

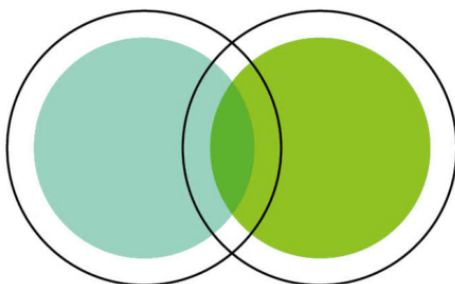
Энни Чен  
семейный психотерапевт

# Теория привязанности

Эффективные практики,  
которые помогут построить  
**прочные отношения**  
с близкими и партнером

---

Workbook



18+

Энни Чен

**Теория привязанности.  
Эффективные практики,  
которые помогут построить  
прочные отношения с  
близкими и партнером**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.92  
ББК 88.5

**Чен Э.**

Теория привязанности. Эффективные практики, которые помогут  
построить прочные отношения с близкими и партнером /

Э. Чен — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-115466-0

Что для вас самое важное в отношениях с близкими? Получаете ли вы желаемое? Какие конкретные шаги вы готовы предпринять, чтобы сделать ваши отношения более счастливыми и гармоничными? Это основные вопросы, на которые стремится ответить теория привязанности. По завершении работы с книгой – будете ли вы делать это в одиночку или с любимым человеком – вы начнете лучше понимать себя и своих близких. Делитесь полученными знаниями с друзьями и родственниками, чтобы открыть мир более здоровых и крепких отношений. А это именно то, что всем нам необходимо. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115466-0

© Чен Э., 2019

© Эксмо, 2019

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1	8
Чего вы хотите от отношений?	8
Что такое теория привязанности?	11
Для чего нужна теория привязанности?	13
Определяем свой тип привязанности	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Энни Чен

## Теория привязанности: эффективные практики, которые помогут построить прочные отношения с близкими и партнером

*Я посвящаю эту книгу  
своей подруге Энни Миллар:  
ее мудрость и радость многих вдохновили  
на впечатляющие открытия.*

«“Теория привязанности” будет полезной книгой при работе в паре и индивидуально для каждого, кто хочет понять, как применить эту самую теорию на практике. Простые упражнения, представленные здесь, не займут много времени и помогут читателям определиться с подходящим конкретно для них способом взаимодействия с окружающими и путем саморазвития». *Стэн Таткин, доктор психологии, специалист по семейной терапии, автор книги «We Do: Saying Yes to a Relationship of Depth, True Connection, and Enduring Love»*

«Этот воркбук предоставляет нам замечательную возможность научиться распознавать собственный тип привязанности, выделять близких людей, а также быть увереннее в себе и своих отношениях. Полная ясности и отзывчивости, “Теория привязанности” содержит полезные знания, примеры из жизни и множество практических упражнений, которые помогают добиться положительных изменений». *Дэвид Эллиотт, доктор философии, соавтор книги «Attachment Disturbance in Adults: Treatment for Comprehensive Repair»*

«Эта книга бесценна! Она раскрывает самую суть всего, что нужно знать о теории привязанности и использовании этих знаний в жизни. Наконец-то у нас появились практические упражнения, подходящие людям любого возраста! Я очень рекомендую эту книгу всем, кто задается вопросами о том, почему их отношения именно такие, какие они есть». *Шерил Коэн Грин, автор книги «Секс – моя жизнь»<sup>1</sup> (An Intimate Life: Sex, Love, and My Journey as a Surrogate Partner)*

«Эта книга – лучший источник знаний для тех, кто стремится понять свой тип привязанности и разобраться, как он влияет на отношения. Она прекрасно написана, полезна, с ней интересно работать. Рекомендую ее всем и каждому». *Тим Десмонд, автор книги «How to Stay Human in a F\*cked Up World»*

---

<sup>1</sup> На русском языке книга вышла в издательстве «Эксмо-Пресс» в 2014 году (здесь и далее прим. перев.).

«Эта книга необходима для всех значимых отношений – романтических и не очень. В ней представлены практические упражнения, которые помогут действовать в интересах своих отношений».

*Шалини Дайал, семейный психолог*

«Перед вами уникальная рабочая тетрадь – одновременно введение в теорию привязанности и прекрасная книга-тренинг. Уверен, если быть с ней искренним, то есть внимательно прочесть и сделать все упражнения, книга ответит взаимностью. Вы сможете лучше понять себя и свои отношения и получить удовольствие от первых шагов в сторону надежной привязанности».

*Петр Бочкарев, психолог*

© Кротова Е., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Предисловие

Чего вы ожидаете от своих самых близких отношений и получаете ли вы желаемое? Для большинства из нас ответы на эти вопросы могут быть не совсем очевидны. Эта рабочая тетрадь, основанная на знаниях из области психологии под названием *теория привязанности*, призвана помочь вам найти их и выстроить крепкие, длительные отношения с самыми дорогими людьми.

Будучи семейным психологом, работающим с самыми разными проблемными ситуациями, я видела, как теория привязанности работает на практике, и не понаслышке знаю, как инструменты, представленные в этой книге, способны исцелить и сблизить людей. Но этот воркбук предназначен не только для пар. Упражнения и тесты можно также использовать для лучшего понимания любых отношений – с родственниками или друзьями. Все советы и задания опираются на реальные примеры и доказательства; их эффективность подтверждена большим количеством людей. Я надеюсь, что по завершении работы с книгой – в одиночку, с любимым человеком либо то и другое сразу – вы начнете лучше понимать самих себя и своих близких. Новые привычки, которыми вы сможете поделиться с любимыми, откроют для вас мир более здоровых, близких и крепких отношений. А это, как мне кажется, именно то, что всем нам в конечном итоге необходимо.

## Глава 1

### Какой у вас тип привязанности?

#### Чего вы хотите от отношений?

Взрослый человек с годами проходит через десятки серьезных отношений. И речь сейчас не только о романтических – я также имею в виду отношения с родителями, братьями и сестрами, друзьями, учителями и наставниками. Сколько из них оказались по-настоящему успешными, крепкими и долгосрочными? Возможно, не так много, как хотелось бы. Но что если я скажу вам, что есть способ этого добиться? Изменилось бы ваше восприятие мира и близости, если бы вы были абсолютно уверены в своих отношениях? Оказывается, именно чувство надежности и безопасности у конкретного человека (то, что психологи и называют «типом привязанности») во многом определяет успешность этих отношений. Этот воркбук, основанный на главных принципах теории привязанности, поможет вам разобраться как в собственном типе привязанности, так и в особенностях поведения ваших близких, а также научит строить здоровые отношения с важными для вас людьми.

Последние десять лет своей практики я работала с множеством пар, и особенности типов привязанности почти всегда так или иначе проявлялись в их отношениях. Трудности, с которыми сталкивались все эти пары, заставили вспомнить все, чему меня учили в университете. Упражнения и практики в этой книге – квинтэссенция этого профессионального опыта. Их цель – научить вас разбираться в собственном опыте и достичь того чувства безопасности, на котором строятся самые успешные отношения.

Многие из нас, оглядываясь на предыдущие отношения, вспоминают их с теплотой. Но не обходится и без сожалений: возможно, чего-то не сделали вы сами, что-то не удалось вашим партнерам. Вы не можете изменить прошлого, но есть и хорошие новости: можно изменить *паттерны* из своего прошлого, которые сослужили вам не слишком хорошую службу. Идеальные родители или безупречный послушной список отношений – все это вовсе не обязательные условия для создания прочных связей. Единственное, что вам нужно для обретения уверенности и близости в отношениях, – это готовность со всей честностью взглянуть на собственное поведение и вера в то, что вы можете измениться. Есть множество доказательств того, что усилия, прилагаемые для развития отношений, в итоге окупаются. Исследования говорят нам о том, что близкие, осмысленные отношения напрямую ведут к более крепкому здоровью, высокому уровню стрессоустойчивости и в целом к более счастливой жизни. Отнеситесь к работе, которую проделаете с этой книгой, как к инвестиции в свое благополучное будущее.

Важное замечание об отношениях, в которых имеет место насилие. Этот воркбук будет полезен всем, кто стремится разобраться в отношениях, но если ваши отношения сопровождаются насилием, то я не рекомендую руководствоваться одной лишь книгой в качестве готового решения. Да, жестокое поведение частично вытекает из привязанности, но обычно в подобного рода отношениях происходит еще много всего такого, что требует профессиональной помощи. Пожалуйста, обратитесь по этим вопросам к психологу или юристу. Если вы прямо сейчас состоите в отношениях, сопряженных с насилием, пожалуйста, обратитесь за необходимой поддержкой. Первым делом стоит позвонить на Общенациональную горячую линию для пострадавших от домашнего насилия.



## Кто для вас важен?

Давайте для начала определимся, какие отношения важны для вас. Это те отношения, которые больше всего выиграют от работы, которую вы будете выполнять здесь; именно их вы больше всего хотели бы укрепить.

В таблице ниже...

1. Запишите имена пяти человек, наиболее важных для вас.

2. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько эти отношения важны для вас (где 10 = «очень важны»).

3. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько напряженными являются эти отношения (где 10 = «очень напряженные»).

4. Наконец, упорядочьте список в соответствии с тем, насколько сильно вы желаете работать над улучшением тех или иных отношений (где 1 = «самые приоритетные отношения»).

Имя человека	Кем он вам приходится? Почему он важен для вас?	Степень важности (1-10)	Степень напряженности (1-10)	Приоритетность работы (1-5)

## Ценности отношений

Теперь, держа в голове этих людей, подумайте, чего вы действительно хотите от отношений с ними. Ведь к концу жизни будет вспоминаться именно то, как вы относились к важным для вас персонам. Представьте, что вокруг вас соберутся все, кого вы любили, и они начнут вспоминать, какие позитивные качества вы проявили по отношению к ним. Что бы вам хотелось услышать? Запишите эти качества ниже – например, «честность», «чувство юмора» или «эмпатия». Затем оцените, как эти качества проявляются *сейчас*, по шкале от 1 до 5 (где 1 = «оставляют желать лучшего», а 5 = «проявляются в полной мере»).

Пять положительных качеств, которые мне больше всего хотелось бы развить в самых значимых отношениях:

1. 1 2 3 4 5

**2.** 1 2 3 4 5

**3.** 1 2 3 4 5

**4.** 1 2 3 4 5

**5.** 1 2 3 4 5

Прежде чем погрузиться в ваши отношения, давайте проясним, что имеется в виду под различными типами привязанности, которые встречаются у людей. Возможно, вы уже слышали об этом термине или даже сталкивались с анкетами, помогающими определить ваш тип. Их классификация основана на психологических исследованиях. Давайте кратко ознакомимся с ними.

## Что такое теория привязанности?

В середине XX века исследователи Джон Боулби и Мэри Эйнсворт заложили основу того, что позднее получило название *теория привязанности*. Изначально выдвинутая ими идея заключалась в том, что дети лучше развиваются эмоционально и социально, если у них сформирована прочная связь с основным опекуном, который прекрасно распознает их потребности и вовремя реагирует на них с теплотой и нежностью. Во времена, когда Боулби и Эйнсворт работали над своей теорией, основным опекуном, как правило, выступала мать. Дети, сформировавшие подобную связь, вырастают с уверенностью в том, что окружающие всегда помогут им обрести чувство безопасности, позаботятся о них и поддержат. Эта базовая идея подтверждена исследованиями привязанности, проводившимися более шестидесяти лет, а также одобрена экспертами в области нейробиологии, психиатрии, травматологии и педиатрии.

Ученые выяснили, что отношения детей и опекунов можно разбить на типы в зависимости от того, как первые реагируют на повседневные стрессовые ситуации. Эти реакции и были распределены на три категории: надежный, ненадежный тревожный (далее тревожный) и ненадежный избегающий (далее избегающий) тип привязанности.

Первые исследователи заметили, что у детей с *надежным* типом привязанности реакция на стресс проявляется явно, но не чрезмерно. Они довольно спокойно ищут помощи и чаще коммуницируют со своими опекунами, что приводит к скорейшему успокоению и готовности двигаться дальше.

Дети с *тревожным* типом привязанности на те же стрессовые ситуации реагируют ярче, больше плачут и теряются. Они также обращаются к опекунам за поддержкой, но в то же время отвергают попытки взрослых помочь. У таких детей, по наблюдениям ученых, на коммуникацию уходит больше сил, но в большинстве случаев они не получают ожидаемого успокоения.

Дети с *избегающим* типом привязанности значительно реже плачут во время стрессовых ситуаций и демонстрируют безразличие в ответ на помощь от своих опекунов. Для неисклюшнного наблюдателя эти дети выглядят вполне обычно, но ученые заметили, что повышение уровня гормонов стресса в организме говорит об обратном. Стресс оказывает на них сильное влияние, но они это никак не демонстрируют.

Неудивительно, что в зависимости от этих особенностей дети вырастают во взрослых с развитым *надежным*, *тревожным* или *избегающим* типом привязанности, черты которых ярко проявляются в отношениях. Конечно, взрослые отношения куда более сложны, но почти всегда все сводится к одному: когда мы сближаемся с кем-то и начинаем зависеть от человека, в стрессовых ситуациях ведем себя в соответствии с нашим типом привязанности.

Детальная оценка вашего типа, разумеется, требует более комплексного подхода, но если обратиться к вашим самым близким отношениям, то вполне можно получить общее представление. Вспомните своих самых близких партнеров и давних друзей. Находясь в этих отношениях, вы наверняка сталкивались с множеством трудностей. И если во время стрессовых ситуаций вы чувствуете, что можете положиться на своего партнера, значит, вы обладаете надежным типом привязанности. Но давайте представим, что в кризисной ситуации вы не испытываете этого естественного ощущения безопасности и поддержки. Возможно, вы не уверены, что партнер придет на помощь, и не рассчитываете на то, что в нужный момент он окажется рядом. Если у вас сформировался ненадежный тип привязанности – тревожный или избегающий, – вы, скорее всего, боитесь оказаться брошенным или разочароваться в другом человеке. В итоге вы с меньшей вероятностью погрузитесь в отношения с головой. Как правило, у людей формируется один из типов привязанности, который проявляется в отношениях на протяжении всей жизни, поэтому люди с надежным типом обычно уверены, что партнеры полностью их

поддерживают. А вот люди с ненадежными типами при взгляде на свои отношения видят лишь череду разочарований и сожалений.

Узнав больше о надежном, тревожном и избегающем типах привязанности, вы, скорее всего, подумаете: «Ух ты, хочу надежный!» И на то есть веские причины. Люди с надежным типом привязанности ощущают себя более комфортно рядом с близкими людьми, охотнее идут на контакт и лучше справляются с конфликтными ситуациями. Но даже они при определенных обстоятельствах могут впасть в ступор или выйти из себя.

Вне зависимости от общих тенденций и от типа привязанности, который развился у вас к настоящему моменту, вы не являетесь заложниками собственного поведения. Ваше прошлое не должно определять ваше будущее. Начиная с этого момента, вы сможете строить крепкие отношения. Эта рабочая тетрадь поможет вам:

- распознать особые паттерны и модели поведения, связанные с типом привязанности, как у себя, так и у близких людей, особенно в стрессовых, требующих особого отношения ситуациях;
- овладеть новыми инструментами и практиками для сглаживания конфликтных ситуаций и укрепления надежных связей;
- разрушить старые бесполезные поведенческие шаблоны и построить желанные крепкие отношения.

Всему этому действительно стоит научиться. Вы станете больше наслаждаться тем, что вам нравится в любимых людях, и поддерживать близкие, крепкие отношения с ними. А в трудных ситуациях у вас появится больше ресурсов, к которым вы сможете обратиться для решения проблем.

## Для чего нужна теория привязанности?

Будучи психологом, специализирующимся на отношениях, я уделяю типам привязанности людей самое пристальное внимание. Ведь теория привязанности дает отличную возможность не только определить паттерны поведения, создающие трудности в отношениях, но и понять, как и почему подобное поведение вообще проявляется в отношениях, прошлых и нынешних.

Определяет ли сформированный ранее тип привязанности *все* отношения на протяжении *всей* нашей жизни? Конечно, нет! Однако наибольшее влияние опыт, полученный в раннем возрасте, оказывает именно на самые важные отношения, то есть на длительные – те, на которые мы особенно рассчитываем, от которых ждем эмоциональной поддержки. Люди, чья роль в нашей жизни особенно схожа с ролью родителей в детстве (позаботиться, поддержать, выразить восхищение), наиболее подвержены влиянию нашего типа привязанности. Романтические отношения как раз попадают под это определение, и поэтому именно на них в первую очередь отражаются эти сформированные ранее паттерны. Но типы привязанности проявляются и с остальными людьми: с близкими друзьями, с членами семьи, с начальниками и другими авторитетными для нас личностями, а также с коллегами.

Ваш тип привязанности, как правило, определяет ваше восприятие безопасности и доверия. И поэтому, каким бы простым это все ни казалось, ваш тип привязанности может сильно влиять на отношения и их перспективы. Ведь именно от чувства защищенности и доверия зависит то, как вы взаимодействуете, как принимаете окружающих, как оказываете поддержку, как справляетесь с конфликтными ситуациями. Так что теория привязанности дает нам ясное представление о фундаменте, на котором каждый из нас строит отношения.

## Определяем свой тип привязанности

Прежде чем вы перейдете к вопросам теста, который поможет определить ваш тип привязанности, хочу подчеркнуть, что этот инструмент поможет вам разобраться в себе и своих отношениях. Он не служит для постановки диагноза, с его помощью нельзя делать абсолютно однозначных выводов о себе и других людях, потому что человек – существо невероятно сложное и один тест не в состоянии охватить все грани личности. Не забывайте об этом. Данный тест основан на моем изучении теории привязанности, на психологических исследованиях, на годах клинического опыта и наблюдений за людьми в самых показательных отношениях.

Состоящий из двух частей тест поможет вам определить свое положение на шкале привязанности. Каждая часть оценивает разные аспекты привязанности, но обе важны для выявления нюансов и деталей, имеющих наибольшее значение. Пожалуйста, ответьте на вопросы обеих частей – это займет всего 10–15 минут.

### Тест на тип привязанности

Для начала подумайте об одном особенно важном для вас человеке и об отношениях с ним. Это могут быть текущие отношения или недавние воспоминания. Если не указано иначе, то слова «партнер» и «отношения» в тесте будут относиться именно к выбранным вами отношениям и человеку.

Для вашего удобства тест также доступен онлайн. Вы можете пройти его анонимно и получить автоматический результат на основании ваших ответов по ссылке: [www.attachmentquiz.com/quiz](http://www.attachmentquiz.com/quiz). Если вы решите пройти тест в интернете, то после получения результатов переходите сразу к разделу «Как вынести максимум пользы из этой книги» на стр. 16.

#### ЧАСТЬ 1. Надежность/ненадежность привязанности

Эта часть теста помогает понять, как вы чувствуете и воспринимаете себя в отношениях. Сперва вы ответите на вопросы о ваших чувствах (оценивающие уровень ненадежности привязанности), а затем на вопросы о том, что вы думаете и предпринимаете для того, чтобы улучшить ваши отношения (оценивающие уровень надежности привязанности).

#### ШКАЛА ОЦЕНКИ

Пользуясь шкалой, приведенной ниже, оцените каждое из предложенных утверждений.



1. Я порой теряю чувство собственного «Я» в отношениях.
2. Я чувствую, что забываю о себе/пренебрегаю собой в отношениях.
3. Я иду на компромиссы, о которых впоследствии жалею.
4. Я ценю, когда партнер делает что-либо для меня по собственному желанию, а не когда мне приходится об этом просить.
5. Когда я прошу партнера о чем-либо и получаю желаемое, я все равно могу ощущать неудовлетворение.
6. Я чувствую себя так, словно мой партнер меня не понимает.
7. Когда мой партнер не держит слово, я принимаю это на свой счет.

8. Меня расстраивает, когда партнер воспринимает определенное действие как проявление нелюбви, хотя на самом деле все наоборот.

9. Я беспокоюсь, что мы с партнером слишком разные.

10. Прежде чем попросить о помощи, мне приходится долго бороться с собой.

11. Когда я думаю о родителях, мне сложно представить любого из них смотрящим на меня с восхищением и гордостью.

12. Меня до глубины души задевает любая несправедливость в отношениях.

**ИТОГ** Сложите набранные баллы; цифра отражает уровень **ненадежности** привязанности.

#### Расшифровка результатов

Эти утверждения показывают, какими *эмоциями* вы реагируете на различия, сложности и стрессовые ситуации в отношениях. Чем больше баллов вы набрали, тем выше вероятность, что близкие отношения выводят вас из равновесия.

**14–24. Высокий балл.** Для вас близкие отношения – это борьба, которая выбивает из колеи. Сталкиваясь с трудностями, вы быстро приходите к заключению, что ваш партнер не поддерживает вас, и реагируете на все, исходя из этого утверждения.

**7–13. Средний балл.** Вы испытываете трудности в близких отношениях. И чем больше вы зависите от партнера, тем сложнее и запутаннее все становится. Страх быть брошенным или чувство, что вы попали в западню, порой становятся для вас слишком реальными, даже когда партнер убеждает вас в обратном.

**1–6. Низкий балл.** Вам вполне комфортно одному, но вы прилагаете все усилия для поддержания отношений, когда чувствуете любовь и поддержку.

А теперь давайте перейдем от *эмоциональной* ненадежности к тому, какие действия вы *активно предпринимаете* для достижения чувства безопасности в отношениях. Дальнейшие вопросы будут касаться в большей степени ваших убеждений и поведения.

**ШКАЛА ОЦЕНКИ** Пользуясь шкалой, приведенной ниже, оцените каждое из предложенных утверждений.



1. В отношениях легко совмещать независимость и близость.

2. Мой партнер может расти и развиваться, насколько ему это необходимо, это никак не угрожает нашим отношениям.

3. Я с легкостью беру на себя определенные обязательства и выполняю их.

4. Я нуждаюсь в партнере в той же мере, что и он во мне.

5. Если что-то не ладится с партнером, я проявляю терпение и жду, пока нужное решение не придет само собой.

6. У нас случаются конфликты, даже если никто не виноват.

7. Я все рассказываю своему партнеру. Если о чем-то не упоминаю, то только потому, что знаю – это совершенно не имеет значения.

8. Когда мы не согласны друг с другом, я прилагаю все усилия, чтобы найти решение, которое устроило бы обоих.

## **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.