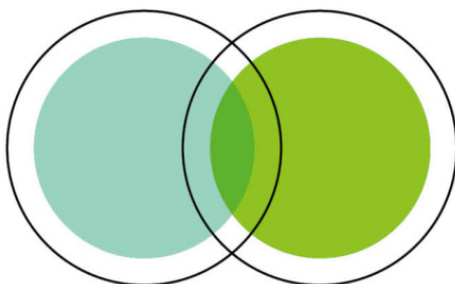


Энни Чен
семейный психотерапевт

Теория привязанности

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

Workbook



18+

Энни Чен

**Теория привязанности.
Эффективные практики,
которые помогут построить
прочные отношения с
близкими и партнером**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.92
ББК 88.5

Чен Э.

Теория привязанности. Эффективные практики, которые помогут
построить прочные отношения с близкими и партнером /

Э. Чен — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-115466-0

Что для вас самое важное в отношениях с близкими? Получаете ли вы желаемое? Какие конкретные шаги вы готовы предпринять, чтобы сделать ваши отношения более счастливыми и гармоничными? Это основные вопросы, на которые стремится ответить теория привязанности. По завершении работы с книгой – будете ли вы делать это в одиночку или с любимым человеком – вы начнете лучше понимать себя и своих близких. Делитесь полученными знаниями с друзьями и родственниками, чтобы открыть мир более здоровых и крепких отношений. А это именно то, что всем нам необходимо. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115466-0

© Чен Э., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	8
Чего вы хотите от отношений?	8
Что такое теория привязанности?	11
Для чего нужна теория привязанности?	13
Определяем свой тип привязанности	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Энни Чен

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

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

«“Теория привязанности” будет полезной книгой при работе в паре и индивидуально для каждого, кто хочет понять, как применить эту самую теорию на практике. Простые упражнения, представленные здесь, не займут много времени и помогут читателям определиться с подходящим конкретно для них способом взаимодействия с окружающими и путем саморазвития». *Стэн Таткин, доктор психологии, специалист по семейной терапии, автор книги «We Do: Saying Yes to a Relationship of Depth, True Connection, and Enduring Love»*

«Этот воркбук предоставляет нам замечательную возможность научиться распознавать собственный тип привязанности, выделять близких людей, а также быть увереннее в себе и своих отношениях. Полная ясности и отзывчивости, “Теория привязанности” содержит полезные знания, примеры из жизни и множество практических упражнений, которые помогают добиться положительных изменений». *Дэвид Эллиотт, доктор философии, соавтор книги «Attachment Disturbance in Adults: Treatment for Comprehensive Repair»*

«Эта книга бесценна! Она раскрывает самую суть всего, что нужно знать о теории привязанности и использовании этих знаний в жизни. Наконец-то у нас появились практические упражнения, подходящие людям любого возраста! Я очень рекомендую эту книгу всем, кто задается вопросами о том, почему их отношения именно такие, какие они есть». *Шерил Коэн Грин, автор книги «Секс – моя жизнь»¹ (An Intimate Life: Sex, Love, and My Journey as a Surrogate Partner)*

«Эта книга – лучший источник знаний для тех, кто стремится понять свой тип привязанности и разобраться, как он влияет на отношения. Она прекрасно написана, полезна, с ней интересно работать. Рекомендую ее всем и каждому». *Тим Десмонд, автор книги «How to Stay Human in a F*cked Up World»*

¹ На русском языке книга вышла в издательстве «Эксмо-Пресс» в 2014 году (здесь и далее прим. перев.).

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

Шалини Дайал, семейный психолог

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

Петр Бочкарев, психолог

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

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

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

Глава 1

Какой у вас тип привязанности?

Чего вы хотите от отношений?

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

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

Многие из нас, оглядываясь на предыдущие отношения, вспоминают их с теплотой. Но не обходится и без сожалений: возможно, чего-то не сделали вы сами, что-то не удалось вашим партнерам. Вы не можете изменить прошлого, но есть и хорошие новости: можно изменить *паттерны* из своего прошлого, которые сослужили вам не слишком хорошую службу. Идеальные родители или безупречный послушной список отношений – все это вовсе не обязательные условия для создания прочных связей. Единственное, что вам нужно для обретения уверенности и близости в отношениях, – это готовность со всей честностью взглянуть на собственное поведение и вера в то, что вы можете измениться. Есть множество доказательств того, что усилия, прилагаемые для развития отношений, в итоге окупаются. Исследования говорят нам о том, что близкие, осмысленные отношения напрямую ведут к более крепкому здоровью, высокому уровню стрессоустойчивости и в целом к более счастливой жизни. Отнеситесь к работе, которую проделаете с этой книгой, как к инвестиции в свое благополучное будущее.

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

Кто для вас важен?

Давайте для начала определимся, какие отношения важны для вас. Это те отношения, которые больше всего выиграют от работы, которую вы будете выполнять здесь; именно их вы больше всего хотели бы укрепить.

В таблице ниже...

1. Запишите имена пяти человек, наиболее важных для вас.

2. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько эти отношения важны для вас (где 10 = «очень важны»).

3. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько напряженными являются эти отношения (где 10 = «очень напряженные»).

4. Наконец, упорядочьте список в соответствии с тем, насколько сильно вы желаете работать над улучшением тех или иных отношений (где 1 = «самые приоритетные отношения»).

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

Ценности отношений

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

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

1. 1 2 3 4 5

2. 1 2 3 4 5

3. 1 2 3 4 5

4. 1 2 3 4 5

5. 1 2 3 4 5

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

Что такое теория привязанности?

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

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

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

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

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

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

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

поддерживают. А вот люди с ненадежными типами при взгляде на свои отношения видят лишь череду разочарований и сожалений.

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

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

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

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

Для чего нужна теория привязанности?

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

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

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

Определяем свой тип привязанности

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

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

Тест на тип привязанности

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

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

ЧАСТЬ 1. Надежность/ненадежность привязанности

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

ШКАЛА ОЦЕНКИ

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



1. Я порой теряю чувство собственного «Я» в отношениях.
2. Я чувствую, что забываю о себе/пренебрегаю собой в отношениях.
3. Я иду на компромиссы, о которых впоследствии жалею.
4. Я ценю, когда партнер делает что-либо для меня по собственному желанию, а не когда мне приходится об этом просить.
5. Когда я прошу партнера о чем-либо и получаю желаемое, я все равно могу ощущать неудовлетворение.
6. Я чувствую себя так, словно мой партнер меня не понимает.
7. Когда мой партнер не держит слово, я принимаю это на свой счет.

8. Меня расстраивает, когда партнер воспринимает определенное действие как проявление нелюбви, хотя на самом деле все наоборот.

9. Я беспокоюсь, что мы с партнером слишком разные.

10. Прежде чем попросить о помощи, мне приходится долго бороться с собой.

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

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

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

Расшифровка результатов

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

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

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

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

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

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



1. В отношениях легко совмещать независимость и близость.

2. Мой партнер может расти и развиваться, насколько ему это необходимо, это никак не угрожает нашим отношениям.

3. Я с легкостью беру на себя определенные обязательства и выполняю их.

4. Я нуждаюсь в партнере в той же мере, что и он во мне.

5. Если что-то не ладится с партнером, я проявляю терпение и жду, пока нужное решение не придет само собой.

6. У нас случаются конфликты, даже если никто не виноват.

7. Я все рассказываю своему партнеру. Если о чем-то не упоминаю, то только потому, что знаю – это совершенно не имеет значения.

8. Когда мы не согласны друг с другом, я прилагаю все усилия, чтобы найти решение, которое устроило бы обоих.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.