



Таис Гибсон

ПРИВЯЗАННОСТЬ

КАК НАЛАДИТЬ
ОТНОШЕНИЯ С ТЕМИ,
КТО НАМ ДОРОГ

Сам себе психолог (Питер)

Таис Гибсон

**Привязанность. Как наладить
отношения с теми, кто нам дорог**

«Питер»

2020

УДК 159.922.1
ББК 88.373

Гибсон Т.

Привязанность. Как наладить отношения с теми, кто нам дорог /
Т. Гибсон — «Питер», 2020 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2027-7

Мы нуждаемся в поддержке и принятии. Как наладить отношения с теми, кто нам дорог? Воспользуйтесь советами Таис Гибсон, которая раскрывает все секреты привязанности, возникающей между людьми. Вы сможете определить, какой у вас тип привязанности, справиться со связанными с ним травмами и построить по-настоящему счастливые отношения. Из книги вы узнаете:

- Каков ваш стиль привязанности? Спойлер: их всего четыре.
- Лучшие методы изменения типа привязанности.
- Способы закрепления нового опыта.

Хорошо понимая теорию привязанности, вы построите здоровые близкие отношения. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.1

ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-2027-7

© Гибсон Т., 2020

© Питер, 2020

Содержание

Введение	6
Как пользоваться этой книгой	7
Часть 1	8
Глава 1	9
Что такое теория привязанности	9
Краткая история теории привязанности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Таис Гибсон
Привязанность. Как наладить
отношения с теми, кто нам дорог

THAIS GIBSON

ATTACHMENT THEORY

A Guide to Strengthening the Relationships in Your Life

© 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Введение

Меня зовут Таис Гибсон. Я написала эту книгу, чтобы помочь вам понять, как детство влияет на ваши отношения с людьми во взрослом возрасте – платонические, романтические и семейные. Эта книга познакомит вас с теорией привязанности и разнообразными терапевтическими техниками. Благодаря ей вы сможете определить, какой у вас и ваших близких тип привязанности, и справиться со связанными с ним травмами.

За долгие годы практики мне довелось поработать со множеством людей – на клиентских сессиях, семинарах и в рамках онлайн-программы при Школе личностного роста. Наблюдая за своими клиентами, я обнаружила четкую связь между их детским опытом и поведением во взрослом возрасте. Я включила в книгу традиционный обучающий материал и информацию о подсознательных паттернах, а также современные психологические техники – все это вместе поможет добиться глубинной трансформации.

С помощью этой книги вы узнаете, что нужно делать, чтобы стать психологически здоровой версией себя. Я обращаю особое внимание на глубинные убеждения, присущие людям с избегающим типом привязанности. Мы поговорим о подсознательных травмах, связанных с этим. Опираясь на три терапевтических подхода – терапию принятия и ответственности, когнитивно-поведенческую терапию и RAIN, – вы узнаете, как можно перепрограммировать свое подсознание. А еще я разработала серию обучающих программ, с помощью которых вы сможете определить свои неудовлетворенные потребности.

Более подробную информацию можно найти на сайте personaldevelopmentsschool.com

Как пользоваться этой книгой

Книга состоит из трех частей:

- 1) введение в теорию привязанности;
- 2) обзор типов привязанности;
- 3) техники, которые помогут вам исцелить травмы, связанные с типом привязанности.

В первой части мы рассмотрим теорию привязанности, чтобы разобраться, как она развивалась. Благодаря этим данным становится понятно, как можно объяснить поведение человека на базе его детского опыта. Нет неправильного способа читать эту книгу, но все же лучше пройти все главы по порядку: каждый последующий раздел опирается на предыдущие.

Вторая часть книги посвящена тому, как формируются разные типы привязанности. Изучив ее, вы сможете определить свой тип и модель, которая сформировалась у ваших близких. Разобравшись в этом, можно понять, какие у вас есть неудовлетворенные потребности и как вы проецируете устаревшие и вредные убеждения на свою повседневную жизнь.

В третьей части книги вы найдете инструменты, которые позволят перепрограммировать убеждения, вызывающие хаос в вашей жизни и мешающие строить нормальные отношения. Описание каждой терапевтической техники сопровождается моими личными наблюдениями, которые помогут вам изменить свою жизнь.

Часть 1

Теория привязанности

Узнав о разных типах привязанности и о том, как они влияют на вашу жизнь, вы сможете улучшить свои отношения с близкими.

На протяжении всей этой книги мы будем вести интроспективное исследование – вы узнаете о своих моделях привязанности и о моделях привязанности ваших близких. Это поможет вам лучше понимать себя и других и преодолевать трудности в отношениях.

В первых нескольких главах мы рассмотрим теорию привязанности и обсудим, как стили привязанности влияют на наше повседневное взаимодействие с окружающими. Многочисленные исследования показали: отношения ребенка с родителями влияют на формирование типа привязанности у взрослого человека. Нездоровые типы привязанности можно изменить. Мы можем стать более уверенными в себе и научиться любить и общаться. Эта книга предоставит вам инструменты и стратегии для создания более здоровых моделей поведения и поможет раскрыть свой потенциал в отношениях с друзьями, семьей и романтическими партнерами.

Глава 1

Основы теории привязанности

В основе этой теории лежит понимание того, что *привязанность* – база для всех видов отношений: романтических, платонических и семейных. Паттерны привязанности могут трансформироваться или усиливаться со временем, в зависимости от жизненных обстоятельств. Чтобы научиться поддерживать близость в отношениях, необходимо сначала разобраться в этих паттернах.

Полученный в детстве опыт формирует черты характера, которые проявляются и во взрослом возрасте. Этот опыт связан с типом привязанности. Он не статичен и в течение жизни может меняться.

Давайте рассмотрим это на примере женщины по имени Чен. В детстве родители мало занимались ею. И отец, и мать злоупотребляли психоактивными веществами, никто из них не был рядом с Чен, когда ей было трудно. Когда у девочки возникали проблемы с домашним заданием или когда ее травили в школе, родители просто не обращали на это внимания. В результате Чен пришла к выводу: чтобы выжить, нужно опираться только на себя. Это детское убеждение стало частью ее личности и в дальнейшем повлияло на дружеские, романтические и семейные отношения.

Чен долгое время пыталась справиться со своей уязвимостью. У нее были друзья и романтические партнеры, но она никогда не чувствовала по-настоящему глубокой связи с ними – и не могла понять почему. Она не понимала, что сформировавшиеся в детстве убеждения заставляли ее подсознательно избегать близкой связи с другими людьми.

Этот паттерн встречается часто, но люди редко понимают, в чем здесь дело. Чтобы перестать страдать от одиночества, перестать возводить стену между собой и другими людьми, Чен должна разобраться со своими убеждениями.

В этой главе вы познакомитесь с теорией привязанности и разными типами привязанности, и полученные знания помогут начать менять свою жизнь к лучшему.

Что такое теория привязанности

Теория привязанности изучает связь между детским опытом взаимодействия со значимым взрослым и дальнейшими отношениями. Эта теория была разработана Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт в 1960-х годах. Мэри Эйнсворт, окончившая Университет в Торонто, изначально занималась теорией безопасности – вопросами зависимости ребенка от значимого взрослого. Однако впоследствии Эйнсворт начала работать с Боулби, поскольку высоко ценила его новаторский подход к традиционной психологии.

Боулби заинтересовался темой привязанности, когда начал работать с подростками. Один из его юных клиентов был холодным молодым человеком с избегающим типом привязанности, которому не хватало материнской фигуры. Другой, напротив, был боязлив, чувствителен и сильно привязался к Боулби; родители второго мальчика, по всей видимости, были либо слишком властными, либо равнодушными. Сильное различие между двумя этими подростками заинтересовало Боулби, и он начал изучать корреляцию между воспитанием и отношениями во взрослом возрасте. С этих размышлений и началась работа над теорией привязанности.

Начиная с 60-х годов новая теория стала пользоваться большой популярностью. Предположения Боулби были эмпирически подтверждены – и терапевтами на практике, и учеными, которые провели на эту тему исследования. Постепенно теория обрела свой теперешний вид.

Существует четыре основных *типа привязанности* – четыре способа проявления связанных с близкими отношениями переживаний во взрослом возрасте:

- 1) избегающе-отвергающая привязанность;
- 2) тревожно-избегающая привязанность;
- 3) тревожная привязанность;
- 4) надежная привязанность.

Избегающе-отвергающая привязанность

- Человеку трудно полностью погрузиться в отношения с партнером.
- Он чувствует себя подавленным, если от него слишком много требуют.
- Он физически и эмоционально отстраняется в результате.

Базовые убеждения (повторяющиеся паттерны восприятия): ощущение собственной «дефективности», неуверенность в отношениях. Такие люди внутренне убеждены, что близость с другими небезопасна и что из-за своей уязвимости они обречены на страдания.

Хотя человек с избегающе-отвергающим типом привязанности может терпеть неудачи в отношениях (как и все остальные), он может стать и превосходным партнером – если близкий человек будет учитывать его особенности.

Итак, почему ваш партнер такой отстраненный? Часто такое бывает, если родители были «эмоционально отсутствующими», если у человека в детстве не было качественного контакта со значимыми взрослыми. Родительское равнодушие может проявляться в эмоциональном и физическом плане. Дети сильно зависят от родителей, и если отношение матери и отца пренебрежительное, начинается поиск способов самоуспокоения. В результате формируется убеждение, что полагаться в этой жизни можно только на себя. Это убеждение человек несет с собой и во взрослую жизнь. Строя отношения с окружающими, он ведет себя отстраненно. Но с этим можно справиться. Здоровые отношения с таким человеком можно построить при условии постоянной эмоциональной поддержки, уважения и открытого общения.

Тревожно-избегающая привязанность

- В отношениях наблюдается амбивалентность – такие люди постоянно колеблются между желанием близости с партнером и стремлением отстраниться. Причем такое поведение характерно для всех типов отношений, не только для романтических.

- Для таких людей характерна *глубинная проработка* – склонность слишком детально анализировать даже малейшие проявления эмоций. Человек с тревожно-избегающим типом привязанности постоянно анализирует язык тела окружающих, их речь, всюду ищет признаки предательства. Изучив его детский опыт, можно увидеть, что надежных отношений со значимыми взрослыми не было. Родители таких людей чаще всего эмоционально нестабильные или страдают какой-то пагубной зависимостью.

- Подозрительность.
- Человек ждет, что его вот-вот обманут.

Базовые травмы в этом случае связаны с ощущением собственной ничтожности, «использованности», близкие отношения представляются небезопасными.

Беспокойное поведение таких людей обычно является следствием пережитого в детстве насилия. Насилие иногда усугубляется еще и тем, что один или оба родителя были непредсказуемы в плане готовности оказать эмоциональную поддержку. Такая комбинация формирует ощущение неопределенности: дети постоянно ждут предательства, отчаянно нуждаясь при этом в любви. Научиться налаживать эмоциональную близость со значимыми взрослыми действительно трудно, если те все время ведут себя непоследовательно.

Люди с тревожно-избегающим типом привязанности воспринимают любовь как нечто хаотичное и во взрослом возрасте постоянно конфликтуют с окружающими. Стремление к близости сочетается с подсознательным убеждением «близость – это угроза». Это приводит к обидам или фрустрации.

Такой человек может стать любящим партнером, но он пугается и отстраняется, если задеть его уязвимые стороны. Чтобы наладить с ним крепкие отношения, нужно быть постоянно эмоционально доступным. Важны открытость и уважение к границам, а также поддержка.

Тревожная привязанность

- Жертвенность, стремление «порадовать других» даже во вред собственным интересам.
- Страх быть отвергнутым.
- Страх одиночества.

Такая модель возникает, если объект привязанности в детстве ведет себя непоследовательно или часто отсутствует (о насилии речь обычно не идет).

В целом тревожная привязанность формируется из-за отсутствия *предсказуемого и постоянного* значимого взрослого. Базовая травма – ощущение собственной никчемности и ожидание «меня могут отвергнуть». Такой ребенок сначала постоянно получал внимание родителя, а затем был его лишен – отсюда и проблемы во взрослом возрасте.

Сценарии бывают разные – например, если родитель заботится и поддерживает, но часто уезжает или бывает недоступен по другой причине.

Давайте познакомимся с Джонатаном. Его родители были военными. И отец, и мать заботились о сыне, были с ним эмоционально близки, но при этом они много работали и часто находились в разъездах. Бывало, что оба уезжали надолго и мальчик оставался с бабушкой и дедушкой. Джонатан отчаянно стремился к эмоциональной близости с родителями. Он *знал*, что такое близость и эмоциональная связь, ведь мать и отец давали ему это, когда были дома. Но когда родители уезжали, он чувствовал себя покинутым – и со временем начал бояться этого ощущения. У всех нас подсознательно формируются определенные паттерны в результате повторяющегося опыта, и у Джонатана возникла определенная «программа» – страх быть покинутым.

Этот страх заложен в нас биологически, и непоследовательное поведение родителей постоянно провоцирует тревогу у ребенка. Во взрослом возрасте это приводит к проблемам: такие люди жертвуют своими потребностями, чтобы удержать эмоциональную связь с близкими.

Тревожная привязанность часто приводит к гиперкомпенсации в дружбе или в романтических отношениях и неизбежно приводит к обидам.

Человек с тревожным типом привязанности часто путает *компромисс* и *жертвенность*: ему трудно отличить одно от другого. Он либо заикливается на своих потребностях, либо полностью отказывается от них, что порождает вечные конфликты.

Со временем возникают нездоровые привычки, например привычка чувствовать себя никчемным и страдать от проблем в отношениях.

Эту ситуацию можно изменить, если партнер относится к такому человеку уважительно, проявляет любовь, а отношения стабильны.

Надежная привязанность

- Надежность в отношениях.
- Способность оказать поддержку, открытость в общении с друзьями и романтическими партнерами.

- Такой человек может создать безопасное пространство во взаимодействии с другими, может наладить надежную связь и избавить своих близких от проблем, связанных с их болезненными паттернами общения.

Надежная привязанность формируется, если в детстве у ребенка есть эмоционально доступные, заботливые родители. Растущий человек привыкает к тому, что можно быть уязвимым в отношениях с близкими и при этом чувствовать себя в безопасности, привыкает к тому, что его потребности важны. В рамках исследований такие дети спокойно изучали окружающую обстановку, когда значимый взрослый был рядом, и заметно расстраивались, когда он уходил.

Со всеми типами привязанности можно работать, но стремиться нужно к безопасной привязанности. Другие модели могут привести к формированию нездоровых привычек и к усилению негативных убеждений (хотя это и не обязательно).

Разобравшись в разных типах привязанности, вы поймете, как можно наладить отношения с близкими. Вы научитесь отслеживать подсознательные механизмы, которые включаются, когда вы взаимодействуете с людьми, и сможете перепрограммировать свой разум. Это позволит изменить вашу жизнь к лучшему.

Краткая история теории привязанности

Теперь, когда вы уже знакомы с разными типами привязанности, можно подробнее поговорить о том, как именно они формируются. Как уже было сказано, люди с избегающе-отвергающим типом привязанности имеют определенный детский опыт: недоступных в эмоциональном, физическом или интеллектуальном смысле родителей.

С родительским равнодушием дети часто сталкиваются в раннем возрасте (от рождения до трех лет). Когда родители не реагируют на плач ребенка, он постепенно начинает понимать, что демонстрировать эмоции бесполезно. Если ребенка, личность которого как раз формируется, подобным образом отвергают родители, это приводит к развитию определенных подсознательных программ. Малыш ждет, что его отвергнут, если он будет проявлять эмоции (об этом, в частности, говорится в третьем томе «Психиатрии трансляционного развития»). Поскольку страх покинутости – единственный врожденный биологический страх, младенец начинает реагировать в стиле «бей или беги».

Симпатическая нервная система пребывает в состоянии почти постоянной активности, у таких детей всегда высокий уровень стресса. В ходе исследований, проведенных на базе Гарвардского университета, такое длительное воздействие кортизола (гормона стресса) на организм ребенка назвали токсическим стрессом. Токсический стресс препятствует нормальному когнитивному развитию, и это может спровоцировать нежелательное поведение во взрослом возрасте. У «передозировки кортизолом» в детстве есть и другие возможные последствия: нарушение развития мозга, гиперчувствительность к стрессовым ситуациям во взрослом возрасте и устойчивые эмоциональные дисфункции.

Избегающе-отвергающий тип привязанности может развиваться и в возрасте старше трех лет. Вот история семилетнего мальчика Росса. Родители были для него физически и эмоционально недоступны. Они работали на ответственных должностях, постоянно были заняты и отправили сына учиться в частную школу. Когда в школе мальчик подвергся травле, мать и отец сочли, что это заурядная ситуация и такое в детстве часто случается. Поскольку успеваемость Росса была на хорошем уровне и он принимал активное участие во внешкольных мероприятиях, родители не стали обращать внимание на переживания сына. В результате Росс постоянно чувствовал себя одиноким. У него сложилось убеждение, что он может полагаться только на самого себя. Как видно из этого примера, равнодушие не всегда является следствием физического насилия в детстве. Причин может быть много, в том числе – отсутствие эмоциональной близости со значимым взрослым.

Более того, избегающе-отвергающий тип привязанности может также сформироваться, если один из родителей равнодушен, а второй проецирует на ребенка свои ценности, потребности и желания. В соответствии с материалами сервиса Thrivetalk, в таком контексте у ребенка возникает травма развития: он теряет ощущение собственной личности в угоду значимому взрослому. Возникает патологическая модель: чтобы получить любовь, ребенок должен подстроиться под потребности взрослого. Если мать или отец к тому же эмоционально недоступны, ребенок чувствует себя покинутым.

Человек с избегающе-отвергающим типом привязанности хочет отмежеваться от окружающих. К этому подталкивает его набор подсознательных переживаний и ассоциаций, связанных с состоянием отверженности. Во взрослом возрасте он будет стремиться к полному контролю над происходящим, а спокойно чувствовать себя сможет лишь в одиночестве. Именно с одиночеством у таких людей связаны самые приятные ассоциации. Им комфортно лишь в знакомых обстоятельствах, и они будут постоянно стремиться войти в привычное для себя состояние. Это значит, что эмоционально заряженные ситуации будут вызывать желание отстраниться. В близких отношениях, как следствие, будут возникать проблемы. Разобраться с ними можно, только прояснив все эти моменты – вскрыв вредные паттерны.

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.