

18+

Кейлос Холмс

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

КАК ПРОШЛОЕ ФОРМИРУЕТ
НАШУ ЛЮБОВЬ



Кейлос Холмс

Типы привязанности:

Как прошлое

формирует нашу любовь

<https://litres.ru/74234834>

ISBN 9785007042482

Аннотация

Хотите понять, почему вам сложно доверять партнёру или вы боитесь близости? Эта книга объясняет, как опыт детства формирует ваш тип привязанности и диктует сценарии в отношениях. С помощью понятных примеров и упражнений вы научитесь распознавать свои паттерны и строить близость без страха и боли.

Содержание

Часть 1. Основы теории привязанности	6
Глава 1. Введение в теорию привязанности	6
Глава 2. Как формируется привязанность в детстве	12
Роль родителей и значимых взрослых	15
Глава 3. Четыре типа привязанности: общая характеристика	25
Надёжный тип привязанности	25
Тревожный тип привязанности	26
Избегающий тип привязанности	27
Дезорганизованный тип привязанности	28
Характеристики надёжного типа	33
Преимущества в отношениях и на работе	35
Признаки и проявления тревожного типа	40
Типичные паттерны поведения в отношениях	41
Глава 6. Избегающий тип привязанности: страх близости	48
Характеристики избегающего типа	48
Механизмы психологической защиты	49
Трудности в построении близких отношений	51
Часть 2. Проявление типов привязанности в	61

разных сферах	
Глава 7. Романтические отношения:	61
надёжный тип	
Особенности коммуникации	61
Разрешение конфликтов	63
Баланс между близостью и автономией	64
Глава 8. Романтические отношения:	74
тревожный тип	
Страхи и ожидания в отношениях	74
Склонность к ревности и контролю	75
Как снизить тревожность в паре	76
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Типы привязанности: Как прошлое формирует нашу любовь

Кейлос Холмс

© Кейлос Холмс, 2026

ISBN 978-5-0070-4248-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Основы теории привязанности

Глава 1. Введение в теорию привязанности

Представьте себе младенца, который плачет, а затем успокаивается на руках у матери. Или ребёнка, который, исследуя незнакомую комнату, периодически оглядывается на родителя — словно проверяет, на месте ли тот, кто даёт ему чувство безопасности. Эти простые, но глубокие моменты — проявления фундаментального механизма человеческой психики: **привязанности**.

Теория привязанности объясняет, как ранние отношения с близкими взрослыми формируют нашу способность любить, доверять и строить связи на протяжении всей жизни. Понимание этой теории — первый шаг к осознанию собственных паттернов в отношениях и возможности их изменить.

Краткий исторический обзор: вклад Джона Боулби и Мэри Эйнсворт

В середине XX века британский психоаналитик **Джон Боулби** (1907—1990) совершил революцию в психологии,

предложив идею о том, что привязанность — не просто эмоциональная связь, а биологический механизм выживания. Его наблюдения за детьми, разлученными с матерями во время Второй мировой войны, показали: отсутствие близкого взрослого вызывает у ребёнка не только грусть, но и глубокий стресс, проявляющийся в апатии, отказе от пищи и даже физических заболеваниях.

Боулби утверждал, что ребёнок рождается с врождённой потребностью искать близость к значимому взрослому. Эта связь обеспечивает безопасность, позволяя малышу исследовать мир, зная, что «база» всегда рядом. Учёный выделил ключевые этапы формирования привязанности:

— **Фаза недифференцированной привязанности** (0—6 месяцев): младенец реагирует на всех одинаково, постепенно выделяя знакомые лица.

— **Фаза фокусированной привязанности** (6—8 месяцев): ребёнок начинает выделять основного опекуна, испытывает тревогу при разлуке.

— **Фаза множественных привязанностей** (9—18 месяцев): привязанность распространяется на других взрослых, но «главная» фигура остаётся ключевой.

Идеи Боулби получила экспериментальное подтверждение благодаря работе его ученицы **Мэри Эйнсворт** (1913—1999). Она разработала методику **«Незнакомая ситуация»** — стандартизированный эксперимент, в котором ребёнок и мать взаимодействуют в лаборатории с игрушками,

затем мать ненадолго уходит, а позже возвращается. Наблюдая за реакцией детей на разлуку и воссоединение, Эйнсворт выделила три основных типа привязанности:

— **Надёжный**: ребёнок расстраивается при уходе матери, но быстро успокаивается после её возвращения.

— **Тревожный (амбивалентный)**: сильная реакция на разлуку, смешанная реакция на воссоединение (и тянется к матери, и отталкивает её).

— **Избегающий**: ребёнок внешне не проявляет эмоций, избегает контакта после возвращения матери.

Позднее был добавлен четвёртый тип — **деорганизованный**, характерный для детей, переживших травму или непоследовательное отношение со стороны взрослых.

Основные концепции теории привязанности

— **«Внутренняя рабочая модель»**. В раннем детстве у ребёнка формируется система представлений о себе и других, основанная на опыте взаимодействия с близкими. Если взрослый был чутким и надёжным, малыш усваивает: *«Я достоин любви, другие люди могут меня поддержать»*. Если же забота была непостоянной или отсутствовала, модель искажается: *«Чтобы получить внимание, я должен отчаянно его добиваться»* или *«Лучше ни к кому не привязываться, чтобы не страдать»*.

— **Безопасная база**. Значимый взрослый выступает для ребёнка опорой, позволяющей исследовать мир. Вернувшись к «базе» после стресса, малыш восстанавливает эмоци-

ональное равновесие. Во взрослом возрасте эту роль может играть партнёр, друг или психотерапевт.

— **Регуляция эмоций.** Привязанность учит нас справляться с тревогой. Ребёнок, чьи чувства признавались в детстве, во взрослом возрасте лучше понимает и контролирует свои эмоции. Тот, кого отвергали или игнорировали, может либо подавлять переживания, либо бурно их выражать.

— **Пластичность привязанности.** Хотя ранний опыт важен, тип привязанности не является приговором. Он может меняться под влиянием новых отношений, терапии или осознанной работы над собой.

Почему понимание привязанности важно для здоровых отношений

Наши детские модели поведения бессознательно воспроизводятся во взрослой жизни:

— Человек с **надёжной** привязанностью легко строит доверительные отношения, умеет выражать потребности и поддерживать партнёра.

— Тот, у кого **тревожная** привязанность, может испытывать постоянную неуверенность: *«Любит ли он меня? Не уйдёт ли?»*, цепляться за партнёра или провоцировать конфликты, чтобы получить подтверждение любви.

— Обладатель **избегающей** привязанности склонен дистанцироваться, считать близость угрозой свободе, скрывать уязвимость за сарказмом или холодностью.

— При **дезорганизованной** привязанности отношения

хаотичны: человек одновременно жаждет любви и боится её, чередует идеализацию и обесценивание партнёра.

Осознание своего типа привязанности — ключ к:

— Пониманию повторяющихся сценариев в отношениях.

— Развитию эмпатии к себе и другим.

— Освоению новых способов взаимодействия.

— Созданию более глубоких и безопасных связей.

Практическое задание: вспомните ключевые эпизоды детства, связанные с близостью

Возьмите блокнот и ответьте на следующие вопросы. Пишите свободно, не редактируя — важна первая реакция:

— Вспомните момент, когда вы чувствовали себя абсолютно защищённым в детстве. Кто был рядом? Что происходило?

— Был ли эпизод, когда вы остро нуждались в поддержке, но не получили её? Как вы себя ощущали?

— Как взрослые реагировали на ваши слёзы или страхи? Успокаивали, ругали, игнорировали?

— Вспомните ситуацию, когда вам было стыдно или неловко. Как на это отреагировали близкие?

— Какие фразы о любви и отношениях вы чаще всего слышали в семье? Например: *«Мужчины не плачут»*, *«Ты слишком многого хочешь»*, *«Мы всегда будем рядом»*.

Не торопитесь — эти воспоминания могут всплывать постепенно. Отложите записи на день, а затем перечитайте. Обратите внимание на эмоции, которые возникают при чтении.

Возможно, вы заметите закономерности, которые до сих пор влияют на ваши отношения.

Глава 2. Как формируется привязанность в детстве

Привязанность — не просто эмоциональная связь, а сложный процесс, который разворачивается на протяжении всего детства. Он начинается с первых дней жизни и продолжается до подросткового возраста, постепенно усложняясь и трансформируясь. Разберём этот путь подробно.

Этапы развития привязанности от рождения до подросткового возраста

1. Младенческий период (0—1,5 года)

С самого рождения ребёнок биологически запрограммирован искать близость. Плач, улыбка, хватательный рефлекс — всё это врождённые механизмы, призванные привлечь внимание взрослого. В этот период закладывается базовое доверие к миру: если потребности малыша удовлетворяются стабильно и чутко, он усваивает: *«Мир безопасен, меня услышат»*.

Ключевые маркеры:

- в 2—3 месяца появляется «социальная улыбка» — реакция на лицо близкого человека;
- к 6—8 месяцам формируется избирательная привязанность: ребёнок выделяет основного опекуна, начинает испытывать тревогу при разлуке;
- к году малыш использует взрослого как «безопасную

базу»: отходит исследовать мир, но периодически возвращается взглядом или физически.

2. Раннее детство (1,5—3 года)

Ребёнок становится более самостоятельным, но всё ещё остро нуждается в эмоциональной поддержке. В этот период развивается **совместное внимание** — способность делиться впечатлениями с близким взрослым. Например, показывать пальцем на птичку и смотреть, реагирует ли мама.

Важные процессы:

- освоение речи помогает выражать потребности точнее;
- появляются первые попытки регулировать эмоции с помощью взрослого: подойти, чтобы его обняли, или принести любимую игрушку для утешения;
- формируется понимание, что взрослый может отсутствовать физически, но остаётся «внутри» — в памяти и эмоциональной связи.

3. Дошкольный возраст (3—6 лет)

Привязанность становится менее зависимой от физического присутствия. Ребёнок может спокойно оставаться в садике, зная, что мама заберёт его вечером. В игре он воспроизводит модели отношений: утешает куклу, ругает мишку, копируя опыт взаимодействия с родителями.

Особенности:

- развивается воображение, что позволяет символически переживать разлуку (например, через сказки);
- ребёнок начинает осознавать чувства других, учится

эмпатии;

— формируются первые дружеские привязанности, которые дополняют, но не заменяют связь с родителями.

4. Школьный возраст (6—12 лет)

Круг значимых взрослых расширяется: учителя, тренеры, друзья семьи. При этом родительская привязанность остаётся фундаментом. Ребёнок ищет одобрения, делится успехами, обращается за поддержкой в сложных ситуациях.

Характерные черты:

— привязанность проявляется не только в моменты стресса, но и в радости: желание показать рисунок, рассказать анекдот;

— развиваются навыки саморегуляции: ребёнок может сам выбрать способ успокоиться (порисовать, послушать музыку), но всё ещё нуждается в «эмоциональной подзарядке» от близких;

— появляется способность обсуждать отношения: *«Мама, почему ты вчера на меня рассердилась?»*.

5. Подростковый возраст (12—18 лет)

Подросток активно отделяется от родителей, но привязанность не исчезает — она переходит на новый уровень. Теперь это отношения **партнёрства**: подросток проверяет границы, спорит, но по-прежнему нуждается в безусловном принятии и поддержке.

Ключевые изменения:

— эмоциональная близость смещается к сверстникам, но

родители остаются «тылом»;

— формируется способность к рефлексии: подросток может анализировать свои чувства и говорить о них;

— закладываются модели будущих романтических отношений: то, как родители относились друг к другу и к подростку, становится внутренним эталоном.

Роль родителей и значимых взрослых

Значимый взрослый — не обязательно биологический родитель. Это тот, кто:

— стабильно откликается на потребности ребёнка;

— распознаёт и называет его эмоции (*«Ты рассердился, потому что игрушку отобрали»*);

— создаёт ощущение безопасности через предсказуемость (*«После ужина — сказка, потом сон»*);

— поддерживает автономию (*«Попробуй сам застегнуть пуговицы, я помогу, если попросишь»*).

Важнейший навык — **ментализация**: способность видеть в ребёнке отдельную личность с собственными переживаниями. Когда мама говорит: *«Похоже, ты расстроился, что мы не пошли в парк. Мне жаль, давай придумаем, что сделаем завтра»*, она не просто утешает, а учит ребёнка понимать себя.

Отсутствие такого взрослого или его непоследовательное поведение приводит к искажению привязанности. Напри-

мер:

- если на плач ребёнка регулярно реагируют раздражением, он учится подавлять эмоции;
- если заботу дают только после истерики, закрепляется модель *«чтобы меня заметили, нужно кричать»*;
- если взрослый сам нестабилен (*«сегодня обнимает, завтра отталкивает»*), у ребёнка развивается тревога и недоверие.

Факторы, влияющие на формирование типа привязанности

- **Чувствительность родителя.** Насколько точно взрослый распознаёт сигналы ребёнка и адекватно на них реагирует.
- **Эмоциональная доступность.** Даже если родитель занят, важно дать понять: *«Я сейчас не могу поиграть, но я с тобой, я слышу тебя»*.
- **Стабильность окружения.** Частые разлуки, переезды, смена воспитателей создают неопределённость, усиливая тревожность.
- **Собственный опыт родителя.** Взрослый часто воспроизводит ту модель привязанности, которую усвоил в детстве. Мать, которую в детстве игнорировали, может неосознанно повторять это с собственным ребёнком.
- **Семейные обстоятельства.** Стресс (болезнь, развод, финансовые трудности) снижает ресурс родителя, влияя на

качество взаимодействия.

— **Темперамент ребёнка.** Активный, чувствительный малыш требует больше внимания, что может истощать родителя, не готового к таким нагрузкам.

— **Культурный контекст.** В одних культурах поощряют самостоятельность с раннего возраста, в других — тесный телесный контакт. Это влияет на «нормы» привязанности.

Примеры из практики: кейсы с разными сценариями воспитания

Кейс 1. Надёжная привязанность

Аня, 2 года, играет в песочнице. Мама сидит неподалёку, читает книгу. Аня строит замок, иногда поглядывает на маму, убеждаясь, что та на месте. Когда подходит незнакомый ребёнок и забирает ведёрко, Аня бежит к маме, всхлипывает. Мама обнимает её, говорит: «Ты расстроилась? Давай спросим у мальчика, можно ли взять ведёрко обратно». Аня успокаивается и идёт договариваться.

Здесь мама:

- была «безопасной базой» для исследования мира;
- признала эмоцию (расстройство);
- помогла найти решение, не решая проблему за ребёнком.

Кейс 2. Тревожная привязанность

Максим, 3 года, постоянно крутится возле папы, не отпускает его руку, даже когда папа пытается поговорить с

другом. Когда папа на секунду отвлекается, Максим начинает плакать. Папа раздражённо говорит: «Ну что опять? Всё со мной, перестань ныть!» Максим плачет ещё сильнее, цепляется за ногу.

В этой ситуации:

- ребёнок не уверен, что папа останется рядом;
- реакция папы усиливает тревогу: вместо утешения — отвержение;
- закрепляется паттерн: «Чтобы удержать взрослого, нужно быть назойливым».

Кейс 3. Избегающая привязанность

Катя, 4 года, падает с горки, разбивает коленку. Она морищится, но не плачет. Подходит воспитательница: «Больно? Давай подуем на ранку». Катя отстраняется: «Не надо», идёт играть дальше. Вечером мама спрашивает: «Как дела?» Катя отвечает: «Нормально».

Вероятная причина:

- ранее попытки получить утешение встречали холодность («Не реви, это ерунда»);
- ребёнок научился скрывать уязвимость, чтобы не столкнуться с отвержением.

Кейс 4. Дезорганизованная привязанность

Дима, 5 лет, видит, что мама сердится. Он сначала бежит к ней с объятиями, но на полпути останавливается, хмурится и пинает стул. Мама кричит: «Опять безобразничаешь?!» Дима начинает плакать, но тут же стискива-

ет зубы и убегает в комнату.

Такой хаотичный паттерн возникает, когда:

- взрослый сам ведёт себя непредсказуемо (то ласкает, то наказывает без причины);
- ребёнок не может выработать стабильную стратегию поведения.

Упражнение: составьте «карту привязанности» своей семьи

Возьмите лист бумаги и нарисуйте простую схему — «дерево привязанности». Внизу — вы в детстве, выше — значимые взрослые (родители, бабушки, учителя, друзья семьи), ещё выше — их значимые взрослые (ваши бабушки/дедушки и т. д.).

Рядом с каждым именем кратко ответьте на вопросы:

- Как этот человек реагировал на ваши слёзы, страхи, радость?
- Что он говорил о любви, близости, доверии? Приведите 1—2 характерные фразы.
- Какое чувство возникало у вас рядом с ним (безопасность, тревога, одиночество, гнев)?
- Перенесли ли вы какие-то паттерны из этих отношений во взрослую жизнь?

Пример:

Мама: когда я плакала, говорила «Не реви». Рядом с ней я чувствовала вину за свои эмоции. Сейчас я тоже подавляю

слёзы, считая их «слабостью».

Бабушка: обнимала и говорила «Всё пройдёт». Рядом с ней было спокойно. Во взрослой жизни я ищу в друзьях эту же способность утешать.

Не торопитесь — дайте себе время вспомнить.

Как работать с картой:

— Нарисуйте схему в виде дерева или сети связей. Внизу — вы в детстве, выше — значимые взрослые (родители, бабушки, учителя, друзья семьи), ещё выше — их значимые взрослые (ваши бабушки/дедушки и т. д.).

— Рядом с каждым именем кратко ответьте на вопросы:

— Как этот человек реагировал на ваши слёзы, страхи, радость?

— Что он говорил о любви, близости, доверии? Приведите 1—2 характерные фразы.

— Какое чувство возникало у вас рядом с ним (безопасность, тревога, одиночество, гнев)?

— Перенесли ли вы какие-то паттерны из этих отношений во взрослую жизнь?

— Когда закончите, отступите на шаг и посмотрите на общую картину:

— Есть ли повторяющиеся паттерны (например, все мужчины в семье сдержанны в эмоциях)?

— Где были разрывы в цепочке привязанности (кто не передал опыт безопасной связи)?

— Какие модели вы неосознанно воспроизводите сейчас?

Пример заполненной карты:

Мама: когда я плакала, говорила «Не реви». Рядом с ней я чувствовала вину за свои эмоции. Сейчас я тоже подавляю слёзы, считая их «слабостью».

Папа: редко был дома, но когда появлялся, играл со мной. Говорил: «Ты моя радость». Рядом с ним было тепло, но недолго. Во взрослой жизни я ценю короткие, но яркие моменты близости, боюсь долгосрочных обязательств — вдруг «исчезнет».

Бабушка (мамина мама): обнимала и говорила «Всё пройдёт». Рядом с ней было спокойно. Во взрослой жизни я ищу в друзьях эту же способность утешать.

Дедушка (папин отец): строгий, требовал «держатъ лицо». Говорил: «Мужчины не плачут». Рядом с ним я училась скрывать уязвимость. Сейчас мне трудно просить о помощи.

Что делать с результатами карты?

Карта привязанности — не приговор, а инструмент осознания. Увидев повторяющиеся сценарии, вы можете начать их менять. Например:

— Если в семье подавляли эмоции, попробуйте вести дневник чувств: записывать, что испытываете, без оценки.

— Если вас учили, что просить поддержки — стыдно, начните с малого: попросите друга просто выслушать вас без со-

ветов.

— Если близкий взрослый был непредсказуем, создайте для себя «острова стабильности»: ритуалы (чашка чая утром), люди, которым доверяете, места, где чувствуете себя в безопасности.

Важные нюансы, которые стоит учесть

— **Идеальных родителей не существует.** Даже самые чуткие взрослые иногда срываются, устают, ошибаются. Ключевое — не отдельные эпизоды, а общая тенденция. Если в 70% случаев вас слышали и поддерживали, это уже основа надёжной привязанности.

— **Компенсаторные фигуры.** Иногда недостаток эмоциональной близости с родителями компенсируют другие взрослые: учитель, тренер, старший сосед. Их влияние тоже нужно отметить на карте — они могли дать вам опыт безопасной привязанности, даже если семья была сложной.

— **Культурный контекст.** В одних семьях принято обнимать и говорить «я тебя люблю», в других — выражать заботу делом (приготовить еду, починить игрушку). Оба варианта нормальны, если ребёнок чувствует: *«Меня видят, меня ценят»*.

— **Травматические эпизоды.** Если в детстве был опыт насилия, длительной разлуки, тяжёлой болезни, он может доминировать в памяти. В этом случае карта привязанности может вызвать сильные эмоции. Разрешите себе остановить-

ся, сделать перерыв, обратиться за поддержкой к психологу.

— **Пластичность привязанности.** Даже если в детстве вы не получили достаточно тепла, мозг способен перестраиваться. Новые отношения, терапия, осознанная работа над собой могут создать «вторую карту» — более безопасную и гибкую.

Практические шаги после составления карты

— **Выделите 2—3 паттерна,** которые хотите изменить. Например: «Я избегаю глубоких разговоров о чувствах, потому что в семье это было табу».

— **Найдите «образцы» здоровых отношений.** Это могут быть:

— реальные люди (друг, партнёр, терапевт), которые умеют открыто выражать эмоции;

— книжные или киногерои с надёжным типом привязанности;

— собственные воспоминания о моментах, когда вас по-настоящему понимали.

— **Тренируйте новые реакции.** Начните с безопасных ситуаций. Например, если привыкли молчать, когда обиделись, попробуйте сказать другу: «*Мне сейчас немного некомфортно, давай обсудим?*».

— **Ведите «дневник прогресса».** Записывайте случаи, когда удалось поступить по-новому. Даже маленькие победы (не сорваться на крик, попросить о помощи) укрепляют но-

вую модель поведения.

— **Будьте терпеливы.** Привычки, заложенные в детстве, меняются медленно. Если сорвались к старому сценарию — не корите себя. Просто отметьте: *«Ага, вот здесь включился старый паттерн. В следующий раз попробую иначе»*.

Формирование привязанности — это не просто «история из детства», а живая система, которая продолжает влиять на нас каждый день. Осознав её механизмы, вы получаете ключ к:

- пониманию своих реакций в отношениях;
- выбору партнёров, которые дополняют, а не повторяют старые травмы;
- созданию собственной модели семьи, где дети получают больше эмоциональной безопасности, чем получили вы.

Глава 3. Четыре типа привязанности: общая характеристика

Привязанность — это не просто «любовь» или «симпатия», а устойчивая модель поведения в отношениях, сформированная ещё в детстве. Она определяет, как мы воспринимаем близость, доверяем другим и справляемся с разлукой. Разберём четыре основных типа привязанности, их проявления и последствия для взрослой жизни.

Надёжный тип привязанности

Это золотой стандарт эмоциональной связи. Люди с надёжным типом чувствуют себя комфортно как в близости, так и в автономии. Они умеют:

- открыто выражать чувства — и позитивные, и негативные;
- просить о поддержке, не испытывая стыда;
- доверять партнёру без тотального контроля;
- разрешать конфликты, не разрушая отношения;
- поддерживать баланс между личными интересами и потребностями пары.

Как формируется. В детстве их потребности стабильно удовлетворялись. Родители были чуткими: утешали, когда ребёнок плакал, давали свободу, когда он хотел исследо-

вать мир, и оставались рядом, когда было страшно.

Проявления во взрослом возрасте:

- способность строить долгосрочные отношения;
- реалистичные ожидания от партнёра («он не обязан угадывать мои мысли, но может выслушать»);
- умение говорить о проблемах, а не накапливать обиды;
- гибкость в кризисах: вместо обвинений — поиск решений.

Сильные стороны: эмоциональная устойчивость, эмпатия, навыки конструктивного общения.

Слабые стороны: иногда могут недооценивать риски, слишком доверяя людям.

Тревожный тип привязанности

Люди с тревожным типом постоянно ищут подтверждения любви и боятся отвержения. Их внутренний посыл: *«Если я не буду напоминать о себе, меня забудут»*.

Как формируется. В детстве забота была непостоянной: иногда родители были чуткими, иногда — отстранёнными или занятыми. Ребёнок учился «добиваться» внимания через плач, капризы или чрезмерную послушность.

Ключевые признаки:

- гиперчувствительность к сигналам отвержения (задержка ответа на сообщение вызывает панику);
- склонность идеализировать партнёра в начале отноше-

ний;

- страх одиночества, даже если связь токсична;
- потребность в постоянном контакте («Почему ты не пишешь?»);
- ревность и собственничество как защита от воображаемого ухода.

Поведенческие стратегии:

- навязчивые сообщения, звонки;
- провокации конфликтов для проверки чувств («Если ты меня любишь, докажи!»);
- самопожертвование в надежде «заслужить» любовь;
- зависимость самооценки от реакции партнёра («Если он холоден, значит, я плохой»).

Сильные стороны: глубокая эмпатия, способность замечать нюансы в настроении других, преданность.

Слабые стороны: эмоциональная нестабильность, склонность к созависимости, истощение себя и партнёра.

Избегающий тип привязанности

Люди с избегающим типом ценят независимость выше близости. Их девиз: *«Я справлюсь сам, не хочу никого обременять»*. Они воспринимают эмоциональную связь как угрозу свободе.

Как формируется. В детстве попытки получить поддержку встречали холодность или критику. Фразы вроде *«Не*

плачь, это ерунда», «Разбирайся сам» учили подавлять уязвимость.

Ключевые признаки:

- дискомфорт при обсуждении чувств («Зачем это всё?»);
- тенденция дистанцироваться в стрессовых ситуациях;
- фокус на логике, а не на эмоциях;
- страх «потерять себя» в отношениях;
- предпочтение краткосрочных связей или отношений с низкой эмоциональной вовлечённостью.

Поведенческие стратегии:

- уход в работу, хобби, виртуальное общение как способ избежать близости;
- критика партнёра за «излишнюю эмоциональность»;
- поддержание дистанции даже в длительных отношениях («У нас свои комнаты, свои друзья»);
- разрыв связей при первых признаках серьёзной привязанности.

Сильные стороны: самостоятельность, стрессоустойчивость, способность принимать решения без опоры на других.

Слабые стороны: одиночество, трудности с доверием, неспособность просить о помощи, эмоциональная изоляция.

Дезорганизованный тип привязанности

Самый сложный тип, возникающий на фоне детской трав-

мы: насилия, жестокого обращения или крайне непредсказуемого поведения взрослых. У таких людей нет устойчивой стратегии привязанности — они хаотично переключаются между тревогой и избеганием.

Как формируется. Ребёнок одновременно жаждет любви и боится её, потому что тот, кто должен защищать, причиняет боль. Например, родитель может быть ласковым, а через минуту — агрессивным.

Ключевые признаки:

- противоречивые реакции на близость (то цепляется за партнёра, то отталкивает его);
- вспышки гнева или паники без видимых причин;
- саморазрушительное поведение (алкоголизм, рискованные связи);
- трудности с самоидентификацией («Я не знаю, чего хочу»);
- склонность выбирать партнёров, повторяющих старую травму.

Типичные сценарии:

- идеализация партнёра с последующим обесцениванием;
- саботаж отношений в момент успеха («Всё хорошо? Значит, скоро будет плохо»);
- диссоциативные реакции в стрессе (ощущение, что «это происходит не со мной»);
- хроническое чувство небезопасности даже в стабиль-

ной обстановке.

Сильные стороны: высокая адаптивность в экстремальных условиях, глубина переживаний, способность к радикальным изменениям.

Слабые стороны: нестабильность отношений, риск психических расстройств, самоизоляция.

Тест: первичная самодиагностика типа привязанности

Ответьте на вопросы, выбирая вариант, который лучше всего описывает ваши чувства и поведение. Будьте честны — здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов.

— Как вы реагируете, когда партнёр задерживается и не отвечает на звонки?

— А) Немного волнуюсь, но думаю, что у него/неё дела. Дождусь ответа.

— Б) Начинаю паниковать, представляю худшее. Звоню снова и снова.

— В) Мне всё равно. У каждого своя жизнь.

— Г) Сначала злюсь, потом начинаю переживать, потом злюсь на себя за переживания.

— Что вы чувствуете, когда нужно поделиться с партнёром чем-то личным (страхом, обидой)?

— А) Могу рассказать, если это важно. Ожидаю поддержки, но готов (а) к разным реакциям.

— Б) Очень хочу поделиться, но боюсь оттолкнуть. Буду

намекать, пока он (а) не спросит.

— В) Предпочитаю не нагружать других своими проблемами. Разберусь сам (а).

— Г) Хочу открыться, но в последний момент срываюсь на злость или ухожу в молчание.

— Как вы ведёте себя после ссоры?

— А) Пытаюсь обсудить проблему, когда оба успокоимся.

— Б) Сразу прошу прощения, даже если не виноват (а).
Боюсь, что он (а) уйдёт.

— В) Отстраняюсь, жду, пока партнёр сделает первый шаг.

— Г) То требую объяснений, то игнорирую. Сам (а) не понимаю, чего хочу.

— Что для вас важнее в отношениях?

— А) Взаимное уважение и поддержка.

— Б) Гарантия, что партнёр всегда будет рядом.

— В) Свобода и отсутствие давления.

— Г) Чтобы партнёр «исцелил» мои старые раны, но я не верю, что это возможно.

— Как вы относитесь к расставанию?

— А) Тяжело, но понимаю, что иногда это необходимо.
Со временем восстанавливаюсь.

— Б) Переношу крайне болезненно. Долго надеюсь на возвращение партнёра.

— В) Относительно легко. Быстро переключаюсь на другие дела.

— Г) После разрыва впадаю в крайности: то пытаюсь вернуть, то ненавижу себя и другого.

Результаты:

— **Большинство ответов А** — у вас надёжный тип привязанности или его черты. Вы умеете строить здоровые отношения.

— **Большинство ответов Б** — преобладает тревожный тип. Ваша главная потребность — безопасность, но способы её достижения могут вредить связи.

— **Большинство ответов В** — избегающий тип. Вы цените независимость, но рискуете остаться в изоляции.

— **Большинство ответов Г** — признаки дезорганизованного типа. Ваши реакции хаотичны из-за непроработанной травмы.

Важно: этот тест даёт лишь первичную картину. Тип привязанности может меняться в разных отношениях или под влиянием терапии. Если результаты вызвали тревогу, обратитесь к психологу — специалист поможет глубже разобраться в ваших паттернах.

Глава 4. Надёжный тип привязанности: основа здоровых отношений

Надёжный тип привязанности — это не идеал, лишённый недостатков, а устойчивая модель поведения, позволяющая строить гармоничные отношения с собой и окружающими. Люди с таким типом привязанности не застрахованы от про-

блем, но умеют справляться с ними конструктивно. Разберём этот тип подробно.

Характеристики надёжного типа

Люди с надёжным типом привязанности демонстрируют следующие черты:

— **Эмоциональная открытость.** Они могут говорить о своих чувствах — как позитивных, так и негативных — без страха быть отвергнутыми. При этом их эмоции не захлёстывают окружающих: они умеют выражать переживания словами, а не истериками.

— **Способность к эмпатии.** Понимают не только свои, но и чужие эмоции. Могут поставить себя на место другого, не теряя при этом собственных границ.

— **Балансирование между близостью и автономией.** Ценят время с партнёром, но не растворяются в нём. Сохраняют личные интересы, хобби, круг друзей.

— **Конструктивное разрешение конфликтов.** Не избегают разногласий, но и не раздувают их до масштабов катастрофы. Умеют слушать, аргументировать свою позицию и идти на компромисс.

— **Доверие без слепого идеализирования.** Верят партнёру, пока нет веских причин сомневаться, но не игнорируют тревожные сигналы.

— **Гибкость в кризисах.** В сложных ситуациях ищут ре-

шения, а не виноватых. Могут попросить о помощи и предложить её сами.

— **Реалистичные ожидания.** Понимают, что ни один человек не может удовлетворить все их потребности. Не перекладывают на партнёра ответственность за своё счастье.

— **Способность прощать.** Не держат обид годами, но и не позволяют постоянно нарушать свои границы. Различают случайные ошибки и системные проблемы.

Как формируется надёжный тип в детстве

Надёжная привязанность закладывается не идеальными родителями, а **достаточно хорошими** — теми, кто:

— стабильно откликается на потребности ребёнка (не всегда мгновенно, но достаточно часто);

— признаёт его эмоции (*«Ты рассердился, потому что я не дала тебе печенье. Это нормально»*);

— создаёт предсказуемую среду (*«После ужина — сказка, потом сон»*);

— поддерживает автономию (*«Попробуй сам застегнуть пуговицы, я помогу, если попросишь»*);

— умеет признавать ошибки (*«Прости, я сорвалась. Мне не стоило кричать»*);

— демонстрирует здоровые отношения между взрослыми (уважение, умение договариваться).

Ключевые этапы формирования:

— **Младенчество (0—1,5 года).** Взрослый быстро при-

ходит на помощь, когда ребёнок плачет, утешает его. Малыш усваивает: *«Мир безопасен, меня услышат»*.

— **Раннее детство (1,5—3 года)**. Родители дают свободу исследовать мир, но остаются «безопасной базой». Например, разрешают отойти на площадке, но не теряют из виду.

— **Дошкольный возраст (3—6 лет)**. Взрослый обсуждает с ребёнком его чувства (*«Ты расстроился, потому что друг не поделился машинкой?»*), учит называть эмоции.

— **Школьные годы (6—12 лет)**. Родители поддерживают самостоятельность, но остаются опорой. Ребёнок знает: *«Даже если я ошибся, меня не отвергнут»*.

— **Подростковый возраст (12—18 лет)**. Взрослые уважают границы подростка, готовы выслушать без осуждения. Формируется способность к рефлексии: *«Я злюсь, но понимаю, почему»*.

Важно: даже в самых тёплых семьях бывают срывы. Но если в 70% случаев ребёнок чувствовал поддержку, этого достаточно для надёжной привязанности.

Преимущества в отношениях и на работе

В романтических отношениях:

— способность создавать глубокую эмоциональную связь без созависимости;

— умение обсуждать проблемы до того, как они перерас-

тут в кризис;

— баланс между общими интересами и личным пространством;

— поддержка партнёра в трудные периоды без самопожертвования;

— реалистичное восприятие недостатков другого человека без обесценивания.

В дружбе:

— стабильность связей (друзья знают: этот человек не исчезнет из-за мелкой ссоры);

— способность быть опорой для других без выгорания;

— открытость к новым знакомствам при сохранении старых связей;

— честность без жестокости (*«Мне не нравится, как ты поступил, но я всё ещё твой друг»*).

На работе:

— эффективное сотрудничество в команде;

— готовность просить помощи и делиться знаниями;

— стрессоустойчивость в кризисных ситуациях;

— лидерские качества, основанные на уважении, а не на страхе;

— способность давать и принимать обратную связь без обид;

— долгосрочная профессиональная мотивация (работа — не способ «заслужить» любовь, а самореализация).

В родительстве:

- чуткое отношение к потребностям детей без гиперопеки;
- создание безопасной среды для выражения эмоций («Плакать — нормально»);
- передача модели надёжной привязанности следующему поколению.

Реальные истории людей с надёжным типом

История 1. Анна, 34 года, дизайнер

Анна выросла в семье, где родители открыто обсуждали чувства. *«Мама могла сказать: „Я сейчас злюсь, давай поговорим через час“. Это научило меня, что эмоции — не катастрофа».* В отношениях с мужем она придерживается правила: *«Если что-то беспокоит, лучше сказать сразу»*. Когда муж потерял работу, Анна не стала «нести весь груз одна», а предложила составить совместный план действий. Их брак стал только крепче.

История 2. Михаил, 41 год, программист

Михаил помнит, как в детстве отец учил его самостоятельности: *«Хочешь велосипед? Давай накопим вместе. Я помогу, но ты должен внести свою часть»*. Эта модель перешла в работу: Михаил не боится просить совета у коллег, но и не ждёт, что за него всё сделают. В команде его ценят за ответственность и готовность поддержать новичка.

История 3. Елена, 28 лет, учитель

Елена выросла с бабушкой, которая, несмотря на стро-

гость, всегда была рядом в трудную минуту. *«Она могла наказывать за проступок, но потом обязательно объясняла почему и обнимала»*. Теперь Елена применяет тот же подход в работе с детьми: *«Дисциплина без унижения — вот что даёт результат»*. Её ученики доверяют ей и часто приходят за советом.

История 4. Дмитрий, 37 лет, предприниматель

Дмитрий признаётся, что в юности был склонен к тревожной привязанности, но работа над собой изменила его паттерны. *«Я начал замечать, что паникую, если девушка не отвечает час. Тогда я стал задавать себе вопрос: „Что самое страшное может случиться?“ Постепенно научился доверять и себе, и другим»*. Сейчас его бизнес-партнёры отмечают: *«С Димой можно обсудить любую проблему — он не обидится и предложит решение»*.

Упражнение: проанализировать, какие элементы надёжной привязанности есть в вашей жизни

Возьмите блокнот и ответьте на вопросы. Пишите свободно, не редактируя — важна первая реакция.

— Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали **поддержку** без условий. Кто был рядом? Что именно сделал этот человек? Какие слова сказал?

— Опишите момент, когда вам удалось **конструктивно разрешить конфликт**. Что помогло: умение слушать, чёткое выражение своих чувств, компромисс?

— Есть ли у вас **личное пространство** (хобби, друзья, интересы), не связанное с партнёром/семьёй? Как вы его сохраняете?

— Вспомните случай, когда вы **попросили о помощи**. Что мешало сделать это сразу? Что изменилось после того, как вы обратились за поддержкой?

— Какие фразы из детства **формировали ваше доверие** к миру? Например: *«Мы всегда будем рядом», «Твои чувства важны», «Давай разберёмся вместе»*.

— Есть ли люди, рядом с которыми вы чувствуете себя **в безопасности**? Что именно в их поведении создаёт это ощущение?

— Представьте, что вы даёте совет другу, который боится открыться партнёру. Какие **практические шаги** вы бы ему предложили?

Анализ результатов:

— Выпишите 3—5 элементов надёжной привязанности, которые уже есть в вашей жизни (например: *«Умею слушать других», «Есть хобби, которое даёт энергию»*).

— Отметьте 1—2 аспекта, которые хотите развить (например: *«Научиться говорить „нет“ без чувства вины», «Чаще просить о помощи»*).

— Составьте мини-план: как можно тренировать эти навыки в ближайшие 2 недели. Например:

— если хотите научиться выражать чувства, начните с малого: *«Мне неприятно, когда ты опаздываешь»* вместо мол-

чания;

— если нужно укрепить личные границы, договоритесь с партнёром о «дне для себя» раз в неделю.

Важно: не требуйте от себя мгновенных изменений. Даже маленькие шаги (один новый навык в месяц) постепенно перестроят вашу модель привязанности. Если какие-то вопросы вызвали сложности, это не повод для самокритики, а точка роста.

Глава 5. Тревожный тип привязанности: постоянная потребность в близости

Тревожный тип привязанности — это модель поведения, при которой человек испытывает острую потребность в близости и подтверждении своей значимости. Его главный страх — быть отвергнутым. Разберём этот тип детально: от механизмов формирования до практических шагов по трансформации.

Признаки и проявления тревожного типа

Люди с тревожным типом привязанности часто испытывают:

— **Постоянное беспокойство** о статусе отношений: *«Любит ли он меня по-прежнему?»*, *«Не охладел ли?»*.

— **Гиперчувствительность к сигналам отвержения.**

Задержка ответа на сообщение, короткий телефонный разговор, отсутствие лайков в соцсетях могут вызвать панику.

— **Потребность в постоянном контакте.** Хочется быть на связи 24/7, знать, где и с кем находится партнёр.

— **Страх одиночества,** даже если текущие отношения токсичны. Мысль о расставании вызывает ужас.

— **Идеализацию партнёра** в начале отношений: приписывание ему идеальных качеств, игнорирование тревожных сигналов.

— **Зависимость самооценки от реакции другого.** *«Если он холоден, значит, я плохой/плохая».*

— **Склонность к самопожертвованию** в надежде «заслужить» любовь: отказ от своих интересов, подавление недовольства.

— **Ревность и собственничество** как защита от воображаемого ухода.

— **Трудности с автономией:** дискомфорт, когда партнёр занят своими делами или хочет побыть один.

— **Цикличность эмоций:** от эйфории (*«Он написал — значит, всё хорошо!»*) до отчаяния (*«Не отвечает 2 часа — значит, разлюбил»*).

Типичные паттерны поведения в отношениях

1. Провокация конфликтов для проверки чувств

Фразы: *«Если ты меня любишь, докажи!»*, *«Почему ты не звонишь каждый час?»*. Цель — получить подтверждение любви через реакцию на стресс. Последствие: партнёр устаёт от напряжения и отдаляется.

2. Навязчивость в общении

Частые сообщения, звонки, попытки контролировать график партнёра. Внешне это выглядит как забота, но на деле — страх потерять связь.

3. «Чтение мыслей»

Додумывание мотивов: *«Он молчит — значит, злится»*, *«Она не обняла — значит, разочаровалась во мне»*. Реальные факты подменяются тревожными предположениями.

4. Самопожертвование

Отказ от своих потребностей (*«Поеду с ним на скучную встречу, лишь бы быть рядом»*), подавление недовольства (*«Лучше промолчу, а то обидится»*). Краткосрочно это даёт иллюзию стабильности, долгосрочно — накопление обид.

5. Эмоциональные качели

Резкие смены настроения: от восторга (*«Он позвонил!»*) до депрессии (*«Не ответил сразу — всё кончено»*). Партнёр чувствует себя «на пороховой бочке».

6. Поиск подтверждения у третьих лиц

Вопросы друзьям: *«Как думаешь, он/она меня любит?»*, *«Может, я что-то не так сделала?»*. Это временно снижает тревогу, но не решает проблему.

7. Склонность к созависимости

Слияние границ: *«Мы — одно целое»*, *«Без него я никто»*. Личные интересы, друзья, хобби отходят на второй план.

8. Страх отказа сильнее боли в текущих отношениях

Терпение унижений, манипуляций, холодности, потому что расставание кажется ещё страшнее.

Влияние на самооценку и эмоциональное состояние

Тревожная привязанность создаёт порочный круг:

— **Низкая самооценка** → потребность в подтверждении → навязчивость → отстранение партнёра → подтверждение *«Я недостоин любви»*.

— **Хронический стресс** из-за постоянной бдительности: *«Всё ли в порядке в отношениях?»*. Это приводит к:

- бессоннице;
- тревожным расстройствам;
- психосоматическим симптомам (головные боли, проблемы с ЖКТ).

— **Эмоциональное выгорание**. Силы тратятся не на развитие, а на удержание связи. Появляется апатия, чувство опустошённости.

— **Искажённое восприятие реальности**. Тревога заставляет видеть угрозы там, где их нет: *«Он задержался на работе — значит, изменяет»*.

— **Зависимость от «эмоциональных допингов»**: кратковременное облегчение после подтверждения любви (*«Он обнял меня — ура!»*), но затем тревога возвращается с

НОВОЙ СИЛОЙ.

Кейс: история человека с тревожным типом привязанности

Ольга, 29 лет, маркетолог

Ольга выросла в семье, где мать была эмоционально нестабильна: то осыпала дочь лаской, то на недели «замораживала» общение за малейшие провинности. В детстве Ольга научилась «заслуживать» любовь: быть послушной, получать пятёрки, угадывать настроение матери.

Во взрослой жизни паттерны повторились. С партнёром Максимом она вела себя так:

- проверяла его телефон, когда он спал;
- устраивала сцены из-за опозданий на 10 минут;
- отменяла встречи с друзьями, чтобы «быть доступной» для него;
- после ссор умоляла не уходить, обещала «исправиться».

Максим сначала пытался успокоить Ольгу, потом стал раздражаться, а затем и вовсе отдалился. Когда он предложил сделать паузу, Ольга впала в депрессию: перестала есть, вышла на больничный, думала о суициде.

Что помогло начать изменения:

— **Осознание паттернов.** На терапии Ольга поняла: её тревога связана не с поведением Максима, а с детским опытом.

— **Работа с самооценкой.** Она начала вести дневник достижений, отмечать свои сильные стороны вне отношений.

— **Навыки саморегуляции.** Дыхательные практики и медитация помогли снижать панику при задержке ответа на сообщение.

— **Постепенное восстановление границ.** Ольга договаривалась с Максимом: *«Я не буду проверять твой телефон, а ты обещаешь честно говорить, если что-то беспокоит»*.

— **Фокус на автономии.** Вернулась к хобби (рисованию), возобновила встречи с подругами.

Через полгода отношения стали стабильнее. Максим отметил: *«Раньше я чувствовал себя под арестом, теперь рядом с тобой спокойно»*. Ольга призналась: *«Я всё ещё волнуюсь, но уже не теряю контроль. Научилась говорить: „Мне сейчас тревожно, давай поговорим“ вместо скандала»*.

Упражнение: выявить триггеры тревоги в отношениях

Возьмите блокнот и выполните шаги последовательно. Пишите честно — эти записи увидит только вы.

Шаг 1. Вспомните 3 последних эпизода, когда тревога в отношениях обострилась. Для каждого опишите:

- ситуацию (*«Партнёр не отвечал 2 часа»*);
- ваши мысли в тот момент (*«Он меня разлюбил, нашёл другую»*);
- эмоции (*паника, злость, отчаяние*);

— действия (*звонила 5 раз подряд, написала гневное сообщение*).

Шаг 2. Найдите общие триггеры. Выпишите повторяющиеся факторы:

- задержка ответа на сообщения/звонки;
- изменение планов партнёра без предупреждения;
- комплименты в адрес других людей (*«Твоя подруга отлично выглядит»*);
- разговоры о будущем (*«Когда мы поженимся?»*);
- ситуации, где вы не в центре внимания (*партнёр увлечён работой*).

Шаг 3. Проанализируйте детские корни. Ответьте на вопросы:

- Были ли похожие триггеры в детстве? Например, мама исчезала на несколько часов без объяснений, отец обещал поиграть и не приходил.
- Как взрослые реагировали на вашу тревогу? Успокаивали, ругали, игнорировали?
- Какие фразы о любви вы слышали чаще всего? (*«Будешь плохо себя вести — брошу тебя»*, *«Только хорошие дети получают подарки»*).

Шаг 4. Составьте «карту триггеров». Оформите в виде списка или схемы:

- **Триггер:** *«Партнёр задерживается и не предупреждает»*.
- **Автоматические мысли:** *«Он забыл про меня, я ему*

неважна».

— **Эмоция:** тревога → паника.

— **Реакция:** звоню каждые 5 минут, плачу.

— **Альтернативное объяснение:** «У него сломался автобус, он просто не успел написать».

— **Новый план действий:** подождать 30 минут, написать: «Всё в порядке? Я волнуюсь».

Шаг 5. Практикуйте «стоп-сигнал». В следующий раз, когда тревога нарастёт:

— Остановитесь. Сделайте 5 глубоких вдохов.

— Назовите эмоцию вслух: «Я сейчас чувствую тревогу».

— Проверьте факты: «Есть ли реальные доказательства, что партнёр меня бросает?».

— Выберите действие из нового плана (см. шаг 4).

Важно: не ждите мгновенных результатов. Первые попытки могут провалиться — это нормально. Главное — замечать триггеры и постепенно заменять старые реакции на новые. Если упражнение вызывает сильные эмоции, сделайте перерыв или обсудите его с психологом.

Глава 6. Избегающий тип привязанности: страх близости

Избегающий тип привязанности — это модель поведения, при которой человек подсознательно стремится сохранять эмоциональную дистанцию в отношениях. Близость воспринимается не как источник поддержки, а как угроза свободе и безопасности. Разберём этот тип детально: от корней формирования до способов трансформации.

Характеристики избегающего типа

Люди с избегающим типом привязанности демонстрируют следующие черты:

— **Дискомфорт при обсуждении чувств.** Фразы вроде *«Зачем об этом говорить?»*, *«Это всё эмоции, они не важны»* помогают избегать глубоких разговоров.

— **Приоритет независимости.** Ценность автономии выше потребности в близости: *«Я справлюсь сам»*, *«Не хочу никого обременять»*.

— **Трудности с доверием.** Даже в стабильных отношениях остаётся установка: *«В любой момент меня могут предать или разочаровать»*.

— **Склонность к рационализации.** Эмоции заменяются логикой: вместо *«Мне грустно»* — *«Это нерациональное*

состояние».

— **Дистанцирование в стрессовых ситуациях.** При конфликтах или проблемах человек «уходит в себя», прекращает общение, откладывает обсуждение.

— **Страх поглощения.** Боязнь потерять себя в отношениях: *«Если я откроюсь, он/она начнёт мной манипулировать»*.

— **Критика эмоциональной экспрессии.** Партнёра или друзей могут считать «слишком чувствительными», «истеричными» за проявление чувств.

— **Предпочтение краткосрочных или поверхностных связей.** Легче поддерживать дистанцию, чем углублять отношения.

— **Фокус на деятельности, а не на эмоциях.** Работа, хобби, спорт становятся способом избежать близости.

— **Сложности с принятием помощи.** Фраза *«Я сам разберусь»* — защитный механизм, маскирующий страх зависимости.

— **Идеализация свободы.** Свобода воспринимается как абсолютная ценность, даже если она приводит к одиночеству.

Механизмы психологической защиты

Избегание близости — не каприз, а стратегия выживания, сформированная в детстве. Мозг использует защитные ме-

ханизмы, чтобы не столкнуться с болью отвержения:

— **Отрицание.** *«Мне не нужна близость», «Я не испытываю сильных чувств».* Человек убеждает себя, что отношения не важны, хотя на самом деле боится уязвимости.

— **Рационализация.** *«У нас просто разные ценности», «Она слишком эмоциональна для меня».* Реальная причина (страх близости) подменяется логичными объяснениями.

— **Проекция.** *«Все женщины/мужчины только и ждут, чтобы сесть на шею».* Собственные страхи приписываются другим.

— **Изоляция аффекта.** Эмоции отделяются от мыслей: человек может описать ситуацию детально, но не чувствует связанных с ней переживаний.

— **Сублимация.** Энергия, связанная с потребностью в близости, перенаправляется в карьеру, спорт, творчество.

— **Оббивание (уход).** Физическое или эмоциональное дистанцирование при угрозе сближения: молчание, командировки, «забывание» о встречах.

— **Сарказм и ирония.** Защитная реакция на попытки партнёра углубить связь: *«Опять эти сопли? Давай без этого».*

— **Идеализация одиночества.** *«Мне и одному хорошо», «Отношения только мешают».* Так маскируется страх быть отвергнутым.

Эти механизмы помогали в детстве (когда близость ассоциировалась с болью), но во взрослой жизни мешают стро-

ить глубокие связи.

Трудности в построении близких отношений

Избегающая привязанность создаёт специфические проблемы:

— **Эмоциональная холодность.** Партнёр чувствует себя ненужным, непонятым. Даже в любви человек с избегающим типом может казаться отстранённым.

— **Неумение просить о поддержке.** Когда нужна помощь, он предпочитает страдать в одиночку, что вызывает у близких чувство бессилия.

— **Конфликты из-за дистанции.** Партнёр воспринимает отстранённость как равнодушие или предательство. Возникают упреки: *«Ты меня не любишь!»*.

— **Саботаж отношений на этапе сближения.** Как только связь становится глубокой, человек находит повод отдалиться: новая работа, увлечение, «нужно разобраться в себе».

— **Сложности с обязательствами.** Брак, совместное проживание, дети — всё это воспринимается как угроза свободе.

— **Одиночество при наличии партнёра.** Физически человек не один, но эмоционально изолирован. Это приводит к ощущению пустоты.

— **Проблемы с интимностью.** Секс может становиться способом избежать разговоров о чувствах: физическая близость без эмоциональной вовлечённости.

— **Трудности в дружбе.** Друзья жалуются на недоступность, нежелание делиться переживаниями. Со временем круг общения сужается.

— **Внутренний конфликт.** С одной стороны, потребность в любви, с другой — страх зависимости. Это вызывает хроническую неудовлетворённость.

Кейс: история человека с избегающим типом привязанности

Андрей, 35 лет, архитектор

Андрей вырос в семье, где родители были эмоционально сдержанными. Отец, военный, считал проявление чувств слабостью: *«Мужчины не плачут»*, *«Разбирайся сам»*. Мать, уставшая от работы, редко обнимала сына, ограничиваясь фразами: *«Ты уже взрослый, должен понимать»*. В детстве Андрей научился не просить о помощи и скрывать уязвимость.

Во взрослой жизни это привело к проблемам в отношениях:

— с девушками он встречался не дольше 3—4 месяцев — как только партнёрша говорила о серьёзности, Андрей находил повод отдалиться;

— на работе коллеги считали его холодным и высокомер-

ным, хотя он просто не умел проявлять эмпатию;

— когда девушка Катя предложила съехаться, Андрей исчез на неделю, а потом написал: *«Нам лучше расстаться, ты слишком эмоциональна»*.

Что помогло начать изменения:

— **Осознание паттернов.** На терапии Андрей понял: его отстранённость — не сила, а страх, унаследованный от отца.

— **Работа с телесными ощущениями.** Психолог научил его замечать, как проявляется тревога (напряжение в плечах, учащённое дыхание) и снижать её через дыхание.

— **Постепенное снижение дистанции.** Андрей начал с малого:

— разрешил себе сказать другу: *«Мне сейчас тяжело, помоги советом»*;

— в новом романе договорился с партнёршей: *«Если мне нужно побыть одному, я скажу об этом прямо, а не пропаду без объяснений»*.

— **Практика уязвимости.** Он стал делиться небольшими переживаниями: *«Сегодня был сложный день»*, *«Я волнуюсь из-за проекта»*. Сначала это казалось мучительным, потом стало легче.

— **Пересмотр ценностей.** Андрей осознал: зависимость от близких ≠ слабость. Напротив, способность просить о помощи — признак зрелости.

Через год он смог построить стабильные отношения.

Партнёрша отмечала: *«Раньше я чувствовала себя ненужной, теперь знаю: если он молчит, это не значит, что разлюбил. Он просто берёт паузу»*. Андрей признался: *«Я всё ещё иногда хочу сбежать, но теперь понимаю: это сигнал, что нужно поговорить, а не исчезать»*.

Упражнение: определить ситуации, в которых вы склонны дистанцироваться

Возьмите блокнот и ответьте на вопросы. Пишите свободно, не редактируя — важна первая реакция.

Шаг 1. Вспомните 3 последних эпизода, когда вы отделились от близкого человека. Для каждого опишите:

- ситуацию (*«Друг предложил обсудить мои чувства», «Партнёр сказал, что хочет больше времени вместе»*);
- ваши мысли в тот момент (*«Опять эти разговоры ни о чём», «Если соглашусь, он начнёт контролировать мою жизнь»*);
- эмоции (*раздражение, тревога, скука*);
- действия (*ушёл в другую комнату, сменил тему, уехал на выходные к родителям*).

Шаг 2. Найдите общие триггеры. Выпишите повторяющиеся факторы:

- просьбы поговорить о чувствах;
- предложения увеличить время вместе;
- намёки на обязательства (*«Может, переедешь ко мне?»*);

— ситуации, где нужно показать уязвимость («Я ошибся, помоги»);

— комплименты или проявления любви («Я так тебя люблю»), вызывающие неловкость.

Шаг 3. Проанализируйте детские корни. Ответьте на вопросы:

— Были ли похожие ситуации в детстве? Например, родители отвергали ваши слёзы («Не реви, это ерунда»), критиковали за слабость («Ты уже большой, не должен бояться»).

— Как взрослые реагировали на вашу потребность в близости? Игнорировали, ругали, учили «быть сильным»?

— Какие фразы о любви и эмоциях вы слышали чаще всего? («Мужчины не плачут», «Чувства мешают делу»).

Шаг 4. Составьте «карту дистанцирования». Оформите в виде списка:

— **Триггер:** «Партнёр говорит: „Давай обсудим наши отношения“».

— **Автоматические мысли:** «Опять начнётся нитьё, я не выдержу».

— **Эмоция:** тревога → раздражение.

— **Реакция:** ухожу в кабинет, включаю музыку.

— **Альтернативное объяснение:** «Он хочет стабильности, это нормально. Возможно, я тоже этого хочу, но боюсь признать».

— **Новый план действий:** сказать: «Мне нужно 15 минут тишины, потом поговорим».

Шаг 5. Практикуйте «малые шаги к близости». В следующий раз, когда захочется отстраниться:

— Остановитесь. Сделайте 5 глубоких вдохов.

— Назовите эмоцию вслух: *«Я чувствую тревогу»*.

— Проверьте факты: *«Есть ли реальная угроза? Или я реагирую на старый страх?»*.

— Выберите действие из нового плана (см. шаг 4). Начните с малого:

— если обычно молчите — скажите: *«Мне некомфортно говорить об этом прямо сейчас»*, вместо того чтобы уходить;

— если избегаете объятий — попробуйте разрешить себе принять одно короткое объятие;

— если резко меняете тему — дайте себе 30 секунд на размышление перед ответом.

Шаг 6. Ведите «дневник дистанцирования». В течение недели фиксируйте:

— дату и время ситуации;

— триггер (*«Друг спросил, что со мной, когда я был расстроен»*);

— вашу реакцию (*«Ответил: „Всё нормально“, ушёл в другую комнату»*);

— что вы могли бы сделать иначе (*«Сказать: „Мне сейчас тяжело говорить, давай через час“»*);

— результат новой попытки (если применили) (*«Сказал о перерыве, через час обсудили — стало легче»*).

Шаг 7. Тренируйте навык «быть рядом без слов».

Избегание часто связано с боязнью пустого общения. Попробуйте:

- посидеть рядом с близким человеком 5 минут без разговоров — просто в одной комнате;
- вместе посмотреть фильм, не обсуждая его сразу после;
- молча выпить чай, замечая, что тишина не обязательно означает конфликт.

Шаг 8. Создайте «острова безопасности». Места и люди, где вы чувствуете себя принятым даже с проявлением уязвимости:

- запишите 2—3 человека, с которыми вам легче делиться переживаниями (даже понемногу);
- определите места, где вы расслабляетесь (*парк, кафе, комната для медитации*);
- договоритесь с кем-то из близких: *«Иногда я буду пробовать говорить о чувствах. Если я замолчу — не дави, просто будь рядом».*

Шаг 9. Отслеживайте телесные сигналы тревоги. Избегание запускается на уровне тела раньше, чем вы осознаёте эмоцию. Научитесь замечать:

- напряжение в плечах;
- учащённое дыхание;
- сухость во рту;
- желание резко встать и уйти.

Как только заметили сигнал:

- Остановитесь.

— Сделайте 3 медленных вдоха и выдоха (вдох на 4 счёта, выдох на 6).

— Спросите себя: *«Что сейчас происходит в моём теле? Что я чувствую?»*.

— Разрешите себе остаться на месте хотя бы на 30 секунд дольше обычного.

Шаг 10. Празднуйте маленькие победы. Записывайте успехи, даже микроскопические:

— *«Сегодня не сменил тему, когда друг спросил о моём настроении»*.

— *«Позволил себе сказать: „Мне страшно“ вместо „Всё нормально“»*.

— *«Пробыл в разговоре о чувствах 2 минуты вместо того, чтобы уйти»*.

Важные напоминания:

— Не требуйте от себя мгновенных изменений. Избегание формировалось годами — перестройка займёт время.

— Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, сделайте перерыв. Можно обсудить его с психологом.

— Помните: дистанция — не враг. Здоровая автономия важна. Цель — не стать зависимым, а научиться балансировать близость и свободу.

— Проявляйте доброту к себе. Каждый раз, когда вы замечаете избегание и пытаетесь поступить иначе, — это успех.

Дополнительные рекомендации для работы с избе-

гающим типом привязанности

— **Начните с безопасных отношений.** Тренируйте новые навыки не с самым значимым человеком (партнёром), а с тем, кому доверяете чуть меньше (*друг, коллега, терапевт*). Так риск будет ниже.

— **Используйте «я-сообщения».** Вместо «*Ты слишком навязчив*» говорите: «*Мне нужно немного времени, чтобы разобраться в своих чувствах*». Это снижает напряжение в общении.

— **Развивайте эмоциональный словарь.** Заведите блокнот эмоций. Записывайте:

- что чувствуете (*тревога, усталость, смущение*);
- где это ощущается в теле (*в груди, в горле, в животе*);
- какой образ это напоминает («*Как будто камень на плечах*», «*Словно воздух выкачали из комнаты*»).

— **Практикуйте осознанность.** Медитации на наблюдение за мыслями и ощущениями учат оставаться с эмоциями, не убегая от них.

— **Разрешите себе «промежуточные» формы близости.** Если прямой разговор о чувствах сложен, попробуйте:

- писать письма (потом можно не отправлять);
- обсуждать эмоции через примеры («*Представь, человек потерял работу. Наверное, он чувствует...*»);
- использовать метафоры («*Сейчас у меня внутри как будто шторм*»).

— **Обратите внимание на язык тела.** Маленькие шаги:

- не скрещивайте руки при разговоре;
- иногда смотрите в глаза (начните с 2—3 секунд);
- разрешите себе коснуться плеча собеседника в знак поддержки.

Часть 2. Проявление типов привязанности в разных сферах

Глава 7. Романтические отношения: надёжный тип

Надёжный тип привязанности создаёт фундамент для здоровых, устойчивых романтических отношений. Люди с таким типом умеют сочетать близость и автономию, открыто выражать чувства и конструктивно решать конфликты. Разберём ключевые аспекты таких отношений.

Особенности коммуникации

Коммуникация в паре с надёжным типом привязанности строится на принципах открытости, уважения и эмпатии. Её характерные черты:

— **Прямое выражение чувств.** Партнёры не боятся говорить о том, что их беспокоит или радует: *«Мне приятно, когда ты обнимаешь меня утром»* или *«Я расстроился, что ты забыл про наш ужин»*.

— **Активное слушание.** Умение слышать не только слова, но и эмоции за ними. Примеры реакций: *«Я понимаю,*

что ты устал, давай подумаем, как разделить дела» или «Похоже, ты переживаешь из-за проекта — чем я могу помочь?».

— **Использование «я-сообщений».** Вместо обвинений («Ты всегда опаздываешь!») — описание своих ощущений («Я волнуюсь, когда ты задерживаешься, и мне важно знать, всё ли в порядке»).

— **Баланс между говорением и молчанием.** Партнёры понимают, что тишина не всегда означает конфликт: можно просто посидеть рядом, не обсуждая ничего.

— **Готовность к диалогу.** Даже сложные темы (деньги, секс, планы на будущее) обсуждаются без страха и манипуляций.

— **Признание права на разные мнения.** Фраза «Я вижу это иначе, но понимаю твою точку зрения» — норма для надёжного типа.

— **Поддержка без обесценивания.** Вместо «Не переживай из-за ерунды» — «Я вижу, что это важно для тебя. Расскажи подробнее».

— **Юмор как инструмент сближения.** Лёгкие шутки помогают разрядить напряжение, но не заменяют серьёзного разговора.

— **Регулярное «сверение часов».** Партнёры периодически проверяют, совпадают ли их ожидания: «Как ты чувствуешь наши отношения сейчас?», «Что тебе важно получить от меня в ближайший месяц?».

Разрешение конфликтов

Конфликты в парах с надёжным типом привязанности не избегаются, а используются как возможность для роста. Ключевые стратегии:

— **Раннее выявление проблем.** Партнёры замечают напряжение до того, как оно перерастёт в скандал: *«Я чувствую, что ты напряжён. Давай поговорим?»*.

— **Фокус на решении, а не на обвинении.** Вместо *«Ты виноват!»* — *«Что мы можем сделать, чтобы это не повторилось?»*.

— **Временные паузы.** Если эмоции накаляются, пара договаривается сделать перерыв (*«Давай продолжим через час, когда успокоимся»*), а не замалчивает проблему.

— **Признание ошибок.** Оба партнёра готовы сказать *«Я был неправ»* или *«Прости, я не подумал о твоих чувствах»*.

— **Компромисс без самопожертвования.** Ищется решение, которое учитывает интересы обоих, а не подавляет одного ради другого.

— **Завершение конфликта.** После обсуждения партнёры подводят итог: *«Значит, договорились: ты предупреждаешь, если задерживаешься, а я стараюсь не паниковать сразу»*.

— **Отсутствие «арсенала прошлого».** Старые обиды не вытаскиваются в новых спорах.

— **Восстановление связи.** После ссоры важно символически подтвердить близость: объятие, чашка чая вместе, фраза *«Я всё ещё люблю тебя, даже если мы поссорились»*.

Баланс между близостью и автономией

Надёжный тип привязанности позволяет сохранить страсть и уважение в паре за счёт грамотного сочетания близости и независимости:

— **Личное пространство.** У каждого есть время и занятия, не связанные с партнёром (хобби, друзья, спорт). Это не воспринимается как угроза.

— **Совместные ритуалы.** Традиции (*ужин по пятницам, прогулки по воскресеньям*) создают ощущение стабильности, но не становятся жёсткими обязательствами.

— **Поддержка самореализации.** Партнёры радуются успехам друг друга, даже если они требуют времени вдали друг от друга (*командировка, курсы*).

— **Гибкость ролей.** Обязанности распределяются по ситуации, а не по шаблону (*«Мужчина должен...», «Женщина обязана...»*).

— **Доверие без контроля.** Нет необходимости проверять телефон, соцсети или маршрут партнёра. Доверие восстанавливается после ошибок через диалог, а не через слежку.

— **Эмоциональная доступность.** Партнёр готов выслу-

шать, обнять, помочь, но не растворяется в проблемах другого, теряя себя.

— **Развитие вместе.** Пара ставит общие цели (*путешествие, ремонт, обучение*), но оставляет место для индивидуальных мечтаний.

Советы для партнёров с другими типами привязанности

Если ваш партнёр имеет тревожный, избегающий или дезорганизованный тип привязанности, можно использовать стратегии надёжного типа, чтобы стабилизировать отношения:

Для партнёра с тревожным типом:

— подтверждайте чувства словами: «*Я здесь, я тебя слышу*», «*Ты важен для меня*»;

— устанавливайте чёткие договорённости («*Буду писать, если задержусь больше чем на 30 минут*»);

— помогайте развивать автономию: поощряйте хобби, встречи с друзьями;

— учите навыкам саморегуляции: «*Давай вместе сделаем несколько глубоких вдохов*»;

— избегайте резких дистанций: если нужно побыть одному, предупреждайте заранее.

Для партнёра с избегающим типом:

— уважайте потребность в пространстве, но обозначьте свои границы: «*Я не буду писать тебе весь день, но хочу*

услышать вечером, как твои дела»;

— предлагайте близость постепенно: начните с совместных активностей (*прогулка, фильм*), где не нужно говорить о чувствах;

— используйте невербальную поддержку: прикосновение, взгляд, чашка чая вместо вопросов *«Что случилось?»*;

— хвалите за маленькие шаги к открытости: *«Спасибо, что поделился этим. Мне важно твоё мнение»*.

Для партнёра с дезорганизованным типом:

— создавайте предсказуемость: стабильный режим, ритуалы, чёткие обещания (*«Вернусь в 19:00»*);

— будьте терпеливы к перепадам настроения: *«Я вижу, ты расстроен. Я рядом, но если хочешь побыть один — скажи»*;

— помогайте структурировать эмоции: *«Похоже, ты злишься из-за того, что...»*;

— избегайте агрессии даже в конфликтах: сохраняйте спокойный тон, даже если партнёр провоцирует.

Важно: эти стратегии работают, только если вы сами не истощаетесь. Забота о партнёре не должна превращаться в самопожертвование.

Практика: составить план улучшения коммуникации в паре

Возьмите два листа бумаги (для себя и партнёра) и выполните шаги последовательно. Лучше делать это вместе, но

можно начать индивидуально, а потом обсудить.

Шаг 1. Анализ текущей коммуникации

Ответьте на вопросы:

— Как часто вы обсуждаете важные темы (раз в неделю/месяц/только при кризисе)?

— Какие темы избегаете (деньги, секс, родственники, будущее)?

— Что мешает говорить открыто (*страх ссоры, привычка молчать, непонимание своих чувств*)?

— Приведите 2—3 примера последнего конфликта: как он начался, как развивался, чем закончился?

— Что в общении партнёра вас радует (*умение слушать, юмор, поддержка*)?

Шаг 2. Определение целей

Сформулируйте 2—3 конкретные цели. Примеры:

— «*Научиться обсуждать бюджет без обвинений*»;

— «*Говорить о своих чувствах 1 раз в день*»;

— «*Решать мелкие споры в течение суток, не копя их*»;

— «*Проводить 30 минут без гаджетов вечером*»;

— «*Задавать вопрос „Как ты себя чувствуешь?“ хотя бы раз в неделю*».

Шаг 3. Выбор инструментов

Для каждой цели подберите способ реализации:

— «**Я-сообщения**»: замените «*Ты никогда не помогаешь*» на «*Мне тяжело справляться одной, давай распределим дела*».

— **Таймеры для споров:** если разговор накаляется, поставьте таймер на 5 минут тишины.

— **Чек-листы:** перед обсуждением сложной темы запишите 3 главных тезиса.

— **Ритуалы связи:** минута объятий утром, вопрос «*Что было хорошего сегодня?*» вечером.

— **Дневник эмоций:** записывайте, что чувствовали в течение дня, чтобы легче делиться этим с партнёром.

Шаг 4. Распределение ролей

Договоритесь, кто и как будет поддерживать изменения:

— кто напоминает о правилах в конфликте («*Давай сделаем паузу*»);

— кто инициирует «сверку часов» («*Давай обсудим, как мы себя чувствуем в отношениях*»);

— как поощрять успехи (*похвала, совместный вечер*).

Шаг 5. План на 4 недели

Оформите в виде таблицы (дата/действие/результат):

— Неделя 1: внедрить один ритуал (*вечерние 10 минут без телефонов*).

— Неделя 2: практиковать «я-сообщения» в 2 бытовых ситуациях.

— Неделя 3: обсудить одну сложную тему по плану (*бюджет, планы на отпуск*).

— Неделя 4: подвести итоги, отметить прогресс, скорректировать цели.

Шаг 6. Оценка прогресса

Через месяц ответьте:

— Что получилось лучше всего? Например: *«Стало легче начинать сложные разговоры»* или *«Мы реже копим обиды»*.

— Что давалось сложнее всего? Возможно, обсуждение финансов или проявление уязвимости.

— Какие инструменты оказались самыми полезными? Таймер для споров, «я-сообщения», ритуалы?

— В каких ситуациях вы вернулись к старым паттернам? Опишите 1—2 случая: *«Когда я устал, снова начал обвинять вместо того, чтобы говорить о чувствах»*.

— Что помогло вернуться к новому стилю общения? Поддержка партнёра, напоминание о правилах, пауза?

— Какие изменения заметили оба? Например: *«Стали меньше ссориться из-за мелочей»* или *«Больше радуемся успехам друг друга»*.

Шаг 7. Корректировка плана

На основе оценки внесите правки:

— Уберите то, что не сработало (например, если дневник эмоций оказался слишком трудоёмким).

— Усиьте то, что дало результат (если «я-сообщения» помогли снизить напряжение, практикуйте их чаще).

— Добавьте новые элементы, если старые цели достигнуты (например, после освоения базовых навыков переходите к обсуждению долгосрочных планов).

— Пересмотрите сроки: возможно, некоторые задачи по-

требуют больше времени.

Шаг 8. Закрепление успехов

Чтобы новые модели общения стали привычкой:

— Регулярно отмечайте прогресс. Раз в 2 недели обсуждайте: *«Что изменилось за это время?»*.

— Создавайте «якоря» для новых привычек. Например, положите на видное место карточку с фразой *«Сначала пауза, потом слова»* или установите напоминание в телефоне: *«Спроси партнёра, как он себя чувствует»*.

— Празднуйте достижения. Даже небольшие победы (*«Мы не поругались из-за опоздания!»*) стоит отмечать: совместный фильм, вкусный ужин, благодарность вслух.

— Поддерживайте мотивацию. Напоминайте себе и партнёру: *«Мы учимся общаться так, чтобы нам обоим было комфортно»*.

Шаг 9. Работа с препятствиями

Если прогресс замедлился или вы вернулись к старым моделям поведения:

— Определите причину: усталость, стресс на работе, непроработанная травма.

— Снижайте нагрузку. Вернитесь к более простым упражнениям (*«Сегодня просто послушаем друг друга без советов»*).

— Используйте «план Б». Если прямой разговор сложен, попробуйте:

— написать письмо (потом можно не отправлять);

— обсудить проблему через пример (*«Представь пару, которая не может договориться о бюджете. Как бы ты посоветовал им поступить?»*);

— нарисовать схему конфликта и разобрать её вместе.

— Обратитесь за внешней поддержкой. Психолог, книга по коммуникации или группа пар, работающих над отношениями, могут дать свежий взгляд.

Шаг 10. Долгосрочное поддержание

Чтобы улучшения закрепились:

— Раз в 3 месяца проводите «ревизию отношений»:

— Что из нового стало нормой?

— Какие темы всё ещё избегаем?

— Что можно улучшить?

— Развивайтесь вместе. Посещайте семинары по коммуникации, читайте книги, обсуждайте статьи на эту тему.

— Создавайте новые ритуалы. Когда старые привычки укоренились, добавляйте сложности: например, после освоения «я-сообщений» учитесь давать и принимать обратную связь без обид.

— Будьте добры к себе. Ошибки — часть процесса. Фраза *«Мы снова попробовали — это уже успех»* поможет сохранить настрой.

Дополнительные рекомендации для устойчивой коммуникации

— Говорите о коммуникации. Периодически обсуж-

дайте сам процесс:

— *«Как тебе наш новый способ решать споры?»;*

— *«Что я могу сделать, чтобы тебе было легче открыться?»;*

— *«Что мне помогает слушать тебя лучше?».*

— **Учитесь «языкам любви».** Узнайте, как партнёр воспринимает заботу (слова, время, помощь, подарки, прикосновения) и используйте этот язык в общении.

— **Практикуйте эмпатию.** Перед ответом задайте себе вопрос: *«Что он/она сейчас чувствует?»*. Попробуйте озвучить это: *«Похоже, ты расстроен из-за... Я прав?»*.

— **Разделяйте проблему и человека.** Вместо *«Ты виноват!»* — *«Эта ситуация нас расстроила. Давай разберёмся»*.

— **Создавайте «банк доверия».** Каждый позитивный контакт (*объятие, благодарность, шутка*) — вклад в запас прочности отношений. Чем больше банк, тем легче пережить конфликты.

— **Учитывайте контекст.** Усталость, болезнь, стресс снижают способность к конструктивному общению. В такие дни:

— сократите объём обсуждений;

— используйте простые фразы (*«Мне сейчас тяжело говорить, давай завтра?»*);

— поддерживайте невербально (прикосновение, чашка чая).

— **Развивайте эмоциональный интеллект.** Упражнения:

- называйте свои чувства вслух («*Я раздражён*»);
- угадывайте эмоции партнёра по мимике и тону голоса;
- обсуждайте фильмы или книги с точки зрения мотивов героев.

Важно: план — не жёсткий регламент, а инструмент. Его можно менять, упрощать, дополнять. Главное — движение вперёд, даже маленькими шагами. Если какие-то пункты вызывают сопротивление, обсудите их с партнёром: возможно, вы найдёте более комфортный вариант.

Глава 8. Романтические отношения: тревожный тип

Тревожный тип привязанности в романтических отношениях проявляется через повышенную потребность в подтверждении любви и страх отвержения. Разберём ключевые аспекты такого стиля взаимодействия и способы его трансформации.

Страхи и ожидания в отношениях

Люди с тревожным типом привязанности часто испытывают следующие страхи:

— **Страх abandonment (покинутости).** Мысль о расставании вызывает панику, даже если отношения стабильны.

— **Боязнь быть недостаточно хорошим.** Убеждение: *«Если я ошибусь, меня бросят».*

— **Тревога из-за неопределённости.** Неясность в планах партнёра (*«Не сказал, что любит»*, *«Не предложил жить вместе»*) воспринимается как угроза.

— **Страх скрытой измены.** Мысль: *«Если он/а задерживается, значит, с кем-то другим».*

— **Ужас перед молчанием.** Отсутствие сообщений или звонков вызывает каскад негативных сценариев: *«Он/а разлюбил (а)»*, *«Нашёл (ла) кого-то лучше».*

Типичные ожидания:

- постоянный контакт (звонки, сообщения);
- частые подтверждения любви (*«Ты меня любишь?»*, *«Скажи ещё раз»*);
- приоритет отношений над всеми остальными сферами (работа, друзья, хобби);
- мгновенная реакция на сообщения/звонки;
- готовность партнёра жертвовать своими интересами ради демонстрации привязанности.

Эти страхи и ожидания создают напряжение, которое со временем разрушает отношения.

Склонность к ревности и контролю

Ревность и контроль — защитные механизмы, маскирующие глубинную неуверенность. Проявления:

В поведении:

- проверка телефона, соцсетей, маршрутов партнёра;
- частые звонки/сообщения с вопросами *«Где ты?»*, *«С кем?»*;
- требование отчётов о проведённом времени;
- попытки ограничить общение с друзьями/коллегами (*«Зачем тебе встречаться с ним?»*);
- провокации ревности (*«Меня сегодня пригласил в кино Саша»*).

В эмоциях:

- паника при задержке ответа на сообщение;
- обида на отсутствие комплиментов;
- чувство опустошения, если партнёр занят работой или хобби;
- агрессия как реакция на воображаемое отвержение.

В мыслях:

- катастрофизация (*«Если он опоздает — значит, изменяет»*);
- чтение мыслей (*«Она молчит, потому что злится на меня»*);
- сравнение с другими (*«У них такие милые фото, а мы давно не гуляли»*);
- гиперболизация ошибок (*«Забыл про годовщину — значит, я ему неважен»*).

Последствия: партнёр устаёт от давления, отдаляется, что подтверждает изначальный страх: *«Меня не любят»*. Формируется порочный круг.

Как снизить тревожность в паре

1. Осознание паттернов

- Замечать момент, когда тревога нарастает (*«Опять проверяю его телефон»*).
- Отслеживать автоматические мысли (*«Он не пишет — значит, разлюбил»*).
- Разделять факты и домыслы (*Факт: «Не ответил 2 ча-*

са». *Домысел: «Он с другой»*).

2. Развитие саморегуляции

— Дыхание 4—7—8: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8. Повторить 5 раз.

— Физическая активность: прогулка, приседания, растяжка — чтобы сбросить напряжение.

— Техника «5—4—3—2—1»: назвать 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 позитивный факт о ситуации.

3. Постепенное снижение контроля

— Договориться с партнёром о графике сообщений (*«Пишу не чаще раза в час»*).

— Ограничить проверку соцсетей (*«Открываю профиль 1 раз в день»*).

— Заменять вопросы-проверки на утверждения (*Вместо «Ты где?» — «Я волнуюсь, напиши, когда сможешь»*).

4. Работа с самооценкой

— Вести дневник достижений: записывать 3 вещи, которыми гордитесь (не связанных с отношениями).

— Развивать автономность: хобби, курсы, встречи с друзьями без партнёра.

— Практиковать самоподдержку: *«Даже если он занят, я всё равно ценен (а)»*.

5. Конструктивное общение

— Использовать «я-сообщения»: *«Я тревожусь, когда долго нет новостей. Можешь писать короткие сообщения,*

если занят?»

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.