

СЕРИЯ ПРОСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ СЕБЯ

ПИТЕР ЛОВЕНХАЙМ

ОСНОВЫ ПРИВЯЗАН НОСТИ

КАК ДЕТСТВО
ФОРМИРУЕТ
НАШИ ОТНОШЕНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.53
Л68

Peter Lovenheim
THE ATTACHMENT EFFECT:
Exploring the Powerful Ways Our Earliest Bond Shapes
Our Relationships and Lives

Copyright © 2018 by Peter Lovenheim
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC.

Ловенхайм, Питер.

Л68 **Основа привязанности. Как детство формирует наши отношения / Питер Ловенхайм ; [перевод с английского Е. С. Сотниковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Простая психология. Книги, которые помогут понять себя).**

ISBN 978-5-04-153882-8

Один человек избегает любой близости, в то время как для другого жизнь без любимого немислима. После выхода из тревожно-избегающих отношений научный журналист Питер Ловенхайм погрузился в теорию привязанности Джона Боулби, чтобы понять причины своего неудавшегося романа. Его жизнь полностью изменилась после того, как он определил, какой стиль привязанности влиял на него с самых ранних лет.

В своей книге, полной научных исследований, интервью с экспертами и искренней личной истории, он рассказывает, как понимание своего стиля привязанности может повлиять не только на ваши отношения, но и на благополучие и карьеру. Даже если неподконтрольные события детства направили вас не туда.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

© Сотникова Е. С., перевод
на русский язык, 2024
© Оформление.

ISBN 978-5-04-153882-8

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Отзывы о книге «Основа привязанности»

«Эта книга о привязанности откроет глаза любому читателю, и, что еще важнее, он будет растроган. Автор исходит из личного опыта и показывает, как изучение новой для него сферы помогает ему разобраться в себе и своей жизни, а на самом деле в жизнях всех нас. Легкое и затягивающее чтение!»

Доктор Сью Джонсон, автор книг «Чувство любви. Новый научный подход к романтическим отношениям» и «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь».

«Я всегда считал, что принципы привязанности играют важную роль не только в воспитании детей и романтических отношениях, но и в других аспектах жизни. А потом появилась эта книга, которая иллюстрирует то, как привязанность влияет практически на все! Написанная красивым и, главное, доступным языком, книга „Основа привязанности“ великолепно раскрывает, как привязанность проявляется на работе, в дружбе, религии и даже политике!»

Амир Левин, доктор медицины, соавтор бестселлера «Подходим друг другу»

«Эту замечательную книгу можно читать разными способами, и любой из них увеличивает наши знания и благополучие. Ее можно читать как обзор большого количества исследований и социально-психологической теории, как источник понимания себя и как ключ к взаимодействию с другими».

Амитай Этциони, автор книги «Новое золотое правило. Сообщество и нравственность в демократическом обществе», профессор университета Джорджа Вашингтона

«Эта высокоинформативная, основанная на тщательном исследовании, трогательно личная и легко читающаяся книга о значении и применении теории привязанности обращается к вопросам „как?“ и „почему?“ о наших сложных взаимоотношениях с другими людьми. В ней содержатся ценные размышления о том, что влияет на успешность отношений, и о том, как понимание своего стиля привязанности может помочь спасти разваливающийся брак».

Джудит Виорст, автор книги «Необходимые потери».

«Убедительная, информативная, хорошо написанная... Искусно разъясняет, как стили привязанности влияют на поведение разных людей в разных ситуациях (включая автора)».

Джоан Джейкобс Брумберг, эмерит-профессор феминологии и человеческого развития Корнеллского университета, автор книг «Девушки на диете» и «Проект «Тело».

«Питер Ловенхайм с удивительной прямоотой и редкой пронизательностью в отношении собственного опыта и опыта тех, с кем общался, показывает в своей книге „Основа привязанности“, как мы можем улучшить любые свои отношения: от рабочих до романтических, от родительства до политики, от молодости до старости — даже если неподконтрольные нам события детства направили нас не туда. Инклюзивная книга, которая способна помочь каждому улучшить отношения с любым человеком, который важен».

Николас Гейдж, автор книг «Элени» и «Место для нас».

«Точно, увлекательно и красиво написано... Для книги редкость — быть настолько веселой, но при этом такой информативной и стимулирующей к размышлениям. Я наслаждался чтением!»

Филипп Шейвер, доктор философии, заслуженный профессор психологии Калифорнийского университета, Дэвис, соавтор книги «Привязанность в зрелом возрасте» и соредатор книги «Справочник по привязанности».



Содержание

Предисловие	11
От профессора Гарри Рейса	11
Введение	14

Часть I

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЯЗАННОСТЬ

<i>Глава 1.</i> Когда приходит тигр: истоки системы привязанности	27
<i>Глава 2.</i> Пять прилагательных: измеряем взрослую привязанность.....	53
<i>Глава 3.</i> Когда возвращается мама: типы привязанности у детей	81
<i>Глава 4.</i> В сканере: привязанность и мозг.....	103

Часть II

ПРИВЯЗАННОСТЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

<i>Глава 5.</i> Встреча за чашечкой кофе: привязанность и свидания	125
<i>Глава 6.</i> Воспитание: привязанность и родительство.....	153

Содержание

<i>Глава 7. Танец на сближение:</i>	
привязанность, брак и терапия для пар.....	175
<i>Глава 8. Леди и пацанка:</i>	
привязанность и дружба.....	191
<i>Глава 9. Стареем: привязанность и взросление.....</i>	<i>205</i>

Часть III

ПРИВЯЗАННОСТЬ ВОКРУГ НАС

<i>Глава 10. Держим позиции:</i>	
привязанность на рабочем месте.....	223
<i>Глава 11. Пока время не вышло:</i>	
привязанность и спорт	238
<i>Глава 12. Следуя за лидерами:</i>	
привязанность и политика	258
<i>Глава 13. Потому что ты со мной:</i>	
привязанность и религия.....	282
Эпилог.....	297
Благодарности.....	311
Глоссарий.....	316
Приложение.....	320
Тест привязанности	320
Источники.....	323
Об авторе	329
Примечания.....	330

*Памяти Эндрю Ловенхайма,
Джун Ловенхайм, Джейн Глэйзер*

ПРЕДИСЛОВИЕ

От профессора Гарри Рейса

Когда Питер Ловенхайм обратился ко мне с просьбой разрешить ему присутствовать на моем курсе о психологии отношений в Рочестерском университете, я согласился. Я всегда рад гостям, особенно тем, кто в силу возраста и опыта может предложить моим студентам новый взгляд. Питер выглядел заинтересованным, и я ожидал, что он придет два-три раза, а затем, как и другие до него, решит, что этого достаточно. Но Питер не удовлетворился лишь малой частью того, что к настоящему времени стало обширной и живой сферой исследований. Он с энтузиазмом прослушал курс, посетил большинство лекций и всегда задавал дополнительные вопросы, когда мы сидели в «Старбаксе». Поначалу его вопросы были несложными, но уже тогда они глубоко погружались в предмет, объединяя в себе искреннее любопытство и аналитическое мышление журналиста. Неудивительно, что однажды в нашей беседе захотела участвовать женщина за соседним столиком.

Понимание того, как строятся отношения, что заставляет их развиваться и угасать, что делает их источником самых отрадных и болезненных моментов, увлекало людей тысячелетиями. На всем протяжении истории можно найти описания «правил» и «идеологии» отношений.

Научные исследования в этой сфере достаточно молоды, они начались где-то в середине двадцатого века, и я не сомневаюсь, что теория привязанности является лучшим осмыслением проблемы, которое существует сегодня.

В социальных науках теории появляются и исчезают. Обычно сначала они вызывают восторг, но постепенно теряют свое влияние: идеи изживают себя, и тогда новые, более актуальные концепции занимают их место на сцене. Но с теорией привязанности все не так. Я впервые услышал об исследовании Джона Боулби в 1982 году, когда находился в творческом отпуске в Денверском университете, где Филипп Шейвер и Синди Хазан начинали примерять ко взрослым романтическим отношениям идеи, которые до этого фокусировались в основном на детях и тех, кто их воспитывает. Когда их новаторские суждения попали в научную литературу, эта сфера словно взорвалась, появились сотни и тысячи статей. С тех пор я ждал, что интерес к проблеме утихнет, но этого так и не произошло.

Что же делает теорию привязанности такой живучей? Как объясняет Питер, она всегда увлекает студентов. Ее основные положения убедительны, как никакие другие, да и как не восхищаться концепцией, которая начинается с простого поведения, типичного для большинства млекопитающих, а затем расширяется и с помощью всего нескольких логических ходов объясняет, почему самый ранний опыт взаимодействия с опекунами или родителями определяет наши отношения с детства до старости? Наблюдения этой теории мудрые, пронизательные и в то же время глубоко личные — и сложно слушать их, не думая постоянно: «Да, вот оно!»

Для специалистов по психологии теория привязанности приобретает особую убедительность, объединяя серьезные и последовательные умозаключения с обращением к наи-

более значимым человеческим проблемам. Вам, читатель, я обещаю, что эта концепция предложит свежий взгляд на отношения, эмоциональную жизнь и многое другое. Но это не инструкция о самопомощи, по крайней мере не в привычном смысле «двенадцати шагов к вечной любви». Эта книга скорее углубит ваше понимание того, *почему* и *как* складываются человеческие связи или возникает отстраненность, и предложит способ использовать эти знания, чтобы извлечь максимум из своих отношений.

Со временем я стал с нетерпением ждать наших регулярных походов в «Старбакс». Там я узнал, что Питер — увлеченный наблюдатель с пытливым умом. По мере того как углублялись его знания о привязанности, его вопросы становились все сложнее. Но спустя какое-то время мне открылось нечто более важное. На следующих страницах вы, как и я, увидите, что он смелый и удивительно честный человек, желающий бросить вызов судьбе и представить миру свои собственные чувства и отношения (возможно, это знак приобретенного надежного типа привязанности или отражение его прошлого тревожного стиля — прочтите и решите сами). Эти качества сошлись в глубоком подходе Питера к книге. Он сопоставляет идеи, выработанные в результате исследований и терапевтической практики, со своим личным опытом, который одновременно и горчит, и обнажает суть теории привязанности. Я подозреваю, что это не случайно: истинная красота этой концепции состоит в ее способности раскрыть смысл отношений и эмоций, а талант Питера как писателя заключается в умении вытащить этот смысл на поверхность. Но не сомневайтесь: несмотря на то что повествование очень личное, эта книга двумя ногами опирается на научный подход и практические подтверждения теории привязанности. Джону Боулби она бы понравилась.



Все начиналось чудесно, как и положено романтическим отношениям, но затем стабильность сошла на нет. Проще говоря, она ждала, что мои намерения станут более серьезными, но я не мог ей этого предложить: я искал эмоциональной близости, которую она не могла дать.

Бесчисленное количество раз мы сходились и расходились: расставания случались по ее инициативе, а примирения — в основном по моей. Все повторялось снова и снова.

Это продолжалось долгие годы.

Как же грустно, что мы оба так много вложили в отношения, которые ни к чему не привели. Но мы долгое время не могли понять, почему именно у нас ничего не получилось.

Спустя месяцы после окончательного расставания я столкнулся с чем-то поразительным. Когда я приехал навестить дочь в колледже и листал ее книжки по психологии, я наткнулся на одну статью. В ней автор описывал то, что часто происходит, когда люди с двумя определенными стилями привязанности пытаются завязать отношения:

«Пары <...> имеют тенденцию к резкой поляризации. Партнер с тревожным типом привязанности обычно переживает и требует более близкого общения, в то время как партнер с избегающим стилем закрывается и отходит в сторону. В таком случае могут происходить многочисленные расставания и примирения. <...> Такие отношения могут быть взрывоопасными. <...> Именно избегающий партнер обычно решает прекратить отношения»¹.

Тогда я не понимал, что такое «стили привязанности», и не был знаком с терминами «тревожный» и «избегающий», но именно там, в общении своей дочери, я многое осознал. Нежелание моей бывшей девушки эмоционально открыться и ее склонность уходить от конфликта соответствовали избегающему стилю, а моя потребность в эмоциональной близости и склонность цепляться за отношения — тревожному.

Авторы учебника утверждали, что такое токсичное сочетание стилей привязанности типично. Некоторые исследователи называют его «ловушкой тревожности-избегания», — и, если пара не осознает, что происходит, и не научится справляться с этим, она разрушает их отношения².

Осознание пришло слишком поздно, чтобы спасти мой неудачный роман, но вызвало у меня сильное любопытство. Я захотел узнать больше об этой загадочной привязанности.

Теория привязанности была разработана британским психиатром и психоаналитиком Джоном Боулби (1907–1990). После Второй мировой войны Боулби работал в детских