

*Елена  
Пономаренко*

Автор метода  
«Работа с привязанностями»

*НЭ* инструкция метода  
«Работа с привязанностями»

или

*Пять шагов  
к счастливым  
отношениям*



**Елена Пономаренко**  
**Инструкция метода**  
**«Работа с привязанностями»**  
**или Пять шагов**  
**к счастливым отношениям.**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70304836](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70304836)  
ISBN 9785006213821*

**Аннотация**

Перед вами ценный исследовательский и практический ресурс для психологов и всех, кто интересуется психологией. А также увлекательная экскурсия в практическую психологию для широкого круга читателей. С её помощью можно исследовать и перестроить практически любую систему отношений. Книга наполнена примерами из практики автора и иллюстрациями. В легкой, слегка ироничной форме читатели узнают, как с помощью самых обычных предметов и связующих материалов создаются изменения в личной реальности.

# Содержание

Моя благодарность	5
1. Предисловие, или личная история метода «РсП»	7
2. О том, что же такое «привязанность» и «отношение»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Инструкция  
метода «Работа  
с привязанностями»  
или Пять шагов  
к счастливым отношениям.**

**Елена Пономаренко**

© Елена Пономаренко, 2024

ISBN 978-5-0062-1382-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Моя благодарность

Хочу начать со слов благодарности тем, без кого эта книга никогда бы не увидела свет.

В первую очередь коллегам, каждому из них, кто задавал неизменный вопрос: «Когда ты напишешь методичку?» Друзья, она перед вами. И каждому из них, кто откликнулся на мой вопрос: «Как тебе этот вариант?» – когда мне требовалась обратная связь.

Благодарю своего любимого мужа, за его терпение, помощь в наборе текста и обработке рисунков. Солнце моё, твоя помощь неоценима. Ты – мой первый читатель, благодаря тебе у книги есть голос.

Низкий поклон и благодарность Анне Комышковой, ставшей первым редактором. Благодаря её вопросам выровнялся стиль, появился ритм – у книги забилося сердце.

Мамочке, за то, что великолепно справилась с ролью «инопланетянина». Будучи далекой от профессиональной психологии, но обладая житейской мудростью, ты помогла найти последний пазл. Благодаря тебе книга обрела целостность.

Сыновьям. Старшему – за спокойную помощь и поддержку в самое нужное время. Младшему – за азарт соревнования перед самым финишем. Дети, вы можете сказать, что ничего такого не сделали. Для меня ваше «ничего такого» было

очень нужным и важным.

Акимовой Алине за обложку – она именно такая, как надо. Ни прибавить, ни убавить.

*«Книга написана живо, ярко, талантливо.*

*Читается легко и с удовольствием.*

*Упражнения и примеры представлены лаконично и доходчиво.*

*Кое-где проскакивают идеологические моменты, с которыми я не могу согласиться.*

*И при этом – считаю метод «Работа с привязанностями» эффективным, изящным и перспективным.»*

*Ирина Алексеевна Чеглова, врач – психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент, вице-президент Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, коуч, тренер-медиатор, вице-президент Немецко-русского общества психологии и культурного обмена, заместитель главного редактора журнала Психотерапия.*

# 1. Предисловие, или личная история метода «РсП»

В книге речь пойдет о методе психотерапии, который называется «Работа с привязанностями». Его сокращенное название «РсП» и возник он немножко анекдотично.

В 1999 году я впервые оказалась на большом собрании психологов и психотерапевтов, на декаднике. Это фееричное погружение в практическую психологию на 6 дней и ночей. За это время лица успевают примелькаться и становятся узнаваемыми как «свои», даже если не знаешь имен.

Возможно, именно поэтому мне удалось оказаться, совершенно случайно, на последнем занятии группы для практикующих уже психологов, которую вел Александр Лазаревич Катков. Они просто решили не в кабинете проводить мероприятия, а в свободном месте. Оказалось, к ним можно подойти, что я и сделала. В этот момент они выполняли упражнение «хокку из определенного количества слов». Первый круг был из 5 слов, потом из трех слов и должно было завершиться хокку из одного слова.

Хокку из 5 слов у меня получилось составить, Александр Лазаревич даже сказал: «Хорошо». Но когда зашли на второй круг, он, видимо, осознал, что впервые видит моё лицо и спросил:

– А вы кто такая? Мы работаем закрытой группой и к нам вообще никак нельзя

Я ушла. Ушла с незавершенным гештальтом. И долго ещё искала, и собирала хокку из одного слова.

Первое слово, которое ко мне пришло, было «преданность».

Преданность – очень многогранное слово: преданность кому, преданность чему, преданный кем-то... Оно может раскрываться совсем по-разному.

Второе слово, которое пришло и осталась навсегда, это «привязанности». Именно тогда я для себя открыла понимание, что привязанность, как метафора, как описание части жизни, включает себе очень много всего. «Привязанность» – это моё хокку из одного слова. А Александр Лазаревич Катков невольно стал своеобразным крёстным метода «РсП».

Связаться. Быть связанным по рукам и ногам. Повязан. Оставаться на связи. Свяжемся. Навязался. Привязался. Мы очень часто употребляем эти слова. Они передают и смысл, и суть. Описывая не только действие, но и состояние, в котором оказываются участники этого действия. Так, будто через одно это слово можно передать и жизнь, и чувства, и возникающие желания. Даже вероятное развитие дальнейших событий и то, что предшествовало ситуации, описываемой этим ёмким словом.

Есть в русской речи такие слова. Например, смеркалось. В этом одном слове есть и, уже ушедший жаркий полдень, и стрекот кузнечиков, и сырость вечернего тумана, и приближающийся блеск звёзд, и много-много всего. Что было, есть и будет. Именно так, объемно, я восприняла слово привязанность.

Продолжая таким образом размышлять о привязанности, я пришла к мысли, что было бы интересно осуществить её в прямом смысле слова, с помощью подручных материалов: ленточки веревочки, шпагата, цепочки... В моем арсенале сейчас есть всё перечисленное, и много разного другого. Чуть позже мы рассмотрим подробнее все эти чудесные вещи, будем говорить о метафоре привязанности, о возможностях метода «РсП». А сейчас я продолжу его историю.

2000 год, снова май, снова декадник и я уже студентка психфака. К этому времени у меня в голове сложилось некое подобие тренинга с лентами и веревочками. И после декадника я предложила нескольким новым своим знакомым поиграть в этот тренинг. Хотелось понять: что из этого может получиться? Одной из участниц была руководитель местной сетей MLM торгующей косметикой и бытовой химией. В ходе нашего эксперимента она повязала ленточки себе на бедра, и пояснила это так: «Волка ноги кормят» – важно много двигаться и везде успевать. Через некоторое время она

сбросила с себя эти ленты со словами: «Всё, я наигралась». Собственно, на этом мы завершили тот эксперимент и разошлись. Однако, через несколько дней она мне позвонила.

– Лена, мы на твоём тренинге что-то не то сделали. Я перестала попадать. Я стала приходить не туда, или не вовремя, или не с теми предложениями. Это нужно исправить! Ты знаешь как?

Моих, на тот момент весьма скудных, знаний и микроскопического опыта хватило для того, чтобы поправить ситуацию. И я поняла важное: то, что пришло ко мне, работает. Сейчас я легко могу пояснить, что на тренинге сработали феномены генеративного транса, само-пророчества, и то, как я создала пространство и возможности для их проявления. Тренинг в последствии получил название «Самопрезентация».

Прошло ещё несколько лет. Пришло время писать дипломную работу. Диплом обещал быть красным, и мои амбиции выросли до того, чтобы в дипломной работе запечатлеть «метод терапии привязанностей» имени себя. Для выполнения практической части я обратилась к бывшей сокурснице по физмату пед. Института. Она к тому времени была директором и владелицей учебного компьютерного центра. К нашему общему интересу в её коллективе происходил какой-то конфликт, и участие психолога, пусть ещё не дипломированного, пришлось кстати.

Не мудрствуя особо, я провела социометрическое исследование в виде игры с мотком нити. Попросила протянуть нить между теми, с кем чаще всего общаются в коллективе. Уже через 15 минут забавной суеты и смешков обнаружилась одна сотрудница, собравшая в своих руках большую связку «хвостиков». Это заметила не только я, но и многие участники. Возник и стал нарастать ропот. Так проявилась ключевая фигура конфликта. Опуская подробности скажу, что этой сотруднице было предложено создать новый курс учебного центра, и возглавить это направление. Как вы понимаете, конфликт исчерпал сам себя, энергия потекла в мирное русло. Центр получил дополнительную прибыль, сотрудница – карьерный рост, моя дипломная работа – оценку «отлично» и особую отметку преподавателей. А тренинг с тех пор так и называется «Социометрический».

По окончании института я работала в кризисном центре для женщин, подвергшихся домашнему насилию. Как-то, одной из постоялиц я приложила упражнение «Социальный атом». Это когда на листе изображают себя и то, что окружает в жизни: важных людей, особые вещи, что-то еще очень значимое (по Я. Л. Морено). Интуитивно, я проложила листы бумаги копировальной бумагой, и не зря. На листе под копиркой оказалось, что фигура клиентки отсутствует. «Человечек», которым она себя обозначила не прорисовался.

Как так получилось? Удивительная штука-человеческая

психика. Наше тело не лжет, оно всегда говорит правду. Можно попробовать усилием воли «держатъ мину». Но ноги или руки все равно вас выдадут. Начнете контролировать их, мимика «проговорится». Об этом подробно и красочно рассказано в телесериале «Обмани меня». Или в книге «Язык телодвижений» Алана и Барбары Пиз.

Скажу лишь, что клиентка неосознанно как-бы исчезла из своей жизни. Ее рука послушно исполнила эту волю: нажим в части рисунка был настолько слабым, что не передался через копирку.

Можно сказать, что с тех пор рисунок-схема стал важной частью работы с привязанностями. По вашему рисунку взаимоотношений я смогу рассказать очень многое: кто осторожничает, кто нарушает границы, часто ли вы запутываетесь в чувствах, получаете ли отклик на просьбы и многое другое.

Прошло еще 8 лет. Я переехала в другой город. На электронную почту пришло письмо о том, что в г. Анапе будет проходить декадник. Я конечно же поехала туда.

Пионерский лагерь «Кавказ». Строгие «тети» в столовой определили мне место у окна и до конца смены велели садиться кушать именно тут. Так я оказалась за одним столом с Ириной Алексеевной Чегловой, удивительно тонко чувствующим человеком. В моей памяти наше общение в эту неделю отпечталось как звонкое щебетание: «Театр архе-

типов-Театр архетипов», «Привязанности-Привязанности». В завершении недели Ирина Алексеевна сказала: «Может вы подадите заявку на экспертизу и оформление авторского свидетельства?».

Узнав об этом, мой муж поддержал идею и стал настойчиво меня мотивировать. На следующий год, в декабре, авторское свидетельство было зарегистрировано в ОППЛ. Ирина Алексеевна, участвуя в качестве клиента на доказательной практической части оставила отзыв, как мне помнится: «Удивительное ощущение подключения к ресурсу, оно остается со мной, вот уже несколько дней».

Нужно ли говорить, что Ирина Алексеевна Чеглова мною считается крестной метода «РсП». Любовь к ее методу «Т5А», уважение к профессионализму оказали большое влияние на меня. Собственно, и эта книга началась не без ее помощи. Она помогла мне перестроиться и собраться. На сегодняшний день, метод «Работа с привязанностями» практикуют в Москве, Санкт-Петербурге, Анапе, Уфе, Новосибирске и других городах. Мой план обучить методу 100 + коллег. Мне кажется, что именно тогда метод «РсП» начнет жить своей собственной жизнью. Или все уже началось?

## 2. О том, что же такое «привязанность» и «отношение»

Среди психологов нет единого мнения, хоть привязанность – это интереснейший феномен. Он повсеместно охватывает не только человеческие жизни, но и животный мир. При этом остается крайне мало изученным с практической стороны. Значительно больше практических методов работы с эмоциями, памятью, вниманием...

И тут, уважаемый читатель, я впервые позволю себе некоторое количество занудства. Вы остаетесь в праве перелистнуть несколько страниц с цитатами из словарей. Но без них мне сложно пояснить суть метода РсП.

Итак, вот какие определения Привязанности есть на сегодняшний день в науке.

В словаре практического психолога, который составил С. Ю. Головин, привязанность описывается как

«чувство близости, основанное на преданности, симпатии к кому-либо или чему-либо».

На мой взгляд заужено, аж наполовину. Уверена, вы согласитесь, что неприязнь привязывает ничуть не меньше. Очень сложно пройти мимо чего-то вонючего и не обратить внимания. Взгляд будто приклеивают к такому месту, и голова са-

ма поворачивается, как привязанная. Я, конечно же, была бы рада, если б мне на жизненном пути встречались только цветы, котята и очаровательные юноши. Однако, это не удаляет из современной действительности мусорные баки и выхлопные дымы из автомобилей.

Идем дальше. Скотт Миллер в своем труде «Психология развития: методы исследования.» отмечает, что привязанность – это

«эмоциональная связь между младенцем и заботящимся о нем лицом, формирующаяся в период младенчества.»

Только между ними, и только в это время? Выходит, что, подрастая, человек перестает быть привязанным к своим родителям, или другим опекунам. А куда тогда девать нежную любовь к бабушке, когда тебе самому за 50? Как назвать это теплое чувство к деду? А желание посидеть рядом с отцом, просто прикоснувшись к его, уже немощному плечу? Заметьте, это я ещё не упомянула притягательную силу дивана, холодильника и телевизора. Вспомните ослика Иа и его хвост, к которому он был привязан. Увы, это определение тоже излишне ужато для нас.

Крайг Г. и Бокум Д. в «Психология развития» чуть подробнее, чем Скотт Миллер, раскрывают термин привязанность. Они пишут, что это

«эмоциональная связь, которая формируется между ребенком и его матерью или тем, кто заботится о нем. Первая связь младенца обычно характеризуется сильной взаимозависимостью, интенсивными обоюдными чувствами и жизненно важными эмоциональными узами.»

И, кажется, вслед за Джоном Боулби различают виды привязанности:

Привязанность безопасная,  
Привязанность дезорганизованная/  
дезориентированная,  
Привязанность избегающая,  
Привязанность небезопасная,  
Привязанность сопротивляющаяся.

Кто такой Джон Боулби, если вы ещё о нем не знаете, я напишу чуть позже. Что касается этого определения привязанности, то виды (узкого, на мой взгляд, описания) привязанностей не помогают раскрыть суть. Она, по-прежнему, остается скрытой.

Кордуэлл М. в словаре-справочнике «Психология. А – Я» уже прямо ссылается на Джона Боулби. И раскрывает привязанность так:

«Тесная эмоциональная связь между двумя людьми, характеризуемая взаимным участием и желанием поддерживать близкие отношения.

Термин чаще используется для обозначения тесной эмоциональной связи между ребенком и матерью. В ранних объяснениях феномена привязанности мать рассматривалась как вторичный положительный стимул, а пища – как первичный положительный стимул. В более поздних объяснениях акцентируется важность физического контакта в развитии уз привязанности. Джон Боулби утверждал, что формирование такой связи запрограммировано в сознании младенца. Черпая вдохновение из идей теории импринтинга (запечатления), Джон Боулби полагал. Что младенцы, которые остаются рядом с матерью, имеют больше шансов выжить в суровой и недружественной обстановке.»

Мне в этом определении нравится, что Кордуэлл М. оставляет место и другим возможным пояснениям что такое привязанность, и другим точкам зрения. Хотя что-то, от почти ничего.

Ещё чуть больше порадовал энциклопедический словарь в шести томах «Психологический лексикон.» Вот что там пишут.

«Привязанности – это понятие, разработанное в рамках неопсихоаналитической

(не пугайтесь, неопсихоаналитики отличаются от психоаналитиков как русские от новых русских, примерно; и про них можно забыть. Е.П)

трактовки отношений ребенка с матерью. Привязанность – это поведение, характерное для раннего детства. Оно выражается в том, что маленькие дети ищут физического контакта с другими людьми (обычно близкими взрослыми) или стараются держаться поблизости. Привязанность носит избирательный характер. Изучению такой формы поведения посвящена обширная литература, в которой рассматривается, как развивается это поведение, при каких условиях оно протекает, какие взрослые служат его объектом. Исследуются причины возникновения привязанности, индивидуальные различия в ее проявлениях, а также факторы, определяющие эти различия. Прослеживается сходство между привязанностью у ребенка и детенышей животных. Термин «Привязанность», исходно предложенный для описания поведения детей раннего возраста, в настоящее время получил широкое распространение и более общее значение. Он употребляется для описания поведения детей и взрослых, направленного на поддержание или восстановление близкого эмоционального контакта с другим человеком.»

Да, они в своем подходе всё ещё ограничены взаимодействием между людьми. Но! Уже упоминается тот факт, что привязанность со временем может меняться. И то, что носит она избирательный характер. И что у привязанности есть причины возникновения, индивидуальность в проявлении. Что направлена она на поддержание или установление близ-

кого эмоционального контакта. Это уже интересно!

Шире иных подошли к рассмотрению термина привязанность в «Большая энциклопедия по психиатрии» 2-е издание под редакцией Жмурова В. А.

Предлагаю обсудить каждый пункт отдельно, ибо их шесть.

«1. Привязанность вообще – эмоциональная связь между людьми, порождающая взаимные ожидания эмоционального удовлетворения;»

Снова только между людьми. И получается, что собака к хозяину, равно как и наоборот, привязаться не может. Хорошо, пусть. Не будем терять надежду и прочтем, что пишут дальше.

«2. Привязанность в психологии развития – эмоциональная связь между детьми и родителями (другими взрослыми). Проявления привязанности у детей к заботящимся о них взрослым людям характеризуют следующие основные признаки. Дети: а) не боятся взрослых; б) сильно восприимчивы к заботе со стороны взрослых; в) у ребенка легко появляется тревога в ситуации разлуки с последними. Кроме того, у детей, привязанных к взрослым, формируются адекватные интересы и увлечения, как бы вторичные привязанности к просоциальным объектам и занятиям. Принято считать, что человеческая привязанность развивается на основе врожденной потребности

в эмоциональной близости. Способность формировать привязанности сохраняется у детей, в основном, до 3—4 лет, после чего она ослабевает или утрачивается. Так, у детей из неблагополучных семей, если дети до этого возраста не попали в хорошие руки, возникает реактивное расстройство привязанности, чреватое в будущем серьезными нарушениями поведения. На основе детских привязанностей у взрослых формируются другие эмоциональные связи, например, отношения товарищества, дружбы, любви;»

Если принять во внимание, что речь о привязанностях идет с точки зрения психологии развития и охватывает вниманием не большой временной промежуток человеческой жизни и определенный сектор бытия маленького человека, то да. Тут соглашусь, так оно и есть. Но! Нам же этого мало. Дорогой читатель, вам же явно больше 3—4 лет. И вас интересуют не только заботящиеся о вас взрослые, но и многое другое. Верно? Делаем вдох, выдох и читаем дальше.

«3. Привязанность – устойчивый стиль мышления, чувства и поведения в ситуации межличностного взаимодействия. Различают привязанности маленьких детей и „взрослые“ привязанности со свойственными им стилями. Последние разделяют на а) стиль избегания (неуверенный) – стремление избегать взаимодействия и близости; б) уверенный стиль – стремление к взаимодействию и близости; в) противоречивый стиль (сопротивляющийся) –

одновременно поиск и избегание взаимодействия и близости;»

И тут снова привет Джону Боулби, ибо это разделение взято из его теории привязанностей. За то отмечено, что привязанность – это устойчивый стиль мышления, чувства и поведения. Жаль, что не смотрят дальше межличностного взаимодействия.

«4. Привязанность – это умеренная любовь;».

Что ж, согласимся, что так иногда называют именно такой уровень любви. Для нас это ни о чем, но из песни слов не выкинешь.

«5. Привязанность – это чувство близости, склонности, тяготения, основанное на симпатии, преданности, любви к кому- или чему-либо;»

Ну вот же, дождались! Привязанность может быть не только к кому-то, но и к чему-то. Здравствуй, любимый диван!

«6. Привязанность – это тот, кто (то, что) является предметом чьей-либо симпатии, влечения, склонности.»

Этот пункт я бы отнесла филологам. К психологии он, если имеет, то крайне малое отношение.

Как мы видим, кто-то ограничивается отношением младенца к опекающему его взрослому. Кто-то расширяет диапазон до любовных отношений или зависимостей. Мне бли-

же философская или литературная трактовка слова «привязанность». В основе его значения лежат образы физической привязанности. В качестве метафоры плющ, обвивающий дуб как символ преданности и дружбы.

Какие изумительные выражения: их связывает какая-то ниточка, духовная связь, быть в одной связке с кем-либо. Привязанность – это чувство душевной близости, оно проявляется в стремлении быть с объектом, нежелании разлуки с ним. И близость эта может быть как со знаком "+», так и со знаком "-».

«Отрешитесь от вашей несчастной привязанности к той, кто может лишь жалеть вас» – пишет В. Гете в «Страданиях юного Вертера».

«Она [Лиза] колебалась, пока сама себя не понимала; но после того свидания, после того поцелуя – она уже колебаться не могла; она знала, что любит, – и полюбила честно, не шутя, привязалась крепко, на всю жизнь» – рисует чувства И. Тургенев в «Дворянском гнезде».

Оно описывает отношение, связь, касательство, участие. «Порванные отношения не возобновлялись» – написал Чернышевский.

И даже величину, и направление действия. «Я был по отношению к вам немножко не любезен» – выразился Чехов.

Если бы сейчас я приступила к описанию метода, назва-

ние было бы несколько иным. Нынешнее название для меня не совсем точное. Я бы назвала уже не «Работа с привязанностями», а «Работа с отношениями», потому что я беру чуть шире в своем методе, чем было заявлено изначально. Метод был описан мною еще в 2004 году в дипломной работе, и авторское свидетельство от ОППЛ, то есть профессиональное признание метода, как работающего и как уникального, я получила в 2011-м. Я долго искала теоретическое описание того, что я делаю, кто уже описывал это, и не могла найти. И лишь в 2021 году, повышая квалификацию в направлении позитивной динамической психотерапии, я заново открыла для себя труды советского психиатра и медицинского психолога Владимира Николаевича Мясищева.

Владимир Николаевич в своей публикации «О соотношении внутренней и внешней реакции» в сборнике «Новое в рефлексологии и физиологии нервной системы» ещё в 1926 году указывал, что

«характеризующими личность особенностями в основном являются:

– *уровень и содержание активности* (влечение и темперамент в соотношении с трудовой, продуктивной активностью в личных интересах, в общественных и принципиальных вопросах);

– *уровень развития и характер способностей и самооценки;*

– *доминирующие отношения, главным образом к людям, привязанности, интересы, потребности;*

- *уровень общественно-нравственного развития, выражающийся в способности подчинять личное общественному;*
- *идейный уровень и характер убеждений;*
- *цельность личности (соотношение принципов и поступков);*
- *способность к усилию и самообладанию, и в чем она выражается;*
- *устойчивость личности, и в чем она выражается;*
- *выносливость к трудностям и сопротивление внешнему принуждению.»*

Текстовые выделения мои, и я особо подчеркнула в этом определении третий подпункт: **«доминирующие отношения, главным образом к людям, привязанности, интересы, потребности»**. Именно вот это описание особенностей личности для меня является отправной точкой направления работы с привязанностями. В принципе, для советского коллективистского мышления и правда, самое важное насколько активен человек. На втором месте развитие и характер способностей и самооценки, способность подчинять личное общественному. И на третьем месте, а это достаточно высоко, как раз те самые доминирующие отношения – каким образом выстраивает отношения человек с окружающим миром с людьми. В том же числе интересы и потребности.

В 1960 году в работе **«Основные проблемы и современное состояние психологии отношений»** Владимир

Николаевич Мясищев писал следующее:

«Самое главное и определяющее личность – ее *отношения к людям, являющиеся одновременно взаимоотношениями.* В этом пункте субъективное отношение, отчетливо проявляясь в реакциях и действиях, обнаруживает свою объективность, а индивидуально-психологическое становится социально-психологическим. Отношения человека избирательны прежде всего в эмоционально-оценочном (положительном или отрицательном) смысле. *Отношения человека представляют сознательную, избирательную, основанную на опыте, психологическую связь его с различными сторонами объективной действительности, выражающуюся в его действиях, реакциях и переживаниях. В свою очередь, они образуются и формируются в процессах деятельности.*

Избирательные отношения человека многосторонни и сложны, но не разрозненны и не рядоположены, а составляют единую сформированную его опытом индивидуальную иерархическую историческую систему, внутренне связанную, хотя, может быть, и противоречивую. Так, потребность и идеал могут вступать в конфликт друг с другом, вместе с тем в идеале или в требованиях долга так же, как и в потребностях, заключено внутреннее побуждение к действию.

Психотерапия, особенности которой яснее всего выступают в лечении неврозов, заключается, прежде

всего, в изменении личности в смысле переделки ее отношений.»

Вслед за В. Н. Мясищевым я беру на себя смелость утверждать, что метод «Работа с привязанностями» занимается именно переделкой отношений. Можно сказать, что метод «Работа с привязанностями» – это технология глубинных изменений в различных отношениях клиента. Производится она с помощью нитей, лент, цепочек и манипуляций с ними. Через создание модели взаимоотношений. И помогает клиентам увидеть, осознать и изменить как свои первичные ценности, так и чувства, которые при этом вкладываются во взаимоотношения.

Что касается теории привязанностей, к этому моменту она была описана британским психиатром Джоном Боулби. Он описал привязанность – как «устойчивую психологическую связь между людьми». Боулби считал, что самые ранние связи детей с теми, кто о них заботится, имеют огромное влияние, которое продолжается на протяжении всей их жизни. Он предположил также, что привязанность служит для того, чтобы в раннем возрасте удержать ребёнка около матери, и тем самым повысить шансы этого ребёнка на выживание.

Центральная идея его теории привязанности заключается в том, что те, кто изначально ухаживает за малышом, реагируют на его потребности и удовлетворяют их, позволяют ре-

бёнку почувствовать себя в безопасности. Младенец знает, что тот или иной взрослый надёжен, и это даёт ему надежную опору для последующего познания мира.

И В. Н. Мясищев отмечал этот же момент:

«Самое главное и определяющее личность – ее отношения к людям, являющиеся одновременно взаимоотношениями.»

Именно эти нюансы очень важны в методе «РсП». В нем исследуется личный вклад клиента как в отношение, так и во взаимоотношения. Ведь в любых отношениях каждый из нас на сто процентов несет ответственность только за свой вклад в них.

Вернемся на минуту к В. Н. Мясищеву:

«В этом пункте субъективное отношение, отчетливо проявляясь в реакциях и действиях, обнаруживает свою объективность, а индивидуально-психологическое становится социально-психологическим. Отношения человека избирательны прежде всего в эмоционально-оценочном (положительном или отрицательном) смысле. Отношения человека представляют сознательную, избирательную, основанную на опыте, психологическую связь его с различными сторонами объективной действительности, выражающуюся в его действиях, реакциях и переживаниях. В свою очередь, они образуются и формируются в процессах

деятельности.

# 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.