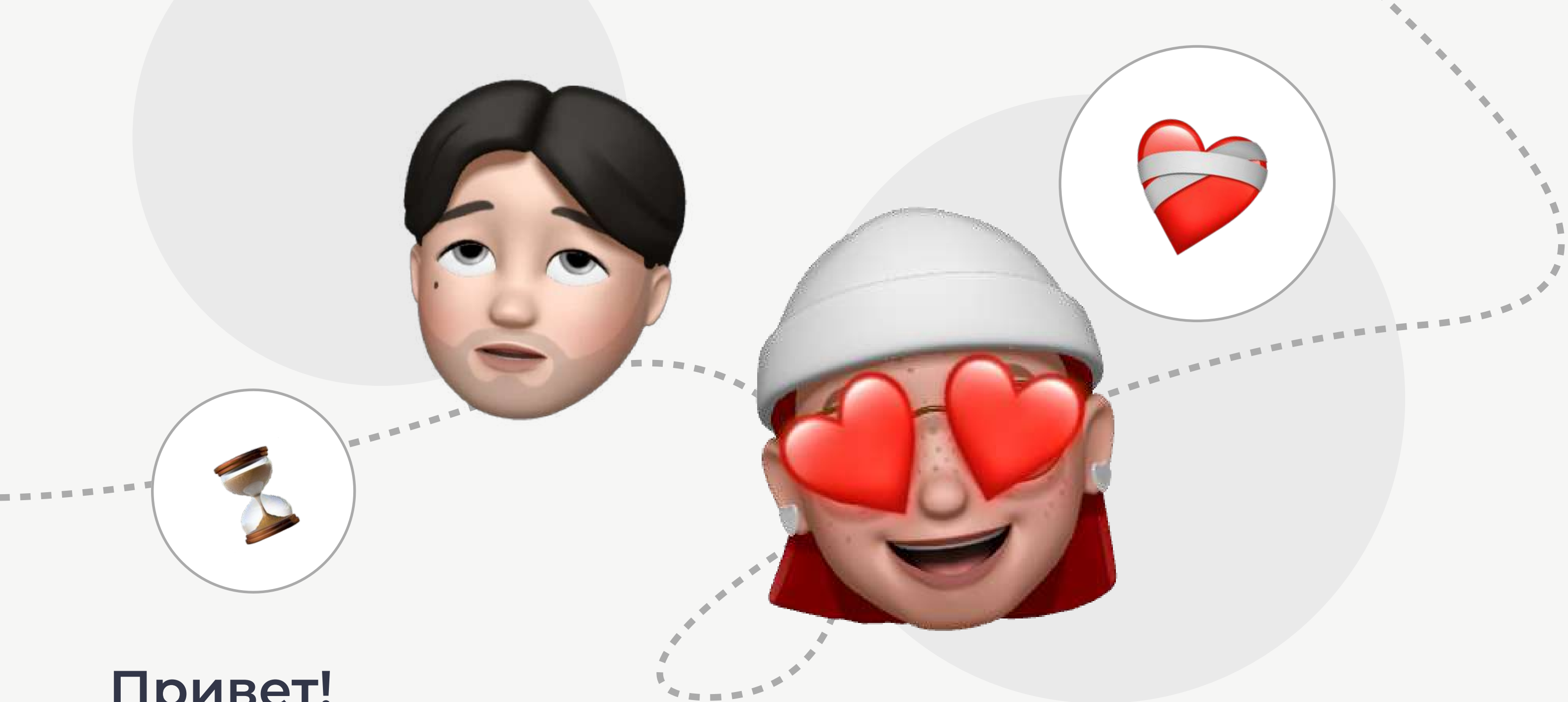




Привет!

Добро пожаловать в наш гид по теории привязанности. Мы разберем, что это такое, вместе определим ваш стиль (тип) привязанности* и будем проходить упражнения, которые помогут строить близкие отношения с любым опытом. **Потому что это возможно!**

*В оригинальной теории используется термин «attachment style», но в повседневной жизни люди обычно предпочитают использовать слово «тип».



Что такое теория привязанности

Теорию привязанности развивал психоаналитик Джон Боулби. Согласно ей, детский опыт отношений с родителем (или опекуном) закладывает фундамент того, как человек ведет себя во взрослых отношениях. Боулби проводил много экспериментов и пришел к выводу, что привязанность может быть безопасной (надежной) и небезопасной (ненадежной). Впоследствии теория развивалась, и сейчас психологи выделяют 4 типа привязанности:

01

Безопасный/надежный

«Я уверен/а в своих отношениях и партнере, но спокойно могу быть и в одиночестве. Любовь для меня — это доверие»

02

Тревожный

«Партнер бросит меня в любую минуту, и я этого не переживу. Я не знаю, кто я без отношений. Любовь для меня — это постоянная тревога»

03

Избегающий

«Партнер душит меня заботой. Я просто не знаю, зачем мне отношения. Любовь для меня — это ограничения»

04

Тревожно-избегающий/ дезориентированный/ амбивалентный

«Я бы хотел/а отношений, но они ужасно меня пугают. Кажется, я все разрушу и разрушусь сам/а. Любовь для меня — это боль»



Как строить отношения с любым типом привязанности

В мире не так много людей с надежным типом привязанности. Многие из нас столкнулись в детстве с отвержением или гиперопекой, а кто-то — с насилием. В детство уже не вернуться. Но это не значит, что прошлый опыт должен лишать вас любви в настоящем. Нужно всего лишь знать свои особенности и выстраивать отношения с их учетом.

Надежный тип привязанности

Как формируется: родители или опекуны были внимательны к потребностям ребенка и его просьбам о помощи. Они выстроили с ребенком хороший эмоциональный контакт. Ребенок чувствовал себя в безопасности, знал, что его принимают. При этом взрослые поощряли проявления самостоятельности и самовыражения, создавая надежный «тыл».

Чек-лист: у вас надежный тип привязанности, если

- ☐ Вы чувствуете себя уверенно как в отношениях, так и без них
- ☐ У вас есть свое мнение и позиция по разным вопросам, и вы не пытаетесь подстроиться под партнера
- ☐ Вы не склонны к манипуляциям и контролю
- ☐ У вас в жизни были и есть близкие доверительные отношения: с партнерами, друзьями, семьей
- ☐ В отношениях вы ищете принятия и поддержки, а если сталкиваетесь с пренебрежением или насилием — уходите
- ☐ Вы можете дарить партнеру любовь, радость и принятие

Рекомендации Если у вас надежный тип привязанности, а у партнера — ненадежный

Мы рекомендуем пользоваться техникой, которая применяется в клиент-центрированной терапии, — «Зеркало». Она заключается в том, чтобы «отразить» слова и эмоции собеседника. Это помогает человеку понять собственные эмоции и почувствовать, что его принимают. У человека с ненадежным типом привязанности с этим часто бывают проблемы: «тревожным» кажется, что их вот-вот бросят, а «избегающим» — что их пытаются связать по рукам и ногам.

Схема техники:

● 01

Услышать, что говорит (или пытается сказать) ваш партнер. Это могут быть не взвешенные реплики, а резкие претензии, попытки игнорировать вас, слезы.

● 02

Проговорить сообщение, которое вы услышали, своими словами. Например: «Мне кажется, тебе сейчас грустно и обидно. Ты переживаешь, что я не ценю наши отношения и тебя».

● 03

Рассказать, как ситуация выглядит с вашей стороны, и предложить решение. Например: «Я принимаю тебя и очень ценю твой вклад в наши отношения. Если какие-то мои действия или слова заставляют тебя сомневаться в этом, расскажи, пожалуйста, — я буду осторожнее».



Исследования показывают, что отношения с человеком с надежным типом привязанности **помогают партнерам самим двигаться к более надежному типу**. Это не значит, что вы должны терпеть оскорбления или неглект, «спасая» партнера. Но если у вас обоих есть желание построить крепкую связь, диалоги по этой схеме могут помочь!

Рекомендации Если у партнера надежный тип привязанности, а у вас — ненадежный

У вас могут возникать тревоги и сомнения. Если у вас преобладает тревожный тип привязанности, вы можете думать «И зачем такому хорошему и уверенному в себе человеку кто-то вроде меня?».

А у «избегающих» может возникнуть мысль «Такому партнеру точно нужны стабильные и серьезные отношения, а я не уверен/а, что вообще способен/на на них».

Главная рекомендация, которую тут можно дать: озвучьте то, что вас беспокоит! При этом вы можете пользоваться техникой ненасильственного общения:

Схема техники:

● 01

Сообщите человеку факты, которые произошли между вами, не фокусируясь на эмоциях. Например:
«Мы прошли тест на тип привязанности в Alter, у тебя получился надежный тип, а у меня тревожный».

● 02

Расскажите об эмоциях, которые вызвали у вас эти факты:
«Я теперь очень переживаю, что ты однажды бросишь меня ради кого-то более уверенного в себе».

● 03

Сформулируйте свою потребность, которая была фрустрирована в этой ситуации: «Для меня наши отношения очень важны, я хочу быть с тобой. Мне не хватает уверенности, что это взаимно».

● 04

Предложите, как партнер может удовлетворить эту потребность: «Мне бы хотелось чаще слышать от тебя слова поддержки и признания в любви».

Тревожный тип привязанности

Как формируется: родители или опекуны проявляли нестабильность: чередовали равнодушие и заботу. Потребности ребенка не удовлетворялись. Он часто чувствовал себя покинутым, ненужным, лишним. Редкие эпизоды отзывчивости от взрослых воспринимались как праздник, и ребенок всеми силами старался заслужить любовь.

Чек-лист: у вас тревожный тип привязанности, если

☐ В отношениях вы постоянно боитесь, что партнер вас бросит, даже если у вас все хорошо

☐ Вы пытаетесь угадать настроение партнера по малейшим косвенным признакам, боитесь его расстроить, интерпретируете любое недовольство или усталость как претензию лично к вам

☐ Вы нуждаетесь в постоянном подтверждении взаимности, но все равно не до конца верите ему

☐ Вам трудно сформулировать собственную позицию, вы часто «оглядываетесь» на близких, вам тяжело отстаивать себя

☐ Вам сложно оставаться в одиночестве

☐ Вы ищете отношений, чтобы чувствовать себя полноценным/ой

Рекомендации Если у вас тревожный тип привязанности

Главное, на чем вам стоит сосредоточиться, — это **ощущение своей отдельности, самодостаточности и ценности без отношений.**

Это может быть непросто из-за детской травмы: в детстве нам действительно было не выжить без заботы взрослых, поэтому их любовь была жизненно важна. Но теперь взрослый — это вы.

И вы можете дать себе все необходимое, а в отношениях с другими удовлетворять лишь некоторые потребности.

Предлагаем для тренировки выполнить упражнение «30 различий»:

01

Выделите от 20 до 40 минут свободного времени для рефлексии, когда вас никто не будет отвлекать. Возьмите листок бумаги или откройте заметки на телефоне.

02

Выберите важный на данный момент **объект привязанности**: это может быть партнер, близкий друг, брат/сестра, ребенок.

03

Выпишите **10 ваших отличий** от этого человека в сфере интересов и предпочтений, черт характера и сил/слабостей.

04

Возвращайтесь к списку каждый раз, когда почувствуете себя тревожно в этих отношениях.



Цель упражнения — увидеть свои различия с объектом привязанности в безопасной среде и почувствовать себя отдельным, значимым и самодостаточным человеком.

Рекомендации Если у партнера тревожный тип привязанности

Человек с тревожным типом привязанности в детстве видел нестабильное поведение родителей. Нестабильность для него — главный триггер тревоги. Чтобы сделать отношения более комфортными, мы рекомендуем:

Схема техники:

● 01

Завести в отношениях традиции и ритуалы и придерживаться их. Это могут быть регулярные долгие субботние завтраки вместе, поход в кино каждый вторник, привычка каждый вечер делиться пятью хорошими вещами, которые произошли за день, — что угодно приятное и стабильное.

● 02

Регулярно давать партнеру подтверждение, что он важен и любим. Спросите, как ему или ей легче всего почувствовать любовь: с помощью слов, тактильных проявлений, помощи, совместно проведенного времени, подарков?

● 03

Предупреждать партнера, если у вас меняются планы, или вам придется на какое-то время разлучиться (например, из-за бизнес-поездки). Поддерживать партнера на дистанции и сохранять контакт.

● 04

Помогать партнеру самовыражаться и проявлять самостоятельность, отдельность и инициативу. Давать моральную поддержку в процессе.

Избегающий тип привязанности

Как формируется: родители или опекуны заботятся формально, но не откликаются на эмоциональные потребности ребенка. В такой семье может присутствовать гиперопека, от которой ребенок чувствует лишь давление и контроль, а не вовлеченность. Он делает вывод, что близкие отношения — это формальность, и реальные потребности ими закрыть невозможно.

Чек-лист: у вас избегающий тип привязанности, если

- ☐ При сближении с партнером вы начинаете ощущать дискомфорт, «недостаток воздуха»
- ☐ Попытки партнера позаботиться о вас или узнать вас ближе воспринимаются как угроза автономности и контроль
- ☐ Вам сложно принимать помощь; вы считаете, что во всем нужно быть независимым/ой
- ☐ Другие люди часто говорили вам, что вы их отталкиваете
- ☐ Вы часто подавляете свои чувства и потребности
- ☐ Вы склонны избегать конфликтов: проще дистанцироваться или уйти

Рекомендации Если у вас избегающий тип привязанности

Довольно часто причина, по которой «избегающие» люди не хотят отношений, лежит в их представлении об отношениях. Оно искаженное: кажется, что близость — это непременно слияние и потеря индивидуальности. За таким восприятием могут стоять страхи, негативный детский опыт и иррациональные убеждения.

Пройдитесь по этому списку и отметьте то, с чем согласны:

- Если я буду уделять внимание другим людям, то потеряю себя.
- Если я сблизусь с кем-либо, то он или она увидит, насколько я непривлекателен/на, и отвергнут меня.
- Если я начну выражать эмоции, то не смогу остановиться.
- Если я не смогу справиться с болью после того, как меня бросят, я не знаю, что со мной произойдет.
- Если я не буду контролировать ситуацию, то люди воспользуются преимуществом и начнут контролировать меня.
- Если я прошу о помощи и принимаю ее — значит, не могу справиться с чем-то самостоятельно, так что грош мне цена.

Любовь не обязана строиться по определенным шаблонам.

Вы вольны выбирать и создавать такие отношения, в которых вам будет комфортно. Можно одновременно сохранять независимость и доверять другому; иметь свое личное пространство и делить важный опыт с близким человеком; испытывать весь спектр эмоций и контролировать их проявления.

Рекомендации Если у вашего партнера избегающий тип привязанности

В детстве ваш партнер усвоил, что от близких отношений лучше держаться подальше — а то запрут дома, накормят невкусным, заставят заниматься ненавистной музыкой, и все это «ради его же блага». Ему сложно понять, как можно получать удовольствие от близости, потому что он не привык высказывать свои реальные потребности. Зачем, если это все равно никому не интересно?

Если вы хотите строить отношения с таким человеком, вам стоит показать ему, что вы не пытаетесь его «присвоить»:

● 01

Стараться избегать спонтанных проявлений заботы, о которых партнер не просил: например, делать сюрприз и приезжать к нему или ей в гости; покупать одежду или аксессуары для партнера без его ведома; настаивать, чтобы она или он оделись потеплее.

● 02

Не «форсировать» отношения: на ранних этапах не предлагать видаться каждый день, съехаться, пожениться, познакомиться с семьей. Вы можете высказать такую потребность, если она у вас есть, но апелляция к социальным нормам может заставить партнера отдалиться. Обычно «избегающим» партнерам нужно больше времени, чтобы привыкнуть к близости и расслабиться.

● 03

Показывать свою самостоятельность, чтобы партнер видел в вас цельного, состоявшегося, интересного человека.

● 04

Спрашивать партнера, как ему хотелось бы провести время, чтобы показать заинтересованность в его потребностях.

● 05

С вниманием и уважением относиться к личным границам партнера и четко обозначать свои границы.

Тревожно-избегающий тип привязанности

Как формируется: родители или опекуны внушали ребенку страх. Часто такие люди в детстве пережили психологическое или физическое насилие. Потребности ребенка не принимались и не удовлетворялись.

Чек-лист: у вас тревожно-избегающий тип привязанности, если

- ☐ Вы хотели бы любви и заботы, но считаете, что недостойны этого
- ☐ Близость пугает вас — кажется, что вы становитесь слишком уязвимы
- ☐ Вы считаете отношения зоной непредсказуемости и нестабильности
- ☐ Вам трудно доверять другим людям, в том числе партнеру
- ☐ В отношениях вы все время ждете подвоха — кажется, партнер начнет с вами плохо обращаться, разочарует, отвергнет
- ☐ Вам сложно «раскрыться» и расслабиться

Рекомендации Если у вас тревожно-избегающий тип привязанности

Скорее всего, ваши страхи и противоречивые чувства — следствие детской травмы. Нам очень жаль, что вам пришлось пережить нечто подобное. И хотя прошлое не исправить, вы все равно можете повлиять на этот опыт, посмотреть на него из своей «взрослой» части и отпустить.

Для этого предлагаем технику «Письмо в прошлое»:

● 01

Выделите 30-60 минут, когда вас никто не будет отвлекать. Возьмите бумагу и ручку.

● 02

Вспомните взрослого, который нанес вам травму. Напишите ему или ей письмо. Пишите о невысказанных чувствах и обидах; о том, как действия взрослого повлияли на вашу жизнь. **Не выбирайте выражения, не стесняйтесь эмоций, не бойтесь обвинять человека и даже желать ему зла.** Никто не будет читать это письмо.

● 03

В конце письма придумайте новое решение — то, как вы бы предпочли, чтобы решилась ситуация в прошлом. Почувствуйте себя помогающим и добрым взрослым, который может совершать правильные поступки. Ведь именно таким человеком вы на самом деле и являетесь!



Эта техника помогает выплеснуть эмоции, которые не были переработаны психикой и «тянут» вас в прошлое. Также она помогает вернуть себе авторство — понимание того, что прямо сейчас только вы решаете, какой будет ваша жизнь. Вы можете впустить в свою жизнь любовь и отношения, но если в них вам станет плохо — имеете право и прекратить их.

Рекомендации Если у вашего партнера тревожно-избегающий тип привязанности

Человеку с таким типом привязанности сложно почувствовать себя безопасно. Если вы хотите построить с ним или ней комфортные отношения, больше всего внимания стоит уделить именно безопасной атмосфере:

Если вы хотите строить отношения с таким человеком, вам стоит показать ему, что вы не пытаетесь его «присвоить»:

● 01

Спрашивайте партнера о том, как заслужить его или ее доверие, и делайте это. Не ждите мгновенных результатов, не давите и не требуйте близости. Позвольте вашим отношениям развиваться в темпе партнера.

● 02

Показывайте, что вы можете просто быть рядом и поддерживать партнера в трудных жизненных ситуациях. Показывайте, что вы остаетесь на его или ее стороне.

● 03

Предлагайте помощь, но не навязывайте ее. «Тревожно-избегающему» человеку также важно чувствовать, что вы не пытаетесь «подчинить» его.

● 04

Не шутите над партнером (даже если вам это кажется безобидным), старайтесь не манипулировать. Пусть в вашем поведении будет как можно меньше противоречий. Открыто говорите о своих потребностях и спрашивайте о потребностях партнера.



Рекомендации литературы и терапии отношений 💕

Надеемся, материалы и упражнения были для вас полезны! Мы хотели показать, что с любым типом привязанности можно строить комфортные счастливые отношения. Важно лишь знать свои особенности и особенности партнера.

Если вам было интересно проходить тест, читать рекомендации и выполнять упражнения, возможно, вас также заинтересует психологическая литература об отношениях и теории привязанности.



«Подходим друг другу». Амир Левин

Эта книга опирается на теорию привязанности. Она поможет определить вашу модель поведения в отношениях и (если захотите) изменить ее.



«Обними меня крепче». Сью Джонсон

Автор — одна из основательниц эмоционально-фокусированной терапии. Это направление помогает выстроить в паре надежную привязанность и близость. Книга, построенная на описании клиентских случаев из практики Сью Джонсон, поможет выявить негативные циклы в отношениях и разорвать их.



«Освобождение из ловушки созависимости».

К. Берри, Дж. Уайнхолд

Как на самом деле выглядят созависимые отношения? Как понять, что вы в них оказались? Что с этим делать? Авторы предлагают практические методы работы с этой проблемой, основанные на их опыте консультирования.



«Бегство от близости».

К. Берри, Дж. Уайнхолд

Контрзависимость — одна из форм избегающего стиля привязанности. Ее обратная сторона — страх и потребность в близости, которую не получается реализовать. Практикующие психологи помогают решить этот конфликт.



«Пять языков любви». Г. Чепмен

Почему иногда так сложно поверить, что партнер нас любит? Возможно, он выражает любовь не так, как мы привыкли. Автор предлагает простой способ найти взаимопонимание и начать говорить на одном языке.

Если хочется индивидуального подхода

Часто бывает так: мы прочитали сотню книг, знаем всю теорию, можем в подробностях описать корни своей проблемы — но все равно продолжаем вести себя по-старому. В этом случае не хватает только систематической работы и профессионального наставника, который помог бы вам взглянуть на проблему со стороны. Это работа психолога.

В Alter работают как индивидуальные, так парные и семейные психологи. У нас есть специалисты в том самом методе эмоционально-фокусированной терапии, который построен на теории привязанности! Подобрать «своего» (для себя или для вас с партнером) можно по ссылке ниже!

А по промокоду VOX первая сессия будет на 20% дешевле

Пусть у вас все получится! ❤️

Подобрать психолога