

Умный тренинг, меняющий жизнь

Дарья Митрофанова

Прежде чем мы привяжемся

Почему мы повторяем одни и те же
ошибки в отношениях с разными людьми



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.3-71
М67

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Митрофанова, Дарья.

С28 Прежде чем мы привяжемся. Почему мы повторяем одни и те же ошибки в отношениях с разными людьми / Дарья Митрофанова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 272 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-152158-5

«Почему мои отношения снова рушатся? Разве любовь должна приносить столько боли? Что со мной не так?» С тобой все так. Но есть причины, по которым ты постоянно наступаешь на одни и те же грабли в отношениях. Как это изменить?

Узнаешь с помощью теории привязанности! Вместе с автором, опытным психологом Дарьей Митрофановой, ты:

- поймешь, какой у тебя тип привязанности и как он влияет на отношения;
- определишь, какие эмоциональные потребности у тебя есть и чего ждешь от партнера;
- узнаешь, почему вы с близким человеком реагируете на определенные ситуации именно так;
- начнешь формировать надежный тип привязанности.

Автор последовательно объясняет, что такое тип привязанности, как он формируется в детстве, влияет на нашу взрослую жизнь и как его изменить, чтобы быть в гармонии с собой и партнером.

УДК 159.92
ББК 88.3-71

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-152158-5

© Митрофанова, Д., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Прежде чем мы начнем	6
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ	19
Что же такое привязанность?	31
Для чего во взрослой жизни нужны знания о детской привязанности?	39
Что такое типы привязанности?	46
Надежный тип привязанности	59
Надежная привязанность возникает, когда	59
Избегающий тип привязанности	61
Избегающая привязанность возникает, когда	64
Тревожный тип привязанности	66
Тревожная привязанность возникает, когда	71
Дезорганизованный тип привязанности	73
Дезорганизованная привязанность возникает, когда	77
Связь между типами привязанности родителей и детей	80
ПРИВЯЗАННОСТЬ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ	87
Упражнение: «Истоки привязанности»	99
Тест на определение типа привязанности	104
Типы привязанности во взрослой жизни	110

Распространенные вопросы	110
<i>От чего может зависеть проявление тех или иных тенденций (избегающих, тревожных, надежных) в жизни? ...</i>	114
<i>Правда ли, что избегающий тип привязанности характерен для мужчин, а тревожный — для женщин? ...</i>	118
<i>Почему люди с тревожным и избегающим типом привязанности часто оказываются в отношениях друг с другом?</i>	119
Тревожный тип привязанности	120
Постоянство объектов и страх быть покинутым	130
Неопределенность	135
Самосаботаж и протестное поведение	138
Ревность и сверхбдительность	143
Чрезмерная самоотдача	149
Эмоциональные качели	151
Желание подстроиться под партнера	153
Личные границы	156
Невероятно сильная потребность быть в отношениях (и к чему она может привести)	159
Интимная близость	162
Сильные стороны	164
Как поддержать партнера, если у него тревожный тип привязанности?	167
Избегающий тип привязанности	170
Страх близости и сложность в понимании собственных чувств	177
Страх разочаровать	182
Стыд, вина и высокая чувствительность к критике	184
Стратегии деактивации	187
Личные границы	198

Конфликты.....	202
Потребность в пространстве.....	205
Скрытность.....	207
Уклонение от планов и обязательств, обязательства = угроза ..	210
Интимная близость.....	213
Сильные стороны	215
Как поддержать партнера, если у него избегающий тип привязанности?	216
Надежный тип привязанности	222
Двигаемся к надежному типу.....	230
Задание со звездочкой «Определяем негативный танец».....	247
Что такое «окно толерантности»?	253
Как справляться со сложными чувствами?	257
Восстанавливаем связь с эмоциями.....	258
Заключение	271

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ

В кабинет к психологу зашла девушка лет двадцати. Ее глаза были заплаканы, а руки, в которых она крепко сжимала сумку, слегка тряслись. Осмотрев небольшой кабинет, девушка аккуратно присела на краешек кресла — она словно стремилась занять как можно меньше места в комнате. В ее взгляде читалась какая-то неловкость. За то, что психолог будет вынужден тратить свое время и выслушивать «ее глупости». За то, что она не смогла разобраться сама со своими трудностями. Будто бы даже за все свое существование.

— Здравствуйте, располагайтесь поудобнее. Знаю, на первом сеансе бывает очень волнительно, — ободряюще улыбнулась психолог. — Это ведь и правда очень тяжело, вот так, с ходу, открыться перед совершенно незнакомым человеком. Пусть даже этот человек — психолог. С чем вы пришли? Что беспокоит? Над чем хотелось бы поработать?

— Здравствуйте. Даже не знаю, с чего начать. Недавно я рассталась со своим молодым человеком.

Хотя, нет, рассталась — слишком громко сказано. Это он меня бросил.

Жили вместе почти два года, а пару недель назад решили отдохнуть друг от друга. Ну, знаете, как бывает: приелось все, искра в отношениях пропала, стали больше ругаться. Вот он и предложил разъехаться на время. А спустя пару дней я получила от него смс. Написал, что мы не подходим друг другу, что он остыл, а чувства прошли. И, конечно, все эти общие фразы, в стиле: дело не в тебе, дело во мне, благодарю тебя за все, ты себе еще лучше парня найдешь, и далее по списку...

Голос у девушки задрожал, а на глаза стали наверчиваться слезы.

— Вот так бывает. Отдаешь человеку всю себя, жертвуешь собой ради него, стараешься во всем угодить и сделать его счастливым. А он даже поговорить не хочет — просто отправляет стандартное сообщение. Как будто из интернета его скопировал!

Неужели я настолько плохая? Неужели не заслуживаю любви, уважения? Неужели недостаточно для него делала и делаю? Представляете, я даже ради него волосы в черный цвет покрасила! Он говорил, что ему нравятся исключительно брюнетки, а мне этот черный не идет даже.

В общем, с того дня мой мир рухнул. Живу как на автомате, есть не могу, сильно похудела. Видеть никого не хочу, общаться тоже нет желания. Даже

сил вставать с кровати нет — я ведь без него совсем не могу жить. Какой смысл в жизни без любви? А полюбить у меня точно больше не получится, таких, как он, нет. Каждый день меня мучает бессонница, и я задаю себе одни и те же вопросы: что я сделала неправильно? Что со мной не так? Какой мне нужно быть, чтобы он меня полюбил вновь? Собственно, поэтому я и пришла к вам.

Хочу вернуть эти отношения. Очень надеюсь, что вы мне подскажете, как это сделать. Я уже разные попытки предпринимала: звонила и писала ему по миллиону раз в день, настаивала на встрече. Увидеться он не соглашался, поэтому я даже как-то пыталась подкараулить его около дома. Дарила подарки разные, через знакомых передавала, с друзьями его старалась сблизиться. Эффекта никакого, я уже не знаю, что и придумать. Руки опускаются. Решила вот обратиться к психологу — надеюсь, у вас получится мне помочь.

— Какая тяжелая ситуация. Сложно представить, насколько это больно, когда близкий человек так неожиданно отворачивается, оставляет в одиночестве. Да еще и таким образом, без завершающего разговора, не оставив возможности проговорить ваши чувства.

Мы можем вместе с вами работать над этой утратой. Это действительно очень большая утрата — с другим человеком уходит и будущее, которое вы планировали вместе построить. По уровню стресса

расставания и разводы стоят на следующем месте после смерти близкого.



Я не смогу повлиять на другого человека. Не смогу вернуть его или заставить его вернуться. Это не в моих силах и не в силах любого другого психолога, к сожалению или к счастью.

Мы сможем вместе прожить ваше горе и все тяжелые эмоции: грусть, злость, отчаяние. Попробуем разобраться, почему отношения закончились именно так, и постараемся найти новые опоры и смыслы в вашей жизни. Но я не смогу помочь вам повлиять на другого человека. Не смогу вернуть его или заставить его вернуться. Это не в моих силах, не в силах любого другого психолога, к сожалению или к счастью.

— *Что ж, ладно. Думаю, эта работа все равно пойдет мне на пользу. Возможно, я изменюсь настолько, что он вновь мной заинтересуется.*

— *Получается, вам это нужно не для себя? Не для улучшения собственного состояния?*

— *Я не верю в то, что мое состояние без него может хоть немного улучшиться. Но попробовать стоит, другого выхода я не вижу...*

Что вы чувствуете, прочитав эту историю? О чем думаете? Возможно, кто-то из вас узнал себя в этой девушке, отчаянно желающей любви?

Может быть, вы так же «цепляетесь» за партнера, стараясь удержать его любыми способами.

Ставите на первое место потребности важного вам человека, при этом отвергая свои собственные желания и мечты.

Теряете себя в отношениях и не знаете, как и для чего жить без них.

Готовы пойти на все, чтобы человек оставался с вами. Даже если это будет приносить дискомфорт и боль.

Не замечаете свои и чужие личные границы в отчаянных попытках восстановить эмоциональную связь с партнером: настойчиво звоните или пишете смс, «шпионите» в социальных сетях или даже в реальной жизни.

Тогда, скорее всего, вы обладаете тревожным типом привязанности. Исследования показали, что к этому типу относятся около девятнадцати процентов людей¹.

¹ Bakermans-Kranenburg, Marian J. and van I. Jzendoorn, Marinus H. (2009) 'The first 10,000 Adult Attachment Interviews: distributions of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups', *Attachment & Human Development*, 11:3, 223–263. (https://www.researchgate.net/publication/24440045_The_first_10000_Adult_Attachment_Interviews_Distributions_of_adult_attachment_representations_in_clinical_and_non-clinical_groups)

Может, напротив, рассказ девушки вызвал у вас раздражение.

Вероятно, вы когда-то сталкивались с подобным поведением по отношению к вам. У вас возникало ощущение, что партнер слишком навязчив и прилипчив, что он или она требует слишком много внимания и заботы. Порой вы чувствовали, что отношения вас душат, в них катастрофически не хватает личного пространства. Или сам факт обращения героини к психологу вызывает у вас протест, искреннее непонимание или даже насмешку. Ведь вы уверены: все трудности и проблемы необходимо решать самостоятельно, без чьей-либо помощи.

Да и расставание по смс вам вполне понятно. Потому что крайне сложно говорить о своих чувствах, и вы, по возможности, стараетесь избегать подобных разговоров.

Если это описание похоже на то, что вы испытываете, вероятно, у вас избегающий тип привязанности. Согласно исследованию, к этому типу относятся около двадцати трех процентов людей.

Тип привязанности — это не диагноз и не заболевание. Он показывает, как в раннем детстве мы научились испытывать чувство любви, получать заботу от других людей и давать ее в ответ. Этот тип формируется на основе опыта отношений с нашими

родителями или другими близкими людьми: например, бабушками, дедушками, нянями, старшими братьями или сестрами. Модели поведения, которые мы тогда создали, сохраняются на протяжении всей жизни¹. Тип привязанности влияет на поведение в отношениях с другими людьми: будь то романтические партнеры, близкие друзья, родственники или коллеги по работе. Он оказывает влияние на то, как мы воспринимаем наших домашних питомцев². И даже фигуру Бога³.



Девушка из истории — это я, автор книги.

Девушка из истории — это я, автор книги. Когда-то я пришла к психологу в глубочайшей депрессии после болезненного расставания. Не видела никакой ценности в своей жизни, была не нужна и не интересна сама себе. Единственной моей целью было вернуть отношения — именно на них, а не на себя, я возлагала ответственность за собственное

¹ Roisman G. L., Padrón E., Sroufe L. A., Egeland B. Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. *Child Dev.* 2002;73(4):1204–1219.

² Beck L., & Madresh E. A. (2008). Romantic partners and four-legged friends: An extension of attachment theory to relationships with pets. *Anthrozoös*, 21, 43–56.

³ Kirkpatrick L. A., Shaver P. R. An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 1992;18:266–275.

благополучие. Искренне не верила в то, что можно чувствовать себя счастливой и наполненной без любимого человека рядом. А уж тем более в то, что можно самостоятельно давать себе любовь, поддержку, сострадание и принятие, и без разницы, есть у тебя партнер или нет. В моих глазах одиночество делало меня дефектной и поломанной.

Представления о работе психолога, как и представления об отношениях, у меня тогда были максимально искаженными. Психолог казался чем-то вроде смеси из волшебника, гадалки, мудреца и друга. Я действительно ожидала, что он сможет дать мне некую инструкцию под названием «Как вернуть бывшего». Или, в крайнем случае, подскажет парочку рабочих манипуляций.

Говорить о своих чувствах? Проживать горе? Искать опоры? Для меня все это звучало как новояз — никакого смысла в этих фразах я не видела. Но решила рискнуть. И, конечно, ни о теории привязанности, ни о типах привязанности, ни о личных границах, ни о здоровой коммуникации я тогда тоже не знала.

Как же так вышло, что из тревожной и неуверенной в себе девушки, отчаянно цепляющейся за любые, даже самые неподходящие отношения, чтобы не быть одной, я стала женщиной, которая научилась наслаждаться жизнью и видеть ее многогранность? Как я стала женщиной-психологом, которая ведет частную практику,

блоги по психологии в социальных сетях с аудиторией более двухсот пятидесяти тысяч человек и пишет книгу? Как я стала женщиной, которая счастлива в браке?

Тот первый сеанс с психологом определенно был для меня неким толчком. Эдакая точка «невозврата» к прошлой жизни и одновременно заглавная буква, с которой началась новая глава. Нельзя сказать, что изменения произошли моментально и через пятьдесят минут сессии я вышла совершенно другим осознанным человеком, который познал истину. Нет, это был долгий и тернистый путь.

Мое сознание напоминало заброшенный сад. Сад, за которым давно никто не ухаживал. Там все поросло сорняками, было много сломанных деревьев с сухими ветвями, виднелись покрытые мхом скульптуры и даже сломанный фонтан. На терапии мы принялись работать с этими «сорняками» — теми установками и стратегиями, которые я привыкла использовать в своей жизни, в отношениях с собой и с другими. Корни сорняков были очень глубоко: необходимо было приложить много усилий, чтобы выдернуть их. Ведь тяжело расставаться с тем, что уже основательно проникло внутрь тебя. Проникло настолько, что ты считаешь это неотъемлемой частью своей природы и своего характера.

Чем дольше я ходила на терапию, тем больше психология интересовала меня как наука. Я читала

каждую книгу из тех, что рекомендовала мне терапевт. Потом я стала искать дополнительную литературу самостоятельно. За тот первый год я изучила более пятидесяти книг по психологии романтических и детско-родительских отношений. Принималась буквально за все, что попадалось мне на глаза: самооценка, работа с внутренним ребенком, техники самосострадания.

Со временем я понемногу начала замечать, как меняется моя жизнь и мое восприятие отношений. Я по-прежнему была одна, но научилась получать удовольствие от жизни. У меня появились хобби, я стала вести блог. Когда я ходила на свидания, то уже не фокусировалась на том, что эти парни думают обо мне и какой мне нужно быть, чтобы им понравиться. Мое внимание было направлено на то, нравится ли этот человек мне самой, подходит ли он мне для отношений, хочу ли я узнать его ближе.