

ВЛАДИСЛАВ КОЧЕРЫЖКИН

«Я ЗНАЮ,  
КАК БУДЕТ ЛУЧШЕ  
ДЛЯ ТЕБЯ!»



ОТНОШЕНИЯ БЕЗ НАСИЛИЯ,  
ЗАВИСИМОСТИ, АБЬЮЗА  
И МАНИПУЛЯЦИЙ

#Psychology#KnowHow



**Владислав Кочерыжкин**  
**«Я знаю, как будет лучше для  
тебя!» Здоровые отношения  
без насилия, зависимости,  
абьюза и манипуляций**  
**Серия «#Psychology#KnowHow»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67978659](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67978659)*

*«Я знаю, как будет лучше для тебя!» Здоровые отношения без  
насилия, зависимости, абьюза и манипуляций: АСТ; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-17-151399-3*

### **Аннотация**

Наши партнеры – неслучайные люди, они – идеальное отражение наших отношений со значимыми взрослыми. Можно ли поменять этот сценарий? Получится ли избежать развития отношений от нездоровой привязанности к насилию? Автор книги предлагает через анализ своих детских отношений определить тип привязанности, свойственный вам, и, скорректировав поведение, уйти с пути, ведущего явно «не туда».

«Почему он пропал и не пишет?», «он меня бьет, но зато отец хороший», «ревную бывшего» – это больше не ваши

запросы психологу. Благодаря книге вы научитесь определять манипуляции партнера, формы психологического насилия, зоны риска – и сможете вступить в здоровые отношения.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	7
Безопасная зависимость	9
Безопасная зависимость: что это?	10
Обрати внимание, взрослый...	13
Что мы ищем в отношениях?	16
Привязанность к человеку: что это такое?	19
Привязанность к человеку – это способ получить любовь	20
Привязанность к человеку – это нелюбовь к себе	23
Здоровая привязанность к человеку. Существует ли?	25
Почему мы путаем привязанность с любовью?	28
Надежный тип привязанности	30
Единственные полноценные партнеры – это обладатели надежного типа привязанности	32
Как формируется надежный тип привязанности?	35
Поведение людей с надежным типом привязанности в отношениях	38
Совместимость надежного типа привязанности с другими	40
Тревожный тип привязанности	45

Участие в зоне личной ответственности	46
Как возникает тревожный тип привязанности в отношениях?	49
Проблемы из-за тревожного типа привязанности	52
Как строить отношения с человеком, у которого тревожный тип привязанности?	54
Дезориентированный тип привязанности	56
Почему тип привязанности вообще важен?	58
Почему дезориентированный тип привязанности – это проблема?	59
Как формируется дезориентированный тип привязанности	63
Последствия	66
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**Владислав Кочерыжкин**  
**«Я знаю, как будет**  
**лучше для тебя!»**

**Здоровые отношения без**  
**насилия, зависимости,**  
**абьюза и манипуляций**

© Кочерыжкин В., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

# Вступление

Психология отношений на протяжении всей истории человечества остается одной из самых сложных тем. Наши предки перепробовали множество вариантов взаимодействия: от типичной полигамии и коллективного брака до моногамии, которая в последние годы буквально трещит по швам. Невероятный процент разводов говорит о том, что мы находимся на пороге чего-то нового, неизведанного. Быть может, вернемся в прошлое, ведь уже сегодня гостевой брак и свободные отношения встречаются на удивление часто.

Почему так сложно встретить своего человека? Такого, чтобы не хотелось ни на кого менять? По каким причинам мы стремимся к счастью и комфорту, но, попадая в него, вдруг начинаем хотеть чего-то другого? А главное, что случается с мозгом в момент влюбленности, ведь мы прекрасно видим, что человек не тот, но продолжаем оставаться в этом союзе?

Ответы на все эти вопросы люди пытаются найти у эзотериков, магов и колдунов, на курсах по пикапу и в художественных книжках про любовь. Мы представляем себе идеальные отношения, учимся манипулировать, ищем способ приворожить. Но мы можем копнуть чуть глубже, разобраться в собственных мотивах и добавить немного осознанности, чтобы заместить ею влияние гормонов на психику.

Что, если все наши отношения строятся по сценарию, который сформировался в результате детско-родительской коммуникации, и нами руководят психоэмоциональные травмы? Эта книга расскажет о том, что все наши партнеры – не случайные люди. Мы рисовали их образ, идеализировали, сделали теми, кто получил право нас оценивать. А потом стали бороться за эту оценку.

Межличностная коммуникация – это путь от привязанности до насилия. Первая должна быть здоровой, а второе необходимо научиться замечать, распознавать и избегать.

Надеюсь, эта книга скрасит ваш досуг и окажется хоть чуточку полезной. Приятного чтения!

# Безопасная зависимость

Составляя образ своего будущего партнера, мы часто выдвигаем требования, мало связанные с эмоциональной стороной. Понятное дело, что это должен быть человек надежный, верный и заботливый. Но при этом жизнь прожить – не поле перейти, поэтому важны его финансовые возможности, внешние данные, связи, прочие атрибуты хорошей жизни. Мы все имеем право на то, чтобы быть счастливыми. Только о том, что такое счастье, предпочитаем забыть, погнавшись за фантазиями.

На приеме у психолога вдруг всплывают детали, которые мы упустили. Специалист копает глубоко в детство, задает вопросы, связанные с психоэмоциональными переживаниями раннего возраста, и вдруг клиент не выдерживает. Пережить заново давно забытые эпизоды совсем не просто, и приходит осознание того, что именно эти малозначительные на первый взгляд события отправили всю последующую жизнь по кривой дорожке. А началось все с опыта безопасной зависимости, который мало кто из нас преодолел без потерь для психики.

# Безопасная зависимость: что это?

Все мы окрашиваем зависимость в негативные оттенки, ассоциируем с игроманией и наркоманией, а порой с банальной нездоровой привязанностью к чему-либо. Однако на деле зависимость – это ситуация, в которой без помощи посторонних ресурсов нам не выжить. Хвататься за соломинку, утопая в пруду, так же естественно, как просить одобрения и похвалы. Но есть разница между опасной и безопасной зависимостью, потому что неспособность жить без бутылки уже совсем не похожа на неспособность младенца выжить без взрослых.

**Безопасная зависимость – это ситуация, при которой мы нуждаемся в чем-либо и получаем это безусловно, не выпрашивая, не заслуживая, не манипулируя.**

Еще в СССР шли горячие споры по поводу того, стоит ли подходить к ребенку каждый раз, когда он плачет. Пусть привыкает к самостоятельности, нечего по поводу и без звать родителей, так привыкнет и вырастет мямлей! Не может спать один? Что еще за капризы? Покричит и перестанет!

Спустя годы исследования детских психологов открыли страшные последствия этой самостоятельности. Неврозы, беспокойства, депрессии, непереносимость одиночества. Дети и правда успокаивались после нескольких минут истери-

ки, только делали они это вовсе не потому, что вмиг повзрослели и обрели независимость, а потому что сорвали голос, пришли в ужас от чувства покинутости, поняли, что они одни в этом страшном мире и на помощь никто не придет.

Выяснилось, что человеку для сохранения психического здоровья важен опыт безопасной зависимости, когда он, беспомощный, нуждается в еде, воде, тепле, комфорте, внимании и заботе и каждый раз получает это, не заслуживая, не умоляя и не выпрашивая. Просто потому, что он есть и ему это нужно.

Доктор Бенджамин Спок, издавший свою книгу по уходу за ребенком в 1943 году, стал примером и для советских врачей. Его рекомендации укладывать ребенка спать в ящик от комода и не подходить к детям до трех месяцев, даже если они кричат, позже назовут дикими и жестокими. Но лекаря многие послушали и наградили своих детей неврозами на всю жизнь.

Зависимость от сторонних ресурсов, в том числе людей, – это абсолютная норма, и этот опыт должен пройти безопасно. Только получивший ласку и заботу человек способен в будущем дать это своему партнеру в отношениях. Ситуации, в которых ты испытываешь страшный дискомфорт, кричишь и просишь помощи, не получая ее, не учат нас быть самостоятельными. Они учат нас тому, что мир жесток, мы никому не нужны, а внимание нужно долго и упорно заслуживать. Этот опыт мы получаем уже чуть позже, в детском и

подростковом возрасте.

## Обрати внимание, взрослый...

Младенец кричит от страха. Он оказался в совершенно новом мире, больше не слышит стука материнского сердца, окружающая среда непривычна, вокруг много нового. Хочется есть, но, как сообщить об этом, непонятно. Холодно, но никто, кажется, этого не понимает. Никаких инструментов коммуникации, есть жизненно важные потребности и только один способ привлечь внимание – закричать. **Если в эту минуту никто не придет, опыт окажется травмирующим.**

В более взрослом возрасте укрыться от холода и найти в холодильнике колбасу уже не составляет труда. Человек в более взрослом возрасте уже не такой беспомощный. Он может закрывать часть потребностей самостоятельно, о других открыто заявить.

В одной из публикаций на эту тему психолог рассказывал личный опыт, как он, будучи десятилетним мальчиком, нарисовал солнце и цыплят. Красиво, подумал он. Надо бы, чтобы и мама оценила. Отправился за ней на кухню, привел и показал. Смотри, мама, что я нарисовал! А в ответ унылое молчание. Кивок. А затем вопрос – ты уроки сделал? Неси дневник. В дневнике двойка, за что ребенок тут же получил дозу криков и ругани.

Таких эпизодов в детстве каждого человека хоть отбав-

ляй, все они складываются в подсознании, образуют якоря, превращаясь в травмирующий опыт. Чтобы получить внимание, восхищение, объятия, одобрение и ласку, нужно не просто что-то делать, нужно делать то, что хотят окружающие. Уникальность и индивидуальность летят к чертям, потому что пошел ты со своими цыплятами, ты мог получить похвалу, если бы в дневнике стояла пятерка.

И снова по старым ранам – я никому не нужен, меня не ценят, не любят, я не заслуживаю простого внимания, все, что я делаю, никому не интересно, а того, что им нужно, у меня нет. Самооценка падает, уверенность в жестокости мира возрастает. Мы ищем простых чувств и эмоций, но они кажутся невысказанными.

Ближе к пятнадцати годам подростки устраивают бунт, потому что хотят показать, что они стали взрослыми, как вы и хотели. «Я больше не кричу из кроватки, потому что мне страшно. Больше не прошу оценить рисунок. Мне больше ничего от вас не нужно, я могу жить так, как захочу. И одобрение ваше мне ни к чему. И волосы покрашу, и ночевать домой не приду, потому что мне пофиг. Как и вам. Вы говорили, я занимаюсь ерундой, а ребята на улице сказали, что я модница».

Вслед за бунтом приходит осознание, что зависимость не была привязана к родителям. **Ситуации, в которых без посторонней помощи не выжить, продолжаются.**

Только людей здоровых, способных принять нас такими,

какие мы есть, не так много. И мы вступаем в созависимые отношения, где вынуждены заслуживать, добиваться, выпрашивать, обменивать. Обменивать деньги на присутствие, ухаживания – на внимание, создание комфорта – на заботу. Ничего безусловного по-прежнему нет, потому что о безопасной зависимости здесь никто не слышал.

## Что мы ищем в отношениях?

Связывая свою жизнь с другим человеком, мы снова возвращаемся в близкие отношения, только формат другой. Нам кажется, что многое изменилось, мы стали взрослыми и наши потребности теперь совсем другие. Но, как показывает практика, разводятся люди в первую очередь из-за отсутствия все тех же объятий. Без внимания, заботы, взаимопонимания, ласки, одобрения и душевной близости другие чувства и материальные ценности перестают нас удовлетворять.

Если бы всем женщинам нужны были только деньги, никто из них не разводился бы с богатыми мужчинами. Но они это делают, и почаще нищих. Если бы мужчину интересовало только тело спутницы, то никто из них не ходил бы в ЗАГС, ибо поход к жрицам любви обходится в итоге дешево.

За каждым упреком «он мало зарабатывает» стоит боль от безучастия, равнодушия, обесценивания, игнорирования. Многого можно простить человеку, но, когда он задевает старые раны и вынуждает пережить даже боль, связанную с наплевательским отношением к детскому рисунку, настает время прекращать эти отношения. Человек в тот момент от родной мамы готов был уйти, а уж от жены сбежать ему ничего не стоит.

**Люди, готовые к здоровым отношениям, ищут спутника, готового к диалогу.** Проблемы будут, и ранить друг друга мы никогда не перестанем, чаще непреднамеренно. Если не сказать об этом и не получить адекватную реакцию, снежный ком покатится. Сегодня муж обесценил, завтра нагрубил, а на все попытки выговориться пошел игнор и равнодушие. Если не проговаривать чувства друг друга, отношения разрушатся, как картонный домик.

Мы ищем внимания, причем каждый из нас требует его в очень больших количествах. В здоровых отношениях оно должно предоставляться по первому зову, как в раннем детстве. Только крикнул – мама уже бежит. Мы зависимы от внимания, никто из нас не способен целый день просидеть в запертой комнате без связи с внешним миром. Когда партнер невнимателен, закрывать потребность мы идем в соцсети и к другим людям.

В партнерских отношениях не менее важной деталью является одобрение. Всех наших идей и планов, действий и поступков. Жена собралась картины писать, а муж усмехается: «Ерундой занимаешься, ты же не Ван Гог, кто их у тебя купит. Будешь прихожую захламлять только». Банально, но она уже на секунду вернулась в детство и поняла: мне рядом с тобой некомфортно.

Если люди вступили в союз, ответственность должна быть общей. **Нельзя искать в партнере тележку для перевозки всех своих проблем. И не предложить руку помощи**

**для его проблем тоже нельзя.** В детстве нас часто беспокоили ситуации, которые казались взрослым глупыми, наши переживания остались незамеченными, и повторять это в семейной жизни никто из нас не хочет.

Все мы, вступая в отношения, ищем признания, одобрения, внимания, прощения. Детские травмы каждый раз вынуждают замечать источник боли в мелочах, даже там, где партнер правда не хотел нас ранить. И тут на выручку приходит диалог, в котором каждый может высказаться, сообщить, как он видит ситуацию, что его пугает, что ему нужно. В противном случае на виду остаются только критика, упреки, отвержение. И браку приходит конец.

# Привязанность к человеку: что это такое?

*Привязанность к человеку – это совокупность сильных чувств и эмоций, таких как интерес, симпатия и уважение, возникающих по отношению к конкретному индивиду. Не подразумевает взаимности и выражается в желании заботиться, радовать, поддерживать и быть рядом. Проще говоря, привязанность приводит к стремлению участвовать в жизни другого человека.*

В целом сам термин носит негативный характер, так как мы привыкли, что отношения «в одни ворота» – это всегда невротическая любовь, фундаментом которой является зависимость и неспособность уйти, даже если очевидно, что это необходимо сделать. Мы продолжаем любить людей, которые не любят нас, а порой даже проявляют безразличие и пренебрежение.

В некоторых случаях наличие эмоционального насилия не только не останавливает наши порывы, но и усиливает их. Пушкин выразил это состояние от лица своего персонажа Евгения Онегина: «Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей». Это значит, что привязанность возникает только тогда, когда от человека дистанцируются.

# Привязанность к человеку – это способ получить любовь

В основе привязанности лежит базовая потребность быть кому-то нужным. Деструктивность состоит в том, что мы, не получив правильного опыта в детстве, воспринимаем отношения как территорию, на которой нужно что-то заслуживать.

Но на самом деле значение имеет только безопасная зависимость, в которой мы получаем право привязываться без страхов и рисков.

Многие родители, пытаясь успокоить плачущего ребенка, часто используют фразы из серии «Я сейчас тебя дяде отдам!» или «Если будешь плохо себя вести, то за тобой придет полицейский», «Дед Мороз еще тебе подарок не принесет, будешь знать, как реветь на улице, паразит такой».

Все это лишает ребенка опоры, он понимает, что остро нуждается в поддержке, внимании и заботе, но может быть лишен всего этого просто потому, что неудобен родителям. Ему остается только одно – прятать свои эмоции и подстраиваться.

Тяжелее всего мальчикам, потому что кроме стандартных ограничений они получают еще и гендерные. «Ревешь, как девчонка». «Ты же мужчина, а настоящие мужчины так не делают». «Не ной, ты же не девочка!» И так далее.

В итоге мы получаем кривые убеждения о том, что такое привязанность к человеку. Воспринимаем ее не как базовую потребность в любви и заботе, на которую можем рассчитывать просто потому, что мы есть, а как способ заслужить одобрение, внимание и минуты нежности. Все в жизни человека ломается именно в тот момент, когда любовь перестает восприниматься как естественная потребность.

Именно такие люди, которые считают, что любовь нужно заслужить и никак иначе, в будущем совершенно искренне испытывают симпатию к конкретному представителю противоположного пола (бывает, и своего, чего греха таить), но, не имея опыта безопасной зависимости, продолжают оставаться в нездоровых отношениях, хотя делать этого не следует.

**Большая беда в том, что именно привязанность вынуждает нас влюбляться в непригодных для этого партнеров.** Потому что путается причина и следствие. Здоровые люди привязываются к достойным, а остальные – к тем, кто недоступен. Потому что привыкли так делать, привыкли быть хорошими, привыкли заслуживать и добиваться.

То есть эмпатия, симпатия и уважение мнимые, потому что человек испытывает их к заведомо недоступному объекту. Чтобы заполучить этот объект, мы пытаемся что-то сделать: подарить любовь, заботу, нежность, внимание и поддержку, рассчитывая, что это возвысит нас в глазах недоступного. С родителями же прокатывало: «Меня минуту назад чужому дяде отдать хотели, но я перестал плакать, по-

мыл посуду, крепко обнял родителя, попросил прощения и вуаля! Оставили дома!»

Когда мы уверены, что любовь значимого взрослого можно только заслужить, привязанность начинает носить деструктивный характер. В будущем мы начнем влюбляться в тех, кто не испытывает взаимных чувств, и бегать за бывшими, которые нас бросили. Перестанем плакать, попросим прощения, сделаем что-нибудь хорошее для них. Авось и в этот раз оставят дома, никому не отдадут...

# Привязанность к человеку – это нелюбовь к себе

Помните фразу «мне хорошо одному, но с тобой лучше», очень популярную в последнее время? А суть в том, что человек, который любит и ценит себя, не нуждается в других людях. Он не пытается заслужить высокую оценку, не смотрит на себя глазами другого, ему не нужно, чтобы кто-то своим присутствием повышал его значимость.

Отношения таких людей начинаются только в зоне обоюдной ответственности, где в придачу к полноценному «Я» добавляется такой же полноценный «ТЫ». И вдвоем можно жить интереснее, строить планы, проводить досуг, добиваться совместных целей. Это жизнь самодостаточной личности, там появляется физическая близость, безусловное внимание и такая же поддержка, а дальше дети, капитал.

То есть точка роста находится в партнерстве, и здесь не идет речи ни о какой привязанности. Это история про обязательства, которые два взрослых человека взяли за совместное бытие, не пытаясь переложить ответственность за себя на плечи партнера.

**Таким образом, привязанность к человеку говорит о нелюбви к себе.** Из плохих отношений мы не можем выйти, потому что получаем в них свою полноценность и лишаемся ее, как только союз рушится. Человек с низкой са-

мооценкой поднимает ее наличием спутника или спутницы, финансовые и иные проблемы пытается закрыть усилиями супругов. И так далее.

Самодостаточные люди несут ответственность сами за себя. Взаимодействуют с партнером только в зоне обоюдных интересов и, если там все не так гладко, как хотелось бы, прекращают коммуникацию. Им не нужно заслуживать любовь и заботу, потому что все это уже есть внутри них по отношению к самим себе. В этом вся разница.

## **Здоровая привязанность к человеку. Существует ли?**

Хотим мы этого или нет, но все наши отношения в большинстве случаев – лишь проекция детско-родительской связи. Мужчины ищут женщину, похожую на маму, или противоположность ей, когда коммуникация была травмирующей. Девушки обращают внимание на таких, как папа, или, опять же, ищут противоположность, когда отец отсутствовал или стал источником проблем.

Важно, чтобы связь с родителем противоположного пола оказалась здоровой, ведь именно это формирует опыт, который позволит построить адекватную привязанность к человеку без риска потерять часть себя при разрыве. Правильнее сказать так: чтобы не компенсировать свою неполноценность через партнера.

Но это касается не только связи с родителем противоположного пола. В жизни случается всякое, и очень важно, чтобы в жизни каждого ребенка был хотя бы один значимый взрослый, который даст правильный опыт отношений. Где есть поддержка, понимание, забота, внимание и главное – взаимность. Пусть это даже будет не мама или папа, а бабушка, тетя, опекун.

**Значимый взрослый – важная человеческая фигура, как правило, но не всегда – родительская, с кото-**

**рой у ребенка складываются отношения, способствующие его гармоничному физическому и психическому развитию.**

Для девочки важно, чтобы значимым взрослым был папа. Для мальчика важнее мама и ее отношения с отцом. Через выстраивание отношений с родителем противоположного пола и глядя на его опыт выстраивания отношений мы формируем убеждения, которые в будущем помогают или мешают построить здоровый союз.

Если между ребенком и значимым взрослым возникли отношения, в которых присутствуют личные границы без попытки их сдвигать, дети попадают в безопасную зависимость и учатся любить, заботиться, проявлять знаки внимания. Такие люди в будущем становятся замечательными супругами, потому что климат в семье исключает эмоциональное насилие.

Коммуникация, в которой значимый взрослый не препятствует развитию, не унижает, не подавляет и не подстраивает под себя, желая сделать удобным, – это зона эмоционального комфорта. Из нее есть тысячи дверей на выход, но открывать ни одну не хочется.

«Мне с тобой хорошо, и, несмотря на то, что я самодостаточный, свободный и полноценный, покидать это место я не хочу. Могу быть один, имею для этого все необходимые ресурсы, но рядом с тобой мне комфортнее в разы! Ты не препятствуешь моему развитию и не заставляешь страдать».

Именно поэтому фразы «я жить без тебя не могу» и «я тебя никому не отдам» настораживают здоровых людей. Зачем мне этот контроль и силовое удержание? Это какая-то ерунда. Я хочу иметь возможность покинуть отношения в любую секунду, но не хочу иметь такого желания. Это и есть здоровая привязанность к человеку, когда мы не цепляемся за сохранение своей значимости, а просто держимся за адекватного партнера, рядом с которым нам хорошо.

# Почему мы путаем привязанность с любовью?

Часто мы слышим истории о том, что человек страдает в отношениях, но покинуть их не спешит, потому что любит. Да, он причиняет мне боль, проявляет эмоциональное насилие, иногда издевается, быть может, применяет физическую силу. Но я его люблю и поэтому терплю. Все во имя светлого чувства!

И если разобраться в деталях, то такие люди совсем не врут, они правда испытывают чувство любви. Но и страдают – это тоже правда...

Разница лишь в одном – здоровый человек любит за то, что... А остальные – потому что... Первые – за ту самую зону эмоционального комфорта, а вторые – потому что партнер своим присутствием поднимает безнадежно рухнувшую самооценку, дает ощущение собственной значимости, а самое главное – позволяет играть в знакомую с детства игру под названием «добейся меня, если сможешь».

Мы вырастаем, но внутри остаемся детьми. Отличие взрослого человека от ребенка в том, что на фразу «я тебя дяде отдам» он ответит: «Я сама найду себе подходящего дядю, всего тебе доброго». А какой-нибудь инфантил, невротик или компенсаторик, будучи сорокалетним мужиком, вцепится в значимую женщину, перестанет проявлять свои

эмоции, делается удобным, попросит прощения, лишь бы его продолжали как будто любить и никому не отдавали.

Привязанность бывает разная и сама по себе не является чем-то плохим. Другое дело, что у одних она основана на истинном уважении и настоящей любви, а другие похожи на заглохший автомобиль. Сами ехать уже не могут, а вот на тропе, зацепившись за грузовик, вроде как-никак передвигаются.

# Надежный тип привязанности

*Надежный тип привязанности – самый распространенный вид зависимости, который характеризуется ощущением полной безопасности в отношениях, чувством собственной важности, адекватной коммуникацией с партнером и способностью взаимодействовать со значимым взрослым на уровне потребностей.*

Проще говоря, люди, испытывающие к партнеру надежный тип привязанности, не нуждаются в доказательстве чувств, они знают, что окружающие всегда придут на помощь, что они готовы присутствовать рядом и уделить внимание в нужный момент. Склонны к саморазвитию и самоактуализации, не боятся заниматься тем, что им нравится, искать себя в различных сферах деятельности и не пытаются закрывать свои личные потребности за счет других.

Любая коммуникация строится на взаимном интересе и общих целях. Если этого нет, то «надежные» люди без насилия и манипуляций выходят из отношений, просто потому, что считают неприемлемым находиться там, где их не ценят и не уважают. Пренебрежение они видят издалека и не сближаются с теми, кто стремится создать союз по мотивам выгоды. Главное убеждение такого человека – **я классный и ты классный**, у нас много общего, давай взаимодействовать и

создавать что-то вместе.

# Единственные полноценные партнеры – это обладатели надежного типа привязанности

Согласно данным психологов, в России чуть меньше 50 % людей относятся к категории с надежным типом привязанности. Это значит, что вторая категория населения строит отношения на тревоге.

Примерно 25 % из этой категории неспособны быть в отношениях вовсе, это **тревожно-избегающие** люди, которые становятся головной болью для всех, кого угораздило с ними связаться.

Еще 15 % не видят смысла в отношениях без дополнительной стоимости. Они живут по принципу «дайте мне что-то особенное или не надо ничего». С ними сложно знакомиться, еще сложнее сблизиться. Такие люди холодны и ведут себя пренебрежительно, игнорируют и обесценивают потребности партнера. В любой момент могут уйти просто потому, что спутник перестал их боготворить. Это **тревожно-отвергающий тип**.

И еще 15 % относятся к **тревожному типу**. Ужиться могут с кем угодно, кроме тревожно-избегающих. Но им нужно больше внимания, больше поддержки и понимания. Чаще нуждаются в словах любви, объятиях и подтверждении при-

сутствия. Регулярно испытывают отдаление партнера, тут же впадают в стресс, требуют возвращения, прощупывают почву.

«Он меня все еще любит или уже нет? Что значили эти его слова? Перестал обнимать меня ночью, значит, нашел другую? Отказался пойти в кино: просто фильм не нравится или он больше не со мной? Проводит время с друзьями, я ему не интересна?» С такими сложно, но тем не менее вероятность нормальных отношений есть. Достаточно почаще напоминать о своих чувствах и подтверждать присутствие. Тогда тревога снижается.

И наконец, 50 % людей с **надежным типом** привязанности, которые в отношениях не тревожатся вообще. Не ревнуют, потому что не боятся измен. Если это случится, значит, человек – предатель, я с ним просто расстанусь, и все. Меня это никак не характеризует, моя самооценка и мой авторитет от этого никак не пострадают. Чего напрягаться раньше времени?!

Они не впадают в зависимость от человека. Если тот не отвечает взаимностью, значит, коммуникация теряет смысл. Это полная противоположность остальным типам, потому что те в случае отвержения или дистанцирования, наоборот, пытаются сблизиться, так как воспринимают отказ как удар по своей значимости.

«Он не хочет меня, значит, я некрасивая, нужно доказать обратное и соблазнить его». «Она меня отшивает, значит,

считает меня недостойным, я докажу ей обратное, выиграю конкуренцию, стану самым заботливым и сильным!» А вот «надежные» мыслят иначе: она меня отшила, значит, не хочет отношений, мне нужно искать другую.

Нет манипуляций в начале отношений, потому что нет смысла кого-то добиваться и что-то заслуживать. Нет эмоционального насилия внутри отношений, потому что нет смысла удерживать и подавлять партнера. После расставания инструменты возвращения не применяются. Человек не мстит, не играет на чувствах, не преследует и уходит максимально безболезненно, через диалог и поддержку брошенного на стадии сепарации. Разрыв никогда не бывает необдуманным, на то есть серьезные основания и поводы.

# Как формируется надежный тип привязанности?

Все типы привязанности формируются в детстве. Коммуникация со значимым взрослым закладывает фундамент мировоззрения, который переходит в убеждения. Дети в условиях безопасной зависимости становятся «надежными» благодаря правильному взаимодействию с родителем, точнее, с тем, кто воспитывал.

Ребенок после рождения попадает из материнской утробы в новый для себя мир, где сталкивается с вызовами, неизвестными ранее. Свет, звуки, тепло, холод, голод и так далее. Одновременно он теряет тесную связь с матерью. Она, как оказалось, может куда-то уйти. Тревога в этот момент нарастает и плавно переходит в панику.

В этом случае важно показать, что значимый взрослый всегда придет и никогда не бросит. Уверенность возникает вследствие опыта, когда каждому страху противостоят поддержка и присутствие. Стало холодно, и мама согрела. Застрыл между диванами, и папа вытащил. Накрыла тоска, мама обняла и уделила внимание. Заскучал в одиночестве, и отец придумал увлекательную игру.

**В условиях безопасной зависимости ребенок получает право на собственные увлечения, поиск своих талантов.**

Нравится танцевать – родители отвели в нужную секцию. Вздумалось петь – отправили на вокал. Не устанавливаются рамки нормы из серии: «Занимаешься ерундой, лучше уроки выучи. Получишь двойку – выпорю!» Нет наказания за неудобное поведение. Сын или дочь воспринимаются как личность.

Если действия нарушают чей-то покой, мешают и наносят ущерб, начинается разговор с объяснениями, почему так делать нельзя. Фраз «Будешь шуметь – я тебя дяде отдам» и «Еще раз так скажешь – я с тобой вообще разговаривать не буду!» нет в диалоге с ребенком. Ему говорят: «Я тебя все равно люблю, и я всегда на твоей стороне, но мне это неприятно, ты мне мешаешь, пожалуйста, больше так не делай».

Потребности ребенка таким образом не игнорируются и не обесцениваются, а его значимость, внешность и умственные способности не принижаются. Ему не говорят: «Какие тебе танцы, у тебя ноги короткие». Или: «Спорт – это для сильных, а ты посмотри какой щупленький». Не высмеивают увлечения такими фразами, как, например: «Эти твои компьютеры для дураков, надо учиться в школе, закончить университет, тогда станешь человеком!» или «Певичкой, что ли, хочешь стать, позориться на сцене, как дурочка?».

Когда ребенку нужно внимание и поддержка, он всегда их получает. Точно знает, что пожалеют, обнимут, помогут, спасут, не отвергнут, не бросят, не оставят одного. Не откажутся, если он неидеален и в чем-то перестанет соответство-

вать ожиданиям. Его любят просто так, и любовь эту не нужно ни заслуживать, ни добиваться.

**Поддержка и забота сказываются на самоактуализации.** В отношениях создается зона комфорта, в которой значимый взрослый сначала делает что-то за ребенка, потом с ним, потом его руками под собственным наблюдением и в итоге позволяет делать самостоятельно. Не бросает одного в трудный момент, а помогает, учит, убеждается в том, что тот научился.

Такие дети во взрослой жизни не перекладывают ответственность на партнера. Не ждут, что муж или жена будут их кормить, одевать, обувать, решать проблемы, обеспечивать. Для них есть четкое разделение между зоной личной ответственности и партнерством. Поэтому дела, работа, увлечения, хобби, саморазвитие и личностный рост они берут на себя. Спутник нужен для удовольствия, достижения совместных целей и реализации обоюдных планов.

# **Поведение людей с надежным типом привязанности в отношениях**

Такие люди легко идут на контакт. Они не боятся заявить о своих чувствах, потому что отказ не станет чем-то неприятным. Для тревожных людей отвержение является ударом по низкой самооценке, которая и без того хромает на обе ноги. Психика будет вынуждена защищаться. Придется либо добиться одобрения и присутствия любыми способами, либо пережить очередной стресс и еще сильнее изолироваться от людей.

А вот «надежные» люди уверены в том, что они нормальные, полноценные, самодостаточные. Они свою самооценку не связывают с мнением окружающих, точно знают, что их любят, уважают, ценят, никогда не бросят. Поэтому без труда могут заявить о своих чувствах.

В случае отказа не воспринимают случившееся как оценку собственной личности. Не чувствуют отвержения. Для них это значит, что с конкретным человеком нет взаимности и общих интересов, целей, планов. Добиваться, заслуживать, подстраиваться и продолжать ухаживания не будут. Не мой человек, зачем мне эти телодвижения?!

Не потерпят пренебрежения, неуважения, манипуляций, эмоционального и тем более физического насилия. История, когда она нуждалась в помощи, а он отсутствовал, станет для

женщины с надежным типом привязанности финалом отношений. Не потому, что она обиделась, а потому что для нее это что-то из ряда вон выходящее. Непривычно, дико, ненормально. Значимый взрослый всегда был рядом в сложные моменты и никогда не стоял над душой в остальное время.

**Такая модель поведения и перекладывается на отношения.** Не нужно за мной следить, контролировать меня, преследовать, сидеть рядом 24 часа в сутки, ограничивать, диктовать условия. С другой стороны, непозволительно обесценивать, игнорировать, отказывать во внимании и поддержке.

Есть мое личное пространство, есть зона комфорта, в которой ты и я прикладываем усилия для достижения общих целей, одновременно с этим понимаем друг друга, готовы прийти на помощь, выручить в сложные периоды, не позволяем почувствовать себя одиноким, беспомощным, жалким.

# Совместимость надежного типа привязанности с другими

Идеальным союзом является **связь двух «надежных»**. Такие люди независимы, каждый занят своим делом, развивается в сфере личных талантов и увлечений. Самооценка не привязана к партнеру, требования к нему минимальны. Я классный, ты классная.

Коммуникация строится на взаимности и общих интересах, а значит, есть твердая уверенность в спутнике. Он со мной, потому что любит меня, мне не нужно за это бороться, конкурировать с кем-то, подчинять, подавлять, манипулировать, удерживать, заслуживать, добиваться. Если разлюбит, расстанемся. Сомневаться и бояться не вижу повода.

Взаимное удовлетворение потребностей выходит на первый план. Интимность в широком смысле слова, доверие, физическая близость, совместный досуг, отдых, развлечения, разговоры, обмен опытом и знаниями. Опять же уверенность в том, что физиологические и эмоциональные потребности будут удовлетворены, это не нужно выпрашивать и заслуживать. Готовность заботиться о физиологическом и эмоциональном комфорте партнера.

**Целью союза становятся совместные планы и задачи.** Рождение и воспитание детей, создание капитала, движение в сторону, обозначенную и принятую обоими участ-

никами ячейки общества. И здесь мы тоже говорим об уверенности в том, что обязанности будут исполнены в полном объеме. Вторая половинка не бросит с ребенком, не оставит в финансовой яме, не откажется поддержать, не отвергнет.

Сложные, но часто встречающиеся отношения складываются между партнерами с надежным и **тревожным** типами привязанности. Такая коммуникация то и дело переходит в эмоциональные качели по причине амбивалентности чувств тревожного партнера. Из-за тревоги он то максимально сближается, требует излишнего внимания и поддержки, то отдаляется, и создается впечатление скорого разрыва.

Иногда это сильно напрягает, потому что надежные привыкли больше времени уделять зоне обоюдной ответственности, то есть коммуницировать для удовольствия и выполнения совместных задач. А тревожному часто необходимо неоправданное сближение. Смс, звонки, требование увидеться срочно, прямо сейчас. Просьба доказать свою любовь, развеять сомнения, которые выглядят нелепо.

«Что это за телка у тебя на работе? Ты с ней спишь? Мне кажется, да, я уверена, докажи обратное». «Что за Леша добавил к тебе в друзья, кто это? Ты с ним видишься? А я для тебя кто, ты меня не любишь?» Также тревожные склонны к контролю и ограничениям, в результате дело может дойти до абюзу.

Поэтому с тревожным бывает сложно и не всегда получается построить комфортные отношения. Но если он держит-

ся в рамках разумного и собственные страхи закрывает адекватным объемом внимания со стороны партнера, то ужиться вполне реально. Потребуется чуть больше усилий, и порой будут происходить ссоры на ровном месте, но в целом союз имеет право на существование.

Связь с **тревожно-избегающими** является трагедией для всех, и для надежных в том числе. Построить хоть какие-то отношения не получится, они гарантированно закончатся побегом партнера. Проблема в том, что такие люди в начале отношений впадают в зависимость и готовы на компромиссы. Дают все, что нужно второй половинке, отношения выглядят полноценными, однако это лишь пыль в глаза.

Тревожно-избегающие имеют жесткую подсознательную установку – ожидать насилия. Поведение значимого взрослого было неопределенным. Он то любил и был заботливым, то резко менялся, оскорблял, унижал, обесценивал, игнорировал и т. д. В результате ребенок четко усвоил, что партнер в любых отношениях может быть потрясающим, но однажды все равно сделает больно.

Поэтому во взрослой жизни они стремятся к нежности, близости и здоровым отношениям, но постоянно держат дистанцию и боятся неожиданного удара. Что бы ни делал спутник, тревожно-избегающий сбежит. Без объяснения причин, потому что где-то в подсознании вдруг почувствует, что, возможно, скоро здесь против него применят какое-то насилие. Ничего не сможет понять сам, потом будет сожалеть, снова

почувствует стремление к близости, но не вернется и в новых отношениях повторит сценарий.

Для надежного это станет шоком. Единственный плюс в том, что разбираться в причинах и бороться за возвращение не придется. Психика таких людей не воспринимает подобные сигналы как травмирующие. Убежал и убежал. Странно, неприятно, я такое не позволяю, это для меня неприемлемо, поэтому сожалею о прекращении отношений, но расстраиваться не вижу повода.

**С тревожно-отвергающими**, наверное, получилось бы ужиться, но на этапе знакомства надежные их отсеивают. И правильно делают. Такой тип привязанности не позволяет человеку вступать в отношения без дополнительной стоимости, то есть партнер должен дать что-то существенное. А зачем это нужно здоровому человеку, непонятно.

Дело в том, что тревожно-отвергающие живут установкой: «Мне никто не нужен, все вокруг холодные, предатели, бесполезные и корыстные. Если ты не такой, докажи мне это. Дай что-то ценное, и тогда я смогу относиться к тебе нормально, полюблю и отвечу взаимностью». Позиция – я хороший, ты плохой. Чтобы стать хорошим, заслужи.

В самом начале коммуникации наблюдается пренебрежительное и неуважительное отношение. Другие типы привязанности на такое часто ведутся, а вот надежные – нет. Никогда и ни при каких обстоятельствах. Являясь самыми лучшими спутниками для жизни, они именно поэтому становятся

ся недоступными тревожно-отвергающим. Такие отношения никогда не начнутся, поэтому сказать, возможны ли они в принципе, нельзя. Это событие, которое никогда не случилось.

Единственный формат, в котором может произойти взаимодействие, это рыночные отношения. Когда ни о партнерстве, ни о здоровой коммуникации речи не идет. Человек с надежным типом привязанности может стать папиком, например. Тревожно-отвергающие часто становятся содержанками или любовницами. Близость им не нужна, в любовь, поддержку и понимание они не верят, а вот отношения на расстоянии с получением выгоды вполне их устраивают.

# Тревожный тип привязанности

*Тревожный тип привязанности в отношениях – зависимость от эмоциональной близости и внимания со стороны партнера, когда постоянно возникает ощущение дефицита, отстраненности и холода в коммуникации со своей второй половинкой.*

Результатом является ревность, неуверенность в спутнике, подозрение в его скором уходе, а также чувство безразличия, якобы по-настоящему любите только вы, а вот с его стороны ничего подобного нет.

Самым явным симптомом тревожного типа привязанности можно считать жалобы на то, что партнер уделяет своей паре слишком мало времени, имеет свои хобби и увлечения, которые мешают совместному времяпрепровождению. В таких ситуациях нужно задать несколько вопросов, чтобы выяснить, что происходит в паре на самом деле. Этим и займемся.

# Участие в зоне личной ответственности

Теория отношений строится на многих принципах, и один из них подразумевает зоны ответственности каждого участника союза. Безусловно, взаимодействие и совместные усилия – это именно то, что лежит в основе любых серьезных отношений, однако есть нюанс.

Зона обоюдной ответственности подразумевает все то, в чем обязаны принимать участие оба. Например, дети. Воспитание и материальное обеспечение ребенка лежит на плечах и отца, и матери. Кто-то зарабатывает больше, кто-то меньше, иногда люди договариваются, и существует множество ситуаций, когда один из родителей заявляет, что все расходы берет на себя. Это всегда пожалуйста, но изначально ответственность лежит на обоих.

С воспитанием все чуть однозначнее, ребенку необходимы и папа, и мама просто потому, что они не могут друг друга заменить, каждый дает что-то свое. В общем, здесь мы имеем полное право требовать от партнера участия.

Но есть зона личной ответственности, где каждый за себя. Партнер может присутствовать, а может и нет. Например, образование, саморазвитие, самоактуализация, использование и повышение творческого потенциала. Сюда входят интересы, хобби, увлечения, источники эмоций.

**В здоровых отношениях люди расходятся в зоне личной ответственности**, это место, где каждый живет своей жизнью и реализует свой потенциал отдельно от партнера. Еще это принято называть личным пространством.

Он играет в футбол, зависает в компьютерной игре, возит-ся с железками в гараже. Она читает книги, смотрит фильмы, вышивает крестиком, собирается с подружками, чтобы посплетничать. Примеры из головы, просто так, наобум. Но суть в том, что у каждого есть что-то, отделяющее его от партнера, никак не коррелирующее с его интересами.

Таким образом, люди, состоящие в отношениях, имеют личное пространство и проживают полноценную жизнь, в которой партнер является частью этой жизни. Полностью закрывая потребности в зоне обоюдной ответственности, каждый получает право на свои хобби и увлечения.

Но люди с тревожным типом привязанности такой формат принять не могут. Им необходимо тотальное присутствие и участие партнера в их занятиях. Проще говоря, женщина не может сходить в кино одна, ощущает дискомфорт, если она дома, а мужчина ушел на футбольный матч, начинает скучать спустя всего 20–30 минут после расставания.

То же самое с мужчинами.

Бесконечные смс, сто звонков в течение дня, постоянные вопросы «ты где», «когда придешь», «как скоро вернешься». «Я пойду с тобой или ты иди со мной». Тут очень важно не спутать с абюзом, потому что есть много схожего. Но ти-

ран стремится контролировать, а человек с тревожным типом привязанности просто не может оставаться один.

# Как возникает тревожный тип привязанности в отношениях?

Большинство ученых склоняются к теории о биологической привязанности, которая, несомненно, возникает между родителем и ребенком. Однако изучение романтических отношений показывает, что те же принципы наблюдаются и там. Это позволило сделать вывод, что доминирующим является именно **пережитый опыт**.

А он, в свою очередь, может быть положительным или отрицательным. В первом случае ребенку уделяли слишком много внимания, сдували пылинки и всегда делали его интересы приоритетными. Яркий пример – женщина после развода с целью закрытия потребности в чувстве собственной значимости делает ребенка максимально зависимым. И, ощущая его беспомощность, упивается своей важностью.

Здесь речь может идти о **гиперопеке** или возведении в приоритет. «Ребенок всегда на первом месте, он для меня самое ценное, все для него». Во взрослой жизни этот ребенок столкнется с острым дефицитом внимания, даже если объективно его будет достаточно. Весь мир должен крутиться вокруг него, а тут вдруг выясняется, что у партнера есть какие-то свои дела, хобби и интересы!

Во втором случае, то есть при негативном опыте отношений с родителями, мы говорим о безразличии и равноду-

шии. Когда интересы ребенка игнорировались или обесценивались. Например, у девочки не было отца или мама не относилась серьезно к ее попыткам самореализации. В погоне за компенсацией этого дефицита во взрослой жизни такой человек будет пытаться выжать из партнера максимум, затаскивая его в зону личной ответственности с головой.

На втором месте в списке причин формирования тревожного типа привязанности находятся **личные убеждения**. Их могут навязать взрослые, друзья, подруги, родственники, фильмы, книги. Все, что угодно. Это та картинка, которую каждый видит перед собой при слове «отношения».

Если девочке много лет вбивали в голову миф о том, что мужчина обязан решать все ее проблемы, брать на себя ответственность за нее, стать инструментом достижения ее целей и задач, то, вероятнее всего, в будущем она станет той, которой всегда мало внимания.

Она точно знает, что мужчина должен присутствовать в обеих зонах ответственности: в обоюдной и лично ее. Но кроме всего прочего, возможно появление тревожного типа привязанности, когда сама о себе позаботиться девушка уже не может. Мужчина становится значимым взрослым, закрытие всех потребностей завязывается на него, в том числе на эмоциональном уровне.

На начальном этапе ощущается легкий дискомфорт, а в последующем женщина начинает ревновать, боится потерять партнера, испытывает негативно окрашенные эмоции в

моменты его отсутствия. С мужчинами все точно так же. Таких мы привыкли называть «маменькин сынок».

Рядом с партнершей вроде бы живой человек, более-менее на что-то способен, но как остался один, так настроения нет, носки превратились в валенки, квартира заросла грязью, третий день голодный, потому что даже пельмени сварить лень.

А в отношениях он остро нуждается в бесконечном присутствии спутницы. Те же смс и звонки, попытка все делать вместе и не расставаться ни на час. Потому что отношения, по мнению таких людей, – это всегда быть вместе. Как мама с ребенком.

# Проблемы из-за тревожного типа привязанности

Люди, впадающие в такую зависимость, чаще всего не уверены в себе. Точнее, в абсолютном большинстве случаев. Причиной может быть низкая самооценка и подавленность воли. Их постоянно преследует подозрительность.

Ощущение, что партнер любит недостаточно сильно или вовсе уже не любит. Опасения, связанные с уходом, предательством, скорым прекращением отношений. Им важно постоянно чувствовать эмоциональную близость и быть уверенными в надежности спутника. Каждый акт взаимодействия проходит через оценку под призмой этих чувств.

Когда девушка предлагает пойти в кино на новый фильм, а мужчина заявляет, что такие фильмы ему не нравятся, «ты сходи, а я лучше поработаю», она тут же начинает подозревать его в отсутствии любви. Это и есть та самая тревога, вынуждающая постоянно искать подвох. «Почему не пошел, что значит этот отказ, он меня не любит, у него есть другая, работать ли он будет?!»

**Психика попадает в неопределенность, из которой пытается незамедлительно найти выход.** Сознанию все равно, какой будет результат, главное, чтобы уже какой-то был. Пусть либо докажет, что любит, либо уже признается, что я ему не нужна.

Начинается допрос с пристрастием, давление, прессинг, манипуляция. А мужчина, не знающий о наличии тревожного типа привязанности у своей партнерши, не видит смысла что-то объяснять. «Не хочу в кино, поработаю лучше. Чего пристала?! Одна иди! Таньку позови. От меня чего хочешь?»

И мужчины с подобной проблемой тоже оказываются в ловушке. Постоянно хочется присутствия и увеличенной дозы внимания, но девушка не готова стать нянькой, она тратит много времени на себя, свои увлечения и хобби. Интересы совпадают не во всем. Не хочет она постоянно смотреть с ним хоккей или сидеть дома, восхищаясь достижениями в компьютерной игре.

В результате зона обоюдной ответственности выпадает из поля зрения. Никто не обсуждает то, что нужно создавать вдвоем и за что нести ответственность. Отношения распадаются, потому что один оказался в состоянии неопределенности психики, а другой не помог из нее выбраться.

# Как строить отношения с человеком, у которого тревожный тип привязанности?

На самом деле какой-то большой проблемой тревожный тип привязанности не является. Это и не отклонение, и не деструктивное поведение, и не эмоциональное насилие. Все, что нужно таким людям, – частое подтверждение близости и преданности. Присутствие, поддержка и внимание, только в больших объемах, чем обычно.

Психологи не рекомендуют подстраиваться и действовать в ущерб себе, но есть несколько полезных советов. Например, не игнорировать попытки получить какие-либо доказательства. Человек не просто так задает один и тот же вопрос много раз. Он хочет услышать заветные слова «я с тобой», «я тебя люблю», «я тебя ценю» и так далее.

**Нужно понимать, что в такие моменты вы разговариваете не с партнером, а с его механизмами психики, которые утонули в неопределенности. Дайте эту определенность, и все встанет на свои места.**

Конечно, не все на это способны. Многим бывает лень ответить на звонок, они не видят смысла повторять то, что уже было сказано. Но уж если связали свою судьбу с человеком, у которого тревожный тип привязанности, то будьте любезны

не бросать его в этой беде.

Вспоминается еще одна старая шутка, когда бабка одолела деда вопросами, любит он ее или нет. Тот упорно молчит, бабка завелась, вышла из себя, не может найти себе места и кричит: «Почему тебе так сложно просто сказать три этих гребаных слова?!» А дед в ответ бурчит: «Чего ты ко мне пристала, я уже сказал тебе, что люблю, когда мы женились!» Это значит: «Вспомни. Зачем повторять одно и то же?! Если что-то изменится, я тебе сообщу».

Достаточно чаще напоминать о том, что вы по-прежнему пара и ваши чувства не остыли. Уделять партнеру больше времени и по возможности проводить его вместе. Это не его прихоть, это та самая проблема, которая стала и вашей ответственностью тоже. Забота об эмоциональном состоянии спутника является частью отношений. Не у всех людей есть такая потребность, но у вашей второй половинки так, и с этим нужно либо смириться, либо расставаться, если вы не способны дать присутствие в нужных объемах.

# Дезориентированный тип привязанности

*Дезориентированный тип привязанности или, как его еще называют, тревожно-отвергающий, характеризуется высокой степенью независимости, когда человек не допускает даже мысли о максимальной степени близости, полноценных, партнерских отношениях и интимности в широком смысле слова.*

При отсутствии партнера такие люди видят себя самодостаточными и ценными, а при его появлении стремятся отстраниться, отвергнуть, уйти.

Например, женщины с таким типом привязанности утверждают, что успешной представительнице нежного пола, если все ее потребности закрыты, мужчина вообще не нужен. В случае, если он приносит очевидную пользу, в отношениях есть какой-то смысл, а в остальном необходимость в партнере они не ощущают.

То же самое с мужчинами, которые убеждены, что у девушки есть конкретные функции, на которых может держаться союз. Здоровые отношения воспринимаются как нечто неразумное, несуществующее, непонятное.

**В целом все эти люди живут по убеждению «я хоро-**

**ший, ты плохой».** Первая часть не меняется никогда, вторую окружающие обязаны корректировать. Доказывать, переубеждать, заслуживать доверие и нормальное отношение к себе.

# **Почему тип привязанности вообще важен?**

Всего у людей четыре типа привязанности. Ранее я описал каждый из них. Вступать в здоровые отношения могут только обладатели надежного типа. Три остальных являются тревожными, однако некоторые коррелируют между собой. Например, человек с тревожным типом привязанности спокойно уживается с надежным.

Два тревожных могут состоять исключительно в созависимых отношениях. Они способны прожить долгую жизнь, но коммуникация всегда будет приносить страдания. С обладателями тревожно-избегающего типа не может ужиться никто. К сожалению, это фактически приговор.

Такие люди испытывают нужду и потребность, часто влюбляются по уши и буквально бегают за своим избранником. Но спустя некоторое время кардинально меняют направление движения и без всяких причин исчезают.

Потом могут жалеть, плакать и тосковать, но никогда не возвращаются назад и ничего с собой поделаться не могут. Психокоррекция помогает крайне редко. Она занимает длительное время, должна сопровождаться изменением образа жизни и обязательной сепарацией от источника насилия, того значимого взрослого, который сломал психику.

# Почему дезориентированный тип привязанности – это проблема?

При общении с тревожно-отвергающими я слышу одно и то же: «Мне так хорошо, я самодостаточный человек, зачем мне кто-то?! Рядом со мной может быть только достойный и сильный, а со всякими дураками зачем мне связываться?!»

Таким образом проявляется мировоззрение, в котором себя человек оценивает как ценный приз, относится к своей персоне позитивно и уважительно. Остальных людей он пренебрежительно делит на два типа. Первый – обычные люди, недостойные, неинтересные, бесполезные, серые мышки, а некоторые просто быдло и мусор. Второй – объективно хорошие, полезные, ресурсные, успешные. Те, кто может претендовать на руку и сердце тревожно-отвергающего, но их так мало, что днем с огнем не отыщешь.

**Тревожно-отвергающие или дезориентированные люди очень сложно начинают отношения.** А когда попадают в них, не могут адекватно оценить себя и свою вторую половинку, проявляют безразличие, отстраненность, равнодушие, «холодное» поведение. Включается та самая позиция «я хороший, ты плохой».

Таких людей около 25 %, они довольно часто создают семьи, однако отношения в них нездоровые и от партнера требуется много усилий для сохранения союза. Человек с на-

дежным типом привязанности никогда не свяжется с человеком, у которого тревожно-отвергающий тип. Для них подобное взаимодействие неприемлемо, следовательно, на достойного спутника дезориентированным парням и девушкам рассчитывать не приходится. Попасть в здоровые отношения невозможно.

Поэтому все чаще их коммуникация развивается с обладателями тревожного типа. У них возникает созависимость, за счет друг друга компенсируются комплексы. Такие партнеры идеальны тем, что впадают в глубокую зависимость и не сдаются, даже если их отшить сто раз подряд. Готовы заслуживать и добиваться. Дезориентированный попадает в розовый мир, где вторая половинка бьется как рыба об лед ради одобрения и внимания.

Подтверждается внутренняя теория о своей исключительности, а спутник всячески показывает, что он стремится поменять отношение к себе, изменить его с плохого на хорошее. Но со временем это приедается, начинает казаться, что усилий второй половинки недостаточно, она дает слишком мало и больше не соответствует ожиданиям.

Тревожно-отвергающий уходит, обвиняя свою жертву в том, что та получила что хотела и перестала любить должным образом. Ярче это выражается у девушек, которые разводятся с мужем и теперь готовы только на отношения с «нормальным». Тем, кто будет любить, заботиться, возьмет на себя ответственность, обязательства и проблемы. Мечта-

ют о здоровых отношениях, но неспособны на них. Представляя идеального спутника, они описывают людей с надежным типом привязанности, но неинтересны им от слова совсем.

**С тревожно-избегающими отношения невозможны**, об этом мы уже говорили. Такие люди пересекаются, но для обоих это большая травма. А вот два дезориентированных человека запросто могут создать семью. Никакой близости в ней не будет, это, как правило, брак по расчету. Если попытаются сойтись на уровне чувств, то разрыв произойдет мгновенно. А вот если их объединяет какая-то выгода и ничего, кроме этого, то, сохраняя дистанцию, можно прожить всю жизнь.

Золотое время для тревожно-отвергающих было в СССР, когда женатые и замужние пользовались уважением и одобрением, получали квартиру как семейные и для карьерного роста наличие супруга или супруги было обязательным условием. Не испытывая друг к другу никаких эмоций, они спокойно жили на одной жилплощади, рожали детей, занимались каждый своим делом, имели связи на стороне и не лезли в личное пространство партнера.

Мнимая независимость и завышенное самомнение имеют последствия. Обида и разочарование, негативное отношение к людям, потому что существует стойкое убеждение о том, что все окружающие бесполезны, корыстны и недостойны внимания дезориентированного. Встретить полноценно-

го партнера не получается, а на пути то и дело попадаются безответственные, предатели, изменщики, лжецы и негодяи. Осознать, что надежные люди их избегают, а на «придурков» они соглашаются самостоятельно, дезориентированные неспособны, и в связи с этим их убеждения лишь усиливаются. «Нормальных мужиков нет, одни ущербные, а если я сама всего добьюсь, то зачем он вообще мне нужен?!»

# Как формируется дезориентированный тип привязанности

Дезориентированный и тревожно-избегающий во многом похожи и их часто путают. Но если разобраться в этом детальнее, то отличия колоссальные. Я предпочитаю рассматривать этот вопрос в сравнении, чтобы ни у кого не возникло путаницы и своего партнера удалось идентифицировать максимально точно.

Тревожно-избегающие в детстве прошли через эмоциональное насилие, дефицит внимания, заботы и поддержки. Они никогда не были уверены в том, что им придут на помощь, и одновременно с этим часто становились объектом издевательств. Значимый взрослый то давал ласку и любовь, то резко превращался в тирана. Возникла неопределенность.

С одной стороны, зависимость от близости, ощущение потребности в интимности и любви, а с другой – риск оказаться под прессингом. Поэтому во взрослой жизни они тянутся к людям, сильно привязываются и добиваются, а потом без всяких причин убегают без оглядки. Сожалеют и вспоминают бывших, но на подсознательном уровне уже устанавливается барьер и вернуться невозможно.

Дезориентированные люди в детстве не подвергались на-

силию, но и близости никогда не ощущали. Отношения со значимым взрослым строились на тотальном безразличии и отстраненности. Они также не могли рассчитывать на поддержку, заботу, внимание и понимание. В народе про таких говорят: растет, как лопух в огороде, сам по себе.

Безразличие, равнодушие, игнор и отсутствие близости заставляет психику подстраиваться под новый мир. Возможно, помните старую шутку: «Сегодня на улице мне улыбнулся мальчик, а я не улыбнулся ему в ответ. Мир жесток, привыкай, маленький пи...к!»

Ребенок сильно зависим от значимых взрослых, но длительное время не получает отклика на свои потребности. Родители либо слишком заняты, либо вообще не склонны к нежности.

Чаще всего именно два тревожно-отвергающих, создавших союз, воспитывают детей в таких условиях.

**В результате у ребенка нет выбора, и он становится таким же.**

Когда убеждения формируются, ребенок корректирует свое поведение в зависимости от окружающей среды. На всю жизнь он создает в своей голове реальность, где люди холодны, бесполезны, неспособны дать что-то необходимое. Будет ожидать тех, кто готов доказать обратное, заслужить доверие, убедить в своей полезности. Так у него и происходит встреча с тревожными и иногда с тревожно-избегающими. Но никогда не завяжется коммуникация с надежными. Ито-

ГОМ станет новое убеждение: «Да и мне тоже никто не нужен, уж лучше вообще без вас, я не нуждаюсь!»

# Последствия

Последствий, собственно, всего два. **Первое**, как уже было сказано выше, абсолютная неспособность встретить людей с надежным типом привязанности и вступить в здоровые отношения. Из-за собственной отстраненности и пренебрежительного отношения к представителям противоположного пола взаимодействие с «нормальными» исключено.

Отношения всегда будут заканчиваться разочарованием, партнеры неизбежно предадут, бросят, изменят или как минимум охладеют. Перестанут доказывать и заслуживать, снизят активность. Это будет воспринято как прекращение любви.

«Ты оказался таким же, как и все, ты меня обманул, пел про любовь, а сам больше не боготворишь меня! Или, еще хуже, причинил страдания своими действиями (измена, предательство, ложь)».

**Второе** последствие уже на уровне психики. Еще в детстве через фрустрацию она обросла защитными механизмами. Получить внимание, поддержку, заботу и понимание оказалось невозможным. Взрослый человек, от которого ребенок ждал так много, равнодушно оставался в стороне. Игнорировал и обесценивал.

Сначала попытки заслужить и добиться, вероятно, имели место быть, но, когда все усилия оказались тщетными, пси-

хике не оставалось ничего, кроме блокировки потребностей, чтобы не сойти с ума и перестать страдать от дефицита. Это позиция «нет и не надо».

Во взрослой жизни такие люди не нуждаются в эмоциональной близости, не видят смысла в партнерских отношениях без дополнительной стоимости. Если предложишь что-то ценное, то можно и встречаться, а если нет, то для чего это вообще нужно?!

Спокойно могут жить без физической близости. Испытывают желание, но довольно слабое и нечастое. Опять же, заниматься сексом без особой необходимости не будут, потому что потребность активно гасится психикой. По данным практикующих психологов, абсолютное большинство фригидных женщин обладают дезориентированным типом привязанности. У мужчин такое бывает нечасто, но тоже встречается.

# 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.