Глава 3

ПРИВЯЗАННОСТЬ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Ребенком Стиву казалось, что его родители всегда скандалили. Когда отец приходил домой, мама постоянно сердилась, выглядела раздраженной и обеспокоенной. «Где ты был?» — кричала она. Пару раз папа уходил: один раз на неделю, другой — на два месяца, но оба раза возвращался. Стив переживал, что папа никогда не вернется. А еще он волновался, что если мама уйдет, то он останется один и о нем некому будет позаботиться. Он сидел в своей комнате, плакал и думал: «Они собираются меня бросить». Он часто притворялся больным, чтобы вместо школы остаться дома и побыть с мамой — так он чувствовал себя в безопасности. Он не мог даже представить себе поездку в летний лагерь. Когда Стиву исполнилось одиннадцать, он узнал, что папа встречается с другими женщинами. Мама кричала на папу, обзывала его и говорила, что не может ему доверять.

Как и в случае Стива, история ваших близких отношений также может повлиять на вас. Опыт детства и всей последующей жизни способен создать предпосылки для недоверия, беспокойство о возможном предательстве и ощущение, что вы не можете ни на кого положиться. Если родители угрожали друг другу разводом, если в семье кто-то болел или умер, то в вас могла поселиться уверенность, что люди,

на которых вы полагаетесь, исчезнут из вашей жизни. Возможно, ваши сегодняшние ревнивые страхи отражают эмоциональные травмы прошлого.

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

Мы отличаемся друг от друга тем, насколько безопасно чувствуем себя в своей привязанности к другим. Тип привязанности начинает формироваться в раннем детстве. Младенцы склонны проявлять один из четырех типов поведения, когда их матери или отцы выходят из комнаты.

- Некоторые дети тревожатся сильнее остальных. Ребенок может плакать, протестовать, бить руками и казаться страшно напуганным.
- Младенцы порой проявляют *тревожно-устойчивую привязанность*: протестуют, когда мать покидает комнату, и показывают гнев или отчужденность при ее возвращении.
- Некоторые демонстрируют *тревожно-избегающую привязанность*, при которой они кажутся привязанными к матери, но зачастую опасаются приближаться к ней.
- Другим свойствен *надежный тип привязанности*. Они позволяют матери покидать комнату и проявляют энтузиазм при ее возвращении. Надежно привязанные к матери дети чувствуют себя комфортно даже в одиночестве и намного охотнее исследуют окружающую обстановку, зная, что у них есть надежный тыл, потому что верят, что мать вернется.

Согласно *теории привязанности*, у младенцев существует врожденная предрасположенная тенденция поддерживать близость с основной родительской фигурой — обычно,

но не всегда, с матерью.[1] Младенческая привязанность основана на адаптивной ценности отношений с тем, кто о ребенке заботится: защите, поддержке, питании и возможности опыта социальных связей.

Когда младенец начинает распознавать, что приход матери предсказуем, то есть что он может положиться на ее возвращение, в нем растет уверенность, что она надежна, заслуживает доверия, отзывчива и заботлива. Это обеспечивает ему ощущение безопасности. Оно позволяет малышу исследовать окружающую обстановку вдали от матери и успокаивать себя в ее отсутствие. И наоборот, младенец может развить ожидания, что ухаживающий за ним взрослый не заслуживает доверия, не заботлив или не отзывчив.[2] Сторонники теории привязанности полагают, что эти типы сохраняются на всю жизнь и влияют на то, как мы относимся к разнообразным близким отношениям — особенно любовным.

Если вы заранее уверены, что партнер будет неотзывчив, ненадежен, будет угрожать разрывом и ему нельзя доверять, то ваши отношения во взрослой жизни могут подвергаться большому риску.

РАННИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Вспомните свои детские привязанности и отношения. Проанализируйте следующие распространенные сценарии и посмотрите, применимы ли они к вам.

---

[1] *Боулби Д.* Создание и разрушение эмоциональных связей. — М.: Академический проект, 2004. — *Примеч. пер.*

[2] *Mikulincer M., Shaver P. R.* Attachment Theory and Intergroup Bias: Evidence That Priming the Secure Base Schema Attenuates Negative Reactions to Out-Groups / Journal of Personality and Social Psychology 81, № 1, 2001.

- **Беспокоились ли вы о том, что один или оба родителя могут покинуть вас либо могут заболеть или умереть?** Это может привести к тому, что, став взрослым, вы будете бояться внезапной потери или одиночества.
- **Возникали ли угрозы расставания (развода) или произошло фактическое расставание (развод)?** Возможно, это привело к страху, что ваши самые близкие отношения могут развалиться.
- **Часто ли переезжала ваша семья?** Если вы ходили в разные школы или жили в разных районах, отношения с другими детьми могли оборваться. Возможно, над вами издевались или предавали. Это могло привести к опасению, что ваша самостоятельная жизнь пройдет в недружелюбном мире, где вас не будут поддерживать и вы очутитесь в изоляции.
- **Подвел или даже обманул вас кто-то из тех, с кем вы встречались?** История ваших любовных свиданий могла привести вас к страху, что вас обманут, будут вами манипулировать или внезапно покинут, поэтому не исключено, что вы слишком сосредоточились на этих потенциальных угрозах.

ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

Полезно взглянуть на свой опыт близких отношений, так как он может дать большее понимание того, что вы чувствуете с развитием любовной связи. Используя данное средство измерения, вы можете оценить, как чувствуете себя в близких отношениях. Комфортно ли вам в близости? Считаете ли вы ее неприятной, порой удушающей или противоестественной? Вы зависимы и нуждаетесь в эмоциональной поддержке? Вам тревожно в серьезных

отношениях? Пройдите шкалу взрослой привязанности для близких отношений[1] и задумайтесь о своей реакции.

Следующие вопросы оценивают, как вы *обычно* себя чувствуете, поэтому думайте о своих прошлых и настоящих отношениях с особенно важными для вас людьми: членами семьи, любовными партнерами и близкими друзьями. На листе бумаги проставьте для каждого утверждения цифру от 1 до 5. Цифра 1 означает, что утверждение для вас совсем не характерно, 5 — очень характерно, а остальные цифры показывают степень различия между ними.

Шкала взрослой привязанности для близких отношений

1	2	3	4	5
совсем не характерно				очень характерно

1. Я достаточно легко сближаюсь с людьми.
2. Мне трудно позволить себе зависеть от других.
3. Я часто беспокоюсь о том, что меня не любят по-настоящему.
4. Со мной неохотно сближаются настолько близко, как мне бы этого хотелось.
5. Мне комфортно зависеть от других.
6. Я не беспокоюсь о том, что люди слишком сближаются со мной.
7. Я считаю, что люди никогда не придут на помощь в трудную минуту.
8. Мне немного дискомфортно сближаться с другими людьми.

---

[1] *Collins N. L.* Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior / Journal of Personality and Social Psychology 71, № 4, 1996.

9. Я часто беспокоюсь, что никто не захочет остаться со мной рядом.

10. Если я покажу свои чувства другим, боюсь, они не почувствуют того же ко мне.

11. Я часто задаюсь вопросом, действительно ли я волную других людей.

12. Мне комфортно развивать близкие отношения с другими людьми.

13. Мне дискомфортно, если кто-то становится мне слишком близким эмоционально.

14. Я знаю, что мне всегда придут на помощь в трудную минуту.

15. Я хочу близости, но беспокоюсь о том, что мне причинят боль.

16. Мне трудно полностью доверять другим.

17. От меня часто хотят большей эмоциональной близости, чем для меня было бы комфортно.

18. Я не уверен, что всегда могу рассчитывать на других в трудную минуту.

Ваши реакции на эти утверждения делятся на три категории: близость, надежность и тревожность. Подбирая ответы к утверждениям каждой из этих категорий, вы можете лучше представить себе свой вариант опыта отношений. Ответы со звездочкой необходимо исправить на противоположные, то есть, если вы поставили цифру 1, вам нужно будет заменить ее на 5. Если вы оценили что-то на 2, надо поставить 4. И наоборот. Нейтральная цифра 3 остается без изменений. Подсчитайте количество баллов в каждой категории.

Шкала близости измеряет степень, до которой вам будет комфортна близость и любовная связь. Это ответы на утверждения 1, 6, 8*, 12, 13* и 17*. Высокий балл показывает, что

вам комфортны близкие любовные отношения, а низкий — что вы испытываете трудности со сближением или с тем, чтобы позволить другим приблизиться к вам.

Шкала надежности измеряет степень вашей уверенности в том, что вы можете рассчитывать на других в трудную минуту. Ответы на утверждения 2*, 5, 7*, 14, 16* и 18* относятся к этой категории. Высокий балл показывает, что вы полагаетесь на других людей и доверяете им, а низкий — что вам сложно зависеть от других.

Шкала тревожности измеряет степень опасений быть отвергнутыми или нелюбимыми и относится к утверждениям 3, 4, 9, 10, 11 и 15. Высокий балл показывает, что вы беспокоитесь о ваших близких отношениях, а низкий — что вы не особенно озабочены ими.

Проанализируйте свои ответы на вышеуказанные утверждения. Вы можете внести еще большую ясность, если зададите себе следующие вопросы.

- Чувствуете ли вы себя комфортно или дискомфортно в близких отношениях?
- В случае дискомфорта в близких отношениях, какая именно близость может вам надоедать?
- Беспокоит ли вас то, что в близких отношениях вы можете потерять себя, ваша личность может оказаться под угрозой или же близкие отношения могут ограничить вашу свободу?
- Беспокоит ли вас контроль с чьей-либо стороны?
- Чувствуете ли вы, что можете рассчитывать на людей, или же считаете, что они вас разочаруют, причинят боль или откажут в помощи?
- Можете ли вы привести конкретные примеры, когда вас подвели?
- Существуют ли люди, на которых вы можете рассчитывать?