

Узнайте, как ведете себя в отношениях

Этот тест мы взяли из книги [«Подходим друг другу»](#). Ответьте на 42 вопроса о типах привязанности и узнайте, как ведете себя в отношениях. Тест основан на опроснике «Опыт близких отношений» (Experience in Close Relationship, ECR), впервые опубликованном в 1998 году.

Если согласны с утверждением, поставьте галочку в сером квадрате напротив.
Если не согласны, ничего не отмечайте.

	А	В	С
1. Я часто боюсь, что любимый человек меня разлюбит	☐		
2. Мне легко проявлять нежность к любимому человеку		☐	
3. Мне кажется, что если кто-нибудь увидит мое истинное лицо, то никогда меня не полюбит	☐		
4. Я быстро отхожу после расставания. Мне удивительно легко выбросить человека из головы			☐
5. Когда у меня никого нет, я боюсь и чувствую свою неполноценность	☐		
6. Мне трудно эмоционально поддержать любимого человека, когда у него плохое настроение			☐
7. Когда любимого человека нет рядом, я подозреваю, что он мне изменяет	☐		
8. Меня не смущает зависимость от любимого человека		☐	
9. Независимость для меня важнее отношений			☐
10. Я не люблю делиться сокровенными мыслями с любимым человеком			☐
11. Я боюсь, что любимый человек не ответит взаимностью на проявление чувств	☐		
12. Меня все устраивает в отношениях		☐	
13. У меня нет необходимости притворяться кем-то другим в отношениях		☐	
14. Я много думаю об отношениях	☐		
15. Мне не приятно зависеть от любимого человека			☐
16. Я слишком быстро привязываюсь в отношениях	☐		

	А	В	С
17. Мне совсем не трудно рассказать любимому человеку о своих потребностях и желаниях		☐	
18. Иногда любимый человек без явной причины меня раздражает			☐
19. Я чутко реагирую на настроение любимого человека	☐		
20. Большинство людей честные и надежные		☐	
21. Я предпочитаю случайные связи с разными людьми близости с одним человеком			☐
22. Мне приятно высказывать любимому человеку свои мысли и чувства		☐	
23. Если мой спутник (спутница) меня бросит, я больше никогда никого не встречу	☐		
24. Меня нервирует излишнее сближение			☐
25. В споре, вместо того чтобы все обсудить, я сгоряча говорю и делаю то, о чем впоследствии сожалею	☐		
26. Ссоры — не причина сомневаться в отношениях		☐	
27. Те, с кем я встречаюсь, стараются сократить дистанцию, и мне это неприятно			☐
28. Я боюсь, что никому не нравлюсь	☐		
29. Некоторым со мной скучно, потому что я не люблю драматизировать		☐	
30. Я скучаю в разлуке, но когда мы вместе, мне хочется сбежать			☐
31. Мне несложно выразить свое несогласие кому бы то ни было		☐	
32. Терпеть не могу, когда кто-то от меня зависит			☐
33. Если интересный мне человек поглядывает на других, мне все равно. Может, чуть-чуть ревную, но это быстро проходит		☐	
34. Если интересный мне человек поглядывает на других, я чувствую облегчение — значит, серьезных отношений он не планирует			☐
35. Если интересный мне человек поглядывает на других, я впадаю в депрессию	☐		
36. Если мы только начали встречаться, а он/она отдаляется и холоден, я спрошу, что случилось, но мне не придет в голову, что дело во мне		☐	

	А	В	С
37. Если мы только начали встречаться, а любимый человек отдаляется и проявляет холодность, ничего страшного, я даже обрадуюсь			☐
38. Если мы только начали встречаться, а любимый человек отдаляется и проявляет холодность, это наверняка моя вина	☐		
39. Если любимый человек меня бросит, я ему покажу, что он потерял (пусть поревнует)	☐		
40. Если мы встречаемся несколько месяцев, а любимый человек объявляет, что все кончено, я расстанусь, но ненадолго		☐	
41. Когда я наконец получаю в отношениях то, чего мне хотелось, интерес пропадает			☐
42. Я в хороших (чисто платонических) отношениях с бывшими — ведь у нас столько общего		☐	

Подсчитайте количество ответов А _____

Подсчитайте количество ответов В _____

Подсчитайте количество ответов С _____

Результаты

Чем больше ответов в одной категории, тем ближе вы к соответствующему типу:

А — тревожный, В — надежный, С — избегающий.

Тревожный. Вам всегда надо быть рядом с любимым человеком, и вы способны на глубокую близость. Но вы боитесь, что вам это нужнее, чем ему. Отношения поглощают основную долю вашей эмоциональной энергии. Вы очень восприимчивы к переменам настроения и поступкам любимого человека и, хотя чаще всего угадываете причину, принимаете их слишком близко к сердцу. Отношения для вас полны переживаний и тревог. И в результате вы говорите и делаете то, о чем впоследствии сожалеете. Но если любимый человек поддерживает вас, вы меньше волнуетесь и становитесь уравновешенным.

Надежный. Для вас естественно дарить нежность и любовь. Вы наслаждаетесь близостью и не боитесь потерять отношения. В делах любви вам свойственна невозмутимость, вас трудно выбить из колеи. Вы умеете донести до любимого человека свои потребности и желания, правильно интерпретируете его эмоции и адекватно реагируете. С любимыми вы готовы делиться радости и горести, а в трудную минуту подставите плечо.

Избегающий. Независимость и самодостаточность для вас важнее всего, вы не готовы променять их на близкие отношения. Хотя вас тянет к людям, вы держите комфортную для себя дистанцию. Вы не тратите много времени на размышления об отношениях и перспективе расставания. Любимые часто жалуются на вашу эмоциональную глухоту. Вы всегда начеку и не допускаете попыток контролировать вас или заходить на вашу территорию.

А если я все же не могу определить?

Обычно люди с ходу определяют свой тип привязанности. И сразу заявляют: «Я тревожный», «Я точно избегающий» или «Думаю, я надежный». Но не для всех это так просто. Если разница в баллах незначительная, напоминаем, что тип привязанности определяется двумя критериями:

- насколько комфортна для вас близость (или до какой степени вы стараетесь ее избегать);
- тревога по поводу чувств спутника и внимательности с его стороны (и как часто вы думаете об отношениях).

Нам кажется очень удобной схема Бреннан и ее коллег, поскольку она дает широкое представление о взаимосвязи типов привязанности. Тип определяется вашим положением на графике.



*По образцу шкалы двух критериев привязанности
(Two Attachment Dimensions Scale) Бреннан, Кларка и Шейвера*

— Если вам комфортно рядом с любимым человеком (низкое избегание близости) и вы нечасто беспокоитесь о взаимности и в целом об отношениях (низкая тревожность), принимая естественный ход вещей, то, скорее всего, относитесь к надежному типу.

— Если вам не хватает близости (низкое избегание близости), но много сомнений в том, куда идут отношения, и поступки любимого человека часто вас расстраивают (высокая тревожность), то вы, скорее всего, относитесь к тревожному типу.

— Если сближение дискомфортно, независимость и свобода важнее отношений (высокое избегание) и вас не заботит, любимы ли вы и взаимны ли ваши чувства (низкая тревожность), то, скорее всего, вы относитесь к избегающему типу.

— Если вы одновременно боитесь близости и беспокоитесь о чувствах партнера, то принадлежите к редкому тревожно-избегающему типу. В эту категорию попадает совсем немного людей, и вам полезно будет узнать про оба типа.

Тип привязанности другого человека

Чужой тип привязанности определить сложнее. Во-первых, потому что себя вы прекрасно знаете, и не только поведение, но еще чувства и мысли. И во-вторых, у вас есть наш тест.

Понятно, что на первом свидании устраивать тестирование и с пристрастием допрашивать кандидата о его бывших как-то неудобно. К счастью, большинство людей, сами того не ведая, выкладывают о себе всю нужную информацию и выдают себя словами и поступками в житейских ситуациях.

Надо знать, что искать, внимательно смотреть и слушать. В исследованиях отношений участники рассказывают о своих романах, сидя в лаборатории. Их стиль привязанности определяет их мнение по поводу близости и степень их беспокойства об отношениях. Но, судя по нашему опыту, все это можно выяснить и в обычной жизни.

Понимая теорию привязанности, вы будете иначе воспринимать новые знакомства и нынешнего спутника.

На свиданиях вас не будет беспокоить мысль: «Нравлюсь ли я?» Вы задумаетесь: «Подходит ли мне этот человек? Стоит ли мне эмоционально вкладываться в отношения? Сможет ли он дать мне то, что мне нужно?»

Развитие отношений будет зависеть от вашего выбора: «Насколько человек готов к близким отношениям? Правда ли он этого хочет?»

Не забывайте, что объективность несовместима с влюбленностью, когда вы смотрите сквозь розовые очки. Недостатки теряются на фоне сияющего образа. В самом начале отношений важно учитывать и анализировать всю информацию, чтобы не ошибиться в выборе и направить отношения в позитивное русло.

Если у вас есть спутник жизни, то вы, наверное, уже знаете его тип привязанности и можете переходить к практической части. В этом свете вам станут понятнее трудности в вашей паре, а это первый шаг к улучшению отношений.

Анкета: тип привязанности у любимого человека

Анкета разработана, чтобы выяснить тип привязанности нынешнего или потенциального спутника.

Вопросы разделены на три группы. Для каждой даны характеристики с примерами. Обратите внимание: если в общих чертах определение верное (или совпадает хотя бы один пример из всех), соглашайтесь с утверждением. Выводы делайте исходя из повседневного общения и разговоров.

Чем ближе к истине, тем выше балл.

Подсчет баллов

1. Совсем не похоже на него/нее.
2. Примерно похоже на него/нее.
3. Очень похоже на него/нее.

Группа А	Баллы		
1. Противоречивое поведение — Кажется холодным и отчужденным и в то же время ранимым (это так неотразимо) — То ежечасно звонит, то пропадает — Вскользь бросает что-нибудь типа: «Вот когда мы будем жить вместе», а потом ведет себя так, будто вы друг другу никто	1	2	3
2. Превыше всего ставит независимость, пренебрежительно отзывается о близости и «навязчивости» — «Мне нужна свобода» — «Я много работаю, на отношения у меня нет времени» — «Я смогу жить только с самодостаточным человеком»	1	2	3
3. Обещивает вас (или своих бывших), пусть даже в шутку — Смеется над вашим неумением ориентироваться на местности и «милой» полнотой — Рассказывает, как после пары свиданий с предметом своей страсти резко теряет интерес из-за какого-то физического недостатка — Упоминает об изменах в предыдущих отношениях	1	2	3
4. Эмоционально и физически дистанцируется — Предыдущие отношения длились шесть лет, но пара так и не съехалась — Предпочитает спать дома, под другим одеялом или в отдельной кровати — Любит ездить в отпуск в одиночестве — Не озвучивает планы — неизвестно, когда вы снова увидите и будете ли вместе жить — Всегда идет не рядом, а немного впереди	1	2	3
5. Подчеркивает границы в отношениях — Напоминает: «Это мои друзья (родственники), не лезь!» — Не приглашает к себе, предпочитает проводить время у вас дома	1	2	3
6. Излишне романтизирует отношения — Мечтательно рассуждает о встрече со своей «половинкой» — Идеализирует предыдущие отношения, не уточняя причину расставания — «Не знаю, смогу ли еще раз полюбить, как любил(а) Х»	1	2	3
7. Не доверяет, боится обмана — Утверждает, что все хотят только одного — кольца на пальце — Опасается финансового обмана со стороны близких	1	2	3
8. Косые взгляды на отношения, не признает компромиссов (вы должны уступать) — Предпочитает определенный типаж: красивых, худых или светловолосых — Выступает за гостевой брак или против официальной регистрации — Разбрасывается безапелляционными утверждениями: «Все мужчины/женщины...», «После свадьбы они всегда...» — Не любит говорить по телефону, даже если это единственный способ пообщаться	1	2	3

Группа А	Баллы		
9. В ссорах увиливает/уходит от темы или «взрывается» — «Знаешь, забудь, я не хочу об этом говорить» — Встает и выходит в гневе	1	2	3
10. Не озвучивает намерения, не говорит о чувствах — Вы уже давно вместе, но слов «Я люблю тебя» вы еще не слышали — Планирует уехать на год за границу, но не говорит, что это значит для ваших отношений	1	2	3
11. Не умеет обсуждать отношения — Заставляет пожалеть, что спросили, к чему идут ваши отношения — Услышав, что вас беспокоит, отвечает «извини» и ничего больше — Отказывается обсуждать некоторые темы	1	2	3

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы А _____

Группа В	Баллы		
1. Надежность и предсказуемость — Если обещает позвонить — значит, позвонит — Соблюдает договоренности, а когда не получается, предупреждает заранее, извиняется и предлагает другой план — В исключительных случаях, когда не сдержит слово, всегда объясняет, почему так произошло	1	2	3
2. Все решает вместе с вами (а не единолично) — Обсуждает все планы, ничего не решает без вашего мнения — Учитывает ваши предпочтения, не считая, что ему/ей виднее	1	2	3
3. Гибкий взгляд на отношения — Не ищет конкретный типаж: возраст, внешность и т. д. — Готов(а) все обговорить: когда съезжаться, открывать ли общий счет — Не разбрасывается безапелляционными утверждениями: «Все женщины/мужчины...», «После свадьбы они всегда...»	1	2	3
4. Умеет обсуждать проблемы в отношениях — Адекватно реагирует на вопрос, к чему идут ваши отношения и есть ли у вас совместное будущее (и вы рады, что спросили, даже если надеялись услышать что-то другое) — Говорит, что его/ее беспокоит, а не делает вид, что все в порядке, и не ждет, что вы сами догадаетесь	1	2	3
5. Готов к компромиссу. — Старается понять, что вас беспокоит и что с этим делать — Не тратит время на доказательство своей правоты	1	2	3
6. Не боится обязательств и зависимости — Не упрекает вас в ограничении своей свободы — Не считает, что вас интересуют только перспективы брака, деньги и проч.	1	2	3

Группа В	Баллы		
7. Не ассоциирует отношения с тяжелым трудом – Не говорит без конца о компромиссах и «строительстве» отношений – Открыт новому роману даже в сложных обстоятельствах (дополнительная нагрузка на работе или учебе)	1	2	3
8. Вы становитесь ближе (сближение не вызывает дискомфорт) – После эмоционального разговора и ссоры утешает вас и остается рядом. Не сбегает внезапно – Наутро после ночи вместе говорит о чувствах к вам (а не только о качестве секса)	1	2	3
9. Быстро знакомит с друзьями и семьей – Вводит вас в свой круг общения. Даже если не знакомит с родителями по своей инициативе, не откажет в этом и с удовольствием встретится с вашими	1	2	3
10. Естественно выражает свои чувства – Сразу говорит, что испытывает к вам – Не стесняется признаться в любви	1	2	3
11. Не склонен к интригам – Не держит вас в неведении и не заставляет ревновать – Не ведет счет: «Я звонил дважды, теперь твоя очередь» или «Ты целый день мне не перезванивал, я тоже так сделаю»	1	2	3

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы В _____

Группа С	Баллы		
1. Быстро сокращает дистанцию – Соглашается (но не обязательно предлагает первым) вместе поехать в отпуск, съехаться или проводить вместе почти все время – Любит постоянный тактильный контакт (держат за руку, ласкать, целовать)	1	2	3
2. Ранимый, ожидает что его/ее бросят – Много расспрашивает о ваших бывших и сравнивает себя с ними – Выясняет, сохранились ли у вас чувства к бывшим – Изо всех сил старается угодить – Боится потерять вашу любовь или сексуальный интерес	1	2	3
3. Несчастлив в одиночестве – Потребность непременно найти себе пару видна без слов – Может превратить первое свидание в брачное интервью	1	2	3
4. Искусственно подогревает интерес к себе – Делает вид, что не помнит вас, если вы не звонили несколько дней – Отключает телефон или выдумывает важные дела – Представляет некоторые ситуации в выгодном для себя свете	1	2	3

Группа В	Баллы		
5. Не может сформулировать свои страхи и заставляет вас гадать — Ожидает, что по поведению вы поймете, в чем дело (а если не получается, устраивает сцену).	1	2	3
6. Закатывает скандалы вместо конструктивного диалога — В ссорах угрожает разрывом (но не уходит) — Не умеет выразить потребности, зато предъявляет накопившиеся претензии	1	2	3
7. Считает себя центром вселенной — Если у вас на работе много дел и вы не успеваете пойти в гости вместе, объясняет это тем, что «ты не хочешь знакомиться с моими друзьями» — Если вы устали и не хотите сегодня разговаривать, это означает, по его мнению, что «ты меня больше не любишь»	1	2	3
8. Боится боли, поэтому в отношениях ведомый — Звонит и признается в любви после вас (по крайней мере, поначалу). Проявляет нерешительность	1	2	3
9. Много думает об отношениях — Вы после свидания идете домой и ложитесь спать. А он/она не заснет, пока не обсудит все с друзьями — Когда вы не рядом, постоянно звонит и пишет или никак себя не проявляет и ждет действий от вас (самозащита) — Очевидно, что он/она не оставляет мыслей об отношениях	1	2	3
10. Каждая ссора, по его мнению, это конец отношений; считает, что вашу любовь надо заслужить — Говорит: «Я тебе так часто звоню, что боюсь надоест» или «Мне кажется, встреча с твоими родителями прошла не очень удачно и я им не нравлюсь»	1	2	3
11. Подозревает вас в неверности — Узнает ваш пароль от почты и читает письма — Хочет быть в курсе всех ваших дел — Шарит в личных вещах в поисках улик	1	2	3

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы С _____



Подсчет баллов

1. 11–17: Низкий балл, ваш спутник не относится к этой категории.

2. 18–22: Средний балл, есть склонность к этому типу привязанности.

3. 23–33: Высокий балл, ваш спутник относится к этой категории.

Чем выше балл, тем ближе человек к этому типу привязанности. Балл выше 23 не оставляет сомнений. Высокий балл по двум типам говорит о редком сочетании тревожного и избегающего типов. Их поступки похожи (несмотря на разницу во взглядах). Для уточнения откройте «Золотые правила» (см. далее).

Балл выше 23 в группе А. Вы связались с избегающим типом, и, значит, близостью вас будут радовать нечасто. У избегающего типа нет потребности в ней, в отличие от надежного и тревожного. Он ищет любви и привязанности (предпосылки к этому в нем заложены), но в близости задыхается. Любое обсуждение, от телешоу до воспитания детей, люди избегающего типа превращают в переговоры за свободу и независимость. С их желаниями придется мириться, иначе они исчезнут с радаров. Согласно исследованиям, избегающие типы не встречаются друг с другом — их ничто не держит вместе.

Балл выше 23 в группе В. Ваш любимый человек относится к надежному типу. Такие люди стремятся к близости, но не боятся быть отвергнутыми. Они прекрасные дипломаты и умеют изложить точку зрения прямо и без обвинений.

В отношениях с надежным типом не надо бороться за близость, она достается просто так. Можно просто наслаждаться и жить. Вас всегда выслушают и постараются найти приемлемое для обоих решение. Надежные люди интуитивно понимают, что личное счастье невозможно без счастья близкого человека. В отношениях с ними легко быть собой, а это, как подтверждают исследования, главное для личного благополучия.

Балл выше 23 в группе С. Это человек с тревожным типом привязанности. У него повышена потребность в близости, и он во всем видит угрозу расставания. Поэтому иногда обижается на ровном месте. Его охватывают дурные предчувствия, но, не умея объяснить их, он скатывается в истерику. И попадает в порочный круг, с каждым разом переживая все сильнее. Звучит не очень соблазнительно, но не торопитесь бежать от него: успокоив его чуткостью и заботой, вы превратите его в любящего и преданного спутника. Когда ему хватает вашей нежности и надежности, его чувствительность переходит в плюс: он будет предугадывать ваши желания и всегда постарается помочь. А постепенно научится лучше формулировать свои страхи и эмоции, и вам не придется гадать, в чем дело.



«Золотые правила» для определения типа привязанности»

Для неоднозначных случаев мы разработали пять «золотых правил».

1. Проверьте желание близости

Это первое, что следует выяснить, все прочие черты и поступки проистекают отсюда. Если человек не хочет сближения, то, скорее всего, относится к избегающему типу. Желание близости свойственно надежному и тревожному типам (подробнее о двух определяющих критериях типа привязанности в главе 3 книги «Походим друг другу»). Отбросьте стереотипы, тип привязанности никакого отношения к чертам характера не имеет. Самоуверенный нахал вполне может искренне желать близости. Подумайте, что в поведении человека говорит о его истинных желаниях? Что он делает или, наоборот, — чего не делает, чтобы увеличить дистанцию?

Предположим, у вашего нового избранника(цы) есть дети от предыдущего брака. Вполне разумно не знакомить вас с ними сразу, если родитель печется об их благополучии и хочет повременить с появлением нового человека в их жизни. Но, с другой стороны, это может быть поводом не сближаться и не пускать вас в свою жизнь. Смотрите на ситуацию в целом и оценивайте поступки в контексте.

Сколько прошло времени, насколько серьезные у вас отношения, актуальна ли до сих пор озвученная причина? То, что важно поначалу, через два года романа теряет смысл. Вы знакомы с его/ее семьей и лучшими друзьями? Он/она учитывает ваши желания и аргументирует свою позицию? Если на все эти вопросы ответ отрицательный, дело не в детях.

2. Много ли человек думает об отношениях и боится ли отказа

Легко ли человек обижается? Не уверен в общем будущем, вашей любви и верности? Остро реагирует на любые сигналы отстраненности, например, если вы приняли решение, не посоветовавшись? Если да, это тревожный тип.

3. Оценивайте общую картину, одного «симптома» мало

Один поступок или мнение не дают полного представления о типе привязанности, только их сочетание. Чем масштабнее обзор, тем объективнее вывод. Нежелание знакомить с детьми, конечно, неприятно, но если вас выслушали, вы обсудили вопрос и пришли к обоюдному решению, значит, человек не против сближения.

4. Оценивайте реакцию на ваши слова

Главное для выяснения типа привязанности спутника — не бояться высказывать свои потребности, мысли и чувства! (Подробнее о конструктивном общении в главе 11 из книги «Подходим друг другу».) Вступая в отношения, мы устанавливаем цензуру для самих себя: боимся показывать свои желания и раньше времени о чем-то спросить. А ведь эта лакмусовая бумажка укажет на качества избранника. Реакция в реальном времени красноречивее любых слов.

— Надежный тип. Выслушает и пойдет навстречу.

— Тревожный тип. Покажите ему пример. Он ухватится за возможность сближения и станет откровеннее.

— Избегающий тип. Искренность его смутит, поскольку провоцирует к сближению.

Варианты его реакций:

- «Ты паникуешь / все усложняешь / много требуешь»;
- «Я не хочу об этом говорить»;
- «Хватит все раскладывать по полочкам!»;
- ненадолго учтет пожелания, а потом все станет как прежде;
- «Сколько можно, я же извинился».

5. Что не делает и чего не говорит

Несказанное и несделанное скажет не меньше слов и поступков. Доверяйте интуиции. Вот несколько примеров.

В новогоднюю ночь Роб поцеловал подругу и сказал: «Как я счастлив с тобой. Надеюсь, это наш первый Новый год вместе и впереди еще много». Девушка поцеловала его, но ничего не ответила. Через два месяца они расстались.

Во время ссоры Пэт сказала Джиму, что ей не нравится, что они никогда ничего не планируют наперед. Ей спокойнее знать обо всем заранее. Джим ничего не ответил и сменил тему. И в дальнейшем всегда звонил в последнюю минуту. Когда она снова подняла тему, все повторилось. В итоге Пэт ушла от него. В этих случаях все ясно без слов.

