

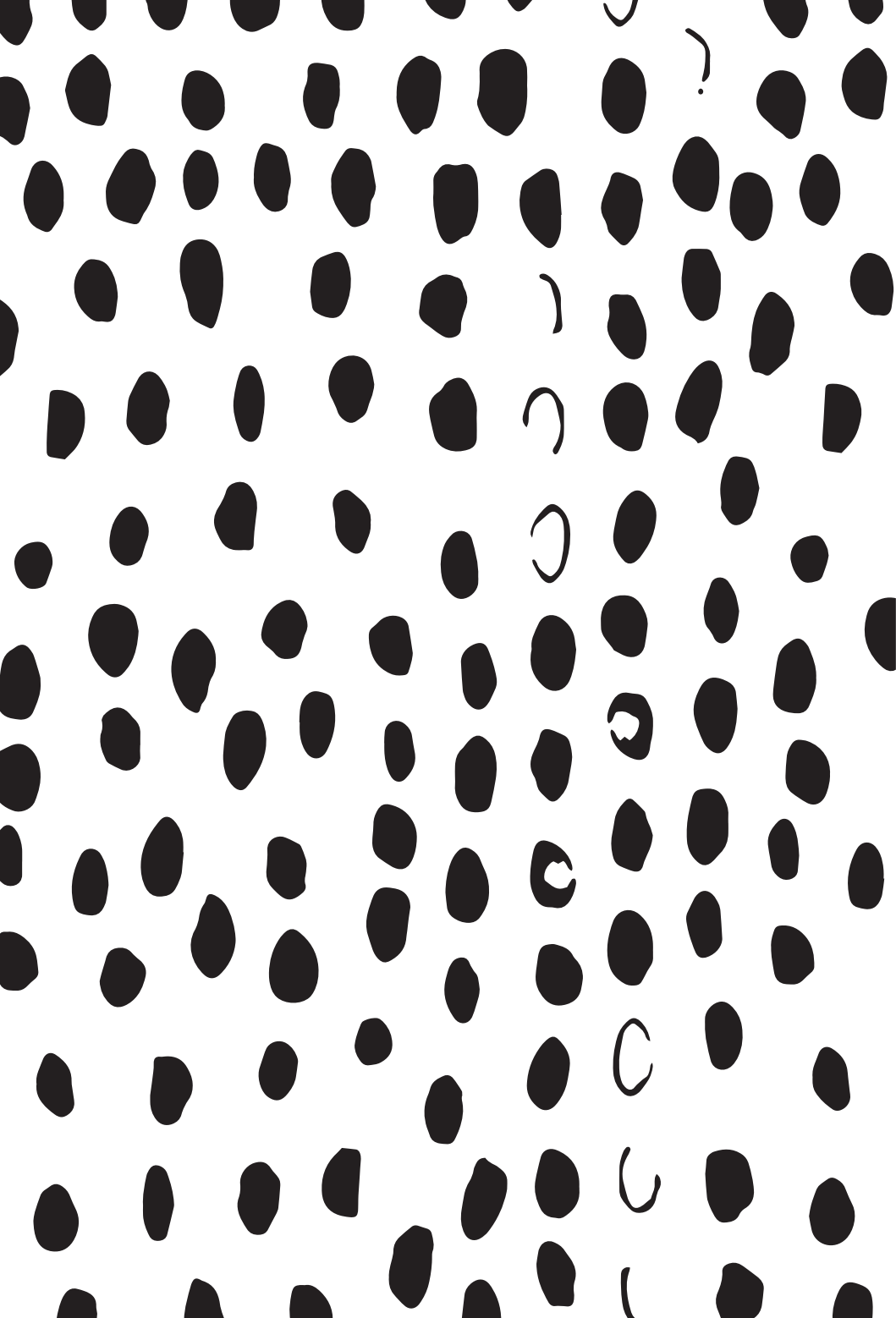
# ПОДХОДИМ ДРУГ

Амир Левин  
Рэйчел Хеллер

18+

как теория  
привязанности  
поможет создать  
гармоничные  
отношения

# ДРУГ



# Подходим друг другу

КАК ТЕОРИЯ  
ПРИВЯЗАННОСТИ  
ПОМОЖЕТ СОЗДАТЬ  
ГАРМОНИЧНЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ

**Оригинальное название:**

Attached. The New Science of Adult Attachment  
and How It Can Help You Find — and Keep — Love

**Авторы:** Амир Левин и Рэйчел Хеллер

**Год издания:** 2020

**Количество страниц:** 256

**Время прочтения:** 4–5 часов

**Сложность темы:**

для любого уровня подготовки

**Купить книгу в магазине «МИФ»:**

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/podhodim-drug-drugu/>

### **Книги по теме:**

- [Сью Джонсон «Обними меня крепче»](#)
- [Харвилл Хендрик и Хелен Хант «Любовь на всю жизнь»](#)
- [Сью Джонсон «Чувство любви»](#)
- [Эмили Нагоски «Как хочет женщина»](#)
- [Дин Делис и Кассандра Филлипс «Парадокс страсти»](#)

### **О книге**

Книга о теории привязанности в контексте романтических отношений. В основе — 25-летние исследования, ее перевели на 18 языков. Вы узнаете, как четыре типа привязанности влияют на любовь и почему одним отношения даются легко, а другим приносят страдания. Научитесь определять тип привязанности свой и партнера, узнаете, что стоит за поведением каждого типа, поймете, кто вам больше всего подходит и как улучшить отношения, если ваши типы несовместимы. А те, кто пока не нашел пару, поймут, человек какого склада им подойдет.

### **Для кого**

Для всех, кто хочет лучше понять, что происходит с ним и его партнером, и научиться строить отношения так, чтобы они приносили радость.

# Об авторах

**Амир Левин** — доктор медицинских наук, психиатр, нейробиолог, член Американской психиатрической ассоциации, Американской академии детской и подростковой психиатрии и Общества нейробиологов. Амир проводил исследования в области неврологии в Колумбийском университете под руководством нобелевского лауреата Эрика Кандела.

**Рэйчел Хеллер** училась в Колумбийском университете у выдающихся ученых в области социальной психологии. У нее есть степень бакалавра поведенческих наук и степень магистра в области социально-организационной психологии Колумбийского университета. Сейчас она работает с семейными парами в качестве психолога частной практики.

# 3 причины прочитать эту книгу

- 1** Поможет по-другому взглянуть на любовь и будет полезна и тем, кто в поиске, и тем, кто работает над существующими отношениями.
- 2** Авторы книги не только рассказывают о типах привязанности, но и дают практические рекомендации.
- 3** Более 1500 отличных отзывов на Amazon.

# Зависимость — это не плохо

В нашей культуре порицается базовая потребность в близости и особенно в зависимости, а независимость возводится на пьедестал. Идея эмоциональной самодостаточности не нова. Не так давно в западном обществе царило убеждение, что дети будут счастливее, если предоставить их самим себе и научить успокаиваться самостоятельно.

*Но потребность в привязанности есть не только у детей. Привязанность — это неотъемлемая часть человеческого поведения на протяжении всей жизни.*

Согласно правилу привязанности, люди требуют столько, сколько недополучают. Удовлетворив свои эмоциональные потребности — и чем скорее, тем лучше, — они переносят внимание на внешний мир. В литературе это называется «парадокс зависимости»: чем больше двое зависят друг от друга, тем независимее и смелее себя ведут.

# Не выбор, а факт

Согласно многочисленным исследованиям, привязанность формирует из двоих одно физиологическое целое. От любимого человека зависят давление, сердцебиение, дыхание и уровень гормонов в крови. Оба теряют автономность. Пропагандируемая в современной психологии дифференциация не выдерживает биологической критики.

*Зависимость — это факт, а не выбор или предпочтение.*

# Отношения и здоровье

Брайан Бейкер, психиатр и исследователь из Университета Торонто, изучал влияние супружеских разладов и производственной нагрузки на артериальное давление. Оказалось, что при умеренной гипертонии у счастливых в браке давление снижается в присутствии любимого человека, а у несчастливых — поднимается и сохраняется на высоком уровне все время, пока супруг(а) находится рядом!

*Да, наше качество жизни зависит от любимого человека.*

Те, чей спутник удовлетворяет их внутренние потребности в привязанности и с удовольствием служит надежной базой и островком безопасности, дольше живут и обладают завидным эмоциональным и физическим здоровьем. Вечно занятый и не поддерживающий спутник вселяет неуверенность и выкачивает энергию, в прямом смысле приостанавливая развитие и подрывая здоровье партнера.

# Надежный, тревожный и избегающий

У взрослых, как и у детей, привязанность проявляется в трех типах принятия близости в любви и реакции на нее: надежность, тревога и избегание.

- **Личностям с надежным типом привязанности** комфортно рядом с любимыми, они нежные и заботливые.
- **Тревожные личности** нуждаются в близости, очень много думают об отношениях и беспокоятся о взаимности.
- **А склонные к избеганию личности** приравнивают близость к утрате независимости и старательно держат дистанцию.

**Личности трех типов различаются по следующим параметрам:**

- мнение о близости и отношениях;
- поведение в конфликтных ситуациях;
- взгляды на секс;
- умение выразить свои желания и потребности;
- ожидания от любимого человека и отношений.

Каждый человек, будь он на пороге юности или после сорока лет брака, относится к одному из перечисленных типов

или, реже, сочетает характеристики двух типов (тревожного и избегающего). Чуть более 50% людей — надежные, около 20% — тревожные, 25% — избегающие, а оставшиеся 3–5% попадают в редкую категорию тревожно-избегающих.

*Зная тип привязанности человека, легко интерпретировать и прогнозировать его поведение в любой романтической ситуации.*

# К какому типу привязанности отношусь я?

Давайте определим ваш тип привязанности и узнаем, как вы ведете себя в отношениях. Анкета основана на опроснике «Опыт близких отношений», впервые опубликованном в 1998 году. Если согласны с утверждением, поставьте галочку в квадрате напротив (или запишите соответствующую букву в блокнот). Если не согласны, ничего не отмечайте.

	Правда		
	А	В	С
Я часто боюсь, что любимый человек меня разлюбит.	<input type="checkbox"/>		
Мне легко проявлять нежность к любимому человеку.		<input type="checkbox"/>	
Мне кажется, что если кто-нибудь увидит мое истинное лицо, то никогда меня не полюбит.	<input type="checkbox"/>		
Я быстро отхожу после расставания. Мне удивительно легко выбросить человека из головы.			<input type="checkbox"/>
Когда у меня никого нет, я боюсь и чувствую свою неполноценность.	<input type="checkbox"/>		
Мне трудно эмоционально поддержать любимого человека, когда у него плохое настроение.			<input type="checkbox"/>
Когда любимого человека нет рядом, я подозреваю, что он мне изменяет.	<input type="checkbox"/>		

Меня не смущает зависимость от любимого человека.		<input type="checkbox"/>	
Независимость для меня важнее отношений.			<input type="checkbox"/>
Я не люблю делиться сокровенными мыслями с любимым человеком.			<input type="checkbox"/>
Я боюсь, что любимый человек не ответит взаимностью на проявление чувств.	<input type="checkbox"/>		
Меня все устраивает в отношениях.		<input type="checkbox"/>	
У меня нет необходимости притворяться кем-то другим в отношениях.		<input type="checkbox"/>	
Я много думаю об отношениях.	<input type="checkbox"/>		
Мне неприятно зависеть от любимого человека.			<input type="checkbox"/>
Я слишком быстро привязываюсь в отношениях.	<input type="checkbox"/>		
Мне совсем не трудно рассказать любимому человеку о своих потребностях и желаниях.		<input type="checkbox"/>	
Иногда любимый человек без явной причины меня раздражает.			<input type="checkbox"/>
Я чутко реагирую на настроение любимого человека.	<input type="checkbox"/>		
Большинство людей честные и надежные.		<input type="checkbox"/>	
Я предпочитаю случайные связи с разными людьми близости с одним человеком.			<input type="checkbox"/>
Мне приятно высказывать любимому человеку свои мысли и чувства.		<input type="checkbox"/>	
Если мой спутник меня бросит, я больше никогда никого не встречу.	<input type="checkbox"/>		
Меня нервирует излишнее сближение.			<input type="checkbox"/>
В споре, вместо того чтобы все обсудить, я горяча говорю и делаю то, о чем впоследствии сожалею.	<input type="checkbox"/>		
Ссоры — не причина сомневаться в отношениях.		<input type="checkbox"/>	
Те, с кем я встречаюсь, стараются сократить дистанцию, и мне это неприятно.			<input type="checkbox"/>

Я боюсь, что никому не нравлюсь.	<input type="checkbox"/>		
Некоторым со мной скучно, потому что я не люблю драматизировать.		<input type="checkbox"/>	
Я скучаю в разлуке, но, когда мы вместе, мне хочется сбежать.			<input type="checkbox"/>
Мне несложно выразить свое несогласие кому бы то ни было.		<input type="checkbox"/>	
Терпеть не могу, когда кто-то от меня зависит.			<input type="checkbox"/>
Если интересный мне человек поглядывает на других, мне все равно. Может, чуть-чуть ревную, но это быстро проходит.		<input type="checkbox"/>	
Если интересный мне человек поглядывает на других, я чувствую облегчение — значит, серьезных отношений он не планирует.			<input type="checkbox"/>
Если интересный мне человек поглядывает на других, я впадаю в депрессию.	<input type="checkbox"/>		
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.		<input type="checkbox"/>	
Если мы только начали встречаться, а любимый человек отдаляется и проявляет холодность, ничего страшного, я даже обрадуюсь.			<input type="checkbox"/>
Если мы только начали встречаться, а любимый человек отдаляется и проявляет холодность, это наверняка моя вина.	<input type="checkbox"/>		
Если любимый человек меня бросит, я ему покажу, что он потерял (пусть поревнует).	<input type="checkbox"/>		
Если мы встречаемся несколько месяцев, а любимый человек объявляет, что все кончено, я расстроюсь, но ненадолго.		<input type="checkbox"/>	
Когда я наконец получаю в отношениях то, чего мне хотелось, интерес пропадает.			<input type="checkbox"/>
Я в хороших (чисто платонических) отношениях с бывшими — ведь у нас столько общего.		<input type="checkbox"/>	

- 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.** Вы очень восприимчивы к переменам настроения и поступкам любимого человека. 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. Вы умеете донести до любимого человека свои потребности и желания, правильно интерпретируете его эмоции и адекватно реагируете.

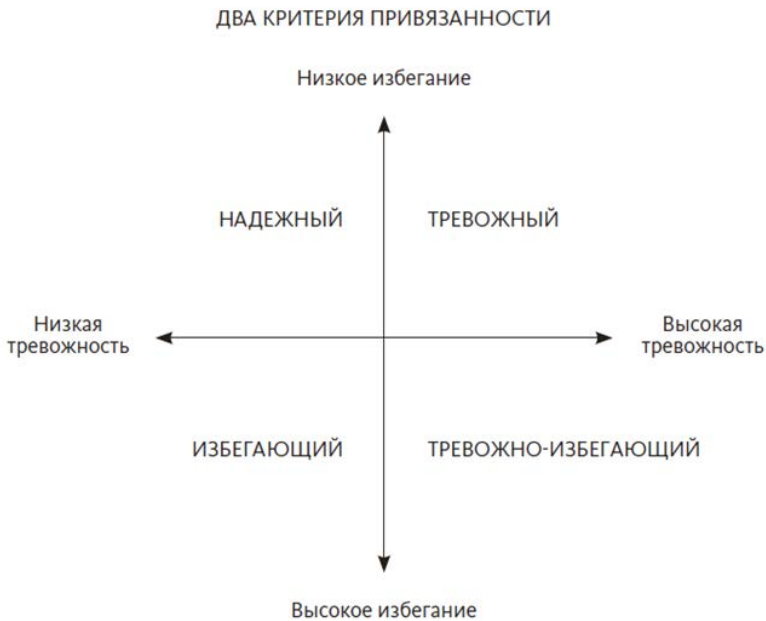
**Избегающий.** Независимость и самодостаточность для вас важнее всего, вы не готовы променять их на близкие отношения. Хотя вас тянет к людям, вы держите комфортную для себя дистанцию. Вы всегда начеку и не допускаете попыток контролировать вас или заходить на вашу территорию.

### ***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).



В книге есть также анкета на определение типа любимого человека — она дает примерное понимание, чего ожидать от вашего партнера, — а еще подробное описание каждого типа. Понимая теорию привязанности, вы будете иначе воспринимать новые знакомства и нынешнего спутника. На свиданиях вас не будет беспокоить мысль: «Нравлюсь ли я?» Вместо этого вы задумаетесь: «Подходит ли мне этот человек?»

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

***Значит, у надежных людей не бывает проблем  
в отношениях?***

Надежные люди не обязательно образуют пары друг с другом — бывает, они встречаются и вступают в брак с представителями других типов. Союз с тревожным и избегающим типом будет крепким, но только если надежные люди сохранят свой образ мышления.

# Как начать конструктивное общение?

Конструктивное общение базируется на понимании того, что у каждого свои конкретные потребности и большинство их определяется типом привязанности. Это не хорошо и не плохо, это факт. Для счастья в любовном союзе надо учиться выражать свои потребности, не выдвигая претензий и не вставая в оборонительную позицию.

# 5 правил конструктивного общения

Правила просты в теории и на практике.

**1 Не скрывайте чувств.** Для конструктива нужны искренность и абсолютная честность. Смелее!

**2 Сформулируйте потребности.** Суть в том, чтобы донести их до любимого человека. Высказываясь, обязательно учитывайте и его интересы. Используйте фразы: «мне нужно», «я чувствую», «я хочу», чтобы обратить внимание на свои потребности, не упоминая недостатки собеседника. Например:

- «Мне нужна уверенность в отношениях. Когда ты болтаешь с официанткой, у меня ощущение, что ты не помнишь обо мне»;
- «Я чувствую себя глупо, когда ты возражаешь мне при своих друзьях. Мне нужно верить, что ты уважаешь мое мнение»;
- «Я хочу знать, что могу доверять тебе. Когда ты ходишь по барам с друзьями, я боюсь, что ты там познакомишься с кем-нибудь».

**3** **Будьте конкретнее.** Из обобщений трудно понять, что именно вам хотелось бы. Четко сформулируйте суть:

- «Если ты не остаешься у меня ночевать...»;
- «Когда ты звонишь не каждый день...»;
- «Сначала говоришь, что любишь, а потом отказываешься от своих слов...»

**4** **Не обвиняйте.** Не заставляйте любимого человека чувствовать себя эгоистичным, бестолковым и неполноценным. Начинайте разговор спокойно. Бессмысленно вступать в переговоры на грани истерики — собеседник услышит только гнев и осуждение.

**5** **Будьте непреклонны и не оправдывайтесь.** Вы имеете право на удовлетворение потребностей, и точка.

### ***Если вам сложно вести конструктивный разговор***

- Тревожным. Когда слова и поступки любимого человека активируют механизм привязанности до такой степени, что вы на грани (собираетесь сбросить звонок, пригрозить уйти), — остановитесь. Подумайте, чего конкретно хотите, и внятно сформулируйте. Но поднимайте тему, только полностью успокоившись (некоторым на это нужно один-два дня).
- Избегающим. Однозначный признак, что пора конструктивно высказаться, — непреодолимая жажда свободы. Объясните любимому человеку, что иногда вам надо побыть в одиночестве

и хорошо бы найти для этого способ, удобный обоим. Предложите несколько вариантов, учитывая интересы другой стороны. Так вы с большей вероятностью получите желаемое.

Имейте в виду, что даже конструктивное общение не решит все проблемы сразу. Но главное — реакция любимого человека: из нее понятно, насколько он ценит ваше благополучие, учитывает ваши интересы и готов работать над отношениями.

Ситуация	Неконструктивное общение (протестное поведение)	Конструктивное общение
Он очень занят на работе, и вы редко видите.	Звонить каждые два часа, чтобы напомнить о себе.	Сказать, что скучаете и вам не нравится его новый график, хотя вы понимаете, что это временно.
Она невнимательно слушает, поэтому кажется, что не ценит и не понимает вас.	Встать и выйти посреди разговора (в надежде, что она пойдет за вами и извинится).	Объяснить, что вам недостаточно, чтобы вас молча слушали. Подчеркнуть, что ее мнение для вас самое важное и вы хотите его знать.
Он много говорит про бывшую, и вам это не нравится.	Заявить, что глупо без конца мусолить эту тему. Или: Пуститься в воспоминания о своих бывших, чтобы он понял, каково это.	Сказать, что вам неприятно слушать про бывшую, из-за этого вы не уверены в ваших с ним отношениях, а для совместного счастья вам необходима уверенность в завтрашнем дне.
Он всегда все планирует в последнюю минуту.	Говорить, что заняты, всякий раз, когда он так делает, чтобы он научился предупреждать заранее.	Донести, что вы нервничаете из-за того, что не знаете, когда увидите и увидите ли вообще, и что вы хотите хотя бы приблизительно знать о совместных планах.
Она не берет трубку и не сразу перезванивает.	Терпеть, сжав зубы.	Сказать, что вы ответственно относитесь к ее звонкам и что вам было бы приятно такое же отношение к себе.
Он не звонил несколько дней. Вы боитесь, что он вас бросит.	Когда он наконец позвонит, сказать, что заняты. Пусть помучается.	Сообщить, что это обидно и что в отношениях для вас важно чувствовать себя на первом месте.

# 5 принципов разрешения конфликта

Согласно всеобщему заблуждению, счастливые пары не ссорятся. Теория привязанности это опровергла: ссорятся все пары, даже если оба относятся к надежному типу. Удовлетворенность отношениями зависит не от количества конфликтов, а от сути и формы разногласий. Исследователи привязанности установили, что ссоры сближают и укрепляют узы любви.

## *Пять принципов разрешения конфликтов*

- 1** Показать заинтересованность в благополучии любимого человека.
- 2** Не отклоняться от темы.
- 3** Не обобщать.
- 4** Полноценно участвовать в решении проблемы.
- 5** Конструктивно выражать чувства и потребности.

- В ходе конфликта советуем не забывать вот о чем: Одна ссора — это еще не конец отношений.
- Проговаривайте страхи! А не действуйте, исходя из них. Бойтесь, что вас бросят, — так и скажите.
- Не вините себя в плохом настроении любимого человека. Наверняка вы тут ни при чем.
- Верьте, что вы любимы и о вас заботятся, и смело высказывайте свои пожелания.
- Люди не читают мысли, так что, если вы не скажете вслух, чего хотите, никто этого не узнает!
- Если не поняли, что собеседник имел в виду, — переспросите.

### ***Чего не следует делать***

**1** Отвлекаться от насущной проблемы.

**2** Замалчивать чувства и потребности.

**3** Переходить на личности и винить себя.

**4** Отвечать колкостью на колкость.

**5** Замыкаться в себе.

**6** Наплевательски относиться к любимым.

# Биология и предотвращение конфликтов

Чтобы прекратить ссоры, не обязательно разбираться, кто кому что сказал. Зная базовую биологию привязанности, можно загасить конфликт в самом начале. И тут большую роль играет гормон окситоцин: он отвечает за укрепление отношений, рост доверия и усиление тяги к сотрудничеству. Всплеск выработки окситоцина возникает во время оргазма или тесного тактильного контакта.

## **Какая польза от окситоцина в ссорах?**

Порой мы проводим недостаточно времени с любимым человеком, например, когда много работы. Но без близости не вырабатывается окситоцин, а из-за его нехватки повышается настороженность и агрессивность. Едва проснувшись воскресным утром, не спешите за рабочий компьютер — лучше полежите, обнявшись.

*Достаточно недолго понежиться, чтобы получить профилактический заряд окситоцина и не ссориться несколько дней.*

# 3 заблуждения об отношениях

Наша жизнь полна стереотипов, которые влияют на наши отношения и поступки. В отношениях таких стереотипов особенно много. Вот три самых распространенных.

## 1 У всех одинаковые потребности в близости

С детства нас учили, что каждый непременно влюбится и сразу станет другим человеком. Но потребность в близости у всех разная. И если у одного она больше, а у другого меньше, вместе они будут несчастливы. Если знать об этом, можно искать человека с похожими потребностями или договориться со спутником в нынешнем союзе и направить отношения в русло надежности.

## 2 «Брак — главное в жизни»

Свадьбой кончаются все любовные истории, и хочется верить, что брак неоспоримо доказывает истинность чувств и готовность к настоящей близости и эмоциональному единству. Печально думать, что люди вступают в брак с другими убеждениями. Но так бывает.

## **3 Мы сами несем ответственность за свои эмоциональные потребности**

Ради любви и сохранения отношений мы на многое закрываем глаза. С человеком не будет счастья, если его не волнует ваше благополучие, не миритесь с этим. Всегда помните: в полноценном союзе оба ответственны за эмоциональное благополучие друг друга.

# Заключение

Основная идея книги в том, что нельзя пускать отношения на самотек. Когда спутник жизни служит безопасной базой и эмоциональным якорем, мы отважны и способны полностью реализоваться. Он или она помогают нам раскрывать в самих себе лучшее, и это взаимно.

## ***Запомните!***

- Вы имеете право на потребность в привязанности.
- Зависимость от любимого человека абсолютно нормальна и обусловлена биологически.
- Нормальные отношения дают ощущение уверенности. Если ее нет, это тревожный знак!
- Главное — быть собой, попытки стать кем-то другим отдаляют от истинного счастья с нынешним или будущим спутником.

Следуя принципам привязанности, вы повысите шансы найти — и сохранить — истинную любовь, не надеясь на судьбу.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**  
Максимально полезные книги