

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
СОВМЕСТИМОСТЬ
ПАР ПО ТИПУ
ПРИВЯЗАННОСТИ**

Алексей Тищенко

**Психологическая совместимость
пар по типу привязанности**

«Издательские решения»

Тищенко А.

Психологическая совместимость пар по типу привязанности /
А. Тищенко — «Издательские решения»,

Эта книга — не абстрактная теоретическая монография и не сборник обвинений в адрес ваших родителей или партнеров. Это практическое руководство по картографированию и трансформации вашей любовной жизни. Здесь вы не найдете вердиктов вроде «вам нужно срочно расстаться» или «вы никогда не будете счастливы вместе». Тип привязанности — это не пожизненный приговор и не дефект характера. Это лишь привычный паттерн нейронных связей, который можно переписать.

© Тищенко А.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Психологическая совместимость пар по типу привязанности

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-0188-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психологическая совместимость пар по типу привязанности

ВВЕДЕНИЕ

Почему мы снова и снова влюбляемся в тех, кто заставляет нас сомневаться в собственной ценности?

Почему для одного человека вечер наедине с партнером — это источник глубокого покоя, а для другого — душное пространство, из которого хочется сбежать?

Почему одна пара проходит через тяжелейшие жизненные штормы, становясь лишь ближе, а другая рушится из-за немытой чашки или «не того» выражения лица?

Ответ на эти вопросы редко лежит в плоскости «совместимости по знакам зодиака», совпадения хобби или даже социальной зрелости. Он зашит гораздо глубже — в нейробиологическом коде привязанности, который формируется в первые годы нашей жизни и становится невидимым оператором всех наших романтических сценариев.

В середине XX века английский психоаналитик Джон Боулби и американская исследовательница Мэри Эйнсворт совершили революцию в понимании человеческой природы. Они доказали: эмоциональная связь ребенка с матерью (или главным взрослым) — это не просто «приятный бонус», а жизненно важная биологическая потребность, равная по значимости еде и кислороду.

Ребенок, чьи эмоциональные сигналы встречались с теплом, предсказуемостью и чуткостью, усваивал базовый закон бытия: «Я ценен. Мир безопасен. На близких людей можно опираться».

Ребенок, чьи потребности игнорировались, отвергались или встречались с хаотичной агрессией, вынужден был выстраивать системы выживания:

- Ибо судорожно цепляться за взрослого, выкручивая громкость своего крика на максимум (будущий тревожный тип).
- Либо преждевременно гасить свои потребности в тепле, рассчитывая только на себя и наращивая толстую эмоциональную броню (будущий избегающий тип).
- Либо метаться между жадой спасения и страхом перед ним (будущий тревожно-избегающий / дезорганизованный тип).

В конце 1980-х годов исследователи Синди Хазан и Филлип Шейвер сделали потрясающее открытие: взрослые люди любят точно так же, как любили их в детстве.

Мы переносим наши детские стратегии безопасности во взрослые спальни, на кухни и в совместные отпуска. Наша система привязанности продолжает сканировать партнера на предмет двух главных вопросов:

1. «Ты рядом, когда ты мне нужен?»
2. «Безопасно ли мне быть уязвимым рядом с тобой?»

Магнетизм противоположностей и «тревно-избегающий танец»

Самая большая драма романтических отношений заключается в том, что нас с неистовой силой тянет именно к тем, кто идеально воссоздает наши детские травмы.

Тревожный человек, панически боящийся быть брошенным, подсознательно считает эмоциональную недоступность избегающего партнера как «настоящую, роковую любовь». А избегающий партнер, боящийся поглощения и потери свободы, выбирает тревожного, чтобы на его фоне чувствовать свою независимость и постоянно иметь повод для отстранения.

Так рождается самый частый и самый болезненный романтический союз на планете — тревожно-избегающий ловушечный танец:

- Чем больше Тревожный наступает, требуя подтверждений любви и близости, тем дальше Отстраняющийся отступает, закрываясь в своей «раковине».

- Чем глубже Отстраняющийся уходит в себя, тем сильнее паникует Тревожный, взламывая его границы.

Этот танец может длиться годами, выжигая дотла эмоциональные ресурсы обоих партнеров.

В этой книге мы:

- Детально расшифруем нейробиологию и психологию всех четырех типов привязанности.

- Проведем аудит вашей пары и найдем точку, в которой вы сбиваетесь в деструктивные сценарии.

- Изучим матрицу совместимости абсолютно всех комбинаций типов (Надежный + Тревожный, Тревожный + Избегающий, Избегающий + Избегающий и т.д.).

- Научимся трансформировать автоматические реакции системы привязанности через эмоционально-фокусированную терапию (ЕФТ) и когнитивно-поведенческие практики.

- Построим пошаговый путь к «Приобретенной надежной привязанности» (Earned Secure Attachment) — состоянию, в котором ваш союз становится безопасным гаванью, а не полем боя.

Приготовьтесь к честному, порой непростому, но бесконечно освобождающему путешествию в глубины вашего эмоционального мира. Давайте откроем карту вашей привязанности.

— — — — —

ГЛАВА 1. ДНК нашей близости: Четыре типа привязанности и их нейробиологический код

«Мы рождаемся в контакте, ранимся в контакте и исцеляемся только в контакте».

— Сью Джонсон, основательница эмоционально-фокусированной терапии

Для того чтобы понять, почему ваш партнер реагирует на обычное замечание молчаливым отчуждением или мгновенной вспышкой слез, необходимо заглянуть «под капот» человеческой психики.

Реакции привязанности происходят не на уровне сознательного разума. Они запускаются древнейшими структурами мозга быстрее, чем успевает включиться префронтальная кора, отвечающая за логику и анализ.

Две оси координат: Тревога и Избегание

Современная психология описывает типы привязанности не как жесткие изолированные «коробки», а как точку пересечения двух непрерывных шкал (модель Бартоломью и Хоровица):

1. Ось Тревоги (Страх отвержения): Показывает, насколько человек обеспокоен тем, любят ли его, ценят ли его, не бросят ли его. Высокая тревога рождает постоянную потребность в подтверждении связи.

2. Ось Избегания (Страх поглощения/уязвимости): Показывает, насколько человеку комфортно в эмоциональной и физической близости. Высокое избегание рождает стремление к гиперавтономии и дистанции.

Давайте подробно разобьем эту матрицу на четыре фундаментальных типа.

— — — — —

1. Надежный тип привязанности (Secure Attachment)

Внутренний девиз: «Я в порядке. Ты в порядке. Близость — это безопасно, а разногласия — это просто задачи».

- Статистика: Порядка 50—55% взрослого населения.

- Детский опыт: Родители были эмоционально доступны, чутки, предсказуемы. Они валидировали (признавали) чувства ребенка, позволяя ему исследовать мир и возвращаться в безопасную гавань.

Психологический портрет:

Люди с надежным типом привязанности не идеальны и не лишены проблем, но у них функционирует гибкая и устойчивая эмоциональная саморегуляция. Они:

- Легко выражают свои потребности и чувства, не боясь показаться глупыми или слабыми.

- Спокойно переносят временное отсутствие партнера или его занятость, не впадая в панику и не подозревая измену.

- В конфликтах не нападают на личность и не уходят в глухую оборону, а ищут компромисс и пути восстановления контакта.
- Способны искренне сочувствовать и поддерживать, не пытаясь спасти или контролировать.

Нейробиология: У «надежных» людей хорошо развиты нейронные связи между вентромедиальной префронтальной корой и миндалевидным телом (амигдалой). Их нервная система умеет быстро гасить стресс через соматический контакт или воспоминание о поддерживающем партнере.

— — — — —

2. Тревожный / Тревожно-озабоченный тип (Anxious / Preoccupied)

Внутренний девиз: «Я в порядке только тогда, когда ты рядом и полностью поглощен мной. Но я боюсь, что ты скоро уйдешь».

- Статистика: Порядка 20—25% взрослого населения.
- Детский опыт: Амбивалентное (непредсказуемое) родительство. Мама то осыпала любовью и гиперопекой, то резко становилась холодной, отстраненной или раздраженной. Ребенок научился постоянно «сканировать» взрослого и дергать за ниточки аффекта, чтобы не потерять контакт.

Психологический портрет:

Люди с тревожным типом живут с «гиперактивированной» системой привязанности. Их внутренний локалор постоянно ищет признаки того, что партнер охладел. Они:

- Склонны к слиянию: хотят проводить с партнером всё свободное время, растворяясь в его интересах.
- Считывают паузу в сообщении, уставший взгляд или нейтральный тон как катастрофу: «Он (а) меня больше не любит».
- Используют «протестное поведение»: частые звонки, попытки вызвать ревность, угрозы расставанием, манипуляции слезами или молчанием, чтобы заставить партнера дать дозу эмоционального подтверждения.
- Имеют глубоко укоренившееся ощущение собственной «недостаточности»: «Если меня узнать поближе, меня обязательно бросят».

Нейробиология: Гиперактивность амигдалы. При малейшем намеке на дистанцию уровень кортизола и адреналина взлетает мгновенно, блокируя рациональную префронтальную кору. Мозг реагирует на эмоциональную паузу так же, как на угрозу физической смерти.

— — — — —

3.

Избегающе-отстраняющийся тип (Dismissive-Avoidant)

Внутренний девиз: «Я в порядке. Ты мне не нужен. Надежда на кого-то — это слабость, а близость — это ловушка».

- Статистика: Порядка 20% взрослого населения.

• Детский опыт: Эмоциональный неглект или отвержение. Родители стыдили за слезы, проявления слабости или потребности в тепле («Не ной», «Справляйся сам», «Я занята»). Ребенок принял единственно возможное решение для защиты психики: заблокировать потребность в привязанности и стать «супернезависимым».

Психологический портрет:

Люди с избегающим типом используют «деактивированную» систему привязанности. Они научились подавлять свои эмоциональные импульсы. Они:

- Превозносят независимость, самодостаточность и личные границы до абсолюта.
- Чувствуют сильный дискомфорт, когда партнер проявляет уязвимость, плачет или требует глубоких разговоров «о нас».
- В момент конфликта или нарастания близости включают стратегии дистанцирования: уходят в работу, спорт, видеоигры, становятся холодными, саркастичными или закрываются в отдельной комнате («стоунволлинг»).
- Склонны идеализировать бывших партнеров или создавать образ «недостижимого идеала», чтобы обесценить текущего реального человека рядом.

Нейробиология: Подавление лимбической системы через мощные когнитивные блоки. Внешне «избегающий» человек кажется абсолютно спокойным и хладнокровным, но датчики физиологического стресса (пульс, уровень кортизола, кожно-гальваническая реакция) показывают, что внутри него бушует такой же шторм, как и у тревожного. Разница лишь в том, что его мозг запрещает этому шторму выйти наружу.

— — — — —

4. Тревожно-избегающий / Дезорганизованный тип (Fearful-Avoidant / Disorganized)

Внутренний девиз: «Я страстно жажду близости, но если ты подойдешь близко, ты уничтожишь меня. Я сгорю без тебя, но умру с тобой».

- Статистика: Порядка 3—5% взрослого населения.
- Детский опыт: Тяжелая травма привязанности, насилие (физическое, эмоциональное, сексуальное), хаотичные или пугающие родители (алкоголизм, психические расстройства,

непредсказуемые вспышки гнева). Источник защиты (родитель) одновременно являлся источником угрозы.

Психологический портрет:

Это самый сложный и драматичный тип привязанности. Внутри такого человека одновременно работают два сильных мотора: педаль газа (тревожная жажда близости) и педаль тормоза (панический страх близости). Они:

- Стремительно влетают в отношения, быстро открываются, но как только возникает реальная глубина и уязвимость, пугаются и резко разрывают связь.
- Жизненный сценарий напоминает американские горки: «притяни — оттолкни», «я люблю тебя — я ненавижу тебя».
- Склонны к глубокому самообесцениванию, убеждены в собственной «испорченности» и часто выбирают себе деструктивных или небезопасных партнеров, подтверждающих их худшие ожидания.

Нейробиология: «Зависание» нервной системы между реакциями «бей/беги» и «замри». При сближении с партнером одновременно активируются зоны мозга, отвечающие за страх смерти и за поиск социальной связи, создавая невыносимый внутренний разрыв.

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.