

ПОЧЕМУ
ЛЮБОВЬ
ТАК
ТРЕВОЖИТ

Поймите свою привязанность
и стройте спокойные отношения



Ной ЭВЕРТ

Ной Эверт

Почему любовь так тревожит. Поймите свою привязанность и стройте спокойные отношения

*<https://litres.ru/74496589>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Сообщение прочитано. Ответа нет. А у вас уже рушатся отношения.

Или все наоборот: близкий хочет поговорить, а вам срочно нужно исчезнуть. Вы можете искренне любить и снова делать то, что отдаляет вас друг от друга.

Узнайте свой сценарий привязанности, пока он не принял очередное решение за вас. Четыре стиля отношений и тест для самонаблюдения помогут разобраться, почему вы ищите подтверждений любви, прячетесь за независимостью или мечетесь между близостью и страхом.

Дальше начинается практика: замечать триггер, успокаивать реакцию, прямо говорить о потребностях и создавать предсказуемые ритуалы связи. Вы получите ориентиры и для себя, и для общения с партнером, чей способ защищаться совсем не похож на ваш.

Близость может стать местом, где вы выдыхаете. Начните менять правила, по которым ваша тревога управляет любовью.

Содержание

Введение	7
Наука привязанности и карта близости	7
Как начался мой интерес к этой теме	10
Что дает теория привязанности	12
Глава 1	15
Что такое стили отношений?	15
Почему полезно уметь предвидеть динамику отношений	17
Как вообще можно прогнозировать отношения	19
Что происходит, если мы не понимаем свой стиль	20
Что меняется, когда мы знаем динамику	22
Тревога в романтических отношениях и опыт отношений с отцом	23
С чего начать	24
Теория привязанности = стили отношений	26
Стиль — это континуум, а не коробка	27
Четыре стиля в действии	29
Пожарный: когда близость похожа на опасную зону	29
Следователь: когда любовь приходится постоянно доказывать	30

Охранник: когда безопасность строится из дистанции	32
Нетворкер: когда близость не отменяет свободу	33
Организованные и дезорганизованный стили	36
Как создается внутренний чертеж отношений	37
Когда стратегия переживает собственный срок годности	38
Два измерения: тревога и избегание	40
Чему каждый стиль научился о любви	41
Надежда: чертеж можно редактировать	43
Ключевые выводы	45
Вопрос для размышления	46
Краткая карта четырех стилей	47
Глава 2	49
Круг безопасности	49
Как включается система привязанности	50
Кто становится фигурой привязанности во взрослом возрасте	51
Круг безопасности: два направления движения	52
Как тот же цикл выглядит в паре	54
Когда безопасная гавань недоступна	56
Пожарный: когда гавань сама может быть опасной	56
Следователь: когда доступность постоянно	57

меняется	
Охранник: когда безопаснее ничего не просить	58
Нетворкер: когда возвращение обычно работает	58
Образ разряженной батареи	60
Надежда: прошлое влияет, но не диктует	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Ной Эверт

Почему любовь так тревожит. Поймите свою привязанность и стройте спокойные отношения

Введение

Наука привязанности и карта близости

Как вы сегодня? Не в смысле привычного «нормально», а глубже: что происходит с вашим внутренним ощущением безопасности? В периоды перемен этот вопрос становится особенно заметным. Когда привычная жизнь сдвигается с места, когда мы сталкиваемся с утратой, разочарованием, болезнью, конфликтом или неопределенностью, почти автоматически возрастает потребность в ком-то надежном рядом — в человеке, рядом с которым можно выдохнуть, собраться и снова почувствовать почву под ногами.

В детстве я не любила последний день учебного года. Формально он означал начало каникул, но для меня в нем всегда было что-то тревожное: нужно было прощаться с одноклассниками, с учителем, с привычным ритмом. С возрастом расставания стали весомее. Особенно сильно я это почувствовала после смерти двух моих бабушек. Джин ушла слишком рано, а Мимс прожила девяносто один год. После смерти Мимс мой двоюродный брат Адам сказал: «Трудно представить мир без нее». В этой фразе была вся работа, которую приходится проделывать человеку после утраты: внешний мир уже изменился, а внутренний еще должен догнать эту перемену.

Теория привязанности дает для этого точный язык. Потеря значимого человека не просто печалит нас. Она дезорганизует систему, с помощью которой мы обычно восстанавливаем спокойствие. Исчезает или меняется тот, кто был для нас «безопасной гаванью» и «надежной базой». Поэтому после утраты человеку часто недостаточно просто «взять себя в руки». Ему требуется заново организовать внутренний мир, научиться жить в реальности, где привычная опора больше не доступна в прежнем виде.

С отношениями вообще есть странный парадокс. Автомобиль продается с инструкцией: в ней указано, когда менять масло, что делать при перегреве, как читать сигналы на панели. Отношения, хотя они определяют огромную часть нашего благополучия, никакой инструкции при рождении не

получают. Поэтому каждый из нас начинает взрослую жизнь с руководством, составленным гораздо раньше — в детстве. Мы не пишем его сознательно. Оно складывается из тысяч повторяющихся эпизодов: пришли ли к нам, когда мы плакали; успокаивали ли нас, когда было страшно; было ли безопасно просить о помощи; наказывали ли за слабость; замечали ли наши чувства; можно ли было доверять обещаниям близких.

Эти повторяющиеся ответы постепенно становятся внутренними правилами. Мы узнаем, чего ожидать от любви, как близко можно подпускать другого человека, насколько рискованно показывать уязвимость и что делать, когда связь оказывается под угрозой. Теория привязанности называет такие устойчивые модели стилями привязанности. В этой книге я буду чаще использовать более бытовое выражение — стили отношений. Оно помогает увидеть главное: речь идет не о ярлыках и не о типах личности, а о способах, которыми мы пытаемся сохранить связь, когда нам тревожно, больно или страшно.

Люди действительно устроены так, что нуждаются в отношениях. Но сама потребность в близости еще не гарантирует, что близость будет даваться легко. Если ранние значимые взрослые были отзывчивыми и достаточно надежными, ребенок получает важный опыт: «Когда мне плохо, кто-то придет. Мои чувства не делают меня неудобным. Я могу обратиться за помощью, успокоиться, а затем снова исследо-

вать мир». Если же помощь приходила непредсказуемо, если в ответ на уязвимость ребенок сталкивался с холодностью, отвержением, страхом или хаосом, ему приходилось приспособливаться. Эти приспособления когда-то помогали выживать эмоционально, но позже могут осложнять романтические отношения.

Как начался мой интерес к этой теме

Почти два десятилетия назад я руководила университетским консультационным центром и обучала молодых консультантов. В тот период в моей профессиональной жизни появился человек, оказавший на меня огромное влияние, — доктор Джордж Джефферсон. Он не только учил терапевтическим навыкам, но и показывал, как выглядит забота в мелочах. Каждое утро он спрашивал, хочу ли я кофе. Я отвечала: «Нет, я в порядке». И он с улыбкой замечал: «Я не спрашивал, как ты. Я спросил, будешь ли кофе».

Со временем черный кофе стал для меня ассоциироваться не просто с напитком, а с переживанием надежного присутствия. Доктор Джефферсон интересовался моим состоянием, поддерживал, молился за меня, поощрял расти профессионально и лично. Именно в таких отношениях человек узнает, что безопасность — не абстрактное понятие. Она складывается из повторяющегося опыта: тебя замечают, к тебе возвращаются, твои чувства выдерживают.

Моя первая супружеская история была гораздо сложнее. В ней было много подъемов и спадов, и в итоге брак закончился разводом. Для меня это стало не только эмоциональным, но и духовным кризисом. Я задавалась вопросами о неудаче, вине и отношении Бога к человеку, пережившему развод. Однажды после конференционного выступления коллега пересказал мне эпизод из телевизионного интервью с Билли Грэмом. На вопрос о том, как он отнесся бы к сыну, если бы тот оказался геем, Грэм, по словам коллеги, ответил: «Я бы любил его», а затем поправил себя: «Нет, я бы любил его еще больше». Для меня этот пересказ стал важным образом: переживание провала не обязательно означает, что человек становится менее достойным любви.

Тема развода касалась меня и раньше. В детстве я уже сталкивалась с распадом семьи и долго носила в себе последствия этого опыта. Во время обучения психологии и консультированию доктор Эрик Скализе дал мне книгу по привязанности. С этого момента началось исследование, которое растянулось примерно на двадцать лет. Я хотела понять, почему одни отношения выдерживают нагрузку, а другие разрушаются, почему одни люди способны обращаться за поддержкой и принимать ее, а другие в момент близости начинают нападать, цепляться или исчезать.

Со временем к психологической подготовке добавились исследовательская работа, клинический опыт и сертификация в области оценки взрослой привязанности. Чем больше

я читала, тем яснее становилась одна проблема: в научной литературе много точных описаний того, что нарушается в отношениях, и достаточно данных о том, что необходимо изменить, но человеку часто не хватает понятного ответа на вопрос «как именно это делать в обычной жизни?». Поэтому мне понадобился язык, который соединяет научные модели с повседневными решениями.

Что дает теория привязанности

Теория привязанности объясняет значительную часть поведения, которое иначе кажется нелогичным. Почему человек, который больше всего хочет любви, устраивает проверки и ссоры именно тогда, когда связь особенно важна? Почему другой искренне дорожит партнером, но в трудном разговоре словно выключается и пытается как можно быстрее остаться один? Почему третий то стремительно приближается, то столь же резко отталкивает? Почему четвертый может говорить о сложных чувствах, принимать поддержку и после этого возвращаться к своим делам без долгого внутреннего шторма?

Эти различия не сводятся к характеру. Они связаны с тем, как работает наша система привязанности под давлением. В обычное спокойное время человек может быть общительным, эффективным, веселым, самостоятельным. Но угроза связи — молчание партнера, конфликт, разлука, бо-

лезнь, ревность, отвержение, даже двусмысленное сообщение — активирует более глубокую схему. Тогда мы начинаем действовать не столько из рационального плана, сколько из внутренней карты отношений, сформированной годами.

На протяжении книги мы будем разбирать четыре основных стиля отношений и то, как каждый из них пытается решать одну и ту же задачу: получить безопасность, снизить внутреннее напряжение и понять, можно ли доверять близости. Мы также будем возвращаться к двум базовым вопросам, которые лежат в основе внутренней карты отношений: «Достоин ли я любви?» и «Можно ли рассчитывать, что другие будут любить меня и откликаться на меня?». Ответы на эти вопросы влияют на то, идем ли мы к человеку, удаляемся от него или оказываемся в болезненном колебании между этими двумя направлениями.

Важно и другое: стиль отношений не является приговором. Он отражает историю адаптации, но не устанавливает жесткую судьбу. Человек способен повышать степень безопасности, развивать осознанность, менять способы регуляции эмоций и учиться новому опыту близости. Иногда этот процесс идет прямо, иногда — с возвратами и кругами. В консультировании такой путь часто описывают как «путь становления»: важен не только конечный результат, но и то, чему человек учится, пока движется к нему.

Научная основа этой книги опирается на классическую и современную теорию привязанности, исследования роман-

тических отношений, представления о привязанности к Богу и христианское понимание человеческой ценности и надежды. Для меня вера здесь не является заменой психологической работе. Скорее, она может стать дополнительным ресурсом: помогать выдерживать правду о собственной истории, принимать ограниченность прошлого и не сводить будущее к уже знакомым сценариям.

Возможно, по мере чтения вы узнаете себя в некоторых описаниях. Это может быть неприятно. Осознание старых стратегий редко похоже на красивое озарение; иногда оно вызывает стыд, раздражение или желание спорить. Но цель этой работы не в том, чтобы распределить людей по четырем коробкам. Цель — увидеть закономерности достаточно ясно, чтобы перестать автоматически повторять то, что когда-то было единственным доступным способом защиты.

Отношения действительно не выдаются вместе с инструкцией. Но у нас есть десятилетия исследований, язык привязанности и возможность научиться замечать собственную систему в действии. Этого достаточно, чтобы начать писать руководство заново — уже не детской рукой и не в условиях старой опасности, а сознательно, с учетом того, чего мы хотим от любви сегодня.

Глава 1

Что такое стили отношений?

Насколько хорошо вы умеете быть в отношениях? С друзьями, родителями, супругом, детьми, коллегами? Иногда кажется, что кому-то этот навык достался без усилий: человек спокойно говорит о чувствах, выдерживает разногласия, не исчезает после конфликта и не превращает каждую паузу в доказательство отвержения. Другим приходится буквально учиться каждому шагу.

Теория привязанности интересна тем, что позволяет не только описывать уже произошедшее, но и делать вероятностные прогнозы. Исследования показывают, что особенности привязанности могут передаваться от поколения к поколению с довольно высокой предсказуемостью: в отдельных работах стиль будущих детей удавалось прогнозировать с точностью более 70 процентов на основании особенностей состояния ума и привязанности родителей. Другие исследования взаимодействия пары позволяли с точностью свыше 91 процента оценивать вероятность того, что отношения будут развиваться устойчиво или разрушительно, если наблюдать определенные паттерны поведения.

Это не «хрустальный шар» и не обещание безошибочно

предсказать судьбу конкретной пары. Речь о другом: у человеческой близости есть повторяющиеся закономерности. Если знать, что именно наблюдать, становится легче понимать, почему люди снова и снова оказываются в одинаковых конфликтах, почему один партнер добивается разговора, а другой закрывается, почему тревога растет именно тогда, когда оба якобы хотят одного и того же — любви и устойчивости.

Наука привязанности помогает ответить на несколько практических вопросов:

- почему мы повторяем знакомые сценарии взаимодействия;
- почему в стрессе одни люди движутся к близости, а другие — от нее;
- как прошлые отношения влияют на то, чего мы ожидаем от нынешнего партнера;
- почему одни пары живут в постоянной драме, а другие справляются с напряжением без разрушения связи;
- как способ, которым мы рассказываем собственную историю отношений, окрашивает настоящее.

Смысл изучения стиля отношений не в том, чтобы узнать красивое название своего типа. Ценность начинается там, где название превращается в карту: что со мной происходит под давлением, чего я в этот момент пытаюсь добиться, какие действия помогают, а какие запускают старый замкнутый круг.

Почему полезно уметь предвидеть динамику отношений

Представим семилетнюю девочку по имени Алина. В 2012 году она жила с матерью Ириной и бабушкой в небольшом доме под Тверью. После развода Ирина начала встречаться с мужчиной по имени Сергей и вскоре переехала к нему вместе с дочерью. Для Ирины это было начало новой жизни, но для Алины новая квартира быстро стала местом постоянного напряжения.

Сергей раздражался, когда девочка шумела, резко одергивал ее за столом, мог схватить за руку и кричать, если она не сразу выполняла просьбу. Через несколько месяцев он ударил ее по лицу за разлитый сок. Алина стала постоянно следить за настроением взрослых. В школе она перестала играть на переменах, начала хуже спать, дергала рукава свитера и по несколько раз уточняла у учительницы, «все ли она сделала правильно».

Когда Ирина узнала об ударе, она прекратила отношения и вернулась с дочерью к бабушке. В восемь лет Алина начала работать с детским психологом. Одной из первых задач стало восстановление карты безопасных людей. В эту карту вошли бабушка, классный руководитель и дед Алексей, который каждое воскресенье забирал внуку на прогулку в городской парк. Он не давал сложных психологических объяс-

нений. Он делал другое: приходил тогда, когда обещал, слушал, не высмеивал страх и не требовал немедленно «перестать переживать».

Подростковый период был непростым. В шестнадцать лет мать Алины снова надолго исчезла из ее жизни, уехав в другой регион с новым партнером. Но к этому времени у девочки уже был опыт других отношений. Она научилась замечать, когда тревога заставляет ее ожидать беды, и обращаться к людям, которые действительно способны поддержать. Во взрослом возрасте Алина не избавилась от чувствительности к отвержению полностью, но перестала считать эту чувствительность неизменной частью себя. Она вышла замуж, вместе с мужем открыла небольшую студию дизайна и, по ее словам, впервые почувствовала, что конфликт не обязательно означает конец связи.

Функция подобных историй в теории привязанности проста: они показывают, что отсутствие безопасной гавани в детстве осложняет способность исследовать мир. Когда ребенку приходится постоянно мониторить опасность, ресурсы уходят не на игру, учебу и любопытство, а на выживание внутри отношений. Без помощи такой человек действительно может повторять знакомые модели. Но слово «может» здесь важнее слова «повторять». История увеличивает вероятность, а не отменяет возможность изменений.

Данные о последствиях семейного конфликта подтверждают серьезность этой темы. Дети, растущие в среде вы-

раженного супружеского напряжения, чаще сталкиваются с проблемами здоровья, депрессивными симптомами, трудностями социальной компетентности, учебными проблемами, замкнутостью и нарушениями поведения. При этом сам факт неблагополучной истории не означает, что человек обречен воспроизвести ее. Осознанность, безопасные отношения, терапия, поддерживающее окружение и новая практика близости способны изменить траекторию.

Как вообще можно прогнозировать отношения

Чтобы оценивать вероятные исходы, сначала нужно наблюдать за системой. Практический порядок выглядит так.

Сначала важно определить собственный стиль отношений. Затем — понять его внутреннюю логику: чего этот стиль боится, что считает угрозой, какие действия использует для снижения напряжения. После этого полезно увидеть стиль партнера и посмотреть не только на каждого человека отдельно, но и на сочетание двух стратегий.

Ключевой вопрос во многих конфликтах звучит так: когда становится тяжело, партнеры движутся друг к другу или прочь друг от друга? Один может требовать немедленно-го разговора, другой — уходить в молчание. Чем сильнее первый преследует контакт, тем сильнее второй отступает. Чем сильнее второй отступает, тем больше первый пугается

и усиливает давление. Через двадцать минут оба убеждены, что проблема — в характере другого, хотя на самом деле они оказались внутри взаимно усиливающегося цикла.

Прогноз не ограничивается диагностикой. Нужен и набор средств, которые помогают разрывать автоматическую реакцию. В исходной логике этой работы такими средствами могут быть личные тексты или стихи из Писания, короткие «исцеляющие сценарии» — фразы, которые человек заранее формулирует для трудного момента, — практики размышления и медитации, а также конкретные способы просить о поддержке. Смысл не в том, чтобы говорить заученными формулами, а в том, чтобы иметь доступ к более зрелой реакции тогда, когда старая схема пытается перехватить управление.

Что происходит, если мы не понимаем свой стиль

Когда человек не знает, как устроена его система отношений, он часто остается без языка для собственных потребностей. Внутри много напряжения, но выразить его удастся только через обвинение, уход, навязчивые проверки или демонстративное безразличие. Партнер реагирует уже на форму, а не на скрытую просьбу. В результате оба защищаются от того, чего на самом деле хотят.

Старые стратегии особенно коварны тем, что когда-то бы-

ли полезны. Ребенок, которого часто отвергали, мог научиться не просить. Ребенок с непредсказуемым взрослым мог научиться постоянно проверять настроение и искать микросигналы. Ребенок, для которого близкий человек одновременно был источником утешения и опасности, мог выработать хаотическое сочетание приближения и бегства. В детстве это помогало приспосабливаться к реальности. Во взрослом возрасте та же реакция может быть чрезмерной для новых условий.

Без осознанного пересмотра сценарий продолжает работать по принципу старой программы. Человек меняет партнеров, города, обстоятельства, но снова встречает знакомый сюжет. Он может считать, что просто «не везет с людьми», хотя часть повторяемости создается тем, как он распознает угрозу, что делает после нее и каких людей считает привычно привлекательными.

Понимание стиля отношений дает возможность остановить автоматизм. Оно помогает точнее сформулировать: «Я не просто злюсь; я испугался, что для тебя не важен», «Я не просто хочу побыть один; я перегружен и боюсь, что разговор станет еще болезненнее», «Я не просто проверяю телефон; тишина запускает во мне ожидание потери». Такие формулировки не решают конфликт мгновенно, но меняют его качество.

Что меняется, когда мы знаем динамику

Знание стиля партнера способно добавить эмпатии там, где раньше было только персональное оскорбление. В этой книге мне нравится использовать простой англоязычный мнемонический принцип QTIP — Quit Taking It Personally, то есть «перестань принимать все на свой счет». Это не призыв терпеть жестокость или игнорировать нарушение границ. Речь о способности различать: поведение партнера связано только со мной или часть его реакции — это старый защитный механизм?

Представьте человека, который в детстве плакал, а взрослый часами не подходил, потому что считал, что ребенка «нельзя приучать к рукам». Став взрослым, этот человек может научиться не ожидать помощи и воспринимать просьбу о близости как опасное давление. Если в конфликте он холоднеет и отдаляется, партнеру легко прочитать это как «ты мне не нужен». Но внутри может звучать другая история: «Если я признаю, что нуждаюсь в тебе, я снова окажусь в положении того, кого не слышали».

Такое понимание не отменяет ответственности. Оно делает реакцию более точной. Вместо «Ты бессердечный» можно сказать: «Когда ты замолкаешь и уходишь, я пугаюсь и начинаю преследовать тебя вопросами. Мне важно знать, что мы вернемся к разговору через полчаса». А партнер, который

склонен отдаляться, может учиться отвечать: «Мне нужно двадцать минут, чтобы успокоиться. Я не уйду из отношений. В 20:30 я вернусь, и мы договорим».

Именно такие эмоционально корректирующие эпизоды постепенно меняют внутреннюю карту. Человек получает новый опыт: уязвимость не всегда заканчивается отвержением; пауза не всегда означает исчезновение; просьба о поддержке не обязательно делает меня слабым.

Тревога в романтических отношениях и опыт отношений с отцом

Исследования показывают, что ранние отношения с отцом могут быть связаны с тем, насколько тревожно человек переживает романтическую близость. В одном исследовании доктор Веред Шенаар-Голан из отделения социальной работы академического колледжа Тель-Хай в Галилее вместе с коллегами изучала 148 отцов и их детей в возрасте от 8 до 18 лет, находившихся в психиатрическом центре. Участники заполняли опросники, в том числе шкалы тревоги, избегания и особенностей привязанности.

Исследователи обнаружили значимую связь между гневом отца и тревожностью детей, а также стилями отношений, в которых выражена тревожная составляющая. Важно понимать границы такого вывода: одно исследование не превращает любой отцовский гнев в прямую причину взрослой ро-

мантической тревоги. Но оно поддерживает более широкий тезис теории привязанности: повторяющийся опыт с важными взрослыми оставляет след в способах ожидать близость и опасность.

В источнике также отмечаются несколько факторов, которые могут быть связаны с тем, насколько легко человеку позднее полагаться на романтического партнера: теплота опыта с отцом, степень давления на достижения в детстве и отсутствие чрезмерно гневной спутанности в отношениях с матерью. Эти связи сложны, но они напоминают: взрослая романтика не начинается с первого свидания. К этому свиданию человек приходит уже с историей.

С чего начать

Первый шаг — наблюдать за собой. Не оценивать себя как «нормального» или «неправильного», а замечать последовательность: что произошло, что я почувствовал, какую угрозу увидел, что сделал, что произошло между нами после этого.

Дневник здесь полезнее общего самоанализа. Запись «Мы опять поссорились» мало что дает. Гораздо информативнее: «В 18:40 он прочитал сообщение и не ответил. В 19:05 я почувствовала тревогу, подумала, что он злится, отправила еще три сообщения. В 19:30 он написал, что был на совещании. Я уже была сердита и ответила резко». В такой записи появляется цепочка, которую можно изучать.

В этой книге позднее будет предложена более формальная оценка стиля. Но даже до теста можно начать с двух наблюдений: как я реагирую на дистанцию и что я делаю с сильными эмоциями в отношениях. Эти два вопроса быстро выведут нас к двум главным измерениям — тревоге и избеганию.

Теория привязанности = стили отношений

Теория привязанности — это массив исследований, накопленный за десятилетия. В детстве стратегии привязанности помогают ребенку сохранять близость с теми, от кого зависит его безопасность. Во взрослом возрасте те же фундаментальные процессы проявляются в романтических отношениях: мы ищем близость, проверяем доступность партнера, стремимся успокоиться рядом с ним или, наоборот, защищаемся от зависимости.

В этой книге мы будем говорить о четырех стилях отношений. В научной литературе их обычно описывают как боязливо-избегающий, тревожно-поглощенный или спутанный, отвергающе-избегающий и безопасно-автономный. Чтобы сделать модели более наглядными, каждому стилю будет соответствовать профессиональная метафора. Работа — это способ удовлетворять финансовые потребности; стиль отношений — способ, которым человек пытается удовлетворить эмоциональные потребности.

Так мы получаем четыре названия:

Пожарный — боязливо-избегающий стиль. Он знает близость как территорию риска. Внутри много тревоги, но одновременно много желания отступить. Его система словно училась работать среди огня: помощь нужна именно там, где

опасно подходить.

Следователь — тревожно-поглощенный стиль. Он движется к отношениям, но постоянно сканирует их на признаки отвержения. Он замечает паузы, смену интонации, время ответа на сообщение, несоответствия между словами и действиями. Главный вопрос звучит примерно так: «Ты точно меня любишь — и любишь ли так же сильно, как я тебя?»

Охранник — отвергающе-избегающий стиль. Он делает ставку на самостоятельность, держит дистанцию и старается минимизировать зависимость. Его внутренняя логика: «На себя я могу рассчитывать; на других — не всегда». Поэтому при напряжении он часто сокращает контакт именно тогда, когда партнер пытается его увеличить.

Нетворкер — безопасно-автономный стиль. Он относительно легко движется к близости, способен просить о помощи, принимать поддержку, говорить о чувствах и после успокоения возвращаться к исследованию мира. Это не человек без тревоги и не идеальный партнер. Его преимущество в том, что тревога и дистанция не захватывают систему надолго.

Стиль — это континуум, а не коробка

Одна из самых важных оговорок: стиль отношений существует в степени. Два человека могут относиться к одной категории и проявлять ее совершенно по-разному. Один По-

жарный входит в комнату так, что окружающие почти физически чувствуют его напряжение. Другой испытывает похожую тревогу, но умеет осознавать ее, говорить о ней и регулировать поведение. Если использовать образ, у одного тревога подается через пожарный рукав, у другого — через чайную чашку.

Поэтому полезнее говорить не только о «типе», но и о степени функционирования. Человек с низким уровнем осознанности может не замечать, что именно запускает его реакцию, как эмоция отражается на теле и что партнер видит в его поведении. Человек с более высоким уровнем функционирования способен заметить активацию и выбрать действие, которое меньше разрушает связь.

Цель здесь не в том, чтобы все превратились в Нетворкеров в одном и том же внешнем стиле. Человек может сохранять базовые особенности своей стратегии и становиться гораздо более безопасным: высокофункциональным Пожарным, Следователем, Охранником или Нетворкером.

Четыре стиля в действии

Пожарный: когда близость похожа на опасную зону

В мае 2018 года двадцатисемилетняя Анна, специалист по организации мероприятий из Самары, познакомилась с Игорем, инженером связи. Их роман развивался быстро. Уже через месяц они почти каждый день были вместе, через три — обсуждали совместный переезд. Анна описывала первые недели как «наконец-то настоящее чувство».

Проблемы возникали в моменты неопределенности. Если Игорь задерживался и не отвечал на сообщения, Анна сначала отправляла ему одно короткое «Ты где?», затем еще несколько, затем решала, что больше писать не будет, удаляла переписку и отключала телефон. Когда Игорь возвращался, она могла плакать, обвинять его в безразличии, а через двадцать минут просить не уходить. Иногда после особенно сильной ссоры сама собирала вещи, но уже у двери впадала в панику от мысли, что он позволит ей уйти.

В детстве Анна жила с матерью, которая периодически уходила из дома на несколько дней, и отчимом, чье поведение становилось агрессивным после алкоголя. В моменты опасности тот же дом, где нужно было искать защиту, пре-

вращался в источник страха. У девочки не сформировалось одной надежной стратегии: приблизиться было рискованно, уйти — тоже. Во взрослом романе эта дилемма воспроизводилась как чередование требования близости и резкого отталкивания.

Так работает Пожарный. У него часто высоки и тревога, и избегание. Его система не уверена ни в собственной ценности, ни в надежности другого. Поэтому он одновременно тоскует по связи и ожидает от нее боли. При стрессе может проявляться эмоциональная импульсивность, спутанность, резкие повороты от «не оставляй меня» к «уйди».

Это не означает, что с таким человеком «что-то не так» по сути. Гораздо точнее сказать, что когда-то с ним происходило что-то, к чему нормальная нервная система была вынуждена приспособливаться. Сложность Пожарного в том, что старый режим тревоги сохраняется и там, где непосредственной опасности уже нет.

Следователь: когда любовь приходится постоянно доказывать

Осенью 2021 года тридцатидвухлетний Павел, маркетолог из Екатеринбурга, начал встречаться с Дарьей, редактором новостного сайта. Он был внимателен, помнил даты, присылал ей фотографии кофе по утрам и часто писал в течение дня. Сначала это воспринималось как теплота. Че-

рез несколько месяцев сообщения стали выполнять другую функцию: Павлу было важно получать подтверждение, что связь остается неизменной.

Работа Дарьи была непредсказуемой. Во время интервью она могла не смотреть в телефон два часа. Если ответа не было тридцать минут, Павел открывал мессенджер, проверял время последнего входа, вспоминал, не сказал ли чего-то неудачного утром. Через час он писал: «Все в порядке?» Еще через двадцать минут: «Я чем-то тебя обидел?» Если Дарья отвечала коротко, он анализировал пунктуацию.

На день рождения он подарил ей внешний аккумулятор, пошутив, что теперь «никакие севшие батареи не помешают связи». Дарья улыбнулась, но постепенно стала чувствовать, что должна постоянно регулировать его тревогу. Чем больше она просила пространства во время работы, тем больше Павел воспринимал это как сигнал, что чувства ослабевают.

Следователь обычно не избегает близости. Напротив, он ценит ее и движется к ней. Проблема в том, что внутреннее ощущение собственной ценности нестабильно. Человек верит, что другие способны любить, но сомневается, выберут ли именно его. Поэтому появляется повышенная чувствительность к несоответствиям: вчера было три сердечка, сегодня одно; обычно звонок в 21:00, сегодня в 21:40; голос звучал чуть холоднее.

История такого стиля часто связана с непоследовательностью: взрослый то доступен и тепл, то недоступен, раздра-

жен или поглощен собой. Ребенок узнает, что близость существует, но ее приходится отслеживать. Отсюда взрослое стремление расследовать отношения, чтобы заранее обнаружить исчезновение любви.

Охранник: когда безопасность строится из дистанции

В феврале 2019 года Алексей, тридцатипятилетний архитектор из Санкт-Петербурга, познакомился с Натальей на профессиональной лекции. Они легко разговаривали о путешествиях, музыке и работе. Наталье нравилось, что Алексей казался спокойным и самостоятельным. Через несколько месяцев она заметила закономерность: чем важнее становилась тема, тем быстрее он переводил разговор на что-то практическое.

Когда Наталья спросила о его отношениях с отцом, Алексей сказал: «Все было нормально». Она попросила привести конкретный пример поддержки. Он долго молчал, затем пожал плечами: «Не знаю. Нормальный отец. Зачем копать?» Через неделю, после напряженного разговора о том, что они мало времени проводят вместе, Алексей написал: «Мне нужно немного побыть одному» — и отменил две встречи подряд.

В его детстве открытая потребность часто встречала холодный ответ. Отец считал, что мальчик должен «разбираться»

ся сам», а мать тревожилась, но избегала эмоциональных разговоров. Алексей рано научился быть удобным и компетентным. Он действительно многое мог сделать без помощи — и со временем превратил способность к самостоятельности в правило: зависеть опасно, просить неловко, обсуждать чувства необязательно.

Охранник обычно относительно уверен в собственной ценности, но сомневается в том, что другие могут надежно удовлетворять его эмоциональные потребности. Он высок по избеганию и ниже по тревоге. Его любимые слова могут звучать безобидно: «Я просто хочу побыть один», «Мы не обязаны все делать вместе», «Давай не раздувать». Проблема появляется, когда слово «просто» начинает систематически уменьшать важность потребностей обоих партнеров.

Стена защищает от краткосрочной боли отвержения, но та же стена блокирует долгосрочную близость. Поэтому работа Охранника не в том, чтобы отказаться от независимости, а в том, чтобы перестать использовать независимость как единственный способ быть в безопасности.

Нетворкер: когда близость не отменяет свободу

Летом 2020 года Мария, врач из Казани, и Денис, преподаватель инженерного колледжа, переезжали в новую квартиру. За неделю до переезда Денис получил неприятное из-

вестие о реорганизации на работе. Он пришел домой напряженным и сказал: «Мне страшно. Я не понимаю, сохранится ли моя должность».

Мария не стала немедленно давать советы. Она спросила, хочет ли он сначала просто выговориться или вместе составить план. Денис выбрал первое. Через двадцать минут они обсудили варианты: обновить резюме, позвонить двум бывшим коллегам и на следующий день уточнить у руководителя сроки изменений. Вечером они вернулись к коробкам и продолжили сборы.

Через два месяца уже Мария переживала из-за сложного дежурства. Она прямо сказала, что ей нужна поддержка, и Денис отменил тренировку, чтобы быть рядом. Это не делает их отношения бесконфликтными. Они спорят о деньгах, усталости и времени с родителями. Но в напряжении оба сохраняют фундаментальное ожидание: «Мы можем принести сюда сложное чувство, и связь это выдержит».

Нетворкер низок и по тревоге, и по избеганию. Он не лишен страха, ревности или потребности в одиночестве. Отличие в скорости восстановления и в направлении движения. Когда система активизируется, такой человек скорее обращается к отношениям, способен принимать утешение, а после него снова исследовать мир, работать, рисковать и действовать самостоятельно.

Внутренняя карта Нетворкера обычно содержит два положительных ожидания: «Я достоин любви» и «Другие спо-

собны любить меня». Именно сочетание этих убеждений делает уязвимость переносимой. Человек может сказать «мне больно», не превращая эту фразу в обвинение, и услышать поддержку, не подозревая автоматически скрытый подвох.

Организованные и дезорганизованный стили

Стили можно рассматривать еще через одно различие. Нетворкер, Следователь и Охранник обладают организованными стратегиями. Даже если стратегия небезопасна, как у Следователя или Охранника, она понятна и относительно последовательна.

Следователь усиливает контакт, эмоции и поиск подтверждения. Охранник снижает контакт, минимизирует чувства и берет дистанцию. Нетворкер идет к чувствам и к другим людям, получает поддержку и затем возвращается к исследованию мира.

Пожарный находится в более сложном положении. Его стратегия дезорганизована, потому что источник безопасности и источник опасности могли совпадать, либо значимая фигура была потеряна, либо травма оставалась неразрешенной. Он может узнавать себя то в Следователе, то в Охраннике, но не иметь одной устойчивой схемы. После работы с травмой или утратой у такого человека нередко яснее проявляется вторичная, более организованная стратегия.

Важно: «дезорганизованный» — не характеристика личности и не оскорбление. Это описание того, что система не располагает единым способом достигать безопасности, когда близость одновременно обещает помощь и несет угрозу.

Как создается внутренний чертеж отношений

Джон Боулби, британский психолог и один из основоположников теории привязанности, писал о внутренних рабочих моделях — ментальных представлениях, через которые человек организует опыт отношений. В разных традициях их называют реляционными схемами, когнитивными моделями, правилами отношений. Здесь мы будем использовать выражение «чертеж отношений».

Чертеж — это не список сознательных убеждений. Скорее, это набор эмоционально усвоенных правил: как ведут себя люди, когда я нуждаюсь в них; что со мной происходит, если я показываю слабость; можно ли доверять обещанию; что означает пауза; насколько безопасно зависеть; какова моя позиция в близости.

В основе чертежа удобно держать два вопроса:

1. Достоин ли я любви?
2. Можно ли рассчитывать, что другие способны любить меня и откликаться на мои потребности?

Комбинации ответов формируют четыре направления.

Если внутренний ответ «нет» на оба вопроса, мы получаем логику Пожарного: «Со мной что-то не так, и другие тоже небезопасны».

Если ответ «нет» на первый и «да» на второй, возникает

логика Следователя: «Другие умеют любить, но я не уверен, что они выберут меня».

Если ответ «да» на первый и «нет» на второй, формируется логика Охранника: «Я справлюсь и достоин хорошего, но на других рассчитывать не стоит».

Если оба ответа «да», это направление Нетворкера: «Я достоин любви, и другие способны быть рядом».

Эти убеждения помогают объяснить, почему два человека могут одинаково увидеть одно событие и пережить его совершенно по-разному. Партнер не ответил на сообщение два часа. Для Нетворкера это может быть нейтральной задержкой. Для Следователя — сигналом возможного охлаждения. Для Охранника — поводом не придавать значения и заняться своим делом. Для Пожарного — толчком к хаотическому сочетанию тревоги, самокритики, злости и желания исчезнуть первым.

Когда стратегия переживает собственный срок годности

Особенность внутренних чертежей в том, что они продолжают работать после того, как обстоятельства изменились. В детстве повышенная наблюдательность могла помогать заранее замечать настроение непредсказуемого родителя. Во взрослой безопасной связи то же качество превращается в постоянное чтение между строк. В детстве самостоя-

тельность могла быть единственным вариантом, потому что помощи действительно не было. В браке с надежным человеком автоматическое «я сам» уже не защищает, а лишает пару возможности сближаться.

Можно сказать, что тревога и избегание иногда становятся добродетельными пороками. Они возникли не из пустоты. Тревога помогала держать связь в поле внимания, избегание — уменьшать боль от недоступности. Но стратегия, однажды спасавшая, может позже мешать.

Поэтому оптимизация стиля начинается не с борьбы с собой, а с вопроса: «Что эта реакция когда-то делала для меня — и нужна ли она мне в той же форме сейчас?» Такой взгляд уменьшает стыд и повышает ответственность. Мы не обязаны винить себя за то, как сформировалась система, но во взрослом возрасте можем участвовать в том, как она будет работать дальше.

Два измерения: тревога и избегание

Исследователи часто описывают стили привязанности через две координаты: тревогу и избегание.

Тревога связана с опасением потерять любовь, быть недостаточно ценным, оказаться покинутым или любимым меньше, чем любишь сам. Высокая тревога ведет к усилению внимания к связи, поиску подтверждений и трудности быстро успокаиваться при неопределенности.

Избегание связано с дискомфортом от зависимости и чрезмерной близости, сомнением в надежности других и стремлением регулировать напряжение через дистанцию. Высокое избегание ведет к минимизации потребностей, эмоциональному отключению и опоре на самостоятельность.

Пожарный высок и по тревоге, и по избеганию. Следователь высок по тревоге и ниже по избеганию. Охранник высок по избеганию и ниже по тревоге. Нетворкер низок по обеим координатам.

Эти две оси полезны потому, что позволяют видеть изменения постепенными. Человеку не обязательно однажды проснуться «другим типом». Он может снижать тревогу, уменьшать избегание, быстрее распознавать активацию, точнее сообщать потребности. Безопасность растет по мере практики.

Чему каждый стиль научился о любви

У каждого стиля есть собственный урок любви — иногда ясный, иногда болезненно неполный.

Пожарный часто не получил последовательного опыта, который показал бы, что любовь одновременно безопасна и доступна. Он мог столкнуться с травмой, утратой, пугающим взрослым или хаотическими правилами. Отсюда два болезненных вывода: «Я недостаточно достоин» и «Другие не смогут дать мне надежную любовь». Его задача — не заставить себя «просто доверять», а получать повторяющийся опыт безопасной связи и учиться выдерживать ее без привычного хаоса.

Следователь знает, что любовь существует, но усвоил ее как непредсказуемую. Иногда взрослый был теплым, иногда отсутствующим. Иногда хвалил, иногда отвергал. Поэтому любовь превращается в объект постоянного мониторинга. Главный дефицит — не представление о способности другого любить, а уверенность в собственной устойчивой ценности.

Охранник научился, что потребность лучше уменьшить. Если просьба о помощи встречает холодность, человек постепенно перестает просить. Самостоятельность становится источником достоинства: «Я могу все сделать сам». Но вме-

сте с зависимостью он нередко отсекает и ту взаимность, без которой романтическая близость остается поверхностной.

Нетворкер знает любовь не только как идею, но как пережитый опыт. Где-то в его истории был человек, который показывал: «Я рад тебе. Я появляюсь. Твои чувства имеют смысл. Ты можешь прийти ко мне, а потом снова пойти в мир». Это мог быть родитель, бабушка, учитель, тренер, сосед, наставник. Поэтому во взрослом возрасте Нетворкер способен вспомнить конкретные эпизоды заботы и говорить о них связно, без чрезмерной идеализации или обесценивания.

Надежда: чертеж можно редактировать

Самая важная мысль этой главы проста: стиль отношений не равен судьбе. Межличностное прошлое влияет на будущее, но не обязано его диктовать. Старый чертеж можно пересматривать.

Для человека с тревожным стилем это может означать обучение паузе между страхом и действием: сначала назвать чувство, потом проверить факт, затем сделать ясную просьбу вместо серии проверок. Для избегающего — научиться оставаться в контакте немного дольше, чем привычно, и сообщать о необходимости паузы так, чтобы партнер не переживал ее как исчезновение. Для дезорганизованного — часто требуется более глубокая работа с травмой, утратой и теми ситуациями, где близость была опасной.

Для всех стилей остается одна общая цель: повышать безопасность так, чтобы система привязанности быстрее получала то, что ей действительно нужно, — ощущение связи, надежности и возможности снова свободно исследовать жизнь.

Вера может быть частью этого процесса. Она не отменяет необходимость учиться разговаривать, регулировать эмоции и выбирать здоровые отношения. Но для человека, для которого христианская вера значима, она может стать дополнительным ответом на страх, что прошлое окончательно опре-

делило ценность личности. Идея о том, что путь еще продолжается, дает пространство для изменения.

Ключевые выводы

- Теория привязанности помогает понимать повторяющиеся закономерности в близких отношениях и в некоторых исследованиях дает высокую точность прогноза отдельных паттернов.
- Существует четыре основных стиля отношений: Пожарный, Следователь, Охранник и Нетворкер.
- Стили различаются по двум важным измерениям — тревоге и избеганию.
- Внутренний «чертеж отношений» можно свести к двум базовым вопросам: «Достоин ли я любви?» и «Можно ли рассчитывать на любовь и отклик других?»
- Организованные стили используют одну относительно устойчивую стратегию; Пожарный чаще сталкивается с дезорганизацией и сочетанием противоречивых стратегий.
- Стил ь не является типом личности и не является пожизненным приговором. Уровень безопасности можно повысить.

Вопрос для размышления

Вспомните недавний момент, когда вы почувствовали угрозу связи: партнер не ответил, разговор стал напряженным, вы слышали критику, столкнулись с ревностью или почувствовали себя ненужным. Запишите последовательность максимально конкретно:

1. Что произошло фактически?
2. Что вы мгновенно решили, что это означает?
3. Какое чувство возникло первым?
4. Что вы сделали, чтобы вернуть себе безопасность?
5. Это действие приблизило вас к партнеру или увеличило дистанцию?
6. Как бы выглядела на 10 процентов более безопасная реакция?

Если вера является для вас важным ресурсом, добавьте еще один вопрос: какая мысль о Боге, надежде, ценности или милости помогает вам не сводить настоящее к старой истории?

Краткая карта четырех стилей

Стиль

Тревога

Избегание

Базовая логика

Пожарный

Высокая

Высокое

«Я не уверен в своей ценности и не уверен в надежности других»

Следователь

Высокая

Ниже

«Другие умеют любить, но выберут ли меня?»

Охранник

Ниже

Высокое

«Я справлюсь сам; на других лучше не рассчитывать»

Нетворкер

Низкая

Низкое

«Я достоин любви, и близким можно доверять»

002

СТИЛИ ОТНОШЕНИЙ

Глава 2

Круг безопасности

Как система привязанности включается, успокаивается и учится доверию

Глава 2

Круг безопасности

Прежде чем разбирать четыре стиля отношений по отдельности, важно понять, когда они формируются и в какие моменты становятся заметными. Ответ на первый вопрос начинается в детстве. Но сама система привязанности не остается детской: она сопровождает человека от первых лет жизни до глубокой старости и продолжает участвовать в романтических отношениях, дружбе, утрате, болезни, конфликте и примирении.

Второй вопрос — как именно складывается стиль. Ребенок постоянно получает сигналы от родителей, опекунов и других значимых людей. Иногда сигнал звучит телом и голосом: «Я здесь. Иди ко мне». Иногда — поведением: взрослый действительно приходит, когда страшно, помогает успокоиться, а потом отпускает исследовать мир. Иногда послание противоположное: «Не мешай», «Справляйся сам», «Твои слезы слишком много для меня». Из повторяющихся эпизодов постепенно формируется карта ожиданий.

Позднее эта карта не становится неподвижной. Взрослые отношения тоже способны усиливать тревогу или, наоборот, давать новый опыт надежности. Долгая связь с отзывчивым

партнером, терапия, поддерживающая дружба, наставничество и духовная жизнь могут сделать систему безопаснее. Точно так же предательство, внезапная потеря, хроническое отвержение или насилие способны вновь поднять уровень тревоги и избегания.

Здесь важно удерживать одну принципиальную мысль: стиль отношений — не то же самое, что личность. Человек может быть общительным, обаятельным и легко заводить знакомства, но при угрозе близости резко закрываться. Другой может быть интровертом и любить тишину, однако в трудный момент спокойно обратиться к партнеру за поддержкой. Стиль особенно хорошо виден не на вечеринке и не в резюме, а тогда, когда система считает связь небезопасной.

Как включается система привязанности

Представьте четырехлетнего Мишу, которого мама впервые оставляет на час в детской комнате при церкви. Пока она рядом, он рассматривает игрушечную железную дорогу и почти не обращает внимания на дверь. Когда мама надевает пальто и говорит, что скоро вернется, его поведение меняется: он идет следом, цепляется за рукав, начинает плакать. Это не «манипуляция» и не дефект характера. Так выглядит поведение привязанности — попытка восстановить близость с человеком, от которого зависит чувство безопасности.

Когда мама возвращается, присаживается рядом, обнима-

ет его и несколько минут спокойно говорит с ним, происходит важный переход. Миша перестает следить за дверью, дыхание выравнивается, и вскоре он снова идет к железной дороге. Система привязанности, которая была активирована угрозой разлуки, получила достаточный ответ. Теперь снова может включиться система исследования.

Именно в этом смысле значимого взрослого называют безопасной гаванью и надежной базой. Гавань нужна, чтобы вернуться при шторме. База нужна, чтобы от нее оттолкнуться и отправиться исследовать мир. Здоровая привязанность не удерживает человека рядом навсегда; напротив, надежная связь дает смелость уходить дальше, потому что возвращение возможно.

Кто становится фигурой привязанности во взрослом возрасте

Во взрослом возрасте роль родителей частично перераспределяется. Романтические партнеры нередко становятся друг для друга главными фигурами привязанности: теми, к кому хочется приблизиться, когда страшно, больно или неопределенно. В исследованиях взрослой привязанности обычно выделяют три признака такой фигуры.

- К этому человеку стремятся за близостью и контактом, особенно когда система активирована.
- Он способен быть безопасной гаванью: присутствовать

при дистрессе, помогать уменьшить напряжение и выдерживать уязвимость.

- Он служит надежной базой: рядом с ним легче рисковать, учиться, работать, исследовать мир и развивать самостоятельность.

У исследователей нет полного согласия относительно того, насколько буквально взрослый партнер должен выполнять те же функции, что родитель для ребенка. Взрослый человек в идеале уже умеет в некоторой степени регулировать эмоции самостоятельно и успокаивать себя без постоянной внешней помощи. Но спор о степени не отменяет более общего согласия: потребность в привязанности сохраняется на протяжении всей жизни, а ее фигурами в разные периоды могут становиться родители, бабушки и дедушки, братья и сестры, учителя, тренеры, друзья, супруги и, для верующего человека, Бог.

Мой муж, детский психиатр, любит говорить, что его работа касается «детей от трех до ста трех лет». В этой шутке есть точное наблюдение: взросление увеличивает наши ресурсы, но не отменяет базовой потребности быть замеченным, принятым и успокоенным в момент угрозы.

Круг безопасности: два направления движения

Круг безопасности удобно читать не как статичную схе-

му, а как цикл. Когда напряжение низкое, система исследования включена: мы учимся, работаем, рискуем, играем и пробуем новое. Когда возникает угроза, приоритет меняется — нам нужна близость, которая поможет вернуть ощущение безопасности. После достаточного утешения мы снова способны отойти от «гавани» и продолжить исследование мира.

Фаза

Что нужно человеку

Роль надежной фигуры

Верхняя часть круга: исследование

Свобода пробовать, учиться, играть, работать, ошибаться и возвращаться.

Наблюдать, поддерживать исследование, радоваться успехам, помогать при необходимости.

Нижняя часть круга: возвращение

Защита, утешение, признание чувств, помощь в их организации.

Принять возвращение, выдержать уязвимость, успокоить, а затем помочь снова выйти к миру.

Модель Circle of Security — «Круг безопасности» — стала практическим инструментом работы с привязанностью. Доктор Боб Марвин использовал ее в двадцатинедельном те-

терапевтическом формате для родителей и опекунов. Я применяла эту схему при подготовке консультантов, чтобы они учились замечать, где находится клиент: в режиме исследования или в режиме поиска безопасности. Она также представлена в книге *Research-Based Counseling Skills*, предназначенной для развития терапевтических навыков.

В классическом изображении слева находятся руки взрослого. Они одновременно означают и безопасную гавань, и надежную базу. В верхней части круга ребенок отходит от рук и исследует мир; в нижней — возвращается, когда устал, испугался или столкнулся с перегрузкой. Для человека, который рассматривает веру как важную часть жизни, образ может иметь дополнительный слой: руки близких не являются единственным источником безопасности, а сами как будто покоятся в более широком переживании Божьей поддержки.

Как тот же цикл выглядит в паре

Во взрослой жизни цикл редко выглядит драматично. Иногда он уместается в десять минут. В 7:40 один партнер получает письмо о неожиданной проверке на работе и чувствует, как поднимается тревога. Он пишет супруге: «У меня плохие новости, сможешь поговорить пять минут?» Она звонит из машины, выслушивает и говорит: «Похоже, ты испугался. Давай вечером спокойно разберем варианты». После разговора он возвращается к рабочему дню. Угроза не

исчезла, но система получила сигнал: «Я не один».

В другой день движение идет в обратную сторону. Супруга возвращается с приема у врача, напряженная из-за результатов анализов. Партнер готовит ей суп, садится рядом и спрашивает, хочет ли она обсуждать детали или просто побыть вместе. В устойчивых отношениях люди по очереди становятся друг для друга и гаванью, и базой. Надежность не означает, что один всегда сильный, а другой всегда нуждается; роли меняются.

Угроза может быть большой — авария, смерть близкого, диагноз — или почти незаметной: холодный тон коллеги, отказ друга, неоплаченный счет, напряженный разговор, молчание партнера. С точки зрения системы привязанности важен не внешний масштаб события, а его значение для безопасности и связи. Когда система активируется, приоритет смещается: человеку сложнее сосредоточиться на исследовании и проще — на восстановлении контакта.

Когда безопасная гавань недоступна

Трудности начинаются, когда движение по кругу регулярно обрывается. Ребенок тянется за помощью, но не знает, что встретит: утешение, раздражение, отсутствие, насмешку или опасность. Тогда нервная система не может просто получить поддержку и вернуться к исследованию. Она вынуждена изобретать стратегию, которая подходит к конкретной среде.

Эти стратегии объясняют, почему четыре стиля по-разному реагируют на один и тот же стресс. Все они решают одну задачу — добиться безопасности, — но используют разные маршруты.

Пожарный: когда гавань сама может быть опасной

Для Пожарного безопасная гавань в детстве нередко была либо пугающей, либо недоступной из-за потери. Представьте ребенка, которому страшно после ночного кошмара, но взрослый, к которому нужно идти за утешением, сам непредсказуем: иногда обнимает, иногда кричит, иногда отсутствует несколько дней. Возникает неразрешимая задача. Чтобы успокоиться, нужно приблизиться. Но приближение тоже может причинить боль.

Поэтому Пожарному приходится быть особенно изобретательным. Он может то цепляться за связь, то резко отталкивать ее; то усиливать эмоции, то отключаться от них. В основе не каприз, а отсутствие одной устойчивой стратегии, которая бы много раз доказала свою безопасность.

Следователь: когда доступность постоянно меняется

Следователь учится в среде последовательной непоследовательности. В понедельник взрослый внимателен, во вторник поглощен собой, в среду раздражен, в четверг снова ласков. Ребенок узнает, что контакт возможен, но его нужно постоянно отслеживать. Отсюда взрослая чувствительность к паузам, выражению лица, времени ответа, интонациям и малейшим расхождениям между словами и поведением.

Когда близость становится неопределенной, Следователь усиливает сканирование и эмоциональный сигнал: если быть достаточно внимательным и достаточно настойчивым, возможно, удастся вернуть связь. Эта стратегия действительно могла помогать в детстве, но в зрелой паре способна перегружать обоих партнеров.

Охранник: когда безопаснее ничего не просить

Охранник развивается там, где потребность неоднократно встречала отвержение или поощрение преждевременной самостоятельности. Ребенок усваивает: проявлять нужду бесполезно, а иногда стыдно. Он учится быстро подниматься в верхнюю часть круга — обратно к занятиям и самостоятельности — даже если внутреннее напряжение еще велико.

Важно: внешнее спокойствие не доказывает отсутствие дистресса. Дети, которые перестают демонстрировать потребность в утешении, могут переживать сильное физиологическое напряжение. Они просто научились не показывать его и не обращаться к тому, кто много раз не ответил.

Нетворкер: когда возвращение обычно работает

Нетворкер получает относительно последовательный опыт: когда страшно или больно, значимый человек в основном доступен и способен помочь. Ребенок не требует идеального взрослого. Достаточно повторяющейся закономерности: «Я могу прийти; меня заметят; после утешения я снова смогу идти дальше».

Так оттачивается регуляция эмоций. Система включается,

получает ответ и сравнительно быстро выключается. Взрослый Нетворкер поэтому легче делится переживаниями, принимает утешение и возвращается к своим задачам.

Иногда человек приходит к такой безопасности не прямой дорогой. Детство могло быть непоследовательным, но в жизни появился хотя бы один взрослый, который показал другой способ отношений: бабушка, учитель, тренер, сосед, наставник или няня. В этой книге я называю такую историю «Но Бог»: обстоятельства говорили, что надежности ждать неоткуда, а затем возник человек, через которого ребенок все-таки узнал, как выглядит любовь. В исследовательском языке это ближе к идее заработанной безопасности — способности сформировать более безопасную организацию несмотря на ранние трудности.

Образ разряженной батареи

Когда доктор Боб Марвин выступал в университете, где я работаю, мой коллега и заместитель декана доктор Кевин Ван Винсберг задал ему простой вопрос: если бы консультантам можно было оставить только один образ привязанности, что стоило бы показать? Ответ сводился к картине «перезарядки»: уставший ребенок возвращается к открытому взрослому, получает контакт, а затем снова оживает и идет исследовать мир.

Эту последовательность можно разложить на пять шагов. Сначала система привязанности активируется и «батарея» почти пуста. Затем человек движется к безопасной гавани. После контакта начинается эмоциональная подзарядка. Когда чувство безопасности восстановлено, система привязанности снижается. И наконец снова включается исследование — появляется энергия для игры, работы, учебы, творчества и риска.

Пять шагов «перезарядки»

1. Угроза или перегрузка активируют систему привязанности.
2. Человек ищет близость с надежной фигурой.
3. Получает присутствие, утешение и помощь в организации чувств.

4. Напряжение снижается; потребность в срочной защите ослабевает.

5. Освободившееся внимание возвращается к исследованию мира.

Эта модель помогает избежать распространенной ошибки: воспринимать четыре стиля как четыре неизменные личности. Они существуют внутри динамической системы. В спокойной обстановке человек может вести себя одним образом, а под угрозой — совсем другим. Иногда достаточно надежного ответа, чтобы привычная стратегия быстро погасла. Иногда для этого требуется долгое обучение новому опыту.

Надежда: прошлое влияет, но не диктует

Старая стратегия часто ощущается как поношенное одеяло: оно давно перестало согревать, но знакомо настолько, что рука автоматически тянется именно к нему. Сомнение, самокритика, чрезмерная независимость, постоянные проверки — когда-то эти способы могли помогать пережить среду, где лучшего варианта не было. Проблема начинается, когда человек продолжает использовать их в отношениях, которые уже предлагают больше безопасности.

История отношений не обязана становиться приговором. Система способна учиться. Для одного человека первый шаг — заметить, что он закрывается сразу после критики. Для другого — увидеть, как трехминутная пауза в переписке превращается в сценарий оставленности. Для третьего — признать, что просьба о помощи ощущается опаснее самой проблемы.

Практически путь начинается с наблюдения за моментами активации. Что именно случилось? Какая угроза была распознана? К кому вы захотели приблизиться — или от кого отдалиться? Что помогло бы вам получить безопасность без разрушения связи? Эти вопросы подготавливают нас к следующей задаче: определить свой преобладающий стиль и увидеть его внутреннюю логику.

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.