

ДЖЕННИФЕР НЬЮРИК

# Исцелите тревожную привязанность



**КАК** отпустить  
ПРОШЛЫЕ ТРАВМЫ, ВЫСТРОИТЬ  
НАДЕЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И **УКРЕПИТЬ**  
**СВЯЗЬ С СОБОЙ**



**Дженнифер Ньюрик**  
**Исцелите тревожную**  
**привязанность: как отпустить**  
**прошлые травмы, выстроить**  
**надежные отношения и**  
**укрепить связь с собой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73824803](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73824803)*

*Исцелите тревожную привязанность: как отпустить прошлые травмы, выстроить надежные отношения и укрепить связь с собой:*

*ИГ «Весь»; СПб.; 2026*

*ISBN 978-5-9573-6580-8*

### **Аннотация**

Представьте: ваш партнер неожиданно получает сообщение от бывшей возлюбленной. Сердце начинает колотиться, а мысли несутся с бешеной скоростью: «Как долго они уже общаются? Он (она) мне изменяет? Он (она) собирается меня бросить?» Вас захлестывают эмоции. Когда вы спрашиваете о сообщении, вы уже кричите, потому что мысленно нарисовали худший сценарий. Партнер в ответ занимает оборонительную позицию и отмахивается (вместо того чтобы успокоить). Вы грозитесь

разорвать отношения. Это последнее, чего бы вам хотелось, но контроль уже потерян, вас не остановить.

После этого накатывает паника, мучительный страх, что партнер из-за вашего «сумасшедшего» поведения решит расстаться. Вы испытываете смятение и стыд за свою реакцию. «Со мной что-то не так; я не в порядке. Я всегда буду один (одна)». Эти мысли ранят, подрывая самооценку и доверие к себе. Вам отчаянно необходимо убедиться, что партнер верен, что он вас любит и что в этих отношениях вы в безопасности.

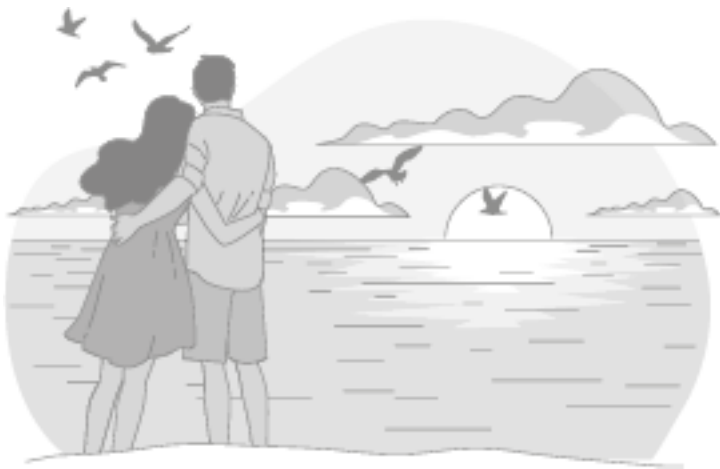
Иногда вы получаете такое подтверждение. А порой – нет, и тогда вы снова оказываетесь в замкнутом круге ощущения потери контроля, более того – вас посещает чувство, будто вы сходите с ума. Если вам знакомы эти ощущения – эта книга для вас. Благодаря ей вы сможете разорвать замкнутый круг, избавиться от тревоги, разобраться с механизмами, которые ее запускают, и вернуть спокойствие, уверенность и ясность в свои отношения.

«У вас получится вернуть стабильную самооценку, доверие и уверенность в себе, чтобы жить и выстраивать отношения из состояния покоя и глубокой связи с собой. Вы готовы. Вы этого заслуживаете».

*Дженнифер Ньюрик*

# Содержание

Введение	10
Собираем ресурсы для пути	18
Глава 1. Ваша тревожная привязанность – это механизм адаптации	22
Теория привязанности: танец любви	25
Формирование шаблона отношений	28
Привязанность во взрослом возрасте	30
Категория дистанции в отношениях – ключ к пониманию типов привязанности	32
Тревожный ли у вас тип привязанности?	34
Трудности тревожной адаптации	37
Каково это – иметь надежную привязанность?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42



**Дженнифер Ньюрик  
Исцелите тревожную  
привязанность: как  
отпустить прошлые  
травмы, выстроить  
надежные отношения и  
укрепить связь с собой**

**Jennifer Nurick**

# Heal Your Anxious Attachment: Release Past Trauma, Cultivate Secure Relationships, and Nurture a Deeper Sense of Self

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2024 by Jennifer Nurick

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
АО «Издательская группа «Весь», 2026

\* \* \*

Эта книга искусно ведет нас по сложному пути эмоциональной уязвимости и помогает понять наш тип привязанности. Она способствует росту, давая внутреннему ребенку чувство любви. Связная, уникальная и очень содержательная.

*Ирина Гладущенко, директор Международной ассоциации энергетического целительства, VET-тренер и соавтор антологии «Unfolding Journeys»*

Дженнифер Ньюрик создала сильное и проникновенное руководство для всех, кто сталкивается с тревожной привязанностью. Опираясь на свой профессиональный и личный опыт, она предлагает практичные инструменты и стратегии,

чтобы исцелить раны, за которыми стоят неуверенность, страх и сомнения. Эта книга поможет вам преобразить отношения с собой и окружающими, прийти к более стабильной жизни в согласии с собой.

*Скотт Лайонс, холистический психолог, специалист по психосоматической медицине, основатель The Embody Lab и автор книги «Addicted to Drama»*

В «Исцели свою тревожную привязанность» Дженнифер Ньюрик точно описывает суть исцеления психологической травмы, связанной с привязанностью. «Самые важные отношения – это отношения с самой собой». В своих социальных сетях, Дженнифер с помощью мягких упражнений и ободряющих объяснений помогает читателям выйти за пределы привычных моделей поведения к обретению внутренней опоры и безопасности.

*Келли Макдэниел, магистр гуманитарных наук, лицензированный профессиональный консультант, автор книг «Ready to Heal» и «Mother Hunger»*

Эта книга наполнена сердечностью, состраданием и исцелением. Дженнифер обладает глубочайшими знаниями в своей области. Она доступно рассказывает о том, как формируются наши типы привязанности, и предлагает практичные и понятные методики, ведущие к исцелению. Я настоятельно рекомендую эту книгу.

*Джейн Квейл, бакалавр клинической геронтологии, психотерапевт и координатор Международного института*

Книга «Исцелите тревожную привязанность» обязательна к прочтению для всех, кто встал на путь исцеления и хочет лучше понять себя, чтобы использовать это знание для создания более осмысленной жизни и глубоких отношений. Благодаря интуитивно понятным объяснениям сложных концепций, которые подкреплены конкретными и действенными упражнениями, эта книга становится настоящим путеводителем к исцелению. Дженнифер Ньюрик исследует краеугольные камни, лежащие в основе восстановления, – и делает это прекрасным языком, легко и доступно, охватывая множество материалов, идей и практик, которые вы не найдете в других книгах.

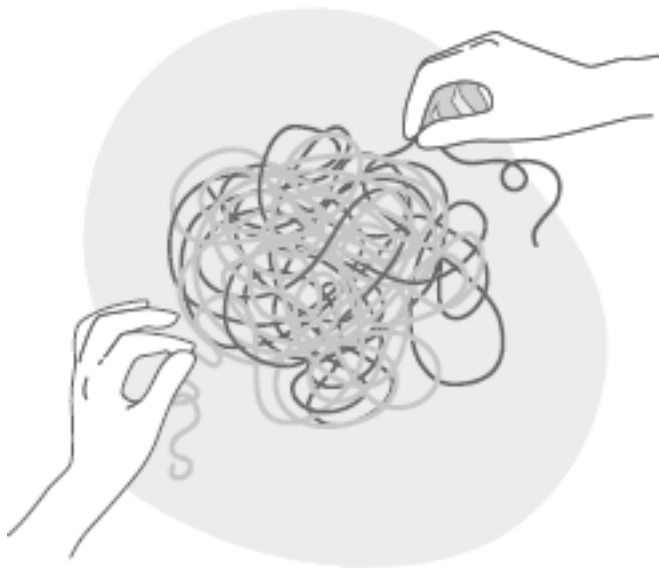
*Леа Кац, доктор философии, клинический психолог и автор книги «Gutsy»*

Эта книга откликнется каждому, кому знакомы боль тревоги в отношениях и неуверенность в себе. Автор не просто пишет – она, проявляя эмпатию, буквально сопровождает каждый ваш шаг на этом пути, делясь собственной уязвимостью, мудростью и профессиональным опытом. Эта книга не ограничивается теориями; она находит глубокий отклик в душе, предлагая целостные, основанные на работе с травмой стратегии, которые помогут вам прийти к исцелению и обрести надежную связь с собой

и другими.

**Маттиас Баркер**, лицензированный консультант по психическому здоровью, соучредитель и генеральный директор Института травмы

# Введение



*Вы не сломаны и не нуждаетесь в починке. Вы  
глубоко ранены и нуждаетесь в заботе.  
Ариэль Шварц, *The Complex PTSD Workbook**

Вы взяли в руки эту книгу, потому что готовы исцелить свою тревожную привязанность и сопутствующие ей стыд, смятение, чувство одиночества и тоски. Боль тревожной привязанности может пробуждаться в различных ситуациях, но само переживание вам знакомо. Представьте: ваш парт-

нер неожиданно получает сообщение от бывшей возлюбленной. Сердце начинает колотиться, а мысли несутся с бешеной скоростью: *«Как долго они уже общаются? Он мне изменяет? Он собирается меня бросить?»* Вас захлестывают эмоции. Спрашивая о сообщении, вы уже кричите, потому что мысленно нарисовали худший сценарий. Партнер в ответ занимает оборонительную позицию и отмахивается (вместо того чтобы успокоить). Вы грозитесь разорвать отношения. Это последнее, чего бы вам хотелось, но контроль уже потерян, вас не остановить.

После этого накатывает паника, мучительный страх, что партнер из-за вашего «сумасшедшего» поведения решит расстаться. Вы испытываете смятение и стыд за свою реакцию. *«Со мной что-то не так; я не в порядке. Я всегда буду один (одна)»*. Эти мысли ранят подобно ножу, подрывая самооценку и доверие к себе. Вам отчаянно необходимо убедиться, что партнер верен, что он вас любит и что в этих отношениях вы в безопасности.

Иногда мы получаем такое подтверждение. А иногда – нет, и тогда мы снова и снова оказывается в замкнутом кругу ощущения потери контроля, более того – чувства, будто мы сходим с ума. Знайте: вы не сумасшедший(ая), вы не одиноки в этом переживании, и вам рады здесь, в этом безопасном пространстве, вместе со мной. Я надеюсь, эта книга поможет вам понять и разорвать этот порочный круг мучения. У вас получится вернуть стабильную самооценку, доверие и

уверенность в себе, чтобы жить и выстраивать отношения из состояния покоя и глубокой связи с собой. Вы готовы. Вы этого заслуживаете.

Прежде чем мы начнем, примите это как данность: ваша тревожная привязанность – это здоровая адаптация к запутанной ситуации. Она коренится в вашем первом опыте любви и близости, полученном в раннем детстве. А значит, в ваших реакциях есть логика. Чтобы подчеркнуть это, в книге я по возможности заменила выражение «тревожная привязанность» на «тревожная адаптация». Такой шаг смещает акцент на первоисточник явления, представляя его как стратегию адаптации, а не как диагноз или расстройство.

Представьте себя в детстве семечком, оказавшимся на земле в лесу и таящим в себе безграничные возможности. Его рост зависит от количества получаемого света, влаги и питательных веществ. Семечко обвивает корни других деревьев и находит островки питания. Вы были таким же – быстро учились приспосабливать свое поведение к окружающей обстановке, чтобы оставаться в безопасности и выживать. Эти ранние адаптационные стратегии будут влиять на всю вашу дальнейшую жизнь. Они становятся призмой, сквозь которую вы воспринимаете мир и взаимодействуете с ним.

Стили привязанности формируются как адаптация к различным видам психологических травм, пережитых в детстве. К ним относится так называемая «травма с большой Т» – жестокое обращение, пренебрежение, домашнее наси-

лие, жизнь в зоне военных действий. А также «травма с маленькой т» – например, постоянная травля, чувство, что тебя не любят, регулярные упреки в глупости или жизнь со взрослым, с которым нет эмоциональной связи. Не стоит отмахиваться от «травмы с маленькой т», считая ее «ненастоящей травмой»: такие переживания накапливаются, словно тысяча мелких порезов бумагой, и существенно влияют на эмоциональное развитие и на то, какими мы вырастаем. «Дети могут быть ранены множеством способов: да, тем, что случается плохое, но также и тем, что не случается хорошего» (Maté and Maté 2022, 23). В состоянии тревожной адаптации и разочарования в себе часто не приходит осознание той детской травмы, которая является корнем проблемы.

Мне хорошо знакома эта боль, потому что я прошла через нее сама. В детстве в моем окружении было много алкоголиков, наркоманов, случаев домашнего насилия, перемешанных с доброжелательными соседями, которые изо всех сил старались жить достойно. Мы все знали, в каких домах безопасно, а в каких – нет. Мне казалось, будто дома что-то не так. Но поскольку внешне все выглядело лучше, чем у других и мне часто твердили, какая я счастливица, во мне жило убеждение, что все в порядке. И все же меня не покидало тягостное ощущение. Что-то в этой ситуации было неправильным.

Только повзрослев, я смогла осознать, что большую часть моего детства мой отец страдал от проблем с психическим

здоровьем. В детстве я не понимала: *почему он меня не любит? Что со мной не так? Почему он мог не разговаривать со мной по несколько дней подряд?* Ты учишься быть настороже в его присутствии, следить за малейшими признаками того, что он расстроен, и сдерживать себя. Я усвоила, что любовь не даруется просто так, она условна, а во мне есть что-то, недостойное любви. Именно эта благодатная почва и стала основой для формирования тревожных моделей адаптации в моих отношениях.

Позже, уже став взрослой и покинув родительский дом, я продолжила вступать в союзы, где раз за разом испытывала тревогу. Моим партнером стал мужчина из семьи со строгими религиозными традициями. Мы хотели пожениться, но и он, и его родители настаивали, чтобы я приняла их веру. Подтекст был таким: «Мы будем мешать вашим отношениям, если ты не изменишься. Сделаешь, как мы хотим, – будешь принята (возможно)». Это был повторяющийся цикл непрожитой детской боли.

К тому же мой избранник был сдержанным и часто казался отстраненным, поэтому я постоянно ощущала тревогу. Опять мне предлагали условия, в которых как будто проявлялась моя неспособность быть любимой кем-то. Разум понимал, что дело в моей вере, но тело и сердце отказывались это принимать. Пока партнер лавировал между мной и своей семьей, меня захватывало чувство одиночества и преданности, отсутствия какой-либо поддержки. Будучи полностью

оторванной от своего подлинного «я» и испытывая сильнейший страх отвержения, я в тот период неосознанно отказалась от себя – и поэтому не могла выстроить никаких защитных границ.

Это подорвало мое психическое, эмоциональное и душевное здоровье. В самый тяжелый год я плакала почти каждый день, все чаще соприкасаясь с чувствами, которые, как мне казалось, были похоронены вместе с детством. Мне было трудно справляться с собой; я не узнавала себя и понимала, что мне нужна помощь.

В эту книгу вошел многолетний опыт – как личный, так и профессиональный; это путеводитель к исцелению. Как психотерапевт и специалист по энергетическим практикам, я сопровождала тысячи людей на их пути восстановления от тревожной адаптации к надежной любви к себе и другим. Хотя в основном я работаю с женщинами, все изложенное в этой книге в равной степени применимо к любому полу.

В этой книге на своем пути исцеления мы рассмотрим тревожную адаптацию, то, как она формируется и проявляется в жизни. Вы освоите холистические, основанные на работе с травмой и телесно-ориентированные методы, техники осознанности и работу с «субличностями». Первая часть моей работы – это путешествие к самому себе, возвращение домой – к своему телу, разуму, эмоциям и духу, чтобы у вас появилась возможность развить то, что я называю *внутренней надежной привязанностью*. Вторая часть посвящена близо-

сти с другими: мы будем исследовать взаимную регуляцию эмоций, триггеры, границы, общение и другие значимые аспекты, которые помогут вам выстроить надежные, процветающие связи.

Эта книга предназначена для вас. Неважно, пошли ли вы уже к психотерапевту и используете ее как дополнительное пособие или еще думаете об этом, но пока не решились. Данное издание не замена терапии. Все адаптационные стратегии привязанности начали формироваться в ранних детских отношениях. Это – механизмы межличностной адаптации. Поддержка психолога, который вас понимает и знает, как работают травмы, сильно ускорит дело. Он поможет вам получить новый, целительный опыт отношений.

Движение к надежной привязанности – это путь. Мне нравится представлять этот путь исцеления как классическое путешествие героя: он отправляется в приключение, сталкивается с испытаниями и возвращается домой преобразенной личностью (Campbell 1949). Путь исцеления – не для слабых духом. Он для тех, кто готов заглянуть внутрь себя, наблюдать, оспаривать старые модели поведения и собрать необходимые инструменты для возвращения к себе.

Возможно, ураган пронесся по вашей жизни и привел вас к этой книге, положив начало этому квесту. В этом путешествии, как и в любом другом, вас ждут трудные моменты: страх и боль. Но именно они помогут вам вырасти и научиться строить крепкие отношения. Главное – взять с со-

бой два качества: *любопытство* и *доброту*. Любопытство не даст вам ругать себя, а доброта – наказывать.

Знайте: вы не одиноки на этом пути. По оценкам, 58% людей имеют одну из трех форм ненадежной привязанности: тревожную, избегающую или тревожно-избегающую (Korath et al. 2014). Перейти к надежной привязанности во взрослом возрасте возможно. Остановитесь на мгновение и осознайте пройденный путь – вы удивитесь, обнаружив, насколько сильны. Прямо сейчас, читая эти строки, вы можете выбрать, как двигаться дальше по жизни.

# Собираем ресурсы для пути



Когда терапевты говорят о «ресурсах», они имеют в виду все доступные вам навыки, инструменты, способности и взаимоотношения, которые помогают регулировать нервную систему, возвращаться в состояние покоя и развивать устойчивость. Я предлагаю вести дневник по мере работы с этой книгой. Здесь нет «правильного способа» – делайте так, как вам удобно. Найдите тот способ, при котором вы будете чувствовать поддержку. Считайте свой дневник личным пространством для честной беседы с лучшим другом, местом для размышлений, упорядочивания мыслей и чувств и помощи в принятии тех изменений, которые вы будете переживать. Возможно, вам подойдет тетрадь, где можно не только писать, но и рисовать. Некоторые мысли и чувства проще вы-

разить не словами, а образами и символами. А еще вы сможете записывать туда свои мысли и опыт, который появится благодаря упражнениям из книги.

Прекрасный способ пройти этот путь – в компании друга. Возможно, вы знаете кого-то, кто тоже сталкивается с тревожностью, и можете договориться встречаться раз в неделю, чтобы обсуждать главу и даже помогать друг другу с некоторыми упражнениями.

Задания в этой книге структурированы так, чтобы вовлечь в путешествие ваше тело, разум и дух, поэтому рекомендую выполнять их по мере появления, а не читать дальше, откладывая практику на потом. Я записала многие из них в аудиоформате. Файлы можно бесплатно скачать с моего сайта <http://www.psychotherapycentral.health/anxious-attachment>. Кому-то приятно слушать спокойный голос, который их направляет. Но если вам это не нравится – просто запишите упражнения на телефон своим голосом. Так вы сможете слушать себя и чувствовать свою же поддержку.

Каждая практика в этой книге – это *эксперимент*. Некоторые из них станут ресурсами – дополнительными умениями или навыками, которые помогают справляться с эмоциями и взаимодействовать с другими (так называемый вентральный блуждающий комплекс, о котором вы узнаете в главе 6). Какие-то могут не стать для вас ресурсом, и это нормально. Я приглашаю вас задействовать то, что работает, и отбрасывать то, что вам не подходит. Во многих инструкциях вас

попросят закрыть глаза; это позволяет большинству людей погрузиться в более глубокое рефлексивное состояние, так блокируются некоторые внешние раздражители. Но закрывать глаза может быть неприятно. Если вам некомфортно – во время выполнения упражнений просто опустите взгляд и расслабьтесь.

Работа с телом, разумом, эмоциями и духом помогла мне лучше понять себя, поверить в свои силы и ощутить собственную ценность. Я лучше понимаю свои границы и теперь могу говорить о них более открыто. Эта работа помогла установить контакт с глубинными потребностями и ценностями, научила в первую очередь сверяться с ними, а уже потом заботиться обо всех вокруг. Пусть порой меня что-то и задевает, но вернуться к спокойствию удается гораздо быстрее, а тревожные реакции перестали растягиваться на дни, как это бывало раньше. Именно поэтому я с гордостью делюсь этой работой со своими клиентами, студентами и с вами, мой читатель.

Несмотря на трудности в тех отношениях, о которых я рассказывала на ранних этапах, тот мужчина стал моим мужем, и у нас двое прекрасных, чутких и жизнерадостных детей. Мы оба выросли и изменились со дня нашей свадьбы, потому что хранили в самом сердце желание прийти к большей близости друг с другом, даже когда это было трудно. Наши отношения помогли мне лучше понять себя и стать устойчивее. Мы ценим нашу крепкую связь, и она помогает

нам обоим расти.

На пути исцеления со мной произошло нечто непредвиденное: во мне появилось глубочайшее умиротворение и ощущение общности со всем живым, которые и вызвали во мне потребность быть полезной другим. Обычно мы сначала проделываем работу по исцелению себя, а уже потом нас тянет помогать другим. Позвольте себе идти в своем темпе.

Кто знает, быть может, ваша тревожная адаптация, как и моя, станет самым неожиданным подарком судьбы. Моя боль стала моим проводником в будущее, о котором я боялась даже мечтать. Я мысленно держу за вас кулачки на каждой ступени этого пути. Вы сможете.

# Глава 1. Ваша тревожная привязанность – это механизм адаптации



Он входит в комнату, и вы сразу понимаете: что-то не так. Он зол. Это вы что-то натворили? Эта злость направлена на вас? Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию? Вы делаете вид, что все в порядке, но краем глаза зорко следите за ним. Он бросает, что был тяжелый день на работе, его на-

чальник вел себя как идиот. Говорит это, не глядя на вас. Готовит себе чай. Кажется отстраненным. Вы напряжены. Не можете расслабиться, пока не почувствуете близости с ним. Вы не чувствуете себя в безопасности. Пытаетесь заговорить с ним о рабочем дне, но он отвечает, что не готов обсуждать это, ему хочется посмотреть новости и отключиться. Вы следите за ним в гостиную. Смотрите телевизор, но выжидаете знака, что можно приблизиться. Комментируете то, что слышите, в попытке проверить его реакцию. Кажется, он расслабился. Вы протягиваете руку, чтобы сжать его ладонь. Он отвечает на рукопожатие. И только в этот момент вы осознаете, насколько переживали. Вас накрывает волна облегчения. Отношения в безопасности, а значит, и вы в безопасности. Выдох.

Для тревожной адаптации подобные ситуации – это норма. Многим знакомо состояние, когда в близких отношениях появляется сверхбдительность к настроению партнера и степени близости с ним. Вероятно, вы остро ощущаете малейшие признаки отдаления избранника, а реакция на них оказывается настолько бурной, что успокоиться не удастся, пока не вернется чувство близости. В такие мгновения вам просто необходимо подтверждение, что отношения стабильны, что вас любят и заботятся. Где-то в глубине души неотступно звучит вопрос: «Останется ли он со мной?». Нередко кажется, что партнер в каком-то смысле лучше вас. Поверить в то, что он испытывает искреннюю привязанность, бывает

невероятно трудно. Сколько бы слов любви и подтверждений ни звучало, всегда остается грызущее сомнение: он однажды обнаружит что-то недостойное любви – и уйдет. А это стало бы самым ужасным исходом – быть брошенным(ой). Увидеть, что ваши самые страшные страхи оправдались. Чтобы предотвратить это, у вас возникает готовность сделать что угодно. Именно в этот момент мы начинаем предавать себя – по-крупному и в мелочах. Возможно, придется говорить, что все в порядке, когда это не так, или раз за разом ставить потребности партнера выше своих. Может даже появиться страх, что жизнь без него невозможна. Он – единственное «хорошее» в вашей жизни. Так постепенно возникает эмоциональная зависимость.

Знайте: вы не одиноки в этом переживании. Таково влияние механизма тревожной адаптации.

# Теория привязанности: танец любви



Теория привязанности возникла из работ психиатра и психоаналитика Джона Боулби (1969, 1988) и была развита нейробиологами и социальными психологами. У всех детей есть врожденная система привязанности, которая побуждает их держаться ближе к тем, кто о них заботится. Это помогает выживать в непредсказуемом и порой опасном мире. Цель этой системы – обретение «ощущаемой безопасности» (Mikulincer and Shaver 2016, 12). Вы можете расслабиться, когда не чувствуете угрозы и знаете, что рядом с вами есть кто-то заботливый. Если такой уверенности нет, часть психики остается в состоянии повышенной готовности, в тревоге.

Чувство базовой безопасности формируется через спо-

способность одного человека резонировать с эмоциональным состоянием, мыслями и потребностями другого – когда значимый взрослый точно распознаёт физические и эмоциональные потребности ребенка и чутко на них откликается. Надежная привязанность складывается при условии получения достаточно качественного эмпатического отклика в детстве. Представьте десятимесячного младенца в кроватке, которому стало скучно или он проголодался. Он хнычет, машет ручками и ножками, смотрит в сторону матери. Мать видит этот мягкий зов, подходит и берет на руки, ласково спрашивая, что ему нужно. Это и есть эмпатический отклик. Младенцу не нужно усиленно стараться, начинать плакать или кричать, потому что его услышали.

Что же помогает нам создать надежную привязанность? Исследователи выявили, что защита, эмпатический отклик, утешение, явная радость от ребенка и поощрение являются ключевыми факторами формирования надежной привязанности (Brown and Elliott 2016). При соблюдении этих пяти условий достаточно часто у нас складываются здоровые и поддерживающие представления о себе и других. Если же этого было недостаточно, у вас сформировался один из трех типов ненадежной привязанности: тревожный, избегающий или тревожно-избегающий.

Ваша тревожная адаптация – это логичная и естественная реакция на непоследовательное, непредсказуемое или чрезмерно тревожное воспитание, особенно со стороны значи-

мого взрослого. Возможно, вы выросли с травмированной матерью, которая до ужаса боялась, что с вами случится то же, что и с ней. Из-за этого она была чрезмерно опекающей и подавляющей, ограничивая ваше естественное стремление исследовать мир. Или, может быть, ваш близкий взрослый был непоследовательным: иногда поддерживал и был эмоционально доступен, а иногда – истощен из-за работы в трех местах, ухода за требующими внимания братом или сестрой или отношений с абьюзивным партнером. Это заставляет человека становиться сверхчувствительным к поведению, тону голоса и сменам настроения другого в попытке удовлетворить свои потребности.

Пока вы находите в себе силы признать, каким было ваше детство, важно подчеркнуть: цель этого процесса не обвинить родителей и не осудить их за все, что они сделали или не сделали. Задача – осознать, откуда взялись эти паттерны, понять, что они закономерны в свете того, что вы пережили и получили или недополучили в детские годы. Этот опыт близости и разобщенности сформировал укоренившиеся шаблоны отношений и привязанности, которые заложили основу для ваших будущих романтических союзов.

# Формирование шаблона отношений



Паттерны привязанности создаются через повторяющиеся взаимодействия в отношениях. Представьте, что в детстве вы чего-то испугались. Вы обращаетесь к взрослому за безопасностью и поддержкой, а он недоступен. Может быть, его время занимает работа или забота о других детях. Возможно, он в депрессии или болен и с трудом справляется с заботой о себе. Вы учитесь не искать у него безопасности и поддержки. И что же тогда? Обычно в ход идет одна из двух стратегий. Первая – гиперактивация (тревожный тип): навязчивые мысли и чувства, заставляющие цепляться за родителя. Она может проявляться как наблюдение за каждым его шагом в попытке понять, когда и как вы сможете свои потребности. Также возможно усиление тревожности и требовательности.

Вторая – деактивация (избегающий тип) – мысли и чувства, которые вынуждают вас отстраниться от опекуна. Вы могли игнорировать родителя, делая вид, что его поведение вас не волнует, постепенно переставая просить о помощи и подавляя свои желания (Mikulincer and Shaver 2016). Оба стиля – и тревожный, и избегающий – приводят к одному выводу: на другого человека положиться нельзя, он не даст ни утешения, ни защиты.

Эти взаимодействия формируют шаблон для того, что Bowlby назвал «внутренней рабочей моделью» – ментальной картинкой или схемой ожиданий от отношений, исходя из полученного опыта (Bowlby 1969). Затем вы используете эту модель, чтобы автоматически, почти без участия сознания, оценивать, как складываются ваши отношения. Эти модели включают видение себя и то, как, по внутренним ожиданиям, другие будут реагировать на вас.

Дети запрограммированы на выживание. Возможно, вы захотите сделать паузу и поблагодарить свою нервную систему и себя-ребенка за ту гибкость, которая помогла вам выжить.

# Привязанность во взрослом возрасте



Исследования показывают: как у детей есть инстинкт выживания, заставляющий их поддерживать связь с тем, кто о них заботится, так и в зрелом возрасте у нас есть потребность в близком человеке (Hazan and Shaver 1987). Растущее число научных работ демонстрирует сходство между отношениями «ребенок – взрослый» и «партнер – партнер» (Zeifman and Hazan 2016). Ученые изучили модели сепарации между младенцем и родителем и обнаружили, что романтические отношения в такой же ситуации следуют аналогичной схеме.

К тому времени, когда мы становимся полностью взрослыми, у нас уже есть основанное на детском опыте видение того, как работают близкие отношения. Оно формирует шаблон для наших зрелых союзов, в соответствии с которым мы

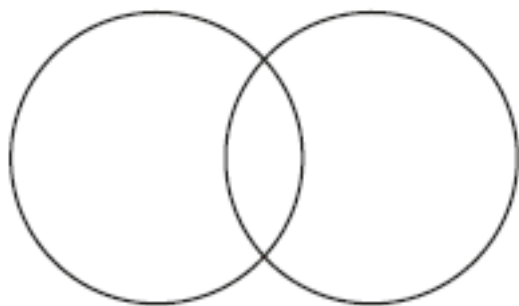
будем склонны ожидать того, что получали в детстве. Нас автоматически тянет реагировать на ситуации так же, как мы делали это тогда.

# Категория дистанции в отношениях – ключ к пониманию типов привязанности

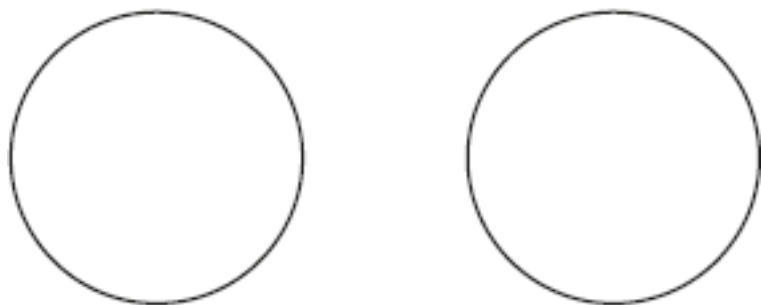


Проще всего думать о типах привязанности во взрослом возрасте с точки зрения личного пространства и близости. Люди с надежным типом привязанности ценят как взаимосвязь, так и независимость, создавая взаимозависимость. Люди с избегающим типом предпочитают больше дистанции в отношениях и меньше глубокой связи; им кажется небезопасным находить область взаимосвязи. Люди с тревожной привязанностью стремятся к сильному сближению и постоянной связи; слишком большая дистанция ощущается ими как небезопасная.

Надежный



Избегающий



Тревожный



# Тревожный ли у вас тип привязанности?



По мере того как вы будете отвечать на следующие вопросы, сосредоточьтесь на недавних или текущих значимых отношениях. Используя свой дневник, поразмышляйте над приведенными ниже утверждениями (Fraley, Waller, and Brennan 2000; Levine and Heller 2010; Heller 2019) и оцените их в соответствии со следующей шкалой:

*Верно:* 3 балла

*Иногда верно:* 2 балла

*Совсем неправда:* 1 балл

1. Бывает ли, что вы быстро привязываетесь к новому партнеру и вам трудно объективно смотреть на отношения?
2. Когда вы расстроены, трудно ли вам успокоиться самостоятельно и чувствуете ли вы, что с этим вам нужна помощь других людей?

3. Склонны ли вы в отношениях ставить потребности партнера выше собственных?
4. Чувствуете ли вы, что партнер заботится о вас меньше, чем вы о нем?
5. Замечаете ли вы, что тонко настроены на настроение вашего партнера?
6. Ощущаете ли вы сильное желание получить эмоциональную поддержку (чтобы ваши эмоции были поняты и приняты партнером)?
7. Как только вы чувствуете, что в отношениях что-то не так, у вас появляется потребность немедленно это исправить, даже себе в ущерб?
8. Вам свойственна модель поведения, когда вы слишком много отдаете в отношениях, а потом чувствуете обиду?
9. Вам трудно почувствовать любовь партнера, когда он выражает ее иными способами, нежели вы ожидаете?
10. Вы склонны остро реагировать и расстраиваться во время конфликтов?
11. Вы часто беспокоитесь о том, что отношения могут закончиться?
12. Вам сложно понимать, где проходят ваши личные границы?
13. Вы беспокоитесь, что вас могут покинуть?
14. Вам трудно находиться в одиночестве? Вы замечаете, что одиночество вызывает у вас сильные эмоции?
15. Есть ли у вас страх, что партнер узнает вас поближе,

а вы ему не понравитесь?

Посчитайте, сколько у вас в ответах единиц, двоек и троек. Если у вас много ответов с оценкой 1 – вероятно, вы находитесь ближе к избегающему полюсу спектра привязанности. Если у вас много ответов с оценкой 2 – ваша привязанность носит более надежный характер. Если у вас много ответов с оценкой 3 – ваша привязанность носит более тревожный характер.

# Трудности тревожной адаптации



Исследования показали, что существуют три ключевые сложности, связанные с тревожной адаптацией. Во-первых, текущий шаблон вашего восприятия себя в отношениях с другими часто заставляет вас чувствовать себя менее ценными, чем партнер, и гадать, когда же он это обнаружит и уйдет. Мы будем сознательно работать над этой установкой в главах со второй по шестую. Вторая сложность – это саморегуляция, то есть умение успокоиться после разочарования. Мы детально обсудим это в шестой главе. Третья – это тревожные паттерны, которые проявляются, когда вы вступаете в близкие отношения: страх, что партнер уйдет; поиск признаков отвержения; постоянная потребность в заверениях; состояние сверхбдительности рядом с ним; привычка ставить

его потребности выше своих; настойчивые требования ответа и подтверждения чувств. И когда вы их не получаете, вы начинаете давить сильнее, что в свою очередь отталкивает партнера еще дальше. Все это и многое другое мы рассмотрим в главах с седьмой по одиннадцатую.

# Каково это – иметь надежную привязанность?



Когда у младенца формируется надежная привязанность, это означает, что он – *достаточно часто* – был рядом с эмпатичным значимым взрослым. Такой ребенок усваивает, что он достоин внимания и любви, и формирует позитивные внутренние образы себя и других. Во взрослом возрасте такие люди:

- комфортно чувствуют себя в одиночестве;
- могут признавать внутреннее разочарование и управлять своими чувствами здоровым образом (саморегуляция);
- умеют идентифицировать эмоции и делиться ими с другими;
- общаются открыто и честно;

- имеют позитивный образ себя и других и знают, что их можно любить;
- предполагают, что другие в большинстве своем имеют благие намерения;
- как правило, проявляют уважение и благодарность по отношению к партнеру;
- как правило, бывают открыты, честны и доверяют другому человеку, когда начинают встречаться;
- менее склонны к связям на одну ночь и сообщают о взаимной инициации и удовольствии от секса (Feeney 2016);
- чувствуют себя комфортно при сближении, интимности и в уязвимости – как собственной, так и партнера;
- их внутренний голос звучит поддерживающе и заботливо;
- способны к сострадательной саморефлексии;
- умеют быть взаимозависимыми – то есть находят баланс между близостью с другим человеком и автономией.

Надежные отношения ощущаются теплыми и безопасными, в них есть место исследованиям, приключениям и радости. Присутствует взаимное ощущение, что оба партнера проявляют заботу, доступны и поддерживают друг друга. Оба ожидают, что их будут ценить и любить, потому что они к этому привыкли. Людям с надежным типом привязанности находиться в отношениях легко и приятно; они находят баланс между самостоятельностью и близостью – то есть до-

стигают взаимозависимости. Они способны понимать переживания партнера, выслушивать жалобы, не подвергая удару свою самооценку, а также проявлять уязвимость и принимать уязвимость партнера.

# 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.