грейс не хотела жить у него. Ей хотелось квартиру попросторнее, чтобы обживать ее вместе. Сэм отказывался — ему казалось неразумным тратиться, имея свое, пусть и маленькое, жилье. Он был уверен, что им будет хорошо. Хотя были и сомнения: раньше он ни с кем не делил квартиру и завел свои житейские привычки. Однако он часто ощущал одиночество при всей самодостаточности и хотел чего-то большего. Когда Грейс переехала, он почувствовал, что в нем копится напряжение. Иногда к горлу будто подступал комок. Повсюду были ее вещи. На его островок безопасности вторгся чужак. В один прекрасный день его прорвало: причиной стала зубная паста. Грейс выдавливала ее из середины, а он аккуратно подкручивал кончик. Увидев изуродованный тюбик, он вышел из себя и высказал Грейс, что это неаккуратно и неряшливо. Он застал ее врасплох: она старалась особо не хозяйничать и выговора не ожидала.

STONE HEDGE

Позже, все обдумав, Сэм пришел к таким выводам.

1. Имя	2. Какими были отношения или какие они сейчас? Есть ли закономерности?	3. Ситуации, запускающие активацию или деактивацию механизма привязанности	4. Моя реакция (мысли, чувства, действия)	5. Рабочие модели и принципы ненадежных типов привязанности	6. Что я упустил(а) из-за этих рабочих моделей и принципов	7. Образец надежности, соответствующий ситуации и принципам надежности. Как бы он поступил?
Грейс	Я думал, мы подходим друг другу, а теперь не уверен. Наверное, на самом деле я не хочу ни с кем жить.	Грейс переехала ко мне, теперь все не так и она все делает по-своему. Зубная паста стала последней каплей.	Расстроился и разозлился. Нам не стоило съезжаться, я больше не чувствую себя как дома. Она загнала меня в угол. Ищу недостатки во всем, что Грейс делает. Думаю о том, какая она неумеха. Я постоянно не в духе.	Деактивация: считаю Грейс бестолковой и навязчивой. Подавляю чувства к ней — уже не помню, как хотел жить вместе и каким несчастным и одиноким чувствовал себя раньше.	У меня дома все должно быть так, как я хочу. Ей это не нравится, и в отношениях нарастает напряжение. Я рискую потерять Грейс и обидеть единственную женщину, которую люблю. Снова жить одному — значит вернуться к прошлому. Я был одинок и несчастен. Поэтому пошел к психологу. Только с его помощью мне удалось завязать отношения.	Мой психолог предложил подождать и не делать скоропалительных выводов о своей неспособности жить с другим человеком. Мы просто притираемся. Мой лучший друг живет с девушкой уже год. Они вместе ходят в магазин и ведут хозяйство. Я им очень завидовал, пока Грейс не переехала ко мне. Я нарушаю правило надежной базы о невмешательстве. Для нее это новый дом. Я должен ей помогать, а не стыдить.

STONE HEDGE

А вот что написала Грейс.

1. Имя	2. Какими были отношения или какие они сейчас? Есть ли закономерности?	3. Ситуации, запускающие активацию или деактивацию механизма привязанности	4. Моя реакция (мысли, чувства, действия)	5. Рабочие модели и принципы ненадежных типов привязанности	6. Что я упустил(а) из-за этих рабочих моделей и принципов	7. Образец надежности, соответствующий ситуации и принципам надежности. Как бы он поступил?
Сэм	Я не поняла, что произошло. Все было хорошо, но с тех пор, как я переехала к нему, он какой-то холодный и придирчивый. Надо было начинать совместную жизнь на новом месте.	Постоянная критика от любимого.	Что бы я ни сделала — все не так. Он меня больше не любит. Зачем я переехала к нему? Мы стали как чужие. Не знаю, что делать. Чувствую себя ущербной. Я и правда такая неряха? Думаю, все кончено. Скоро мы расстанемся.	По одной ситуации сужу об отношениях. Принижаю себя. Сразу думаю, что все кончено. Погружаюсь в негативные воспоминания и эмоции.	Опять накаркаю. Я начну огрызаться, он будет расстроенный и недовольный, пока все на самом деле не закончится. Впав в крайность, я не вижу никаких решений.	Моя сестра права: Сэм живет и работает дома, и я постоянно там нахожусь. Наверное, мы слишком много времени проводим вместе. Стоит найти нейтральную территорию, а притирка неизбежна. Она это сказала, когда съехалась со своим теперешним мужем — и у них тоже поначалу не все ладилось. Я нарушаю правило надежной базы — мне надо чаще поддерживать Сэма. Ему труднее, чем мне.

После инвентаризации Сэм понял, что это первое испытание после многих лет одиночества и веры в самодостаточность. Его это поразило, и он обсудил это с Грейс.

Грейс испугало, что Сэму трудно привыкнуть к ее присутствию. Теперь она увидела, как ее реакция вредит отношениям.

Ей понравилось предложение сестры про нейтральную зону. Подруга Грейс как раз уезжала на полгода, и она решила снять ее квартиру, чтобы заниматься там своими делами, не беспокоя Сэма. Он был тронут ее предложением. Оно принесло ему облегчение, он больше не чувствовал себя притесненным и спокойнее воспринимал перемены в доме. Через полгода Грейс не стала искать другую квартиру: она почти не появлялась в той, что сняла в субаренду, а они с Сэмом окончательно поладили.

Приближение к надежности — это постоянный процесс

Как вы помните, тип привязанности одновременно может быть и стабильным, и гибким, и приближение к надежности — это путь, а не цель. С каждой новой проблемой, неприятностью и конфликтом вы получаете новую информацию. Она поможет вырваться из паттернов ненадежного типа привязанности. Путь к надежности — не только поиск проблем в отношениях, а еще и совместные радости. Что вам нравится делать вместе: гулять в парке, ходить в кино, смотреть телевизор? Используйте это время для близости. Отказ от ненадежных рабочих моделей изменит взгляд на мир. Доктор Сью Джонсон, основатель эмоционально сфокусированной

STONE HEDGE

терапии (ЭСТ), продемонстрировала в своей клинической практике и научных трудах, что истинная надежность в отношениях и признание эмоциональной зависимости от спутника укрепляют любовный союз, как ничто другое.

Другой первопроходец в сфере прикладной привязанности, доктор Дэниел Сигел — автор книг про обретение надежности («Развивающийся разум» (Developing mind), «Родительство наоборот» (Parenting from the Inside Out), «Майндсайт»* и многих других. Он разработал уникальный метод для людей с ненадежным типом привязанности и учит их воспринимать свое прошлое как надежное. Поразительно, как все меняется, если взрослому удается пересмотреть свои детские отношения с родителями: человек сам становится более сознательным родителем и заодно улучшает другие сферы жизни.

В надежных отношениях выигрывают оба: тревожный получает необходимую близость, а избегающий приобретает еще бóльшую независимость.

А если надежность недостижима?

Что, если, несмотря на все попытки, из замкнутого круга никак не вырваться? Значит, либо вам обоим не хватает искренности в желании измениться, либо вы неверно прикладываете усилия. Парам тревожный-избегающий и неспособным приблизиться к надежности не стоит ожидать, что проблемы сами уйдут. Но мы верим, что знание — сила.

---

* *Сигел Д. Майндсайт*. Новая наука личной трансформации. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

STONE HEDGE

Поэтому полезно знать, что причина разногласий кроется не в глупости одного из вас, а в несовместимости ваших типов, которая сама по себе никуда не денется.

Понимание этого факта меняет самовосприятие. Избегающий постоянно отталкивает тревожного, а для тревожного недостаток близости разрушителен. Мы описывали это в примерах: скрытность, обвинения в ревности и навязчивости, разные постели и нежелание проводить время вместе. От избегающего человека поминутно получаешь отповеди и отказы. Несколько раз пережив такое, ищешь причину в себе. Думаешь, что с кем-то другим любимый человек вел бы себя иначе, не избегал бы близости. И подозреваешь себя в непривлекательности и ущербности.

Но, осознав, что у всех конфликтов общий корень и потому они, по сути, неразрешимы, видишь себя в другой роли. Теперь ясно, что человек намеренно ищет в спорных вопросах повод не сокращать дистанцию и будет так поступать всегда и со всеми. Винить себя больше не в чем.

Со стороны кажется, что избегающему хорошо, потому что он уединяется по собственной инициативе. Но внешняя невозмутимость не доказывает, что он доволен ситуацией. Избегающим приходится подавлять потребность в привязанности, и в отношениях, по их же словам, они менее счастливы, чем сами по себе. Но обвиняют в этом любимых.

Как же они с этим живут?

Алана рассказала об отношениях с бывшим мужем Стэном. Все было более или менее нормально, когда он целыми днями пропадал на работе, а в выходные занимался своими делами; таким образом, они проводили вместе не так много времени. Алана хотела быть ближе и периодически

STONE HEDGE

предлагала съездить куда-нибудь, и вот тут все усложнялось. Стэн всегда находил причину не ехать. Повторялось одно и то же: Алана объявляла друзьям и коллегам, что они уезжают, радовалась, планировала поездку и собирала вещи. А через несколько дней убитым голосом говорила, что в последнюю минуту что-то им помешало и они никуда не поехали. Сначала работа, потом он заболел, в другой раз надо было починить машину. Они ругались, потом мирились — до следующего раза. Надежда сменялась болезненным разочарованием.

В конце концов они разошлись. Алане никогда не приходило в голову, что поездки не были реальным поводом для ссоры. Дело было в барьере, возведенном между ними Стэном. В глубине души она догадывалась об этом, и ее это не устраивало.

Бывает, что пары с противоположными потребностями в близости уживаются относительно мирно. Как им это удается? Тревожная сторона смиряется с тем, что некоторые вещи в отношениях не изменятся никогда.

И можно либо все время безрезультатно спорить, либо изменить свои ожидания и рассуждать прагматично.

— Кое в чем любимый человек всегда останется таким, как есть, и нет смысла пытаться его изменить.
— Не стоит обижаться, если любимому человеку нужно побыть одному — такой уж у него характер.
— Всем, что хотелось делать вместе, можно заниматься и одному.
— Если любимый человек не разделяет увлечения, всегда найдутся единомышленники.

STONE HEDGE

— Они благодарны за все, что *получают*, и не думают о том, чего им *недодают*.

Многие после долгих конфликтов на тему близости изменили свои взгляды и нашли оптимальное для себя решение.

— Даг (53 года) каждый день выходил из себя, когда жена возвращалась домой на несколько часов позже. В конце концов ему надоело, и он решил радоваться ее приходу. Он сознательно закончил войну и сделал дом местом, куда хочется вернуться.
— Натали (38 лет) всегда мечтала проводить свободное время с мужем. Через много лет отказов и обид она пересмотрела свою позицию и строит планы без него. Если он захочет присоединиться (что изредка случается), она рада. Но если нет — ничего страшного, «пока, дорогой, до вечера».
— Дженис (43 года) замужем за Ларри. Он женат второй раз и мало занимается их общими детьми. Дженис смирилась, что в этом (и многом другом) он ей не помощник. Она больше не ждет от него участия и не тратит нервы, выслушивая отговорки.

У них хронические, продолжительные противоречия со спутниками жизни. Они отказались от мечты о близости и смотрят на вещи реально. Это односторонний, а не взаимный компромисс. Зато нет постоянных конфликтов, печалей и обид: с новыми ожиданиями ссоры свелись к минимуму.

STONE HEDGE

Отказаться от мечты

Считаем ли мы такой вариант оптимальным? Зависит от обстоятельств. Если разногласия по поводу близости постоянные и неустранимые, но тем не менее вы хотите сохранить отношения, то это единственный способ жить в относительном мире.

Это гораздо лучше, чем ежедневные скандалы, хотя вы не будете так же счастливы, как те, у кого нет подобных проблем.

Если между вами пока нет ничего серьезного, но появились первые «звоночки», советуем хорошо подумать, стоит ли игра свеч. Между обычными любовными проблемами и разногласиями о степени близости — большая разница. В первом случае пара ищет решение, сближающее их, а во втором — или идет нескончаемая борьба, или один из партнеров вынужден во всем уступать.

И еще кое-что. Конфликты на тему близости могут доходить до крайности. В следующей главе мы опишем, как это происходит, как вовремя это заметить и, главное, как выйти из такой ситуации.

STONE HEDGE

Глава 10

Когда ненормальность становится нормой: как правильно расставаться

Клэй и Том на годовщину накрыли праздничный стол. Клэй с любовью смотрел на Тома, и тот вдруг ни с того ни с сего рявкнул: «На что уставился? Перестань, бесит». Клэй хотел встать и уйти, но промолчал; ужин прошел в тишине.

В походе по Гватемале Гэри все время обгонял Сью и язвительно называл ее ленивой и неуклюжей.

Пэт удовлетворила мужа в постели по его просьбе и услышала: «Класс, а лучше всего, что это мог быть кто угодно, таинственная незнакомка. Меня это заводит». Сказал — как ударил.

В предыдущей главе мы обсудили конфликты в паре тревожный-избегающий и варианты их решений. В некоторых

STONE HEDGE

случаях никакими стараниями ситуацию не изменить, любые переговоры только ранят. Тревожный и избегающий типы, к сожалению, пробуждают друг в друге худшие черты. И ненормальность входит в норму.

Говорят, что такое терпят только мазохисты и, раз эти «жалкие ничтожества» не уходят, так им и надо! Есть мнение, что это повторное проживание детской травмы во взрослом возрасте. Роман Марши и Крэга это опровергает. С Маршей (31 год) мы познакомились во время интервью для книги. Она открыто и без прикрас рассказала свою историю, включая самые интимные и болезненные моменты. Ей хотелось помочь другим женщинам в похожей ситуации, показать им, что из деструктивных отношений есть выход, а счастье возможно. Марша выросла в любящей и заботливой семье, после расставания с Крэгом встретила хорошего человека, и у них все замечательно. Единственный «недостаток» Марши — это тип привязанности — тревожный (у Крэга был избегающий). Как вы помните из главы 5, между этими типами нередко возникает взаимное притяжение и им трудно расстаться. На примере Марши вы узнаете, до каких крайностей доходят пары тревожный-избегающий и как, несмотря на это, не могут разорвать отношения.

История печальная, но заканчивается на жизнеутверждающей ноте. Как вы узнаете из рассказа Марши, порой людей так сильно тянет друг к другу, что даже эмоционально здоровые личности попадают в деструктивные отношения, но счастье придет, если найти в себе силы покончить с ними.

STONE HEDGE

История Марши

Мы с Крэгом познакомились в колледже. Он был симпатичный, спортивный и потрясающе выглядел. К тому же он был тьютором по физике, занимался гораздо более сложной работой, чем я, и мне казался чуть ли не божеством. Но с самого начала я многое в нем не понимала, и мне это не нравилось.

Когда он в первый раз пригласил меня на свидание (как я подумала), это оказалась тусовка с его друзьями. Любая на моем месте так же обманулась бы, но я малодушно решила, что неправильно поняла его. Вскоре он предложил сходить куда-нибудь вдвоем, и я списала первое «свидание» на недоразумение.

Месяц спустя я решила сделать ему сюрприз, придя к нему на тренировку по легкой атлетике. Он не только не обрадовался, но и вообще не смотрел в мою сторону. Общался с друзьями и даже не поздоровался. Единственное, чем я могла это объяснить, — он меня стыдился.

Позже я спросила его об этом. Он ответил: «Марша, в компании не стоит показывать, что мы пара».

Я ужасно разозлилась и расплакалась. Но потом он меня обнял, поцеловал, и я его простила. Он скрывал от всех наши отношения, но мы стали парой.

Увы, этим недопонимаем проблема не закончилась. Мы встречались семь месяцев, и, на мой взгляд, все развивалось прекрасно. Я рассказала бывшему парню, с которым поддерживала дружеские отношения, что нам не стоит больше видеться. Крэг на это заявил: «Зачем ты ему сказала? Еще рано говорить, неизвестно, что у нас получится!»

STONE HEDGE

Через пару месяцев мы вроде бы наконец пришли к согласию. Крэг переезжал в двухкомнатную квартиру, и я предложила жить вместе. Он согласился, и меня это обрадовало как подтверждение серьезности отношений. Никто не удивился — всем нравился славный парень Крэг, знакомые считали его прекрасным человеком. А моя жизнь с ним состояла из череды эмоциональных взлетов и падений, я рыдала чуть ли не каждый день.

Крэг все время сравнивал меня со своей бывшей, Джинджер. Она, по его словам, была идеальная: умная, красивая, интересная и эрудированная. Они изредка общались, и из-за этого я чувствовала себя ужасно неуверенно. Он походя возвеличивал ее и принижал меня, особенно мой интеллект. Меня просто убивало, что он считал меня в чем-то глупой. Но я знала, что умная — я же училась в университете Лиги плюща, — и решила не обращать внимания.

С внешностью все было иначе. Я не считала себя красивой, а из-за того, что Крэг заострял внимание на недостатках, например на целлюлите, чувствовала себя дурнушкой. Он периодически напоминал мне об этом. Впервые увидев меня голой в душе, он сказал, что я «коротышка с огромными сиськами». Я наивно верила ему и начинала сама так о себе думать. Однажды я объелась, почувствовала себя толстухой и спросила, почему он вообще захотел такую некрасивую женщину. Любой мужчина — да вообще любой человек — на такое самоуничижение ответил бы что-нибудь вроде «Марша, ну ты что болтаешь, ты же красавица!».

Но Крэг просто констатировал: «Ну больше никого не было». Ему не пришло в голову, что это обидно, — он всего-навсего сказал как есть.

STONE HEDGE

Я пыталась объяснить, как мне обидно, даже называла его эмоционально отсталым. Но у него в одно ухо влетало, а из другого вылетало. Порой мне казалось, что я больше не могу, и говорила, что ухожу. Но сделать этого не могла. Он говорил, как любит меня, и я верила, что он моя судьба.

Правда ли он любил меня? Может быть. Он говорил это почти каждый день. Я его оправдывала, убеждала себя, что он не виноват, ведь в детстве у него не было примера нормальных отношений. Его отец деспот и плохо обращается с матерью. Я уговаривала себя, что Крэг «просто не знает, что бывает по-другому». Если он копировал отца, то можно было надеяться, что он изменится.

Не желая смотреть правде в глаза, я мирилась со многим. Как и его отец, Крэг был властным. Все должно было быть так, как он хочет. Его мнение во всем было важнее моего. Он выбирал, что мы будем смотреть и что я буду готовить. Он знал, как трепетно я отношусь к интерьеру, но все равно повесил в гостиной постер Шакила О'Нила. В гостиной!

Я стыдилась того, как он со мной обращается (или, скорее, как я позволяю ему с собой обращаться), и со своими друзьями встречалась без него. Общение с его друзьями было пыткой. Вообще, я застенчивая, но как-то раз вставила свое мнение в общей беседе. Он перебил говорящего: «Эй, погоди, моя „гениальная" подружка хочет что-то сказать». В другой раз на пляже я попросила дать мне полотенце, а он перед всеми заорал: «Сушись на солнце!» И это далеко не все, таких случаев было полно. Я просила его не разговаривать со мной так, но в итоге сдалась.

Я со всем этим мирилась и оставалась с Крэгом так долго потому, что он был очень нежным. Мы все время обнимались

STONE HEDGE

и засыпали в объятиях друг друга. Это заменяло мне хороший секс. Крэг очень редко его инициировал по сравнению с другими моими парнями, и в тепле его объятий я забывала, что он меня не хочет.

Я все время оправдывала происходящее и постепенно перестала трезво смотреть на вещи. Я говорила себе: «Идеальных отношений не бывает, всегда приходится в чем-то уступать. Почему бы тогда мне не уступить Крэгу?»

Мы были вместе уже несколько лет, и я рассудила (как мне казалось, вполне разумно), что пора пожениться. И не передумала даже после ужасной фразы, которую услышала в ответ: «Но это же значит, что я никогда больше не пересплю с двадцатилетней!»

Я буквально заставила Крэга жениться на мне. Уломав его, я поняла, что сделала ошибку. Это было очевидно. Он купил мне уродливое кольцо, из которого вываливался камень. Но мне и этого было мало!

Медовый месяц в Париже прошел отвратительно. Мы все время были вместе, я чувствовала себя прикованной к нему. Можно было наслаждаться бездельем и делать все, что заблагорассудится, но Крэг во всем искал проблему. Он жаловался на обслуживание в гостинице и прямо-таки взорвался, когда из-за меня мы сели в метро не в ту сторону. Тут меня наконец настигло прозрение. Я смотрела, как он беснуется, и понимала, что так будет всегда. Когда мы наконец вернулись домой и родители спросили, как поездка, мне не хватило смелости во всем признаться, и я вяло пробормотала: «Все хорошо». Так себе характеристика для медового месяца.

Я застряла в кошмаре, но вырваться не могла. Всякий раз, как я набиралась смелости, Крэг уговаривал меня остаться.

STONE HEDGE

Я боялась, что никогда не уйду, и мечтала, что он полюбит другую и бросит меня. Но, к счастью, мужества ему все же хватило. Когда я в тысячный раз попросила развода, он снова отговорил меня, но сказал, что в следующий раз этого делать не будет. Он сдержал слово, и я ему очень за это признательна.

В очередной раз, когда стало невмоготу, я предложила развестись, он ответил: «Давай!» У нас был договор на совместную покупку квартиры, и мы потеряли десять тысяч долларов за расторжение сделки, но я считаю это своим лучшим вложением.

Развод прошел относительно быстро и безболезненно. После него мы не стали разрывать контактов. Когда я перестала зависеть от Крэга, то оказалось, что с ним интересно общаться, правда, недолго. Он интересный собеседник, дружелюбный и обаятельный. А услышав колкость, я просто вставала и уходила.

Мы рады, что Марша встретила другого мужчину и теперь счастлива. Она сменила работу и нашла новые увлечения. Таких терзаний, как с Крэгом, у нее больше не было.

Противодействие

Марша и Крэг — печальный пример романа тревожного и избегающего. Крэгу мешала близость, и он возводил вокруг себя эмоциональные барьеры: неопределенность в начале отношений, неясный статус, неохотная женитьба, уничижение Марши, редкие сексуальные контакты и прочие средства деактивации. Его принадлежность к избегающему типу очевидна. У Марши — тревожный тип: она искала близости

STONE HEDGE

и настояла на женитьбе. Отношения занимали в ее жизни главное место, судя по тому, что сначала она каждый день плакала от обиды на Крэга, а потом часто думала о разводе.

Как типичный тревожный тип, она металась между эйфорией и депрессией в зависимости от поступков Крэга и использовала протестное поведение (угрозы уйти — на словах). Механизм привязанности Марши был постоянно возбужден — по крайней мере, в первые годы, пока она не охладела к Крэгу.

Как видите, разные потребности в привязанности создают постоянный конфликт: Крэг сохранял дистанцию, а Марша наступала. Своей раздутой самооценкой (черта избегающего типа) Крэг задевал ее комплексы (свойственные тревожному типу). Но моменты нежности между ними мешали Марше уйти. Когда надо, Крэг был любящим и нежным и умел успокоить ее (после того, как сам обидел). Но за сближением неизменно следовало отторжение, как это всегда и происходит в союзе тревожный-избегающий.

Немного о сексе

Про секс Марша сказала, что «Крэг очень редко его инициировал». Избегающие люди и здесь сохраняют дистанцию. Это не говорит об измене, хотя, согласно исследованиям, представители избегающего типа чаще других заводят романы на стороне. Филип Шейвер и Дори Шахнер (магистрантка Университета Калифорнии в Дэвисе) в совместном исследовании выяснили, что избегающие личности чаще прочих флиртуют с несвободными людьми и отвечают на их заигрывания.

STONE HEDGE

Но, даже оставаясь верными, они дистанцируются в сексе. Тревожных людей больше всего интересуют эмоциональные проявления в этой сфере, они наслаждаются поцелуями и ласками. У избегающих ровно противоположные предпочтения. Чаще всего их привлекает исключительно половой акт, без объятий, или они устанавливают правила для минимизации близости, например «без поцелуев». Некоторые занимаются сексом редко, а то и никогда или фантазируют в процессе о других людях. (В сложившихся отношениях это способ разнообразить сексуальную жизнь, а избегающие таким образом мирятся с близостью. Для них это средство деактивации, они абстрагируются от любимого человека.) В исследовании пар в официальных и гражданских браках канадские ученые Одри Брассар и Айван Лузье совместно с Филипом Шейвером обнаружили, что мужчинам и женщинам с избегающим типом привязанности секс нужен реже, чем остальным типам.

Еще одна любопытная деталь: людей избегающего типа секс интересовал меньше, *если их спутники относились к тревожному типу*! Исследователи считают, что такие пары, как Марша и Крэг, реже занимаются любовью из-за навязчивости тревожной половины: избегающая, обороняясь, возводит дополнительные барьеры. Чем реже секс, тем больше дистанция.

Кроме того, для тревожных людей секс — это показатель их привлекательности в глазах любимого человека и символ его одобрения. Конфликт неизбежен, если тревожный придает такое значение физическому аспекту любви, а избегающий всячески от него уклоняется.

Не во всякой паре тревожный-избегающий — и не всегда — камнем преткновения становится секс, но в той или иной форме эмоциональная дистанция сохраняется.

STONE HEDGE

В ближнем кругу

В период жизни с Крэгом секс был не самой большой проблемой тесно Марши. Наедине с ней и в компании Крэг постоянно подавлял свою потребность в привязанности. С Маршей он обращался как с врагом, одновременно являя себя миру любящим и заботливым мужем («всем нравился славный парень Крэг, знакомые считали его прекрасным человеком»). В этой двойственности Марша и запуталась. Она была ему ближе всех в мире, но к ней он относился хуже всех. Почему он был таким милым с другими и деспотичным с ней? Ей казалось, как только он поймет, что это ее обижает, то станет обращаться с ней хорошо.

Крэг потому и отталкивал Маршу, что она его самый близкий человек. Она допущена в «ближний круг», куда входят супруги и дети, а в детстве родители, братья и сестры.

Ближний круг избегающего типа — это далеко не курорт. Марша переступила черту, подошла ближе комфортной Крэгу дистанции и стала врагом. Чем ближе, тем сильнее он ее отталкивал. Это типичная ситуация в паре тревожный-избегающий.

Как узнать, что вы стали «врагом»

— Вам стыдно признаться друзьям и родственникам в том, как с вами обращаются.
— Вы удивляетесь, когда вашего спутника называют милым, приятным и предупредительным.
— Вы подслушиваете разговоры любимого человека с другими, чтобы узнать, что происходит в его жизни.
— Важные вопросы любимый человек обсуждает не с вами, а с другими.

STONE HEDGE

— Вы не уверены, что в экстренном случае любимый человек бросит все и примчится к вам.
— Вашему спутнику важнее произвести хорошее впечатление на других людей, а не на вас.
— Вам странно видеть, как любимые ваших друзей предупредительны к ним.
— Вы чаще всех терпите обиды и оскорбления от любимого человека.
— Кроме вас, о вашем эмоциональном и физическом здоровье никто не заботится.

Что-нибудь из списка применимо к вам? Если любимый человек вас игнорирует, мил с незнакомцами, а с вами рта не раскрывает, похоже, он причислил вас к врагам.

Только за то, что вы стали ближе, чем ему это комфортно.

У представителей надежного типа все иначе.

В ближнем кругу надежных людей царят любовь и уважение

— Ваше благополучие на первом месте.
— Вы единственное доверенное лицо.
— Ваше мнение представляет наибольшую ценность.
— Вами восхищаются, о вас заботятся.
— Потребность в близости удовлетворяется сверх всяких запросов.

Застрявшие в союзе тревожный-избегающий не верят, что так бывает, и считают, что со своими близкими все обращаются одинаково. А остальное — сказки. Официально заявляем: так бывает, и это не редкость, ведь надежных в мире больше половины.

STONE HEDGE

Симптомы проблем в отношениях Марши и Крэга

Некоторые симптомы, как «дымящиеся пистолеты» на месте преступления, должны были насторожить Маршу уже в первые недели или хотя бы месяцы.

— Крэг не удостоил Маршу взглядом, когда она пришла к нему на тренировку.
— Он скрывал от всех их отношения.
— Он удивился, что Марша перестала видеться с бывшим (это показывает, что его не интересуют обязательства).
— Он говорил ей обесценивающие и уничижительные слова.
— «Идеальная бывшая» Джинджер, как ни посмотри, однозначно «была лучше».
— Поделившись с ним волнениями и сомнениями, Марша чувствовала себя еще хуже.
— А главное, всеми своими действиями он демонстрировал, что неспособен проявить эмоциональную заботу.

Подробнее о симптомах см. в главе 5.

Признание проблемы

В союзе с избегающим трудно признаться себе — и другим — в наличии проблемы. На собственное недовольство

STONE HEDGE

тревожные сами же парируют: «А кто счастлив? Все ссорятся, все чем-то недовольны. А мы чем лучше?» И убеждают себя, что все не так уж плохо. Некоторые понимают серьезность положения, но не могут из него выйти.

Пытаются, но боль разлуки становится невыносимой, и их накрывает «синдром отмены».

Синдром отмены

Почему не уйти, когда из вас уже сделали врага? Во-первых, это больно. Как бы ни было тяжело терпеть дурное обращение, рвать связь еще мучительнее. Умом вы понимаете, что надо уходить, но эмоции мешают это сделать. Эмоциональные сети механизма привязанности миллионы лет спасали нас от одиночества. И чтобы нам хотелось быстрее вернуться в объятия любимого человека, они превращают одиночество в пытку. Исследованиями подтверждено, что, с точки зрения мозга, расставание не отличается от перелома ноги — в обоих случаях на экранах сканеров «зажигаются» одни и те же области. Мозг переживает отлучение от объекта привязанности так же, как физическую боль.

Но дело не только в боли. С активацией механизма привязанности нахлынут приятные воспоминания о редких совместных моментах, а тысячи обид забудутся. Вы вспомните, как любимый человек вас утешал, и забудете, что он и был причиной огорчения.

С активным механизмом привязанности трудно бороться. Вот почему Марша так долго оставалась с Крэгом.

STONE HEDGE

Возврат на место преступления

Что происходит, когда люди повторно сходятся? Майрон Хофер, коллега Амира Левина из Колумбийского университета и ведущий исследователь в сфере психобиологии, специализирующийся на привязанности матери и ребенка, сделал очень важное открытие. После отлучения от матери у крысят запускается ряд физиологических реакций: активность и уровень гормонов падают, сердцебиение замедляется. В своих исследованиях Хофер по одному заменял все атрибуты матери субститутами: дал крысятам грелку, досыта накормил и поглаживал кисточкой, имитируя вылизывание. Каждый атрибут устранял *один* аспект дистресса. Кормление поддерживало в норме сердцебиение, тепло стимулировало активность, а вылизывание повышало уровень гормонов роста.

Но только одна вещь устраняла дистресс полностью — возвращение матери.

У людей все то же самое. Расставание активирует механизм привязанности, и мы, как крысята, ни о чем не можем думать, кроме утраченной любви.

В присутствии любимого человека всю боль сразу как рукой снимет, поэтому сложно сопротивляться желанию увидеть его снова. Друзья и родные, как бы ни старались, на это не способны.

Вот почему так трудно уйти, да еще с первого раза. Поэтому Марша после развода продолжала видеться с Крэгом. Тревожные люди не могут сразу выбросить человека из головы, привязанность уходит постепенно и независимо от их усилий. Только когда последней клеткой своего тела они осознают, что любимый человек ни за что не изменится и счастье

STONE HEDGE

вместе с ним невозможно, механизм привязанности выключится и муки прекратятся.

Побег из Алькатраса

Марша представляла себе, что ее ждет, хотя не слышала о синдроме отмены. Она боялась, что у нее не хватит смелости уйти, но, к счастью, Крэг взял это в свои руки — сдержал слово, когда она в очередной раз попросила развод. Все произошло быстро. Она упаковала маленькую сумку и позвонила сестре с просьбой заехать за ней. С точки зрения привязанности, это был хладнокровно спланированный побег.

Рядом с сестрой, в атмосфере семейного тепла, она справилась с одним симптомом дистресса. Потом она поговорила с друзьями, и те поддержали ее. Остатки дистресса она сняла мороженым и шоколадом. По отдельности все это помогало слабо, и порой она не могла понять, с чего ей взбрело в голову уходить от Крэга. Но об этом ей ежечасно напоминали друзья и родственники.

Когда хороши средства деактивации

Задолго до разрыва Марша подсознательно готовилась к побегу, постепенно отключая механизм привязанности. Много лет она старалась построить нормальные отношения с Крэгом: объясняла ему свою точку зрения, переживала эмоциональные срывы и прощала ему все. Но теперь сдалась. В интервью она сказала, что в первые годы плакала каждый день, а в последний год почти ни разу — уже начала эмоционально отдаляться. Марша больше не верила в перемены, как и в то, что Крэг вообще *может* измениться. Она видела в нем все

STONE HEDGE

больше недостатков и перестала преувеличивать редкие радости. Марша прошла через все то, что избегающие люди испытывают постоянно: сопротивляясь сближению, они преувеличивают недостатки любимого человека и не дают приблизиться. Марша относится к тревожному типу, но использовала все средства деактивации.

Это помогло вычеркнуть человека из механизма привязанности. Процесс начинается до расставания, но не избавляет от синдрома отмены. Разрыв снова активирует механизм привязанности, и тогда возможно что угодно. Марше деактивация упростила первую фазу расставания и сам развод.

Сейчас Марша уже не поддерживает отношения с Крэгом. Она встретила свою половинку.

Как пережить разрыв

Девять рекомендаций, основанных на теории привязанности, помогут пережить болезненный период после расставания.

1. Как вам живется в «ближнем кругу»? Вы чувствуете себя на троне или в тылу врага? В последнем случае пора бежать.
2. Предварительно заручитесь поддержкой. Расскажите друзьям и близким, как обстоят дела на самом деле. Верните контакт со всеми, кого сторонились из стыда или нежелания обсуждать свои проблемы, и подготовьте их к тому, что вам понадобится их участие (какое — см. в пункте 7).

STONE HEDGE

3. Найдите спокойное, уютное место на первое время. Вам понадобятся силы. Соблазн вернуться будет велик. Преодолеть его помогут родители, родственники и близкие друзья.
4. Удовлетворите потребности в привязанности другими способами: например, массаж, много физической нагрузки и вкусная здоровая еда. Сгодится все, что успокаивает механизм привязанности и уменьшает сердечные муки.
5. Если все-таки вернетесь на «место преступления» — ничего страшного. Конечно, не стоило поддаваться, но раз уж сорвались, по крайней мере, не ругайте себя. Сейчас очень важно себя любить. Чем хуже вы о себе думаете, тем больше хочется назад, в обманчивую надежность отношений. Механизм привязанности все сильнее активируется и делает это желание нестерпимым.
6. Не вините себя за страдания. Это реальная боль! Друзья скажут, что пора все забыть, перестать себя жалеть и жить дальше. Не делайте вид, что вам не больно. Будьте к себе добрее, заботьтесь о душе и теле. Лечите любовные раны так же заботливо, как сломанную ногу!
7. Когда нахлынут приятные воспоминания, позвоните друзьям. Механизм привязанности искажает восприятие, а друзья напомнят, как все было на самом деле. Пусть сейчас вы тоскуете и идеализируете прошлое — медленно, но верно вы вернетесь к реальности.

STONE HEDGE

8. Деактивация: главное сейчас — успокоить механизм привязанности. Для этого вспомните все плохое, а чтобы больше не забывать — запишите все причины, по которым решили уйти. Доставайте список, как только вспомнится что-нибудь хорошее.
9. Как бы больно ни было, все пройдет. Разбитое сердце излечится, и лучшее ждет впереди!

STONE HEDGE

STONE HEDGE

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Путь к надежности — учитесь отношениям

STONE HEDGE

STONE HEDGE

Глава 11

Конструктивное общение: донести информацию

Конструктивное общение и выбор подходящего спутника жизни

После нескольких свиданий с Итаном Лорен все еще не понимала, как он к ней относится. В первый раз они пошли в романтичный бар на пляже и проболтали несколько часов. Потом он сказал «пока» и пропал. Но вскоре неожиданно позвонил и пригласил на концерт в портовый клуб. Они взяли по паре коктейлей и танцевали весь вечер. А после прошлись по променаду, и снова он только бросил «увидимся» на прощание. То же повторилось и в третий раз. Лорен относится к тревожному типу, поэтому подумала, что не приглянулась ему. Но зачем тогда он приглашал ее несколько раз? Может, ему просто нужна была компания? Он ей нравился, и отказывать ему без уважительной причины она не хотела.

Подруга посоветовала не ломать голову и спросить напрямик.

STONE HEDGE

Обычно Лорен не решалась на такое из страха получить обидный ответ. Но ей надоело тратить время зря, и она подняла эту тему, сначала смущенно, а потом смелее: «Меня не интересуют платонические отношения. Что происходит?» Лорен ошиблась в своем предположении: Итан ответил, что считает ее очень привлекательной и ищет постоянную девушку. Но на вопрос, почему между свиданиями он пропадает, мямлил что-то невразумительное. Лорен так и не поняла, почему же он не пытался затащить ее в постель, зато не сомневалась, что связываться с ним не стоит.

Отношений с ним Лорен не планировала, но они общались по-дружески. Как-то Итан упомянул о нескольких женщинах, которых также сбил с толку своей непоследовательностью, и Лорен наконец осенило. Ореол таинственности исчез — Итан попросту не определился со своей сексуальной ориентацией. Лорен обрадовалась, что ей хватило мужества сразу с ним поговорить, иначе она много времени провела бы в ложных надеждах.

Пример Лорен иллюстрирует, как важно конструктивное общение. Способность внятно и без обвинений описать свои потребности и ожидания любимому человеку пригодится в любой ситуации.

Люди с надежным типом привязанности умеют это от рождения, а тем, кто относится к тревожному и избегающему типам, придется учиться.

Прямолинейный разговор с Итаном поставил крест на догадках и развенчал иллюзии Лорен. Итану было бы удобно, если бы Лорен приняла его как есть. Получив подружку, он успокоил бы родителей и друзей (задававших много вопросов) и не спеша разбирался бы со своей ориентацией.

STONE HEDGE

Сформулировав свои потребности, Лорен избегла этой участи и не дала себя использовать. В данном случае проблема была не в типе привязанности Итана, хотя Лорен не могла знать этого заранее. А будь у Итана избегающий тип, оба сразу узнали бы о несовместимости друг с другом.

А ведь дело могло быть не в типе привязанности и не в сексуальной ориентации, а в элементарной застенчивости. Такой пример у нас тоже есть.

Похожая ситуация была у Тины. На третьем свидании они сидели с Сержем рядом на диване и смотрели кино, а Тина размышляла, почему он ничего не предпринимает. Она уже попадала в неудачные отношения и не хотела терять время на догадки о причинах поведения Сержа. Поэтому она с кокетливой улыбкой повернулась и спросила: «Поцелуешь меня?» Серж смутился и начал было что-то мямлить, но взял себя в руки и прильнул к ней губами.

С тех пор они вместе три года, и застенчивость давно забыта.

Здесь конструктивной была кокетливая просьба о поцелуе. Тина выразила свои потребности, и, несмотря на первоначальную заминку, это сблизило ее с Сержем не только физически, но и эмоционально. Даже если бы Серж повел себя иначе и все сложилось бы по-другому, Тина все равно поступила правильно: реакция на конструктивное общение *всегда* красноречива. Вы избежите тупиковых отношений, как Лорен, или выведете их на новый уровень, как Тина.

Конструктивное общение базируется на понимании того, что у каждого свои конкретные потребности и большинство их определяется типом привязанности. Это не хорошо и не плохо, это факт. Тревожные люди нуждаются в близости и постоянных напоминаниях от спутников жизни,

STONE HEDGE

что их любят и ценят. Избегающие люди ожидают сохранения комфортной им дистанции, физической и эмоциональной, и независимости. Для счастья в любовном союзе надо учиться выражать свои потребности, не выдвигая претензий и не вставая в оборонительную позицию.

Зачем конструктивно общаться?

Вот для чего.

1. Выбор подходящего спутника жизни. В конструктивном разговоре сразу ясно, отвечает ли кандидат вашим запросам. Пять минут его реакции скажут больше, чем несколько месяцев отношений. Если человек искренне интересуется вашими потребностями и ставит ваше благополучие на первое место, у романа есть будущее. А если отметает их как несущественные и дает понять, что это все глупости, то, скорее всего, ваши интересы учитывать не собирается и вы несовместимы.

2. Удовлетворение потребностей в давно существующих или начинающихся отношениях. Формулируя их, вы упрощаете партнеру задачу. Ему не придется угадывать ваши мысли.

Еще хорошо, что в конструктивном изложении слабость уже таковой не воспринимается. Если вам нужно часто слышать: «Я тебя люблю» (по крайней мере, в начальной фазе отношений), вы не стыдливо молчите, а преподносите эту потребность как само собой разумеющееся.

STONE HEDGE

Таким образом вы производите впечатление уверенного в себе человека, а не закомплексованного нытика. Формулировка ни в коей мере не должна оскорблять человека или ставить его в неловкое положение. Чтобы он захотел пойти навстречу, избегайте нападок, критики и обвинений.

Конструктивно общаясь, вы показываете партнеру пример. Вы задаете атмосферу отношений, располагающую к искренности и ответственности за благополучие друг друга. Видя вашу честность, человек откроется навстречу. Как вы узнали из главы 8, начинать конструктивно общаться никогда не поздно. Люди с надежным типом привязанности делают это ежедневно с супругами, детьми и коллегами. Это полностью меняет и обогащает взаимодействие с окружающими.

Оценка реакции

Немедленно решить проблему или прийти к компромиссу конструктивное общение не поможет. Зато вы *сразу* же увидите, насколько любимому человеку важно ваше благополучие.

— Он/она вникает в то, что вас волнует?
— Он/она тут же идет навстречу или увиливает?
— Он/она серьезно относится к теме или преуменьшает ее значение, выставляя вас глупее себя?
— Он/она ищет выход из ситуации или только защищает свою правоту?
— Он/она рассматривает только факты (как в зале суда) или учитывает ваши эмоции?

STONE HEDGE

Отзывчивость и неподдельный интерес человека к вашему благополучию дают «зеленый свет» отношениям. Если же претендент уклоняется от важных тем, встает в оборонительную позицию или выставляет вас в невыгодном свете, это очень тревожный знак.

Почему людям с ненадежным типом привязанности трудно конструктивно общаться?

Вроде все просто и ясно, любой так сможет, если постарается, правда? Да, если это человек надежного типа. Остальным трудно понять, что именно их беспокоит. Эмоции переполняют и рвутся наружу. Исследования подтверждают, что надежные люди реагируют спокойнее, без эмоций, поэтому точно формулируют свои чувства и прислушиваются к любимым. Кроме того, они уверены, что достойны любви и уважения, и по умолчанию ожидают от любимых отзывчивости и заботы.

С такими убеждениями легко не думать о плохом, сохранять невозмутимость и ожидать позитивной реакции. И это мироощущение заразительно. Нэнси Коллинз из Университета Калифорнии в Санта-Барбаре интересуется, какие социальные и когнитивные процессы влияют на способность строить отношения во взрослом возрасте, а также на здоровье и благополучие. Вместе со Стивеном Ридом из Университета Южной Калифорнии (он исследует модели нейронных сетей применительно к социальному мышлению и поведению) они выяснили, что люди с надежным типом привязанности выступают в роли тренеров по конструктивному общению и обладают способностью расположить собеседника к откровенности. А что делать людям другого типа?

STONE HEDGE

Если вы относитесь к тревожному типу

Когда вас беспокоит проблема в отношениях, негативные эмоции захлестывают и вы впадаете в крайности. В отличие от надежных людей, вы не надеетесь на позитивную реакцию любимых и ожидаете худшего. Отношения для вас — как карточный домик, который может рухнуть в любую минуту. Поэтому вам не до своих потребностей. Наконец начав разговор, вы выплескиваете гнев, обвинения, критику и угрозы. И вместо поддержки от вас отворачиваются. Это в своем исследовании подтвердили Коллинз и Рид: мужчины, встречавшиеся с тревожными женщинами, реже проявляли искренность, а общее качество общения оценивали ниже по сравнению с другими парами.

Оттолкнув партнера нападками, вы переключаетесь на протестное поведение и пытаетесь выразить потребность в близости скандалом. Это совершенно неэффективно. Получив негативную реакцию, вы не поймете, что ее вызвало — суть высказываний или форма.

Скажем, вы постоянно названивали любимому человеку, подозревая его в измене. Ему это надоело, и он вас бросил. Вы никогда не узнаете причину: то ли вы утомили его/ее своей назойливостью, то ли ваши подозрения оправдались. И главный вопрос останется без ответа: способен ли человек выслушать, успокоить и сделать все, чтобы вы чувствовали себя в любви и безопасности.

Так что советуем, несмотря на понятный страх обиды, сменить протестное поведение на конструктивное. Со всей ответственностью утверждаем, что никто на нашей памяти об этом не пожалел. Как правило, подтверждается, что

STONE HEDGE

любовь крепка и желание близости обоюдно, и это приносит огромное облегчение. Конечно, реакция не всегда соответствует ожиданиям, и в таких случаях начинаешь винить себя: надо было сказать или сделать все иначе. Но мы ни разу не слышали, чтобы хоть кто-нибудь пожалел, что поднял насущный вопрос.

Наоборот, все рады, что конструктивное общение приблизило их к долгосрочной цели — поиску подходящей пары или укреплению нынешнего союза.

Рассмотрим пример Хилари. На субботнее утро она запланировала романтическую прогулку со Стивом по Бруклинскому мосту, но по телефону он ей сказал, что затеял стирку и перезвонит позже. Хилари расстроилась, и подруга посоветовала ей перезвонить и предложить закончить стирку вечером, ведь сегодня чудный весенний день. Хилари нехотя послушалась. И Стив повторил то же самое и еще добавил, что сегодня вообще не планировал увидеться! Хилари окончательно скисла и разозлилась на подругу за плохой совет. Она подумала, что все испортила своей навязчивостью. Много месяцев спустя от общего знакомого она узнала, что Стив в то время еще переживал развод и не хотел, да и не был готов вступать в новые отношения. Тогда Хилари поняла, что повторный звонок спас ее от еще большего расстройства, которым непременно закончилась бы неудачная попытка романа. Она больше не обижалась на подругу, а была благодарна ей за важный урок конструктивного выражения потребностей. Хилари поняла, что впервые проявила в отношениях свое истинное «я». Со Стивом не вышло, но она могла быть уверена, что со своей стороны сделала все возможное. К тому же Хилари начала догадываться, что негативное

STONE HEDGE

отношение к себе не всегда стоит расценивать как подтверждение своей непривлекательности.

Вот еще один плюс прямолинейного выражения потребностей.

Много лет Джена боялась спугнуть мужчину желанием выйти замуж и родить детей. Когда ей стукнуло сорок и тиканье биологических часов заглушило все остальное, она решила на первом же свидании сообщать, что будет встречаться только с тем, кто хочет иметь детей, причем как можно скорее. Она подозревала (вполне обоснованно), что большинство кандидатов сразу ветром сдует, но такие мелочи ее уже не пугали. Несколько мужчин и правда тут же испарились, но потом ей попался Нейт. Ему понравилось, что она знает, чего хочет, и не боится об этом сказать. Конструктивное общение прошло успешно. Сейчас у них двое ребятишек.

Вы тоже научитесь конструктивно общаться, как Джена и Хилари, хотя тревожным людям это поначалу непривычно.

Если вы относитесь к избегающему типу

Взаимопонимание сближает, как ничто другое, но даже с боязнью близости все равно полезно кое-что узнать о конструктивном общении. Представители избегающего типа чаще всего не осознают потребность в дистанции и независимости: им хочется одиночества, но почему — непонятно.

Появляется мысль, что любовь ушла, а значит, держаться не за что. Это не идеал, выходит, и жалеть не о чем. И так складывается череда расставаний. Человеку избегающего типа надо самому осознать, что после сближения ему необходимо эмоционально и физически «сдать назад», и объяснить

STONE HEDGE

это любимому человеку. Заранее скажите, что иногда вам нужно одиночество и дело не в конкретном человеке — так у вас со всеми (это надо донести обязательно!) Механизм привязанности любимого человека придет в равновесие. Он откажется от близости любой ценой (что и является причиной дискомфорта избегающей личности), и закончатся «игры в догонялки».

Андресу, представителю избегающего типа привязанности, диагностировали прогрессирующее аутоиммунное заболевание на двадцать пятом году брака с Моникой. Оно неизлечимо, но, как ему сказали, с учетом возраста продолжительность жизни не сильно сократится. Следует только регулярно сдавать анализы. Андрес сумел преодолеть первоначальный шок, решил не думать о болезни и жил как раньше. Моника так не смогла. Ей казалось неправильным делать вид, что ничего не произошло. Она заставила его подтвердить диагноз у другого врача и изучить тему в интернете. Обычно Андрес просто отмахивался, но несколько раз они серьезно поссорились.

Через несколько месяцев он высказал все, что думал. Он понимает, что Моника беспокоится, но помощи от ее слов никакой, она только лишний раз напоминает о грустном. Он доверяет врачу и не видит необходимости проверять его вердикт. Суета Моники бесполезна для здоровья и только портит отношения. Монике это помогало смириться с его диагнозом, но Андерса только расстраивало. Моника поняла, что больше поддержит мужа, если будет уважать его желания и не навязывать свои. С тех пор ей удается иногда сдерживаться (хотя и не всегда), и ссорятся они гораздо реже.

STONE HEDGE

Конструктивный способ убедиться, что ваши потребности в отношениях удовлетворены

Моник и Грег встречаются пару месяцев. Приближается День независимости США. Моник планирует праздновать с друзьями, но не пригласила Грега — по крайней мере, пока. Грег весьма озадачен этим и не понимает, в чем дело. Моник не считает их отношения серьезными? Или стыдится его и не хочет знакомить с друзьями? Грег боится спрашивать напрямик, чтобы не показаться навязчивым. Поэтому решил намекнуть: «Не знаю, что буду делать четвертого. Есть несколько вариантов, но ни один не кажется стоящим».

Конечно, у него нет никаких планов, но он не хочет напрашиваться. Моник не реагирует на намеки — она приняла его слова за чистую монету и пытается помочь ему выбрать, куда пойти. Грег сдается, потому что, если даже сейчас, после всего сказанного, она делает вид, что ничего не поняла, значит, не хочет его приглашать. Он злится и говорит себе, что она ему тоже не очень-то нужна.

Что будет, если вместо намеков Грег выскажется конструктивно? У него тревожный тип привязанности, и это не сразу приходит ему в голову. Он привык сразу переходить к протестному поведению. Предположим, он скажет: «Я хочу провести четвертое июля с тобой. Ты хочешь присоединиться к моей компании или пригласишь меня в свою?» Моник ответит, что не думала, что ему будут интересны ее школьные подружки, но раз он хочет, почему бы и нет. Грег получил желаемый ответ, задав простейший вопрос. А отдельный плюс в том, что в дальнейшем им будет проще говорить откровенно.

STONE HEDGE

Предположим, Моник ответит отрицательно. Но с конструктивным диалогом вы всегда в выигрыше. Если Моник ничего не ответит и сменит тему, сразу все будет ясно. Из фактов, а не из подозрений Грег поймет, что Монику не интересуют его потребности и чувства. Мы не предлагаем ему немедленно с ней расстаться, но это серьезный «звоночек».

Еще пара-тройка таких, и можно без сожалений идти искать любовь в другом месте.

Когда начинать конструктивное общение?

На это мы отвечаем: всегда! Но иногда слышим: «Надо все темы сразу выносить на обсуждение? У меня тревожный тип привязанности, сколько у меня волнений и сомнений — не перечесть». Их станет меньше, если сразу поставить вопрос и получить позитивный ответ. Невысказанные тревоги и страхи имеют свойство накапливаться.

Пока вам сложно вести конструктивный разговор, предлагаем следующее.

— *Тревожным.* Начинайте конструктивно излагать свою позицию, когда чувствуете, что переходите к протестному поведению. Когда слова и поступки любимого человека (или их отсутствие) активируют механизм привязанности до такой степени, что вы на грани (собираетесь сбросить звонок, пригрозить уйти и т. д.), — остановитесь. Подумайте, чего конкретно хотите, и внятно сформулируйте.

Но поднимайте тему, только полностью успокоившись (некоторым на это нужно один-два дня).

STONE HEDGE

— *Избегающим*. Однозначный признак, что пора конструктивно высказаться, — непреодолимая жажда свободы. Объясните любимому человеку, что иногда вам надо побыть в одиночестве и хорошо бы найти для этого способ, удобный обоим. Предложите несколько вариантов, учитывая интересы другой стороны. Так вы с большей вероятностью получите желаемое.

Никогда не поздно повернуть в конструктивное русло, даже если начали не с той ноты

В субботу Ларри получил неприятное письмо с работы. В это время Шейла, с которой они жили вместе семь лет, встречалась с подругой. Она зашла за формой для спортзала, и Ларри расстроился: «Опять уходишь? Ты же только пришла! Мы по выходным вообще не видимся!» Сказав это, Ларри сразу понял, что не прав. Шейла растерялась: он был в курсе ее планов, более того, сначала она предложила вместе остаться дома. Атмосфера накалилась, и оба некоторое время молчали. Ларри отвлекся на чтение, чтобы успокоиться, и понял, что хотел сказать на самом деле: он разволновался из-за письма и хотел побыть с Шейлой, но ему неудобно было просить ее изменить планы.

Он привычно включил протестное поведение: затеял ссору, чтобы привлечь ее внимание. Он извинился перед Шейлой за то, что не смог сразу сказать, что ему нужно, и объяснил, в чем дело. Услышав это, Шейла тоже успокоилась. Она поддержала Ларри, ну а потом он сам настоял, чтобы она пошла в спортзал.

Ларри начал с протестного поведения, но благодаря отзывчивости Шейлы понял, что конструктивно поговорить никогда не поздно.

STONE HEDGE

Пять правил конструктивного общения

Правила просты в теории и на практике.

1. Не *скрывайте чувств*. Для конструктива нужны искренность и абсолютная честность. Смелее!
2. *Сформулируйте потребности*. Суть в том, чтобы донести их до любимого человека. Высказываясь, обязательно учитывайте и его интересы. Его/ее обида отзовется и в вашем сердце, ведь вы единое эмоциональное целое. Используйте фразы: «мне нужно», «я чувствую», «я хочу», чтобы обратить внимание на свои потребности, не упоминая недостатки собеседника. Например:

   — «Мне нужна уверенность в отношениях. Когда ты болтаешь с официанткой, у меня ощущение, что ты не помнишь обо мне»;
   — «Я чувствую себя глупо, когда ты возражаешь мне при своих друзьях. Мне нужно верить, что ты уважаешь мое мнение»;
   — «Я хочу знать, что могу доверять тебе. Когда ты ходишь по барам с друзьями, я боюсь, что ты там познакомишься с кем-нибудь».

3. *Будьте конкретнее*. Из обобщений трудно понять, что именно вам хотелось бы. Четко сформулируйте суть:

   — «Если ты не остаешься у меня ночевать...»;
   — «Когда ты звонишь не каждый день...»;

STONE HEDGE

— «Сначала говоришь, что любишь, а потом отказываешься от своих слов...»

4. *Не обвиняйте.* Не заставляйте любимого человека чувствовать себя эгоистичным, бестолковым и неполноценным. Конструктивное общение не подразумевает поиск чужих недостатков, претензии уводят от сути и превращают диалог в перебранку. Начинайте разговор спокойно. Бессмысленно вступать в переговоры на грани истерики — собеседник услышит только гнев и осуждение.

5. *Будьте непреклонны и не оправдывайтесь*. Вы имеете право на удовлетворение потребностей, и точка. Представители других типов привязанности могут их не понимать, но они важны для вашего счастья, а конструктивное общение не обходится без их выражения.

Это особенно касается тревожных людей, потому что большинство их потребностей обесценены современной культурой. Так или иначе, обоснованность не обсуждается. Главное, что от потребностей зависит благополучие.

STONE HEDGE

«Правило Миранды» для свиданий: конструктивное общение с первых шагов

Правило Миранды введено решением Верховного суда в 1966 году. Полиция должна была зачитывать арестантам их права: «У вас есть право хранить молчание. Всё, что вы скажете, может и будет использовано против вас в суде. Ваш адвокат может присутствовать при допросе. Если вы не можете позволить себе адвоката, его вам предоставит государство. Вы поняли свои права?»

Наша коллега Диана шутила, что некоторые парни на свидании зачитывали ей «права» — чего ожидать в отношениях с ними. Говорили: «Я не готов к серьезным отношениям», имея в виду: «Если ничего не выйдет, я тебя предупреждал». «Правилом Миранды» мужчины снимали с себя эмоциональную ответственность перед Дианой.

Напишите собственное «правило Миранды» (для надежности, а не для избегания) по принципам привязанности и не забывайте, что влюбленные доверяют спутнику жизни свое сердце и берут на себя ответственность друг за друга.

Покажите человеку пример рабочей модели любви и отношений и с самого начала настройтесь на надежность.

— Не скрывайте чувств.
— Анализируйте реакцию.
— Вместе стремитесь к надежному, взаимозависимому союзу.

STONE HEDGE

Азы конструктивного общения

Первый шаг

С непривычки проще говорить по сценарию. Пишите его в приятном расположении духа и не слушайте друзей, предлагающих манипулировать любимым человеком — например, заставить его ревновать. Помочь подобрать нужные слова попросите уполномоченного по привязанности (УПП из главы 9), друга надежного типа или кого-нибудь, знакомого с принципами конструктивного общения. Готовый сценарий повторяйте про себя, пока он не зазвучит естественно.

Когда все записано, не страшно замяться или забыть свою «реплику» и проще говорить убедительно. Несколько раз попробуйте конструктивно выражаться, потом будете делать это, не задумываясь.

Упражнение. Вопросы для выбора темы сценария

Почему мне некомфортно в этих отношениях (я активирую или деактивирую механизм привязанности)? Какие поступки любимого человека вызывают у меня неуверенность? (Ответить поможет инвентаризация отношений в главе 9.)

1. _____
2. _____
3. _____

STONE HEDGE

Какие действия любимого человека дали бы мне ощущение надежности?

1. _____
2. _____
3. _____

О каком из перечисленных действий мне проще поговорить с ним?

_____

_____

Ответ на последний вопрос задает тему первого конструктивного разговора. Теперь напишите, как его начнете, помня о пяти принципах.

Мой сценарий:

_____

_____

_____

_____

_____

Прочитайте примеры на следующей странице. Обратите внимание, что неконструктивные фразы трудно интерпретировать однозначно. Вот почему реакция на конструктивное общение красноречивее, чем на неконструктивную речь или протестное поведение.

STONE HEDGE

Ситуация	Неконструктивное общение (протестное поведение)	Конструктивное общение
Он очень занят на работе, и вы редко видитесь.	Звонить каждые два часа, чтобы напомнить о себе.	Сказать, что скучаете и вам не нравится его новый график, хотя вы понимаете, что это временно.
Она невнимательно слушает, поэтому кажется, что не ценит и не понимает вас.	Встать и выйти посреди разговора (в надежде, что она пойдет за вами и извинится).	Объяснить, что вам недостаточно, чтобы вас молча слушали. Подчеркнуть, что ее мнение для вас самое важное и вы хотите его знать.
Он много говорит про бывшую, и вам это не нравится.	Заявить, что глупо без конца мусолить эту тему. Или: Пуститься в воспоминания о своих бывших, чтобы он понял, каково это.	Сказать, что вам неприятно слушать про бывшую, из-за этого вы не уверены в ваших с ним отношениях, а для совместного счастья вам необходима уверенность в завтрашнем дне.
Он всегда все планирует в последнюю минуту.	Говорить, что заняты, всякий раз, когда он так делает, чтобы он научился предупреждать заранее.	Донести, что вы нервничаете из-за того, что не знаете, когда увидитесь и увидитесь ли вообще, и что вы хотите хотя бы приблизительно знать о совместных планах.
Она не берет трубку и не сразу перезванивает.	Терпеть, сжав зубы.	Сказать, что вы ответственно относитесь к ее звонкам и что вам было бы приятно такое же отношение к себе.
Он не звонил несколько дней. Вы боитесь, что он вас бросит.	Когда он наконец позвонит, сказать, что заняты. Пусть помучается.	Сообщить, что это обидно и что в отношениях для вас важно чувствовать себя на первом месте.

STONE HEDGE

Учтите, что даже конструктивное общение не решит все проблемы сразу. Но главное — реакция любимого человека, из нее понятно, насколько он ценит ваше благополучие, учитывает ваши интересы и готов работать над отношениями.

STONE HEDGE

Глава 12

Прийти к согласию: пять правил разрешения конфликта

Приносят ли ссоры *счастье*?

Согласно всеобщему заблуждению, счастливые пары не ссорятся. Якобы у родственных душ на все общее мнение и спорить им не о чем, а ссоры — это «начало конца» и доказательство несовместимости. Теория привязанности это опровергла: ссорятся все пары, даже если оба относятся к надежному типу. Удовлетворенность отношениями зависит не от количества конфликтов, а от сути и формы разногласий. Исследователи привязанности установили, что ссоры сближают и укрепляют узы любви.

Есть два типа конфликтов: практические и на тему близости.

Из главы 8 вы узнали, что происходит в парах с противоположными потребностями в близости и как трудно им прийти к взаимопониманию. Конфликт потребностей сказывается на всех аспектах жизни и чаще всего заканчивается

STONE HEDGE

односторонним компромиссом. Практические же конфликты не имеют отношения к близости.

Практические конфликты

Как следует из названия, конфликты возникают по практическим, повседневным вопросам: что посмотреть, на какую температуру установить кондиционер, заказать ужин из китайского ресторана или из индийского. Такие разногласия благотворны, поскольку учат уживаться и искать подходящее обоим решение. Заключение в одиночной камере — самое жестокое наказание для человека: мы социальный вид, и нам хорошо среди себе подобных. Иногда ради компромисса приходится выйти из зоны комфорта, но это способствует молодости и активности мозга вплоть до обновления его клеток.

На словах все просто: надо учитывать потребности и предпочтения другого, даже если они не совпадают с нашими. Людям с надежным типом привязанности этот навык дан от рождения. Они умеют сбавить накал страстей и свернуть разгорающийся скандал. Если в ходе размолвки человек искренне спрашивает, что вы хотите, и с готовностью принимает это во внимание, значит, он относится к надежному типу.

Но что делать остальным, обделенным этой способностью?

Если присмотреться, за естественным поведением просматривается закономерность. Никакой магии, только конкретные методы. Мы нашли пять действий по устранению и разрешению конфликтов и утверждаем, что этому можно научиться. Уже подтверждено, что тип привязанности поддается изменениям. А улучшить отношения никогда не поздно.

STONE HEDGE

Надежные принципы разрешения конфликтов

Вот пять принципов, которые люди с надежным типом привязанности используют во время конфликта в паре.

Пять принципов разрешения конфликтов

1. Показать заинтересованность в благополучии любимого человека.
2. Не отклоняться от темы.
3. Не обобщать.
4. Полноценно участвовать в решении проблемы.
5. Конструктивно выражать чувства и потребности.

1. Показать заинтересованность в благополучии любимого человека. Коттедж в Беркшире

Фрэнк предпочитает отдыхать на природе и очень любит летний домик в Беркшире, унаследованный от родителей. А Сэнди терпеть его не может. Ей не нравится паковать вещи, торчать в пробках, а потом снова все распаковывать. Для нее в поездке больше проблем, чем удовольствия. Несколько раз они в пух и прах разругались, но потом поняли, что каждый тянет одеяло на себя, не учитывая потребности другого. Тогда они придумали компромиссный вариант. Когда Сэнди видит, что Фрэнк устал от города, то берет себя в руки, и они едут в глушь. А если Фрэнк замечает, что Сэнди не вынесет поездки, они остаются в городе, но совершают вылазки на природу. Вариант не идеальный, и бывает, что один недоволен и жалуется, но они идут навстречу друг другу.

STONE HEDGE

Фрэнк и Сэнди знают, без чего отношения невозможны: надо заботиться о своей половинке так же, как о себе. Пренебрежение потребностями любимого человека скажется на ваших эмоциях, удовлетворенности, даже на физическом здоровье. Решение конфликта — это не «либо по-твоему, либо по-моему». Согласно теории привязанности, вы счастливы настолько, насколько счастлив спутник жизни, потому что вы неразрывно связаны. Фрэнк и Сэнди идут на взаимные уступки, и таким образом каждый получает свою долю заботы. С точки зрения привязанности это очень важно.

2. Не отклоняться от темы. Беспорядок у Джорджа

«В начале отношений, — вспоминает Келли, — мы как-то проходили мимо дома Джорджа, но он меня не пригласил. Сказал, что у него ремонт и он не хочет показывать мне бардак. Но я человек подозрительный и не считаю ремонт оправданием. Поэтому сразу вообразила, что увижу в ванной две зубные щетки, а в спальне — женскую ночнушку. Он заметил, как я помрачнела, и спросил, в чем дело. Я сказала, что ему явно есть что скрывать, и мы расстались на негативной волне.

На следующий вечер Джордж пригласил меня домой. Впустил меня в подъезд, опередил на лестнице и, распахнув дверь квартиры театральным жестом, сказал: „Добро пожаловать!“ Бардак был ужасный, но мы вместе посмеялись и забыли обо всем».

Изменить решение Джорджу помог надежный тип привязанности. Его поступок вроде бы логичный, но пришел бы в голову не каждому. Джордж сумел понять, что беспокоит Келли. У нее тревожный тип привязанности, и она отклонилась от темы и сразу перешла к обвинениям. Но ее

STONE HEDGE

протестное поведение не сбило Джорджа с толку, и он вычислил, в чем проблема. Его поведение согласуется с результатами исследований. Гэри Кризи, глава лаборатории по изучению привязанности Государственного университета Иллинойса, интересовался конфликтологией именно с точки зрении привязанности.

Совместно с Мэтью Гессон-Макиннисом с кафедры психологии они обнаружили, что люди надежного типа лучше понимают позицию любимых и не отвлекаются от темы. Джордж быстро и остроумно отреагировал на страхи Келли и устранил вероятность дальнейших конфликтов. И, как обычно с надежным типом привязанности, в плюсе обе стороны: Келли поняла, что Джордж готов о ней заботиться, а Джордж убедился, что Келли принимает его как есть, вместе с беспорядком. Когда вашу проблему готовы решать, вы знаете, что человек к вам прислушивается, и это сближает.

Но не все конфликты решаются одинаково легко. Даже надежные люди иногда теряют терпение и упускают из вида важные вещи.

3. Не обобщать.
Поход по магазинам

Терри и Алекс — ровесники, им около 55 лет, и у обоих надежный тип привязанности. Уже почти тридцать лет они спорят об одном и том же. Терри отправляет Алекса в супермаркет со списком продуктов: консервированные томаты, хлеб из цельнозерновой муки и макароны Barilla. Алекс приносит домой не совсем то: другие макароны и томатную пасту вместо консервов. Терри недовольна, объявляет, что это все на выброс и ей придется самой идти в магазин. Алекс хватает

STONE HEDGE

продукты, в гневе уходит и возвращается точно с продуктами по списку. Но день уже испорчен.

Терри и Алекс очень любят друг друга, но эту тему ни разу не обсуждали. Если бы они удосужились это сделать, то постарались бы найти другое решение. Если Алекс вечно витает в облаках и в упор не видит такие мелочи, зачем поручать ему поход в магазин? Другое дело Терри, она любит «выискивать блох». Хотя, конечно, это не значит, что по умолчанию все должна делать она. Надо креативно подойти к проблеме. Терри могла бы звонить Алексу, пока он в магазине, и проверять, что лежит у него в корзине. Или сделать заказ онлайн и отправить Алекса его забрать. Или пойти в магазин самой, а Алексу передать дела по дому. Если подумать, обязательно обнаружится подходящий обоим вариант.

Стоит отметить один момент: Терри и Алекс хоть и ссорятся, но не переходят границы. Не раздувают конфликт и не переносят его в другие аспекты жизни. Воздерживаются от уничижительных комментариев и обидных обобщений. Разногласия сводятся к одной теме и не выходят за ее рамки. Терри грозится сама пойти в магазин, и порой до этого доходит, но она не опускается до фраз типа: «Как же мне это все надоело» или «Знаешь что, готовь себе сам, я ухожу!»

4. Полноценно участвовать в решении проблемы

В описанных примерах, независимо от масштабов конфликта, надежная сторона (или стороны) не просто присутствует, а эмоционально вовлечена в происходящее. Джордж интуитивно понимает, на что обиделась Келли, и находит решение. Избегающий тип на его месте сбежал бы, а тревожный ответил тем же.

STONE HEDGE

Фрэнк и Сэнди тоже могли каждый стоять на своем. Сэнди сказала бы: «Делай что хочешь, а я на выходные остаюсь в городе!» — и отказалась бы от дальнейших обсуждений, Фрэнк ответил бы в том же духе. И каждые выходные они, несчастные, скучали бы в одиночестве. Найти подходящее обоим решение — и заодно лучше понять друг друга — им помогла готовность полноценно участвовать в решении проблемы.

5. Конструктивно выражать чувства и потребности. В гости к сестре

Том очень занят на работе, в будни они почти не видятся с Ребеккой. Поэтому она очень скучает. По субботам Ребекка ходит к сестре, которая живет неподалеку. Том предпочитает остаться дома и растянуться на диване. Обычно Ребекка не обижалась, но на этой неделе Том задерживался допоздна каждый день, и она решила, что он непременно должен пойти с ней. Уставший Том однозначно против, но Ребекка не отстает. Том упирается, Ребекка называет его эгоистом, он демонстративно включает телевизор, а она уходит.

Ребекка ведет себя как типичный представитель тревожного типа. Она редко виделась с мужем, ее механизм привязанности активировался и требует сближения. Сейчас ей больше всего нужно подтверждение его заботы и желания быть с ней.

Но, вместо того чтобы прямо сказать, в чем дело, она переключается на протестное поведение: обвиняет Тома в эгоизме и настаивает, чтобы он пошел с ней. Том не понимает, с чего она так завелась, ведь обычно он не сопровождал ее.

STONE HEDGE

Интересно, как отреагировал бы Том, если бы Ребекка сказала: «Я знаю, что ты не любишь ходить к моей сестре, но мне было бы очень приятно, если бы сегодня мы пошли вместе. Мы почти не виделись всю неделю, и я хочу провести с тобой все выходные».

Уметь внятно формулировать и озвучивать потребности полезнее, чем владеть телепатией, то есть если бы любимый человек мог читать ваши мысли. Вы сами выбираете, что и как сказать, и начинаете эмоционально насыщенный диалог. Если бы Том понял, как Ребекка себя чувствует, то сумел бы успокоить ее, пусть даже она все равно пошла бы к сестре одна: «Если ты правда хочешь, я пойду с тобой. Но я очень устал и хочу отдохнуть. Давай лучше вдвоем сходим куда-нибудь вечером? Тебе ведь и без меня с сестрой не скучно, а я вам только глаза мозолю».

Азы биологии привязанности: предотвращение конфликтов

Чтобы прекратить ссоры, не обязательно разбираться, кто кому что сказал или сделал, кто и в чем будет уступать и даже как максимально доступно выразиться. Зная базовую биологию привязанности, можно загасить конфликт в самом начале. В последние годы в прессе часто упоминают гормон окситоцин. Он играет ведущую роль в формировании привязанности и активизируется при различных процессах: с одной стороны, он провоцирует схватки при родах, а с другой — он же отвечает за укрепление отношений, рост доверия и усиление тяги к сотрудничеству.

STONE HEDGE

Всплеск выработки окситоцина возникает во время оргазма или тесного тактильного контакта (поэтому его иногда называют «гормоном объятий»).

Какая польза от окситоцина в ссорах? Порой мы проводим недостаточно времени с любимым человеком, например когда много работы. Согласно нейробиологическим исследованиям, пора менять приоритеты. Без близости не вырабатывается окситоцин, а из-за его нехватки повышается настороженность и агрессивность.

Едва проснувшись воскресным утром, не спешите за рабочий компьютер, лучше полежите, обнявшись. Достаточно недолго понежиться, чтобы получить профилактический заряд окситоцина и не ссориться несколько дней.

Почему люди ненадежных типов не решают спорные вопросы сразу?

Представителям тревожного и избегающего типа трудно применять надежные принципы разрешения конфликтов, и вот почему.

Во время ссоры люди тревожного типа думают, что любимый человек больше не хочет заботиться о них и собирается уйти. Этот негатив занимает все их мысли, и от страха они протестуют: бросаются обвинениями, льют слезы или упорно молчат.

Они боятся, что их потребности останутся незамеченными, и, чтобы привлечь к ним внимание, стараются уколоть побольнее. Все это очень эффектно, но совершенно бесполезно.

STONE HEDGE

Люди избегающего типа тоже боятся остаться без внимания, но действуют наоборот: подавляют свои потребности в близости, эмоционально закрываются и демонстрируют независимость. Чем серьезнее ссора, тем сильнее желание дистанцироваться. Им надо приглушить ощущение близости, и для этого они применяют средства деактивации (в числе прочего ищут в любимых изъяны).

В исследовании Гэри Кризи, которое он провел совместно с магистрантками Кэти Кершо и Адой Бостон, было установлено, что тревожные и избегающие личности по сравнению с надежными не умеют улаживать конфликты, чаще проявляют агрессию и больше склонны замыкаться в себе или, наоборот, выходить из себя. Причина тому в их общем отношении к ссорам: они не считают, что их любят по умолчанию, и не умеют выражать свои потребности.

«Детская» проблема Пола и Джеки

Джеки и Пол встречаются уже год и почти каждую ночь проводят вместе. У Пола трое детей, но Джеки с ними не знакома. Ее друзей и родителей это настораживает.

Джеки поднимала эту тему, но Полу кажется, что еще рано, счастье детей для него на первом месте. Дети остаются у Пола раз в две недели по выходным, и в эти дни они с Джеки не видятся. Она боится лишний раз заговорить об этом, чтобы не испортить отношения, и молчала, даже когда Пол говорил, как сильно любит ее и хочет жить с ней. Джеки думает, что если бы он и вправду любил ее, то познакомил бы с детьми.

На ужине с родителями Джеки Пол только и говорит, что о детях, какие они у него замечательные. После десерта отец

STONE HEDGE

Джеки приглашает Пола прогуляться. Он выражает надежду, что Джеки скоро познакомится с чудесными детьми Пола, потому что им с женой кажется, что они с Джеки очень хорошая пара. Пол заверяет его в серьезности своих намерений. Джеки они ничего не рассказали.

На следующей неделе Пол приуныл и на вопросы Джеки отвечал только «да», «нет» или «не знаю». Наконец она спросила, в чем дело. На это Пол начал возмущаться, что ее отец журил его за разговоры о детях, и напомнил Джеки, сколько раз признавался ей в любви, но так и не услышал ничего в ответ. Джеки заявила, что ей нечего сказать ему, если он не считает ее частью своей жизни. Пол молча встал, собрал вещи и ушел со словами: «Мне надо побыть одному». Несколько недель спустя он вернулся, но они больше не касались этой темы и делали вид, что ничего не случилось.

Как это свойственно личностям с ненадежным типом привязанности, Джеки и Пол нарушили все правила улаживания конфликта.

Они не сказали друг другу, чего хотят, и избегали прямо говорить о проблеме (знакомство Джеки с детьми), хоть и по разным причинам. Пол не уверен, что она любит его, поэтому не торопится знакомить ее с детьми. Ему не приходит в голову спросить ее, как она относится к раздельным выходным. Он говорит ей, что любит, но не спрашивает ее мнения по поводу детей (типичная черта избегающего типа). К тому же раз она не поднимает эту тему, то, по его мнению, она ее не беспокоит.

Джеки молчит, потому что относится к тревожному типу, а значит, всегда думает о том, как бы не испортить отношения. Она боится, что Пол сочтет ее «не стоящей таких усилий».

STONE HEDGE

Нежелание Пола рассказать Джеки о разговоре с ее отцом тоже далеко от надежности. А еще хуже, что Пол все держит в себе. Он копил раздражение, пока Джеки не спросила, в чем дело, но к этому моменту уже готов был взорваться. Джеки не знает, что делать, и, вместо того чтобы успокоить Пола, переходит в контратаку. Как тревожная личность, она слышит в его словах только нежелание продолжать отношения и реагирует аналогично. Обоим обида застит глаза, скрывая и общую картину, и чувства другой стороны.

Щекотливые темы — такие как знакомство с детьми от предыдущего брака — непременно надо обсуждать. Они важны, даже если не упоминаются.

Не всегда удается сразу найти решение, но, по крайней мере, вы выслушаете друг друга и не будете копить обиды, которые в будущем непременно напомнят о себе. Чтобы прийти к согласию, надо не молчать.

Практическое применение правил надежности

Взгляды людей ненадежного типа мешают им прийти к согласию в паре. Они зациклены на своих потребностях и обидах, что всегда чревато проблемами. Все боятся, что любимый человек не разделяет их чувств, но в ходе конфликта надо думать не об этом. А вот о чем.

— Одна ссора — это еще не конец отношений.
— Проговаривайте страхи! А не действуйте, исходя из них. Боитесь, что вас бросят, — так и скажите.
— Не вините себя в плохом настроении любимого человека. Наверняка вы тут ни при чем.

STONE HEDGE

— Верьте, что вы любимы и о вас заботятся, и смело высказывайте свои пожелания.
— Люди не читают мысли, так что, если вы не скажете вслух, чего хотите, никто этого не узнает!
— Если не поняли, что собеседник имел в виду, — переспросите.

В конфликтных ситуациях всегда лучше думать о хорошем. Плохие мысли обычно сбываются. Ожидая, что любимый человек наговорит гадостей или хлопнет дверью, вы непроизвольно начинаете обороняться, усугубляя негатив. Постарайтесь запомнить «позитивные истины» (смотри выше), они в большинстве случаев повернут диалог в нужное русло.

Чего не следует делать

1. Отвлекаться от насущной проблемы.
2. Замалчивать чувства и потребности.
3. Переходить на личности и винить себя.
4. Отвечать колкостью на колкость.
5. Замыкаться в себе.
6. Наплевательски относиться к любимым.

Конфликт Пола и Джеки завязан на близости и не является практическим. Он отлично показывает, как в одной ссоре сделать все, чего не следует (из списка выше). Пол и Джеки любят друг друга, но: (пункт 1) легко отвлекаются от реальной проблемы («Твой отец был недоволен разговорами

STONE HEDGE

о детях...»); (пункт 2) и не говорят, что чувствуют и чего хотят. Они умолчали о многом, особенно Джеки — (пункт 5) она эмоционально замыкается и не реагирует на попытки Пола сблизиться в других аспектах отношений. Через неделю молчания они наконец собрались поговорить (снова пункт 5), но (пункт 4) только обменялись колкостями. Оба заботятся только о себе (пункт 6) вообще и в этом конфликте в частности.

Мастер-класс по конфликтологии

Чтобы конструктивно вести себя в конфликтах, в первую очередь учитесь различать эффективные и неэффективные стратегии. Взгляните на следующие ситуации и определите, пользуются ли пары правилами надежности, и если нет, то какие здесь были бы уместны.

1. Маркус забронировал круиз в Бразилию для одиночных путешественников за полгода до знакомства с Дарьей. Ей не нравится, что он едет один, но и сама она ехать не хочет.

   Дарья сказала об этом Маркусу, и он ответил: «Я без тебя никуда не могу поехать? Ты же не любишь морские путешествия и все равно не поедешь. В любом случае я уже все оплатил. Предлагаешь мне выкинуть три тысячи долларов?»

   У Маркуса реакция:
   ☐ надежного типа
   ☐ ненадежного типа

STONE HEDGE

Ненадежные тактики Маркуса

_____

_____

Подходящие надежные тактики для Маркуса

_____

_____

Ответ: Это реакция ненадежного типа. Маркус использовал весь букет: агрессивно обобщил («Предлагаешь мне выкинуть три тысячи долларов?»), выставил Дарью навязчивой («Мне теперь без тебя никуда нельзя?»). Он отклонился от ключевой темы — сомнений Дарьи в его верности — и свел все к деньгам и ее несамостоятельности.

Надежные тактики для Маркуса: не отвлекаться от насущной проблемы. Дарья очень переживает, и, если он ее не успокоит, ее сомнения никуда не денутся.

2. Реакция Дарьи на слова Маркуса. Она извиняется, что заговорила на эту тему, ведь он забронировал поездку до того, как они познакомились. Дарья сожалеет о своей опрометчивости, требовательности и зависимости от Маркуса.

   У Дарьи реакция:
   ☐ надежного типа
   ☐ ненадежного типа

Ненадежные тактики Дарьи

_____

_____

STONE HEDGE

Подходящие надежные тактики для Дарьи

_____

_____

Ответ: Это реакция ненадежного типа. В чем проблема Дарьи? Маркус один едет в Бразилию, а они встречаются всего полгода. Так ей и следовало сказать. Но она побоялась испортить отношения. Дарья пытается загладить вину за то, что вообще подняла эту тему. И тем самым подписывается под негласной договоренностью: ее чувства на втором месте.

Надежные тактики для Дарьи: конструктивно изложить свои потребности и прямо сказать Маркусу, что они недавно встречаются, а он едет один, поэтому она боится за их роман.

Реакция Маркуса сказала бы о многом. Если бы он продолжил уничижать ее и обесценивать чувства, ей пришлось бы задуматься, хочет ли она связать с этим человеком свою жизнь.

3. Джон вел автомобиль, а Рут сказала, что у дочери плохие отметки по математике. Джон молча кивнул. Через пару минут Рут вышла из себя: «И что, это только моя проблема? Она и твоя дочь тоже, если помнишь. Тебя это не волнует?» Джон оторопел. И через минуту ответил: «Я очень устал и сосредоточен на дороге. Меня это тоже волнует, но сейчас вождение отнимает у меня все силы».

   У Джона реакция:
   ☐ надежного типа
   ☐ ненадежного типа

STONE HEDGE

Ненадежные тактики Джона

_____

_____

Подходящие надежные тактики для Джона

_____

_____

Ответ: Это реакция надежного типа. Люди с надежным типом привязанности тоже не святые! Они устают, бывают нетерпеливыми и витают в облаках. Но обратите внимание, как они ведут себя в конфликтах. Джон не ответил колкостью на колкость Рут, не отклонился от темы и прямо выразился («Я очень устал...»), он искренне старался поддержать жену («Меня это тоже волнует...»).

Мог бы Джон применить другие надежные тактики? Он повел себя идеально, не дал ссоре разгореться и успокоил Рут. Другой бы вспылил: «Да что ты, черт побери, не видишь, как я устал? Хочешь, чтобы мы врезались?» К счастью, Джон догадался, что жена и правда волнуется, а не критикует его, и решил конкретную проблему — заверил, что поддерживает ее во всем, что касается благополучия их дочери.

4. Стив и Мия вместе около месяца. Он звонит ей в пятницу днем и приглашает вечером пойти с его друзьями в бар. Мия недовольна, потому что они почти всегда встречаются в его компании, а она предпочла бы побыть вдвоем. «Ты как будто боишься остаться со мной наедине. Я ведь не кусаюсь», — шутливо замечает Мия.

STONE HEDGE

После неловкой паузы Стив отвечает: «Ну ты мне позвони, если надумаешь», — и вешает трубку.

У Стива реакция:
☐ надежного типа
☐ ненадежного типа

Ненадежные тактики Стива

_____

_____

Подходящие надежные тактики для Стива

_____

_____

У Мии реакция:
☐ надежного типа
☐ ненадежного типа

Ненадежные тактики Мии

_____

_____

Подходящие надежные тактики для Мии

_____

_____

Ответ: У Стива реакция ненадежного типа. Он избегает конфронтации и искреннего разговора и замыкается в себе.

STONE HEDGE

Стив не переспросил, что Мия имела в виду, а просто закончил разговор.

Надежные тактики для Стива: сразу видно, что Стив не заинтересован в серьезных отношениях. Иначе не ходил бы на свидания со свитой. Если Мия вправду ему нравится, стоило бы уточнить, что именно девушка хотела сказать.

Ее слова звучали цинично, но умный (и надежный) парень не принял бы это на свой счет, а задумался бы, в чем дело и как вывести отношения на следующий уровень (еще больше сблизиться).

Ответ: У Мии реакция ненадежного типа. Такое выражение потребностей больше похоже на претензию. Теперь она будет переживать: это я его оттолкнула? Он подумал, что я его критикую?

Надежные тактики для Мии: ей надо было сказать что-нибудь вроде «Знаешь, мне не хочется быть в компании, я бы предпочла провести время с тобой наедине. Давай сходим куда-нибудь вдвоем?» (конструктивное выражение потребностей). Из реакции Стива было бы ясно, интересуют ли его пожелания Мии и намерен ли он их учитывать.

5. Эмма с Тоддом сидели на летней террасе кафе. Эмма заметила, что Тодд провожает взглядом проходящих женщин. «Мне не нравится, что ты так делаешь. Это унизительно», — сказала она.

   — Что ты имеешь в виду? — невинно поднял брови Тодд.

   — Ты знаешь, что я имею в виду. Ты пялишься.

   — Ну что ты, в самом деле! А куда мне смотреть? Ну, может, и глянул разок, а что? Любой нормальный

STONE HEDGE

мужчина смотрит на красивых женщин. Это ничего не значит.

У Тодда реакция:
☐ надежного типа
☐ ненадежного типа

Ненадежные тактики Тодда

_____

_____

Подходящие надежные тактики для Тодда

_____

_____

У Эммы реация:
☐ надежного типа
☐ ненадежного типа

Ненадежные тактики Эммы

_____

_____

Подходящие надежные тактики для Эммы

_____

_____

Ответ: У Тодда реакция ненадежного типа. Когда он смотрит на других женщин, Эмма чувствует себя непривлекательной, но Тодд не решает эту проблему, а отрицает ее. Сначала

STONE HEDGE

он «не понимает», о чем она говорит, а потом обесценивает ее чувства, утверждая, что «все мужчины так делают». Это самое неконструктивное, что можно придумать. Разногласия никуда не денутся. Эмма продолжит страдать, а Тодд и дальше будет себя оправдывать и гордиться своей мужественностью.

Надежные тактики для Тодда: ему следовало бы позаботиться об Эмме, сказать, что он понимает, как ей неприятно его поведение. Еще не помешало бы спросить, что конкретно ей не нравится, и заверить, что она самая красивая (не отклоняться от темы). Можно предложить ей делать ему замечание, как только он на кого-нибудь посмотрит, чтобы он привык этого не делать: «Прости, это просто привычка. Но по отношению к тебе это неуважительно, и я постараюсь исправиться. Я ведь тоже не хочу, чтобы на тебя смотрели другие мужчины! Я буду стараться, пожалуйста, напоминай мне об этом».

Ответ: У Эммы реакция надежного типа. Она сказала Тодду, что думает и что чувствует, четко и не оскорбляя его (насколько это возможно в таких обстоятельствах).

Надежные тактики для Эммы: она все сделала правильно.

6. За детьми Шэннон и Дэна в их отсутствие присматривает его сестра. Вернувшись, Шэннон сразу идет спать, а Дэн недолго болтает с сестрой. Как-то раз Дэн, войдя в спальню, сказал: «Моя сестра вообще-то делает нам большое одолжение, ты могла бы с ней хотя бы здороваться!» Шэннон отвечает: «Я правда не поздоровалась с ней? Какая рассеянность! Я нечаянно, извини, пожалуйста».

STONE HEDGE

У Шэннон реакция:

☐ надежного типа

☐ ненадежного типа

Ненадежные тактики Шэннон

_____

_____

Подходящие надежные тактики для Шэннон

_____

_____

Ответ: У Шэннон реакция надежного типа. Она сделала все правильно: не стала обобщать, обороняться и не выставила ответные претензии; не ушла от темы и ответила на реплику мужа. Он еще некоторое время будет досадовать, но острая фаза конфликта уже позади, и они не раздули из мухи слона. Из ответа Шэннон понятно, что ничего сложного в реакции надежного типа нет, особенных ораторских или психологических навыков тут не требуется. Чаще всего все сводится к элементарным, но искренним извинениям.

STONE HEDGE

Эпилог

Основная идея книги в том, что нельзя пускать отношения на самотек. Близость двух людей — одно из самых приятных переживаний, оно важнее и ценнее прочих жизненных даров. В одном исследовании 73 процента из почти трехсот студентов университета были готовы отказаться от большинства целей ради личного счастья. Люди придают большое значение любви, но пока мало знают о ее научном обосновании и потому часто становятся жертвами недопонимания и заблуждений.

Даже мы порой попадаем в те же сети, когда слушаем историю о любви или смотрим мелодраму. Недавно мы видели фильм с типичным сюжетом типа «парень встречает девушку». Молодой мужчина страстно влюбляется в умную и красивую женщину и больше всего на свете хочет провести с ней всю жизнь.

Она же хочет свободы, о чем и заявляет с самого начала. Она то водит его за нос, то флиртует с ним, и он надеется когда-нибудь услышать «да». Но, как это принято в голливудском кино, она его бросила, а потом он узнал, что она вышла замуж за мужчину своей мечты и живет с ним счастливо (насколько это известно главному герою и нам, потому что на этом фильм заканчивается).

STONE HEDGE

Сначала главная героиня нам, как и всем зрителям, очень понравилась. Сильная духом, увлеченная, независимая — идеал свободного человека. И к тому же честная — сразу предупредила, что не ищет серьезных отношений. Ее не в чем винить. К тому же главный герой ей явно не подходил (а еще мы знали, что она потом встретит своего «единственного»). Но сюжетные повороты заставили нас поверить, что он завоюет ее сердце. Фильм начинается с предупреждения, что это не любовная история, но мы от души надеялись, что они будут вместе.

Надо признаться, мы угодили во все ловушки. Профессиональные научные знания механизмов отношений не помешали нам попасться на крючок старых, бесполезных убеждений. Стереотипы укоренились глубоко внутри и незаметно влияют на мышление.

Первое заблуждение состоит в том, что *у всех одинаковые потребности в близости*. С детства нас учили, что каждый непременно влюбится (это, может, и так) и сразу станет другим человеком (а вот этому не бывать!). Каким бы ни был человек, встретив свою «половинку», он якобы превратится в преданного, верного и надежного спутника жизни, которому в отношениях всегда все ясно.

Но *потребность в близости у всех разная*. И если у одного она больше, а другого меньше, вместе они будут несчастливы. Если знать об этом, можно искать человека с похожими потребностями или договориться со спутником в нынешнем союзе и направить отношения в русло надежности.

Второе заблуждение гласит, что «брак — главное в жизни». Свадьбой кончаются все любовные истории, и хочется верить, что брак неоспоримо доказывает истинность

STONE HEDGE

чувств и готовность к истинной близости и эмоциональному единству. Печально думать, что люди вступают в брак с другими убеждениями. Как и зрители фильма, мы верим, что брак всех меняет к лучшему, а супруги уважают и ценят друг друга (особенно женившиеся по любви).

В книге мы рассказали, как *разница в типах привязанности делает несчастными в браке даже искренне любящих друг друга людей*. Поэтому не вините себя, что недовольны неудачными отношениями. Ваши базовые потребности не удовлетворены, а одной любви для счастья недостаточно. Прочитав книгу, вы узнали, какой тип привязанности у вас и вашего спутника жизни, и получили новый способ устранять разногласия.

Третье — особенно цепкое — заблуждение заключается в том, что *мы сами несем ответственность за свои эмоциональные потребности и не должны перекладывать ее на близких*. Бывает, что на первом свидании вам «зачитывают права» (см. главу 11) и сообщают, что не готовы к серьезным отношениям, тем самым снимая с себя ответственность за ваше благополучие. Вдруг спутник жизни принимает единоличное решение, не учитывая ваши интересы. В обоих случаях не торопитесь безоговорочно соглашаться. Не слушайте, что вам говорят: «тебе же было известно, что серьезных отношений не будет» или «ты знаешь, что он об этом думает, так что кроме себя тебе винить некого». Ради любви и сохранения отношений мы на многое закрываем глаза. С человеком не будет счастья, если его не волнует ваше благополучие, не миритесь с этим. Всегда помните: *в полноценном союзе оба ответственны за эмоциональное благополучие друг друга*.

Без всех этих иллюзий фильм и многие жизненные ситуации приобретают иное значение. Сюжет становится

STONE HEDGE

предсказуемым, интрига пропадает. Не «парень встречает девушку», а «тревожный встречает избегающего»: у него есть потребность в близости, а у нее — нет. Надпись на стене: «это не история любви...» была уже в начале фильма, главный герой ее просто не видел. Он любил женщину, и она вышла замуж за другого, но избегающий тип привязанности у нее остался. Неизвестно, был бы он с ней счастлив или нет (и насчет ее мужа тоже есть сомнения). Вероятнее всего, она и с мужем ведет себя так же, так или иначе дистанцируется. Насколько мы поняли, главный герой стал ее «идеальным бывшим».

В фильме показано, как трудно избавиться от того, во что верил всю жизнь, даже если эта вера идет во вред. Не держитесь за деструктивные представления, выбросьте их за борт. Они понижают самооценку, мешают счастью, подавляют базовые потребности и заставляют нас быть теми, кем мы не являемся.

Мы уверены, что каждый заслуживает надежных отношений. Когда спутник жизни служит безопасной базой и эмоциональным якорем, мы отважны и способны полностью реализоваться. Он или она помогают нам раскрывать в самих себе лучшее, и это взаимно.

Запомните!

— Вы имеете право на потребность в привязанности.
— Зависимость от любимого человека абсолютно нормальна и обусловлена генетически.
— Нормальные отношения дают ощущение уверенности и покоя. Если их нет, это тревожный знак!
— Главное — быть собой, попытки стать кем-то другим отдаляют от истинного счастья с нынешним или будущим спутником.

STONE HEDGE

В этой книге мы поделились знаниями, собранными за двадцать лет исследований. Надеемся, она поможет вам найти счастье в личной жизни. Следуя принципам привязанности, вы повысите шансы найти — и сохранить — истинную любовь, не надеясь на судьбу!

STONE HEDGE

Благодарности

За помощь в работе над книгой мы признательны многим. И в первую очередь нашим семьям и Нэнси Доэрти за великолепную редактуру и бесконечную поддержку. Она незаурядная личность!

Спасибо нашему агенту Стефани Кип-Ростан за помощь и знакомство с Сарой Кардер, нашим редактором в Tarcher, одобрившей книгу на этапе идеи. Проницательность Сары трудно переоценить. Благодарим всю команду Tarcher за отличную работу. Отдельное спасибо Эдди Сарфати, Джезре Кей, Джилл Маршалл, Джайлсу Андерсону и Смрити Рао. Спасибо Эллен Ландау и Лене Вердели за ценные комментарии к черновикам. Огромная благодарность этим людям: Ципора Кассачкофф, Дональд Честнат, Роберт Риско, Дэвид Шерман, Джесси Шорт, Гай Кеттелхек, Александр Ливайн, Ариэль Экстат, Кристофер Густафсон, Орен Тарчер, Дейв Шамир, Амнон Йекутьели, Кристофер Бергланд, Дон Самма, Бланш Макей, Лейла Ливингстон, Майкл Малахи Коэн, Эди Сигал и Маргарет и Майкл Корда.

Отдельное спасибо Дэну Сигелу за добрые слова о рукописи и полезные комментарии.

Хотим поблагодарить добровольцев, поделившихся личным опытом и мыслями. Спасибо всем, кто заполнял наши

STONE HEDGE

опросники и давал отзывы на исправленные версии. Каждый нас чему-то научил.

Эта книга не увидела бы свет без инновационных исследований в сфере привязанности, на которые мы опирались. Мы в неоплатном долгу перед первооткрывателями в этой области. Они подарили нам новый, неординарный взгляд на отношения.

От Рэйчел Хеллер:

Спасибо команде Modiin Educational Psychology Service, где я работала последние несколько лет. Знания, чутье и коллективная мудрость коллег повысили мое мастерство психолога — как практика и как диагноста. Дружественная и профессиональная атмосфера располагала к ежедневному самообразованию и расширению горизонта.

Благодарю Shinui Institute за знакомство с теорией систем, возможность находить и устранять симптомы в самом широком контексте, учитывая влияние ближайшего окружения. Спасибо Бате Кригер, моему первому наставнику, за добрые слова и советы.

Отдельное спасибо всем, кто повлиял на мое мировоззрение в начале карьеры. Это доктор Харви Хорнштейн, непревзойденный профессионал и педагог и замечательный человек, и доктор У. Уорнер Берк, мудрый вдохновитель — оба из Колумбийского университета.

Выражаю благодарность родителям. К сожалению, мой отец, Джонатан Франкель, не дожил до выхода книги, но моя мать, Эдит Роговин Франкель, всячески мне помогала. Также я признательна мужу Джонатану за любовь, поддержку,

STONE HEDGE

дружбу и мудрость и трем моим детям, которые ежедневно наполняют мою жизнь глубиной и смыслом.

От Амира Левина:

Мне повезло последние двенадцать лет работать на кафедре психиатрии и нейробиологии Колумбийского университета. В этом интеллектуальном храме я получил возможность работать с лучшими клиницистами и исследователями. Спасибо всем учителям, наставникам и коллегам, вы обогатили мою жизнь и научили меня думать. Отдельное спасибо всем, кто повлиял на мой профессиональный путь: доктор Ривка Эйферман из Еврейского университета в Иерусалиме показала мне, что такое аналитический подход и как воздержаться от суждения, слушая пациента; у покойного доктора Джейкоба Эрлоу, работа которого сформировала костяк современного аналитического мышления, я проходил психотерапевтическую практику; доктор Лиза Мелльман и доктор Рон Ридер помогали мне развиваться как клиницисту и исследователю; доктор Дэниел Шехтер, старший исследователь проекта «родитель-ребенок» в Колумбийском университете, познакомил меня с теорией привязанности в терапевтических яслях; доктор Эбби Файер преподала мне много уроков общения и объяснила роль опиоидов в теории привязанности; доктор Клэрис Керстенбаум научила меня искать подход к детям и молодежи; доктор Дэвид Шеффер помог мне сделать карьеру исследователя.

Спасибо доктору Долорес Маласпине, она показала мне основы эпидемиологических исследований и значение общественной выборки в медицине; доктор Билл Байн обсуждал

STONE HEDGE

со мной литературу о детской гендерной неконформности и научил критически воспринимать научные материалы; доктора Энн Долински, Дэвид Лейбоу и Майкл Лейбовиц наставляли меня и делились знаниями и опытом. Благодарю доктора Рене Эна за многолетнюю поддержку, а также доктора Майрона Хофера — его работы в сфере развития на моделях животных и влияния привязанности в детстве на фенотип взрослых достойны подражания. Я ценю его веру в меня и признателен за полезные советы.

Выражаю благодарность и восхищение нынешним коллегам: доктору Эрику Канделю, доктору Денизе Кандель, доктору Сэмюэлу Шахеру и доктору Клаудии Шмаусс. Работа с ними стимулирует интеллект и мышление.

Отдельное спасибо покойному доктору Джимми Шварцу, он дал мне возможность провести мое первое нейробиологическое исследование; доктору Эрбу Клеберу за политику открытых дверей и поучительные беседы; доктору Франсин Курнос, первому долгосрочному наставнику, за поддержку; и всем друзьям и коллегам за счастье работать с ними и впитывать их мудрость.

Благодарю Национальный институт здравоохранения за постоянную поддержку исследований, упомянутых в этой книге.

Отдельная благодарность моей семье. Эта надежная база дала мне смелость первооткрывателя. И наконец, спасибо всем моим пациентам, детям и взрослым, за то, что делились со мной трудностями и надеждами, печалями и мечтами. Благодаря вам я стал лучше как профессионал и развивался как личность.

STONE HEDGE

Библиография

Atkinson, L., A. Niccols, A. Paglia, J. Coolbear, K. C. H. Parker, L. Poulron, et al. "A Meta-Analysis of Time Between Maternal Sensitivity and Attachment Assessments: Implications for Internal Working Models in Infancy/Toddlerhood." *Journal of Social and Personal Relationships* 17 (2000): 791–810.

Baker, B., J. E. Szalai, M. Paquette, and S. Tobe. "Marital Support, Spousal Contact, and the Course of Mild Hypertension." *Journal of Psychosomatic Research* 55, no. 3 (September 2003): 229–233.

Brassard, A., P. R. Shaver, and Y. Lussier. "Attachment, Sexual Experience, and Sexual Pressure in Romantic Relationships: A Dyadic Approach." *Personal Relationships* 14 (2007): 475–494.

Brennan, K. A., C. L. Clark, and P. R. Shaver. "Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview." In J. A. Simpson and W. S. Rholes, eds., *Attachment Theory and Close Relationships.* New York: Guilford Press, 1998, 46–76.

Cassidy, J., and P R. Shaver. Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. *New York: Guilford Press, 1999.*

Ceglian, C. P., and S. Gardner. "Attachment Style: A Risk for Multiple Marriages?" *Journal of Divorce and Remarriage* 31 (1999): 125–139.

Corn, J. A., H. S. Schaefer, and R. J. Davidson. "Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat." *Psychological Science 17*, no. 12 (2006): 1032–1039.

Cohn, D. A., D. H. Silver, C. R. Cowan, P. A. Cowan, and J. Pearson. "Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships." *Journal of Family Issues* 13 (1992): 432–449.

Collins, N. L., and S. J. Read. "Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples." *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 644–663.

STONE HEDGE

Creasey, G., and M. Hesson-Mclnnis. "Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescenr Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations." *Journal of Counseling Psychology* 48 (2001): 85–96.

Creasey, G., K. Kershaw, and A. Boston. "Conflict Management with Friends and Romantic Partners: The Role of Attachment and Negative Mood Regulation Expectancies." *Journal of Youth and Adolescence* 28 (1999): 523–543.

Feeney, B. C. "A Secure Base: Responsive Support of Goal Strivings and Exploration in Adult Indmate Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004): 631–648.

Feeney, B. C., and R. L. Thrush. "Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Functions of a Secure Base." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 57–76.

Fraley, R. C., P. M. Niedenthal, M. J. Marks, C. C. Brumbaugh, and A. Vicary. "Adult Attachment and the Perception of Facial Expressions of Emotion: Probing the Hyperactivating Strategies Underlying Anxious Attachment." *Journal of Personality* 74 (2006): 1163–1190.

Fraley, R. C., N. G. Waller, and K. A. Brennan. "An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment." *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 350–365.

George, C., N. Kaplan, and M. Main. "Adult Attachment Interview Protocol." Unpublished manuscript. University of California, Berkeley, 1984.

Gillath, O., S. A. Bunge, P. R. Shaver, C. Wendelken, and M. Mikulincer. "Attachment-Style Differences in the Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates." *Neuroimage* 28 (2005): 835–847.

Gillath, O., E. Selcuk, and P. R. Shaver. "Moving Toward a Secure Attachment Style: Can Repeated Security Priming Help?" *Social and Personality Psychology Compass* 2/4 (2008): 1651–1666.

Gillath, O., P. R. Shaver, J. M. Baek, and S. D. Chun. "Genedc Correlates of Adult Attachment Style." *Personality and Social Psychology Bulletin,* 34 (2008): 1396–1405.

Hammersia, J. E., and L. Frease-McMahan. "University Students' Priorities: Life Goals vs. Relationships." *Sex Roles; A Journal of Research* 23 (1990): 1–2.

Hazan, C., and P. R. Shaver. "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511–524.

STONE HEDGE

Hazan, C., D. Zeifman, and K. Middleton. "Adult Romantic Attachment, Affection, and *Sex."* Paper presented at the 7th International Conference on Personal Relationships, Groninger, The Netherlands, July 1994.

Johnson, S. *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. Susan M. Johnson, Ed.D., and Valerie E. Whiffen, Ph.D., eds. New York: Guilford Press, 2003.

Keelan, J. R, K. L. Dion, and K. L& Dion. "Attachment Style and Heterosexual Relationships Among Young Adults: A Short-Term Panel Study." *Journal of Social and Personal Relationships* 11 (1994): 141–160.

Kirkpattick, L. A., and K. E. Davis. "Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis." *Journal of Personality and Social Psychology/* 66 (1994): 502–512.

Main, M., and J. Solomon. "Discovery of a New, Insecure/Disorganized/Disoriented Attachment Pattern." In T. B. Brazelton and M. Yogman, eds., *Affective Development in Infancy*, pp. 95–124. Norwood, NJ: Ablex, 1986.

Mikulincer, M., V. Florian, and G. Hirschberget. "The Dynamic Interplay of Global, Relationship-Specific, and Contextual Representations of Attachment Security." Paper presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology conference, Savannah, Ga., 2002.

Mikulincer, M. and G. S. Goodman. *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex.* New York: Guilford Press, 2006.

Mikulincer, M. and P. R. Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change.* New York: Guilford Press, 2007.

Pietromonaco, P. R., and K. B. Carnelley. "Gender and Working Models of Attachment: Consequences for Perceptions of Self and Romantic Relationships." *Personal Relationships* 1 (1994): 63–82.

Rholes, W. S., and J. A. Simpson. *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications.* New York: Guilford Press, 2004.

Schachner, D. A., and P. R. Shaver. "Attachment Style and Human Mate Poaching." *New Review of Social Psychology* 1 (2002): 122–129.

Shaver, P. R., and M. Mikulincer. "Attachment-Related Psychodynamics." *Attachment and Human Development A* (2000): 133–161.

Siegel, D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: The Guilford Press, 2001.

Simpson, J. A. "Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (1990): 971–980.

STONE HEDGE

Siegel D. J. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Tarcher/Penguin, 2003.

Simpson, J. A., W. Ickes, and T. Blackstone. "When the Head Protects the Heart: Empathic Accuracy in Dating Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 629–641.

Simpson, J. A., W. S. Rholes, L. Campbell, and C. L. Wilson. "Changes in Attachment Orientations Across the Transitions to Parenthood." *Journal of Experimental Social Psychology* 39 *(2003):* 317–331.

Strickland, B. B. *The Gale Encyclopedia of Psychology.* Michigan: Gale Group, 2007.

Watson, J. B. *Psychological Care of Infant and Child.* New York: W. W. Norton Company, Inc., 1928.

Грэй Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. — М.: АСТ, 2019.

Кракауэр Д. В диких условиях. — М.: Эксмо-Пресс, 2015.

Сигел Д. Майндсайт. Новая наука личной трансформации. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

STONE HEDGE

Об авторах

Доктор ***Амир Левин*** вырос в Израиле и Канаде и всегда интересовался биологией и исследованиями мозга. Его мать, известный научный редактор, ценила креативность и внутреннюю мотивацию сына и поэтому разрешала ему вместо школы оставаться дома и читать все, что ему захочется. Порой свобода выходила ему боком, но в старших классах Левин написал большое сочинение об упоминаниях хищных птиц в библейских, ассирийских и вавилонских текстах. В своем эссе он исследовал эволюцию символики хищных птиц — начиная от эпохи политеизма и вплоть до возникновения монотеизма. Окончив школу, Левин пошел на военную службу в израильскую армию в качестве офицера по связям со СМИ. Он работал с такими знаменитыми журналистами, как Томас Фридман, Гленн Франкель и Тед Коппель, и был отмечен наградой за заслуги.

Во время обязательной военной службы Левин понял, что ему нравится работать с людьми, но при этом он не утратил интереса к науке. После демобилизации он поступил в медицинскую школу Еврейского университета в Иерусалиме, где получил множество поощрений за успешную учебу. В частности, он обучался у доктора Эйфермана, психоаналитика, который давал рекомендации по медицинской этике.

STONE HEDGE

Он объяснял, как врачам следует проявлять должное сочувствие к пациентам и в то же время не нарушать правил сложной больничной иерархии.

За дипломную работу «Человеческая сексуальность с точки зрения детской гендерной неконформности» Амир Левин получил награду факультета, а позднее адаптировал ее для университетского семинара.

Исследовательский интерес Левина к поведению человека привел его к поступлению в ординатуру Нью-Йоркской пресвитерианской психиатрической больницы Колумбийского университета и Нью-Йоркского государственного психиатрического института, где в течение трех лет он был на первом месте по успеваемости. Амир Левин был удостоен нескольких наград, в том числе стипендии Американского сообщества психоаналитиков. Благодаря этой стипендии он получил редкую возможность работать со всемирно известными специалистами — например, с ныне покойным Джейкобом Арлоу. Левин специализировался на детской и подростковой психиатрии. Работая в терапевтической детской группе — с женщинами с посттравматическим стрессовым расстройством и их детьми, — он заметил исцеляющий потенциал привязанности и осознал ее значение в повседневной жизни. В третий, заключительный год стипендиальной программы Левин поступил в лабораторию ныне покойного Джеймса (Джимми) Шварца, прославленного нейробиолога.

Сейчас Амир Левин — старший исследователь Колумбийского университета. Работает вместе с нобелевским лауреатом, доктором Эриком Канделем и заслуженным исследователем, доктором Денизой Кандель над проектом по заказу

STONE HEDGE

Национального института здравоохранения (США). Также он занимается частной практикой в Нью-Йорке.

Амир Левин — психиатр высшей категории и член Американской психиатрической ассоциации, Американской академии детской и подростковой психиатрии и Общества нейробиологов.

Живет с семьей в Нью-Йорке и Саутгемптоне.

Рэйчел Хеллер, сколько себя помнит, всегда интересовалась поведением и культурой человека. Дочь университетских профессоров — историка и политолога; в детстве она успела побывать в США, Великобритании, Израиле и других странах. Все это сделало ее страстной путешественницей. Она подолгу жила в Индии, Индонезии, на Филиппинах, в Уганде, Кении, на Мадагаскаре и в Пакистане, поднималась в Гималаи. Там она проводила время в походах и исследованиях и многое узнала о местных традициях.

До начала профессиональной карьеры в сфере психологии Рэйчел Хеллер, проходившая обязательную службу в израильской армии, работала туристическим гидом для американских, британских, австралийских и южноафриканских добровольцев. Позже она служила ассистентом члена израильского кнессета и занималась исследованиями законотворческой деятельности, работала с прессой, преимущественно по вопросам прав человека.

У Рэйчел Хеллер степень бакалавра поведенческих наук (психологии, антропологии и социологии) и степень магистра в области социально-организационной психологии Колумбийского университета. После окончания магистратуры она сотрудничала с фирмами по управленческому

STONE HEDGE

консультированию, в том числе с PricewaterhouseCoopers, KPMG и Towers Perrin, где работала с известными клиентами.

До недавнего переезда в Сан-Франциско, где она решила обосноваться с мужем и детьми, Хеллер работала в Образовательном психологическом центре в Модиине (Израиль). Там она помогала и детям, и взрослым — семейным парам — улучшить отношения и повысить качество жизни.

STONE HEDGE

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru.

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru.

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург,
192029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04;
server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29;
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, д. 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске, 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо» в Хабаровске, 680000,
г. Хабаровск, ул. Фрунзе, д. 22, оф. 703;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90…92);
RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

STONE HEDGE

МИФ Психология

ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ

ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ
И СТРЕССА

ПРИНЯТЬ
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe

#mifbooks

Научно-популярное издание

Любовь и отношения. Лучшие книги для пар

Левин Амир, **Хеллер** Рэйчел

Подходим друг другу
Как теория привязанности поможет
создать гармоничные отношения

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственные редакторы *Ольга Копыт, Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Анастасия Махова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Виктория Капиносова*
Верстка *Елена Бреге, Екатерина Матусовская*
Корректоры *Елена Бреге, Надежда Болотина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks

16+

STONE HEDGE

— **Почему кому-то хорошо вместе, а другие мучают себя и партнера?**
— **Почему одни живут долго и счастливо, а другие разбегаются после первой ссоры?**
— **Как найти подходящего человека и построить с ним прочные, гармоничные отношения?**

Амир Левин и Рэйчел Хеллер отвечают на эти и другие вопросы с помощью теории привязанности. Они утверждают, что потребность в привязанности заложена в человеческой природе и во многом определяет качество романтических отношений.

С помощью научных исследований авторы объяснили, как и почему ведут себя в любви люди с разными типами привязанности, и дали понятные рекомендации для каждого. Вы научитесь определять свой тип и тип избранника и узнаете, как действовать в зависимости от результатов.

Эта искренняя, добрая книга поможет по-другому взглянуть на любовь и будет полезна и тем, кто в поиске, и тем, кто работает над существующими отношениями.

Амир Левин — нейробиолог, психиатр высшей категории, старший исследователь Колумбийского университета. Работает вместе с нобелевским лауреатом, доктором Эриком Канделем над проектом по заказу Национального института здравоохранения (США). Также занимается частной практикой в Нью-Йорке.

Рэйчел Хеллер — бакалавр поведенческих наук и магистр в области социально-организационной психологии Колумбийского университета. После окончания магистратуры сотрудничала с крупными корпорациями, в том числе с PriceWaterhouseCoopers и KPMG.

9 785001 954453 >

МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks

STONE HEDGE