

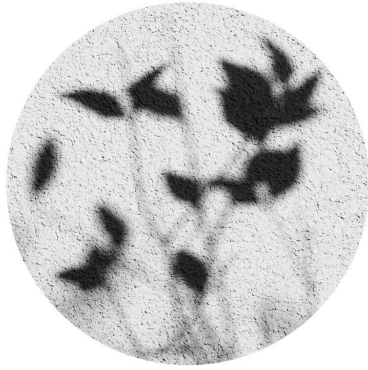
КРИСТИНА РИЗ

# Исцеление травмы привязанности

---

**60 ПРАКТИК**

для освобождения  
от травмирующего опыта  
на протяжении жизни





**КРИСТИНА РИЗ**

# Исцеление травмы привязанности

---

**60 ПРАКТИК**

для освобождения  
от травмирующего опыта  
на протяжении жизни

УДК 615.851  
ББК 53.57  
P49

Christina Reese, PhD, LCPC  
ATTACHMENT:  
60 Trauma-Informed Assessment  
and Treatment Interventions Across the Lifespan

Copyright © 2018 by Christina Reese  
All rights reserved including the right  
of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement  
with Susan Schulman Literary Agency, New York.

**Риз, Кристина.**

P49 Исцеление травмы привязанности. 60 практик для освобождения от травмирующего опыта на протяжении жизни / Кристина Риз ; [перевод с немецкого С. М. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с.

ISBN 978-5-04-196363-7

Кристина Риз, клинический психолог и признанный психиатр, создала всеобъемлющее пособие, которое поможет освободиться от травмы привязанности, понять свои отношения с окружающими и восстановить способность к здоровым отношениям: с партнерами, родителями и другими значимыми людьми.

Терапевтические методики, техники и клинические случаи приводятся для каждого этапа развития — от чувствительных детей до травмированных взрослых, которые ищут поддержки и исцеления.

Книга незаменима для психологов, психотерапевтов и людей, переживших опыт нездоровой привязанности.

УДК 615.851  
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-196363-7

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## ОБ АВТОРЕ



ДОКТОР КРИСТИНА РИЗ — лицензированный клинический профессиональный психолог-консультант (в Мэриленде и Пенсильвании), а также лицензированный медицинский супервизор (в Мэриленде). Доктор Риз имеет почти 20-летний опыт работы с детьми и семьями в области психологической травмы, депрессии, тревожности, биполярного расстройства, синдрома дефицита

внимания и гиперактивности (СДВГ), оппозиционно-вызывающего расстройства (ОВР) и нарушения привязанности (в патронатном воспитании и при усыновлении). Она была главным врачом психиатрической клиники, работала в реабилитационных стационарах, психоневрологических интернатах, приютах для бездомных и занималась частной практикой.

Основала консультационный центр *Felicity Counseling Services*. В качестве сотрудницы Института систем профессионального образования (PESI) выступает по всей стране с лекциями по терапевтической работе с детьми, уделяя особое внимание проблемному поведению, особенностям учеников с психологическими травмами и вопросам привязанности.



# ПОСВЯЩЕНИЕ

*Моим родителям и братьям.  
Вы были моей первой привязанностью и научили меня  
контактировать с людьми.  
Спасибо.*

*Моему мужу. Ты каждый день со мной во всех отношениях.  
Я люблю тебя.*

*Моей дочери, которая пока только познает,  
что такое привязанность и связь.  
Я всегда рядом и готова тебя поддержать.*

*Моей лучшей подруге.  
Ты научила меня всему, что я знаю о привязанности  
к человеку, с которым не связана родственными узами.  
Я глубоко признательна тебе.*

*Богу. Спасибо за дар близости и за то,  
что создал нас с желанием сблизиться друг с другом.*

*И, наконец, моей тете.  
Ты давно уговаривала меня написать обо всем, что я знаю.  
И я это сделала!*



# СОДЕРЖАНИЕ

## Введение

### ПРИВЯЗАННОСТЬ В ЖИЗНИ

<i>История Мелиссы</i> .....	17
ПОЧЕМУ ВАЖНО ЕЕ ПОНИМАНИЕ .....	18
ПОЛЬЗА КНИГИ ДЛЯ ВРАЧЕЙ И СЕМЕЙ .....	19
ЧТО ВАС ЗДЕСЬ ЖДЕТ .....	20

## ..... 1 .....

### ИСТОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЯЗАННОСТЬ? .....	21
НЕЙРОБИОЛОГИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	23
ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	26
СТИЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	28
Надежный стиль привязанности .....	29
Избегающий стиль привязанности .....	32
Амбивалентная (резистентная) привязанность .....	35
Дезорганизованная привязанность .....	37

ПАРТНЕРЫ С НЕЗДОРОВЫМИ СТИЛЯМИ ПРИВЯЗАННОСТИ . . .	40
КАК НА ПРИВЯЗАННОСТЬ ВЛИЯЕТ ТРАВМА . . . . .	42
ДЕЗАДАПТИВНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ . . . . .	45
ТАНЕЦ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	46

..... 2 .....

## ПРИВЯЗАННОСТЬ В УТРОБЕ МАТЕРИ

<i>История Сьюзен</i> . . . . .	49
НАЧАЛО ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	50
ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ . . . . .	51
ЧУВСТВЕННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ . . . . .	52
ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ В УТРОБЕ МАТЕРИ . . . . .	52
СОЗДАНИЕ ЗДОРОВОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	53

..... 3 .....

## ПРИВЯЗАННОСТЬ В МЛАДЕНЧЕСТВЕ

<i>История Сабрины</i> . . . . .	57
СТРОИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	58
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЦОМ К ЛИЦУ . . . . .	58
ВАЖНОСТЬ СОНАСТРОЕННОСТИ . . . . .	60
ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ В МЛАДЕНЧЕСТВЕ . . . . .	60
ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	61
Контакт «кожа к коже» . . . . .	61
Зрительный контакт . . . . .	62
Сознательная игра . . . . .	63
Отзеркаливание выражения лица . . . . .	64

## ..... 4 .....

**ПРИВЯЗАННОСТЬ В ДЕТСТВЕ**

<i>История Карлоса</i> .....	67
ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	68
БОК О БОК: ВАЖНОСТЬ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ И ОБЩИХ ВОСПОМИНАНИЙ .....	69
ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ В ДЕТСТВЕ .....	70
ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	72
Использование изобразительного искусства .....	72
Методы игровой терапии .....	73
Воспитание, основанное на доверии .....	74
Время вместе взамен тайм-аута .....	76
Переделка .....	77
В поисках хорошего .....	78
Ключевые фразы для укрепления связи .....	79
Использование электронных устройств .....	79
Мой пузырь, твой пузырь .....	80
Рабочие листы «Эмоции» .....	83
Рабочий лист «Обучение навыкам саморегуляции» .....	93
Давайте попробуем снова! .....	95

## ..... 5 .....

**ПРИВЯЗАННОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

<i>История Джаредда</i> .....	99
СМЕНА РОЛЕЙ: ДЕЙСТВИЕ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ В НОРМАЛЬНОМ РАЗВИТИИ .....	100

ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ У ПОДРОСТКОВ . . . . .	102
ВРЕМЕННАЯ ШКАЛА ДЛЯ УСПЕХА . . . . .	103
ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	105
Стать советчиком . . . . .	105
Ответственность = Доверие = Свобода . . . . .	108
Решаем проблемы вместе . . . . .	111
Бороться за власть или поделиться ею . . . . .	113
Искусство компромисса . . . . .	115
Искусство отвлечения . . . . .	118
Круг стресса . . . . .	120

..... 6 .....

## ПРИВЯЗАННОСТЬ В МОЛОДОСТИ

<i>История Шона</i> . . . . .	125
ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ: БЛАГОСЛОВЕНИЕ ИЛИ ПРОКЛЯТИЕ? . . . . .	126
СТАРТ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ ИЛИ НЕУДАЧА . . . . .	127
ДИСФУНКЦИЯ ОТНОШЕНИЙ . . . . .	129
РОМАНТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ . . . . .	131
ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	132
Семья в три сложения . . . . .	132
Достижимые цели . . . . .	137
Круги отношений . . . . .	139
Восхождение . . . . .	143
Что я могу контролировать, а что не могу . . . . .	146

## ..... 7 .....

**ПРИВЯЗАННОСТЬ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ**

<i>История Билла</i> .....	151
ПРИВЯЗАННОСТЬ НА ЭТОМ ЭТАПЕ .....	152
ОПУСТЕВШЕЕ ГНЕЗДО .....	154
УТРАТА ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ .....	156
НАДЕЖНАЯ И НЕНАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ .....	156
ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ .....	157
ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	159
Эффективная коммуникация .....	159
Временная шкала в живом цвете .....	162
Сравнить и противопоставить .....	166
Стратегии оценки .....	169
Мои цели в отношениях .....	172
Сохранение сильной привязанности .....	175
Обитатели опустевшего гнезда .....	178
Конструктивное разрешение конфликтов .....	181

## ..... 8 .....

**ПРИВЯЗАННОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

<i>История Лесли</i> .....	183
ПРИВЯЗАННОСТЬ НА ЭТОМ ЭТАПЕ .....	184
ГОРЕВАНИЕ О ПОТЕРЕ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ .....	185
ПРОЩАЙ, СТАРОЕ — ЗДРАВСТВУЙ, НОВОЕ .....	187
ПРОБЛЕМЫ ПРИВЯЗАННОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ .....	187

ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	188
Отношения в краткосрочной перспективе . . . . .	188
Жить так, будто завтра не наступит . . . . .	192
Список желаний для отношений . . . . .	194
Как быстро заводить новые связи . . . . .	196

..... 9 .....

### ПРИВЯЗАННОСТЬ В СМЕРТИ И УМИРАНИИ

<i>История Сэма</i> . . . . .	199
ПОДГОТОВКА К ЗАВЕРШЕНИЮ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	200
НАЙТИ СМЫСЛ . . . . .	201
НИКАКОГО СТРАХА НА ПРОЩАНИЕ . . . . .	201
ИНТЕРВЕНЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	202
Если бы я только мог... я хочу! . . . . .	202
Создание воспоминаний . . . . .	204
Оставляя наследие . . . . .	206

..... 10 .....

### ПРИВЯЗАННОСТЬ И ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

<i>История Нэнси</i> . . . . .	209
ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО . . . . .	211
ИНТЕРВЕНЦИИ ПРИ ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ И ТРАВМЕ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	212
Какую роль я сыграл? . . . . .	213