

«Теория привязанности» будет полезной книгой при работе в паре и индивидуально для каждого, кто хочет понять, как применить эту самую теорию на практике. Простые упражнения, представленные здесь, не займут много времени и помогут читателям определиться с подходящим конкретно для них способом взаимодействия с окружающими и путем саморазвития».

*Стэн Таткин, доктор психологии, специалист по семейной терапии,
автор книги «We Do: Saying Yes to a Relationship of Depth,
True Connection, and Enduring Love»*

«Этот воркбук предоставляет нам замечательную возможность научиться распознавать собственный тип привязанности, выделять близких людей, а также быть увереннее в себе и своих отношениях. Полная ясности и отзывчивости, «Теория привязанности» содержит полезные знания, примеры из жизни и множество практических упражнений, которые помогают добиться положительных изменений».

*Дэвид Эллиотт, доктор философии, соавтор книги
«Attachment Disturbance in Adults: Treatment for Comprehensive Repair»*

«Эта книга бесценна! Она раскрывает самую суть всего, что нужно знать о теории привязанности и использовании этих знаний в жизни. Наконец-то у нас появились практические упражнения, подходящие людям любого возраста! Я очень рекомендую эту книгу всем, кто задается вопросами о том, почему их отношения именно такие, какие они есть».

*Шерил Коэн Грин, автор книги «Секс — моя жизнь»¹
(An Intimate Life: Sex, Love, and My Journey as a Surrogate Partner)*

«Эта книга — лучший источник знаний для тех, кто стремится понять свой тип привязанности и разобраться, как он влияет на отношения. Она прекрасно написана, полезна, с ней интересно работать. Рекомендую ее всем и каждому».

*Тим Десмонд, автор книги «How to Stay Human in a F*cked Up World»*

«Эта книга необходима для всех значимых отношений — романтических и не очень. В ней представлены практические упражнения, которые помогут действовать в интересах своих отношений».

Шалини Дайал, семейный психолог

«Перед вами уникальная рабочая тетрадь — одновременно введение в теорию привязанности и прекрасная книга-тренинг. Уверен, если быть с ней искренним, то есть внимательно прочесть и сделать все упражнения, книга ответит взаимностью. Вы сможете лучше понять себя и свои отношения и получить удовольствие от первых шагов в сторону надежной привязанности».

Петр Бочкарев, психолог

¹ На русском языке книга вышла в издательстве «Эксмо-Пресс» в 2014 году (здесь и далее прим. перев.).

Энни Чен
семейный психотерапевт

Теория привязанности

Эффективные практики,
которые помогут построить
прочные отношения
с близкими и партнером

Workbook

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.92
ББК 88.5
Ч-43

Annie Chen
THE ATTACHMENT THEORY WORKBOOK

Text © 2019 Callisto Media All rights reserved.
First published in English by Althea Press,
an imprint of Callisto Media, Inc.

Научный редактор *Петр Бочкарев* — психолог, ЭФТ-терапевт

Чен, Энни.

Ч-43 Теория привязанности : эффективные практики, которые могут построить прочные отношения с близкими и партнером / Энни Чен ; [перевод с английского Е. Кротовой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 176 с.

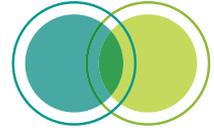
ISBN 978-5-04-115466-0

Что для вас самое важное в отношениях с близкими? Получаете ли вы желаемое? Какие конкретные шаги вы готовы предпринять, чтобы сделать ваши отношения более счастливыми и гармоничными? Это основные вопросы, на которые стремится ответить теория привязанности. По завершении работы с книгой – будете ли вы делать это в одиночку или с любимым человеком – вы начнете лучше понимать себя и своих близких. Делитесь полученными знаниями с друзьями и родственниками, чтобы открыть мир более здоровых и крепких отношений. А это именно то, что всем нам необходимо.

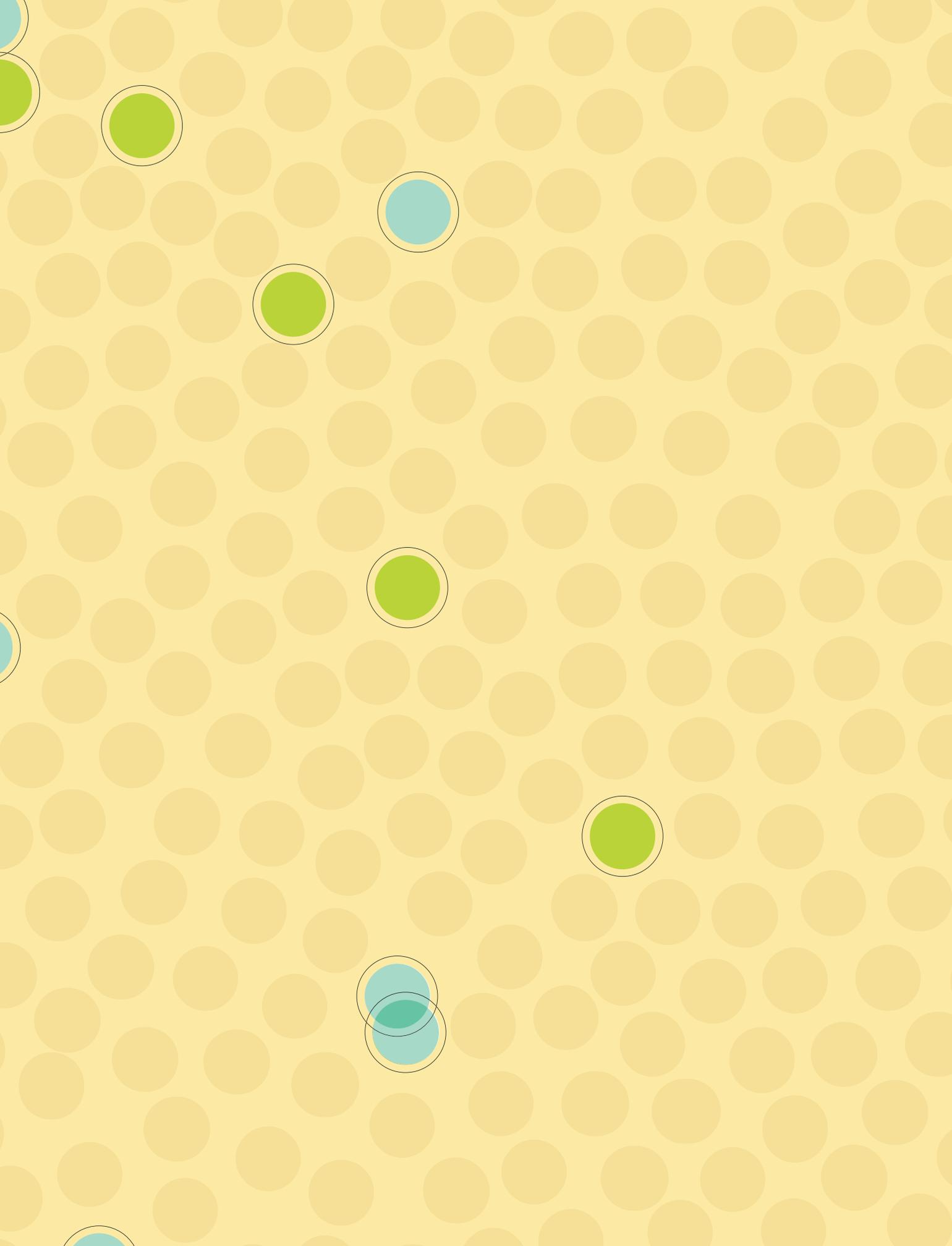
УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115466-0

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

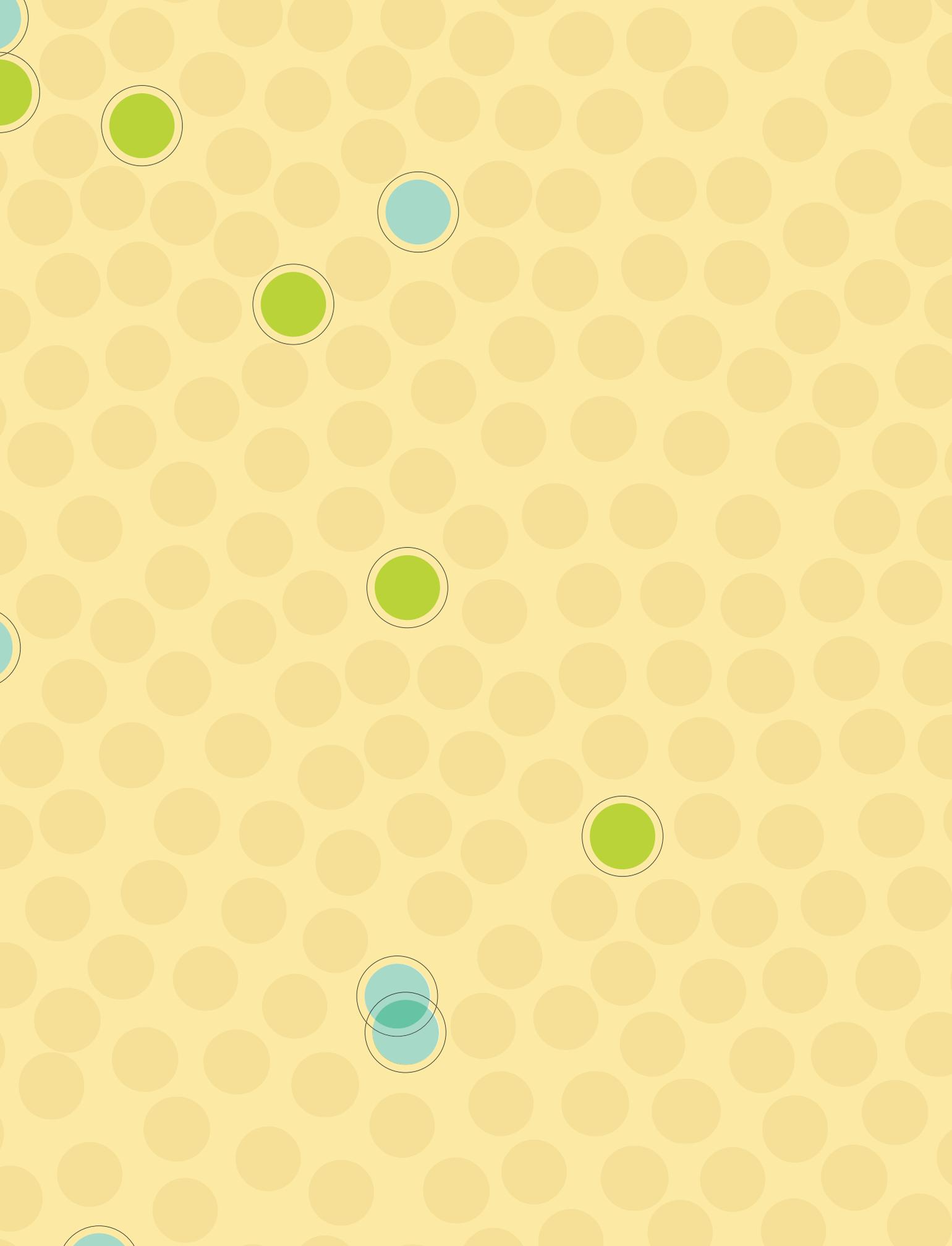


*Я посвящаю эту книгу
своей подруге Энни Миллар:
ее мудрость и радость многих вдохновили
на впечатляющие открытия.*



Содержание

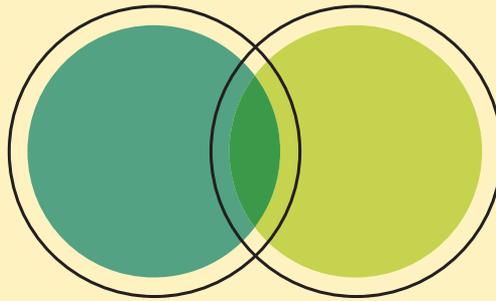
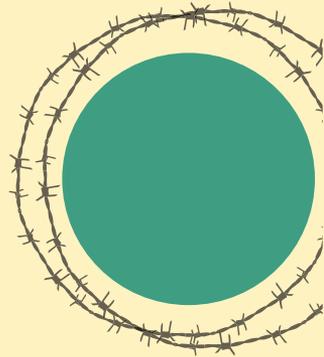
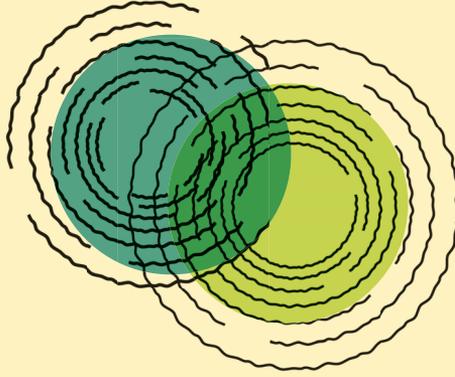
	Предисловие	9
ГЛАВА 1	Какой у вас тип привязанности?	11
ГЛАВА ВТОРАЯ	Тревожный тип привязанности	27
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	Избегающий тип привязанности	53
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ	Надежный тип привязанности	83
ГЛАВА ПЯТАЯ	Взаимодействие между разными типами	105
ГЛАВА ШЕСТАЯ	Строим крепкое будущее	127
	Упражнения	135
	Другие источники	161
	Библиография	163
	Благодарности	165
	Об авторе	167
	Глоссарий	169



Предисловие

Чего вы ожидаете от своих самых близких отношений и получаете ли вы желаемое? Для большинства из нас ответы на эти вопросы могут быть не совсем очевидны. Эта рабочая тетрадь, основанная на знаниях из области психологии под названием *теория привязанности*, призвана помочь вам найти их и выстроить крепкие, длительные отношения с самыми дорогими людьми.

Будучи семейным психологом, работающим с самыми разными проблемными ситуациями, я видела, как теория привязанности работает на практике, и не понаслышке знаю, как инструменты, представленные в этой книге, способны исцелить и сблизить людей. Но этот воркбук предназначен не только для пар. Упражнения и тесты можно также использовать для лучшего понимания любых отношений — с родственниками или друзьями. Все советы и задания опираются на реальные примеры и доказательства; их эффективность подтверждена большим количеством людей. Я надеюсь, что по завершении работы с книгой — в одиночку, с любимым человеком либо то и другое сразу — вы начнете лучше понимать самих себя и своих близких. Новые привычки, которыми вы сможете поделиться с любимыми, откроют для вас мир более здоровых, близких и крепких отношений. А это, как мне кажется, именно то, что всем нам в конечном итоге необходимо.



ГЛАВА 1

Какой у вас тип привязанности?

Чего вы хотите от отношений?

Взрослый человек с годами проходит через десятки серьезных отношений. И речь сейчас не только о романтических — я также имею в виду отношения с родителями, братьями и сестрами, друзьями, учителями и наставниками. Сколько из них оказались по-настоящему успешными, крепкими и долгосрочными? Возможно, не так много, как хотелось бы. Но что если я скажу вам, что есть способ этого добиться? Изменилось бы ваше восприятие мира и близости, если бы вы были абсолютно уверены в своих отношениях? Оказывается, именно чувство надежности и безопасности у конкретного человека (то, что психологи и называют «типом привязанности») во многом определяет успешность этих отношений. Этот воркбук, основанный на главных принципах теории привязанности, поможет вам разобраться как в собственном типе привязанности, так и в особенностях поведения ваших близких, а также научит строить здоровые отношения с важными для вас людьми.

Последние десять лет своей практики я работала с множеством пар, и особенности типов привязанности почти всегда так или иначе проявлялись в их отношениях. Трудности, с которыми сталкивались все эти пары, заставили вспомнить все, чему меня учили в университете. Упражнения и практики в этой книге — квинтэссенция этого профессионального опыта. Их цель — научить вас разбираться в собственном

опыте и достичь того чувства безопасности, на котором строятся самые успешные отношения.

Многие из нас, оглядываясь на предыдущие отношения, вспоминают их с теплотой. Но не обходится и без сожалений: возможно, чего-то не сделали вы сами, что-то не удалось вашим партнерам. Вы не можете изменить прошлого, но есть и хорошие новости: можно изменить *паттерны* из своего прошлого, которые сослужили вам не слишком хорошую службу. Идеальные родители или безупречный послужной список отношений — все это вовсе не обязательные условия для создания прочных связей. Единственное, что вам нужно для обретения уверенности и близости в отношениях, — это готовность со всей честностью взглянуть на собственное поведение и вера в то, что вы можете измениться. Есть множество доказательств того, что усилия, прилагаемые для развития отношений, в итоге окупаются. Исследования говорят нам о том, что близкие, осмысленные отношения напрямую ведут к более крепкому здоровью, высокому уровню стрессоустойчивости и в целом к более счастливой жизни. Отнеситесь к работе, которую проделаете с этой книгой, как к инвестиции в свое благополучное будущее.

Важное замечание об отношениях, в которых имеет место насилие. Этот воркбук будет полезен всем, кто стремится разобраться в отношениях, но если ваши отношения сопровождаются насилием, то я не рекомендую руководствоваться одной лишь книгой в качестве готового решения. Да, жестокое поведение частично вытекает из привязанности, но обычно в подобного рода отношениях происходит еще много всего такого, что требует профессиональной помощи. Пожалуйста, обратитесь по этим вопросам к психологу или юристу. Если вы прямо сейчас состоите в отношениях, сопряженных с насилием, пожалуйста, обратитесь за необходимой поддержкой. Первым делом стоит позвонить на Общенациональную горячую линию для пострадавших от домашнего насилия.



Кто для вас важен?

Давайте для начала определимся, какие отношения важны для вас. Это те отношения, которые больше всего выиграют от работы, которую вы будете выполнять здесь; именно их вы больше всего хотели бы укрепить.

В таблице ниже...

1. Запишите имена пяти человек, наиболее важных для вас.
2. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько эти отношения важны для вас (где 10 = «очень важны»).
3. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько напряженными являются эти отношения (где 10 = «очень напряженные»).
4. Наконец, упорядочьте список в соответствии с тем, насколько сильно вы желаете работать над улучшением тех или иных отношений (где 1 = «самые приоритетные отношения»).

Имя человека	Кем он вам приходится? Почему он важен для вас?	Степень важности (1-10)	Степень напряженности (1-10)	Приоритетность работы (1-5)



Ценности отношений

Теперь, держа в голове этих людей, подумайте, чего вы действительно хотите от отношений с ними. Ведь к концу жизни будет вспоминаться именно то, как вы относились к важным для вас персонам. Представьте, что вокруг вас соберутся все, кого вы любили, и они начнут вспоминать, какие позитивные качества вы проявили по отношению к ним. Что бы вам хотелось услышать? Запишите эти качества ниже — например, «честность», «чувство юмора» или «эмпатия». Затем оцените, как эти качества проявляются *сейчас*, по шкале от 1 до 5 (где 1 = «оставляют желать лучшего», а 5 = «проявляются в полной мере»).

Пять положительных качеств, которые мне больше всего хотелось бы развить в самых значимых отношениях:

1. _____	1	2	3	4	5
2. _____	1	2	3	4	5
3. _____	1	2	3	4	5
4. _____	1	2	3	4	5
5. _____	1	2	3	4	5

Прежде чем погрузиться в ваши отношения, давайте проясним, что имеется в виду под различными типами привязанности, которые встречаются у людей. Возможно, вы уже слышали об этом термине или даже сталкивались с анкетами, помогающими определить ваш тип. Их классификация основана на психологических исследованиях. Давайте кратко ознакомимся с ними.

Что такое теория привязанности?

В середине XX века исследователи Джон Боулби и Мэри Эйнсворт заложили основу того, что позднее получило название *теория привязанности*. Изначально выдвинутая ими идея заключалась в том, что дети лучше развиваются эмоционально и социально, если у них сформирована прочная связь с основным опекуном, который прекрасно распознает их потребности и вовремя реагирует на них с теплотой и нежностью. Во времена, когда Боулби и Эйнсворт работали над своей теорией, основным опекуном,

как правило, выступала мать. Дети, сформировавшие подобную связь, вырастают с уверенностью в том, что окружающие всегда помогут им обрести чувство безопасности, позаботятся о них и поддержат. Эта базовая идея подтверждена исследованиями привязанности, проводившимися более шестидесяти лет, а также одобрена экспертами в области нейробиологии, психиатрии, травматологии и педиатрии.

Ученые выяснили, что отношения детей и опекунов можно разбить на типы в зависимости от того, как первые реагируют на повседневные стрессовые ситуации. Эти реакции и были распределены на три категории: надежный, ненадежный тревожный (далее тревожный) и ненадежный избегающий (далее избегающий) тип привязанности.

Первые исследователи заметили, что у детей с *надежным* типом привязанности реакция на стресс проявляется явно, но не чрезмерно. Они довольно спокойно ищут помощи и чаще коммуницируют со своими опекунами, что приводит к скорейшему успокоению и готовности двигаться дальше.

Дети с *тревожным* типом привязанности на те же стрессовые ситуации реагируют ярче, больше плачут и теряются. Они также обращаются к опекунам за поддержкой, но в то же время отвергают попытки взрослых помочь. У таких детей, по наблюдениям ученых, на коммуникацию уходит больше сил, но в большинстве случаев они не получают ожидаемого успокоения.

Дети с *избегающим* типом привязанности значительно реже плачут во время стрессовых ситуаций и демонстрируют безразличие в ответ на помощь от своих опекунов. Для неискушенного наблюдателя эти дети выглядят вполне обычно, но ученые заметили, что повышение уровня гормонов стресса в организме говорит об обратном. Стресс оказывает на них сильное влияние, но они это никак не демонстрируют.

Неудивительно, что в зависимости от этих особенностей дети вырастают во взрослых с развитым *надежным*, *тревожным* или *избегающим* типом привязанности, черты которых ярко проявляются в отношениях. Конечно, взрослые отношения куда более сложны, но почти всегда все сводится к одному: когда мы сближаемся с кем-то и начинаем зависеть от человека, в стрессовых ситуациях ведем себя в соответствии с нашим типом привязанности.

Детальная оценка вашего типа, разумеется, требует более комплексного подхода, но если обратиться к вашим самым близким отношениям, то вполне можно получить общее представление. Вспомните своих самых близких партнеров и давних друзей. Находясь в этих отношениях, вы наверняка сталкивались с множеством трудностей. И если во время стрессовых ситуаций вы чувствуете, что можете положиться на своего партнера, значит, вы обладаете надежным типом привязанности. Но давайте представим, что в кризисной ситуации вы не испытываете этого естественного ощущения безопасности и поддержки. Возможно, вы не уверены, что партнер придет на помощь,