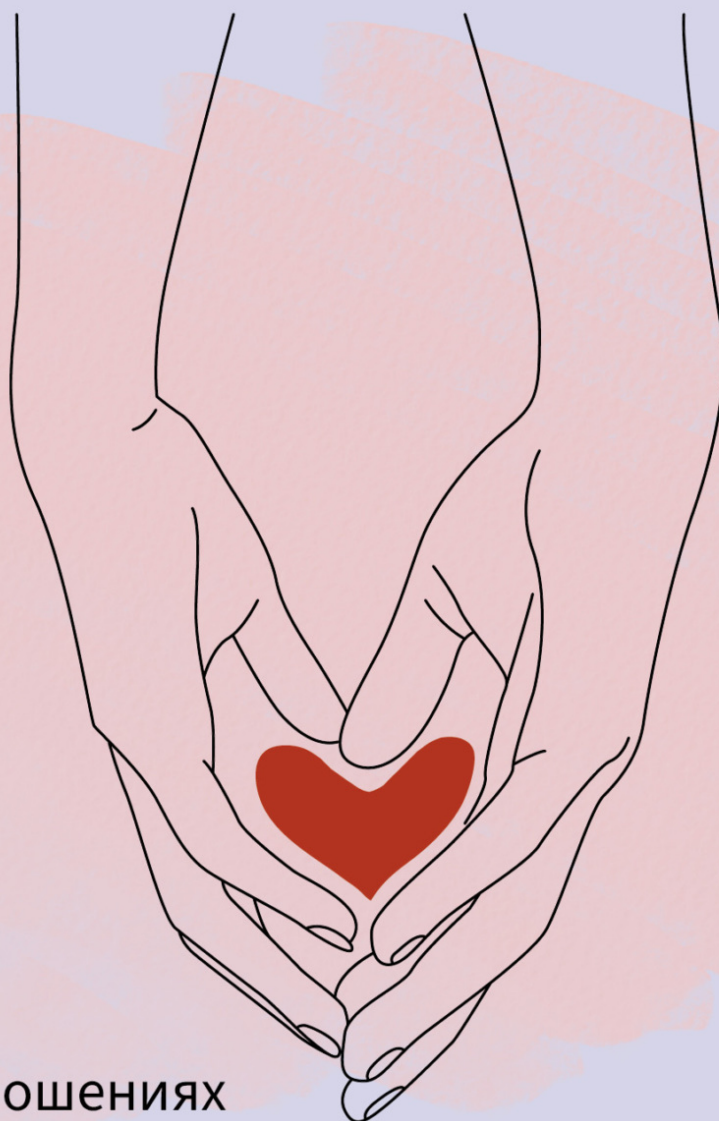


Дарья Митрофанова

Прежде чем мы привяжемся

Почему мы
повторяем
одни и те же
ошибки в отношениях
с разными людьми



Умный тренинг, меняющий жизнь



Умный тренинг, меняющий жизнь

Дарья Митрофанова

**Прежде чем мы привяжемся.
Почему мы повторяем
одни и те же ошибки в
отношениях с разными людьми**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.92
ББК 88.3-71

Митрофанова Д.

Прежде чем мы привяжемся. Почему мы повторяем одни и те же ошибки в отношениях с разными людьми / Д. Митрофанова — «Издательство АСТ», 2022 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-152158-5

«Почему мои отношения снова рушатся? Разве любовь должна приносить столько боли? Что со мной не так?» С тобой все так. Но есть причины, по которым ты постоянно наступаешь на одни и те же грабли в отношениях. Как это изменить? Узнаешь с помощью теории привязанности! Вместе с автором, опытным психологом Дарьей Митрофановой, ты: • поймешь, какой у тебя тип привязанности и как он влияет на отношения; • определишь, какие эмоциональные потребности у тебя есть и чего ждешь от партнера; • узнаешь, почему вы с близким человеком реагируете на определенные ситуации именно так; • начнешь формировать надежный тип привязанности. Автор последовательно объясняет, что такое тип привязанности, как он формируется в детстве, влияет на нашу взрослую жизнь и как его изменить, чтобы быть в гармонии с собой и партнером. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92

ББК 88.3-71

ISBN 978-5-17-152158-5

© Митрофанова Д., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Прежде чем мы начнем	6
История возникновения теории привязанности	11
Что же такое привязанность?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дарья Митрофанова
Прежде чем мы привяжемся. Почему
мы повторяем одни и те же ошибки
в отношениях с разными людьми

© Митрофанова, Д., 2022

© Ренье, Е., фото на обложке 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Прежде чем мы начнем

В кабинет к психологу зашла девушка лет двадцати. Ее глаза были заплаканы, а руки, в которых она крепко сжимала сумку, слегка тряслись. Осмотрев небольшой кабинет, девушка аккуратно присела на краешек кресла – она словно стремилась занять как можно меньше места в комнате. В ее взгляде читалась какая-то неловкость. За то, что психолог будет вынужден тратить свое время и выслушивать «ее глупости». За то, что она не смогла разобраться сама со своими трудностями. Будто бы даже за все свое существование.

– Здравствуйте, располагайтесь поудобнее. Знаю, на первом сеансе бывает очень волнительно, – ободряюще улыбнулась психолог. – Это ведь и правда очень тяжело, вот так, с ходу, открыться перед совершенно незнакомым человеком. Пусть даже этот человек – психолог. С чем вы пришли? Что беспокоит? Над чем хотелось бы поработать?

– Здравствуйте. Даже не знаю, с чего начать. Недавно я рассталась со своим молодым человеком. Хотя, нет, рассталась – слишком громко сказано. Это он меня бросил.

Жили вместе почти два года, а пару недель назад решили отдохнуть друг от друга. Ну, знаете, как бывает: приелось все, искра в отношениях пропала, стали больше ругаться. Вот он и предложил разъехаться на время. А спустя пару дней я получила от него смс. Написал, что мы не подходим друг другу, что он остыл, а чувства прошли. И, конечно, все эти общие фразы, в стиле: дело не в тебе, дело во мне, благодарю тебя за все, ты себе еще лучшие парня найдешь, и далее по списку...

Голос у девушки задрожал, а на глаза стали наворачиваться слезы.

– Вот так бывает. Отдаешь человеку всю себя, жертвуешь собой ради него, стараешься во всем угодить и сделать его счастливым. А он даже поговорить не хочет – просто отправляет стандартное сообщение. Как будто из интернета его скопировал!

Неужели я настолько плохая? Неужели не заслуживаю любви, уважения? Неужели недостаточно для него делала и делаю? Представляете, я даже ради него волосы в черный цвет покрасила! Он говорил, что ему нравятся исключительно брюнетки, а мне этот черный не идет даже.

В общем, с того дня мой мир рухнул. Живу как на автомате, есть не могу, сильно похудела. Видеть никого не хочу, общаться тоже нет желания. Даже сил встать с кровати нет – я ведь без него совсем не могу жить. Какой смысл в жизни без любви? А полюбить у меня точно больше не получится, таких, как он, нет. Каждый день меня мучает бессонница, и я задаю себе одни и те же вопросы: что я сделала неправильно? Что со мной не так? Какой мне нужно быть, чтобы он меня полюбил вновь? Собственно, поэтому я и пришла к вам.

Хочу вернуть эти отношения. Очень надеюсь, что вы мне подскажете, как это сделать. Я уже разные попытки предпринимала: звонила и писала ему по миллиону раз в день, настаивала на встрече. Увидеться он не соглашался, поэтому я даже как-то пыталась подкараулить его около дома. Дарила подарки разные, через знакомых передавала, с друзьями его старалась сблизиться. Эффекта никакого, я уже не знаю, что и придумать. Руки опускаются. Решила вот обратиться к психологу – надеюсь, у вас получится мне помочь.

– Какая тяжелая ситуация. Сложно представить, насколько это больно, когда близкий человек так неожиданно отворачивается, оставляет в одиночестве. Да еще и таким образом, без завершающего разговора, не оставив возможности проговорить ваши чувства.

Мы можем вместе с вами работать над этой утратой. Это действительно очень большая утрата – с другим человеком уходит и будущее, которое вы планировали вместе построить. По уровню стресса расставания и разводы стоят на следующем месте после смерти близкого.



Я не смогу повлиять на другого человека. Не смогу вернуть его или заставить его вернуться. Это не в моих силах и не в силах любого другого психолога, к сожалению или к счастью.

Мы сможем вместе прожить ваши горе и все тяжелые эмоции: грусть, злость, отчаяние. Попробуем разобраться, почему отношения закончились именно так, и постараемся найти новые опоры и смыслы в вашей жизни. Но я не смогу помочь вам повлиять на другого человека. Не смогу вернуть его или заставить его вернуться. Это не в моих силах, не в силах любого другого психолога, к сожалению или к счастью.

– Что ж, ладно. Думаю, эта работа все равно пойдет мне на пользу. Возможно, я изменюсь настолько, что он вновь мной заинтересуется.

– Получается, вам это нужно не для себя? Не для улучшения собственного состояния?

– Я не верю в то, что мое состояние без него может хоть немного улучшиться. Но попробовать стоит, другого выхода я не вижу...

Что вы чувствуете, прочитав эту историю? О чем думаете? Возможно, кто-то из вас узнал себя в этой девушке, отчаянно желающей любви?

Может быть, вы так же «цепляетесь» за партнера, стараясь удержать его любыми способами.

Ставите на первое место потребности важного вам человека, при этом отвергая свои собственные желания и мечты.

Теряете себя в отношениях и не знаете, как и для чего жить без них.

Готовы пойти на все, чтобы человек оставался с вами. Даже если это будет приносить дискомфорт и боль.

Не замечаете свои и чужие личные границы в отчаянных попытках восстановить эмоциональную связь с партнером: настойчиво звоните или пишете смс, «шпионите» в социальных сетях или даже в реальной жизни.

Тогда, скорее всего, вы обладаете тревожным типом привязанности. Исследования показали, что к этому типу относятся около девятнадцати процентов людей¹.

Может, напротив, рассказ девушки вызвал у вас раздражение.

Вероятно, вы когда-то сталкивались с подобным поведением по отношению к вам. У вас возникало ощущение, что партнер слишком навязчив и прилипчив, что он или она требует слишком много внимания и заботы. Порой вы чувствовали, что отношения вас душат, в них катастрофически не хватает личного пространства. Или сам факт обращения героини к психологу вызывает у вас протест, искреннее непонимание или даже насмешку. Ведь вы уверены: все трудности и проблемы необходимо решать самостоятельно, без чьей-либо помощи.

Да и расставание по смс вам вполне понятно. Потому что крайне сложно говорить о своих чувствах, и вы, по возможности, стараетесь избегать подобных разговоров.

¹ Bakermans-Kranenburg, Marian J. and van I. Jzendoorn, Marinus H. (2009) 'The first 10,000 Adult Attachment Interviews: distributions of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups', Attachment & Human Development, 11:3, 223–263. (https://www.researchgate.net/publication/24440045_The_first_10000_Adult_Attachment_Interviews_Distributions_of_adult_attachment_representations_in_clinical_and_non-clinical_groups)

Если это описание похоже на то, что вы испытываете, вероятно, у вас избегающий тип привязанности. Согласно исследованию, к этому типу относятся около двадцати трех процентов людей.

Тип привязанности – это не диагноз и не заболевание. Он показывает, как в раннем детстве мы научились испытывать чувство любви, получать заботу от других людей и давать ее в ответ. Этот тип формируется на основе опыта отношений с нашими родителями или другими близкими людьми: например, бабушками, дедушками, нянями, старшими братьями или сестрами. Модели поведения, которые мы тогда создали, сохраняются на протяжении всей жизни². Тип привязанности влияет на поведение в отношениях с другими людьми: будь то романтические партнеры, близкие друзья, родственники или коллеги по работе. Он оказывает влияние на то, как мы воспринимаем наших домашних питомцев³. И даже фигуру Бога⁴.



Девушка из истории – это я, автор книги.

Девушка из истории – это я, автор книги. Когда-то я пришла к психологу в глубочайшей депрессии после болезненного расставания. Не видела никакой ценности в своей жизни, была не нужна и не интересна сама себе. Единственной моей целью было вернуть отношения – именно на них, а не на себя, я возлагала ответственность за собственное благополучие. Искренне не верила в то, что можно чувствовать себя счастливой и наполненной без любимого человека рядом. А уж тем более в то, что можно самостоятельно давать себе любовь, поддержку, сострадание и принятие, и без разницы, есть у тебя партнер или нет. В моих глазах одиночество делало меня дефектной и поломанной.

Представления о работе психолога, как и представления об отношениях, у меня тогда были максимально искаженными. Психолог казался чем-то вроде смеси из волшебника, гадалки, мудреца и друга. Я действительно ожидала, что он сможет дать мне некую инструкцию под названием «Как вернуть бывшего». Или, в крайнем случае, подскажет парочку рабочих манипуляций.

Говорить о своих чувствах? Проживать горе? Искать опоры? Для меня все это звучало как новояз – никакого смысла в этих фразах я не видела. Но решила рискнуть. И, конечно, ни о теории привязанности, ни о типах привязанности, ни о личных границах, ни о здоровой коммуникации я тогда тоже не знала.

Как же так вышло, что из тревожной и неуверенной в себе девушки, отчаянно цепляющейся за любые, даже самые неподходящие отношения, чтобы не быть одной, я стала женщиной, которая научилась наслаждаться жизнью и видеть ее многогранность? Как я стала женщиной-психологом, которая ведет частную практику, блоги по психологии в социальных сетях с аудиторией более двухсот пятидесяти тысяч человек и пишет книгу? Как я стала женщиной, которая счастлива в браке?

Тот первый сеанс с психологом определенно был для меня неким толчком. Эдакая точка «невозврата» к прошлой жизни и одновременно заглавная буква, с которой началась новая

² Roisman G. L., Padrón E., Sroufe L. A., Egeland B. Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. *Child Dev.* 2002;73(4):1204–1219.

³ Beck L., & Madresh E. A. (2008). Romantic partners and four-legged friends: An extension of attachment theory to relationships with pets. *Anthrozoös*, 21, 43–56.

⁴ Kirkpatrick L. A., Shaver P. R. An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1992;18:266–275.

глава. Нельзя сказать, что изменения произошли моментально и через пятьдесят минут сессии я вышла совершенно другим осознанным человеком, который познал истину. Нет, это был долгий и тернистый путь.

Мое сознание напоминало заброшенный сад. Сад, за которым давно никто не ухаживал. Там все поросло сорняками, было много сломанных деревьев с сухими ветвями, виднелись покрытые мхом скульптуры и даже сломанный фонтан. На терапии мы принялись работать с этими «сорняками» – теми установками и стратегиями, которые я привыкла использовать в своей жизни, в отношениях с собой и с другими. Корни сорняков были очень глубоко: необходимо было приложить много усилий, чтобы выдернуть их. Ведь тяжело расставаться с тем, что уже основательно проникло внутрь тебя. Проникло настолько, что ты считаешь это неотъемлемой частью своей природы и своего характера.

Чем дольше я ходила на терапию, тем больше психология интересовала меня как наука. Я читала каждую книгу из тех, что рекомендовала мне терапевт. Потом я стала искать дополнительную литературу самостоятельно. За тот первый год я изучила более пятидесяти книг по психологии романтических и детско-родительских отношений. Принималась буквально за все, что попадалось мне на глаза: самооценка, работа с внутренним ребенком, техники самосострадания.

Со временем я понемногу начала замечать, как меняется моя жизнь и мое восприятие отношений. Я по-прежнему была одна, но научилась получать удовольствие от жизни. У меня появились хобби, я стала вести блог. Когда я ходила на свидания, то уже не фокусировалась на том, что эти парни думают обо мне и какой мне нужно быть, чтобы им понравиться. Мое внимание было направлено на то, нравится ли этот человек мне самой, подходит ли он мне для отношений, хочу ли я узнать его ближе.

Страдания по бывшему молодому человеку постепенно меня отпускали. Более того, я поняла, что мы и правда не слишком подходили друг другу. У нас были разные взгляды на большинство важных вещей: на перспективы отношений, на то, как проводить свободное время, распоряжаться деньгами и многое другое.

Примерно в это же время я познакомилась со своим будущим мужем. Хотя, вернее будет сказать, примерно тогда мы заметили друг друга. Знакомы мы были давно, еще с того момента, когда в юности попали на одну смену в детском лагере. Долгие годы мы не общались, были лишь «друзьями» в соцсетях, порой наблюдали за жизнями друг друга, но не более. Внезапно завязалась переписка, близкое общение, которое переросло в романтические отношения, а там и до свадьбы было недалеко. Тогда я очень удивлялась: «Как я так долго могла не замечать настолько заботливого, доброго, интересного, надежного человека? Как он мог от меня прятаться все эти годы? Вот бы мы еще тогда начали общаться: не было бы всей этой токсичности, всей этой боли, которую я пережила!»

Сейчас я улыбаюсь, вспоминая эти мысли. На самом деле, если бы наше общение началось раньше, мы бы даже не заинтересовались друг другом. Тогда любовь для меня была драмой, связанной с постоянными эмоциональными качелями, долгими конфликтами и бурными примирениями.

Из-за своих травм, связанных с тревожным типом привязанности, я выбирала достаточно холодных и отстраненных партнеров. Теплый и отзывчивый человек рядом, скорее всего, вызвал бы у меня скуку или даже раздражение. Ведь я считала, что любовь надо заслуживать! А когда мы меняем собственные установки и взгляды на отношения, то и люди, которые нам «попадают», тоже начинают меняться.

В моей жизни появлялось то, что раньше казалось невозможным и недоступным: счастливые отношения, принятие себя и искренний интерес к жизни. Постепенно ко мне пришло осознание: я хочу быть таким же проводником для других людей, каким стала для меня мой

психолог. Сомнений не осталось – я подала документы и пошла учиться на психолога. Это мое второе образование. Первое я получила на филологическом факультете.

Дальше все закрутилось очень быстро: учеба, личная терапия, супервизии, начало частной практики, постоянные повышения квалификации, изучения новых методов работы и направлений психотерапии: терапия принятия и ответственности, когнитивно-поведенческая терапия и, самое главное, эмоционально-фокусированная терапия.

Эмоционально-фокусированная терапия (или ЭФТ) – это научно-обоснованный подход, помогающий парам улучшить отношения и преодолеть кризисы. С его помощью у людей появляется возможность почувствовать большую близость: усилить эмоциональную связь друг с другом и начать ощущать себя с партнером более безопасно и надежно. Этот подход во многом основан на понимании теории привязанности Джона Боулби и на разборе того, как проявляются во взрослой жизни различные типы привязанности, о которых мы немного поговорили ранее.

На страницах этой книги мы с вами узнаем, что такое теория привязанности, как она зародилась и как развивалась. Мы подробно рассмотрим основные типы привязанности, поймем, какие у каждого из них есть особенности и триггеры. Это поможет нам сделать первые шаги в понимании себя и своих партнеров, проанализировать, как можно действовать самостоятельно, чтобы двигаться в сторону безопасной и надежной привязанности.

Надеюсь, что эти знания для кого-то из вас станут такими же спасительными, какими когда-то они стали для меня. Надеюсь, они помогут вам сложить в целостную картину пазл вашей жизни.

Возможно, чтение этой книги не будет легким. Вполне вероятно, что в какие-то моменты появятся слезы и неприятные эмоции: грусть, злость, печаль. Придется заново вспоминать свой болезненный прошлый опыт, тот самый, который так хотелось забыть. Но будут и смех, и радость, и важные моменты «инсайта», когда лампочка словно загорается над головой, как в компьютерной игре.

В общем, все как в жизни, где нет места исключительно черному и исключительно белому.

Ваша Дарья

История возникновения теории привязанности



Прежде чем мы начнем знакомиться с основами теории привязанности, нам важно узнать ее отца-основателя – Джона Боулби. Во многом именно личный опыт привел его к изучению только зарождавшейся тогда детской психиатрии, к исследованию того, как влияет раннее окружение и опыт самых первых отношений на развитие человека.

Джон Боулби (1907–1990) родился в очень состоятельной и достаточно известной английской семье аристократов. Его отец был личным хирургом самого короля Англии – Георга V. Большую часть времени отец проводил на работе и был загружен делами. Поэтому на воспитание собственных детей – а в семье, помимо Джона, их было еще пятеро – и общение с ними оставалось не так много сил.

Мать также мало участвовала в жизни Джона и его братьев и сестер. Общение с ней было ограничено строгими рамками: лишь час в день, в назначенные часы. Прямо как визит к врачу или в парикмахерскую. Заботились о малышах няни: поддерживали, играли и удовлетворяли базовые потребности – кормили, поили, меняли подгузники. Именно они, зачастую, становились для детей аристократов более значимыми и важными взрослыми, чем собственные родители.

Во многом такой подход был основан на существующих в то время представлениях о воспитании: «Нельзя баловать ребенка, особенно мальчика, вниманием и „сюсюканьем“, иначе он вырастет изнеженным, ни на что не способным. Слезы и любое другое яркое проявление эмоций – блажь и глупость, ведь нужно с детства привыкать быть самостоятельным и сдержанным. Ребенок – это маленький взрослый, и относиться к нему нужно соответственно».

Известный психолог-бихевиорист Джон Уотсон в своем руководстве по воспитанию детей писал: «Когда чувствуете искушение приласкать ребенка, помните, что материнская любовь – опасный инструмент»⁵. Уотсон призывал родителей сводить физические контакты с детьми к минимуму. Ни в коем случае не обнимать, не целовать, не позволять сидеть на коленях или спать с ними в одной кровати. Максимум – пожать руку или погладить по голове. И то только в тех случаях, когда ребенок превзошел все ожидания!

Думаю, многим сейчас вспомнятся книги и фильмы о тех временах, где дети общаются с родителями достаточно отстраненно, на «вы». Да и сейчас можно встретить людей, убежденных, что единственная задача родителей – обеспечить ребенка едой и крышей над головой, а эмоциональные потребности не так уж и важны. Или не важны вовсе.

⁵ Джон Уотсон (под ред. Е. В. Гурьянова), Психологический уход за ребенком.

Однако вернемся к маленькому Джону Боулби. В три года произошло невероятно травмирующее для мальчика событие – он потерял свою няню. Женщину, которая заменяла ему маму, дарила тепло, ласку и всегда была рядом.

Зная этот факт биографии, становится понятнее, почему Боулби так заинтересовался вопросами разлук и потерь, вопросами особенной связи, возникающей между ребенком и тем, кто о нем заботится. Ясно, почему с ранних лет мальчик начал читать книги по психологии. Позже, с отличием окончив первую ступень обучения в Кембридже, Джон решил сделать перерыв в получении медицинского образования и отправился работать в школу для трудных детей и подростков. Этим шагом он окончательно обозначил сферу своих интересов и показал, что не пойдет по пути потомственного «классического» врача, к которому подготавливал его отец,

После Второй мировой войны молодому психиатру Джону Боулби дали задание – создать отделение детской психотерапии при Тэвистокской клинике. Его поразило то, что он стал замечать в поведении маленьких детей, оказавшихся в больнице без родителей. Это была череда противоречий: малышей хорошо и вкусно кормили, но они быстро теряли вес. Дети находились в чистой больнице, где об их здоровье заботились, и опасность заразиться чем-либо была минимальной, но они умирали. Крохи находились среди сверстников и могли много играть друг с другом, но они без остановки кричали слово «мама», отчаянно плакали, когда она не приходила, и впадали в депрессивное состояние.

Под неизгладимым впечатлением от увиденного Боулби вместе со своим ассистентом Джеймсом Робертсоном снял душераздирающий документальный фильм «Двухлетний ребенок в больнице»⁶. В картине психоаналитики показали страдания маленькой девочки двух лет, которая оказалась в клинике без своей мамы. Впервые на экране было отражено то, с чем сталкивается малыш, переживая разлуку со значимым взрослым: протест, скорбь и постепенная адаптация.

С помощью многочисленных показов фильма у Боулби получилось положить начало изменению отношения к госпитализации младенцев. Как в больницах Англии, так и по всему миру появилась практика совместного стационарного лечения детей с мамами, хотя раньше подобные инициативы ставились под сомнения и, порой, вызывали насмешки.



Все расстройства личности ребенка приписывались детским фантазиям, а сами дети во многом воспринимались как тираны и манипуляторы, которым нужна лишь материнская грудь с молоком.

Джон Боулби, несмотря на недоумение своих коллег, стремился к более глубокому пониманию того, как может влиять поведение родителей и моменты разлуки с ними на детей в раннем возрасте. В то время психоаналитики (а именно психоанализ тогда был господствующим и практически единственным направлением в психотерапии) не считали, что реальные повседневные взаимодействия маленьких детей с родителями имеют хоть какую-то значимость. Все расстройства личности приписывались детским фантазиям, а сами дети во многом воспринимались как тираны и манипуляторы, которым нужна лишь материнская грудь с молоком.

Позднее Боулби вспоминал, насколько ужаснул его один случай, демонстрирующий это безразличие. Вместе со своей наставницей, Мелани Клейн, он занимался лечением маленького мальчика. Ребенок был невероятно тревожным, и Боулби сразу же обратил внимание на пове-

⁶ Bowlby J., Robertson J., & Rosenbluth D. (1952). A two-year-old goes to the hospital. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 7, 82–94.

дение матери, приводившей ребенка на сеансы. Она нервно сжимала руки, выглядела очень напряженно, выражение ее лица всегда было подавленным.

Чуть позже женщина попала в психиатрическую больницу с нервным срывом. Но, несмотря на этот факт, наставница Боулби не давала ему разрешения параллельно работать с мамой ребенка. Мать, в понимании Мелани Клейн, была лишь тем человеком, который приводит мальчика на сеансы. Для наставницы словно не существовало абсолютно никакой связи между эмоциональным состоянием матери и поведением мальчика. «С этого момента я задался целью показать, что повседневные переживания очень сильно влияют на развитие детей», – говорил позднее Боулби⁷.

Изучая биографии несовершеннолетних воров и преступников, Боулби заметил, что практически половина из них в детстве пережила тяжелый и травмирующий опыт⁸. Как правило, он был связан с потерей или болезненной длительной разлукой со значимыми взрослыми (родителями или опекунами) в возрасте до пяти лет. Именно эти события повлияли на дальнейшую судьбу и развитие личности детей: у многих из них были диагностированы серьезные психические расстройства.

Продолжая работу в клинике с маленькими детьми, изучая работы ученых-этологов, Боулби предположил, что между матерью и ребенком существует некая особенная, крайне сильная эмоциональная связь. Она формируется под воздействием биологической эволюционной системы и появляется не только потому, что ребенку нужна еда и он воспринимает маму как «передатчик» пищи. Эта связь про нечто большее: про безопасность и комфорт, некую близость, возможность получить поддержку и заботу. Про «тихую гавань», куда можно пришвартовать корабль своей души, когда в окружающем мире «штормит».

Примерно в это же время вышел эксперимент, который сильно повлиял как на самого Джона Боулби, так и на мир психологии в целом. До сих пор без упоминания об этом исследовании не обходится практически ни одна книга о чувстве любви. Возможно, и вы уже читали об эксперименте под названием «Природа любви»⁹, проведенном психологом Гарри Харлоу. Замечу, что сейчас подобные опыты вряд ли были бы возможны: ведь они неэтичны и крайне жестоки.

Харлоу отобрал детенышей макаки-резус (или бенгальской макаки) от биологических матерей при их рождении и отдал их на «воспитание» двум «суррогатным матерям». Первая «мать» представляла собой сооружение из жесткой проволоки, но у нее было преимущество в виде бутылочки с молоком. У второй же «матери» молока не было, однако она была сделана из мягкой махровой ткани.

Харлоу хотелось опытным путем проверить, насколько верна теория, которая доминировала тогда в психологических кругах и не вызвала практически никаких сомнений. Теория о том, что младенец тянется к матери исключительно как к источнику пищи и молока, а без этого она не представляет для ребенка совершенно никакого интереса.

Результат шокировал ученых. Маленькие макаки большую часть дня и ночи проводили с «махровой мамой». Они постоянно прижимались к ней, стремились к ней, когда были напуганы. А «мама из проволоки» использовалась лишь тогда, когда голод становился нестерпимым. Эксперимент продемонстрировал, что даже животным мама нужна не только как источник молока и пищи. Даже маленьким обезьянкам важны физический контакт, тепло, возможность получить утешение и спасение от страха.

⁷ Robert Karen, becoming attached, 45.

⁸ Bowlby J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *International Journal of Psychoanalysis*, 25(19–52), 107–127.

⁹ H. Harlow. The nature of love // *American Psychologist*, 1958. # 13. P. 573–685.

Помимо этого, в руки Боулби случайно попала работа зоолога и зоопсихолога Конрада Лоренца. В своем труде «Компаньон в мире птиц»¹⁰ Лоренц изучал поведение гусят сразу после рождения. Он обнаружил, что эти птицы способны до мельчайших подробностей запоминать облики значимых объектов, например, своих родителей. Причем гусенку не столь важно, будет это мама-гусыня или папа-гусак, который не занимается их кормлением. А порой такой значимой фигурой может стать даже человек. Например, если вы будете первымдвигающимся объектом, который увидит гусенок, то дальше он будет следовать именно за вами.

Опираясь на эти труды, Боулби выступил с докладами перед Британским психоаналитическим сообществом, где вынес на открытое обсуждение основные мысли по поводу зарождающейся теории привязанности. Также его пригласили подготовить доклад для Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) о положении и эмоциональном состоянии детей, которые остались сиротами после недавно минувшей Второй мировой войны. В этой работе ученый еще подробнее раскрыл свои идеи о том, насколько значима для маленького ребенка особая связь со взрослым, который о нем заботится, и насколько травмирующим и болезненным событием может стать потеря этой связи.

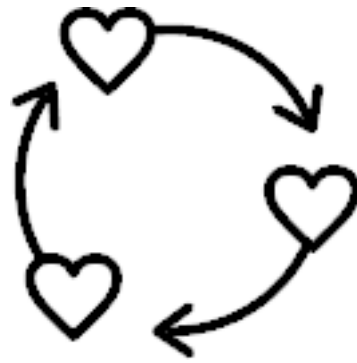
Скептическое отношение к теории привязанности продолжало сохраняться у большинства психоаналитиков того времени. Однако многие молодые ученые и исследователи невероятно заинтересовались, вдохновились и впечатлились новыми концепциями, предлагаемыми Боулби. Они хотели принимать активное участие в разработке этих идей.

Среди таких ученых оказалась и Мери Эйнсворт. К тому времени она защитила диссертацию, в которой рассматривала, насколько важно доверие ребенка к родителю и как сильно оно необходимо для дальнейшего эмоционального развития. Приехав в Великобританию из Канады, Эйнсворт стала участницей научно-исследовательской группы Боулби.

Сложно переоценить важность встречи этих двух ученых и их последующей совместной работы для развития теории привязанности. Именно Мери Эйнсворт удалось разработать метод исследования поведения детей, который стал известен под названием «Незнакомая ситуация» (Strange situation). Это исследование позволило опытным путем проанализировать отношения между ребенком и родителем, оценить качество привязанности в этих отношениях. На основе полученных данных было выделено четыре типа привязанности: надежный, тревожный, избегающий и дезорганизованный. Чуть позже мы подробнее рассмотрим процедуру проведения данного эксперимента.

В книге мы будем использовать именно эти названия, они уже стали в какой-то мере классическими и узнаваемыми. Однако хотелось бы напомнить, что среди типов привязанности нет «плохих» или «хороших», как можно посчитать, опираясь на лингвистическую составляющую. Сам Джон Боулби предлагал использовать буквы для обозначения типов привязанности (В – надежная, А – избегающая, С – тревожная), дабы нивелировать эмоциональный оттенок в названиях. Именно так психологами в профессиональных сообществах часто обозначаются эти типы. Не стоит корить и осуждать себя (партнера, друга, родителя) за обладание каким-то «неправильным», «бракованным» типом привязанности. Каждый из них сформировался, чтобы помочь нам выжить, приспособиться к условиям жизни (далеко не всегда комфортным и приятным) в определенной среде: семья, школа, отношения.

¹⁰ Konrad Z. Lorenz. The Companion in the Bird's World *The Auk*, Volume 54, Issue 3, 1 July 1937, Pages 245–273.



Что же такое привязанность?

Джон Боулби сравнивает привязанность с эмоциональной нитью, которая специфическим образом связывает мать и ребенка сквозь время и пространство. Для каждого человека эта связь невероятно важна. Даже больше: она просто необходима для выживания!

Котята через два-три месяца адаптируются к самостоятельной жизни. Мы спокойно забираем их от мамы-кошки к себе домой. Жеребята учатся бегать уже через пару дней после своего рождения. Поэтому, если мы представим ситуацию, в которой маленькие зверята окажутся одни перед лицом опасности, у них будет шанс спастись. Встретив тигра, жеребенок сможет постараться убежать от него. При виде большой собаки у котенка есть возможность спрятаться в укрытие благодаря своей юркости и ловкости.

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.