



# MAKERIGHT

Ключевые идеи книг

# ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

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

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

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

«ЭКСМО»

2022

## **Коллектив авторов**

Саммари книги «Теория привязанности: эффективные практики, которые помогут построить прочные отношения с близкими и партнером» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2022 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-174286-7

Из краткой версии книги Энни Чен вы научитесь определять тип привязанности, на котором строятся отношения дома и на работе, и получите качественные подсказки, как их улучшить. Сделайте первый шаг навстречу общению без ссор, негативных эмоций и лишних конфликтов. Саммари книги «Теория привязанности» подготовлено совместно с проектом MakeRight. Читайте ключевые идеи бестселлеров и выбирайте лучшее в мире книг!

ISBN 978-5-04-174286-7

© Коллектив авторов, 2022

© Эксмо, 2022

## Содержание

Введение	5
Идея 1. Существует три основных типа привязанности, которые объясняют реакции на стресс в отношениях	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Саммари книги «Теория привязанности: эффективные практики, которые помогут построить прочные отношения с близкими и партнером»**

## **Введение**

Книга психотерапевта Энни Чен – одновременно введение в теорию привязанности и практическое руководство. Она поможет понять свой тип привязанности и разобраться, как он влияет на отношения.

На нашу жизнь в огромной степени влияют отношения с другими людьми. Речь не только о романтических отношениях, но и об отношениях с родителями, братьями и сестрами, друзьями, учителями и наставниками. Далеко не всегда их можно назвать по-настоящему успешными, крепкими и долгосрочными. Но что определяет их «успешность»? Один из главных факторов – чувство надежности и безопасности у конкретного человека, то есть то, что психологи называют «типом привязанности». На тип привязанности влияет детский опыт, то, как к ребенку относились родители. Хотя прошлый опыт изменить нельзя, можно изменить привычные модели поведения из своего прошлого, которые мешают отношениям в настоящем.

*О том, как это сделать, у автора есть несколько важных идей.*

## **Идея 1. Существует три основных типа привязанности, которые объясняют реакции на стресс в отношениях**

Основу теории привязанности заложили в середине XX века исследователи Джон Боулби и Мэри Эйнсворт. Они выдвинули идею о том, что дети, у которых сформирована прочная связь с основным опекуном, распознающим их потребности и своевременно реагирующим на них с теплотой и нежностью, лучше развиваются эмоционально и социально. Эта связь, сформированная в детстве, становится основой чувства безопасности и уверенности человека в том, что окружающим можно доверять. В дальнейшем теория привязанности была подтверждена многочисленными исследованиями в области нейробиологии, психиатрии, травматологии и педиатрии.

Исследования показали, что отношения детей и их родителей (или опекунов) можно разбить на три основных типа в зависимости от реакции на повседневные стрессовые ситуации: надежный, ненадежный тревожный (далее тревожный) и ненадежный избегающий (далее избегающий) тип привязанности.

**У детей с надежным типом привязанности** реакция на стресс проявляется явно, но не чрезмерно. Они ищут помощи и чаще общаются с родителями или опекунами, что приводит к скорейшему успокоению и готовности двигаться дальше.

На те же стрессовые ситуации **дети с тревожным типом привязанности** реагируют заметнее, они больше плачут и теряются. Они ищут помощи у взрослых, но в то же время отвергают попытки взрослых помочь. Как показали исследования, такие дети тратят на коммуникацию больше сил, причем в большинстве случаев они не получают ожидаемого успокоения.

**Для детей с избегающим типом привязанности** характерно отсутствие ярко выраженной эмоциональной реакции на стрессовые ситуации. Они демонстрируют безразличие в ответ на помощь от родителей или опекунов. Может показаться, что они вполне обычные, просто стресс не оказывает на них влияния, но исследования показали, что у детей с избегающим типом привязанности повышенный уровень гормонов стресса в организме. На самом деле стресс оказывает на них сильное влияние, но реакция на него остается скрытой.

В зависимости от своих особенностей и опыта дети вырастают во взрослых с развитым надежным, тревожным или избегающим типом привязанности, черты которых ярко проявляются в отношениях. У взрослых отношений может быть множество форм и проявлений, но все их объединяет то, что в стрессовых ситуациях мы ведем себя в соответствии с нашим типом привязанности.

## **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.