

# ПОДХОДИМ ДРУГ

Амир Левин  
Рэйчел Хеллер

18+

как теория  
привязанности  
поможет создать  
гармоничные  
отношения

# ДРУГ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

Предисловие .....	11
От авторов .....	14

## ВВЕДЕНИЕ

### Новая наука о привязанности у взрослых

Глава 1. Расшифровка поведения в отношениях .....	17
Глава 2. Зависимость — это не плохо .....	31

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Инструментарий отношений — разбор типов привязанности

Глава 3. Шаг первый. Мой тип привязанности .....	47
Глава 4. Шаг второй. Тип привязанности любимого человека .....	56

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Три типа привязанности в повседневной жизни

Глава 5. Жизнь с предчувствием опасности: тревожный тип привязанности. . . . .	79
Глава 6. Держать дистанцию: избегающий тип привязанности .....	106
Глава 7. Комфортное сближение: надежный тип привязанности .....	124

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### Столкновение типов привязанности

Глава 8. Пара тревожный-избегающий .....	143
Глава 9. Выход из порочного круга: как паре тревожный-избегающий приблизиться к надежности. ....	151

Глава 10. Когда ненормальность становится нормой: как правильно расставаться .....	176
---	-----

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

**Путь к надежности — учитесь отношениям**

Глава 11. Конструктивное общение: донести информацию. ....	197
--	-----

Глава 12. Прийти к согласию: пять правил разрешения конфликта .....	217
---	-----

Эпилог .....	239
--------------	-----

Благодарности .....	244
---------------------	-----

Библиография .....	248
--------------------	-----

Об авторах .....	252
------------------	-----

*Отцу, научившему меня нырять в большие волны, и матери,  
сделавшей научные открытия частью моего взросления.*

*А. А.*

*Моей семье.*

*Р. Х.*

## Предисловие

**М**ы очень рады написать предисловие для нового издания книги «Подходим друг другу». За десять лет после публикации первого издания многое изменилось. Люди гораздо лучше осознают потребность в близости и зависимости друг от друга и учатся опираться на три основных типа привязанности — надежный, тревожный и избегающий. Эти термины на слуху и часто появляются в СМИ и социальных сетях. По словам многих читателей, наша книга стала для них истинным озарением, поворотным событием в жизни. Узнав, что потребность в близости нормальна и что она обусловлена биологически, они испытали огромное облегчение. В отзывах нам писали: «Книгу нужно читать всем, кому нужны отношения», «Вы перевернули мою жизнь», «У меня открылись глаза», «Вот бы знать об этом раньше, чтобы так не переживать». Зная о типах привязанности, люди действуют в согласии со своей природой, а не вопреки ей. Они иначе воспринимают себя в отношениях, успешнее справляются с переживаниями, счастливы и удовлетворены в близости.

Мы вынашивали замысел книги в совершенно другом социальном климате. Считалось, что зависимость (созависимость) — это плохо, а самодостаточность надо всячески

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

развивать и приветствовать. До некоторой степени эти идеи популярны и сейчас, хотя противоречат базовым принципам работы нашего социального мозга, а именно стремлению объединяться и доверять друг другу ради своего же эмоционального благополучия. В таком контексте только очень убедительные аргументы в защиту нашей теории могли пробиться сквозь заблуждения. Десять лет спустя, хотя большинство людей все еще считают зависимость пороком, тенденция идет на спад.

Только постфактум мы поняли, что решать глобальные вопросы зависимости и самодостаточности проще, чем на основе исследовательских данных о типах привязанности создавать практический психологический инструмент. Для книги требовалось разработать простые решения из массивов разрозненных данных. Но мы не подозревали, сколько на самом деле предстоит работы. Мы перекопали отчеты об исследованиях за несколько десятков лет с подробным описанием того, как типы привязанности проявляют себя в повседневной жизни. Там никто не раскладывал по полочкам, как улучшить отношения. Несколько лет из всей собранной информации мы составляли связное, полезное руководство, с которым читатели смогут разобраться в отношениях. Нам приходилось тщательно придерживаться научных данных и в то же время искать им практическое применение.

Создав повседневный инструмент на основе типов привязанности, мы шагнули далеко вперед — теперь можно определить не только свой тип, но и чужой, и понять, что происходит в близких отношениях. Мы первыми придумали способ определять тип привязанности другого человека (см. стр. 56–75). С ним читатели узнают, насколько другой

человек надежный или ненадежный, и поймут, как относиться к его убеждениям, ожиданиям и представлениям о близости. Возможность распознать чужой тип привязанности позволяет двигаться к максимально надежным новым отношениям, улучшать существующие или даже пересматривать закончившиеся.

Новые идеи открыли глаза многим людям. Но самое главное, они нашли отклик у представителей разных культур. Книгу перевели на восемнадцать языков, и похоже, наши идеи подтвердились во всем мире, от маленькой перуанской деревни до Токио и Манчестера, и подходят в равной степени мужчинам и женщинам, независимо от сексуальной ориентации и национальности.

Единственный минус, на который нам указали читатели, это недостаток примеров пар из сообщества ЛГБТ. Нам жаль, что мы не смогли уместить больше примеров, но язык привязанности настолько универсален, что от замены пола персонажей суть не изменится. Все мы говорим на этом языке, он встроен в наш эмоциональный мозг.

Давайте перевернем страницу и начнем путешествие, в котором вы узнаете, что такое надежные отношения. Когда-то это изменило наши жизни и, как писали многие читатели, их жизни тоже. Надеемся, книга окажется полезной и для вас.

*Амир Левин и Рэйчел Хеллер, май 2019*

## *От авторов*

Наш многолетний опыт изучения романтических отношений воплотился в практическое руководство для желающих найти подходящего спутника или укрепить нынешний союз. Теория привязанности дает обширное поле для исследований — от детского развития до связи между двумя взрослыми. В книге идет речь только о романтической привязанности и отношениях.

Мы хотели изложить сложные научные идеи в доступной для обычного читателя форме. Мы бесконечно обязаны замечательным работам наших коллег и сожалеем, что не смогли перечислить их всех.



ВВЕДЕНИЕ



*Новая наука  
о привязанности  
у взрослых*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Глава 1

# Расшифровка поведения в отношениях

- *«Всего две недели свиданий с парнем, а я уже вся извелась, что не нравлюсь ему, и с ума схожу, когда он не звонит! Я накаркаю и в очередной раз все испорчу!»*
- *«Что со мной не так? Я неглупый, симпатичный, профессионально состоялся. Кое-что из себя представляю. Встречался с потрясающими женщинами, но через пару-тройку недель терял интерес и чувствовал себя в ловушке. Неужели так трудно найти подходящего человека?»*
- *«Мы с мужем женаты очень давно, но мне одиноко. Он и раньше не желал говорить о чувствах и отношениях, а теперь все еще хуже».*
- *«Он почти каждый день допоздна на работе, а в выходные либо играет в гольф с друзьями, либо смотрит спортивный канал. Нас ничто не связывает. Наверное, мне будет лучше без него».*

Эти переживания причиняют сильную боль и мешают нормально жить. И единого объяснения и решения им нет. Каждая история — очень личная, уникальная, и ей найдется бесчисленное множество причин. Чтобы разобраться, надо близко знать обоих людей в паре. Их прошлое, предыдущие отношения, личностные качества — и это лишь несколько направлений для работы с психологом. Так учили нас, клинических специалистов, и так мы думали, пока не сделали открытие, объяснившее *все* три описанные проблемы (а заодно и многие другие). Об истории и последствиях нашего открытия мы рассказываем в этой книге.

### Довольно ли одной любви?

Пару лет назад наша подруга Тамара начала встречаться с новым мужчиной.

*«Впервые я заметила Грега на вечеринке у друзей. Он был невероятно красив, и мне очень польстило, что он обратил на меня внимание. Несколько дней спустя мы пересеклись на общем ужине, его глаза загорелись, когда он посмотрел на меня, и я не устояла.*

*Но больше всего мне понравились его слова и завуалированные обещания. Грег намекал, что я больше не одинока. Он говорил: „Тамара, не сиди дома, приходи поработать у меня“ или „Звони когда захочешь“. Это давало мне ощущение прочных уз и присутствия опоры в жизни. Если бы только я слушала внимательно, то не пропустила бы „звоночки“ — они говорили о боязни сближения и обязательств. Несколько раз Грег упомянул, что ни разу не состоял в серьезных отношениях, — с его*

слов, подружки быстро ему надоедали и он тогда начинал искать новых.

Конечно, я понимала, что это чревато проблемами, но не представляла масштаб последствий. Я вцепилась в сомнительную истину, которую услышала еще в детстве: „Любовь преодолет все“. И отдалась этой любви. Кроме него, мне ничего не надо было. Его неспособность к отношениям проявляла себя в прошлом, но я от всего отмахивалась в полной уверенности, что со мной-то все будет иначе. И, разумеется, ошиблась. Он становился все раздражительнее, у него вечно не было времени на встречи. Когда я предлагала увидеться в выходные, он оправдывался тем, что на работе всю неделю был „сумасшедший дом“. Я старалась его понять, но чувствовала: что-то не так, только вот что?

Я постоянно волновалась. Выведывала, чем он занят, и выискивала причину не видеться со мной. Судя по поведению Грега, наши отношения было уже не спасти; он то избегал меня, то был нежен и извинялся, так что у меня не хватало духу с ним порвать.

Спустя какое-то время эмоциональные „качели“ довели меня до полной потери контроля над собой. Я не знала, что делать. Несмотря на слабые попытки голоса разума возразить, я продолжала отказываться от встреч с друзьями — на случай, если Грег позвонит. У меня пропал интерес ко всему, что раньше было важным для меня. Такого не выдержит никто, и вскоре наши отношения резко прекратились».

Поначалу все мы как друзья Тамары радовались, что она нашла такого замечательного парня. Но по мере развития их отношений она все больше зацикливалась на Греге. Всегда

была жизнерадостной, а теперь стала напряженной и неуверенной. Она либо ждала звонка от Грега, либо гадала, почему он не звонит, поэтому ей некогда было общаться с нами, ее друзьями, как в прежние времена. Все это сказалось и на работе, она даже боялась, что ее уволят. Мы всегда считали Тамару самодостаточной и гибкой, а теперь засомневались в этом. Она прекрасно знала, что Грег неспособен к серьезным отношениям и непредсказуем, и отдавала себе отчет, что без него ей будет лучше, но не могла найти в себе сил расстаться с ним.

Нам, опытным профессиональным психологам, трудно было принять новую Тамару, совсем не похожую на прежнюю умную, эрудированную женщину. Она ведь добилась в жизни таких успехов, откуда же взялась эта беспомощность? Это далеко не первая и не самая сложная ситуация в ее жизни, но почему именно сейчас у нее опустились руки? С Грегом тоже все было непонятно. Зачем он так себя ведет, если даже нам очевидно, что он и *вправду* влюблен?

На эти вопросы было много запутанных психологических ответов, но один — удивительно простой и одновременно исчерпывающий — пришел из неожиданного источника.

### От терапевтических групп до практической науки о любви

Когда Тамара встречалась с Грегом, Амир Левин — один из авторов книги, которую вы держите в руках, — как раз работал на полставки в терапевтических яслях в Колумбийском университете. В ходе терапии на основе привязанности он помогал матерям сблизиться с детьми. Положительные

результаты подтолкнули Амира подробнее познакомиться с теорией привязанности. Он обнаружил интереснейшее исследование Синди Хейзан и Филипа Шейвера, согласно которому взрослые в отношениях демонстрируют те же модели привязанности, что и дети с родителями. Заинтересовавшись темой, Амир начал подмечать различные проявления привязанности у окружающих. А затем он пришел к выводу, что теории можно найти практическое применение и тем самым помочь многим людям наладить романтические отношения.

Амир Левин сразу же позвонил своей давней приятельнице Рэйчел Хеллер. И рассказал, как точно теория привязанности объясняет разные варианты поведения в отношениях.

Вместе они решили извлечь из результатов исследований и научных данных практические рекомендации, благодаря которым люди смогли бы изменить свою жизнь к лучшему. Так появилась эта книга.

### 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 процентов людей — надежные, около 20 процентов — тревожные, 25 — избегающие, а оставшиеся 3–5 процентов попадают в редкую категорию тревожно-избегающих.

Исследованиям привязанности у взрослых посвящены сотни научных статей и дюжины книг с описанием типов поведения в парах. Наличие перечисленных типов привязанности неоднократно подтверждалось в разных странах и культурах.

Зная тип привязанности человека, легко интерпретировать и прогнозировать его поведение в любой романтической ситуации. Собственно, согласно теории, наше поведение *предопределено*.

### ***Откуда берутся типы привязанности?***

Раньше считалось, что тип привязанности формируется в детстве. Так родилась гипотеза, что тип привязанности зависит от того, как о ребенке заботились

в младенчестве: у чутких, внимательных и отзывчивых родителей вырастают дети с надежным типом привязанности; непоследовательные, то теплые, то холодные по отношению к ребенку родители развивают в нем тревожность; а отстраненные, жесткие и равнодушные родители воспитывают детей избегающего типа. Но сейчас известно, что тип привязанности у взрослых связан со множеством факторов и родительская забота лишь один из них, а к числу прочих относится жизненный опыт. Подробнее в главе 7.

### Тамара и Грег: свежий взгляд

Теперь мы увидели Тамарин роман в новом свете. Грег до последней черточки совпадал с описанием избегающего типа. В исследовании раскрыты его мысли, поведение и реакции. Все шло по сценарию: увеличение дистанции, придирки, ссоры, тормозящие развитие отношений, неумение сказать «я тебя люблю». Что интересно, в исследовании объяснялось, что Грег отталкивал Тамару не потому, что она ему «разонравилась» или «недостойна его» (как думала Тамара). Наоборот, его все больше к ней тянуло, и именно поэтому он хотел отдалиться.

Тамара, как оказалось, тоже не уникальна. Ее поведение, мысли и реакции соответствовали тревожному стилю привязанности также с поразительной точностью. Вплоть до навязчивости в ответ на отстраненность Грега, неспособности сконцентрироваться на работе, заикленности



на отношениях и чрезмерной чувствительности к его поступкам. В том же самом исследовании прогнозировалась даже невозможность порвать с Грегом, несмотря на принятое решение. Стало понятно, почему Тамара утратила здравомыслие, не слушала друзей и готова была бросить все ради встречи со своим ненаглядным. А главное — появилось объяснение, почему Тамара и Грег не смогли быть вместе, хотя, несомненно, любили друг друга.

Они говорили на разных языках и усугубляли наклонности друг друга: ее тягу к физической и эмоциональной близости и его независимость и отстраненность. Теория привязанности описала нашу пару со сверхъестественной точностью, будто исследователи присутствовали в самые интимные моменты и читали мысли каждого из пары. Психология бывает туманной и дает неоднозначные толкования, но эта теория подвела обоснованную базу под вроде бы уникальный случай.

Изменить свой тип привязанности возможно, и в среднем у одного из четырех человек он меняется раз в четыре года, но большинство не знает свой тип и не замечает перемен (и их причин). Мы подумали, что было бы замечательно помочь людям взять под контроль такие важные в жизни процессы. Все будет иначе, если сознательно двигаться к надежному типу вместо неприкаянной суеты.

Теория привязанности открыла нам глаза, и теперь мы повсюду замечаем ее проявления. Более того, мы даже собственное поведение — и поведение своих близких — увидели в новом свете. Определив тип привязанности пациентов, коллег и друзей, мы иначе интерпретируем их отношения и лучше понимаем их. Поведение людей больше не кажется непонятным и запутанным, его можно прогнозировать с учетом обстоятельств.

## Эволюционные связи

Теория привязанности базируется на допущении, что потребность в близких отношениях заложена генетически. Психолог Джон Боулби высказал гениальную догадку, что эволюция запрограммировала нас любить нескольких избранных. Мы рождаемся с зависимостью от важных для нас людей; эта зависимость начинается еще в утробе и заканчивается с последним вздохом. Боулби предположил, что способность к привязанности эволюционировала в ходе генетического отбора — как дополнительное средство выживания. В доисторические времена беззащитные одиночки становились жертвами хищников. А те, о ком заботились, выживали и передавали детям свою склонность к близким связям. Потребность в близости так существенна, что у мозга есть биологический механизм, ответственный исключительно за создание и поддержание связей (с родителями, детьми и близкими). Он называется «механизм привязанности» и состоит из эмоций и поведения, направленных на обеспечение близости любимых людей, дающих безопасность и защиту. Механизм объясняет, почему разлученный с матерью ребенок отчаянно ищет ее или неумолчно плачет, пока она не вернется. Эта реакция называется «протестным поведением», и взрослые тоже его демонстрируют. В доисторическую эпоху от близости любимого человека зависела жизнь, и механизм привязанности считает ее абсолютной необходимостью.

Представьте, что ваша половинка летит из Нью-Йорка в Лондон, а вы услышали о крушении самолета над Атлантическим океаном. Щемящее чувство в области желудка и подступающая истерика — это сигналы механизма

привязанности. А лихорадочный звонок в аэропорт будет проявлением протестного поведения.

Важнейший аспект эволюции — гетерогенность. Люди заметно варьируются по внешности, взглядам и поведению. Этим мы в основном обязаны нашей численности и способности занять почти любую экологическую нишу на планете. Будь мы одинаковыми, малейшее изменение окружающей среды сразу бы уничтожило всех. Вариабельность дает шанс в чем-то уникальной части населения выжить там, где другие погибнут. И типов привязанности это тоже касается. Потребность в близости есть у всех, но мы по-разному к ней подходим. В опасной среде слишком затратно вкладывать все время и силы в одного человека, поскольку есть риск его потерять; лучше не привязываться и быстрее найти ему замену (избегание). Другой вариант для агрессивной среды — действовать противоположным образом: неустанно и неусыпно держаться поближе к объекту привязанности (тревожность). В мирной среде тесные узы формируются в процессе проявления заботы и дают преимущество человеку и его потомству (надежность).

Сегодня мы не бегаем от хищников, как наши предки, но в масштабе эволюции с тех времен прошла лишь миллисекунда. У нас все тот же эмоциональный мозг *Homo sapiens*, и он выдает те же реакции, что на опасности доисторического мира.

Чувства и поведение в отношениях у нас и наших праотцов не очень-то различаются.

## Протестное поведение в цифровую эпоху

Вооружившись знаниями о влиянии типа привязанности на повседневную жизнь, мы иначе интерпретируем

человеческие поступки. Все, что мы списывали на личные качества или считали надуманным, сквозь призму теории привязанности выглядит по-новому. Мы поняли, почему Тамаре трудно расстаться с Грегом или другим мужчиной, с которым она несчастна. Это не слабость, а базовый инстинкт — любой ценой удержать рядом близкого человека, усиленный тревожным типом привязанности.

Потребность Тамары быть с Грегом обострялась при малейшей опасности — когда он пропадал, вел себя холодно или влипал в неприятности. Махнуть на него рукой в подобных обстоятельствах с эволюционной точки зрения недопустимо. И так появляется протестное поведение: звонки по несколько раз в день и попытки заставить его ревновать.

Теория привязанности работает для всех и тем импонирует нам. В отличие от других теорий, основанных на узкой выборке пациентов, эта подтверждается ежедневно: в счастливых отношениях и в несчастных, на постоянных клиентах психологов и на тех, кто ни разу не обращался за психологической помощью.

Теория привязанности делает понятным не только то, что в отношениях идет «плохо», но и что «хорошо», и, таким образом, мы нашли целую группу людей, обойденных вниманием в книгах об отношениях. Главное — теория привязанности не навешивает ярлыков «здорового» или «нездорового» поведения. Ни один тип привязанности не является «патологическим». То, что раньше казалось странным или необоснованным в поведении, теперь ясно, предсказуемо и ожидаемо. Не уверены во взаимности избранника, но не бросаете его? Объяснимо. Хотите расстаться, а несколько минут спустя решаете ни за что не уходить? Тоже естественно.

Но насколько такое поведение эффективно и выгодно? А это уже другой вопрос. Люди с надежным типом привязанности умеют доносить до любимого человека свои ожидания и адекватно реагировать на его потребности, не обращаясь к протестному поведению. А для остальных с понимания теории привязанности все только начинается.

### От теории к практике — развитие конкретной привязанности — обоснованное вмешательство

У всех разные, иногда противоречивые потребности в близости, но открытия в сфере отношений пролили свет на романтическую связь. Да, теперь все понятно, но как изменить ситуацию к лучшему?

Теория обещает укрепление любви, но до нас никто еще не пытался адаптировать лабораторные условия к реальной жизни. Мы уверены, что нашли ключ к улучшению отношений, и взялись выяснить все возможное о трех типах привязанности и их повседневных проявлениях.

Начали мы с опроса коллег, пациентов и просто знакомых всех возрастов и профессий и записали их истории отношений. А еще мы наблюдали за поведением в парах: анализировали высказывания, мнения и поступки, делали выводы о типах привязанности и время от времени помогали им советом. Мы придумали, как быстро определить чужой тип привязанности. И учили, как его использовать, а не бороться с ним, как обходить стороной неподходящих людей и как узнать, какие черты в себе развивать, — и это сработало!

В отличие от прочих видов терапии, комплексная теория романтической привязанности рассматривает не только

одиноких людей или сложившиеся пары, а применима ко всем стадиям отношений. Есть отдельные рекомендации для свиданий, начала романа, зрелого союза, разрыва или переживания утраты любимого человека. Во всех случаях привязанность имеет значение и поможет разобраться и улучшить отношения.

### От слов к делу

Не прошло и года, как наш круг общения стал мыслить и общаться на языке теории привязанности. На сеансе терапии или за обедом мы то и дело слышали: «Мне не стоит с ним встречаться, он явно избегающий тип» или: «Ты же меня знаешь, я тревожная. Мимолетных интрижек мне не надо». А ведь еще недавно они и слов таких не знали!

Тамара, разумеется, изучила теорию привязанности и всё к ней относящееся вдоль и поперек и возвращалась к этой теме при любой возможности. Она наконец нашла в себе силы порвать с Грегом. И вскоре с энтузиазмом начала ходить на свидания. Зная о типах привязанности, Тамара элегантно отшивала претендентов со склонностью к избеганию — теперь-то она знала, что они ей не подходят. Раньше она дни напролет страдала бы — о чем он думает, почему он не звонит, любит ли он ее — и решила, что с нее хватит. И вместо этого стала выискивать склонность к сближению и нежности.

Через некоторое время Тамара встретила Тома, явно надежного типа, и отношения развивались так гладко, что ей и рассказать было особо нечего. Не то чтобы она что-то скрывала, просто все было спокойно, без драм. И мы по большей

части обсуждали интересные события, планы на будущее или ее карьеру, которая снова пошла в гору.

### Только вперед!

Эта книга — наша попытка превратить теорию в практику. Надеемся, что вы, как и наши друзья, коллеги и пациенты, научитесь принимать правильные для себя решения. В следующих главах мы подробно расскажем о каждом типе привязанности и о том, как он влияет на поведение в романтических отношениях. Ошибки прошлого предстанут в новом свете, прояснятся ваши (и чужие) мотивы. Вы узнаете свои потребности и поймете, с кем будете счастливы. Если тип привязанности нынешнего спутника несовместим с вашим, вы разберетесь, почему каждый думает и поступает определенным образом и как улучшить ситуацию. В любом случае, грядут перемены, и, безусловно, к лучшему!