

ГЛАВА 2

КАК МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ТЕОРИЮ ПРИВЯЗАННОСТИ

В главе 2 мы рассмотрим две важные концепции: как типы привязанности могут меняться и как определить свой тип привязанности. Он может меняться в зависимости от характера отношений: дружба, любовь или взаимодействие с родными. Например, если человек воспроизводит токсичные отношения в дружбе, это не обязательно означает, что с любимым или любимой он тоже так себя ведет.

В этой главе мы также поговорим о том, как подсознательные убеждения относительно какого-то аспекта в конкретных отношениях — с одним другом или подругой, например, — могут распространиться и на взаимодействие с другими людьми. Это может привести к трудностям.

Подробно разобравшись в том, как ваш тип привязанности влияет на разные сферы жизни, вы сможете ответить на вопросы теста, чтобы понять, как именно сформировалась такая привязанность. В следующих главах разберемся, как трансформировать свой тип привязанности в более безопасный.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

По мере того как ваше подсознание будет обрабатывать все больше информации, базовые убеждения можно будет переписать и таким образом изменить тип привязанности.

Традиционно типы привязанности принято считать статичной характеристикой. Но это поверхностный взгляд на ситуацию. Утверждение справедливо для базового типа привязанности, но в одном человеке могут сочетаться и несколь-

Как определить свой тип привязанности

ко типов. Например, если оба родителя проявляют насилие и эмоционально холодны, то у ребенка может сформироваться комбинация отвергающе-избегающего и тревожно-избегающего типа и второй, вероятно, будет преобладать. Типы привязанности существуют в рамках спектра.

Именно поэтому в разных отношениях проявления будут разными — все зависит от качества и интенсивности полученного ранее опыта. Чтобы проверить это утверждение, на базе Университета Оттавы было проведено исследование с участием 2214 испытуемых. В результате выяснилось, что человек может проявлять абсолютно иной тип привязанности в отношениях с родителями, чем, например, во взаимодействии с любящим и надежным партнером. Когда люди вступают в новые отношения или сталкиваются с новыми событиями, которые подкрепляют или опровергают их подсознательные убеждения, тип привязанности может измениться. Самый важный вопрос здесь такой: *какова ваша травма привязанности?*

Помните о том, что на ваш тип привязанности указывают убеждения, связанные с межличностным взаимодействием. Ваше подсознание было опреде-

ленным образом запрограммировано в результате комбинации повторяющихся событий и эмоций. Тип привязанности сформировался в ходе повторения ситуаций, вызывавших сильные чувства, такие как страх или одиночество.

***Ваше подсознание реагирует
на происходящее в соответствии
с полученным ранее опытом.***

Чтобы проиллюстрировать это, давайте рассмотрим пример Софи. В детстве она подверглась физическому насилию и впоследствии чувствовала себя некомфортно в романтических отношениях — близость казалась ей небезопасной. Однако у подруги Софи, Райли, тип привязанности был надежный, поскольку у нее в детстве были эмоционально вовлеченные и любящие родители. Райли постоянно поддерживала Софи и с уважением относилась к ее эмоциям. Это помогло Софи ощутить себя достойной любви. Со временем подсознательное убеждение «быть уязвимой небезопасно» перестало довлеть над ней. Однако Софи по-прежнему ощущала себя жертвой насилия при встрече со своими родителями — взаимодействие с ними провоцировало тревожно-избегающую привязанность.

Как определить свой тип привязанности

Меняется все, и даже надежная привязанность может измениться. Представьте, что у Райли хорошие отношения с Софи, но есть еще одна близкая подруга, с которой все не так радужно. Допустим, эта подруга постоянно грузит Райли подробностями своей жизни, а сама даже никогда не спрашивает, как дела. Или даже, может быть, критикует Райли, когда та пытается что-то о себе рассказать. Постепенно подсознание Райли начнет убеждать ее в том, что она не достойна любви, которую получает. Затем она начнет проявлять тревожно-избегающую модель поведения в отношениях со всеми друзьями. Начнет идти на жертвы. Если Райли не осознает эти подсознательные паттерны, то будет страдать и жертвовать своими интересами в угоду другим.

Чтобы лучше понять, как тип привязанности, демонстрируемый в одних отношениях, может влиять на другие, Университет штата Канзас организовал исследование. В его ходе изучались два аспекта типов привязанности в платонических отношениях:

- 1) сила: насколько тесны связи в дружеском кругу индивида;
- 2) мультиплексность: сколько ролей люди играют в этой системе.

Выяснилось, что люди, склонные к избегающе-отвергающему поведению, имеют более слабые связи и низкую мультиплексность. Люди же с тревожным типом привязанности значительно реже склонны разрывать связи, но в общении с ними другим часто не хватает воздуха — и друзья это общение прекращают.

Таким образом, важны два аспекта:

- 1) типы привязанности могут меняться в зависимости от характера связей — например, дружба или романтические отношения;
- 2) то, как человек ведет себя в конкретных отношениях — например, с каким-то одним другом, — может влиять на его поведение в *других отношениях того же типа*. Это важная мысль, поскольку она ясно указывает на способность подсознания хранить и воспроизводить убеждения, сложившиеся на базе повторяющегося опыта и эмоций.

Теперь можно приступить к определению доминирующего типа привязанности. Подумайте о том, как вы поступаете и что чувствуете в отношениях с друзьями, любимым человеком, родными. Оцените соотношение *активирующих* и *деактивирующих* стратегий, проявляющихся в ваших

Как определить свой тип привязанности

мыслях и поведении. Активирующие стратегии — это решения, которые принимаются с опорой на полученный ранее опыт. Деактивирующие стратегии — это действия, которые направлены на укрепление веры «только в себя», отрицают привязанность и подразумевают отстранение от других людей. Если отмечается много активирующих стратегий, для вас может быть характерен страх покинутости и ваша часть спектра — «тревожность». Большое количество деактивирующих стратегий может указывать на подсознательное убеждение в необходимости полной автономии. В этом случае вы окажетесь в пределах показателей избегающе-отвергающего типа.

Помните, что применять этот инструмент к романтическим отношениям можно лишь после окончания конфетно-букетного периода. Для начала романтических отношений, согласно данным журнала *Scientific American*, характерен большой выброс дофамина в хвостатом ядре и в вентральных тегментальных областях. Эти области мозга отвечают соответственно за обучение, память и за обработку эмоций. Истинный тип привязанности в конфетно-букетный период определить сложно, поскольку эмоции, память и гормональный статус в этот момент нетипичны.

Опыт может сильно повлиять на тип привязанности. Например, если бы Софи проходила терапию и регулярно медитировала, то она смогла бы лучше понять и изменить свои подсознательные убеждения. Как говорится в журнале *Science Daily*, медитация вызывает излучение тета-волн в мозге и активирует участки, связанные с эмоциональной регуляцией. Пользуясь такой полезной практикой, Софи могла бы самостоятельно сформировать надежный тип привязанности — без помощи своего партнера.

Тип привязанности в отношениях ассоциируется с конкретным *характером* отношений. Например, у вас может быть избегающе-отвергающий тип привязанности в отношениях с родственниками, потому что в детстве родители были с вами холодны. Но при этом в романтических отношениях вы можете демонстрировать тревожно-избегающий тип, связанный с пережитым опытом насилия. Серьезные травмы, такие как предательство, потеря близкого или насилие, могут изменить тип привязанности в разные моменты жизни, но в целом многое зависит от характера отношений, в которых мы находимся.

У каждого из нас есть первичный тип привязанности, который в основном и проявляется в ро-

Тест на определение типа привязанности

мантических отношениях. От этого зависит, как мы даем и получаем любовь, и от него же зависят наши подсознательные ожидания в отношении других людей.

Теперь, когда у вас уже есть основная информация о типах привязанности, о том, как они формируются, как их можно изменить, я предлагаю вам пройти тест. Так вы узнаете свой первичный тип привязанности и сможете понять, что надо сделать, чтобы изменить его.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ

Этот тест поможет вам определить свой тип привязанности. Из представленных ниже утверждений выберите те, которые в наибольшей степени относятся к вам. Пользуясь ключом, определите свой первичный тип, а также оцените тенденции к проявлению других типов привязанности.

1. Я могу быть эмоционально доступен для других людей, но мне требуется время, чтобы открыться и показать другим свои уязвимые стороны.