

ГЛАВНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР ДЕСЯТИЛЕТИЯ
О ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

ПОДХОДИМ

друг

АМИР ЛЕВИН
РЭЙЧЕЛ ХЕЛЛЕР

другу

Как теория привязанности
поможет создать
гармоничные отношения

МИОО

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.....	243
--------------------	-----

Библиография	247
--------------------	-----

Об авторах	251
------------------	-----

Предисловие

Мы 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 и 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

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.

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 Грегa 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. Выводывала, 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 Грегге. 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: