

Содержание

Об авторе	11
Благодарности	13
Введение	15
От издательства	17
Как использовать эту книгу	18
Для кого предназначена эта книга	19
Как работает ЭФП	19
Три этапа исцеления	20
Часть 1. Понимать природу стресса в отношениях	20
Часть 2. Направлять эмоции	21
Часть 3. Укреплять связь	21
Работа с книгой вместе с партнером	21
<hr/>	
Часть 1. Понимание природы стресса в отношениях	25
Глава 1. Основы теории привязанности	27
Почему надежная привязанность так важна	28
Влияние раннего опыта привязанности	33
Надежный стиль привязанности	33
Избегающий стиль привязанности	34
Тревожный стиль привязанности	34
Формирование привязанности в зрелом возрасте	40
Надежный стиль привязанности у взрослых	40
Тревожный стиль привязанности у взрослых	40
Избегающий стиль привязанности у взрослых	41
Формула “доступность — отзывчивость — вовлеченность”	46
Подводя итоги	49

Глава 2. Негативные циклы в отношениях	51
Циклы в отношениях	52
Циклы типа “приближение — отталкивание”	53
Циклы типа “протест — протест”	55
Циклы типа “отталкивание — отталкивание”	57
Как циклы становятся самовоспроизводящимися	62
Подводя итоги	66
<hr/>	
Часть 2. Направление эмоций	69
Глава 3. Взаимная эмоциональная регуляция	71
Прочувствовать все эмоции	72
Сила взаимной эмоциональной регуляции	73
Подводя итоги	79
Глава 4. Первичные и реактивные эмоции	81
Роль оппозиции первичных и реактивных эмоций в формировании негативных циклов	82
Подводя итоги	89
Глава 5. Эмоциональная восприимчивость и уязвимые места	91
Определяем уязвимые места	92
Почему мой партнер выбирает жить в прошлом?	92
Почему я должен нести ответственность за травмы из предыдущих отношений моего партнера?	93
Исцеление уязвимых мест	97
Дезэскалация конфликта и восстановление контакта	102
Мой собственный цикл	103
Подводя итоги	109
Глава 6. Откровенный разговор — важная составляющая эмоциональной связи	111
Выражение эмоций, которые заставляют вас чувствовать себя уязвимыми	112
Роль ответной реакции	122
Когда ваша эмоциональная потребность пробуждает эмоциональную потребность вашего партнера	122
Подводя итоги	125

Глава 7. Исцеление травм привязанности	127
Что такое “травма привязанности”	128
Распространенные травмы привязанности	130
Заметка о неверности	130
Работа с травмами привязанности	133
Препятствия на пути к прощению	134
Когда процесс исцеления нарушился	140
Действие 1, которое я рекомендую предпринять обидчикам	140
Подводя итоги	141
<hr/>	
Часть 3. Укрепление взаимосвязей	143
Глава 8. Улучшение интимной жизни	145
Формирование интимной близости	146
Самый важный сексуальный опыт	147
Улучшение интимных отношений	153
Восстановление интимной жизни	158
Подводя итоги	160
Глава 9. Укрепление эмоциональной взаимосвязи	163
Составляем план действий	164
Важность ритуалов	169
Наслаждение положительными переживаниями	173
Подводя итоги	175
Словарь терминов	179
Источники информации	182
Литература	183

Глава 1

• • •

Основы теории привязанности

Наша потребность в человеческом общении выходит за пределы языка, гендера и этноса. Наша потребность привязываться — это то, что делает нас людьми.

Британский психиатр Джон Боулби считается отцом теории, известной как *теория привязанности*. Он развил идею о том, что наши мотивы и поведение движимы стремлением устанавливать эмоциональные связи с людьми, выполняющими по отношению к нам родительские обязанности, а само это стремление, в свою очередь, подчинено необходимости выживания, и в конечном счете поиск фигуры привязанности и установление отношений с ней сопровождает всю нашу жизнь. Боулби и его коллега Мэри Эйнсворт на протяжении многих лет проводили эксперименты и наблюдали за младенцами для подтверждения этой теории. Современные исследования в сфере психофизиологии, интерперсональной и аффективной нейробиологии и социобиологии предоставляют нам интегрированное видение, поддерживающее теорию привязанности Боулби.

Синди Хазан и Филипп Шейвер были первыми исследователями, которые изучали теорию привязанности у взрослых: они подтвердили, что даже в процессе взросления мы не утрачиваем фундаментальную потребность в формировании привязанности. Мы устанавливаем глубокую эмоциональную связь с романтическим партнером для удовлетворения потребности в близости. Такая связь служит двум целям: обрести надежное пристанище, в котором нет места внешнему стрессу, и обеспечить возможность быть открытыми для мира. Мы следим за тем, чтобы *фигуры привязанности* были доступны для контакта, и испытываем тревожность, когда это не так. Наши фигуры привязанности дают нам чувство, что мы не одиноки в непредсказуемом и хаотичном мире.

Почему надежная привязанность так важна

Наше стремление к формированию привязанности и развитию отношений мотивировано тем, что это способствует нашему выживанию, а также физическому, психологическому и эмоциональному здоровью. Люди с надежной привязанностью имеют более высокие показатели качества жизни. Когда мы находим поддержку и получаем положительную обратную связь, это дает нам чувство опоры в непредсказуемом и полном стрессов мире. Как об этом писал К.С. Льюис, “Характерным выражением для начала дружбы могло бы быть «Как? Ты тоже? Я думал, что я такой один»”.

Несколько лет назад я была на одном мероприятии вместе со своим мужем и внезапно ощутила головокружение. Спустя всего несколько секунд я отключилась и оказалась лежащей на полу. Я поняла, что, должно быть, потеряла сознание, и почувствовала себя очень неловко. Я увидела, что мой муж обсуждает с кем-то, стоит ли вызвать скорую, и эта перспектива смутила меня еще больше. “Я только что потеряла сознание?” — спросила я. Муж сказал: “Да” и попытался успокоить меня, но я все равно была в расстроенных чувствах. Я попросила: “Возьми меня за руку”. Он сразу присел рядом со мной и сжал мою руку, и очень скоро я почувствовала себя лучше физически и эмоционально. Это пример того, как обращение за эмоциональной поддержкой работает для надежного стиля привязанности: когда при таком запросе мы ждем положительной обратной связи от партнера и получаем ее. Через какое-то время мир вокруг меня стал безопаснее благодаря тому, что мой муж был рядом.

Многие люди с трудом осознают собственную потребность в близости, отдавая предпочтение независимости. Однако то, что в отношениях с людьми мы оказываемся в чем-то зависимыми от них (а они — от нас), имеет непосредственное влияние на нашу независимость. Мои клиенты часто негодуют по этому поводу, утверждая, что “не хотят в ком-то нуждаться”. Как это ни парадоксально, исследования подтверждают то, что, когда люди вовлечены в отношения с надежным типом привязанности, в которых они могут рассчитывать на эмпатичную обратную связь, они действуют более уверенно и автономно. Когда у человека есть надежная база, эта безопасность становится ресурсом для того, чтобы идти на риск и принимать решения, не оглядываясь на партнера в принятии каждого решения, но опираясь на уверенность в его поддержке. Сью Джонсон утверждает, что такая конструктивная (эффективная) взаимная зависимость является “величайшей силой” человечества, а также целью эмоционально-фокусированной супружеской терапии. Надежный тип привязанности формируется, когда пара полноценно меняет свои отношения, устанавливая конструктивную взаимную зависимость.

Когда у человека есть надежная база, эта безопасность становится ресурсом для того, чтобы идти на риск и принимать решения, не оглядываясь на партнера в принятии каждого решения, но опираясь на уверенность в его поддержке.

Это напоминает мне о периоде моей аспирантуры в 1989–1992 годах. Наш ребенок родился за три недели до начала моей клинической и исследовательской программы. Мы с мужем как могли подстраивали свои графики, чтобы выполнять родительские обязанности, в то время как я пыталась одновременно учиться, участвовать в исследованиях, проводить сеансы с клиентами и справляться с неизбежной рутинной бумажной работой, а также впервые переживала опыт материнства. Каждый раз, когда я приходила к мужу в расстроенных чувствах, он говорил: “Мы справимся с этим, и я все еще люблю тебя”. Эти слова, такие простые, вдохновляли меня со всем справиться. Я знала, что он поддерживает и страхует меня, и хочет, чтобы я преуспела. Я знала, что я не одна.



Понять, что такое эмоциональная поддержка

Как вы и ваш партнер поддерживаете друг друга в эмоциональном плане? Ответьте на приведенные ниже вопросы и поделитесь своими ответами с партнером.

1. Когда у меня бывает неудачный день, мой партнер поддерживает меня (вспомните, как ваш любимый человек чаще всего пытается вас подбодрить):

.....
.....

2. Когда у моего партнера случается плохой день, я поддерживаю его (вспомните, как вы сами обычно поддерживаете партнера):

.....
.....

3. Мой партнер поддерживает меня, когда:

.....
.....
.....

4. Я поддерживаю своего партнера, когда:

.....
.....
.....

5. Мой партнер проявляет эмоциональную поддержку, когда:

.....
.....
.....
.....

6. Я проявляю заботу о чувствах партнера, когда:

.....
.....
.....
.....

7. Мой партнер был моей опорой, когда:

.....
.....
.....

8. Я по-настоящему поддержал своего партнера, когда:

.....
.....
.....

9. Мой партнер мог бы стать ближе ко мне, если бы:

.....
.....
.....

10. Я мог бы стать ближе к своему партнеру, если бы:

.....
.....
.....



Укрепление связи

Изучите возможности, которые могут способствовать укреплению вашей связи с партнером.

1. Видите ли вы себя человеком, который нуждается в других? Почему да/нет?

.....
.....

2. Если бы вы нашли в себе решимость быть более открытым в плане выражения эмоциональных потребностей, как бы это могло повлиять на ваши отношения?

.....
.....
.....

3. Каким образом можно сообщить партнеру о своих эмоциональных потребностях?

.....
.....

4. Считаете ли вы себя человеком, который легко понимает чужие эмоции? Почему?

.....
.....
.....

5. Как вы относитесь к идее о том, что люди могут действовать более автономно, когда чувствуют уверенность в положительной обратной связи со стороны партнера?

.....
.....

Влияние раннего опыта привязанности

Наш опыт ранней привязанности зависит от того, какой была обратная связь со стороны наших родителей (или тех, кто играл их роль), ведь ребенок должен адаптироваться к особенностям родителя, чтобы иметь возможность выжить. Этот опыт влияет на наши бессознательные и ассоциативные связи, о которых мы даже не догадываемся, и отражается на наших взглядах и ожиданиях (по отношению как к самим себе, так и к другим). Каждый человек развивает то, что Боулби называл *внутренними рабочими моделями*, благодаря которым мы учимся предсказывать и прогнозировать поведение других при взаимодействии. Именно эти модели помогают накапливать положительный эмоциональный опыт в отношениях с самими собой, а также эффективно влиять на отношения с другими. Со временем у нас формируются такие схемы восприятия привязанности, сквозь призму которых мы считаем, что недостаточно хороши и не заслуживаем любви, или задаемся вопросом о том, можно ли вообще доверять людям. Давайте рассмотрим три стиля привязанности, которые активируются в отношениях: надежная привязанность, избегающая и тревожная.

Надежный стиль привязанности

Существуют убедительные доказательства того, что стиль привязанности передается из поколения в поколение посредством опыта. Стиль привязанности определяет характер эмоционального взаимодействия. Ребенок развивает надежный стиль привязанности в том случае, когда его эмоциональные нужды встречают положительную обратную связь со стороны родителей, — и уверенность в такой обратной связи становится привычным контекстом отношений. Например, когда младенец смотрит на своего отца, поднимает руку и бормочет: “Да, да, да”, в ответ отец устанавливает зрительный контакт с ребенком, улыбается ему, изображает рукой какой-то жест и тоже что-то говорит. Такая обратная связь уменьшает чувство дискомфорта у ребенка и помогает ему накапливать положительные эмоции, что впоследствии служит базисом для развития его эмоциональной саморегуляции. В такой атмосфере ребенок учится воспринимать отношения как источник поддержки и надежности, а также видит, что родители отзываются внимательностью и заботой на его эмоциональные нужды. Результатом становится стойкое внутреннее чувство надежности и уверенности. Эмпатическая вовлеченность родителя в коммуникацию с ребенком становится эмоциональным базисом для восстановления чувства внутреннего равновесия ребенка. Вполне вероятно, что ребенок, развивший надежный стиль

привязанности по отношению к родителям, с высокой вероятностью формирует надежный стиль привязанности у своих детей, когда сам окажется в родительской роли.

Избегающий стиль привязанности

В свою очередь, родители, нечуткие к эмоциональным потребностям ребенка, представляют собой пример ненадежного стиля привязанности. Со временем ребенок попытается или свести к минимуму потребность в близости, или, наоборот, станет еще более отчаянно в ней нуждаться. Нечуткое родительство, в котором эмоциональными нуждами ребенка постоянно пренебрегают, способствует формированию избегающего стиля привязанности. Родители, склонные к установлению этого стиля привязанности, часто испытывают дискомфорт при длительном физическом контакте. Дети таких родителей, в свою очередь, реагируют минимизацией собственных эмоциональных нужд и потребности в близости — они уходят в себя и учатся удовлетворять свои эмоциональные потребности, не ища контакта. Вместо того чтобы обратиться за поддержкой, они начинают подавлять свои эмоциональные потребности. Они часто избегают близкого общения со сверстниками в детстве и становятся взрослыми, которые подавляют собственную потребность в близости и держат дистанцию в отношениях с людьми.

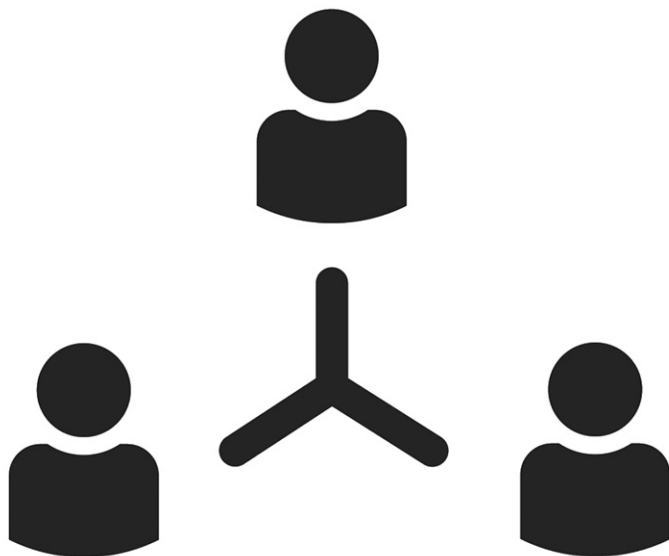
Тревожный стиль привязанности

Тревожный стиль привязанности также является разновидностью отсутствия эмпатической вовлеченности родителя в заботу об эмоциональных потребностях ребенка. Такие родители не пренебрегают ребенком и не отвергают его непосредственно, но проявляют нечуткость к его эмоциональным потребностям. Ребенок, в свою очередь, может реагировать на это развитием тревожного стиля привязанности, которая в этом случае будет проявляться в сверхбдительности. Тревожный протест может проявлять себя во внезапных вспышках эмоциональной лабильности. Таких детей бывает очень сложно успокоить. Тревожный стиль привязанности сконцентрирован вокруг страха перед тем, что источник поддержки не будет доступен и открыт к контакту, в результате чего ребенок начинает поддерживать хроническое состояние протеста: оно служит цели удостовериться в том, что фигура привязанности доступна и открыта для контакта. Они медлят, прежде чем начать изучать новую обстановку, как будто боятся, что стоит им отлучиться — и за поддержкой будет уже некуда возвращаться. Младенцы, склонные к формированию тревожного стиля привязанности, становятся взрослыми, проявляющими в романтических отношениях гиперконтроль

и/или сверхбдительность, а также склонность к вспышкам эмоциональной лабильности.

И хотя стиль привязанности является устойчивым комплексом реакций, внутренней рабочей модели и поведения, она все же не является нерушимой конструкцией. Современные исследования показывают, что мы всегда находимся в процессе формирования. Внедрение новых паттернов реагирования и поведения в *здесь и сейчас* ваших отношений может со временем изменить стиль привязанности. Романтические отношения в паре являются идеальной лабораторией для понимания и проработки более надежного стиля привязанности.

Подумайте о своей жизни. Кто всегда был рядом и был внимателен к вашим эмоциональным потребностям?





Когда меня поддержали

Хотя в детстве у нас обычно есть два родителя (мама и папа), приблизительно к середине детского возраста многие из нас начинают удовлетворять свою потребность в близости в коммуникации и с другими людьми. Для многих детей, которые не чувствуют, что их поддерживают, источником поддержки может служить представление о Высшей Силе (которая здесь выступает как фигура привязанности). Можете вспомнить те моменты, когда близкие вас поддержали?

	Когда этот человек меня вдохновил?	Когда этот человек помогал мне успокоиться?	Когда отношения с этим человеком были теплыми и ценностными?	Когда этот человек смог почувствовать, что вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке?	Когда этот человек по-настоящему принял то, вы чувствовали?
Мама					
Папа					
Бабушка					
Дедушка					
Брат/сестра					
Друг					
Учитель					
Высшая Сила					
Кто-то еще					

Случай Энджи и Раджеша

Еще до того, как я успела расспросить Энджи и Раджеша о том, как каждый из них оценивает свой опыт близких отношений и стиль формирования привязанностей, у меня было чувство, что они оба научились быть крайне независимыми. Они оба были профессионалами своего дела, которые активно строили карьеру. Однако им обоим было сложно понимать собственные эмоциональные потребности. Они оба гордились своей независимостью и считали, что нуждаются в ком-то — это проявление слабости.

Ни один из них не смог вспомнить случай, когда ему доводилось в детстве обращаться к кому-то за эмоциональной поддержкой. “Я всегда умела позаботиться о себе. Я не знаю, почему. Просто это всегда было так”, — рассказывала о себе Энджи. Когда ей было семь, ее родители находились в процессе очень болезненного и переполненного конфликтами развода, и она не хотела добавлять еще больше стресса к и без того накаленной ситуации. “Я держала все в себе. Маме и без того хватало стресса с младшими детьми”, — объяснила она. Она взяла на себя роль родителя по отношению к младшим детям и проявляла чуткость к их эмоциональным нуждам. Она чувствовала себя хорошо у бабушки с дедушкой, но они жили в другом штате. Она начала все чаще бывать в гостях у школьной подруги, потому что обстановка в их доме “была мирной”.

Раджеш вырос в Индии с младшей сестрой и матерью. Об этом периоде он помнит, что они всегда переживали, смогут ли они прокормиться. Он пытался продавать ненужные вещи, когда денег не было совсем, и, как и Энджи, не мог поделиться своими чувствами с матерью, потому что знал, что она и так переживает. “Какая от этого была бы польза? — спрашивал он. — Она делала все, что могла, после того как мой никчемный отец оставил нас. Мне было страшно, что она тоже может исчезнуть. Я и тогда не хотел ни в ком нуждаться, и сейчас не хочу. Всегда нужно рассчитывать только на себя”.

Когда я рассказала им о парадоксе взаимозависимости (согласно которому люди способны действовать более автономно, когда они знают, что им есть на кого положиться), они оба признали, что в этом есть смысл, но перспектива открыться в своих эмоциональных потребностях все еще казалась им рискованной. Они оба не привыкли к такому открытому эмоциональному контакту. В терапии для них обоим оказалось новым исследовать собственные уязвимые места и научиться просить о помощи в периоды стресса. Они слишком привыкли справляться с эмоциями самостоятельно.



Детский опыт формирования привязанности

Вспомните свой детский опыт установления близких отношений и подумайте о том, в какой мере вы ответили бы утвердительно по следующим пунктам.

1. Когда я был ребенком, у меня был человек, к которому я всегда мог обратиться за утешением и поддержкой.
2. Преимущественно я чувствовал себя так, что мне есть на кого положиться.
3. Даже когда мои родители переживали период стресса, я чувствовал, что могу обратиться к ним за поддержкой.
4. Я могу вспомнить по крайней мере одного человека, к которому я всегда мог обратиться за эмоциональной поддержкой.
5. Я знал, что это нормально — искать эмоциональной поддержки и просить о помощи, когда нуждаешься в ней.
6. Мой опыт привел меня к убеждению, что преимущественно людям можно доверять.
7. Я рос в уверенности, что заслуживаю эмоциональной поддержки, когда нуждаюсь в ней.
8. У меня был человек, который заботился о моих интересах.
9. Если я к кому-то обращался за эмоциональной поддержкой, я был уверен в получении эмпатичной обратной связи.

Упражнение 1.5



Глубокое изучение формирования привязанности

Запишите случай, когда вы остро нуждались в эмоциональной поддержке, но вас никто не поддержал.

.....

.....

.....

Был ли у вас в тот период жизни человек, которого вы хотели видеть рядом в этот момент?

.....

.....

.....

Если бы вы могли сообщить этому человеку о своих эмоциональных потребностях и объяснить, что именно вам нужно, что бы вы сказали?

.....

.....

.....

Зная то, что вы знаете сейчас, напишите, как бы вы утешили своего ребенка в аналогичной ситуации.

.....

.....

.....

Формирование привязанности в зрелом возрасте

Исследования, в ходе которых изучается привязанность у взрослых, обычно сконцентрированы на двух аспектах: тревоге и избегании, связанных с близкими отношениями. Люди с высоким уровнем тревожности беспокоятся о том, что контакт с партнером может быть утрачен, а люди с высокой склонностью к избеганию предпочитают держать людей на расстоянии. Люди с надежным стилем привязанности обычно не склонны ни к тому, ни к другому, в то время как проявление тенденции к тревожности или избеганию обычно свидетельствует о том, что человеку привычен ненадежный стиль привязанности. Некоторым людям также иногда присуща *хаотичная привязанность*, при которой человек испытывает тревожность и обращается за эмоциональной поддержкой, но стоит ему получить обратную связь, как он сразу же закрывается и боится довериться. Давайте теперь рассмотрим три основных типа взрослой привязанности (надежную, тревожную и избегающую).

Надежный стиль привязанности у взрослых

Люди с надежным стилем привязанности во взрослом возрасте склонны развивать стабильные, наполненные доверием отношения, построенные по принципу конструктивной взаимозависимости. Такие люди легко выражают свои эмоциональные потребности, а также проявляют эмпатию по отношению к эмоциям партнера и его нуждам. Они верят, что достойны любви и что в отношениях к ним прислушиваются. Они интуитивно рассматривают других людей как заслуживающих доверия. Такие люди обладают навыками эмоциональной саморегуляции и с интересом открываются собственным новым ощущениям и эмоциям партнера. Они хорошо поддерживают близкие отношения, однако могут справляться и самостоятельно. Люди с надежным стилем привязанности проявляют гибкость и способность быстро переключаться между собственными задачами. Также они легко устанавливают контакт с людьми не только в интимных отношениях, но и в социальных группах.

Тревожный стиль привязанности у взрослых

Люди с тревожным стилем привязанности склонны постоянно переживать о том, все ли в порядке в их отношениях. Они чувствительны к намекам и склонны делать преждевременные выводы о людях. Им свойственно испытывать тревожность, когда партнера нет рядом. Они могут вести себя очень эмоционально, ища подтверждений, что партнер их действительно любит. Кроме того, людям с тревожным стилем привязанности свойственно вооб-

ражать катастрофические сценарии развития своих отношений: их высокая эмоциональная реактивность побуждает их очень чувствительно воспринимать такие воображаемые сценарии, что мотивирует их еще больше искать близости с партнером (из-за этого такие люди часто выглядят зависимыми от партнера). Присущая тревожному стилю привязанности сверхбдительность может переживаться партнером как стремление к установлению контроля над ним. Когда им страшно из-за того, что партнер хочет прекратить отношения, они могут вести себя требовательно, агрессивно и вызывающе, чтобы привлечь внимание партнера и получить заверение в его любви. Они постоянно переживают о том, что их бросят и/или что им найдут замену.

Избегающий стиль привязанности у взрослых

Люди с избегающим стилем привязанности склонны подавлять свои эмоциональные потребности и потребность в близости. Они научились отвлекаться и дистанцироваться, чтобы справляться с эмоциональным дискомфортом. Люди с избегающим стилем обычно гордятся собственной независимостью и очень редко просят о помощи. Часто они испытывают дискомфорт, когда отношения становятся слишком близкими, и склонны заканчивать отношения, в которых ощущают избыток обязательств. Кроме того, они не проявляют эмпатической вовлеченности в чувства партнера и пытаются избегать глубоких эмоциональных разговоров. Людям с избегающим стилем привязанности может быть особенно сложно поддерживать продолжительные и глубокие отношения.



Определение тревожного стиля привязанности

Как часто вы проявляете признаки тревожного стиля привязанности в своих отношениях?

Обведите подходящий ответ, ориентируясь по следующей шкале.

- 1 — никогда
- 2 — редко
- 3 — иногда
- 4 — часто
- 5 — почти всегда

1. Когда мой партнер не со мной, я начинаю переживать, что он интересуется кем-то другим.

1 2 3 4 5

2. Я часто переживаю из-за того, что в отношениях со мной не считаются.

1 2 3 4 5

3. Я много думаю о том, что мой партнер может меня бросить.

1 2 3 4 5

4. Я переживаю из-за того, что могу остаться один.

1 2 3 4 5

5. Я много думаю о том, что мой партнер может меня бросить. Я ловлю себя на том, что слежу за изменениями в его настроении и/или поведении, чтобы убедиться, что я все еще важен для него.

1 2 3 4 5

6. Я боюсь, что меня слишком трудно любить.

1 2 3 4 5



Определение избегающего стиля привязанности

Как часто вы проявляете признаки избегающего стиля привязанности в своих отношениях?

Обведите подходящий ответ, ориентируясь по следующей шкале.

- 1 — никогда**
- 2 — редко**
- 3 — иногда**
- 4 — часто**
- 5 — почти всегда**

1. Когда кто-то слишком близко подходит ко мне, я начинаю чувствовать себя некомфортно.

1 2 3 4 5

2. Мне кажется, что мой партнер хочет проводить время вместе больше, чем я.

1 2 3 4 5

3. Я предпочитаю опираться на себя, а не зависеть от других.

1 2 3 4 5

4. Я чувствую себя некомфортно, когда мой партнер инициирует разговор о наших чувствах.

1 2 3 4 5

5. Мой партнер часто говорит мне, что я выгляжу отстраненно.

1 2 3 4 5

6. Если мой партнер жалуется на то, что мы слишком отделились друг от друга, мне есть чем себя занять, пока мы в ссоре.

1 2 3 4 5

Упражнение 1.8



Соотнесение поведения и стиля привязанности

Поставьте галочку напротив подходящего для каждой из представленных ситуаций стиля привязанности.

	Надежный	Тревожный	Избегающий
Кай переживал о том, как финансовый кризис отразится на его работе. Он поделился своими страхами с партнершей и искал ее поддержки.			
Когда Лили горевала по своей скорпостижно скончавшейся матери и выразила свое горе мужу, тот эмпатично воспринял тяжесть переживаемой ею утраты и подбодрил ее объятиями.			
Джин установила отслеживающее устройство в машине своего партнера, потому что была уверена, что тот встречается со своей бывшей девушкой (хотя он пыталась заверить Джин, что ничего подобного не происходит).			
Парень Тони сказал ей, что хотел бы поговорить с ней об их совместном будущем, но она отвергла его предложение и задержалась после работы, чтобы избежать разговора.			

Как ненадежный стиль привязанности может разжечь конфликт

Иногда стиль привязанности может стать частью негативного цикла в отношениях (эта тема будет подробно рассмотрена в следующей главе). Часто можно видеть пары, в которых стиль привязанности партнеров различается, но в итоге каждый может начать воспринимать другого сквозь призму собственного стиля привязанности, как описано в следующей истории.

Элисон и Джим обратились к семейному терапевту, будучи в отношениях в течение трех лет: их беспокоили частые конфликты в их паре. Несмотря на то что Элисон умела свободно выражать свои эмоции, она описала болезненный опыт привязанности в детстве. Она сказала, что чувствует себя “брошенной” и постоянно тревожится о том, что Джим может уйти от нее. Джим, в свою очередь, создавал впечатление человека со стилем привязанности, тяготеющим к избегающему, что подтверждалось его рассказом о том, что, когда в детстве его родители очень эмоционально ссорились, он чувствовал себя как будто оцепеневшим. Он вынес из этого опыта то, что ему следует научиться самостоятельно о себе заботиться, потому что, казалось, его эмоциональных потребностей никто просто не замечает.

Их последняя ссора соответствовала различиям в их стилях привязанности. Джим ушел, чтобы заправить машину на ближайшей заправке, и когда спустя час он не вернулся, Элисон попробовала позвонить ему, но ей отвечал автоответчик. Она начала лихорадочно писать ему сообщения, на которые не получала ответа. К тому времени, когда Джим добрался домой, Элисон была в бешенстве.

“Она начала кричать на меня, как только я вошел в дом, и обвинила меня в том, что у меня есть другая. Это было безумие”. Он сказал, что встретил на заправке своего сокурсника и они разговорились, а его телефон разрядился, и он даже не знал, что Элисон пыталась с ним связаться. “Да-да, — сказала Элисон. — Ты знаешь, как я боюсь остаться одна, но ты даже не попытался успокоить меня”. Элисон сказала мне: “Он знал, что я очень расстроена, и мог бы попытаться утешить меня, но вместо этого он просто смотрел на меня, а затем сказал: «Я не могу с тобой разговаривать, когда ты так себя ведешь» и снова ушел, как будто хотел наказать меня. В тот момент он действительно меня бросил”. Джим вмешался: “Не драматизируй. Я не «бросил» тебя. Я просто ушел, чтобы дать нам обоим время прийти в чувства”. Он отметил, что после того случая он начал избегать разговоров об их отношениях, потому что “это всегда заканчивается катастрофой”.

Боязнь остаться одной усиливал сверхбдительность Элисон по поводу ее важности для Джима, и чем больше она паниковала, тем больше он чувствовал себя в ловушке и избегал эмоциональных разговоров, что только усиливало ее страхи. Так негативный цикл в их отношениях подпитывался и укреплялся.

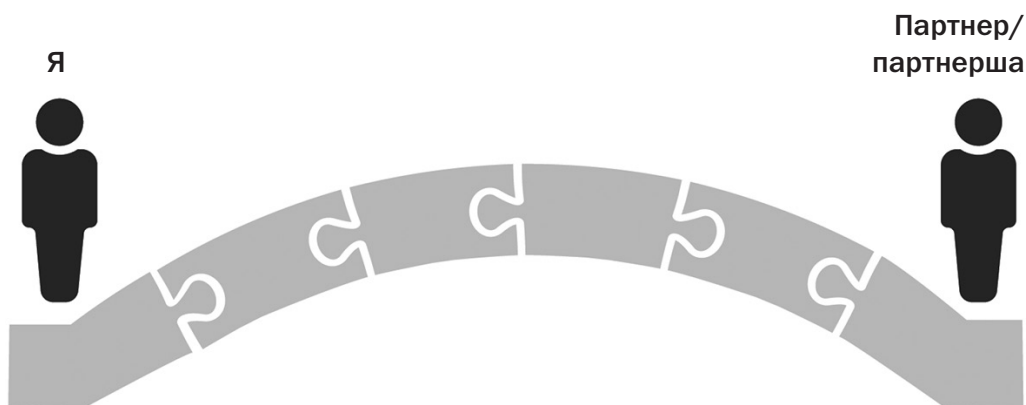
Формула

“доступность — отзывчивость — вовлеченность”

Доктор Сью Джонсон предложила формулу “доступность — отзывчивость — вовлеченность” (A.R.E.) для того, чтобы помочь парам рефлексировать о характере их включенности в отношения. Джон Боулби описывал “доступность” и “отзывчивость” как те качества, которые способствуют формированию надежной привязанности. К этим двум концептам доктор Джонсон добавила “вовлеченность”, которая характеризуется взаимным активным участием партнеров в укрепляющих привязанность эмоциональных событиях, благодаря чему также формируется и укрепляется надежная привязанность. В ее книге *Hold Me Tight* (Обними меня покрепче) можно найти более подробное описание этой формулы.

Несколько моих коллег и бывших наставников (Дж. Санберг, Д. Басби, К. Йошида) работали вместе с доктором Джонсон над созданием методологии, которая позволила бы адекватно оценить присутствие этих качеств в отношениях в паре. Хотя их методология не является официальной методологией ЭФТ, новые исследования показывают, что присутствие этих качеств указывает на высокий уровень качества отношений.

Итак, давайте подытожим: доступность предполагает, что партнеры преимущественно открыты к запросам друг друга; отзывчивость предполагает способность партнеров адекватно реагировать на эмоциональные нужды друг друга; а вовлеченность характеризует то, насколько у партнеров получается стабильно поддерживать близость в отношениях.





Оценка отношений по формуле “доступность — отзывчивость — вовлеченность”

Подумайте о своих отношениях и, ориентируясь согласно формуле, ответьте на следующие вопросы.

Я

1. Я пытаюсь быть открытым к запросам партнера. (Да/Нет)
2. Моему партнеру несложно привлечь мое внимание. (Да/Нет)
3. Я пытаюсь воспринять и понять эмоциональные потребности своего партнера. (Да/Нет)
4. Я радуюсь, когда мой партнер обращается ко мне за эмоциональной поддержкой. (Да/Нет)
5. Когда я не знаю, чего хочет мой партнер, я могу задать любой вопрос и обрести ясность. (Да/Нет)
6. Я испытываю и проявляю сочувствие, когда мой партнер чем-то расстроен. (Да/Нет)

Партнер/партнерша

7. Мой партнер пытается быть открытым к моим запросам. (Да/Нет)
8. Я уверен, что, когда я буду остро нуждаться в поддержке своего партнера, он уделит мне внимание. (Да/Нет)
9. Мой партнер по-настоящему меня слушает, когда я ищу его эмоционального участия. (Да/Нет)
10. Кажется, мой партнер радуется, когда ему представляется случай в чем-то мне помочь. (Да/Нет)
11. Мой партнер проявляет искренний интерес и задает вопросы, когда я не могу с чем-то определиться. (Да/Нет)
12. Мой партнер проявляет сочувствие к моим трудностям, когда мне плохо. (Да/Нет)



Вопросы для обсуждения

Ответьте на следующие вопросы о том, как вы могли бы улучшить свои отношения.

1. Как я мог бы быть более открытым к запросам своего партнера?

.....
.....

2. Как я мог бы дать знать своему партнеру, что наши отношения очень важны для меня?

.....
.....

3. Как я мог бы помочь своему партнеру лучше понять свои эмоциональные потребности?

.....
.....

4. Как я мог бы донести до своего партнера, что я ищу его участия, потому что он для меня очень важен?

.....
.....

5. Какие вопросы я могу задать, когда не понимаю эмоциональных потребностей моего партнера?

.....
.....

6. Как я мог бы проявлять больше сочувствия к своему партнеру?

.....
.....

Подводя итоги

Теперь, когда у вас есть представление о теории привязанности, вы готовы узнать, как стресс в отношениях приводит к негативным паттернам. В следующей главе речь пойдет о том, как устроен процесс формирования таких паттернов, об их характере и о том, как выйти из негативного цикла и не дать этим паттернам разрушить ваши отношения.

Ключевые моменты:

- люди рождаются беспомощными и устанавливают отношения привязанности с теми, кто заботится о них (играет по отношению к ним роль родителя);
- вовлеченность и отзывчивость родителей (или тех, кто играет их роль) создает основу для формирования надежного стиля привязанности;
- стиль привязанности, выученный в раннем детстве, обычно сохраняется на протяжении всей жизни человека, однако с помощью эмоционально фокусированной проработки стиль привязанности и модель поведения можно изменить;
- взрослые романтические отношения устроены подобно отношениям детей с родителями: они выступают в качестве надежного фундамента, на который можно опереться, а также способствуют укреплению способности к автономии вне отношений;
- люди, обладающие надежным стилем привязанности, умеют поддерживать близость в отношениях и проявляют гибкость, а кроме того, проявляют продуктивную способность к автономии;
- люди, обладающие тревожным стилем привязанности, боятся быть оставленными и склонны к сверхбдительности в отношениях, в связи с чем могут вести себя агрессивно и эмоционально, когда чувствуют угрозу, что их могут бросить;
- люди, обладающие избегающим стилем привязанности, предпочитают быть независимыми и испытывают дискомфорт, когда чувствуют потребность в ком-то или знают, что кто-то в них остро нуждается;
- характер привязанности у взрослых можно описать формулой “доступность — отзывчивость — вовлеченность”;
- люди, уверенные в том, что у них есть поддержка в отношениях, способны действовать более автономно.