

## Глава 2

# Привязанность: ключ к любви

Любовь — это два одиночества, которые приветствуют друг друга, соприкасаются и защищают друг друга.

Райнер Мария Рильке

«**Л**юбовные отношения — это рациональная бизнес-сделка, — так выразился в своей лекции на международной конференции в Банфе тридцать лет назад знаменитый психолог. — Это постоянные переговоры, согласование прибыли и убытков. Конечно, каждому хочется получать больше, а терять меньше». Начинаящий клиницист, я слушала его и качала головой, не соглашаясь с этим определением. Я работала с несчастными парами и знала, что они не вписываются в эту модную теорию любви «Ты — мне, я — тебе». Но я не знала почему.

Несколько часов спустя я сидела в баре и спорила со старшим коллегой.

— Что тебе не нравится в этом определении? Отношения — это ведь *действительно* деловая сделка, — настаивал он.

— Нет, неправда, — упорствовала я.

— Ну хорошо, — снисходительно парировал он. — Тогда что они такое?

На мгновение я растерялась, не зная, что ответить, но затем взволновано выпалила:

— Никакая это не сделка. Это близость. Эмоциональная близость. Такая же, как между матерью и ребенком. Как у Боулби.

## ДЕТИ И ЛЮБОВЬ

У каждой революции есть свои герои, герой революции отношений — Джон Боулби. Скорее всего, имя Боулби вы впервые встретили в предыдущей главе этой книги, но его идеи и работа уже радикально изменили отношения с нашими детьми, а теперь делают то же самое с нашими отношениями с партнерами. Боулби — британский психиатр, родоначальник теории привязанности, рассматривающей личность с точки зрения возрастной психологии, которая ставит эмоции и взаимоотношения с близкими людьми во главу угла. Именно они, по мнению Боулби, определяют, кто мы и как мы себя ведем.

Теория привязанности проникла в нашу культуру и во многом изменила наши подходы к воспитанию детей в последние сорок лет. А ведь еще совсем недавно эксперты-воспитатели выступали за дистанцированный, отстраненный уход за ребенком, цель которого состояла в том, чтобы как можно быстрее превратить его в самостоятельное, автономное существо. Один из отцов современного бихевиоризма Джон Уотсон был непреклонен в своем убеждении, что материнская любовь — «опасный инструмент»; сентиментальная женская натура,

считал он, — это недостаток, который не позволяет матери растить своих детей сильными и независимыми. Проявляя теплоту, например обнимая и прижимая к себе ребенка, она может испортить его и превратить в слабого, эмоционально нестабильного взрослого. Если же укладывать детей спать в отдельной комнате и не реагировать на их плач, то они научатся себя контролировать и стойко переносить любые неудобства. Уотсон, наверное, не смог бы быть более неправ, хотя его ключевая идея о том, что удовлетворение эмоциональных потребностей людей делает их более нуждающимися в поддержке, незрелыми и не лучшими объектами для любви, все еще очень популярна, когда речь идет о взрослых.

Большинство из нас сейчас безусловно признает потребность ребенка в постоянном успокаивающем физическом и эмоциональном контакте с родителями. Мы осознаем, как сильно на формирование личности ребенка влияет близость со значимыми для него взрослыми. Хотя и сегодня есть те, кто утверждает, что любовь и забота — это хорошо, но личность закладывается в нас генетически. Это не так. Большое количество исследований доказало, что даже при полном комплекте генетических минусов именно наши первые отношения определяют, дадут ли гены о себе знать в реальной жизни и как они будут проявляться. Гиперактивные обезьянки, будущие «плохие парни» своего племени, попав на воспитание к особо заботливым приемным мамам, превращаются со временем в уважаемых лидеров.

Добавьте к генетическим проблемам стрессовые условия — и здесь отзывчивость родителя имеет определяющее значение. Беспокойные младенцы из малообеспеченных семей часто плохо контролируют свое настроение,

не умеют самостоятельно успокаиваться и оповещать родителей о своих потребностях. Исследователи из Амстердамского университета провели с матерями таких детей шестичасовой инструктаж по распознаванию младенческих сигналов и научили реагировать на них объятиями, поглаживаниями и тому подобным. Перемены в поведении малышей были поразительными. К году все они превратились в нормальных детей, которые тянутся к матери, когда расстроены, и успокаиваются, когда она берет их на руки. В контрольной группе, консультационная работа в которой не проводилась, по оценкам специалистов, здоровая привязанность сформировалась только у 28% детей. Близость и забота решают все.

Революция в подходах к воспитанию детей началась с простого наблюдения за реакциями и паттернами поведения при общении матери и ребенка, а привела к экспериментам, которые формировали эти паттерны и управляли ими. (Позже мы увидим, что череда открытий в науке о взрослых отношениях начиналась таким же образом.) В 1930-х и 1940-х годах врачи начали отмечать, что осиротевшие малыши, обеспеченные всем необходимым, кроме объятий и эмоциональной поддержки, часто не доживали и до трехлетнего возраста. Американский психоаналитик Рене Шпиц для описания таких детей ввел в обиход термин «госпитализм». Тем временем другие специалисты выявляли молодых людей, которые физически были здоровы, но эмоционально отчуждены и не способны общаться с другими людьми. Психиатр Дэвид Леви назвал такое поведение подростков эмоциональным голодом.

Но чтобы понять огромную важность этих фактов, нужно было быть Джоном Боулби. Боулби, родившийся в 1907 году

в аристократической семье, был четвертым из шестерых детей и, как было принято в высшем обществе, видел своих родителей нечасто. Умытые и аккуратно одетые, они встречались с матерью раз в день — за чаем, а отца, хирурга, видели и вовсе раз в неделю — по воскресеньям. Все остальное время они проводили с няньками, горничными и гувернантками. К Боулби была приставлена няня Минни, которую будущий психиатр особенно любил. Когда ему исполнилось четыре года, мать уволила девушку; этот разрыв Боулби позже опишет словами «больно, словно я потерял мать». В возрасте семи лет его отправили в закрытую частную школу-интернат. Это событие настолько его травмировало, что спустя годы он говорил своей жене Урсуле, что в таком возрасте не отправил бы в английскую частную школу и собаку.

Очевидно, именно в результате этих событий вопрос отношений детей с родителями и другими значимыми взрослыми стал для Боулби столь важным и интересным. Окончив Тринити-колледж Кембриджа, где он изучал психологию, Боулби работал в прогрессивных интернатах с трудными подростками и малолетними преступниками, многие из которых в очень раннем детстве были разлучены с родителями или брошены ими. Затем он стал врачом, а позднее — психоаналитиком. И вскоре оказался в оппозиции к ортодоксам психоанализа, которые, опираясь на учение Фрейда, считали, что проблемы пациентов почти всегда являются внутренними, отслеживаемыми вплоть до бессознательных фантазий и страхов. Но собственный опыт и опыт других людей заставлял Боулби верить, что трудности многих пациентов были вызваны внешними причинами — их реально существующими отношениями с другими людьми. В 1938 году

ему — начинающему клиницисту — было поручено вести гиперактивного трехлетнего мальчика. Супервизором была назначена известный психоаналитик Мелани Кляйн. Боулби вознамерился обсудить отношения в семье с матерью ребенка — крайне тревожной и нервной женщиной, но Кляйн считала важными только фантазии мальчика о матери и запретила вовлекать ее саму в процесс лечения. Молодой психоаналитик был возмущен.

Продолжая работать с детьми и подростками с нарушениями психики, Боулби пришел к выводу, что разрыв или отсутствие эмоциональной связи с родителями или другими значимыми взрослыми могут препятствовать здоровому эмоциональному и социальному развитию, приводя к отчуждению и озлобленности. В 1944 году Боулби опубликовал свою революционную статью *Forty-Four Juvenile Thieves* («Сорок четыре малолетних вора»), в которой заявлял, что «за маской безразличия [они прячут] неутолимые страдания, а за кажущейся черствостью — отчаяние». После Второй мировой войны он работал с попавшими в эвакуацию или осиротевшими детьми и в результате только укрепился в своих революционных выводах. Исследование проводилось по заказу Всемирной организации здравоохранения и было опубликовано в 1950 году. В докладе было обосновано, что разлука с близкими лишает подростков эмоциональной поддержки и наносит такой же вред психике, как нехватка питательных веществ организму.

Эта работа вызвала шквал критики и бурное признание. Выводы Боулби касались связи матери и ребенка, он уверенно заявлял, что «с самых первых дней жизни ребенок должен испытывать тепло, близость и уверенность в надежности

связи с матерью (или другим значимым взрослым) к взаимному удовлетворению и удовольствию». Феминистки жаловались, что утверждение Боулби приковывает женщин к детской и исключает для них возможность выходить в люди и вести независимую жизнь. Правительства и чиновники же, напротив, были в восторге. Многие мужчины, вернувшись с войны, не могли найти работу: все нужды тыла и фронта, пока их не было, обеспечивали женщины. А тут такой повод отправить женщин по домам и вернуть рабочие места мужчинам.

Но в теории Боулби был один спорный момент. Она явно противоречила взглядам, принятым в психоанализе. Фрейд утверждал, что связь между матерью и ребенком формируется после рождения и является условным рефлексом. Младенец любит маму, потому что она его кормит. Однако Боулби, на которого в свое время произвела большое впечатление теория естественного отбора Дарвина, а также работы этологов того времени, был убежден, что эмоциональная связь устанавливается автоматически еще до рождения ребенка. Тезисы Боулби поддержал его коллега и друг Гарри Харлоу, психолог из Висконсинского университета, который проводил эксперименты на детенышах макак-резусов, разлученных с матерями сразу после рождения. Выращенные в одиночестве обезьянки так изголодались по «комфорту контакта», что, когда им предлагали на выбор проволочную «мать», снабженную бутылочкой с молоком, и мягкую тряпичную, но лишенную соски, они почти всегда предпочитали тряпичный вариант. Как отметила писательница и популяризатор науки Дебора Блум в своей книге о Гарри Харлоу, «еда необходима, чтобы жить, но хорошее объятие — это сама жизнь».

Чтобы подтвердить свои идеи, Боулби в сотрудничестве с молодым социологом Джеймсом Робертсоном снял документальный фильм *A Two-Year-Old Goes to Hospital* («Двухлетка в больнице»). Фильм рассказывал о маленькой девочке по имени Лора, которой требовалась небольшая операция и госпитализация на восемь дней. Впечатление фильм производит ужасающее и гнетущее (в интернете можно найти отрывки, смотреть которые без слез просто невозможно). В соответствии с преобладавшей в ту эпоху профессиональной мудростью, что чрезмерная привязанность к матерям и другим членам семьи порождает несамостоятельных, зависимых детей, которые вырастают в ни на что не годных взрослых, родителям не разрешалось оставаться с детьми в больницах. Заболевших малышей нужно было оставлять у двери учреждения; навещать их можно было раз в неделю — на час.

Разлученная с матерью и окруженная постоянно меняющимися незнакомыми лицами медсестер и врачей, Лора пугается, злится, плачет и наконец впадает в полнейшее отчаяние. Дома после выписки девочка остается эмоционально закрытой и отказывается идти на близкий контакт с матерью. Фильм поднял переполох в профессиональных кругах. Королевское медицинское общество объявило его постановочным и лживым, а Британское психоаналитическое общество с пренебрежением отмахнулось; был даже психоаналитик, который заявил, что горе и ужас Лоры были вызваны не разлукой, а гневом из-за подсознательных фантазий о новой беременности матери. Больницы Великобритании и Америки отказались от жесткой политики и разрешили родителям находиться с детьми во время лечения только в конце 1960-х годов.

Несмотря на протесты и критику коллег, Боулби не отказался от своих идей и сформулировал теорию того, что он назвал привязанностью. (Говорят, что, когда супруга спросила, почему он не хочет называть вещи своими именами, а свою теорию — теорией любви, ученый ответил, что это было бы издевательством над наукой.) Боулби в его работе заметно помогла психолог-исследователь из Канады Мэри Эйнсворт, которая оформила его идеи и проверила их на практике.

В ходе совместных экспериментов они выделили четыре элемента привязанности.

— Мы стремимся иметь, отслеживать и поддерживать эмоциональный и физический контакт с объектами привязанности. На протяжении всей жизни нам важно знать, что они эмоционально отзывчивы, равнодушны и искренне расположены к нам.

— Мы обращаемся к любимым за поддержкой и утешением, когда расстроены, встревожены или напуганы. Близость с ними обеспечивает нам ощущение тихой гавани, в которой нас примут и поймут любимыми; это базовое чувство безопасности учит нас управляться со своими эмоциями, общаться с другими людьми и доверять им.

— Мы скучаем в разлуке — физической или эмоциональной, и эта тоска, или страх потери, может стать очень ощутимой и даже полностью выбить нас из колеи. Изоляция травматична для людей: такова наша природа.

— Мы рассчитываем, что значимый человек будет находиться рядом и поддерживать нас, пока мы исследуем и изучаем мир вокруг. Чем тверже наша уверенность в прочности связи, тем более независимыми и самостоятельными мы можем быть.

Эти четыре элемента универсальны и типичны для любых отношений между любимыми людьми, независимо от их национальности, вероисповедания, принадлежности к той или иной культуре и так далее. Суть концепции заключается в том, что формирование глубокой взаимной близости является главным императивом для представителей рода человеческого. По мнению Боулби, жизнь в своем лучшем проявлении — это, по сути, череда «экскурсий» из безопасности близких отношений в пугающую непредсказуемость большого внешнего мира.

Однако теории Боулби недоставало эмпирически подтвержденных доказательств. И на помощь снова пришла Мэри Эйнсворт. Она разработала простой, но хитроумный эксперимент, который до сих пор считается одним из самых важных и переломных в истории всей психологии. Он так же важен для нашего понимания любви и отношений, как эксперимент Ньютона, показывающий, что мелкая галька и большие камни падают с одинаковой скоростью, для понимания закона всемирного тяготения. Скажу даже больше: если бы не Эйнсворт, идея Боулби до сих пор могла бы оставаться гипотезой.

Эксперимент был назван «Незнакомая ситуация», в интернете можно найти несколько протоколов его проведения. Мать с ребенком в возрасте от года до трех лет приглашается в незнакомое помещение. Через несколько минут появляется сотрудник, а мать уходит — малыш остается один на один с незнакомым ему взрослым. Через три минуты мать возвращается. Большинство детей сильно расстраиваются, видя, что мать покидает помещение: они начинают плакать, бросать игрушки, беспокойно раскачиваться из стороны в сторону. В момент воссоединения ребенка с матерью проявляется

одна из трех моделей поведения, и эти модели определяют тип эмоциональной связи, которая сложилась между малышом и родителем.

У жизнерадостных детишек, которые быстро успокаиваются, легко идут на контакт со своими вернувшимися мамами и тут же возвращаются к исследованию окружающего пространства, матери обычно теплые и отзывчивые. У детей, которые продолжают нервничать, демонстрируют враждебность и требовательность или отчаянно цепляются за мать, когда та возвращается, обычно эмоционально непоследовательные матери, которые то ласкают ребенка, то отталкивают его от себя. И третья группа — малыши, которые не выказывают ни радости, ни огорчения или гнева и остаются равнодушно отстраненными от своих родительниц, — это дети холодных и отвергающих матерей. Боулби и Эйнсворт определили эти эмоциональные стратегии, или типы привязанности детей, как надежный, тревожно-амбивалентный и избегающий соответственно.

Боулби посчастливилось дожить до того дня, когда его теория привязанности стала краеугольным камнем воспитания детей в западном мире. (Более того, о привязанности в детско-родительских отношениях стали так много и так открыто говорить, что она стала ключевым концептом «естественного родительства» известного американского педиатра Уильяма Сирса. Основанное на принципах, отстаиваемых Боулби, оно, однако, далеко выходит за рамки его теорий. Естественное родительство часто предполагает совместный сон с детьми, грудное вскармливание в течение нескольких лет и практически постоянный физический контакт ребенка с матерью или отцом.)

Сегодня никто не ставит под сомнение тот факт, что маленькие дети нуждаются в постоянной физической и эмоциональной близости со значимыми для них взрослыми. Эта когда-то революционная идея стала для нас аксиомой. Но только там, где речь идет о детях. Многие до сих пор уверены, что такая зависимость заканчивается в подростковом возрасте. Боулби так не считал. Он подчеркивал, что потребность в близости с несколькими значимыми для нас людьми, потребность в привязанности сохраняется у нас в течение всей жизни и что именно она формирует наши романтические отношения, когда мы вырастем. Он писал: «Все мы с момента рождения и до самой смерти чувствуем себя счастливым лишь тогда, когда жизнь наша организована как череда познавательных экскурсий — коротких или длинных — в большой мир из зоны безопасности, которую обеспечивают нам собой близкие люди».

## ВЗРОСЛЫЕ И ЛЮБОВЬ

Свои заявления Боулби обосновывал результатами наблюдений за вдовами Второй мировой, которые демонстрировали те же поведенческие паттерны, что и осиротевшие беспризорники. Он знал также, что обезьянки, над которыми ставил свои опыты Харлоу, став взрослыми, становились эмоционально нездоровыми: испытывали приступы ярости, саморазрушения или апатии, оказывались не способными взаимодействовать со своими сородичами и образовывать пары. Однако идеи выдающегося ученого отвергались снова и снова. Боулби ушел из жизни в 1991 году, так и не успев собрать доказательства того, что его теория

привязанности актуальна также для взрослых людей и отношений между ними.

Через несколько лет знамя его борьбы подхватили социальные психологи из Денверского университета Фил Шейвер и Синди Хазан. Изначально объектом их научного интереса была способность людей справляться с горем и одиночеством. В работах Боулби они пытались найти объяснение, почему чувство одиночества так тягостно для человека. Идеи Боулби их так впечатлили, что они решили провести бриц-опрос о любви и отношениях, который был опубликован в газете Rocky Mountain News. Его результаты показали, что атрибуты привязанности и модели поведения, которые были отмечены в отношениях матерей с детьми, встречаются и у взрослых. Партнеры, уверенные в прочности своих отношений, умели просить о защите и поддержке и давать их, легко помогая друг другу найти эмоциональный баланс; те же, кто был не уверен в безопасности и надежности своей связи, демонстрировали тревожность, гнев и требовательность либо отстраненность и холодность. По следам этого ненаучного эксперимента Шейвер и Хазан запустили еще ряд исследований, на этот раз более формализованных. Их работа вдохновила других ученых также начать проверять гипотезы Боулби.

За двадцать лет, прошедших после смерти Боулби, были опубликованы сотни исследований, которые подтверждают его идеи. Они доказывают, например, что наша потребность в привязанности не заканчивается вместе с детством и что романтическая любовь взрослых людей — это та же привязанность. В любом возрасте человек стремится установить и поддерживать физический и эмоциональный контакт как

минимум с одним значимым для него объектом. И этот объект привязанности нужен нам особенно остро, когда мы расстроены, напуганы или встревожены. Так мы устроены.

Тот факт, что многие психологи и психиатры сначала отвергли эту точку зрения на взрослую романтическую любовь, неудивителен. С одной стороны, она опровергает столь дорогую для нас идею нашей взрослости, в частности, что мы самодостаточны и независимы. (Ежедневно со страниц печатных СМИ, с экранов телевизоров и из динамиков радиоприемников нас призывают «полюбить себя», уверяют, что мы «этого достойны», и рассказывают, как самостоятельно справиться со стрессом.) Кроме того, концепция Боулби противоречит набирающему все большую популярность современному видению любовных отношений как приятельства с бонусом в виде секса. Но сердце почти каждого из нас, даже когда мы живем в одиночку, населяют близкие и родные нам люди. Быть человеком — значит нуждаться в других, и нет в этой нужде порока или слабости. Дружба, даже если она включает в себя интимную близость, — это не любовь. Отношения с друзьями не столь прочны и крепки. Даже самые близкие друзья не смогут обеспечивать вам столько заботы, самоотверженности, доверия и безопасности, сколько легко отдают возлюбленные. Любимых невозможно заменить и заместить.

Психолог Марио Микулинсер из Междисциплинарного центра (IDC) в Герцлии (Израиль) недавно провел эксперимент, во время которого попросил студентов назвать людей, которых они любят, и людей, с которыми они просто знакомы. Затем попросил их сесть за компьютер и при появлении на экране набора из различных букв нажимать на одну клавишу, если из этих букв можно было сложить слово или имя,

и на другую — если ничего сложить было нельзя. В процессе выполнения задания на экране буквально на доли секунды (время, недостаточное для сознательной обработки) возникали слова с угрожающим смыслом: «разлука», «смерть», «провал» и так далее. Микулинсер обнаружил, что, подсознательно почувствовав угрозу, студенты начинали узнавать в разрозненных буквах имена своих любимых гораздо быстрее, чем имена знакомых и друзей.

В психологии широко применяется такой метод оценки открытости испытуемых, как время реакции выбора. Чем быстрее реакция, тем честнее ответы. Исследование Микулинсера показывает: когда нам кажется, что нам грозит какая-то беда, мы автоматически и очень быстро вспоминаем имена любимых и близких — ведь именно они наша безопасная крепость. Этот эксперимент напоминает мне ситуации из реальной жизни. Когда врач назначает моему мужу обследования или анализы, первое, что он делает, — узнает, буду ли я свободна в этот день и смогу ли пойти с ним. Когда мой самолет попадает в грозу, я непроизвольно вспоминаю спокойную улыбку, с которой супруг провожал меня до выхода на посадку. В следующей главе я расскажу о лабораторном МРТ-исследовании, в котором женщины, которых предупреждали, что им придется перенести слабый удар током, гораздо меньше боялись, просто держа за руку своего мужа.

Боулби и Эйнсворт пришли к выводу, что дети формируют со своими близкими три вида привязанности. То же самое верно и для взрослых. Базовый тип привязанности человека формируется в детстве. Надежный тип привязанности — оптимальный вариант — формируется естественным образом, когда мы растем в уверенности, что главные для нас люди

постоянно будут рядом и всегда откликнутся на наш зов. Мы учимся обращаться за утешением и поддержкой, когда они нам нужны, будучи уверены, что почти наверняка их получим. Такая близость — несущая конструкция всей нашей жизни, опираясь на которую мы остаемся спокойными и эмоционально уравновешенными в любой ситуации. Нас не пугает близость и потребность в других, не снедают беспокойство и тревога, что нас предадут и бросят. Мы как бы всем своим поведением заявляем: «Я знаю, что нуждаюсь в тебе, а ты — во мне. И это нормально. Даже прекрасно. Так что давай станем друг для друга самыми близкими людьми».

Однако некоторые из нас были привязаны в детстве к людям, отношение которых к нам было непредсказуемым, непоследовательным, пренебрежительным и даже жестоким. В результате у нас сформировался один из двух так называемых ненадежных типов привязанности — тревожно-амбивалентный или избегающий, который автоматически включается, когда мы (или партнер) начинаем нуждаться в близости. При тревожно-амбивалентном типе нас в любой нестандартной ситуации начинают захлестывать эмоции; мы склонны беспокоиться, что нас бросят, и поэтому привычно ищем подтверждений и требуем доказательств любви. Мы словно спрашиваем: «Ты со мной? Ты рядом? Это точно? Докажи. Я не чувствую уверенности. Докажи еще чем-нибудь».

При избегающем типе мы, наоборот, склонны гасить и прятать свои эмоции, чтобы защититься и не стать уязвимыми или зависимыми от других. Мы отрицаем собственную потребность в привязанности и пытаемся избежать настоящей близости. Другие люди для нас — источник опасности, а не покоя и комфорта. Здесь мы транслируем:

«Мне от тебя ничего не нужно. Делай что хочешь, меня и так все устраивает».

Несмотря на то что у нас есть типичный для нас паттерн привязанности, мы можем — и регулярно так делаем — выбирать и альтернативные стратегии поведения в зависимости от ситуации или человека, с которым имеем дело. В общении с мужем — а женаты мы уже двадцать пять лет — я большую часть времени веду себя по надежному типу, но, когда мы время от времени ссоримся, я могу начать тревожиться и требовать, чтобы он обратил на меня внимание и развеял мои страхи и сомнения. Стоит ему это сделать, я возвращаюсь к своему привычному надежному паттерну.

Чтобы проиллюстрировать типы привязанности в отношениях, расскажу о трех своих английских родственниках. Надежный тип — это мой отец Артур. Когда я — единственный его ребенок — заявила, что собираюсь в Канаду, он выслушал меня, сказал, что будет очень сильно скучать, и спросил, чем мне помочь. Он дал мне поддержку и благословение, которые были мне так необходимы, и заверил, что я всегда смогу вернуться домой — к нему, — если что-то пойдет не так. Он регулярно писал мне теплые, полные любви письма. Точно так же он всегда был готов поддержать и воодушевить других людей. Морской инженер, прошедший Вторую мировую на эскадренном миноносце, он в буквальном смысле подставлял плечо другим ветеранам, когда они оплакивали в подсобке нашего семейного паба погибших друзей и свои искореженные жизни. Однако отец умел не только дать поддержку, но и попросить о ней. К примеру, ложась в больницу, чтобы сделать операцию на позвоночнике, он попросил лучшего друга приехать и побыть с ним рядом.

Моя долговязая тетушка Хлоя, точь-в-точь похожая на возлюбленную Полая Олив Ойл\*, тип привязанности имела тревожно-амбивалентный. Она была уверена, что дядюшка Сирил — пухлый коротышка с прической, как у Элвиса Пресли, — неудержимо притягателен в глазах других женщин, а пивное брюшко только прибавляло ему сексуальности. Он часто уезжал по делам, и, говоря об этом, тетушка Хлоя всегда начинала рыдать и вслух задаваться вопросом, случилось ли у него в командировках то, что она называла похотливыми связями. Его привычка по возвращении молча сносить ее подозрения и упреки, увы, не прибавляла ей уверенности в их отношениях. На семейных сборищах она не выпускала его руку, будто боялась, что он тут же исчезнет. Уже тогда я думала, что она не цеплялась бы за него так отчаянно, если бы он был чуть более открытым и разговорчивым. Он действительно всегда был себе на уме, и я тоже не могу сказать, что рядом с ним чувствовала себя в безопасности.

Избегающий тип — это, безусловно, высокий и вечно угрюмый дядя Гарольд. Однажды я гостила в его доме. Увидев, что я в отчаянии заливаюсь слезами, потому что мой плюшевый мишка испачкался после пирогов из грязи, которыми я его накормила, а потом порвался, когда я пыталась оттереть его ершиком для унитаза, дядя сказал: «А ну прекрати ныть!» — и отправил меня в комнату. Он был совершенно неприступен, особенно для маленьких девочек, проводил все свободное время в саду и часто спал на раздвижной кровати в своем сарае. В моем присутствии он ни разу не прикоснулся

---

\* Моряк Полай и Олив Ойл — главные герои серии американских комиксов и мультфильмов.

к Вине — своей веселой и дружелюбной жене, в браке с которой прожил тридцать лет. Зато, когда она заболела, он ухаживал за ней как профессиональная сиделка, а через три месяца после ее смерти свел счеты с жизнью и сам. «Он не умел открыться, но и жить без нее не сумел», — сказала мне тогда бабушка.

Тип привязанности напрямую связан с тем, как мы видим себя и других. Эти ментальные модели определяют, как мы регулируем свои эмоции, чего ждем от отношений и как трактуем любые действия партнера; они же закладывают поведенческие шаблоны. Люди с надежным типом привязанности, как правило, считают себя достойными и заслуживающими любви, а окружающих — надежными и достойными доверия. Они верят в свои отношения и готовы учиться выстраивать любовь. Люди с тревожным паттерном склонны идеализировать других и сильно сомневаться в собственной ценности и своей приемлемости в качестве партнеров. Как следствие, они с одержимостью ищут и требуют одобрения и заверений, что их любят и не собираются бросать. Люди с избегающим типом привязанности верят в то, что они достойны любви, — по крайней мере, способны себя в этом убедить, а любые сомнения — подавить. Но вот окружающие, по их мнению, совершенно ненадежны и абсолютно не заслуживают доверия. Даже рассказывая о прошлом или мечтая о будущем, люди тревожно-амбивалентные опишут себя нелюбимыми и без пяти минут брошенными, а избегающие — отстраненными и ничего не чувствующими.

Провел исследования в этой области и сделал важные открытия психолог Джефф Симпсон. Джефф, со своей стрижкой ежиком похожий на классического

красавчика-нападающего из американских романтических фильмов, разговаривал со мной в своей лаборатории в Миннесотском университете. В детстве он любил наблюдать, как люди общаются и вообще ведут себя друг с другом, особенно в больницах, куда он регулярно ходил делать уколы от аллергии. Он вспоминал, как был заинтригован и пытался понять, почему одни, когда им было страшно или грустно, хотели поговорить, другие — чтобы их трогали и обнимали, а третьим было нужно лишь, чтобы их оставили в покое. Еще он вспоминал, как студентом был отправлен в Оксфорд изучать поведение кошек, живущих на ферме, и как увлекся попытками найти паттерны в их взаимодействиях. Так что его выбор профессии социального психолога ни для кого не стал неожиданностью.

Но попав в начале 1990-х в аспирантуру, он был разочарован. Оказалось, что большинство психологов вовсе не наблюдают за тем, как общаются живые люди; чаще всего они просто просили взрослых заполнить анкеты, а затем сопоставляли и анализировали их «причесанные» мнения и взгляды. Очень немногие исследователи предпринимали попытки наблюдать, как люди, находящиеся в состоянии стресса, ведут себя с другими людьми, но и они не могли внятно описать свои наблюдения. Джефф зашел в тупик. И тогда на помощь ему пришел однокурсник Стив Ролс. Он рассказал, что у Джона Боулби есть теория, подкрепленная экспериментами с участием детей, которая также может относиться к взрослым и способна объяснить, почему одни люди, когда они расстроены, обращаются за поддержкой, а другие отворачиваются. Встретившись за чашкой кофе, они решили провести эксперимент: как будут вести себя люди, недолгое

время связанные романтическими отношениями, в неприятной ситуации. Свершилось! Мир увидел первые исследования, посвященные изучению паттернов привязанности взрослых людей.

Джефф и Стив попросили гетеросексуальные пары заполнить анкеты и отметить, насколько верны утверждения вида «Мне довольно легко сблизиться с другими», чтобы определить паттерны привязанности партнеров. Затем участникам эксперимента говорили, что партнершу вскоре попросят пройти в соседнюю комнату, где ее ждет нечто, что у большинства людей вызывает беспокойство. И показывали ту самую комнату — темную и набитую непонятным, подозрительно выглядящим оборудованием. После чего просили подождать и оставляли наедине. Все, что происходило между партнерами в следующие пять минут, снимала скрытая камера. Исследователи анализировали записи, пытаясь выделить схожие модели поведения.

— Я понял, что результаты исследования станут по-настоящему интересными, когда мы начали смотреть одну из первых записей, — делится Джефф. — Женщина весело и беззаботно болтала с партнером, пока ей не сказали про «темную комнату»; после же, когда партнер обеспокоенно поинтересовался ее самочувствием и настроением, она резко бросила: «Оставь меня в покое» — и отошла от него. Он спросил: «Могу я тебе чем-нибудь помочь?» — и она взорвалась, повернулась, грубо ответила, что в помощи не нуждается, отодвинула свой стул подальше и демонстративно уткнулась в журнал. При этом по результатам анкетирования у нее выявлен избегающий паттерн в максимальном его проявлении. Мы нашли способ связать тип привязанности человека,

сформированный его отношениями с другими людьми, с нынешними ожиданиями от отношений и выбираемыми стратегиями управления эмоциями. Данные, которые мы получили, позволяли с точностью предсказать, как люди будут вести себя в отношениях, столкнувшись со стрессом. Стало очевидно, что эти взаимосвязи играют важную роль в определении характера каждой отдельно взятых отношений.

Последующие исследования, проведенные командой Джеффа, также подтвердили гипотезу Боулби, что люди с надежным и тревожно-амбивалентным паттерном начинают тянуться за поддержкой и утешением к любимым, а люди избегающего типа, как правило, дистанцируются. Но не все было так гладко. Сделанные выводы оставались верными, только когда угроза исходила извне, как в эксперименте, описанном выше. Если же источник стресса находился внутри отношений, поведение партнеров могло отличаться. Люди с надежным и избегающим паттернами способны придерживаться темы и контролировать свои эмоции, обсуждая внутренние конфликты — скажем, тот факт, что одному партнеру нужно больше секса, чем другому, — хотя надежный тип легче идет на компромиссы и теплее ведет себя по отношению к партнеру. Тревожный же тип при возникновении внутреннего конфликта совершенно слетает с катушек и на контакт не идет. Незначительное разногласие приобретает в глазах таких людей масштабы катастрофы, тянет за собой упрёки и обвинения по не относящимся к теме вопросам, вызывает агрессию и приводит к скандалу, даже когда партнер остается сдержанным и враждебности в ответ не проявляет. Поскольку с самого начала тревожные люди совершенно не уверены в преданности своих партнеров, им свойственно любые

слова или поступки трактовать не в свою пользу. Находясь в постоянном страхе, что их собираются бросить, они пытаются контролировать своих возлюбленных.

Такое изучение взаимодействий между людьми «на месте» ознаменовало огромный сдвиг в нашем понимании романтических отношений. Прежде большая часть наших «знаний» была почерпнута из романов, сказок и поэм. Или и вовсе из «проверенных источников»: сплетен и тиражируемых банальностей, которые и сейчас многим кажутся кладезем премудрости о любви, благо интернет способствует их массовому распространению в виде креативно оформленных цитат.

— Я хотел, — говорит Джефф, — показать людям, что психология теперь позволяет нам разобраться не только в том, что происходит у нас в голове, но и в том, что происходит в отношениях. Мы можем изучать, как партнеры взаимодействуют между собой в тех или иных ситуациях, и понять таким образом структуру взрослых романтических отношений.

Наш тип привязанности во взрослом возрасте во многом отражает, как формировались отношения со значимыми для нас взрослыми, когда мы были детьми. Группа Джеффа изучила данные, собранные в лонгитюдном миннесотском исследовании риска и адаптации. Проект, возглавляемый психологом Аланом Сроуфом, начался в 1970-х годах, его объектами стали более двухсот человек, за которыми наблюдали с рождения до взрослого возраста. Команда Джеффа обнаружила красную нить, которая проходила через всю жизнь участников исследований: в отношениях с матерями, с их первой взрослой любовью и с более поздними возлюбленными. Чем надежнее они были привязаны к матери в детстве, тем более надежными были их привязанности к другим людям на более поздних

этапах жизни. Кроме того, отмечает Джефф, сила связи с матерью в возрасте одного года будет определять, как хорошо эти люди будут справляться с эмоциями и разрешать конфликты со своими взрослыми партнерами через двадцать лет.

Любовь неизбежно связана с потерями. Дебора Дэвис из Невадского университета в Рино провела передовое исследование, которое демонстрирует, что паттерны привязанности влияют даже на то, как пары расстаются. Через интернет она собрала 5000 анкет, вопросы в которых позволяли определить тип привязанности и оценить поведение респондентов в период завершения отношений. Исследование Дэвис выросло из ее личного опыта: ее брак распался, и супруг бросался из неудержимого обожания в дикую ярость. Она задумалась об описанных Боулби проявлениях переживаемого детьми стресса в отношениях — гневном протесте, цеплянии и поиске, депрессии и отчаянии — и решила проверить, можно ли предсказать поведение взрослых людей в критическое для отношений время.

Она предполагала, что люди с тревожным типом привязанности более отчаянно будут пытаться вернуть партнера, выдвигая требования и бросаясь угрозами. И ее гипотеза подтвердилась. Респонденты с тревожно-амбивалентным паттерном чаще заявляли, что становятся будто одержимыми, испытывают сильный гнев и способны на враждебные, угрожающие действия — повреждение имущества, например. Они также сообщали, что уходящий партнер начинает казаться им более сексуально привлекательным и остро необходимым. Это соответствует теории привязанности: тревожные партнеры часто проявляют «чувствительность к отвержению», одновременно ожидая отвержения и более

агрессивно на него реагируя. Другие исследователи обнаружили, что сигналы, воспринимаемые как желание партнера разорвать отношения, могут стать причиной насилия — как правило, со стороны партнеров-мужчин с выраженным тревожно-амбивалентным паттерном.

Избегающие уходят от конфликтов, минимизируя контакты с отказавшимся от них партнером — съезжая с общей жилплощади, например. Они съеживаются и уходят в себя, считая, что рассчитывать им все равно больше не на кого. Они не делятся своими чувствами с друзьями, но пытаются отвлечь себя от переживаний, избавляясь от любых напоминаний о закончившихся отношениях и пытаясь подавить неприятные эмоции. Избегающие типы также склонны некоторое время не заводить новых отношений, в то время как тревожно-амбивалентные часто пытаются сразу же их завязать. У обоих ненадежных типов есть кое-что общее: они часто прибегают к алкоголю и наркотикам, чтобы пережить романтическую трагедию, — значительно чаще, чем люди с надежным типом привязанности.

Думая об этом, я обычно вспоминаю, как много лет назад бывший однажды ворвался в мою квартиру и везде разбросал записки, какая я гадкая и как всю оставшуюся жизнь буду жалеть, что бросила его. Спустя много месяцев после разрыва я открою книгу, а из нее вывалится его послание, призванное в очередной раз меня оскорбить и уязвить. Как только не справляются люди с беспомощностью и безнадеей, которые накрывают нас, когда мы теряем человека, к которому привязаны...

Ирония в том, что, когда мы можем установить более надежную связь с партнером, мы не только счастливее

в отношениях — мы менее несчастны, теряя любовь. Иногда клиенты говорят мне, что боятся полюбить из-за риска не справиться с уходом возлюбленных. Однако надежные и безопасные отношения заканчиваются, как правило, легче и более мирно, а эмоциональное восстановление после потери партнера проходит быстрее. Выстроив однажды надежную связь с другим человеком, мы можем до определенной степени сохранить к нему или к ней теплое отношение даже после того, как наши жизни по каким-то причинам разойдутся в разные стороны. Те мои друзья и знакомые, которые умеют строить близкие и надежные отношения, гораздо чаще говорят о бывших с благодарностью за все, что дали и получили в этих отношениях.

В целом это позволяет делать выводы, что теория привязанности и новая наука о любви способны объяснить нам, как устроена романтическая любовь. Представьте, что вы — дом. На первом этаже и в фундаменте находятся ваши базовые потребности в комфорте, безопасности, любви, близости и заботе, а также основные эмоции: радость, страх, грусть и гнев. Все, что заложено в нас за тысячи лет эволюции. На втором этаже — ваши механизмы управления этими потребностями и эмоциями: мы можем открыться и довериться им, пытаться их пресекать или защищаться от них, а можем поддаться и отдаться им до одержимости. На третьем этаже — ваши взгляды на отношения: представления о том, чего от них можно ждать и на что вы вправе рассчитывать. И только на крыше располагается то, что видят ваши партнеры и другие близкие: ваши поступки и поведение.

Это хорошая, понятная метафора. Но отношения, как мы выяснили наконец, — это взаимодействие динамическое.

И как только на сцену выходит другой человек, я предпочитаю метафору танца: она лучше передает суть любовных отношений. То, как ваши возлюбленные двигаются, изгибаются и реагируют на ваши шаги, влияет на ваш опыт и восприятие любви и отношений, так же как ваши движения и па влияют на их опыт и восприятие.

Некоторые паттерны привязанности не очень совместимы между собой. Например, отношения между двумя избегающими партнерами не сложатся по понятным причинам: оба партнера активно противостоят необходимости эмоционально в них вкладываться. Два тревожно-амбивалентных паттерна также не лучшие партнеры, так как оба слишком нестабильны и поглощены собственными переживаниями. Именно поэтому чаще всего пары складываются из одного тревожного и одного избегающего партнера. Такая комбинация, хотя и проблематична, может работать: избегающий партнер время от времени будет как-то реагировать, и его или ее отклики пусть и ненадолго, но успокоят тревожного партнера. Отношения, в которых один человек стабильно надежен, а второй тревожен или склонен избегать близости, также могут быть успешными: надежный партнер всегда сможет успокоить тревожного и не будет сильно требователен к избегающему. Но наиболее удовлетворяющие и прочные отношения складываются между двумя людьми с надежным паттерном привязанности, поскольку оба способны быть эмоционально открытыми и доступными.

Важно отметить, что не так давно ученые пришли к обнадуживающим выводам: хотя типы привязанности относительно стабильны, их все же можно менять. Ваше поведение отражается на паттернах партнера, а его — на ваших.

К примеру, тревожно-амбивалентная женщина в отношениях с надежным мужчиной, который в любой ситуации остается открытым и чутким, постепенно научится новым па в танце под названием «любовь». Любовь способна нас менять. Подходящий партнер может сделать нас более открытыми и спокойными. Любовь может дать нам шанс пересмотреть модели поведения, которые сформировались у нас в детстве.

Отец Марси не был образцом верности и благонадежности. Как следствие, она отвергала всех кандидатов в возлюбленные, так как «знала», что верить им все равно нельзя. Свою потребность в близких отношениях она всячески подавляла и игнорировала. Но затем ей повстречался и начал за ней ухаживать Джим — открытый и любящий мужчина. Он постепенно научил ее доверять и доверяться, и она со временем отказалась от своих стратегий избегания и сформировала более надежный паттерн. Для Марси отношения с Джимом не просто источник счастья, но возрождающая сила, которая полностью преобразила ее мир и ее саму.

## КАК СНОВА НАЙТИ УТРАЧЕННУЮ ЛЮБОВЬ

Некоторым из нас повезло иметь родителей, которые на своем примере показали, как выглядит модель прочных счастливых отношений. Тогда ее несложно просто повторить. Но остальным — таким, как Марси, — остается только доверять своим инстинктам и с нуля учиться строить отношения со своими взрослыми партнерами.

Но в любых отношениях в какой-то момент случаются конфликты и разлады, и связь между партнерами начинает

разрываться. Учитывая, как мало мы до сих пор знали о любви и близости, я не перестаю удивляться количеству пар, которым в конце концов все же удается построить счастливые отношения, и тому, как долго и упорно мы готовы бороться за отношения, которые зашли в тупик.

Если мы знаем, как устроена привязанность, мы не расте-ряемся и не наломаем дров, обнаружив, что человек, кото-рого мы до сих пор считали Единственным, вдруг начал ка-заться нам совсем чужим или даже врагом. Мы будем отдавать себе отчет, что просто включилась паника и мы — точно как в детстве, когда мы видели, что мама куда-то уходит, — испы-тываем на себе «эффект разлучения». Как дети, мы требуем, чтобы нас взяли на ручки, цепляемся и бежим следом в отчая-нии или гнев. Боулби, однако, напоминает нам, что в роман-тических отношениях между взрослыми людьми «понятия присутствия и отсутствия относительно». Он указывал, что, даже находясь физически рядом, партнеры могут быть эмо-ционально дистанцированными. И в детстве, и став взрослы-ми мы нуждаемся в близком и любимом человеке, который всегда будет рядом и всегда отзовется на наш зов, укрепляя нашу уверенность в надежности нашей привязанности. Этот момент отражен в типичной модели взаимодействия партне-ров: «Ну я же здесь, разве нет? Я же делаю все, о чем ты про-сишь». — «Почему же мне тогда так одиноко?»

Так называемый дистресс расставания — эмоции, захле-стывающие нас, когда нам кажется, что наша связь с близ-ким человеком рвется, — обычно протекает в четыре этапа.

Первый этап — гнев и протест.

— Не уходи, мамочка! Вернись! — требует четырехлет-няя Сара.

А это уже тридцатидвухлетняя Сара:

— Тебе действительно так необходимо ехать в гости к своей матери, Питер, когда я тут совершенно зашиваюсь с детьми? Ты вечно на работе. Ты со мной совсем не разговариваешь. Да ты просто эгоист! Иногда мне кажется, что я совсем тебе не нужна!

Во взрослых отношениях внешние проявления гнева могут помешать партнеру услышать реальную — скрытую глубже — причину: тоску и потребность в близости. Критика и враждебный настрой вызывают автоматическую реакцию — желание сбежать, чтобы защититься.

Второй этап: цепляние и поиск. Маленькая Сара могла бы сказать:

— Я хочу на ручки. Я не хочу играть. Возьми меня на ручки.

Взрослая Сара говорит мужу:

— Я тебя тысячу раз просила приходить домой пораньше. Но ты же просто меня не слушаешь. Ты говоришь, что любишь меня, а сам даже не обнимешь никогда. Я ведь хочу, чтобы ты меня обнимал!

А потом начинает плакать. Если он ответит холодно:

— Ну у тебя очень оригинальная манера просить. Ты же постоянно злишься и орешь. Кому захочется все время это слушать? — ее страдания только усилятся.

Третий этап — это депрессия и отчаяние. Взрослая Сара на этом этапе может начать сильно злиться, грозить мужу разводом в попытке заставить его хоть как-то реагировать. Она может ощутить бессилие и беспомощность — главные симптомы депрессии. И в том и в другом случае Сара и похожие на нее люди начинают отказываться от своей потребности в близости и «оплакивать» ее утрату.

Последний этап: отчуждение. Здесь человек — независимо от возраста — смиряется с тем, что отношения не утоляют его потребность в близости, перестает в них вкладываться и просто наблюдает, как они окончательно разрушаются. За тридцать лет практики мне не встречались люди, которым удавалось вернуться с этапа отчуждения.

Нельзя недооценивать грубую силу дистресса расставания. Она вшита в наш мозг тысячами лет эволюции. Разрыв связи с защищающим объектом привязанности когда-то означал верную смерть. Нейробиолог-эволюционист Яак Панксепп из Вашингтонского государственного университета выяснил, что у млекопитающих в мозге есть особые нейронные связи для регистрации «первичной паники», возникающей в результате потери, пусть даже на мгновение, объекта привязанности. Эту панику вызывает любой намек на риск или угрозу отвержения и оставления (подробнее я расскажу об этом в следующей главе).

В здоровых отношениях — таких, где между партнерами есть более или менее надежная эмоциональная связь, — эта последовательность реакций может быть пресечена на ранней стадии. Если бы отношения Сары и Питера просто немного омрачила черная полоса, протест на первом этапе принес бы результаты. Сара сказала бы:

— Питер, я что-то все время пилю тебя последнее время. Прости, я не хотела. Я знаю, у тебя много забот и проблем на работе. Но мне как-то одиноко. И от этого страшно за нас. Где наша близость? Ты разве по ней не скучаешь? Я — очень. Мне нужно, чтобы ты был со мной, даже если это просто несколько уделенных только мне минут пару раз в день: так я буду знать, что важна для тебя. Ты можешь сделать это для меня?

Чтобы передать такого рода протестное сообщение, Сара должна сначала взять под контроль свой гнев, а потом прямо сказать о своих страхах и потребностях. Если Питер услышит ее, утешит и поддержит в ответ, они быстро заделают трещину, которую дали их отношения. Устранят незначительную помеху, препятствующую нормальной связи.

Однако, если отношения не такие прочные, может потребоваться профессиональная помощь. Эмоционально-фокусированная терапия опирается на научное понимание привязанности и призвана восстанавливать отношения. Мы помогаем парам понять, насколько важны отношения для их жизни и даже выживания. Помогаем увидеть те шаги, запускаящие их танец разобщения. Замедляем шаги, которые толкают их к отчуждению и приводят к панике, и помогаем объединиться, чтобы остановить деструктивный процесс (подробнее об этом я расскажу в главе 7).

Однако, чтобы восстановить связь и сделать отношения тихой гаванью, нужно несколько больше, чем просто перестать отталкивать друг друга. Мы должны научиться вести себя как партнеры с надежным типом привязанности: смотреть и видеть друг друга, открываться и делиться своими страхами и потребностями. Это, надо признать, бывает сложно, особенно если мы привыкли стыдиться своих эмоций или не умеем выражать свои потребности словами. Слова организуют эмоции и мысли, делают их более гибкими и работоспособными. ЭФТ помогает парам преодолевать эти препятствия.

Для меня нет лучше момента, чем когда партнеры в конце концов открывают друг другу свои переживания и желания и начинают общаться нежно и чутко. Диалог «Обними меня крепче» (описанный в главе 8) полностью преображает

отношения в паре (и даже меня). Недавно мы завершили исследование с участием тридцати двух пар, которое доказало, что ЭФТ не просто позволяет получать от отношений больше удовлетворения, но также меняет характер связи в паре, поскольку паттерны привязанности у обоих партнеров изменяются на более надежные. Это первые доказанные и подтвержденные случаи такого эффекта терапии в парах.

На встречах с клиентами я вижу, как любовь оживает. Вижу, как она начинает расцветать! Такие пары находят способ вернуть эмоциональную близость и отзывчивость, которые являются залогом надежной связи. Они вновь — а иногда впервые — обретают доверие друг к другу и чувство безопасности. Вместе они могут справиться с любыми жизненными сложностями и с радостью и любопытством смотреть в будущее из тихой гавани своих отношений.

\*\*\*

Теория привязанности и последующее двадцатилетнее изучение отношений между взрослыми людьми легли в основу новой, революционной науки о любви. Но значительный вклад в нее внесли и представители других областей знаний: философии, биологии, этологии, нейробиологии и социальных наук, таких как клиническая психология. Каждый ученый привнес отдельную ноту, которые вместе сложились в новую симфонию. Биолог Эдвард Уилсон в книге *Consilience: The Unity of Knowledge* («Непротиворечивость: единство знания») отмечает: осознав, что «мир упорядочен и может быть объяснен с точки зрения небольшого количества законов природы», он почувствовал себя «зачарованным». В том, что нам в конце концов удалось описать законы

любви, тоже есть что-то волшебное. Новая наука способна зачаровать куда сильнее, чем любое из наших прежних «магических» представлений о любви.

## ЭКСПЕРИМЕНТ 1

Вернитесь мысленно в свое детство. К кому вы шли за утешением и поддержкой? Кто был вашей тихой гаванью, из которой вы отправлялись изучать и познавать мир? Что из того, что этот человек вам дал и чему научил, вы считаете самым важным? Если бы в вашей жизни этих отношений не было, как бы вы, повзрослев, строили свои отношения с другими людьми? Сейчас, во взрослом возрасте, ваши отношения складываются так же?

Исследователи отношений между взрослыми людьми выделяют три основных типа, или паттерна, привязанности. Какие из утверждений, приведенных ниже, лучше описывают вашу стратегию поведения?

1. Надежный: мне относительно легко находиться в близких отношениях с другими людьми, моя зависимость от них и их зависимость от меня не кажется мне проблемой. Я не переживаю, что меня могут бросить или что кто-то станет мне слишком близок.
2. Тревожно-амбивалентный: другие люди стараются удержать дистанцию, когда я пытаюсь построить с ними близкие отношения. Я часто переживаю, что партнер на самом деле меня не любит и оставаться со мной не собирается. В отношениях я стремлюсь к полной близости, и людей это часто отталкивает.

3. Избегающий: мне некомфортно, когда люди пытаются сблизиться со мной слишком сильно, мне сложно им полностью доверять, сложно позволить себе зависеть от них. Люди часто хотят, чтобы я был с ними более открыт, но я нервничаю, когда кто-то чересчур ко мне приближается.

Как вы думаете, как ваш тип привязанности — ваша стратегия взаимодействия с любимыми — влияет на ваши отношения?

## ЭКСПЕРИМЕНТ 2

Связь между двумя взрослыми людьми более взаимна, чем связь «ребенок — родитель». Подумайте, что ваш партнер делает или говорит такого, что заставляет вас чувствовать свою значимость и ценность.

Как вы отвечаете взаимностью, то есть что делаете в ответ, чтобы он/она почувствовали себя так же?

Знаете ли вы, что может заставить вашего партнера чувствовать себя значимым и ценным для вас?

Если нет, можете ли его об этом спросить?

## ЭКСПЕРИМЕНТ 3

Когда вам приходится делать что-то, что неизменно вызывает у вас беспокойство, например лететь в самолете, выступать со сцены или идти на ковер к начальству, кто из близких людей всплывает у вас в памяти?

Это образ человека, звук его голоса или какие-то конкретные слова поддержки, которые он вам говорил? Можете ли вы использовать эти воспоминания, чтобы успокоиться и восстановить эмоциональное равновесие?

Попробуйте записать, что именно этот человек хочет до вас донести и как его слова или действия могут помочь вам изменить ваш взгляд на ситуацию.

К примеру, Амелия очень нервничает, когда идет к стоматологу. Еще ребенком она однажды потеряла сознание в кресле у врача, и с тех пор каждый плановый визит становился для нее страшным испытанием. При этом она рассказывает: «Отец всегда говорил мне, что я очень сильная и со всем справлюсь, даже если что-то пойдет не так. Я смогу. Я вижу его лицо, и по его улыбке видно, что он очень в меня верит. И тогда я успокаиваюсь и нахожу в себе силы зайти в кабинет».



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

