

ДИАНА
ПУЛ ХЕЛЛЕР

NEW
PSY
CHO
LOGY

ПРЕДИСЛОВИЕ
ПИТЕРА А. ЛЕВИНА

БЛИЗКО, НЕЖНО, НАВСЕГДА



Как создать глубокие
и прочные отношения
Теория привязанности



New Psychology

Диана Пул Хеллер

**Близко, нежно, навсегда. Как
создать глубокие и прочные
отношения. Теория привязанности**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.99
ББК 88.9

Хеллер Д.

Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / Д. Хеллер — «Издательство АСТ», 2019 — (New Psychology)

ISBN 978-5-17-146937-5

Что заставляет нас снова и снова повторять в отношениях сценарии, причиняющие боль? Как детский опыт отношений влияет на то, кем мы являемся сейчас, и можем ли мы измениться? Диана Пул Хеллер — признанный эксперт по теории и моделям привязанности у детей и взрослых и терапии психической травмы — разработала руководство по созданию устойчивых близких отношений. Перед вами книга, благодаря которой вы сможете определить ваши с партнером типы привязанности, осознать их влияние на ваши отношения и способы изменения их негативных особенностей. Упражнения помогут в корне преобразовать детские переживания и улучшить ваши навыки спокойной и безопасной любви. Книга будет интересна как парам, так и тем, кто на данный момент не состоит в отношениях, но стремится обрести зрелую любовь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.99

ББК 88.9

ISBN 978-5-17-146937-5

© Хеллер Д., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие Питера А. Левина	9
Введение	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Диана Пул Хеллер

Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности

© 2019 Diane Poole Heller

© 2019 Peter A. Levine, предисловие

© Михалина Е., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Книга Дианы Пул Хеллер может служить базовым руководством по теории привязанности, раскрывающим все ее основные идеи. Автор описывает признаки разных типов привязанности и предлагает читателям простые способы отслеживания собственных навыков и поведения. Отдельная глава, посвященная привязанности во взрослом возрасте, будет очень полезна парам и всем, кто хотел бы серьезных романтических отношений. А откровенный и эмоциональный стиль Дианы делает книгу легкой для чтения.

Стэн Таткин, доктор наук, семейный психотерапевт, создатель психобиологического подхода в парной терапии (РАСТ, Psychobiological Approach to Couple Therapy), автор книги «Созданы для любви: как знания о мозге и стиле привязанности помогут избежать конфликтов и лучше понимать своего партнера»

Написанная очень доступно и с большой теплотой, эта прекрасная книга превращает научные данные теории привязанности в практические техники исцеления и укрепления самых важных отношений в нашей жизни. Множество примеров и упражнений сопровождается глубоким толкованием того, как детство продолжает влиять на нашу взрослую жизнь. Редкая и удивительная душевная широта, знания и опыт доктора Хеллер наполняют каждую страницу книги.

Рик Хансон, доктор наук, автор книг «Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости» и «Живи. Как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее»

Мудрость и ясность, приобретенные десятилетиями научной подготовки и клинической практики, позволяют доктору Хеллер доступным языком рассказывать о практических инструментах, которыми может пользоваться каждый из нас, чтобы улучшить отношения с окружающими и сделать свою жизнь ярче. Искренность, человеколюбие и педагогический дар Дианы Пул Хеллер, связывая воедино ее жизненный опыт, данные нейробиологии и открытия теории привязанности, помогают освоить эти простые техники и достичь большей близости в отношениях, попутно исцеляя раны в душе и сердце и возвращая человека в ресурсное состояние, – что так ценно для любого из нас!

Рональд Д. Зигель, доктор наук, преподаватель психологии Гарвардской медицинской школы, автор книги «Осознанное решение. Эффективная практика для повседневных проблем»

Здесь мастерски изложены характерные черты основных типов привязанности и способы их корректировки. Книга будет одинаково полезна как психотерапевтам, так и широкой публике. В ней даны исчерпывающие описания для оценки своего стиля, а также огромное количество детально разработанных, эффективных упражнений. Мои аплодисменты доктору Хеллер за труд, который соединил разум и чувства.

*Дэвид Гранд, доктор наук, автор книги **Brainspotting: The Revolutionary New Therapy for Rapid and Effective Change** («Брейнспоттинг: революционный подход в психотерапии для быстрого и эффективного выздоровления»)*

Диана Пул Хеллер написала великолепную книгу. В ней доступным языком изложено все, что мы узнали за несколько десятилетий изучения привязанности: как мы становимся такими, какие есть, и как можем измениться. Опираясь на собственный опыт – человеческий и психотерапевтический – Хеллер подводит читателей к самой сути. Эта книга – просто кладезь мудрости, в практическом и духовном смысле. Ее автор обладает необыкновенно глубокой способностью к пониманию, сочувствию и человечности, которую ощущаешь на каждой странице.

Дэвид Уоллин, доктор наук, автор книги «Привязанность в психотерапии»

Когда в отношениях что-то идет не так, мы часто виним себя или партнера, не осознавая тех установок, которые стоят за непродуктивным поведением. С помощью ярких примеров и практических заданий Диана Пул Хеллер помогает нам понять и изменить эту систему сильных внутренних привычек, сложившихся в детстве в процессе формирования привязанности. Если любовь похожа на минное поле (что верно для большинства из нас), эта книга поможет обезвредить мины.

*Ричард Шварц, доктор наук, создатель метода системной семейной терапии субличностей, автор книги **You Are the One You've Been Waiting For** («Том, кого вы так ждете, – это вы!»)*

Диана Пул Хеллер – непревзойденный проводник в мир новой и поразительной научной сферы – теории привязанности. Ее книга, понятная, эмоциональная и легкая для чтения, предлагает множество полезных инструментов, помогающих понять себя и своего партнера на самом глубоком уровне. Она способна изменить вашу жизнь.

*Терренс Реал, психотерапевт, социальный работник, основатель «Института взаимоотношений», автор книги **The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work** («Новые правила брака. Что нужно знать, чтобы сохранить любовь»)*

Что заставляет нас снова и снова повторять в отношениях сценарии, причиняющие боль? Книга отвечает на этот важный вопрос и показывает, что измениться и освободиться может каждый. Диана Пул Хеллер станет для вас превосходным проводником в этом захватывающем процессе погружения в тему привязанности, а ее чуткость сама по себе служит читателю надежной опорой.

*Брюс Экер, магистр гуманитарных наук, семейный психотерапевт, один из создателей подхода «когерентная терапия», соавтор книги «Разблокировка эмоционального мозга» (**Unlocking the Emotional Brain**)*

Книга Дианы Пул Хеллер – смелое и полное сострадания исследование наших внутренних способностей строить по-настоящему наполняющие отношения, а также страхов и проблем, которые могут этому помешать. Основываясь на собственном клиническом опыте в сфере привязанности и психических травм, автор предлагает читателям множество эффективных упражнений, способных в корне преобразовать детские переживания нарушенной связи с близкими и открыть в каждом новые способности к по-настоящему радостным, взаимно наполняющим отношениям. Научная база, яркие истории, захватывающий стиль изложения, ценнейшая информация – все это делает книгу настоящим даром.

Линда Грэм, семейный психотерапевт, автор книги Resilience: Powerful Practices for Bouncing Back from Disappointment, Difficulty and Even Disaster («Эффективные техники развития психологической устойчивости: как справляться со сложностями, разочарованиями и горем»)

Книга Дианы Пул Хеллер обнадеживает: здоровые романтические отношения возможны, какие бы травмы привязанности мы ни пережили. Прочитав ее, вы сделаете первый шаг к восстановлению и возможности создавать близкие, интимные отношения с партнером. Понимание психической травмы и способов ее исцеления началось для Дианы с собственного непростого опыта, который и вдохновил ее на дело всей жизни. Книгу доктора Хеллер обязательно нужно прочесть как специалистам, так и их клиентам, как тем, кто изучает йогу, так и тем, кто использует ее в терапии. Эту книгу стоит держать под рукой, чтобы обращаться к ней каждый раз, когда понимаешь, что теряешь способность к сочувствию и контакту. Предложенные в ней упражнения помогли мне лучше понять стиль привязанности – как мой собственный, так и партнера – и почувствовать большую любовь. Это позволило нам перейти на совершенно новый уровень близости.

Эми Вайнтрауб, основательница лечебного учреждения LifeForce Yoga, автор книг Yoga Skills for Therapists («Практики йоги для применения в терапии») и Yoga for depression («Йога от депрессии»)

Прекрасно написанная книга, в которой характерные черты и проявления разных стилей привязанности рассматриваются с точки зрения их пользы. Человеколюбие и оптимизм Дианы Пул Хеллер не перестают поддерживать читателя, помогая восстановить и упрочить свою способность к надежной привязанности и исцелить раны, нанесенные прошлыми отношениями. Мощные и творческие практики и выстроенный образный ряд позволяют читателям увеличить свой внутренний ресурс и укрепить навыки выстраивания надежных отношений с помощью контакта, эмпатии, сочувствия и корректирующего опыта. Для каждого, кто работает с психическими травмами или сам получил травмирующий опыт привязанности, эта книга – настоящий подарок. Она несет понимание, поддержку и исцеление.

Лица Ференц, психиатр, социальный работник, специалист по работе с травмами, вызванными употреблением психоактивных веществ, автор книги Finding Your Ruby Slippers. Transformative Life Lessons from the Therapist's Couch («Надень волшебные бабочки. Истории из психотерапевтической практики, которые изменят вашу жизнь»)

Посвящаю эту книгу всем, у кого хватает смелости искренне и глубоко прожить свою жизнь, сочувствовать чужой боли и делиться обретенной мудростью.

Предисловие Питера А. Левина

Каждый человек способен на «путь героя» – это наше время и наш шанс. За сорок пять лет клинической практики я убеждался в этом тысячи раз. Множество решений в жизни мы принимаем исходя из того, насколько нам удастся (или не удастся) соответствовать некоему уникальному, желанному образу себя.

Герой внутри нас сталкивается с сильным врагом – внешними опасностями, дилеммами. Они становятся символическим препятствием, мешающим нам достичь внутреннего порядка, спокойствия, любви, благополучия, близости и добра для всех. Сила и власть этого внутреннего врага кажутся безграничными. Он мечтает покарать и уничтожить героя, а нашу жизнь окутать тьмой.

Психические травмы имеют очевидное сходство с таким врагом. Суть любой травмы (как и глубоких душевных ран) – беспомощность и отчаяние. Она отбирает жизненную силу, приглушает чувства и ослабляет людей, отгораживая друг от друга пеленой страха и страдания. Ведь именно разобщение – один из самых эффективных способов разрушить не только отношения, но даже империю. Между муками личности и муками цивилизации можно провести и аллегорическую параллель: ужас уничтожает контакт человека со своим внутренним «Я», с его физическим воплощением, со всем, что в нас есть истинного и вечного. Мы становимся одинокими и неприкаянными. Мы больше не выходим поливать сады, и нам неоткуда взять пропитание.

Если травма – враг, то задача внутреннего героя – воссоединение с собой и с другими людьми. Этим определяется и само появление героя, и путь, который он должен пройти. Героями не рождаются, ими становятся, преодолевая испытания. Самые стойкие герои старинных легенд – те, кто столкнулся с наиболее горькими потерями и разочарованиями. Никто из них изначально не был подготовлен к удару судьбы. Сперва они не справляются. Шаг за шагом они меняются, показывают себе и другим, на что способны. Они завоевывают поддержку друзей и союзников. Они не сдаются. Они достигают мастерства. И празднуют победу.

Но оставим мифологию и обратимся к повседневности. В реальной жизни мы берем на себя роль героя лишь время от времени. Нам не нужно геройствовать постоянно. Если не выходить из этой роли, мы можем даже пострадать от тех, кто захочет воспользоваться нашими благими намерениями в своих целях. Средства массовой информации нередко искажают понятия и злоупотребляют верой в героев. В наше время миф – дефицитный товар.

Что касается связи с внутренним «Я», чувства безопасности и уверенности в себе и людях, нам необходимо научиться поддерживать контакт с «истинным Я», чтобы по мере движения от одной жизненной задачи к другой (включая и мелкие мирские заботы, и «поворотные» решения в таких сферах, как любовь, карьера, семья, дружба, место жительства) именно оно, воплощаясь в нас в каждый момент, направляло наши действия и выбор.

И тут мы приходим к понятию привязанности как родственному идее связи. Привязанность определяет, как человек устанавливает связь и контакт не только с другими людьми, но и с самим собой, с собственным телом. Поэтому понимание влияния, которое оказывают психические травмы на нервную систему и ткани организма, а значит, и на ощущение безопасности критически важно для того, чтобы разобраться во всех тонкостях различных моделей привязанности.

Когда человек ощущает угрозу, его тело генерирует сильные всплески энергии, призванные обеспечить выживание (беги, бей, пинай, руби, спасайся, уничтожь – или приручи). Но если находиться в таком напряженном состоянии слишком долго, то однажды энергия пропадает, как будто сработал автоматический предохранитель. Так организм приспособился защищать нас при слишком большом количестве опасностей сразу (или слишком длительном отсут-

ствии какой бы то ни было помощи). Происходит диссоциация – мы отстраняемся от самих себя. Те самые волны энергии, необходимые для выживания и позволявшие нам бороться или спастись бегством, оказываются заперты в теле. Энергия, выработанная организмом в ответ на угрозу, попадает в замкнутый цикл – бессмысленный, бесконечный и деструктивный диалог между телом и мозгом, который все усиливается, как будто к громкоговорителю поднесли микрофон. «Все в порядке?» – спрашивает мозг. «Все, что я чувствую, – это стресс! Разве мы не умираем?» – отвечает тело. «Значит, умираем, – констатирует мозг, – нужно больше энергии!»

Организм общается с нами посредством эмоций. Травма, коварный враг, подрывает основу основ физического и психического здоровья – способность человека чувствовать себя в безопасности. Когда тело постоянно находится в режиме выживания, все наши чувства и эмоции несут лишь одно отчаянное сообщение: «Нужно укрыться от опасности!» Чтобы мы не рисковали жизнью, в нас подавляется жизненная сила. Любое внешнее воздействие начинает восприниматься как угроза. И мы теряем способность к контакту с другими людьми.

Плохая новость в том, что травмы в нашей жизни – это данность. С другой стороны – и это хорошая новость – они вовсе не пожизненный приговор. Как я говорю тысячам своих студентов и клиентов на протяжении многих лет, ключ к покорению этого моря внутреннего стресса – научиться причаливать к маленьким островкам собственного опыта (чувственного и эмоционального, переживания образов, мыслей, импульсов), отыскивая их постепенно, один за другим. Так в море, где властвует психическая травма, обнаружатся небольшие тихие гавани. И со временем они начнут собираться воедино, в общее, более-менее надежное пространство, где мы сможем иногда передохнуть, взглянуть со стороны на все наши сложные ощущения и навязчивые эмоции и не спеша разобраться с ними.

Главными здесь будут следующие вопросы: сколько я могу воспринять, оставаясь в настоящем моменте? Сколько я могу вытерпеть, прежде чем «отключусь»? Что я могу сделать, чтобы не выходить за пределы своего терпения? Человеческое тело обладает мудростью и может подсказать нам, как обустроить себе безопасное место посреди бурлящих потоков отчаяния, страха и беспомощности. На этом островке безопасности у нас есть возможность осмотреть свой крошечный образец переживания, изучить его, разобрать на части, оставить себе все ценное и избавиться от всего лишнего. Именно так мы постепенно меняем сообщение, посылаемое телом, с ужаса на безопасность. Фокус смещается, нашей целью становятся не бегство и самозащита, а тепло и связь. Мы реагируем не паникой и сбоем системы, а интересом и состраданием. Враг повержен, опасность миновала. Мы выбираемся из дома и снова начинаем заботиться о тех вещах, которые питают и поддерживают не только нас, но и других людей. В нашей империи воцаряются мир и благоденствие. Жизнь раскрывается во всей эмоциональной полноте.

Поскольку в реальности у каждого из нас есть некоторые сложности со здоровой привязанностью, я с радостным волнением представляю вам эту книгу. Мне посчастливилось знать ее автора, доктора Диану Хеллер, на протяжении нескольких десятилетий. Она была одной из лучших моих студенток, и я продолжаю восхищаться и гордиться ею и сейчас. Многие годы ее душевная теплота, внимательность, энергия и познания помогают тысячам клиентов и учеников. Ее мудрость и талант раскрываются на каждой странице этой книги, в которой доступно и в то же время очень подробно изложены принципы определения собственных, индивидуальных, порой весьма сложных проблем в сфере привязанности. Диане удалось рассказать о них остроумно, легко и без лишних мудрствований. Упражнения, дополняющие теорию, без сомнения, помогут вам встретиться со своим истинным «Я», проявленным в теле, и найти способ справиться с личными трудностями, касающимися контакта и близости с людьми.

Данная книга будет полезна психотерапевтам, работающим с проблемами привязанности. Она не меньше подходит любому человеку, который вступает в новые отношения, ищет способ обогатить существующие или даже хочет завершить отношения, пережить боль расста-

вания и извлечь из нее урок. Я счастлив, что вы отправляетесь в такое увлекательное путешествие. Пусть каждый из нас героически сразится, победит врагов и принесет смысл, целостность и процветание в этот мир и в свой Внутренний Мир.

ПИТЕР А. ЛЕВИН,

доктор медицины и психологии, автор бестселлеров *Waking the Tiger: Healing Trauma* («Пробуждение тигра – исцеление травмы»), *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* («Тихим голосом: как тело избавляется от травмы и возвращается к хорошему самочувствию») и *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory* («Психическая травма и память, или Мозг и тело в поисках живого прошлого: практическое руководство по осознанию и проработке травмирующих воспоминаний»)

Введение

Разрешите начать с небольшой личной истории. В далеком 1988 году я готовилась к свадьбе. До нее оставалось две недели, и я была охвачена радостным предвкушением. И в то же время на меня навалилось невероятно много дел, как это обычно бывает в преддверии важного дня. Я носилась по Денверу как в лихорадке, занимаясь тысячей мелких и крупных предсвадебных приготовлений. Ведя машину со скоростью девяносто километров в час, я вдруг заметила краем глаза, как что-то начинает соскальзывать с лежащего рядом органайзера на пол. Это была фарфоровая фигурка для украшения торта, «жених и невеста». Мне подарила ее свекровь, и это был важный жест, так что я меньше всего хотела, чтобы она разбилась. И вот, посреди запруженной транспортом улицы я сделала глупейшую вещь – отстегнула ремень безопасности и наклонилась подхватить падающую фигурку. В этот момент я случайно дернула руль. Машина вильнула в сторону, и я на полном ходу влетела во встречный автомобиль.

Его скорость была примерно такой же, как у меня. От столкновения он перевернулся в воздухе и упал, приземлившись на крышу. К счастью, это был старый «вольво», крепкий, как танк. Для его водителя все обошлось почти без последствий. Я буду вечно благодарна за это.

Мне повезло меньше, ведь я была не пристегнута. От удара мое тело дернулось вперед, я разбила головой лобовое стекло и заработала черепно-мозговую травму. Это несколько осложнило подготовку к свадьбе, хотя она все равно состоялась. То, что моя голова была похожа на помятый красный баскетбольный мяч, было нехорошо само по себе. Но добавок у меня начали проявляться разные неприятные симптомы. Я стала путать цифры и совершать странные поступки. Однажды я поставила утюг в холодильник. В другой раз прибрала молоко в микроволновку. Как-то утром я припарковала машину и ушла на работу, оставив мотор работать на весь день и закрыв ключ внутри. Стоит ли говорить, что это был сложный период, полный страха и дезориентации.

Но вот что интересно: параллельно с этим я начала испытывать моменты невероятного блаженства. Иногда я вдруг чувствовала, что мое сознание удивительным образом расширяется. То, что я видела и ощущала, выходило за рамки обычного повседневного опыта. И в такие моменты я воспринимала все с большой нежностью, как бы с открытым сердцем. Я стала замечать все лучшее в окружающих людях, словно осознала их истинную сущность. Такое удивительное состояние длилось около шести недель, и за это время мне довелось получить колоссальный опыт сочувствия и понимания.

Печальной стороной такой чувствительности стало переживание неожиданно тяжелых воспоминаний. Все резко приобретало негативную окраску, и я летела, словно в шахту лифта, прямиком в «темную ночь души». Сказать честно, от этого я страдала на протяжении последующих трех или четырех лет. Авария подняла со дна воспоминания детства – психологическую травму, от которой я давным-давно отстранилась. Я как могла пыталась собрать все эти противоречивые взлеты и падения в единую картину. Оказалось, что подобные вещи – особенно возврат памяти о травмирующем опыте – знакомы многим людям, пережившим серьезные несчастные случаи.

Чего только я не делала, чтобы разобраться, что со мной происходит. Я отыскивала телефоны всех специалистов в «Желтых страницах» (кто-то из читателей еще помнит «Желтые страницы»?). Я обзвонила их всех и перепробовала все доступные методы психотерапии. Я прочла все, что смогла найти, о травмах и восстановлении. Посетила бесчисленное количество лекций и семинаров. Я в самом деле обыскала всю страну в надежде найти человека, способного мне помочь. Но результат был минимальным. Мне попались какие-то крупинки полезной информации, но, как я ни пыталась связать их вместе, это не приносило желанного понимания и облегчения.

Однажды я услышала о Питере Левине и попала на его семинар по соматической терапии. В то время я не слишком понимала, чем занимается Питер, знала только, что его методика связана с восстановлением саморегуляции нервной системы. Но гораздо важнее было то, что мне сразу стало ясно, что соматическая терапия помогает. С помощью этой методики мне удалось постепенно вылечиться, а также осознать глубину связи физиологии и психической травмы. Я научилась эффективно воздействовать на свою нервную систему, снижая интенсивность определенных проявлений травмы. Также я узнала довольно много способов распаковать и интегрировать глубокий травмирующий опыт. Работы Питера по соматической терапии остаются чрезвычайно полезными и информативными для меня и сейчас.

Выздоровливая, я приняла решение учиться у Питера и стала одним из первых консультантов в области соматической терапии. Судьба подарила мне бесценную возможность – более двадцати пяти лет я обучала данной методике людей по всему миру. Я узнала очень много нового о способах регуляции вегетативной нервной системы, о последствиях ее избыточного возбуждения в моменты жизненных потрясений, о том, как обнаружить и довести до конца незавершенные или приостановленные защитные реакции организма, и многое другое. Я безмерно благодарна за это.

Со временем мое внимание переместилось на то, как людям, страдающим от изоляции и диссоциации вследствие перенесенной психической травмы, поддерживать отношения. Благодаря Питеру – и моему собственному непростому опыту восстановления после аварии – я смогла встречаться и работать с людьми в самых мрачных местах, какие только можно представить. Я помогала снизить интенсивность симптомов, усилить способность человека к восстановлению, а нередко даже полностью поправиться. Это истинное счастье – сопровождать кого-то в таком путешествии и видеть, как к человеку возвращается радость жизни. В этом я увидела смысл собственного существования и планирую, сколько смогу, продолжать исследовать различные аспекты травмы и способы восстановления, помогая людям вернуть себе чувство жизни и благополучие. В своей работе я постоянно сталкиваюсь с одними и теми же основополагающими вопросами.

- Что дает человеку возможность восстановить потерянную связь с собой и другими и вернуть себе чувство целостности?
- Что позволяет собрать в единое целое все наши разнообразные переживания и части, несмотря на ощущение их неполноты и разобщенности?
- Как человек восстанавливается после невообразимых потерь, страха и беспомощности и возвращает себе контроль над своей жизнью и эмоциональную устойчивость?
- Когда психическая травма лишает нас связи со своим физическим телом посредством диссоциации и потери границ, что дает нам возможность «вернуться в тело» и способность снова ощущать безопасную связь?
- Как человеку вернуть себе неотъемлемое право жить в реальности, чувствовать близость и сострадание, в полной мере проживать все грани нашей врожденной человечности и духовности?

Я поняла, что ключом к ответу на эти вопросы может стать гуманное исследование наших собственных (и чужих) моделей взаимоотношений в раннем возрасте. Затем возможно применение какого-либо терапевтического метода и/или создание коррекционной ситуации на основе теории привязанности. Ценность этой теории для индивидуальной психотерапии, работы с парами, налаживания романтических или детско-родительских отношений – там, где люди открыты к восприятию и готовы пользоваться этой мудростью, – поистине революционна, а эффект невероятен.

Цель моей книги – помочь вам ответить на некоторые из перечисленных вопросов, исследовать собственное детство с точки зрения привязанности, изучив ее различные типы, и предпринять практические шаги для исцеления травм привязанности. Вам предстоит глубокая

работа с человеческой способностью к настоящей, взаимно обогащающей близости. Мы уделим особое внимание тому, как детские травмы привязанности влияют на наши взрослые взаимоотношения и как нам увеличить шансы на надежную привязанность вне зависимости от того, с каким типом нам повезло (или не повезло) столкнуться в раннем возрасте. В процессе вы поймете, что необходимо для того, чтобы строить длительные и близкие отношения с партнером.

Давайте признаем: порой жизнь бывает тяжелой. Любой человек, кем бы он ни был, рано или поздно сталкивается с испытаниями и трудностями, избежать которых не в силах. Прожив в этом мире достаточно долго, каждый из нас в какой-то степени пострадает от непонимания, утраты, насилия, развода, болезни, аварии, экологической катастрофы, войны и невесть чего еще. Некоторые из этих событий потрясают нас так сильно, что мы даже не способны отреагировать, ответить на них. И мы не можем прекратить все эти вещи; переживать их – неотъемлемая часть человеческого существования. А новые эпигенетические данные еще больше усложняют дело, говоря о том, что в каком-то смысле мы наследуем трудности наших предков. Все, через что прошли, с чем боролись наши бабушки и дедушки, прабабушки и прадеды и все те, кто были до них, тем или иным образом влияет на нас. Но, с другой стороны, нас сформировала и их психологическая устойчивость. На протяжении всей истории нашей эволюции как вида люди сталкивались с трудностями и делали все, что могли, чтобы вытерпеть их и выжить.

Значит, в том, что жизнь сложна, мы не виноваты. Такова реальность, а значит, можно перестать взваливать всю ответственность и вину на себя. Существует бесконечное множество разных способов нанести каждому из нас психологическую травму, и большинство из них никак не зависит от того, что мы за люди и как мы живем. Плохие новости.

Но есть и хорошие. Кое-что мы можем сделать. Все мы обладаем удивительной врожденной способностью выживать, исцеляться и развиваться. То, что мы живы до сих пор, – в первую очередь ее заслуга. Мы приспособлены для борьбы и процветания.

Прежде чем двинуться дальше, я хочу разъяснить, что именно я имею в виду под словом «травма». Не вдаваясь в профессиональные подробности, травма – это результат переживания любого события, которое мы не можем контролировать. Иногда – например, при серьезных несчастных случаях – у нас нет времени даже подготовиться к удару. Такие происшествия лишают нас способности нормально функционировать, и мы можем перестать доверять собственным чувствам, мыслям и даже телу. В этом смысле травма – это глубочайший страх, потеря контроля и совершенная беспомощность.

Но я задумалась о понимании травмы в контексте близости. Тема нарушенной связи вновь и вновь поднималась на протяжении многих лет моей работы. Нарушенный контакт с телом, с ощущением себя. Нарушенная связь с другими людьми, особенно с близкими, с чувством реальности и собственной значимости в мире. Нарушенный контакт с Богом, Абсолютом, жизненной силой и радостью или любым другим понятием, описывающим присущее человеку ощущение духовности, открытости миру, осознанности, чувство жизни. Эта тема так часто возникала в моей работе, что нарушенная связь и травма стали для меня практически синонимами.

Когда с нами случается травмирующее событие или что-то очень сильно нас ранит, вызывая похожий эффект, мы начинаем чувствовать себя оторванными от мира, крошечными «я», изолированными и брошенными в полном одиночестве. Словно мы плывем по морю несчастья в собственном маленьком пузырьке, отрезанные от всех и вся. Я считаю, что задача каждого из нас – самим лопнуть этот воображаемый пузырек или, по крайней мере, построить мостики, соединяющие нас с нашими близкими. На мой взгляд, застарелые психические травмы привели к настоящей эпидемии боли и одиночества, охватившей всю страну. И не только мою страну. Доказательства того, сколько в мире подобных историй, не приходится долго искать – достаточно просто включить новости. Но к счастью, это лишь одна сторона реальности. Другая

же – наша способность к исцелению и изменению. Каждый из нас может выздороветь и восстановить все нарушенные связи – с собой, с другими людьми, с миром и с той силой, которая удерживает этот мир от хаоса, чем бы она ни была.

Но это невозможно в одиночку. Нам не вылечиться в изоляции, мы нуждаемся в других людях. Стэн Таткин, клинический психолог, писатель, создатель психобиологического подхода в парной терапии¹, который он разработал вместе со своей женой, Трейси Болдемманн-Таткин, говорит, что «отношения причиняют нам боль – и отношения же исцеляют нас»². Даже в самых тяжелых обстоятельствах присутствие близких людей способно многое изменить. Приведу в пример лишь одно из тысяч исследований. Больница в штате Иллинойс, США, предоставила данные о том, что пациенты, которые слышат голоса родных, быстрее выходят из комы³. Нравится нам или нет, но в этом увлекательном и безумном странствии под названием «жизнь» мы в самом деле в одной лодке.

Как бы ни была популярна в наши дни концепция «каждый сам за себя», гораздо лучших результатов мы добиваемся в процессе сотрудничества. Такой подход позволяет создать пространство здоровых взаимоотношений с друзьями, детьми, партнерами, родителями, братьями, сестрами – с любым, даже незнакомым человеком, с которым нам случается взаимодействовать.

В другом интересном, на мой взгляд, исследовании оценивались физиологические реакции людей, которым предстоит взобраться на крутой склон. У людей, которые должны были сделать это в одиночестве, уровень реакции на угрозу был максимальным. В присутствии незнакомого человека он был значительно ниже, а в присутствии близких людей – практически отсутствовал⁴. Существует огромное количество работ, подтверждающих такой вывод: мозг и нервная система не изолированы, а взаимосвязаны, «социальны». По своей сути мы социальные существа; связь друг с другом дает нам возможность корегуляции.

Конечно, мы способны и к саморегуляции. В течение жизни нам крайне важно научиться самим заботиться о себе. Однако в этой книге особое внимание уделяется начальным этапам развития нервной системы человека. В идеале дети растут в окружении взрослых, которые служат для них «главными регуляторами» семейной системы⁵. Родители способны контролировать себя, как партнеры и как воспитатели они влияют друг на друга. А главное, они создают в доме атмосферу, которая положительно воздействует на всех его обитателей, особенно на детей. Тот вид регулирующего окружения, в котором мы оказываемся в самом раннем детстве, определяет наше отношение к миру и способ взаимодействия с окружающими всю последующую жизнь. Например, если ребенка держат на руках, укачивают, нянчатся с ним, и эти приятные ощущения помогают его телу расслабиться, дают ему чувство жизни и комфорта, если взрослый, который это делает, эмоционально стабилен, проявляет внимание и любовь – эти качества и этот эффект отпечатываются в бессознательной, имплицитной памяти и воздействуют на тело и нервную систему.

¹ PACT, *Psychobiological Approach to Couple Therapy*. – Прим. пер.

² Стэн Таткин, *We Do: Saying Yes to a Relationship of Depth, True Connection, and Enduring Love* («Скажи «да!» глубине и близости отношений и настоящей любви»), Boulder, CO: Sounds True, 2018.

³ David McNamee, *Coma Patients Show Improved Recovery from Hearing Family Voices* (Дэвид МакНейми. «Благотворное влияние голоса родных на выход пациентов из комы»), *Medical News Today*, January 23, 2015, medicalnewstoday.com/articles/288463.php.

⁴ Simone Schnall et al., *Social Support and the Perception of Geographical Slant*, (Симона Шнолл и соавт. «Социальная поддержка и восприятие подъема на склон»), *Journal of Experimental Social Psychology* 44, no. 5 (September 2008): 1246–1255, doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.011.

⁵ Мэрион Соломон и Стэн Таткин, *Love and War in Intimate Relationships: Connection, Disconnection, and Mutual Regulation* («Любовь и вражда в интимных отношениях: близость, отстранение и взаиморегуляция в терапии пар»), *New York: Norton*, 2010.

Получая всю эту информацию напрямую от заботящихся взрослых, наша нервная система подстраивается, и их способ регуляции формирует нас на неврологическом уровне. Нам нужны любящие взгляды и улыбки, телесный контакт, резонанс бьющихся сердец. К сожалению, в раннем детстве любое отклонение от идеальных условий влияет на нас так же сильно. Если вы росли не в столь гуманном и отзывчивом окружении, как я только что описала, в вашей нервной системе на месте этого регулирующего взаимодействия остался пробел, и по мере взросления вам становится трудно доверять людям, просить о помощи, даже думать о том, чтобы попросить помощи, когда она вам нужна. Если с привязанностью есть проблемы, ребенок часто перестает проявлять желание близости, которая необходима, чтобы обеспечить ему безопасность. А как выяснилось, когда мы чувствуем поддержку, мы можем быть гораздо более самостоятельными. Нам проще овладеть необходимыми жизненными и социальными навыками, отточить их и затем попробовать применить в мире, исследуя и проявляя собственные способности. Многим из нас крайне важно оставаться наедине с собой, но как много мы прячем от людей и мира, опасаясь критики, отвержения, унижения, стыда или просто боясь сделать ошибку. Как сказал один общественный деятель, «я столь многому научился на своих ошибках, что, по-моему, будет просто отлично пойти и наделать новых!».

В жизни нам требуется и пригождается как взаиморегуляция, так и саморегуляция. У многих из нас есть свои проверенные способы стабилизировать эмоциональное состояние – йога, дыхательные практики, физические нагрузки, медитация. Я не собираюсь оспаривать их важность и пользу. Быть в ладу с собой и иметь инструменты, помогающие расслабиться, – это уже очень много. Но уметь чувствовать себя в безопасности в окружении других людей – это прорыв. Когда ваша нервная система способна стабилизироваться в соответствии с состоянием окружающих и вы чувствуете защищенность, расслабленность, открытость и живость, в вас открывается способность ощутить сильную, надежную привязанность, все ее благотворное воздействие – в какой бы среде вы ни выросли. Поэтому в своей книге я сосредоточилась на том, как быть с другими, как достичь «со-осознанности». Мы впускаем близких людей в наши медитации, практики и весь наш путь к исцелению, а они, в свою очередь, впускают нас. Конечно, результаты могут быть разными, но исследования показывают, что все мы справляемся лучше, когда делаем что-то вместе.

Чтобы вместе двигаться к выздоровлению, нам нужно чувствовать себя в безопасности. В интимных отношениях ощущение угрозы особенно мешает решению проблем (не говоря уже о других причинах, почему оно нежелательно). Когда человек чувствует опасность, ему гораздо сложнее активировать те части мозга, которые отвечают за самосознание и контакт с другими людьми. Я прошу вас запомнить это, чтобы двигаться дальше. Следите за тем, чтобы в отношениях вы ощущали себя в безопасности, и старайтесь дать то же вашим близким. Будьте открыты этим новым методам восстановления и регуляции – сами по себе и с другими – и вы добьетесь большего контакта и абсолютно нового уровня близости.

Как вы увидите далее, эта книга – своего рода практическое руководство. В ней будет много советов и упражнений, а для начала хочу предложить вам выполнить небольшую визуализацию.

Упражнение

С кем вы чувствуете себя в безопасности и можете расслабиться?

Подумайте, с кем вы можете вести себя непринужденно и ощущаете себя в безопасности.

Может быть, это ваш муж или жена, партнер, кто-то из родителей, бабушка или дедушка, друг, ребенок, психолог, а может, незнакомец, с которым вы проходили обучение. Это может быть даже ваш домашний любимец!

В любом случае это кто-то, с кем вам по-настоящему комфортно, кто помогает вам ощутить почву под ногами.

Не нужно представлять себе всех сразу – выберите одного или двух подходящих кандидатов.

Но если никто не подходит под описание, это нормально – дальше мы будем говорить о том, что делать в таком случае.

Если же чей-то образ пришел вам в голову, постарайтесь представить его в малейших подробностях.

Что вы чувствуете, когда он или она рядом? Какие ощущения вы испытываете, думая о них? Где это проявляется в теле?

Уделите упражнению несколько минут, постарайтесь поймать ощущение присутствия, расслабиться и погрузиться в него.

Теперь давайте вернемся на пару страниц назад, к описанию благотворной обстановки совместной регуляции, когда ребенок окружен атмосферой доброты и любви. При таком идеальном сценарии воспитания (который довелось видеть очень и очень немногим из нас) мы говорим о просоциальной семье, где ценятся защищенность, участие, игра, постоянство и отзывчивость. Если малыш гулит, тянет ручку или ищет глазами лицо взрослого, взрослый видит это и отвечает, давая ребенку понять, что его любят. Эта любовь осязаема: взрослые прижимают ребенка к себе, играют с его крохотными пальчиками, касаются малыша так, что он на глубинном уровне знает: он в безопасности. С младенческого возраста ребенок понимает, что может влиять на окружающий мир – стоит ему позвать, и происходит что-то хорошее. Еще не научившись выражать словами свои базовые потребности и чувства, ребенок получает отклик от мамы, папы или кого-то еще и привыкает, что рядом всегда есть тот, кто любит его, постарается понять и помочь.

Можно нарисовать еще более идеальную картину. Заботящиеся о ребенке взрослые не только защищают его, но и поддерживают даже тогда, когда эмоции, поступки или выражения ребенка сложно назвать приятными. С какими бы переживаниями ни столкнулось чадо – радостью, несчастьем, растерянностью, возбуждением, гневом – родители всегда рядом и готовы проявить любовь и участие.

Я говорю об идеальной ситуации – конечно же, было бы замечательно, если бы наше детство выглядело именно так. Такой сценарий развивает в человеке надежную привязанность. Джон Боулби, один из пионеров теории привязанности, предполагает, что мы биологически запрограммированы на нее. Мы созданы для привязанности и близости. Эволюция всех социальных млекопитающих – включая человека – сформировала в нас способность держаться вместе в безопасности, пока мы не будем готовы к самостоятельной жизни и к такому же воспитанию собственных детей, которые затем передадут модель надежной привязанности своим детям. Но мы знаем, как часто не все идет по плану. Однако в глубине, под душевными ранами и неправильными привычками поведения у каждого из нас остается способность к привязанности, основанной на доверии и близости с теми, кого мы любим. И чем чаще мы оказываемся в идеальной обстановке, описанной выше, тем лучше развивается наша врожденная способность к надежной привязанности. Она формируется на телесном, соматическом уровне и встраивается в нашу нервную систему, мозг, даже мышцы и ткани.

Теперь я хотела бы познакомить вас с понятием «сонастроенность». Следует немного прояснить его значение в контексте нашей темы. Под сонастроенностью я имею в виду переживание момента, когда вы чувствовали понимание со стороны другого человека. Вы физически ощущали «совпадение» человека с вами, созвучность с вашей сущностью. Вы могли сказать: «Он понимает, о чем я!» Вы видели, что вас видят, чувствовали, что вас чувствуют. Рассказывая о чем-либо, вы ощущали принятие на душевном и даже духовном уровне. Возникало чувство глубокой связи. Разумеется, такое бывает нечасто, потому что в большинстве случаев,

говоря или слушая, мы остаемся поверхностны или недостаточно внимательны для того, чтобы дать сонастроенности проявиться. Важное, хотя и отвлеченное замечание: чтобы способствовать сонастроенности, полезно при разговоре задавать уточняющие вопросы. Они показывают человеку, что мы действительно слушаем и стараемся понять его как можно лучше.

Мы появляемся на свет с не самым большим арсеналом для выражения своих чувств и мыслей: все, что мы можем, это плакать. Иногда новорожденный плачет, потому что ему что-то необходимо – поесть или поменять подгузник. Но младенцы выражают плачем и многие другие вещи. Идеальный родитель или воспитатель обратит внимание на любой плач и попытается расшифровать его. Может, ребенок хочет спать, может, на ручки, а может, наоборот, чтобы его не трогали. Главное – что родитель пытается понять, внимает ребенку. Это позволяет младенцу почувствовать себя в безопасности и расслабиться, особенно если у родителя получается удовлетворить потребность ребенка.

Дэниел Сигел, врач, профессор психиатрии, один из основателей и руководителей Центра исследования осознанности при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, утверждает, что все мы – «прирожденные детекторы сонастроенности»⁶. Интуиция всегда подсказывает нам, понимают нас или нет. Человеческий мозг тонко настроен на это, он гиперчувствителен к искренности и нестыковкам. Например, наверняка бывало, что в ответ на очень личный и откровенный рассказ вы слышали что-то вроде: «Да-да, понимаю, я знаю, о чем ты». Но вам тут же становилось ясно, что это не так. Человек может думать, что понял вас, но вы сами отлично видите, что нет. Не удивительно ли, как тонко мы чувствуем эту разницу? С самого рождения мы способны бессознательно различать, понимают нас или нет. По-моему, это поразительно.

Казалось бы, во взрослом возрасте нам должно стать гораздо проще в отношениях, ведь теперь мы можем столько всего сказать! Но вопреки собственному мнению мы, к сожалению, не так уж хорошо умеем выражать свои потребности и слышать чужие. Иногда люди не понимают друг друга – и к ощущению нарушенной связи добавляется чувство, что нас отвергают, обижают или стыдят, или же мы сами ненамеренно внушаем другим такие эмоции. Вот почему нам всем крайне важно развивать в себе отзывчивость и искренне стараться понять, о чем говорит другой человек. Для взрослых опыт сонастроенности невероятно важен. Неважно, разделяем ли мы горе, счастье, боль или удовольствие – это чувство сонастроенности и взаимопонимания дает нам очень много.

Большая часть того, что происходит с нами во взрослых отношениях, обусловлено именно нашим опытом привязанности в раннем возрасте. Помня об этом, мы сможем с большим сочувствием взглянуть на себя и окружающих. Нам станет ясно, что многое в нашем поведении в отношениях может быть связано больше с нашим воспитанием в раннем возрасте, чем с недостатками партнера. И захочется приложить усилия, чтобы достичь душевной близости с любимым человеком и подарить ему столь ценный опыт сонастроенности. Но также важно постараться найти хотя бы несколько подходящих людей, которые могут дать его нам, поскольку именно в такие отношения нам больше всего хочется вкладывать время и силы. Профессор Хьюстонского университета, писательница Брене Браун советует нам искать тех, кто заслуживает того, чтобы услышать нашу историю⁷. По ее мнению, в жизни каждого человека не так уж много людей, которым можно довериться и поделиться самым сокровенным, зная, что они отнесутся к рассказу с искренним интересом, уважением и пониманием.

⁶ Дэниел Сигел, *Imagining Tomorrow: Healing and Hope in the Human Age* («Воображая завтра: надежда и исцеление в эпоху гуманизма», вступительное слово Дианы Акерман), 28 марта 2015 г., *Psychotherapy Networker Conference, Washington, DC*.

⁷ *Oprah's SuperSoul Sessions* («Время для души с Опррой Уинфри»), серия 101, *Oprah Winfrey, Brene Brown & Tim Storey*, («Опра Уинфри, Брене Браун и Тим Стори»), эфир от 13 декабря 2015, *OWN network, oprah.com/own-supersoulsessions/oprah-winfrey-brene-brown-tim-storey*.

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.