

ВАЛЕНТИНА КОРНЕВА

ПРИВЯЗАН- НОСТЬ

ИСЦЕЛЕНИЕ
ОТНОШЕНИЙ
И ПОНИМАНИЕ
СЕБЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923
ББК 88.37
К67

Корнева, Валентина.

К67 Привязанность: исцеление отношений и понимание себя / Валентина Корнева. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-158587-7

Надоело наступать на одни и те же грабли и все время выбирать «не тех»? Хочешь построить гармоничные отношения, но постоянно попадаешь в замкнутый круг зависимости или отчуждения? Влюбляешься в тех, кто делает больно, или, наоборот, не можешь никого к себе подпустить? На страницах этой книги ты найдешь ключ к разгадке и узнаешь о том, как детский опыт влияет на выбор партнеров в будущем, какие бессознательные сценарии разрушают наши отношения и как, наконец, прийти к взаимной и гармоничной любви.

В книге тебя ждет:

- психология отношений с научной стороны;
- самые распространенные сценарии построения отношений;
- характеристика типов привязанности;
- описание деструктивных моделей поведения;
- способы изменения типа привязанности в надежную сторону.

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-158587-7

© Корнева В., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	5
Глава 1. Теория привязанности.....	10
Глава 2. Как формируются типы привязанности.....	27
Надежный тип привязанности у детей.....	31
Тревожный тип привязанности у детей.....	33
Избегающий тип привязанности у детей	35
Тревожно-избегающий тип привязанности у детей	37
Глава 3. Надежный тип привязанности	44
Глава 4. Тревожный тип привязанности	58
Таблица «Коррекция тревожного типа привязанности».....	69
Тревожная привязанность: плюсы и минусы	71
Общие рекомендации для людей с тревожным типом привязанности	81



Глава 5. Тревожная привязанность и созависимость	84
Глава 6. Тревожная привязанность и когнитивные искажения.....	110
Глава 7. Избегающий тип привязанности.....	131
Общие рекомендации для людей с избегающим типом привязанности	143
Глава 8. Избегающая привязанность и контрзависимость.....	147
Глава 9. Избегающая привязанность и когнитивные искажения.....	171
Глава 10. Пара «Тревожный + избегающий».....	183
Глава 11. Тревожно-избегающий тип привязанности.....	203
Глава 12. Тревожно-избегающая привязанность и когнитивные искажения.....	227
Глава 13. Общие рекомендации по коррекции ненадежной привязанности.....	234
Глава 14. Ответы на вопросы.....	244
Заключение	253

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет, дорогой читатель. Я благодарю тебя за доверие и сразу же хочу сделать комплимент — если ты держишь сейчас в руках эту книгу, то, значит, ты один из тех людей, которые занимаются своим саморазвитием, а не живут в ожидании того, что их проблемы решатся сами собой.

Я не знаю, что именно привело тебя на страницы моей книги — может, ты устал от одиночества и решил раз и навсегда разобраться в теме отношений; может, тебе надоело наступать на одни и те же грабли и выбирать неподходящих партнеров; а может, ты просто хочешь узнать причины конфликтов в твоих нынешних отношениях и укрепить свой союз. Как бы там ни было — это книга поможет тебе в любом случае. Потому что в ней ты найдешь самое главное — научное объяснение того, как мы выбираем партнеров, по каким триггерам мы влюбляемся и по каким сценариям выстраиваем отношения с любимыми людьми. Здесь не будет клишированных советов, которыми пестрят любимые нами блоги и жур-



налы; здесь не будет манипуляций и техник соблазнения, к которым так часто прибегают различные коучи по отношениям; здесь не будет ведических практик и рассуждений о межполовых различиях. Единственное, что тебя ждет в этой книге, — это научные данные о теории привязанности, мой личный опыт практикующего психолога и истории моих клиентов (конечно же, сильно измененные с целью конфиденциальности), которые смогли построить здоровые отношения, изменив свой тип привязанности в более надежную сторону.

Если ты со мной еще не знаком, то, наверное, сейчас самое время познакомиться — меня зовут Валентина Корнева, я психолог, схема-терапевт, коуч, автор психотерапевтических курсов и книг-тренингов. На данный момент мой опыт в психологии составляет более пяти лет, и за это время я провела около пяти тысяч консультаций с клиентами из разных стран мира.

Тему привязанности и отношений я начала серьезно изучать в 2018 году. На тот момент в русскоязычном медиапространстве практически не было статей и литературы, которые бы объясняли психологию отношений с научной стороны. А рассказы о том, как выстроить отношения, основанные на манипуляциях, меня не устраивали. Тогда я стала изучать англоязычные статьи и журналы и открыла для себя понятный, структурный и — главное — научно доказанный способ работы над отношениями — теорию привязанности. Я начала писать статьи и делать подкасты на эту тему, и практически все, кто соприкасался с этой информацией, писали мне одно и то же: «Как жаль, что я не знал об этой теории раньше. Ведь это абсолютно точно описывает сценарий моих

отношений, и теперь я понимаю, почему у меня столько лет ничего не получалось».

Большинство моих клиентов, с которыми я работала в те годы, — это были люди с нарушениями привязанности. Они обращались ко мне с очень разными запросами — у кого-то не получалось найти себе пару, кто-то постоянно попадал в абьюзивные отношения, кто-то менял партнеров каждый месяц и никак не мог найти «того самого». Но всех их объединяло одно — они имели ненадежный тип привязанности, и это мешало им прийти к гармонии в личной жизни.

Не могу сказать, что мы работали только над типом привязанности, не затрагивая при этом другие сферы жизни и другие психологические особенности моих клиентов. Будучи схема-терапевтом, с каким бы запросом ни пришел ко мне человек, я всегда уделяю большое внимание дезадаптивным схемам и деструктивным режимам, которые есть практически у каждого (некоторые практики из схема-терапии я дам в этой книге). Но, конечно, все запросы, связанные с темой отношений, я всегда разбираю с точки зрения привязанности. И, корректируя тип привязанности клиента, мы в 95% случаев приходили к позитивным результатам в этой области.

Я не хочу сейчас сказать, что это происходило только благодаря моей работе. Как мы знаем, в психотерапии, как и в отношениях, половина ответственности всегда лежит на клиенте. С некоторыми клиентами мы достигали ошеломительного результата всего за шесть-восемь месяцев, а с некоторыми работали больше года, и результат, на первый взгляд, казался почти незаметным. Далее я буду рассказывать о разных своих кейсах,

как об удачных, так и не очень, чтобы у тебя, мой дорогой читатель, не возникало иллюзии, что ты нашел волшебную таблетку и она теперь все сделает за тебя. Все, что ты здесь узнаешь, непременно изменит твоё мировоззрение и подход к отношениям. Но вот дальнейший эффект будет зависеть только от тебя и от того, как ты будешь распоряжаться полученными знаниями — будешь ли ты выполнять те практики, которые я буду тебе предлагать; будешь ли ты отслеживать свои паттерны поведения и сознательно менять их в более здоровую сторону; будешь ли ты честен с собой или уйдешь в отрицание своих проблем в поведении; будешь ли ты брать на себя ответственность за свои ошибки или же начнешь всю вину перекладывать на партнера/родителей/злую судьбу.

Теперь я хочу рассказать о том, как устроен формат этой книги и как ты можешь извлечь из нее максимум пользы.

Прежде всего, важно понимать, что это не просто книга с интересным текстом. Это книга-тренинг, имеющая конкретную психотерапевтическую задачу. А значит, в конце каждой главы тебя будут ждать вопросы для рефлексии и практические упражнения. Я настоятельно рекомендую тебе не пренебрегать практической частью и в самом начале настроиться на серьезную работу. Чем более глубоко ты сможешь погрузиться в процессы своей психики и чем более дисциплинированно ты будешь подходить к моим заданиям — тем более серьезные изменения ты получишь в итоге. Как практикующий психолог я прекрасно понимаю, что ни одна книга и ни один тренинг не способны заменить собой полноцен-

ную психотерапию. Но я точно знаю, что при должном усилии с твоей стороны эта книга поможет тебе лучше понять себя и сделать первые шаги в сторону здоровых отношений.

Для удобного выполнения всех заданий я рекомендую тебе завести отдельную тетрадь или использовать заметки в телефоне. Таким образом ты сможешь собрать все свои мысли, воспоминания и осознания в одном месте. А позже это поможет тебе отследить прогресс.

А теперь начнем наше увлекательное путешествие!

Глава 1

ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

В теории привязанности стремление к близким эмоциональным отношениям понимается как основной, специфически человеческий элемент, заложенный еще у новорожденного и сохраняющийся до старости.

*Джон Боулби. Привязанность
к родителям и развитие личности*

Итак, прежде чем мы начнем разбираться конкретно в твоих отношениях, давай исследуем такой феномен, как привязанность, и посмотрим, как она влияет на твою жизнь. А для того чтобы погрузить тебя, дорогой мой читатель, в тему привязанности, я вынуждена сделать небольшой исторический экскурс и рассказать о том, какие подходы вообще существуют в изучении этой темы.

Основателя и родоначальника теории привязанности в том виде, в котором мы привыкли ее воспринимать,

зовут Джон Боулби. Он родился в 1907 году в состоятельной английской семье. Его отец носил титул баронета и был личным хирургом короля Георга V. На момент рождения Джона его отцу уже было пятьдесят два года, а его матери — сорок. Отец почти всегда был занят, а мать отводила ребенку всего один час в день, в строго определенное время. Воспитанием мальчика занималась няня, которую он потерял, когда ему было три года, а затем он воспитывался в интернате для одаренных детей. В связи с этим многие психоаналитики считают, что именно личный детский опыт заставил Джона заинтересоваться теорией привязанности.

Став взрослым, Джон получил высшее медицинское образование и около года работал в школе для трудно-воспитуемых детей. Затем в годы Второй мировой войны он выполнял функции военного психиатра, а с 1946 года занял должность в Тавистокской клинике, где руководил отделом детей и родителей, занимаясь практической психиатрией и психоанализом.

Именно благодаря исследовательской деятельности Боулби мир впервые заговорил о том, как травматична для ребенка ранняя разлука с родителями. Благодаря фильму «Двухлетний ребенок в больнице», снятому Джоном Боулби и Джеймсом Робертсоном, в детских клиниках Лондона, а затем и всего мира, изменились правила посещения детей. А благодаря его статье «Сорок четыре малолетних вора: их характеры и жизнь дома» мир впервые начал задумываться о том, как ранние эмоциональные травмы, связанные с потерями и сепарацией, влияют на развитие нарушений психики в более взрослом возрасте.



В 1958 году вышла его статья «О природе привязанности ребенка к матери», в которой Боулби впервые поделился своими идеями о том, что существует некая биологически обусловленная система привязанности, отвечающая за сильнейшую эмоциональную связь между матерью и ребенком.

Чуть позже, в послевоенные годы, он получил задание от Всемирной организации здравоохранения сделать доклад о психологическом состоянии детей, осиротевших в результате войны. Полевые исследования, которые он проводил для доклада ВОЗ, и общение с другими специалистами по психологии развития в результате только укрепили его убеждение в правильности теории привязанности. В 1969 году он опубликовал первый том своей трилогии «Привязанность и утрата», в 1973 году в свет вышел второй том трилогии и в 1980-м — третий. Эта трилогия на данный момент и является фундаментом всей теории привязанности.

Большой вклад в эту тему внесла также американско-канадский психолог Мэри Эйнсворт. Она работала в научно-исследовательской группе Боулби, и именно их совместная научная деятельность дала мощнейший толчок в развитии теории привязанности.

Мэри Эйнсворт в свое время выделила три типа привязанности у детей:

- Надежный.
- Тревожный (амбивалентный).
- Избегающий.

Чуть позже, опираясь на отчеты с моделями противоречивого поведения Мэри Эйнсворт, ее коллега, аме-

риканский психолог Мэри Мэйн, добавила четвертый тип привязанности — дезорганизованный, или дезориентирующий.

Далее теория привязанности была распространена не только на детский опыт привязанности ребенка к матери, но и на взрослые романтические отношения. В конце 1980-х социальные психологи Синди Хазан и Филипп Шейвер выделили четыре типа привязанности у взрослых:

- Надежный.
- Тревожно-озабоченный.
- Пренебрежительно-избегающий.
- Замкнуто-фобический.

Эти стили приблизительно соответствуют классификации типов привязанности у детей, которые предложили Мэри Эйнсворт и Мэри Мэйн: надежный, тревожный, избегающий и дезорганизованный/дезориентированный.

Далее теорию привязанности изучали и развивали другие специалисты в области психологии, в том числе и психологи Ким Бартоломью и Леонард Хоровиц. Они сформулировали свою модель генерализованных типов привязанности (Bartholomew, Horowitz, 1991) и выделили следующие типы привязанности, основанные на внутренней модели себя и других:

- Тип А — secure («надежный», «безопасный», «прочный», «устойчивый»).
- Тип В — preoccupied («сверхвовлеченный», «поглощенный», «тревожно-противоречивый»).



- Тип С — dismissing («отвергающий», «отстраненно-избегающий»).
- Тип D — fearful («боязливый», «осторожный»).

Из-за того что разные психологи в свое время переводили эти термины по-разному, сейчас в медиапространстве царит настоящий хаос: кто-то называет эти стили прочной, поглощенной, отстраняющейся и тревожно-сдержанной привязанностью, а кто-то переводит их как устойчивую, озабоченную, отклоняющую и напуганную привязанность. Но, чтобы не было путаницы, предлагаю зафиксировать следующие рабочие названия типов двухфакторной модели привязанности, которые я буду использовать в этой книге:

- Тип А — надежная привязанность.
- Тип В — тревожная привязанность.
- Тип С — избегающая привязанность.
- Тип D — тревожно-избегающая привязанность (так как этот тип сочетает в себе как тревожное, так и избегающее поведение в отношениях).

Понимаю, что на данном этапе ты, мой дорогой читатель, наверняка уже запутался в терминах, но я вынуждена была объяснить тебе возникновение разных моделей теории привязанности, чтобы ты понимал, почему я в дальнейшем буду использовать именно эти названия для определения разных стилей привязанности.

На этом я заканчиваю свой исторический экскурс и перехожу к самой полезной части этой главы — к объяснению того, что означают все эти типы привязанности и как это связано с тобой и твоими отношениями.

Для начала давай разберемся, что такое вообще привязанность.

Если коротко, то привязанность — это устойчивая психологическая связь между людьми. Привязанность зависит от способности человека развивать базовое доверие к себе и значимым другим.

Как ты наверняка уже догадываешься, наша модель привязанности формируется в раннем детстве, на основе наших взаимоотношений со значимыми взрослыми (прежде всего с матерью). Каким бы трудным ни было наше детство — мы не можем выйти из отношений со своим родителем и выбрать себе другого, поэтому нам приходится адаптироваться под тот стиль поведения, который демонстрируют нам взрослые. И в зависимости от того, насколько надежными и заботливыми были наши родители, будут складываться наши убеждения о любви и близости и, следовательно, будет формироваться наш тип привязанности.

Условия воспитания при этом могут быть очень разными. Кто-то из нас рос в атмосфере любви и стабильности, а кто-то все детство слушал крики и скандалы родителей. Кто-то воспитывался заботливой матерью, а кого-то отдали на попечение не совсем адекватной бабушки. Кто-то рос в дружной семье с большим достатком, а кто-то рос в семье алкоголиков или даже в детском доме. На основе нашего детского опыта отношений в семье у каждого из нас формируется свой тип привязанности, и в дальнейшем мы переносим этот тип привязанности в социум — по таким же параметрам выстраиваются наши отношения со сверстниками, одноклассниками и учителями, а далее — с коллегами и партнерами в отношениях. И чем

