

От автора
бестселлера
*«Обними
меня крепче»*

Сью
Джонсон *Сила*

ПРИВЯЗАН-
НОСТИ

*Эмоционально-
фокусированная
терапия
для создания
гармоничных
отношений*

МИ∞

МИФ Психология

Сью Джонсон

**Сила привязанности.
Эмоционально-фокусированная
терапия для создания
гармоничных отношений**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 159.9.072.5:159.942
ББК 88.845

Джонсон С.

Сила привязанности. Эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений / С. Джонсон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-169935-4

Очередная книга известного психотерапевта, создателя метода эмоционально-фокусированной терапии Сью Джонсон посвящена терапевтическому процессу и работе с клиентом. Автор рассматривает теорию привязанности Боулби и ее практическое применение в психотерапии. Кейсы из практики и упражнения направлены на помощь в «перенастройке» избегающего и тревожного типа привязанности и улучшения не только отношений, но и общего благополучия. Книга предназначена как для психотерапевтов и психологов, так и для тех, кто желает глубже разобраться в механизмах личности и отношений. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9.072.5:159.942

ББК 88.845

ISBN 978-5-00-169935-4

© Джонсон С., 2019
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2019

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Теория привязанности: ориентир для научно обоснованной практики	8
Глава 2. Теория привязанности в терапии	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Сью Джонсон

Сила привязанности. Эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений

Научный редактор Инна Хамитова

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Моему партнеру Джоцу, главному чуду моей жизни; человеку, который стал для меня тихой гаванью, откуда я каждый день отправляюсь на поиски приключений; человеку, который зажигает мое сердце и душу и делает меня сильнее.

И моим коллегам – первопроходцам теории привязанности взрослых Марио Микулинсеру и Филу Шейверу, а также выдающимся клиницистам и тренерам из моей ЭФТ-семьи. Вместе мы растем.

Предисловие

*О тело, что влекомо музыкой, о взор,
В той пляске, где неразличим танцор.*

Уильям Батлер Йейтс

Мне нужно писать. Я пишу, чтобы попытаться удержать хоть на мгновение хаос движущегося калейдоскопа жизни. Я пишу, когда принимаю клиентов. Я пишу, когда не знаю, как осмыслить то или иное переживание, или когда нахожу что-то особенно важное или прекрасное. Мне нужно записывать, когда клиенты учат меня чему-то во время сеансов – а они всегда меня чему-то учат. Удивительно, но каждый новый сеанс и каждое письменное размышление до сих пор кажутся мне приключением, еще одним шансом забраться на территорию под названием «быть человеком». Что я там найду? Всегда что-то, чего еще толком не понимаю.

Как у психолога у меня также есть возможность быть вечным студентом, слушать выдающихся коллег – психологов и психотерапевтов, которые делятся своими идеями, выводами и мнениями о том, как эта область должна развиваться в XXI веке. Я обучаю психотерапевтов со всего мира и узнаю об их страстях, разочарованиях и дилеммах. Так что вполне естественно, что за последние десять лет у меня сформировалось собственное видение психотерапии, в том числе стоящих перед нами проблем и возможных путей развития. И я не могу не написать об этом видении.

Я возлагаю большие надежды на нашу профессию. Мы сделали и продолжаем делать много открытий, особенно в сфере отношений между людьми, о том, как отношения влияют на нас и меняют нашу жизнь – к лучшему и к худшему. Но часто я также испытываю полное отчаяние, причины которого, я уверена, станут понятны из первой главы.

Мир нуждается в хороших психотерапевтах больше, чем когда-либо. А хорошие психотерапевты нуждаются в надежном инструменте, который даст им возможность понять, что из себя представляет человек и почему он страдает. Он также поможет научиться работать с клиентами на пути к психологическому здоровью. Только когда мы сами чувствуем себя безопасно, когда у нас есть уверенность и осознанность, мы можем помочь клиентам обрести эту безопасность, уверенность в себе и осознанность.

В своей книге я предлагаю краткий обзор теории привязанности как ключевого фактора влияния на развитие личности и на отношения, которые человек строит, а также даю выводы из этой теории для общей психотерапевтической практики. В книге рассматриваются четкие связи между теорией привязанности и эмпирической гуманистической моделью вмешательства (используя эмоционально-фокусированную терапию (ЭФТ)). Описывая то, как понимание сущности и механизмов привязанности трансформируется в эффективное взаимодействие с клиентами в индивидуальной, супружеской и семейной терапии, я использую интегративный подход. Каждому виду терапии (индивидуальной, семейной и для пар) посвящены отдельные главы, за которыми следуют главы с примерами из практики. В первой и – более кратко – в последней главе я описываю перспективы теории и науки о привязанности для психотерапевтической практики. В этой книге основное внимание уделяется депрессии и тревоге, которые также называют эмоциональными расстройствами.

Те из вас, кто знаком с моей работой, вряд ли удивятся моим аргументам или выводам. Я считаю, что мы должны учитывать значение отношений и эмоций в практике психотерапии, а наука о привязанности может стать хорошим ориентиром в нашем ремесле. Наука о привязанности – это наука о биологии, но она также и о здравом смысле. О том, как важно научиться

слышать подсказки интуиции. О том, что в первую очередь делает нас людьми, – о наших взаимоотношениях. Чувство прочной позитивной связи с другими людьми – это лучший и, возможно, единственный работающий способ помочь людям найти свою «тихую гавань».

Глава 1. Теория привязанности: ориентир для научно обоснованной практики

Самые захватывающие открытия XXI века будут посвящены не технологиям, а новым аспектам и представлениям о том, что значит быть человеком.

Джон Нейсбитт

Близость к социальным ресурсам значительно облегчает покорение как буквальных, так и фигуральных вершин, которые встречаются у нас на пути, потому что мозг интерпретирует социальные ресурсы так же, как биоэнергетические – кислород или глюкозу.

Джеймс Коан и Дэвид Сбарра¹

В современной психотерапии насчитывается больше тысячи разных направлений и 400 конкретных подходов². К этому следует добавить множество терапевтических «семей», у каждой из которых свой взгляд на реальность. Все подходы различаются степенью конкретизации, глубиной теории, на которую опираются, и количеством эмпирического опыта. Нельзя обойти вниманием и сотни терапевтических методов для решения потенциальных проблем. Акцент в этих методах делается на избавлении от симптомов, а не на анализе личности и контексте, в котором эти симптомы возникают. Глядя на все это (кстати, некоторые техники не меняются уже довольно долгое время), я поражаюсь хаосу, царящему в психотерапии.

ЧЕТЫРЕ ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ХАОСА

Постоянно растущее число расстройств, которые множатся с каждой новой версией классификационных систем (например, DSM – «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам»), моделей и подходов, явно диктует необходимость найти общие четкие и эффективные способы обучения и терапии. Довольно многообещающими выглядят четыре пути. Первый – целенаправленный эмпиризм. Добросовестных психотерапевтов призывают встать на путь науки, ознакомиться с исследованиями, а затем выбирать оптимальные для каждого клиента и его ситуации подход и модель. Это непростая, а может быть, и невыполнимая задача даже для самого преданного своему делу психотерапевта, особенно если учесть, что руководства и протоколы становятся все сложнее для понимания и освоения. Целенаправленный эмпиризм превращает терапевтическую практику в следование набору конкретных когнитивных схем, а терапевт исполняет роль технического специалиста.

Второй путь предлагает сосредоточиться на процессе изменений в терапии. Экономия усилий, по-видимому, достигается за счет того, что терапевт фокусируется на общих факторах в процессе терапевтических изменений, независимо от того, что они из себя представляют. Вполне разумно, если учесть, что по результатам крупных исследований все методы лечения одинаково эффективны. На самом деле такие выводы несостоятельны, поскольку основаны на метаанализе: множество исследований различного качества помещаются в общий котел, из

¹ Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1. P. 87.

² Garfield, S. (2006). The therapist as a neglected variable in psychotherapy research. *Clinical Psychology: Science and Practice*; Corsini, R. J., & Wedding, D. (2008). *Current psychotherapies* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson/Brooks Cole.

которого извлекаются усредненные и чаще всего бессмысленные результаты. Идея взаимозаменяемых эффектов в разных методах лечения, по-видимому, артефакт методологии оценки³. У большинства стандартизированных методик и подходов много общих «активных ингредиентов». Некоторые терапевтические методики признаны более подходящими и эффективными для конкретных расстройств⁴, хотя неясно, сохраняются ли такие различия при последующем наблюдении⁵.

Терапевтический альянс и вовлеченность клиента в процесс – те переменные, которые чаще всего упоминаются при оценке факторов успешности терапии. Вы подумаете, что знание этих общих факторов значительно упростит задачу терапии – приводить к желаемым изменениям. Положительный психотерапевтический альянс и внимание к уровню вовлеченности клиента, безусловно, важны, но они едва ли могут полностью определять результаты терапии. По расчетам, вариативность результатов работы в альянсе с терапевтом составляет примерно 10 %⁶. Кроме того, общие факторы становятся более размытыми в кабинете терапевта. Будет ли альянс, выстроенный с терапевтом – приверженцем эмпирической гуманистической терапии, работать так же, как альянс со сторонником когнитивно-поведенческого направления? Концепция вовлеченности клиента в этом смысле представляется более перспективной. В исследовании депрессии, проведенном Национальным институтом психического здоровья США (НИМН), Кастонгуэй и коллеги обнаружили, что большая эмоциональная вовлеченность или глубина переживаний со стороны клиентов – предикторы позитивных изменений в различных моделях терапии⁷, в то время как после окончания терапии, фокусированной на когнитивных искажениях, связанных с отрицательными эмоциями, у клиентов отмечалось усиление симптомов депрессии (на примере классической когнитивно-поведенческой терапии). Конечно, уровень вовлеченности, который считается достаточным для изменений, будет варьироваться в зависимости от целей конкретной модели.

Третий путь к ясности и эффективности психотерапии предлагает сосредоточиться на общем. В этом случае можно объединить методы, направленные на работу с так называемыми латентными структурами, например эмоциональными расстройствами (панические расстройства, генерализованное тревожное расстройство, депрессия и пр.), и рассматривать все эти проблемы как более общий *синдром негативных эмоций*. В этом случае терапевтам придется работать с небольшим количеством эмпирически выделенных ключевых симптомов. Например, синдром негативных эмоций можно определить как чрезмерную чувствительность к угрозе, привычное избегание пугающих ситуаций и автоматические негативные реакции в ответ на триггер⁸. Терапевт помогает клиенту провести переоценку таких угроз, снизить «катастрофичность» и благодаря этому перестать избегать пугающих ситуаций (что мешает учиться новому и парадоксальным образом подпитывает тревогу). Изменение заключается в том, что

³ Budd, R., & Hughes, I. (2009). The Dodo bird verdict – Controversial, inevitable and important: A commentary on 30 years of meta-analyses. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 510–522.

⁴ Chambless, D. L., & Ollendick, T. H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversy and evidence. *Annual Review of Psychology*, 52, 685–716; Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 175–184.

⁵ Marcus, D. K., O'Connell, D., Norris, A. L., & Sawaqdeh, A. (2014). Is the Dodo bird endangered in the 21st century?: A meta-analysis of treatment comparison studies. *Clinical Psychology Review*, 34, 519–530.

⁶ Horvath, A. O., & Symonds, B. D. (1991). Relationship between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Counselling Psychology*, 38, 139–149; Horvath, A. O., & Bedi, R. P. (2002). The alliance. In J. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 37–69). New York: Oxford University Press.

⁷ Castonguay, L. G., Goldfried, M. R., Wiser, S., Raue, P., & Hayes, A. (1996). Predicting the effect of cognitive therapy for depression: A study of unique and common factors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 497–504.

⁸ Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavioral Therapy*, 35, 205–230.

клиент учится иначе реагировать на негативный триггер. Конечно, идеальные способы, как направить клиента по этому пути, пока еще неизвестны.

Четвертый путь призывает сосредоточиться на глубинных процессах – не только том, как возникло расстройство, но и том, как в целом человек функционирует в «светлые» и «темные» моменты жизни. Иными словами, необходимо изучать, как человек развивается, делает выбор и взаимодействует с другими людьми. Это довольно выигрышная позиция. Мы понимаем, как эволюционировала психотерапия: не только используем конкретные, эмпирически обоснованные терапевтические методы, выделяем общие элементы в терапии и каталогизируем описания проблем клиентов (хотя все это, несомненно, полезно), но также изучаем общие модели человеческой личности, то есть пытаемся понять, что из себя вообще представляет человек. В таких моделях определения психологического здоровья и позитивного функционирования, расстройств и стресса гораздо шире терминов, принятых в официальных системах классификации (таких, как уже упомянутая DSM или МКБ). В наиболее современных и обоснованных моделях терапия должна рассматривать человека как целостную личность и учитывать жизненный контекст. Такие модели расширяют программу терапии и призывают изучать развитие личности, а не сосредотачиваться исключительно на облегчении одного или нескольких конкретных симптомов. Благодаря множеству таких концептуальных моделей мы можем включить описания расстройств и основные элементы изменений в единую систему. Такая система позволяет учитывать сильные и слабые стороны клиента и выбирать оптимальные способы работы с ними. Мы также можем оценивать, какие изменения по-настоящему важны и сохранятся надолго. Все терапевтические подходы основываются на некой имплицитной модели функционирования человека, но часто им недостает целостности или исследовательской базы. Например, когнитивно-поведенческая терапия для пар основана на рациональной экономической модели близких отношений, где удовлетворенность отношениями зависит от умения вести переговоры. ЭФТ для пар, напротив, исходит из модели отношений, в которых главное место отводится эмоциям и привязанности. Ключевым фактором, определяющим удовлетворенность и стабильность, в такой терапии считается эмоциональная отзывчивость.

Ни одно направление или модель не может охватить все богатство и сложность человеческой природы. Однако для оптимальной и эффективной работы психотерапевтов необходима целостная научно обоснованная теория, объясняющая, как функционирует человеческая личность. Такая теория могла бы лечь в основу лечения эмоциональных, когнитивных, поведенческих и межличностных расстройств. Эта теория должна быть применима во всех видах терапии: индивидуальной, семейной и парной. Как и любой научный проект, она должна состоять из трех блоков: наблюдение, выделение и систематическое описание паттернов, возможность предсказать связь между факторами и общую аналитическую систему, опирающуюся на значимое количество исследований. Теория должна предлагать убедительные и опровергаемые гипотезы об оптимальном функционировании и устойчивости, о развитии личности, о расстройствах и их закреплении и о необходимых и достаточных условиях для значимых длительных изменений.

В частности, психотерапии нужна теория (карта, схема), которая стала бы опорой для помощи людям в изменении основных организующих переменных: как обычно происходит управление эмоциями, как образуются и обрабатываются основные убеждения о себе и других, как формируются основополагающие формы поведения и взаимоотношений с другими людьми. Эта теория должна выйти за пределы изучения того, что происходит внутри психики человека, она должна систематически и экономно связать личность и систему, интрапсихические реальности и паттерны межличностного взаимодействия. Она должна следовать самым современным исследованиям в области нейробиологии и учитывать, что люди в первую очередь являются социальными животными, жизнь которых без связи друг с другом невозможна.

ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ: КТО МЫ И КАК МЫ ЖИВЕМ

Я считаю, что перечисленным в предыдущем пункте критериям соответствует только одна теория – это теория развития личности, которую Джон Боулби называет теорией привязанности⁹. Изначально теория привязанности разрабатывалась в рамках изучения развития детей в первые годы жизни, но потом (особенно в последние несколько лет) ее начали применять также ко взрослым людям и отношениям между ними. Как отмечают Ролс и Симпсон: «За последнее десятилетие мало какие теории и научные области дали бы столько плодотворных результатов, сколько теория привязанности. <...> Впечатляющая масса исследований, подтвердивших основные принципы теории привязанности, относятся к наиболее важным достижениям в современной психологической науке»¹⁰. Кроме того, наука о привязанности соответствует современным исследованиям в области нейробиологии, социальной психологии, психологии здоровья и клинической психологии, центральным посылом в которых является мысль о том, что люди – это в первую очередь социальный вид, для которого жизненно важны отношения и связи. На протяжении всей жизни потребность в общении с другими людьми формирует нервную систему человека, обуславливает его реакцию на стресс, организует повседневную эмоциональную жизнь и определяет ситуации межличностного взаимодействия, которые лежат в основе этой жизни.

Совсем недавно психотерапевты Магнавита и Анчин¹¹ предложили использовать теорию привязанности как основу для унифицированной психотерапии. Они называют эту теорию найденным после многолетних поисков «Святым Граалем», который позволит наконец сформировать единый подход к широкому спектру психологических расстройств, изменений характера и постоянных симптомов. Кроме того, теорию привязанности можно использовать в качестве фундаментальной основы для индивидуальной терапии¹², терапии для пар¹³ и семейной терапии¹⁴. Все авторы подчеркивают интегративную природу теории привязанности, позволяющую отойти от фрагментированного подхода и перейти к тому, что Уилсон называет «непротиворечивостью»¹⁵. Это понятие берет свое начало от веры древних греков в упорядоченность космоса, которую можно выявить и описать в виде системы правил и процессов. Эти правила возникают в результате совмещения эмпирических данных, полученных при наблюдении самых разных явлений и объединенных в реалистичные «чертежи» мира и человеческой личности.

⁹ Боулби Д. Привязанность. М.: Гардарики, 2003; Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.

¹⁰ Rholes, S., & Simpson, J. (2015). Introduction: New directions and emerging themes. In S. Rholes & J. Simpson (Eds.), *Attachment theory and research* (pp. 1–8). New York: Guilford Press. P. 1.

¹¹ Magnavita, J., & Anchin, J. (2014). *Unifying psychotherapy: Principles, methods and evidence from clinical science*. New York: Springer.

¹² Costello, P. C. (2013). *Attachment-based psychotherapy: Helping clients develop adaptive capacities*. Washington, DC: American Psychological Association; Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model for accelerated change*. New York: Basic Books; Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

¹³ Johnson, S. M., & Whiffen, V. (Eds.). (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. New York: Guilford Press; Johnson, S. M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds*. New York: Guilford Press; Джонсон С. Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии. Создание связей. Научный мир, 2013.

¹⁴ Джонсон С. Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии. Создание связей. Научный мир, 2013; Furrow, J., Palmer, G., Johnson, S. M., Faller, G., & Palmer-Olsen, L. (in press). *Emotionally focused family therapy: Restoring connection and promoting resilience*. New York: Routledge; Hughes, D. (2007). *Attachment focused family therapy*. New York: Norton.

¹⁵ Wilson, E. O. (1998). *Consilience: The unity of knowledge*. New York: Vintage Books.

ПРИНЦИПЫ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ

Итак, каковы же основные положения современной теории привязанности, развившейся из первой модели, столь блестяще описанной Джоном Боулби¹⁶ и затем разработанной социальными психологами¹⁷? Я назову десять принципов. Но сначала упомяну о трех общих аспектах этой теории. Во-первых, теория привязанности по своей сути – интерперсональная теория, помещающая индивида в контекст отношений с близкими людьми. Она рассматривает человека не только как социальное существо, но также как *Homo vinculum* – «человека привязывающегося». Установление связей с другими людьми – наиболее важная стратегия выживания человека. Во-вторых, эта теория в основном занимается эмоциями и управлением ими, уделяя особое внимание страху. Страх рассматривается не только в контексте повседневных тревог, но также на экзистенциальном уровне – как отражение чувства беспомощности и уязвимости, то есть как отражение угрозы для выживания, связанной со смертью, изоляцией, одиночеством и утратой. Ключевым фактором ментального здоровья и благополучия считается возможность справиться со страхами и повысить стабильность и жизнестойкость. В-третьих, теория привязанности изучает развитие, а именно способность личности к адаптации и, кроме того, факторы, блокирующие или подпитывающие эту способность. Теория привязанности предполагает, что тесная связь с людьми, заслуживающими доверия, – это экологическая ниша, в которой развивались мозг, нервная система и основные поведенческие паттерны человека.

Ниже я попытаюсь простыми словами изложить десять основных принципов теории и науки о привязанности.

1. От рождения и до самой смерти люди запрограммированы на поиск не только социальных контактов, но и физической и эмоциональной близости с отдельными людьми, которые кажутся незаменимыми. Желание такой связи занимает первое место в иерархии целей и потребностей человека. Наиболее остро человек осознает ее в ситуациях угрозы, риска, боли или неопределенности. Угрозы, запускающие систему привязанности, могут исходить извне или изнутри: например, неверная интерпретация отказа со стороны любимого человека, негативные образы или напоминание о собственной смертности¹⁸. В отношениях люди открываются в своей уязвимости друг другу. Благодаря этому образуется связь, потому что потребность в привязанности, необходимая для ощущения комфорта, выдвигается на первый план и побуждает вступать в контакт с другими людьми.

2. Прогнозируемая физическая и (или) эмоциональная связь с объектом привязанности (зачастую в его качестве выступает один из родителей, брат или сестра, старый друг, супруг или духовная фигура) успокаивает нервную систему и формирует физическое и ментальное ощущение *тихой гавани*, где человек точно почувствует себя в комфорте и безопасности и сможет восстановить эмоциональный баланс. Благодаря эмоциональному отклику со стороны других

¹⁶ Боулби Д. Привязанность. М.: Гардарики, 2003; Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books; Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss: Vol. 3. Loss. New York: Penguin Books; Bowlby, J. (1988). A secure base. New York: Basic Books.

¹⁷ Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2008). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed.). New York: Guilford Press; Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). New York: Guilford Press.

¹⁸ Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woodis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 509–523; Mikulincer, M., & Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanisms? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 260–273.

людей, особенно в подростковом возрасте, нервная система менее чувствительна к угрозам и воспринимает мир как относительно безопасное и поддающееся контролю место.

3. Эмоциональный баланс способствует развитию целостного, положительного и уверенного самоощущения и способности преобразовывать внутренний опыт в единое целое. Уверенность также помогает сообщать объектам привязанности о своих потребностях. Так создается более прочная связь, на основе которой формируются положительные модели близких людей как доступных источников поддержки.

4. Ощущение того, что человек может положиться на партнера, создает *безопасный фундамент*, позволяющий безбоязненно выходить во внешний мир, рисковать, получать новый опыт и развивать чувство уверенности и самостоятельности. Такая *эффективная зависимость* – источник силы и спокойствия. В то же время отрицание потребности в привязанности и псевдосамодостаточность ослабляют человека. Способность взаимодействовать с другими, полагаться на них и ощущать безопасную связь с другими людьми – единственный ресурс, позволяющий нашему виду выживать и процветать в этом неустойчивом мире.

5. Ключевым фактором, определяющим качество и безопасность привязанности, является восприятие объектов привязанности как *отзывчивых, неравнодушных* и взаимно *искренних*. Эти качества можно представить в виде акронима О. Н. И.

6. Если что-то угрожает привязанности или безопасная связь нарушается, возникает стресс разлучения. Такой стресс может развиваться также при нарушении других видов эмоциональных связей, основанных на совместной деятельности или уважении. Но он не идет ни в какое сравнение с той «ломкой», которую вызывает угроза потери связи с объектом привязанности. Эмоциональная и физическая разлука с объектами привязанности травмирует человека, развивает обостренное чувство не только уязвимости и ощущения опасности, но и беспомощности¹⁹.

7. Безопасная связь определяет ключевые взаимодействия в близких отношениях и то, как люди *перекодируют паттерны взаимодействия в ментальные модели* или типичные реакции. Ощущение общей надежности связи не застывшая черта характера, оно меняется при появлении новых переживаний, которые позволяют пересмотреть когнитивные рабочие модели привязанности и связанные с ними стратегии управления эмоциями²⁰. Можно чувствовать себя небезопасно в одних отношениях и безопасно – в других. Рабочие модели в первую очередь связаны с доверием к другим и принятием себя (правом на заботу). Они одновременно транслируют два вопроса: «Я могу на тебя положиться?» и «Я достоин твоей любви?» Они включают в себя ожидания, провоцирующие автоматические предубеждения, эпизодические воспоминания, убеждения и установки, а также имплицитные представления о том, как вести себя в близких отношениях²¹. Становясь ригидными и автоматическими, такие модели могут исказить восприятие и заставлять реагировать предвзято. Они воспринимаются не как что-то искусственное, а как реальность – «просто все так и есть».

8. Безопасная привязанность позволяет комфортно воспринимать близость и свою потребность в другом человеке. Основная стратегия в этом случае представляет собой признание потребности в привязанности и соответствующее взаимодействие (например, сопоставление вербальных и невербальных сигналов в единое четкое целое), направленное на установление или поддержание контакта с объектом привязанности. Реакция объекта привязанности

¹⁹ Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.

²⁰ Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783–802.

²¹ Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and functioning of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.). *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 53–92). London: Jessica Kingsley.

воспринимается как искренняя и успокаивает нервную систему. Такая эффективная стратегия позволяет справляться со стрессом и быть готовым к трудностям на протяжении всей жизни.

9. Если в ситуациях, когда человеку необходима поддержка, близкие люди воспринимаются как далекие, равнодушные или даже угрожающие, активизируются вторичные модели и стратегии. Эти модели связаны с утратой чувства безопасности и могут принимать форму чрезмерной бдительности, гиперактивности или тревоги во взаимодействии с другими людьми, форму сдерживания эмоций привязанности или избегания, отвержения и отказа действовать. Первая из таких моделей – тревожно-амбивалентный тип привязанности – характеризуется крайней чувствительностью к любым негативным словам от значимых людей и немедленной ответной «атакой», направленной на сокращение дистанции, привлечение внимания объекта привязанности и получение поддержки. Другая модель – избегающий тип – представляет собой «побег», цель которого – минимизировать фрустрацию и стресс путем дистанцирования от близкого человека, который кажется враждебным, опасным или безразличным. В этом случае потребность в привязанности сводится к минимуму, а нормой становится навязчивая уверенность в том, что полагаться можно только на себя. Собственная уязвимость или видимая уязвимость другого человека запускает избегание. Все люди время от времени используют в отношениях стратегию «бей или беги», по своей сути она не является разрушительной. Однако она может стать нормальной и привычной, единственным способом взаимодействия, который в конечном счете ограничивает возможность выбрать и способность конструктивно взаимодействовать с другими людьми.

Третий тип вторичных моделей развивается в случае получения травмы от объекта привязанности. Человек оказывается в парадоксальной ситуации, где партнер одновременно и источник страха, и способ от него защититься. В таких условиях человек часто колеблется между желанием и страхом, то приближаясь, то отдаляясь и даже нападая в ответ на предложение сблизиться. Такой тип привязанности называется дезорганизованной у детей или тревожно-избегающей²² у взрослых и провоцирует особенно высокий уровень стресса во взрослых отношениях.

Для понимания вторичных моделей (и небезопасных стратегий), описанных выше, необходимо рассмотреть психодинамические концепции внутренней двойственности, конфликта и защитных блоков. Ребенок с избегающим типом привязанности может выглядеть спокойным и сдержанным, но на самом деле сильно волноваться из-за разлуки с матерью. Аналогичным образом взрослые с избегающим типом привязанности внешне не проявляют эмоциональный стресс или потребность в других людях, но, как показывает практика, на более глубоком и менее осознаваемом уровне испытывают крайне сильные чувства из-за разрыва связи²³. Кроме того, такие люди недоверчивы и не используют самый важный ресурс для борьбы со стрессом и угрозой – безопасную связь с близкими²⁴.

10. В отличие от отношений между детьми и родителями отношения между взрослыми равноправны и не так сильно зависят от физической близости. Для создания ощущения близости достаточно представить объект привязанности (создать его когнитивный образ). Помимо привязанности, Боулби выделяет еще две поведенческие системы в близких отношениях (особенно между взрослыми): заботу и сексуальную жизнь. Эти системы не связаны друг с другом, но они действуют вместе с привязанностью, и первоопределяющей является именно привязанность, именно она является основой и определяет главные характеристики этих систем.

²² Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.

²³ Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133–161.

²⁴ Selchuk, E., Zayas, V., Gunaydin, G., Hazan, C., & Kross, E. (2012). Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 362–378.

Безопасная привязанность и эмоциональный баланс, возникающий на основе этой безопасности, способствуют более тонкой настройке на другого человека и более отзывчивой заботе. Конечно, чувство безопасности должно постоянно поддерживаться, это состояние не застыло раз и навсегда, а может меняться в зависимости от ситуации.

Кроме того, безопасность связана с более высоким уровнем возбуждения, интимности и удовольствия – следовательно, с большей удовлетворенностью сексуальной жизнью в отношениях²⁵. Секс, который сам по себе устанавливает связь между людьми, имеет эмоциональную наполненность, которая зависит от типа привязанности и соответствующих стратегий обращения с эмоциями и взаимодействия с другими людьми. Люди с избегающим типом привязанности склонны разделять секс и любовь, сосредотачиваясь в сексуальных отношениях на телесных ощущениях и действиях, в то время как люди с тревожным типом привязанности считают влечение и секс доказательством любви, а не эротическим аспектом сексуальной жизни²⁶.

ВЛИЯНИЕ БЕЗОПАСНОЙ СВЯЗИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Систематические исследования практически всегда связывают безопасную привязанность, которая стала привычной, с положительными показателями психического здоровья и общего благополучия, описанными в социологии²⁷. На уровне отдельного человека это стрессоустойчивость, оптимизм, высокая самооценка, уверенность и любознательность, толерантность, чувство принадлежности и способность раскрываться и утверждаться, выдерживать неопределенность, управлять сложными эмоциями, рефлексировать и понимать разные точки зрения²⁸. Важные элементы – способность эффективно управлять сильными эмоциями и поддерживать эмоциональный баланс, умение обобщать информацию и не терять самообладание. Даже в травматических ситуациях, таких как трагедия 11 сентября, безопасная привязанность не только смягчает последствия болезненных переживаний, но и способствует посттравматическому восстановлению²⁹.

На уровне межличностных отношений среди показателей способность настраиваться на чувства других, эмпатия, отзывчивость, сопереживание, толерантность и склонность к альтруизму. Исследования показывают, что эмоционально устойчивые люди лучше понимают сигналы окружающих, осознают их потребность в заботе и действуют так, что эту заботу понимают и принимают. Ощущая себя в безопасности, мы можем уделить больше внимания и ресурсов другим людям. И наоборот, люди с тревожным типом привязанности, как правило, слишком заняты собственным стрессом или предлагают заботу, которая не соответствует потребностям другого человека. Избегающие игнорируют собственные потребности и потребности других людей, выражают меньше эмпатии и оказывают меньше взаимной поддержки. Они склонны отворачиваться от уязвимости в себе и других.

«Тихая гавань» и надежный фундамент, который дают отношения с любимым человеком, становятся источником сил для борьбы с неприятностями и конфликтами. Безопасная связь формирует уравновешенность и приспособляемость, обеспечивающие более высокое качество

²⁵ Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 21–35.

²⁶ Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press; Johnson, S. M. (2017). An emotionally focused approach to sex therapy. In Z. Peterson (Ed.), *The Wiley handbook of sex therapy* (pp. 250–266). New York: Wiley.

²⁷ Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

²⁸ Jurist, E. L., & Meehan, K. B. (2009). Attachment, mentalizing and reflective functioning. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 71–73). New York: Guilford Press.

²⁹ Fraley, R. C., Fazzari, D. A., Bonanno G. A., & Dekel, S. (2006). Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the 9/11 attack on the World Trade Center. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 538–551.

отношений с любимыми и друзьями, что, в свою очередь, способствует укреплению психического здоровья и усилению способности устанавливать связи с другими людьми.

Учитывая тему нашего разговора, следует отдельно отметить влияние безопасной привязанности на управление эмоциями, социальную адаптацию и психическое здоровье. Именно этими вопросами Боулби занимался в первую очередь. Небезопасная привязанность повышает вероятность депрессии и тревожности. Конкретные проявления этого процесса у каждого клиента свои, но в целом специалист, опирающийся на теорию привязанности, начинает с управления эмоциями. Люди с надежным типом привязанности лучше способны управляться с неприятными переживаниями, они не боятся потерять контроль над собой. Им не нужно менять, блокировать или отрицать эти эмоции, и потому они могут адаптивно использовать их для ориентирования в мире, достижения целей и удовлетворения потребностей. Кроме того, они быстрее переживают отрицательные чувства, например печаль и гнев³⁰. Я считаю, что эффективное управление сильными эмоциями – это *процесс движения через эмоцию и вместе с ней, без подавления или усиления, так что в конечном счете эмоция становится чем-то вроде ориентира в жизни*.

С другой стороны, очевидно, что отсутствие безопасности существенно повышает риск дезадаптации. В частности, тревожный и тревожно-избегающий типы привязанности связываются со склонностью к депрессии и различным формам стрессовых и тревожных расстройств, включая посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и генерализованное тревожное расстройство (ГТР)³¹. Более сотни исследований связали тяжесть депрессивных симптомов с ненадежной привязанностью. Можно полагать, что для тревожного типа привязанности характерны депрессивные переживания с чувством утраты, одиночества, отверженности и беспомощности, а для игнорирующего – депрессивные переживания с перфекционизмом, повышенным уровнем критичности к себе и компульсивной самостоятельностью³². Небезопасную привязанность также ассоциируют со многими расстройствами личности: в частности, тревожный тип с пограничным расстройством личности, а избегающий – с шизоидным и избегающим расстройством. Наблюдается также связь между отсутствием безопасности и нарушениями поведения, такими как расстройства поведения у подростков или асоциальное поведение и зависимости у взрослых людей³³.

Особое внимание в научных источниках уделяется связи привязанности и ПТСР. Тяжесть проявлений ПТСР у пациентов после операций на сердце³⁴, у ветеранов и военнопленных в Израиле³⁵, а также у людей, переживших в детстве сексуальное или физическое насилие, коррелирует с ненадежным типом привязанности³⁶. Недавнее проспективное исследование

³⁰ Sbarra, D. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analysis of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 298–312.

³¹ Ein-Dor, T., & Doron, G. (2015). Psychopathology and attachment. In J. Simpson & S. Rholes (Eds.). *Attachment theory and research: New directions and emerging themes* (pp. 346–373). New York: Guilford Press.

³² Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press; в работах см. таблицы на с. 407–415).

³³ Krueger, R. F., & Markon, K. E. (2011). A dimensional-spectrum model of psychopathology: Progress and opportunities. *Archives of General Psychiatry*, 68, 10–11; Landau-North, M., Johnson, S. M., & Dalgleish, T. (2011). Emotionally focused couple therapy and addiction. In J. Furrow, S. M. Johnson, & B. Bradley (Eds.). *The emotionally focused casebook: New directions in treating couples* (pp. 193–218). New York: Routledge.

³⁴ Parmigiani, G., Tarsitami, L., De Santis, V., Mistretta, M., Zampetti, G., Roselli, V., et al. (2013). Attachment style and posttraumatic stress disorder after cardiac surgery. *European Psychiatry*, 28(Suppl. 1), 1.

³⁵ Dekel, R., Solomon, Z., Ginzburg, K., & Neria, Y. (2004). Long-term adjustment among Israeli war veterans: The role of attachment style. *Journal of Stress, Anxiety and Coping*, 17, 141–152; Mikulincer, M., Ein-Dor, T., Solomon, Z., & Shaver, P. R. (2011). Trajectory of attachment insecurities over a 17-year period: A latent curve analysis of war captivity and posttraumatic stress disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 960–984.

³⁶ Ortigo, K., Westen, D., DeFife, J., & Bradley, B. (2013). Attachment, social cognition and posttraumatic stress symptoms in a traumatized urban population: Evidence for the mediating role of object relations. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 361–368.

дование показало четкую причинно-следственную связь между процессами привязанности и развитием ПТСР³⁷. Было доказано, что симптомы отстранения и избегания, характерные для ПТСР, у людей, переживших вторжение США в Ирак в 2003 году, напрямую связаны с уровнем безопасности привязанности, измеренным до начала военных действий. У людей с тревожным типом привязанности чаще проявлялось отстранение, а у людей с избегающим типом привязанности – избегание. Практический опыт показывает, что терапия для пар, основанная на теории привязанности, может помочь людям, пережившим травму (в частности, пережившим в детстве насилие со стороны объекта привязанности), сделать отношения более здоровыми³⁸. Кроме того, такой подход уменьшает тяжесть проявления симптомов травмы³⁹. Не так страшен враг, если бороться с ним рука об руку с любимым, а не в одиночку!

И Джон Боулби⁴⁰, и Карл Роджерс⁴¹ считали, что клиентам психотерапевта присуще врожденное стремление к исцелению. Образ психического здоровья, который рисует наука о привязанности, особенно хорошо согласуется с «экзистенциальным образом жизни». Под этим словосочетанием Роджерс – ключевая фигура в истории психотерапии и развитии гуманистической модели терапии – подразумевал *открытость* новым переживаниям и умение в полной мере проживать каждый момент⁴². Согласно Роджерсу, основные характеристики полноценной личности – *организмическое доверие* (умение прислушиваться к внутренним ощущениям и руководствоваться ими в действиях), *эмпирическая свобода* (способность активно выбирать разные направления действий и принимать ответственность за этот выбор) и *креативность* (гибкость и открытость к восприятию нового и развитию). Роджерс пришел к выводу, что у «полноценно функционирующего» человека более насыщенная и разнообразная жизнь, поскольку он глубоко уверен, что способен встретиться с жизнью лицом к лицу⁴³. Такая уверенность возникает из надежной и безопасной связи с другими людьми. Несомненно, можно говорить о широком спектре положительных эффектов при восстановлении хронически разрушенной связи.

Так, например, я совсем не удивилась значительной перемене в Адаме, который проходил у меня семейную терапию. Всего за три сеанса до этого Адам, несмотря на свой юный возраст, казался квинтэссенцией враждебного отношения, избегания и криминальных наклонностей. Но когда Стив, его отец, потянулся к нему и, всхлипывая, рассказал, как ему больно терять сына, Адам сказал: «Ну я все время злился. Я чувствовал себя никчемным, жалким неудачником и думал, что ты такого же мнения. Так что я не видел смысла ни в чем. Не видел смысла стараться что-то делать. Но теперь я начинаю верить, что нужен тебе как сын. И мне стало легче справляться со своими чувствами, легче понять тебя и себя, и я стал меньше злиться. Это все меняет. Похоже, что я что-то для тебя значу. Я недавно сказал маме, что, возможно, все еще можно изменить. Возможно, я смогу научиться и стать тем человеком, которым хочу быть».

³⁷ Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Horesh, N. (2006). Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.). Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health (pp. 77–99). Washington, DC: American Psychological Association.

³⁸ Dalton, J., Greenman, P., Classen, C., & Johnson, S. M. (2013). Nurturing connections in the aftermath of childhood trauma: A randomized control trial of emotionally focused couple therapy for female survivors of childhood abuse. *Couple and Family Psychology, Research and Practice*, 2(3), 209–221.

³⁹ Naaman, S. (2008). Evaluation of the clinical efficacy of emotionally focused couples therapy on psychological adjustment and natural killer cell cytotoxicity in early breast cancer. Doctoral dissertation, University of Ottawa, Ottawa, Ontario, Canada; MacIntosh, H. B., & Johnson, S. M. (2008). Emotionally focused therapy for couples and childhood sexual abuse survivors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34, 298–315.

⁴⁰ Боулби Д. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

⁴¹ Роджерс К. Становление личности. М.: Эксмо-Пресс, 2002.

⁴² Роджерс К. Становление личности. М.: Эксмо-Пресс, 2002.

⁴³ Роджерс К. Становление личности. М.: Эксмо-Пресс, 2002.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ПРИВЯЗАННОСТИ

Теория привязанности разрабатывалась и постоянно уточнялась в течение нескольких десятилетий, к тому же первые исследования в этой области были посвящены связям между матерью и ребенком. Возможно, поэтому нередко возникают определенные заблуждения, когда психотерапевты рассуждают о привязанности у взрослых. Эти заблуждения можно разделить на четыре типа.

Зависимость: конструктивная или деструктивная?

На протяжении многих лет психология развития личности описывала переход ко взрослой жизни как отказ от потребности в других и способность к самоопределению и самостоятельным действиям. К сожалению, в клинической терапии зависимость стала ассоциироваться со многими разрушительными формами поведения, которые теоретики науки о привязанности характеризовали как крайние выражения тревожного типа привязанности, возникающие в условиях постоянного страха потерять связь с близким человеком. В клинической практике до сих пор используются такие ярлыки, как слияние, созависимость и отсутствие индивидуализации. В действительности же теория привязанности утверждает, что люди определяют себя через *взаимодействие* с окружающими, а не *противопоставление* им. Отрицание необходимости связи с другими людьми – это не признак сильной личности, а барьер для развития и адаптации.

Уверенность в надежности отношений повышает чувство собственного достоинства, самооценку и стрессоустойчивость. В безопасной связи развивается эффективная, конструктивная зависимость: близкие люди выступают в роли ценного ресурса, подпитывающего позитивное, четко сформулированное и целостное самоощущение. Многочисленные исследования связей между родителями и детьми, а также между взрослыми подтверждают, что связь с надежным близким человеком повышает способность ощущать себя в безопасности⁴⁴. Люди с тревожным или избегающим типом привязанности часто стремятся контролировать других. Первым сложно напрямую заявить о своих потребностях, но такие люди искусно используют критику или жалобы. Вторые, как правило, занимают более ярко выраженную доминирующую позицию⁴⁵.

Как говорят Микулинсер и Шейвер в своей книге о привязанности во взрослом возрасте: «испытывая боль или беспокойство, полезно искать утешения у других. Облегчение страданий дает возможность заняться другими делами и обратить внимание на другие цели. В здоровых отношениях человек понимает, что дистанция и автономность абсолютно совместимы с близостью и доверием»⁴⁶.

Суть в том, что между самостоятельностью и зависимостью нет противоречия.

Безопасная связь развивает способность с уверенностью встречать неизвестное. Модель безопасного фундамента похожа на сценарий с определенным алгоритмом ожиданий, что улучшает процесс познания⁴⁷. Я часто привожу пример из личного опыта. Как надежная связь с отцом помогла мне, неопытной 22-летней женщине, покинуть Англию и пересечь Атлантиче-

⁴⁴ Например, Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203–1215.

⁴⁵ Обзор исследований, посвященных взрослым, см. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press. P. 273–274.

⁴⁶ Обзор исследований, посвященных взрослым, см. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press. P. 143.

⁴⁷ Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 268–285.

ский океан, чтобы обосноваться в Канаде, где я никого не знала и вообще слабо представляла, как буду выживать? Во-первых, доступность и отзывчивость отца сформировали доверительное отношение к людям. Раз на других можно положиться в случае необходимости, то мир по своей сути безопасное место. Связь с отцом и его поддержка сделали меня уверенной в себе и своих силах. Отец принимал все мои ошибки и трудности, утешал в сомнениях, и я научилась переживать моменты неуверенности и неудачи. Более того, отец заверил меня, что, если жизнь в Канаде окажется мне не по силам, он найдет деньги, чтобы я вернулась домой. Отец также дал мне понять, что с любым риском можно справиться.

Акцент на надежном фундаменте, который создает привязанность, позволяет теории привязанности выйти за пределы традиционной области, направленной в основном на изучение связи между родителями и детьми. Некоторые терапевты не придают особого значения привязанности, полагая ее основными функциями защиту и управление страхом в момент угрозы. Именно поэтому они считают, что теорию привязанности сложно применить для терапии взрослых. Между тем постоянное ощущение безопасности рядом с другими людьми создает основу для оптимального развития и стабильности *в течение всей жизни*, а также способность уверенно справляться со стрессом в неизбежных жизненных кризисах и переходных периодах и сохранять эмоциональную стабильность. Люди, знающие, что у них есть надежный тыл, и чувствующие себя в безопасности, способны идти на обдуманный риск и преодолевать сложности, что позволяет им реализовывать себя наилучшим образом. У них в буквальном смысле слова больше ресурсов (внимания и энергии), которые можно использовать для развития, а не для защиты.

Модели: статичные или гибкие?

Еще одно довольно распространенное заблуждение относительно теории привязанности заключается в том, что прошлое в жизни человека или семьи рассматривается как единственный фактор, определяющий личность и будущее человека. Работы Боулби часто ассоциируются с аналитическими и объектно-отношенческими точками зрения – подходами, описывающими, как отношения в раннем возрасте формируют подсознательные модели, которым клиент следует на протяжении жизни. Однако в описании таких моделей Боулби использовал эпитет «рабочие» и предполагал, что их можно пересмотреть в случае необходимости. С годами стало понятно, что эти модели подвижнее, чем считали ранние теоретики науки о привязанности, и могут изменяться под воздействием новых переживаний. Например, в одном исследовании у 22 % семейных пар тип привязанности изменился (изучалась привязанность за три месяца до заключения брака и через полтора года после)⁴⁸. В целом наиболее склонны к изменениям люди с высоким уровнем тревожного типа привязанности. Можно было бы предположить, что люди с избегающим типом привязанности, которые менее открыты новым переживаниям и информации, будут и менее склонны к изменениям. Однако недавнее исследование, посвященное терапии для пар на основе привязанности⁴⁹, показало, что после каждого сеанса избегающие партнеры все же немного меняют свои модели привязанности. Исследования в области индивидуальной терапии также доказали возможность изменения рабочих моделей привязанности⁵⁰. Таким образом, детский опыт влияет на развитие, но, если модели не стали статичными и замкнутыми, траектория этого развития может измениться. В противном случае

⁴⁸ Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., Pan, H., & Waters, E. (2002). Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment relations and relations to couples communication and reports of relationships. *Developmental Psychology*, 38, 679–693.

⁴⁹ Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dagleish, T. L., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2018). The impact of blamer-softening on romantic attachment in emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44, 640–654.

⁵⁰ Diamond, D., Stovall-McClough, C., Clarkin, J., & Levy, K. (2003). Patient therapist attachment in the treatment of borderline personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 67, 227–260.

человек избегает и игнорирует новые переживания или использует негативные паттерны взаимодействия с близкими как подтверждение самых отрицательных элементов таких моделей.

Очень важно понимать, как именно опыт прошлых отношений влияет на настоящее. Наука о привязанности предполагает, что ранний опыт формирует спектр реакций человека на действия или слова других людей, порождает стратегии управления сильными эмоциями, а также модели себя и других. Они могут развиваться и изменяться – а могут работать как самосбывающиеся пророчества. Адам говорит мне: «Знаете, я никогда ни от кого не ждал любви. Я чувствовал себя самозванцем. Моя жена вышла за меня замуж по ошибке. Именно поэтому я все время прятался и не подпускал ее к себе. И, конечно же, она бросила меня!» Хронический характер отсутствия связей усугубляется еще одним фактором. Несмотря на то что стремление образовывать любовные связи естественно (оно «вшито» в мозг млекопитающих), очень трудно понять, что это возможно, и не сдаваться, если живого примера такой связи никогда не было перед глазами. Адам отмечает: «В жизни бы не поверил, что люди могут разговаривать вот так – как мы с вами. Я не знал, что с таким сильным гневом все-таки можно совладать, и это помогает говорить о своих чувствах вслух. В моей семье такое было не принято. Но я учусь этому сейчас».

Сексуальная жизнь и надежная привязанность

Некоторые современные авторы считают, что привязанность не имеет ничего общего с романтическими сексуальными отношениями, которые в нынешнем обществе лежат в основе установления связи между взрослыми людьми. Эти исследователи утверждают, что привязанность можно ощущать к хорошим друзьям, что на корню убивает любую эротику. К тому же новизна и риск – обязательное условие хорошего секса, и потому надежная привязанность может фактически препятствовать полноценно удовлетворяющей сексуальной жизни.

Проблема взаимосвязи сексуальной жизни и привязанности более подробно рассматривается в [главе 6](#), посвященной терапии для пар. Если вкратце: есть практически неопровержимые доказательства того, что связь между родителем и ребенком и романтическая связь между взрослыми – это «варианты одного и того же процесса»⁵¹. Параллели очевидны. И та и другая связь включают одинаковый спектр моделей поведения: пристальные взгляды, объятия, прикосновения, ласки, улыбки и плач. Связи обоих типов наполнены сильными эмоциями: боль и страх при разлуке, радость при воссоединении, гнев и печаль в случае опасения лишиться таких отношений. В обоих случаях люди стремятся сблизиться и чувствуют себя комфортно при сближении. Качество как отношений между родителем и ребенком, так и взрослой романтической связи определяется тем, насколько любимый человек чувствителен, доступен и отзывчив. Успешное начало отношений порождает чувство уверенности, безопасности и открытости, помогает научиться эмпатии. Утрата связи вызывает тревогу, гнев и протестное поведение, за которыми могут последовать депрессия и отстраненность. И взрослые, и дети могут тревожно «цепляться» или защитно дистанцироваться, что может стать привычными реакциями.

Понимание сути надежного фундамента показывает, что между эротизмом романтической любви и безопасной привязанностью нет никакого внутреннего конфликта. Согласно исследованиям, партнеры с надежным типом привязанности отмечают большую удовлетворенность сексуальной жизнью, а в целом безопасная связь способствует более полной и менее напряженной сексуальности в отношениях. Отрицательно же влияет на сексуальную жизнь как раз разрушение связи, в частности привязанность избегающего типа. Избегающие партнеры уделяют больше внимания телесным ощущениям и «результативности» секса. Секс у них про-

⁵¹ Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). New York: Guilford Press. P. 18.

исходит реже и приносит меньше удовлетворенности⁵². Если определить страсть как стремление к привязанности, связанное с эротическими переживаниями и игрой, то безопасная связь становится ключевым фактором оптимальной сексуальной жизни. Безопасность позволяет с максимальной смелостью принимать риски, повышает игривость и способность отпустить себя и погрузиться в приятные ощущения. Доказано, что безопасная связь особенно важна для женщин, которые более физически уязвимы в сексе и поэтому, естественно, более чувствительны к характеру отношений во время сексуальных контактов.

Хотя сексуальная жизнь может существовать отдельно от привязанности (исключительно как развлечение), она спокойно интегрируется в сценарии установления связи. В конце концов, многие называют секс «занятием любовью». Это отражение того факта, что для спаривающихся млекопитающих, которые вместе растят потомство и вкладываются в свои отношения, сексуальное взаимодействие, как правило, способствует установлению связи. При оргазме происходит выброс окситоцина – гормона любви, и именно в сексуальном взаимодействии взрослых наиболее ярко проявляется физическая сонстройка и зеркальное поведение, которое часто наблюдается во взаимоотношениях между матерью и ребенком.

Теория привязанности: аналитический или системный подход?

Еще одно заблуждение, особенно популярное среди терапевтов, работающих с парами и семьями, связано с тем, что теория привязанности возникла с точки зрения объектных отношений, как это сформулировали Фэйрбейрн⁵³ и Винникотт⁵⁴. Таким образом, изначально эта теория представляла собой аналитический подход. Именно поэтому ее считают не системной и малопрактичной. Большую часть жизни Джона Боулби подвергали остракизму как еретика, посмеявшегося бросить вызов традиционной аналитической теории. Современные аналитические подходы, отходя от классической теории влечений, ориентированной на секс и агрессию, по-новому воспринимают теорию привязанности. В психоанализе совершился «реляционный поворот»⁵⁵, сделавший его открытым к диалогу и ориентированным на честное взаимодействие терапевта и клиента, между которыми происходит «взаимопроникновение умов»⁵⁶. Современные аналитические и другие подходы обозначают такое взаимодействие термином «интерсубъективность». Он подчеркивает, что во время сеансов между клиентом и терапевтом возникает связь, подобная той, что рассматривается в теории привязанности⁵⁷. Тем не менее характерным элементом психоанализа является его акцент на внутреннем субъективном состоянии, в то время как Боулби рассматривал близкие отношения как «центр, вокруг которого вращается жизнь человека в младенчестве <...> и до старости»⁵⁸. Боулби живо интересовался поведенческими драмами между людьми и, подобно Дарвину, уделял пристальное внимание тому, как животные увеличивают шансы на выживание и особенно как они управляют своей уязвимостью.

Вполне логично, что Боулби поставил перед собой четкую задачу сформулировать системный подход, в котором паттерны межличностного взаимодействия и циклические петли обратной связи («внешний цикл» поведения) объединены с внутренними когнитивными и эмоциональными процессами («внутренним циклом» реакций)⁵⁹. Как я и другие ученые уже

⁵² Johnson, S. M., & Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 431–445.

⁵³ Fairbairn, W. R. D. (1952). *An object relations theory of the personality*. New York: Basic Books.

⁵⁴ Winnicott, D. W. (1965). *The maturational process and the facilitating environment*. London: Hogarth Press.

⁵⁵ Mitchell, S. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. New York: Analytic Press.

⁵⁶ Стерн Д. Момент настоящего в психотерапии и повседневной жизни. Добросвет, 2018.

⁵⁷ Hughes, D. (2007). *Attachment focused family therapy*. New York: Norton.

⁵⁸ Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss*. New York: Penguin Books. P. 442.

⁵⁹ Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books; Johnson, S. M. (2011).

отмечали в своих работах⁶⁰, одна из самых сильных сторон теории Боулби – ее обширность: возможность прояснить ключевые паттерны циклических петель обратной связи. Системные терапевты подвергались критике за сосредоточенность на ограниченных и ограничивающих паттернах взаимодействия или танцев между близкими людьми без учета живого опыта танцоров. Теория привязанности элегантно объединяет все это. Паттерны взаимодействия и вызываемые ими эмоции подтверждают и поддерживают субъективное восприятие танцором и отношений и себя в них. Это восприятие определяет реакции, которые формируют танец межличностного взаимодействия. Так, требовательная позиция, которую мой клиент Эндрю занимает по отношению к своей жене Сару, – это его обычный способ справиться с паникой, которая возникает вместе с ощущением, что его отвергают. К сожалению, его агрессивные требования провоцируют Сару привычно отстраниться. Такой паттерн «требование – отказ» подпитывает наихудшие страхи Эндрю и его чувство неполноценности, из-за чего он начинает еще навязчивее преследовать Сару.

И теория привязанности, и классическая системная теория⁶¹ рассматривают дисфункцию как ограничение, то есть потерю открытости и гибкости. В свою очередь, человек становится неспособен обновлять и пересматривать свои способы реагирования на новые сигналы. И теория привязанности, и системная теория изучают процесс – развитие причинно-следственных связей, а не их статичную линейную модель, и обе теории направлены на то, чтобы не ухудшить состояние клиента. Клиенты не «неправильные» сами по себе – они лишь застряли в узких способах восприятия и реагирования. Наука о привязанности дополняет системную точку зрения, в которой внутренний опыт скорее не учитывается, поскольку постулирует обработку эмоций как организующий элемент в застывших паттернах взаимодействия с другими людьми.

РАЗВИТИЕ НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ БАЗЫ

За последние полвека появились сотни исследований, посвященных изучению связи с родителями, детьми, взрослыми партнерами и даже Богом. Благодаря этому сформировалась огромная и логически связанная база данных, в которой впервые признается и называется основной элемент природы человека: мы социальные животные, стремящиеся устанавливать связи друг с другом. На первом этапе создания этого массива знаний психологи наблюдали за поведением матерей и младенцев: сначала мать и ребенка разлучали в незнакомой ситуации, а потом воссоединяли. Эти исследования позволили обнаружить повторяющиеся паттерны в их реакциях. Эксперимент, получивший название «Незнакомая ситуация», возможно, самый обширный протокол психологических исследований за всю историю науки (включая эксперименты на крысах). Выводы навсегда изменили не только отношение к родительству, но и понимание детской психологии. Второй этап начался в конце 1980-х, когда социальные психологи попросили взрослых людей заполнить анкеты, посвященные любовным отношениям. Исследователи обнаружили те же самые паттерны реакций на разлуку и воссоединение, что и в эксперименте «Незнакомая ситуация». Тогда же появилось направление исследований⁶², в которых

The attachment perspective on the bonds of love: A prototype for relationship change. In J. Furrow, S. M. Johnson, & B. Bradley (Eds.). *The emotionally focused casebook: New directions in treating couples* (pp. 31–58). New York: Routledge.

⁶⁰ Johnson, S. M., & Best, M. (2003). A systematic approach to restructuring adult attachment: The EFT model of couples therapy. In P. Erdman & T. Caffery (Eds.). *Attachment and family systems: Conceptual, empirical and therapeutic relatedness* (pp. 165–192). New York: Brunner-Routledge; Kobak, R. (1999). The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships: Implications for theory, research and clinical intervention. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 21–43). New York: Guilford Press.

⁶¹ Bertalanffy, L. von. (1968). *General system theory*. New York: George Braziller.

⁶² Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.). *Advances in personal relationships: Attachment relationships in adulthood* (Vol. 5, pp. 151–177). London: Jessica Kingsley; Allen, J. P., & Land, D. J. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical*

родителей как основных объектов привязанности постепенно замещали равноправные партнеры. Первые исследования представляли собой наблюдения. Ученые изучали, как взрослые партнеры взаимодействуют друг с другом, как утешают, когда один из них находится в ситуации тревоги и неопределенности⁶³, и нашли явные доказательства наличия трех основных стратегий (надежный, тревожный и избегающий типы привязанности). Кроме того, выяснилось, что у взрослых есть эквивалент детской дезорганизованной привязанности – так называемый тревожно-избегающий тип, при котором человек мечется между крайне тревожными и крайне избегающими стратегиями⁶⁴. Стало понятно, что взрослые с надежным типом привязанности способны рассказать о своей тревоге, открыться партнеру и использовать его утешение, чтобы успокоиться, а также способны сами оказать поддержку и утешить партнера в стрессе. В то же время взрослые, которые называли себя избегающими, отталкивали партнеров в тревожных ситуациях и отказывали другим в утешении и заботе. Психологи наблюдали за поведением пар при расставании, например в аэропорту⁶⁵, и анализировали общее влияние типов привязанности. Например, Микулинсер обнаружил, что партнеры с надежной связью меньше проявляют агрессию в спорах и менее склонны приписывать другому злой умысел⁶⁶. Он также выяснил, что такие люди более любознательны и открыты к новой информации и спокойнее чувствуют себя в условиях неопределенности⁶⁷. Наконец, ученые стали исследовать, как проявляются в целом в жизни взрослых людей основные принципы теории привязанности. Они обнаружили, что, например, тип привязанности определяет поведение в военных конфликтах⁶⁸ и при построении карьеры⁶⁹.

Эта последняя волна исследований значительно расширила понимание привязанности у взрослых людей и ее влияния на жизнь. Масштабность всех исследований, проведенных за последние десять лет, не поддается описанию, но мы можем остановиться на наиболее интересных открытиях. В некоторых проспективных исследованиях за людьми наблюдали в течение всей жизни, начиная с детства, и сравнивали выявленный в детстве тип привязанности с поведением и качеством отношений во взрослом возрасте. В рамках лонгитюдного проекта Университета Миннесоты Симпсон и другие ученые⁷⁰ провели исследования, в результате которых обнаружили, что реакция ребенка на мать в эксперименте «Незнакомая ситуация» довольно точно предсказывает социальную компетентность таких детей в начальной школе, близость их отношений с друзьями в подростковом возрасте и качество любовных отношений в 25 лет. Однако не стоит забывать, что даже в более ранних исследованиях доказали, что траектория детского опыта и его влияние по мере взросления поддаются изменениям. В браке с отзывчивым мужчиной, способным установить безопасную связь, женщины с тревожным типом при-

applications (pp. 319–335). New York: Guilford Press.

⁶³ Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434–446.

⁶⁴ Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.

⁶⁵ Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1198–1212.

⁶⁶ Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513–524.

⁶⁷ Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203–1215.

⁶⁸ Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological stress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817–826.

⁶⁹ Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 268–285.

⁷⁰ Simpson, J. A., Collins, A., Tran, S., & Haydon, K. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 355–367.

вязанности способны воспитывать детей с любовью, и их дети демонстрируют реакции надежной привязанности на разлуку и воссоединение⁷¹.

Исследование привязанности уже вышло за пределы изучения близких отношений. В книге «Обними меня крепче»^{72, 73} я подчеркиваю, что основа гуманного общества – любящие семьи. Такое общество зиждется на отзывчивости. Надежная привязанность развивает эмпатию и альтруизм, готовность действовать на благо других людей. Многочисленные исследования Микулинсера и других ученых⁷⁴ выявили связь между альтруизмом и эмпатией. Например, даже если человек просто сделает паузу и вспомнит время, когда кто-то заботился о нем или ней, активизация системы привязанности мгновенно (пусть и ненадолго) снизит уровень его или ее враждебности по отношению к чужакам. Активное сострадание и готовность помочь даже в ущерб себе обусловлены надежной привязанностью⁷⁵. Люди с избегающим типом привязанности менее эмпатичны и реже заботятся о чужом благополучии или предлагают помощь⁷⁶, а люди с тревожным типом хоть и способны к эмпатии, но закливаются на собственных бедах, вместо того чтобы прислушаться к потребностям другого человека.

Надежная привязанность наблюдается в разных областях человеческой жизни, в том числе в отношении к Богу⁷⁷ и сексуальной ориентации⁷⁸. Даже характер молитвы зависит от типа привязанности⁷⁹. Христиане с безопасным типом привязанности склонны обращаться к Богу в более медитативном, диалогическом стиле, а тревожные требуют и просят милости. У любовников с безопасной связью мотивация к сексу может быть разной, но все они подчеркивают наличие желания. Они больше наслаждаются сексом, более открыты к экспериментам и способны обсуждать сексуальные потребности друг друга.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПИИ

Уместно остановиться на исследованиях, посвященных изменению привязанности в процессе психотерапии. Каким образом можно измерять и изучать изменения привязанности, которая включает в себя так много всего: эмоции и способы обращения с ними, модели мышления, ожидания, конкретные реакции? Наиболее популярным и проверенным способом остается «Переработанный опросник: опыт близких отношений»⁸⁰ (Experiences in Close Relationships Scale – Revised, ECR-R), который приводится в [Приложении 1](#) к этой книге. Этот опросник поможет вам уловить суть конкретных вопросов, которые используют исследователи и психотерапевты для оценки тревожного и избегающего типов привязанности. Надежный тип

⁷¹ Cohen, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A., & Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13, 432–449.

⁷² Джонсон С. *Обними меня крепче*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

⁷³ Джонсон С. *Обними меня крепче. Семь диалогов для любви на всю жизнь*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

⁷⁴ Обзор см. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press, глава 11.

⁷⁵ Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 817–839.

⁷⁶ Drach-Zahavy, A. (2004). Toward a multidimensional construct of social support: Implications of providers self-reliance and request characteristics. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 1395–1420.

⁷⁷ Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, evolution and the psychology of religion*. New York: Guilford Press; Granquist, P., Mikulincer, M., Gewirtz, V., & Shaver, P. R. (2012). Experimental findings on God as an attachment figure: Normative processes and moderating effects of internal working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 804–818.

⁷⁸ Johnson, S. M., & Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 431–445.

⁷⁹ Byrd, K., & Bea, A. (2001). The correspondence between attachment dimensions and prayer in college students. *International Journal for the Psychology of Religion*, 11, 9–24.

⁸⁰ Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.

привязанности в этом случае характеризуется низкими баллами по шкалам и тревожного, и избегающего типов. Респондентам нужно согласиться или не согласиться с такими утверждениями, как «Я боюсь, что недостойн других людей» или «Мне сложно позволить себе зависеть от партнера». Вы можете использовать этот опросник для самооценки, чтобы получить представление о том, как изучается привязанность. Кроме того, исследователи изучают изменения в конкретных моделях поведения при взаимодействии с другими людьми (например, в конфликтных разговорах) с помощью поведенческих шкал, таких как Система оценки безопасности в отношениях⁸¹ (Secure Base Scoring System). По этой шкале можно измерить, например, способность посылать четкие сигналы о нахождении в стрессе и формулировать, что требуется от другого человека, способность принимать заботу и утешение, а также распознавать стресс другого человека и реагировать в определенных условиях. Как изменяется восприятие привязанности и как обрабатывается информация о привязанности, можно оценить также в процессе опроса о детских привязанностях и недавних потерях. При этом ответы оцениваются по методу, который называется «Интервью привязанности для взрослых»⁸² (Adult Attachment Interview, AAI). Вопрос может звучать, например, так: «Опишите отношения с матерью пятью прилагательными». У человека с надежным типом привязанности ответы и рассказы гибкие и согласованные, респондент охотно идет на контакт с интервьюером. В целом оценку безопасности по этой шкале можно рассматривать как оценку интеграции личности. У людей с ненадежным типом привязанности ответы характеризуются неопределенностью, противоречивостью, кроме того, респонденты могут отходить от темы или молчать. Так, например, Сэм отвечает интервьюеру: «Моя мать была прекрасной и ласковой. Правда, ее почти никогда не было рядом – она вечно была слишком занята [смеется], но ничего страшного. Если честно, я не хочу говорить об этом». По ответам на эту анкету можно предсказать модели поведения в самых разных ситуациях: возможность справиться с трудностями во время базовой подготовки в армии Израиля⁸³, управление плохим настроением и тактики преодоления конфликта в романтических отношениях⁸⁴, а также появление симптомов депрессии, осознание и принятие эмоций у несовершеннолетних матерей из бедных семей⁸⁵.

Как отмечают Доэе, Стовалл-МакКлаф и Альбус, подавляющее большинство клиентов психотерапевта не чувствуют себя в безопасности, когда приходят на терапию⁸⁶. Пока что нет единого мнения о том, какие конкретно модели терапии лучше подходят для конкретных типов привязанности⁸⁷. Доказано, что люди с надежным типом привязанности легче образуют положительный альянс с терапевтом. При этом некоторые ученые полагают, что клиентам с тревожным типом привязанности больше подойдет деактивирующая терапия, например КПТ, а более интенсивные, эмоционально насыщенные психодинамические методы лучше подействуют на отстраняющихся клиентов, отрицающих свои эмоции. Другие ученые приходят к прямо про-

⁸¹ Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., Pan, H., & Waters, E. (2002). Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment relations and relations to couples communication and reports of relationships. *Developmental Psychology*, 38, 679–693.

⁸² Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 552–598). New York: Guilford Press.

⁸³ Scharf, M., Maysel, O., & Kivenson-Baron, I. (2004). Adolescents attachment representations and developmental tasks in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 40, 430–444.

⁸⁴ Creasey, G., & Ladd, A. (2005). Generalized and specific attachment representations: Unique and interactive roles in predicting conflict behaviors in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1026–1038.

⁸⁵ De Oliveira, C., Moran, G., & Pederson, D. (2005). Understanding the link between maternal adult attachment classifications and thoughts and feelings about emotions. *Attachment and Human Development*, 7, 153–170.

⁸⁶ Dozier, M., Stovall-McClough, C., & Albus, K. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 718–744). New York: Guilford Press.

⁸⁷ Daniel, S. I. F. (2006). Adult attachment patterns and individual psychotherapy: A review. *Clinical Psychological Review*, 26, 968–984.

тивоположному выводу: отстраняющимся клиентам больше подойдет терапия, созвучная их типу привязанности, чем отличная от него⁸⁸.

Нельзя также забывать о типе привязанности у самого терапевта. Терапевты с надежным типом привязанности более отзывчивы и гибки, умеют как подстраиваться под тип клиента, так и «бросать ему вызов»⁸⁹. В индивидуальной психодинамической терапии наблюдается тенденция к повышению безопасности⁹⁰. Семейная терапия, основанная на привязанности⁹¹ (Attachment-based family therapy, ABFT), направленная на помощь подросткам в восстановлении разрушенных отношений, продемонстрировала впечатляющие результаты: она помогает снизить градус депрессии, тревоги и семейных конфликтов, связанных с отсутствием безопасности в отношениях. Исследования, посвященные ЭФТ для пар, показали, что у тревожных и избегающих партнеров наблюдается сдвиг в сторону безопасности. Такая терапия способна уменьшить чувствительность мозга к страху и боли и ослабить симптомы стресса и депрессии⁹².

Однако мы забегаем вперед, поскольку теме привязанности и достижению изменений в процессе терапии, по сути, посвящены следующие девять глав книги. Хотя за последние несколько десятилетий теория привязанности радикальным образом повлияла на построение концепций личности, психопатологии, психологического здоровья и даже самой психотерапии⁹³, нам все еще есть куда расти. Ближе к концу жизни Джон Боулби сказал, что «разочарован тем, что психотерапевты не торопятся проверять эту теорию на практике»⁹⁴. И я думаю, что сейчас он сказал бы так же!

В следующей главе мы начнем описывать значение науки о привязанности для психотерапевтической практики в целом.

ЗАПИШИТЕ И ЗАПОМНИТЕ

- Модели психотерапии, конкретные методы и представления о психологических расстройствах множатся с каждым днем. Как терапевту найти путь в этом хаосе? Как сделать психотерапию более согласованной и упорядоченной наукой? Один из способов состоит в том, чтобы уделять основное внимание эмпирическим исследованиям и, подобно техническим экспертам, пытаться точно сопоставить конкретное расстройство с теоретической моделью и методом терапии. Второй путь – выявлять только общие факторы, влияющие на изменение, и работать на сеансах именно с ними. Третий подход – сосредоточиться на общем, особенно на глубинных процессах, в проблемах клиента и отказаться от длинных списков ярлыков для расстройств. Четвертый путь заключается в том, чтобы найти эмпирически обоснованную целостную систему, которая отражает суть человеческой личности, ее развитие как индивидуаль-

⁸⁸ Simpson, J. A., & Overall, N. (2014). Partner buffering of attachment insecurity. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 54–59.

⁸⁹ Slade, A. (2008). The implications of attachment theory and research for adult psychotherapy. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 762–782). New York: Guilford Press.

⁹⁰ Diamond, D., Stovall-McClough, C., Clarkin, J., & Levy, K. (2003). Patient therapist attachment in the treatment of borderline personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 67, 227–260; Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Matton, G., et al. (1995). Attachment, the reflective self and borderline states. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.). *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives* (pp. 233–279). Hillsdale, NJ: Analytic Press.

⁹¹ Diamond, G. (2005). Attachment-based family therapy for depressed and anxious adolescents. In J. Lebow (Ed.). *Handbook of clinical family therapy* (pp. 17–41). Hoboken, NJ: Wiley.

⁹² Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Tasca, G., & Wiebe, S. (2015). Changes in relationship specific romantic attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42, 231–245; Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., et al. (2013). Soothing the threatened brain: Leveraging contact comfort with emotionally focused therapy. *PLOS ONE*, 8(11), e79314.

⁹³ Magnavita, J., & Anchin, J. (2014). *Unifying psychotherapy: Principles, methods and evidence from clinical science*. New York: Springer.

⁹⁴ Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books. Pp. ix – x.

ности и части социума, а также биологические императивы, и использовать эту систему как руководство для терапии. В этой книге я придерживаюсь позиции, что лучше всего отказаться от длинных списков ярлыков для расстройств и взять за основу для психотерапии теорию привязанности и науку о ней.

- Теория привязанности представляет собой обоснованную теорию развития личности, в которой приоритет отдается роли управления эмоциями и связи с людьми, которым человек доверяет. Эти показатели считаются основными признаками, определяющими психологическое здоровье и благополучие. Основное преимущество этой точки зрения заключается в том, что она объединяет биологию и взаимодействие, сообщение и ментальную модель, личность и систему, выделяя основные потребности и страхи человека. Она отвечает на извечный вопрос: «Что такое любовь и почему она так важна?»

- Надежная привязанность предсказывает почти каждый выявленный показатель полноценного функционирования личности, в то время как отсутствие безопасности – фактор риска почти всех изученных расстройств. Надежная привязанность хранит человека на протяжении всей жизни. Чтобы измениться и исцелиться, мы должны познать себя. Мы социальные млекопитающие, и установление связей с окружающими и эмоциональная сонастройка – наша базовая стратегия выживания и процветания. Это лучший ориентир на пути к безопасности, здоровью и благополучию.

Глава 2. Теория привязанности в терапии

На протяжении всей взрослой жизни наличие отзывчивого объекта привязанности остается для человека источником чувства безопасности. Все мы с момента рождения и до смерти чувствуем себя счастливым лишь тогда, когда жизнь наша организована как череда познавательных вылазок – коротких или длинных – в большой мир из зоны безопасности, которую обеспечивают нам собой близкие люди.

Джон Боулби⁹⁵

Здоровые отношения благотворно влияют на нас не только с точки зрения биологии – наша личность также более склонна к изменениям при наличии связи с другими. Присутствие близкого человека активизирует зеркальные нейроны и нейронные цепи, благодаря чему мы больше узнаем о других и себе, что способствует росту и развитию.

Луис Козолино и Ванесса Дэвис⁹⁶

Большую часть жизни Боулби описывал, как формируется привязанность и как она работает в близких отношениях: способствует оптимальному развитию и балансу или вызывает разрушительные последствия. На такую масштабную задачу не хватит и жизни, а у Боулби было не слишком много времени на создание систематизированного подхода к терапии. Однако он полагал, что успешная терапия должна завершиться *конструктивной зависимостью*, в которой клиент обретет более адаптивные «рабочие модели себя и окружающих» (как их называл Боулби). Такие модели создают основу встроеной схемы по эмоциональному и ментальному конструированию позитивного внутреннего и внешнего мира. В свою очередь, это позволяет открыто и заинтересованно взаимодействовать с тем, что происходит в жизни человека, гибко реагировать на изменения и эффективно устанавливать связи с другими людьми. Боулби подчеркивает, что способность взаимодействовать с людьми – главный показатель здорового и позитивного отношения к жизни: «Способность создавать тесные связи с другими людьми в роли нуждающегося в помощи или оказывающего помощь может считаться главным отличительным признаком эффективного функционирования личности и психического здоровья»⁹⁷. Однако первоначальная формулировка теории привязанности не объясняла, как психолог или психотерапевт может помочь клиентам перейти от стресса и потери опоры к такому «эффективному функционированию», открытости и отзывчивости.

В одной из последних работ Боулби заявляет, что суть терапии заключается в том, чтобы помочь клиентам переоценить и преобразовать динамические схемы или модели себя и окружающих⁹⁸. В таком случае перед терапевтом встают пять задач: 1) обеспечить «принимающую среду», в которой клиенту будет нестрашно работать со своей болью; 2) помочь увидеть, как поведение клиента в отношениях создает ранящие его ситуации; 3) помочь исследовать отношения с терапевтом как пример такого способа вовлеченности; 4) выявить причины такого стиля поведения в прошлом клиента и «пугающие, чуждые и (или) неприемлемые» эмоции, которые вызывает этот процесс; 5) помочь понять, как опыт прошлого ограничивает восприятие мира клиента и управляет его мыслями, чувствами и поступками в настоящем, а потом

⁹⁵ Bowlby, J. (1988). A secure base. New York: Basic Books. P. 62.

⁹⁶ Cozolino, L., & Davis, V. (2017). How people change. In M. Solomon & D. J. Siegel (Eds.). How people change: Relationship and neuroplasticity in psychotherapy (pp. 53–72). New York: Norton. P. 58.

⁹⁷ Bowlby, J. (1988). A secure base. New York: Basic Books. P. 121.

⁹⁸ Bowlby, J. (1988). A secure base. New York: Basic Books. Pp. 138–139.

помочь найти более подходящие модели поведения. Сама по себе эта концепция описывает, по-видимому, классическую терапию, ориентированную на психологическую динамику, хотя особое внимание уделяется такой функции отношений, как выживание. В этом кратком описании нет того, что Боулби добавляет в других теоретических замечаниях и разборах клинических случаев: четкий акцент на уникальную силу эмоций и способность терапевтических эмоциональных переживаний исправлять привычные паттерны поведения. Наука о привязанности привнесла в клиническую практику две основные идеи: использование силы эмоций клиента – самый мощный механизм изменений (слово *модели* в теории привязанности рассматривается как «горячее», то есть наполненное эмоциями), и эти изменения по своей природе межличностные, их формирует эмоциональное взаимодействие с другими людьми.

ЭФТ: ПСИХОТЕРАПИЯ, ОСНОВАННАЯ НА ПРИВЯЗАННОСТИ

Процесс здоровой адаптации (конечная цель любой терапии) на основе теории привязанности можно описать так: ощущение связи с другими людьми (через ментальные модели, в которых имитируется общение, или через реальное позитивное взаимодействие) способствует созданию эмоционального баланса и умения справляться со своими эмоциями. Этот баланс, в свою очередь, делает возможным изучение и построение гармоничного и адаптивного внутреннего мира (с позитивными образами себя и окружающих). Полное, открытое и гибкое взаимодействие с собой и другими людьми становится нормой. Отзывчивость способствует установлению безопасных связей, устраняя страх перед жизнью и формируя уверенность в своей способности преодолеть трудности. В основе этого процесса лежат управление эмоциями и взаимодействие с другими людьми. Он постоянно повторяется на микроуровне в ежедневном общении и на макроуровне – на всех этапах развития личности.

Наука о привязанности взрослых уже оказывает влияние на терапевтическую практику, подходы в которой (например, когнитивно-поведенческая терапия) изначально связывались не с моделью Боулби⁹⁹, а с динамической терапией, направленной на попытки разобраться в себе¹⁰⁰. Однако в действительности гуманистические *эмпирические* модели терапии – это наиболее гармоничный пример практического применения современной теории привязанности. Эти модели развились на основе психодинамической модели изменений и усовершенствовали ее, в частности более четкой ориентацией на работу непосредственно с эмоциями. ЭФТ изначально предназначалась для работы с парами и семьями, и, следовательно, ее межличностная природа отражает как оригинальное видение Боулби, так и основные достижения в современной науке о привязанности, изложенные такими социальными психологами, как Шейвер, Микулинсер, и другими¹⁰¹. Современные версии ЭФТ – в форматах индивидуальной терапии и терапии для пар и семей – отражают суть теории привязанности и способы ее конкретного применения. В настоящее время в ЭФТ используются шесть основных методов.

- Прежде всего, практическая ЭФТ постоянно фокусируется на проактивной рефлексии и управлении эмоциями. В этом случае эффективное управление подразумевает постепенное создание эмоционального равновесия и – одновременно с этим – совместное управление

⁹⁹ Cobb, R., & Bradbury, T. (2003). Implications of adult attachment for preventing adverse marital outcomes. In S. M. Johnson & V. Whiffen (Eds.). *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 258–280). New York: Guilford Press; McBride, C., & Atkinson, L. (2009). Attachment theory and cognitive behavioral therapy. In J. Obegi & E. Berant (Eds.). *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 434–458). New York: Guilford Press.

¹⁰⁰ Holmes, J. (1996). *Attachment, intimacy and autonomy: Using attachment theory in adult psychotherapy*. Northdale, NJ: Jason Aronson; Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

¹⁰¹ Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

эмоциональными взаимоотношениями, что в совокупности составляет основу теории привязанности. Как утверждает Боулби: «Многие из самых интенсивных эмоций человека возникают во время формирования, поддержания, разрыва и возобновления связей, которые затрагивают самые глубокие чувства и поэтому называются эмоциональными связями. <...> Страх утраты порождает тревогу и печаль, как если бы утрата уже произошла. <...> И то и другое может вызвать гнев, <...> а возобновление связи – радость»¹⁰². Наиболее мощный триггер эмоций – проблемы в отношениях, а позитивная эмоциональная связь – наиболее интуитивный и эффективный путь к эмоциональному равновесию. Баланс достигается за счет полного принятия эмоций и восприятия их как части своей личности – а не отвергания, блокировки или фрагментирования, в результате которых эмоция остается, по словам Боулби, чужой. Наиболее естественным образом этого можно добиться во *взаимодействии* с другим человеком, даже если он присутствует только на ментальном уровне – в воображении. Чтобы выявить и интегрировать отдельные эмоции, необходимо определять их элементы: триггер, начальное восприятие, телесное ощущение, трактовку и побуждение к действию или мотивацию¹⁰³. В процессе клиенты меняют отношение к эмоциональному опыту, понимая свою активную роль в нем. Непосредственно, явно и наглядно они обнаруживают, как их *привычный способ* взаимодействия с эмоциями создает боль и страдание. После этого интеграция новых способов взаимодействия с эмоциями и управления ими может привести к более позитивному восприятию себя и повышению уверенности. Это естественный процесс снизу вверх, в основе которого лежит настройка на «ощущение себя». В этом случае недостаточно научиться просто сдерживать эмоции (такой процесс идет сверху вниз).

• Во-вторых, во время сеанса обязательно нужно создать эмоциональную безопасность. Терапия должна стать для клиента «тихой гаванью» для изучения новых и сложных эмоций. Эмоциональная безопасность формируется за счет особого вида взаимодействия между клиентом и терапевтом – они образуют нечто вроде альянса. В этом альянсе клиент должен интуитивно ощущать, что его принимают и понимают. Терапевт выступает в роли суррогатного объекта привязанности, который должен быть доступным, отзывчивым и понимающим – как родитель. Для этого терапевт должен быть искренне вовлечен на эмоциональном уровне и показывать это, как предлагает Роджерс¹⁰⁴. Словно любящий родитель, терапевт открыто выражает уважение, сострадание и непредвзятое отношение, помогая клиенту справиться с внутренней борьбой. Такое терапевтическое взаимодействие создает у клиента чувство уверенности: его чувства принимают, предлагают ему дозированно принимать риски, успокаивают и придают уверенность, когда клиент погружается в переживание сложных отрицательных эмоций. Терапевт должен быть способен выдержать сильные эмоции и сохранить открытость и желание разобраться, даже если клиент сопротивляется, а сам терапевт испытывает неуверенность. Сам Боулби говорил о том, что при работе с женщиной, потерявшей мужа, необходимо настроиться на ее утрату чувства реальности происходящего, сопереживать ее гневу и ощущение несправедливости этой потери. Он не предлагал учить ее справляться с гневом или возвращать в реальность.

В таком союзе терапевт не пытается изменить клиента – он настраивается на клиента и принимает чувства клиента. *Вместе* с каждым клиентом терапевт открывает точный смысл проблем, с которыми тот сталкивается. Как указывает Гарри Стэк Салливан¹⁰⁵

¹⁰² Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock. P. 69.

¹⁰³ Arnold, M. B. (1960). Emotion and personality. New York: Columbia University Press.

¹⁰⁴ Роджерс К. Становление личности. М.: Эксмо-Пресс, 2002.

¹⁰⁵ Sullivan, H. S. (1953). Conceptions of modern psychiatry. New York: Norton.

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.