



**The new science of
adult attachment
and how it can
help you find —
and keep — love**

Amir Levine,
Rachel Heller

Подходим друг другу

Как теория привязанности поможет
создать гармоничные отношения

Амир Левин, Рэйчел Хеллер

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Подходим друг другу. Как
теория привязанности поможет
создать гармоничные отношения.
Амир Левин, Рейчел Хеллер**

«Смарт Ридинг»

2022

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения. Амир Левин, Рейчел Хеллер / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2022 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. В современном мире царит культ независимого и самодостаточного человека, для которого близкие отношения — не самое главное в жизни. Куда важнее сохранить идеал свободы и не оказаться в ловушке семейного быта. Может, поэтому вокруг столько одиноких людей? Но есть те, кто вопреки новому тренду не мыслит жизни без пары. «Любит — не любит» — словно на ромашке гадают они каждый день, глядя на своего партнера. Профессиональные психологи Амир Левин и Рэйчел Хеллер показывают, как можно избежать обеих крайностей. Вооружившись научными данными и случаями из практики, они помогают найти в отношениях баланс надежности, эмоциональной привязанности и свободы. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Как устроена привязанность	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ключевые идеи книги: Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения. Амир Левин, Рейчел Хеллер

Оригинальное название:

The new science of adult attachment and how it can help you find – and keep – love

Авторы:

Amir Levine, Rachel Heller

www.smartreading.ru

* * *

Как устроена привязанность

Привязанность – это норма

В современной культуре принято считать, что эмоциональная зависимость от партнера – скорее диагноз, чем основа здоровых отношений. Авторы книги уверены в обратном: ***наш мозг устроен так, чтобы сблизать, а не разобщать***. Поэтому привязываться друг к другу и иметь эмоциональную зависимость – совершенно естественно.

Это объясняет психологическая теория привязанности, созданная в середине XX века. Основоположник – английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби. Он полагал, что люди генетически запрограммированы привязываться с рождения друг к другу для лучшего выживания. Одиночки оставались беззащитными и чаще погибали в суровых первобытных условиях. Поэтому мозг выработал механизм привязанности – комплекс эмоций и поведенческих паттернов, направленных на сохранение эмоциональных связей с близкими людьми.

Если эмоциональную связь установить не удастся или ей что-то угрожает – запускается программа протестного поведения.

Младенец плачет, когда мать исчезает из поля зрения в непривычной ситуации.

Отец несколько раз перезванивает сыну-подростку, если тот не отвечает с первого раза поздно вечером.

Жена в очередной раз спрашивает супруга, любит ли он ее, замечая отстраненность.

В современном мире мы постоянно используем подобные сценарии поведения, чтобы сохранить привязанность к близким и защитить отношения от разлада. Но стиль протестного поведения может быть разным и завит от нашего типа привязанности.

Исследования подтверждают: взрослые в паре проявляют те же типы привязанности, что и маленькие дети по отношению к родителям. Привязанность универсальна для любых отношений.

Как и малыши, взрослые могут иметь один из трех типов привязанности: тревожный, избегающий или надежный. Каждый тип привязанности определяет мысли, чувства и поведение с партнером.

В чем отличия?

В том, как часто встречаются разные типы привязанности среди людей, что думают и как себя ведут друг с другом эти люди.



Тревожный и избегающий типы в первую очередь думают о собственных чувствах и потребностях, отодвигая переживания партнера на второй план. Люди с надежным типом привязанности уделяют равное внимание себе и партнеру.

Обладатели каждого из трех основных типов привязанности отличаются друг от друга:

- представлениями об идеальных отношениях;
- взглядами на сексуальную близость;
- поведением в конфликтах;
- ожиданиями от любимого и требованиями к нему;
- способностью и желанием открыто проявлять потребности и эмоции.

Очевидно, что люди с разными типами привязанности не всегда легко ладят друг с другом. Иногда они словно говорят на разных языках.

Но если вы знаете свой тип привязанности и тип привязанности партнера, то сможете достаточно точно предсказать свои реакции и реакции любимого человека в сложных ситуациях и конфликтах.

Какой тип привязанности у меня?

Достоверно определить его можно с помощью профессиональной диагностики. Но уже сейчас попробуйте приблизиться к лучшему пониманию своего стиля отношений.

Поразмышляйте над вопросами:

1. Сколько времени я могу провести без партнера?
2. Достаточно ли мне его или ее внимания?
3. Есть ли у меня страх, что партнер уйдет?
4. Доверяю ли я партнеру или постоянно проверяю?
5. Обращаю ли я внимание на чувства и потребности партнера?

- Если вам комфортно в отношениях с партнером, нет страха неминуемой разлуки или желания отдалиться от него или нее – скорее всего, ваш тип привязанности надежный.

- Если чувствуете недостаток внимания и хотите как можно чаще быть рядом с партнером, постоянно беспокоитесь о возможной разлуке и накручиваете себя по пустякам – скорее всего, ваш тип привязанности тревожный.

- Если чувствуете, что любимого человека у вас в жизни стало слишком много, ваши границы нарушаются, а свободы не хватает, – скорее всего, вы относитесь к избегающему типу.

Изменить свой тип привязанности можно. Примерно у 25 % людей он меняется раз в четыре года. Но многие просто не замечают этих перемен в собственном поведении.

Какой тип привязанности у партнера?

Определить тип привязанности партнера непросто, особенно на этапе знакомства. Многие качества дадут о себе знать не сразу, а только когда отношения наладятся и появятся первые признаки взаимной неудовлетворенности.

Тем не менее полезно с самого начала наблюдать за избранником и размышлять, к какому типу он может относиться. Это важно и для того, чтобы застраховать себя от поспешных решений и ошибок.

Спросите себя:

- Этот человек желает близости со мной или старается сохранять некоторую дистанцию?
- Часто ли обижается, требует внимания и во всем видит угрозу отношениям?
- Достаточно ли он или она доверяет мне и делится ли своими желаниями и чувствами?
- Уходит от проблем или вместе со мной ищет конструктивные способы их решения?

Наблюдайте за другими людьми из своего окружения – тренируйтесь определять типы привязанности. Давайте попробуем сделать это прямо сейчас. Попробуйте определить, к какому типу привязанности относится каждый случай:

- «Когда вспоминаю предыдущий брак, мне становится душно. Все-таки одному быть гораздо приятнее. Никто не требует, чтобы ты выворачивал наизнанку свою душу. Наверное, я просто еще не встретил свой идеал. А сблизиться с кем-то только потому, что так принято, я не собираюсь, даже если человек мне и симпатичен» (Михаил, 39 лет).

- «Я открыта к любому общению и попыткам построить отношения. В любимом человеке для меня важны доверие и честность. Могу поддержать в трудную минуту, выслушать и помочь. Но, конечно, это должен быть хороший человек. Одиночество меня не пугает. Если партнер не готов к серьезным отношениям, не стану его держать на привязи» (Светлана, 28 лет).

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.