

ПЕРЕД ДИАЛОГАМИ

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ И ЯЗЫК ПРИВЯЗАННОСТИ

**П**ожалуй, любовь — самое сильное и часто используемое слово во всех языках мира. Любовь — венец эволюции и наиболее привлекательный механизм выживания человека. И дело не в совокуплении и воспроизводстве, а в эмоциональной связи с кругом близких людей, которые всегда подбодрят и утешат. Любовь — бастион эмоциональной защиты в трудные времена.

Любовь — это желание обрести эмоциональную привязанность, найти человека, которого можно попросить: «Обними меня крепче». Такое стремление заложено в нас на биологическом уровне, генетически. Мозг и тело нуждаются в эмоциональной близости. Она важна для нормальной, здоровой и счастливой жизни не меньше, чем еда, убежище и секс. Эмоциональная привязанность к нескольким незаменимым людям необходима нам для физического и психического здоровья, а значит, и для

выживания. Надежная связь с любимыми людьми дает нам силы и ощущение стабильности и безопасности. С точки зрения науки мы не единственный социальный вид, но только у людей есть потребность в близкой связи с сородичами. Однако просто состоять в отношениях недостаточно, имеет значение еще их качество. Плохие отношения негативно сказываются на здоровье. Эмоциональная отстраненность в союзе лишает нас защищенности. В крепких отношениях партнеры более открыты и отзывчивы. В надежном союзе мы чувствуем, что нам ничто не угрожает, а в ненадежном нас преследует страх. Тесная связь и безопасность означают, что все спокойно. Отчуждение и эмоциональное дистанцирование сигнализируют об опасности.

Всех пугают размолвки и ссоры с партнерами. Но при надежной связи страх исчезает, если осознать, что реальной угрозы нет, а партнер готов это подтвердить. Если отношения ненадежные, страх становится всепоглощающим и сеет первобытную панику, как выразился нейроученый Яак Панксепп. Далее происходит одно из двух: мы либо начинаем требовать от партнера заверений в надежности, либо отгораживаемся от него, желая успокоиться и защитить себя. Что бы мы при этом ни произносили вслух, подразумевается вот что: «Посмотри на меня. Будь со мной. Я нуждаюсь в тебе» или «Я не дам тебе себя обидеть. Я успокоюсь, а ты держи себя в руках».

Упражнения из этой части тетради помогут вам выяснить, насколько вы боитесь утратить доверие и привязанность, безопасность и эмоциональную связь, которые всем крайне нужны. Также вы разберетесь, как ведете себя при угрозе. Это полезная подготовка к диалогам. Для более эффективной коммуникации с партнером необходимо узнать ваш язык привязанности. Он складывается из потребностей, закономерностей и поведения. Только после этого можно взять на себя

ответственность, сочувственно слушать и отвечать на просьбы партнера о внимании и близости. Умея говорить на языке привязанности, вы сможете понятно выразить, что вам нужно и насколько любимый человек вам дорог.

## ТРЕБОВАНИЕ И ОТСТРАНЕНИЕ: РАЗБОР ПЕРВОБЫТНОЙ ПАНИКИ

Согласно теории привязанности, любимый человек — наш оплот. Если он эмоционально закрыт или неотзывчив, мы ощущаем холод, одиночество и беспомощность.

Нас захлестывают эмоции: гнев, печаль, обида, а больше всего страх. Понятно почему, если вспомнить, что страх развивался как сигнал об угрозе выживания. Потеря связи с любимым человеком разрушает ощущение безопасности и пробуждает амигдалу — часть мозга, ответственную за страх. Мы не размышляем, а чувствуем и действуем. В этот момент срабатывает одна из двух реакций — требование или отстранение.

Стратегии преодоления страха бессознательные. Они помогают нам, по крайней мере поначалу. Но чем чаще партнеры обращаются к ним, тем острее чувство опасности, которая все больше отдаляет их друг от друга. Начинают повторяться ситуации, когда оба человека в паре теряют ощущение безопасности, начинают обороняться и предполагают худшее по поводу другого и отношений вообще. Связь — это танец, и он требует практики: надо двигаться слаженно, не оттаптывая партнеру ноги в панике и ужасе. Эмоциональная реакция (требование, отстранение или их сочетание) украшает танец или портит его.

Прежде чем давать танцу название, определите свое поведение в интроспективном упражнении с дневником.

## ИНТРОСПЕКЦИЯ: РАБОТА С ДНЕВНИКОМ

Страх испытывают все — так уж мы устроены. Попробуйте его идентифицировать. Прислушайтесь к своим чувствам. Найдите в самой их сердцевине опасение или тревогу, что партнер вас отвергнет или бросит. Упростите вам задачу. Ниже описано, что именно беспокоит людей, которые требуют и отстраняются. Сравните свои переживания с приведенными примерами.

Те, кто требует:

- бояться остаться в одиночестве, быть нежеланными;
- бояться, что их бросят;
- бояться, что их ранят;
- бояться игнорирования.

Те, кто отстраняется:

- бояться, что их отвергнут;
- бояться разочаровать партнера;
- бояться совершить ошибку;
- испытывают слишком сильные чувства;
- цепенеют от страха;
- бояться осуждения и критики.

Опишите, что пугает вас больше всего.

Партнер 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Партнер 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **ПРОВЕРКА: ЧТО ОЗНАЧАЮТ ВАШИ СЛОВА**

Те, кто требует, говорят:

«Я умираю. От меня отвернулись. Мои чувства никого не волнуют. Даже будь я один, мне не было бы так одиноко. Я совсем один. Брошенный. Мне не отвечают. Я стучу в дверь. Я криком требую ответа, любого ответа. Мы просто соседи. Я ничего не значу...»

Те, кто отстраняется, говорят:

«Я все делаю не так, все ей (ему) не нравится. Я сдаюсь, с меня хватит. Лучше избежать ссоры, пусть все пройдет тихо. У меня ничего не получается. Я не могу пошевелиться. Это бессмысленно. Я отгораживаюсь стеной. Я пытался все исправить, но у меня не получилось. Я в оцепенении.»

### **ДИАЛОГИ «ОНИ»**

Главный вопрос в отношениях: «Ты на моей стороне?» Он означает: «Что я значу для тебя?», «Могу ли я достучаться до тебя?», «Ты открыт и отзывчив ко мне?», «Могу я рассчитывать на тебя в трудную минуту?», «Интересен ли я тебе, могу ли я рассчитывать на твое внимание?»

Вопросы об отзывчивости, равнодушии и искренности (ОНИ) таятся под любыми мелкими бытовыми стычками — из-за работы по дому, личностных различий, секса, детей и финансов. Если партнеры ощущают себя защищенными и любимыми, они могут преодолеть разногласия и решить проблемы. Если нет, страх изливается в нескончаемых размолвках.

Подумайте, что привлекло вас в партнере, что вам в нем нравится.

## АНКЕТА ОНИ

Анкета поможет применить теорию из «Обними меня крепче» на практике. Прочитайте утверждения и обведите «да» или «нет» — правда или неправда. За каждое «правда» прибавьте один балл. Анкету можно заполнять самостоятельно или вместе с партнером, а позже — обсудить ответы.

### С вашей точки зрения, насколько партнер открыт?

- |   |    |     |
|---|----|-----|
| 1. Я легко могу привлечь его внимание.  | Да | Нет |
| 2. У нас хорошая эмоциональная связь.   | Да | Нет |
| 3. Партнер показывает мне, что я на первом месте.                             | Да | Нет |
| 4. Я не чувствую себя одиноко, партнер от меня не отгораживается.             | Да | Нет |
| 5. Я могу поделиться с партнером самым сокровенным. Он всегда меня выслушает. | Да | Нет |

### С вашей точки зрения, насколько партнер отзывчив?

- |  |    |     |
|--|----|-----|
| 1. Если я нуждаюсь в поддержке и утешении, партнер всегда их мне даст. | Да | Нет |
|--|----|-----|

- |  |    |     |
|--|----|-----|
| 2. Партнер реагирует на мои сигналы о том, что мне нужно выговориться.                                 | Да | Нет |
| 3. Я могу положиться на партнера в состоянии тревоги и неуверенности.                                  | Да | Нет |
| 4. Даже когда мы ссоримся или спорим, я знаю, что партнер во мне нуждается и вместе мы все преодолеем. | Да | Нет |
| 5. Если мне нужно услышать, что партнер нуждается во мне, он всегда об этом скажет.                    | Да | Нет |

**Какова эмоциональная вовлеченность обеих сторон?**

- |   |    |     |
|---|----|-----|
| 1. Мне комфортно рядом с партнером, я доверяю ему.  | Да | Нет |
| 2. Я могу говорить с партнером о чем угодно.  | Да | Нет |
| 3. Даже когда мы в разлуке, у меня есть уверенность, что мы вместе.                               | Да | Нет |
| 4. Я знаю, что партнера интересуют мои радости, обиды и страхи.                                   | Да | Нет |
| 5. Рядом с партнером я ощущаю себя в достаточной безопасности, чтобы пойти на эмоциональный риск. | Да | Нет |





Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

