

Книга Дианы Пул Хеллер может служить базовым руководством по теории привязанности, раскрывающим все ее основные идеи. Автор описывает признаки разных типов привязанности и предлагает читателям простые способы отслеживания собственных навыков и поведения. Отдельная глава, посвященная привязанности во взрослом возрасте, будет очень полезна парам и всем, кто хотел бы серьезных романтических отношений. А откровенный и эмоциональный стиль Дианы делает книгу легкой для чтения.

Стэн Таткин, доктор наук, семейный психотерапевт, создатель психобиологического подхода в парной терапии (*ПАСТ, Psychobiological Approach to Couple Therapy*), автор книги «Созданы для любви: как знания о мозге и стиле привязанности помогут избежать конфликтов и лучше понимать своего партнера»

Написанная очень доступно и с большой теплотой, эта прекрасная книга превращает научные данные теории привязанности в практические техники исцеления и укрепления самых важных отношений в нашей жизни. Множество примеров и упражнений сопровождается глубоким толкованием того, как детство продолжает влиять на нашу взрослую жизнь. Редкая и удивительная душевная широта, знания и опыт доктора Хеллер наполняют каждую страницу книги.

Рик Хансон, доктор наук, автор книг «Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости» и «Живи. Как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее»

Мудрость и ясность, приобретенные десятилетиями научной подготовки и клинической практики, позволяют доктору Хеллер доступным языком рассказывать о практических инструментах, которыми может пользоваться каждый из нас, чтобы улучшить отношения с окружающими и сделать свою жизнь ярче. Искренность, человеколюбие и педагогический дар Дианы Пул Хеллер, связывая воедино ее жизненный опыт, данные нейробиологии и открытия теории привязанности, помогают освоить эти простые техники и достичь большей близости в отношениях, попутно исцеляя раны в душе и сердце и возвращая человека в ресурсное состояние, — что так ценно для любого из нас!

Рональд Д. Зигель, доктор наук, преподаватель психологии Гарвардской медицинской школы, автор книги «Осознанное решение. Эффективная практика для повседневных проблем»

Здесь мастерски изложены характерные черты основных типов привязанности и способы их корректировки. Книга будет одинаково полезна как психотерапевтам, так и широкой публике. В ней даны исчерпывающие описания для оценки своего стиля, а также огромное количество детально разработанных, эффективных упражнений. Мои аплодисменты доктору Хеллер за труд, который соединил разум и чувства.

Дэвид Гранд, доктор наук, автор книги
Brainspotting: The Revolutionary New Therapy for Rapid and Effective Change («Брейнспоттинг: революционный подход в психотерапии для быстрого и эффективного выздоровления»)

Диана Пул Хеллер написала великолепную книгу. В ней доступным языком изложено все, что мы узнали за несколько десятилетий изучения привязанности: как мы становимся такими, какие есть, и как можем измениться. Опираясь на собственный опыт — человеческий и психотерапевтический — Хеллер подводит читателей к самой сути. Эта книга — просто кладезь мудрости, в практическом и духовном смысле. Ее автор обладает необыкновенно глубокой способностью к пониманию, сочувствию и человечности, которую ощущаешь на каждой странице.

Дэвид Уоллин, доктор наук,
автор книги «Привязанность в психотерапии»

Когда в отношениях что-то идет не так, мы часто виним себя или партнера, не осознавая тех установок, которые стоят за непродуктивным поведением. С помощью ярких примеров и практических заданий Диана Пул Хеллер помогает нам понять и изменить эту систему сильных внутренних привычек, сложившихся в детстве в процессе формирования привязанности. Если любовь похожа на минное поле (что верно для большинства из нас), эта книга поможет обезвредить мины.

Ричард Шварц, доктор наук, создатель метода системной семейной терапии субличностей, автор книги *You Are the One You've Been Waiting For* («Тот, кого вы так ждете, — это вы!»)

Диана Пул Хеллер — непревзойденный проводник в мир новой и поразительной научной сферы — теории привязанности. Ее книга, понятная, эмоциональная и легкая для чтения, предлагает множество полезных инструментов, помогающих понять себя и своего партнера на самом глубоком уровне. Она способна изменить вашу жизнь.

Терренс Реал, психотерапевт, социальный работник, основатель «Института взаимоотношений», автор книги *The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work* («Новые правила брака. Что нужно знать, чтобы сохранить любовь»)

Что заставляет нас снова и снова повторять в отношениях сценарии, причиняющие боль? Книга отвечает на этот важный вопрос и показывает, что измениться и освободиться может каждый. Диана Пул Хеллер станет для вас превосходным проводником в этом захватывающем процессе погружения в тему привязанности, а ее чуткость сама по себе служит читателю надежной опорой.

Брюс Экер, магистр гуманитарных наук, семейный психотерапевт, один из создателей подхода «когерентная терапия», соавтор книги «Разблокировка эмоционального мозга» (*Unlocking the Emotional Brain*)

Книга Дианы Пул Хеллер — смелое и полное сострадания исследование наших внутренних способностей строить по-настоящему наполняющие отношения, а также страхов и проблем, которые могут этому помешать. Основываясь на собственном клиническом опыте в сфере привязанности и психических травм, автор предлагает читателям множество эффективных упражнений, способных в корне преобразовать детские переживания нарушенной связи с близкими и открыть в каждом новые способности к по-настоящему радостным, взаимно наполняющим отношениям. Научная база, яркие истории, захватывающий стиль изложения, ценнейшая информация — все это делает книгу настоящим даром.

Линда Грэм, семейный психотерапевт, автор книги *Resilience: Powerful Practices for Bouncing Back from Disappointment, Difficulty and Even Disaster* («Эффективные техники развития психологической устойчивости: как справляться со сложностями, разочарованиями и горем»)

Книга Дианы Пул Хеллер обнадеживает: здоровые романтические отношения возможны, какие бы травмы привязанности мы ни пережили. Прочитав ее, вы сделаете первый шаг к восстановлению и возможности создавать близкие, интимные отношения с партнером. Понимание психической травмы и способов ее исцеления началось для Дианы с собственного непростого опыта, который и вдохновил ее на дело всей жизни. Книгу доктора Хеллер обязательно нужно прочесть как специалистам, так и их клиентам, как тем, кто изучает йогу, так и тем, кто использует ее в терапии. Эту книгу стоит держать под рукой, чтобы обращаться к ней каждый раз, когда понимаешь, что теряешь способность к сочувствию и контакту. Предложенные в ней упражнения помогли мне лучше понять стиль привязанности — как мой собственный, так и партнера — и почувствовать большую любовь. Это позволило нам перейти на совершенно новый уровень близости.

Эми Вайнтрауб, основательница лечебного учреждения *LifeForce Yoga*, автор книг *Yoga Skills for Therapists* («Практики йоги для применения в терапии») и *Yoga for depression* («Йога от депрессии»)

Прекрасно написанная книга, в которой характерные черты и проявления разных стилей привязанности рассматриваются с точки зрения их пользы. Человеколюбие и оптимизм Дианы Пул Хеллер не перестают поддерживать читателя, помогая восстановить и упрочить свою способность к надежной привязанности и исцелить раны, нанесенные прошлыми отношениями. Мощные и творческие практики и выстроенный образный ряд позволяют читателям увеличить свой внутренний ресурс и укрепить навыки выстраивания надежных отношений с помощью контакта, эмпатии, сочувствия и корректирующего опыта. Для каждого, кто работает с психическими травмами или сам получил травмирующий опыт привязанности, эта книга — настоящий подарок. Она несет понимание, поддержку и исцеление.

Лиза Ференц, психиатр, социальный работник, специалист по работе с травмами, вызванными употреблением психоактивных веществ, автор книги *Finding Your Ruby Slippers. Transformative Life Lessons from the Therapist's Couch* («Надень волшебные башмачки. Истории из психотерапевтической практики, которые изменяют вашу жизнь»)

**NEW
PSY
CHO
LOGY**

**ДИАНА
ПУЛ ХЕЛЛЕР**

**БЛИЗКО,
НЕЖНО,
НАВСЕГДА**

**Как создать глубокие
и прочные отношения**

Теория привязанности



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.99
ББК 88.9
Х36

*Права на перевод получены соглашением с Sounds True Inc.
и литературным агентством Nova Littera, SIA.
Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Diane Poole Heller Ph.D
The Power of Attachment:
How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships

Хеллер, Диана Пул.

Х36 Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / Диана Пул Хеллер. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 320 с. — (New Psychology).

ISBN (англ.): 978-1622038251
ISBN 978-5-17-146937-5

Что заставляет нас снова и снова повторять в отношениях сценарии, причиняющие боль? Как детский опыт отношений влияет на то, кем мы являемся сейчас, и можем ли мы измениться?

Диана Пул Хеллер — признанный эксперт по теории и моделям привязанности у детей и взрослых и терапии психической травмы — разработала руководство по созданию устойчивых близких отношений.

Перед вами книга, благодаря которой вы сможете определить ваши с партнером типы привязанности, осознать их влияние на ваши отношения и способы изменения их негативных особенностей. Упражнения помогут в корне преобразовать детские переживания и улучшить ваши навыки спокойной и безопасной любви.

Книга будет интересна как парам, так и тем, кто на данный момент не состоит в отношениях, но стремится обрести зрелую любовь.

УДК 159.99
ББК 88.9

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books/
facebook.com/primetimebook



ISBN (англ.): 978-1622038251
ISBN 978-5-17-146937-5

© 2019 Diane Poole Heller
© 2019 Peter A. Levine, предисловие
© Михалина Е., перевод
на русский язык, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Питера А. Левина	10
Введение	16
Типы привязанности. Общая информация	35
Когнитивное развитие, нейронауки и теория привязанности	40
Память и первичная модель отношений	49
Упражнения	51
Вопросы для оценки	54
Результат	55
Глава 1. Надежная привязанность	58
Как получить поддержку	66
Как развить надежную привязанность в себе и в близких	68
Вопросы для выявления признаков надежной привязанности	111
Глава 2. Тревожно-избегающая привязанность	113
Факторы формирования тревожно-избегающей привязанности	116
Признаки тревожно-избегающего стиля	120
Пустыня или оазис	145
Вопросы для выявления признаков тревожно-избегающей привязанности	148
Глава 3. Тревожно-устойчивая привязанность	150
Постоянство объектов и постоянство их восприятия	152

Признаки тревожно-устойчивой привязанности	156
Двигаемся дальше	175
Вопросы для выявления признаков тревожно-устойчивой привязанности	191
Глава 4. Деорганизованная привязанность	193
Диапазон психической устойчивости	199
Факторы, способствующие формированию дезориентированной привязанности	201
Как выглядит дезорганизованная привязанность	217
Выход из дезорганизованной модели	228
Вопросы для выявления признаков дезорганизованной привязанности	252
Глава 5. Стили привязанности в романтических отношениях	254
Надежная привязанность между партнерами	261
Отношения между «надежным» партнером и человеком с адаптацией	270
Ненадежная привязанность между романтическими партнерами	271
Как выбрать партнера	273
Повышаем надежность отношений	286
Работа с собственным стилем привязанности	296
Как выйти из отношений	302
Заключительное слово	305
Слова благодарности от автора	307
Выборочная библиография	312
Об авторе	317
От издательства Sounds True	319

*Посвящаю эту книгу всем,
у кого хватает смелости
искренне и глубоко прожить свою жизнь,
сочувствовать чужой боли
и делиться обретенной мудростью.*

ПРЕДИСЛОВИЕ ПИТЕРА А. ЛЕВИНА

Каждый человек способен на «путь героя» — это наше бремя и наш шанс. За сорок пять лет клинической практики я убеждался в этом тысячи раз. Множество решений в жизни мы принимаем исходя из того, насколько нам удастся (или не удастся) соответствовать некоему уникальному, желанному образу себя.

Герой внутри нас сталкивается с сильным врагом — внешними опасностями, дилеммами. Они становятся символическим препятствием, мешающим нам достичь внутреннего порядка, спокойствия, любви, благополучия, близости и добра для всех. Сила и власть этого внутреннего врага кажутся безграничными. Он мечтает покарать и уничтожить героя, а нашу жизнь окутать тьмой.

Психические травмы имеют очевидное сходство с таким врагом. Суть любой травмы (как и глубоких душевных ран) — беспомощность и отчаяние. Она отбирает жизненную силу, притупляет чувства и ослабляет людей, отгораживая друг от друга пеленой страха и страдания. Ведь именно разобщение — один из самых эффективных способов разрушить не только отношения, но даже империю. Между муками личности и муками цивилизации можно провести и аллегорическую параллель: ужас уничтожает контакт человека со своим внутренним «Я», с его физическим воплощением, со всем, что в нас есть истинного и вечного. Мы становимся одинокими и неприкаянными. Мы больше не выходим поливать сады, и нам неоткуда взять пропитание.

Если травма — враг, то задача внутреннего героя — воссоединение с собой и с другими людьми. Этим определяется и само появление героя, и путь, который он должен пройти. Героями не рождаются, ими становятся, преодолевая испытания. Самые стойкие герои старинных легенд — те, кто столкнулся с наиболее горькими потерями и разочарованиями. Никто из них изначально не был подготовлен к удару судьбы. Сперва они не справляются. Шаг за шагом они меняются, показывают себе и другим, на что способны. Они завоевывают поддержку друзей и союзников. Они не сдаются. Они достигают мастерства. И празднуют победу.

Но оставим мифологию и обратимся к повседневности. В реальной жизни мы берем на себя роль героя лишь время от времени. Нам не нужно геройствовать постоянно. Если не выходить из этой роли, мы можем даже пострадать от тех, кто захочет воспользоваться нашими благими намерениями в своих целях. Средства массовой информации нередко искажают понятия и злоупотребляют верой в героев. В наше время миф — дефицитный товар.

Что касается связи с внутренним «Я», чувства безопасности и уверенности в себе и людях, нам необходимо научиться поддерживать контакт с «истинным Я», чтобы по мере движения от одной жизненной задачи к другой (включая и мелкие мирские заботы, и «поворотные» решения в таких сферах, как любовь, карьера, семья, дружба, место жительства) именно оно, воплощаясь в нас в каждый момент, направляло наши действия и выбор.

И тут мы приходим к понятию привязанности как родственному идее связи. Привязанность определяет,

как человек устанавливает связь и контакт не только с другими людьми, но и с самим собой, с собственным телом. Поэтому понимание влияния, которое оказывают психические травмы на нервную систему и ткани организма, а значит, и на ощущение безопасности критически важно для того, чтобы разобраться во всех тонкостях различных моделей привязанности.

Когда человек ощущает угрозу, его тело генерирует сильные всплески энергии, призванные обеспечить выживание (беги, бей, пинай, руби, спасайся, уничтожь — или приручи). Но если находиться в таком напряженном состоянии слишком долго, то однажды энергия пропадает, как будто сработал автоматический предохранитель. Так организм приспособился защищать нас при слишком большом количестве опасностей сразу (или слишком длительном отсутствии какой бы то ни было помощи). Происходит диссоциация — мы отстраняемся от самих себя. Те самые волны энергии, необходимые для выживания и позволявшие нам бороться или спастись бегством, оказываются заперты в теле. Энергия, выработанная организмом в ответ на угрозу, попадает в замкнутый цикл — бессмысленный, бесконечный и деструктивный диалог между телом и мозгом, который все усиливается, как будто к громкоговорителю поднесли микрофон. «Все в порядке?» — спрашивает мозг. «Все, что я чувствую, — это стресс! Разве мы не умираем?» — отвечает тело. «Значит, умираем, — констатирует мозг, — нужно больше энергии!»

Организм общается с нами посредством эмоций. Травма, коварный враг, подрывает основу основ физического и психического здоровья — способность человека чувствовать себя в безопасности. Когда тело посто-

янно находится в режиме выживания, все наши чувства и эмоции несут лишь одно отчаянное сообщение: «Нужно укрыться от опасности!» Чтобы мы не рисковали жизнью, в нас подавляется жизненная сила. Любое внешнее воздействие начинает восприниматься как угроза. И мы теряем способность к контакту с другими людьми.

Плохая новость в том, что травмы в нашей жизни — это данность. С другой стороны — и это хорошая новость — они вовсе не пожизненный приговор. Как я говорю тысячам своих студентов и клиентов на протяжении многих лет, ключ к покорению этого моря внутреннего стресса — научиться причаливать к маленьким островкам собственного опыта (чувственного и эмоционального, переживания образов, мыслей, импульсов), отыскивая их постепенно, один за другим. Так в море, где властвует психическая травма, обнаружатся небольшие тихие гавани. И со временем они начнут собираться воедино, в общее, более-менее надежное пространство, где мы сможем иногда передохнуть, взглянуть со стороны на все наши сложные ощущения и навязчивые эмоции и не спеша разобраться с ними.

Главными здесь будут следующие вопросы: сколько я могу воспринять, оставаясь в настоящем моменте? Сколько я могу вытерпеть, прежде чем «отключусь»? Что я могу сделать, чтобы не выходить за пределы своего терпения? Человеческое тело обладает мудростью и может подсказать нам, как обустроить себе безопасное место посреди бурлящих потоков отчаяния, страха и беспомощности. На этом островке безопасности у нас есть возможность осмотреть свой крошечный образец переживания, изучить его, разобрать на части, оставить себе все ценное и избавиться от всего лишнего. Имен-

но так мы постепенно меняем сообщение, посылаемое телом, с ужаса на безопасность. Фокус смещается, нашей целью становятся не бегство и самозащита, а тепло и связь. Мы реагируем не паникой и сбоем системы, а интересом и состраданием. Враг повержен, опасность миновала. Мы выбираемся из дома и снова начинаем заботиться о тех вещах, которые питают и поддерживают не только нас, но и других людей. В нашей империи воцаряются мир и благоденствие. Жизнь раскрывается во всей эмоциональной полноте.

Поскольку в реальности у каждого из нас есть некоторые сложности со здоровой привязанностью, я с радостным волнением представляю вам эту книгу. Мне повезло знать ее автора, доктора Диану Хеллер, на протяжении нескольких десятилетий. Она была одной из лучших моих студенток, и я продолжаю восхищаться и гордиться ею и сейчас. Многие годы ее душевная теплота, внимательность, энергия и познания помогают тысячам клиентов и учеников. Ее мудрость и талант раскрываются на каждой странице этой книги, в которой доступно и в то же время очень подробно изложены принципы определения собственных, индивидуальных, порой весьма сложных проблем в сфере привязанности. Диане удалось рассказать о них остроумно, легко и без лишних мудрствований. Упражнения, дополняющие теорию, без сомнения, помогут вам встретиться со своим истинным «Я», проявленным в теле, и найти способ справиться с личными трудностями, касающимися контакта и близости с людьми.

Данная книга будет полезна психотерапевтам, работающим с проблемами привязанности. Она не меньше подходит любому человеку, который вступает в новые

отношения, ищет способ обогатить существующие или даже хочет завершить отношения, пережить боль расставания и извлечь из нее урок. Я счастлив, что вы отправляетесь в такое увлекательное путешествие. Пусть каждый из нас героически сразится, победит врагов и принесет смысл, целостность и процветание в этот мир и в свой Внутренний Мир.

ПИТЕР А. ЛЕВИН,

доктор медицины и психологии, автор бестселлеров *Waking the Tiger: Healing Trauma* («Пробуждение тигра — исцеление травмы»), *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* («Тихим голосом: как тело избавляется от травмы и возвращается к хорошему самочувствию») и *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory* («Психическая травма и память, или Мозг и тело в поисках живого прошлого: практическое руководство по осознанию и проработке травмирующих воспоминаний»)