

ОСОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Диана Пул Хеллер

**Б Л И З К О,
Н Е Ж Н О,
Н А В С Е Г Д А**



Теория привязанности.
Как создать глубокие и прочные
отношения



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
ХЗ6

*Права на перевод получены соглашением с Sounds True Inc.
и литературным агентством Nova Littera, SIA.
Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Diane Poole Heller Ph.D
The Power of Attachment:
How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships

Хеллер, Диана Пул.

ХЗ6 Близко, нежно, навсегда. Как создать глубокие и прочные отношения. Теория привязанности / Диана Пул Хеллер. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 320 с. — (Осознанная психология).

ISBN 978-5-17-186258-9

Что заставляет нас снова и снова повторять в отношениях сценарии, причиняющие боль? Как детский опыт отношений влияет на то, кем мы являемся сейчас, и можем ли мы измениться?

Диана Пул Хеллер — международный эксперт по теории и моделям привязанности и терапии психической травмы — разработала руководство по созданию устойчивых близких отношений.

Перед вами книга, благодаря которой вы сможете определить ваши с партнером стили привязанности, осознать их влияние на ваши отношения и найти способы изменить их негативные проявления. Упражнения помогут в корне преобразовать детские переживания и улучшить ваши навыки спокойной и безопасной любви.

Книга будет интересна как парам, так и тем, кто на данный момент не состоит в отношениях, но стремится обрести зрелую любовь.

Научный редактор книги Даниил Островский — один из известных специалистов по теме привязанности. Его участие помогло переводу стать более терапевтичным и лучше отразить идеи книги Дианы Пул Хеллер и теории привязанности.

УДК 159.9
ББК 88.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1622038251 (англ.)
ISBN 978-5-17-186258-9

© 2019 Diane Poole Heller
© 2019 Peter A. Levine, предисловие
© Михалина Е., перевод
на русский язык, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| Обращение к читателям от научного редактора книги Даниила Островского | 5 |
| Предисловие Питера А. Левина | 9 |
| Введение | 16 |
| Стили привязанности. Общая информация | 35 |
| Когнитивное развитие, нейронауки и теория привязанности | 40 |
| Память и первичная модель отношений | 49 |
| Упражнения | 51 |
| Вопросы для оценки | 54 |
| Результат | 55 |
| Глава 1. Безопасная привязанность | 58 |
| Как получить поддержку | 66 |
| Как развить безопасную привязанность в себе и в близких | 68 |
| Вопросы для выявления признаков безопасной привязанности | 111 |
| Глава 2. Избегающая привязанность | 113 |
| Факторы формирования избегающей привязанности | 116 |
| Признаки избегающего стиля | 120 |
| Пустыня или оазис | 145 |
| Вопросы для выявления признаков избегающей привязанности | 148 |

| | |
|---|-----|
| Глава 3. Амбивалентная привязанность | 150 |
| Постоянство объектов и постоянство их восприятия | 152 |
| Признаки амбивалентной привязанности | 157 |
| Двигаемся дальше | 175 |
| Вопросы для выявления признаков амбивалентной привязанности | 191 |
| Глава 4. Дезорганизованная привязанность | 193 |
| Диапазон психической устойчивости | 199 |
| Факторы, способствующие формированию дезорганизованной привязанности | 201 |
| Как выглядит дезорганизованная привязанность | 217 |
| Выход из дезорганизованной модели | 228 |
| Вопросы для выявления признаков дезорганизованной привязанности | 252 |
| Глава 5. Стили привязанности в романтических отношениях | 254 |
| Безопасная привязанность между партнерами | 261 |
| Отношения между «безопасным» партнером и человеком с адаптацией | 270 |
| Небезопасная привязанность между романтическими партнерами | 271 |
| Выбор партнера | 273 |
| Повышаем безопасность отношений | 286 |
| Работа с собственным стилем привязанности | 296 |
| Как выйти из отношений | 302 |
| Заключительное слово | 305 |
| Слова благодарности от автора | 307 |
| Выборочная библиография | 312 |
| Об авторе | 317 |
| От издательства Sounds True | 319 |

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ ОТ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА КНИГИ ДАНИИЛА ОСТРОВСКОГО

В мире, который буквально тонет в информации о психологии, тема привязанности часто подается с каким-то тяжелым, почти медицинским привкусом — либо как судебный приговор: «Мы оценили тебя, ты тревожный». Мы привыкли слышать о «типах» и «стилях» так, словно это окончательные диагнозы-приговоры, отпечатанные на нас в раннем детстве: «тревожный», «избегающий», «дезорганизованный». За этими терминами нередко скрывается подтекст какой-то фундаментальной поломки. Читаешь описание своего паттерна и думаешь: «Ну вот, приехали. Я дефектный, кривой. И похоже, с этим мне придется тащиться через все отношения до конца жизни, если я не вылечу привязанность».

Книга, которую вы сейчас держите в руках, — совершенно про другое. Это не история болезни и уж точно не приговор. Это карта возвращения домой.

Что делает Диану Пул Хеллер совершенно особенным автором (и, я бы сказал, целителем в самом широком смысле этого слова), так это её способность полностью менять нашу оптику. Она предлагает посмотреть на то, что мы привыкли называть своими «проблемами» в отношениях, не как на ошибки или патологию, а как на блестящие, творческие адаптации.

Вдумайтесь в это слово.

Адаптация.

То, что сегодня мешает нам быть близкими — будь то привычка исчезать при малейшем конфликте, взрываться от ревности или навязчиво контролировать партнера, — когда-то спасло нас. И у нас не было иного варианта, диапазон возможных способов совладания с неблагополучием, пренебрежением, одиночеством и болью в детском возрасте крайне узок. Наша нервная система, будучи маленькой, уязвимой и полностью зависимой от взрослых, нашла единственный возможный способ выжить и сохранить хоть какую-то связь с теми, кто был рядом. Увидеть в своей сегодняшней «токсичности», «навязчивости» или «ледяной холодности» тот самый детский акт мужества и самосохранения — это невероятно мощно. Это значит перестать наконец воевать с собой и начать путь к изменениям через глубокое сострадание, а не через стыд и самобичевание.

Диана не оставляет нас наедине с этой красивой философией. Она мастерски переводит язык высокой теории на язык телесных ощущений и простых действий. Вы заметите это внимание к деталям буквально на каждой странице. Это не просто «полюбите себя» или «дышите глубже». Это ювелирная работа с нюансами: как именно мы смотрим? Как меняется тон голоса, когда мы чувствуем угрозу? Что происходит в груди, в животе, в плечах, когда любимый человек отворачивается? Как вы ощущаете себя в такой ситуации? А в такой? Что говорит ваше тело? Как оно ощущается? Чего ему не хватает?

Эта книга, как и многие книги, наполнена упражнениями — но поданные через линзу адаптации, а не патологии, через внимание к деталям, через постоянное и мягкое напоминание «Только вы знаете, как вам луч-

ше», они действительно работают. Работают, потому что они обращаются не к нашему вечно тревожному уму, а напрямую к нервной системе. И конечно, потому, что являются живым примером, как сложная научная теория оживляет практику. Вы найдете множество конкретных инструментов и ссылок, которые делают процесс чтения похожим на увлекательное исследование собственной внутренней вселенной. Не сухая инструкция, а скорее лаборатория, где можно безопасно экспериментировать с новыми способами быть собой. Дерзайте, вам понравится. Только прошу: не пропускайте упражнения, а уделите им время.

Пожалуй, самое главное, что вы почувствуете, погружаясь в этот текст, — это интонация. Читая Хеллер, вы не чувствуете себя пациентом на приеме у строгого профессора, который смотрит на вас поверх очков и что-то бубнит про «психопатологию», «абьюз», «неблагоприятный детский опыт», «неисцелимую травму». Напротив, вы почувствуете себя принятым. Её теплый, поддерживающий голос звучит как голос мудрого, доброго наставника, который бережно берет вас за руку и говорит: «Я знаю, здесь было больно. Давай пройдем этот участок вместе. Твоя человеческая природа дала тебе все, чтобы ты справился. Стоит лишь открыть это знание». Она создает то самое пространство «безопасной привязанности» прямо здесь, между строк, позволяя вам исследовать свой самый непростой опыт без страха быть осужденным.

Эта книга превращает работу над собой из тяжелого труда по «исправлению дефектов» в захватывающую форму самоисследования привязанности и любви. Она напоминает нам о главной истине, которую мы

так часто забываем: наша способность к любви и глубокой связи никогда не была сломана окончательно. Она просто ждала безопасных условий, чтобы снова расцвести.

И эти условия ждут вас через пару страниц.

ПРЕДИСЛОВИЕ ПИТЕРА А. ЛЕВИНА

Каждый человек способен на «путь героя» — это наше бремя и наш шанс. За сорок пять лет клинической практики я убеждался в этом тысячи раз. Множество решений в жизни мы принимаем исходя из того, насколько нам удастся (или не удастся) соответствовать некоему уникальному, желанному образу себя.

Герой внутри нас сталкивается с сильным врагом — внешними опасностями, дилеммами. Они становятся символическим препятствием, мешающим нам достичь внутреннего порядка, спокойствия, любви, благополучия, близости и добра для всех. Сила и власть этого внутреннего врага кажутся безграничными. Он мечтает покарать и уничтожить героя, а нашу жизнь окутать тьмой.

Психические травмы имеют очевидное сходство с таким врагом. Суть любой травмы (как и глубоких душевных ран) — беспомощность и отчаяние. Она отбирает жизненную силу, притупляет чувства и ослабляет людей, отгораживая друг от друга пеленой страха и страдания. Ведь именно разобщение — один из самых эффективных способов разрушить не только отношения, но даже империю. Между муками личности и муками цивилизации можно провести и аллегорическую параллель: ужас уничтожает контакт человека со своим внутренним «Я», с его физическим воплощением, со всем, что в нас есть истинного и вечного. Мы становимся одинокими и неприкаянными. Мы больше не выходим поливать сады, и нам неоткуда взять пропитание.

Если травма — враг, то задача внутреннего героя — воссоединение с собой и с другими людьми. Этим определяется и само появление героя, и путь, который он должен пройти. Героями не рождаются, ими становятся, преодолевая испытания. Самые стойкие герои старинных легенд — те, кто столкнулся с наиболее горькими потерями и разочарованиями. Никто из них изначально не был подготовлен к удару судьбы. Сперва они не справляются. Шаг за шагом они меняются, показывают себе и другим, на что способны. Они завоевывают поддержку друзей и союзников. Они не сдаются. Они достигают мастерства. И празднуют победу.

Но оставим мифологию и обратимся к повседневности. В реальной жизни мы берем на себя роль героя лишь время от времени. Нам не нужно геройствовать постоянно. Если не выходить из этой роли, мы можем даже пострадать от тех, кто захочет воспользоваться нашими благими намерениями в своих целях. Средства массовой информации нередко искажают понятия и злоупотребляют верой в героев. В наше время миф — дефицитный товар.

Что касается связи с внутренним «Я», чувства безопасности и уверенности в себе и людях, нам необходимо научиться поддерживать контакт с «истинным Я», чтобы по мере движения от одной жизненной задачи к другой (включая и мелкие мирские заботы, и «поворотные» решения в таких сферах, как любовь, карьера, семья, дружба, место жительства) именно оно, воплощаясь в нас в каждый момент, направляло наши действия и выбор.

И тут мы приходим к понятию привязанности как родственному идее связи. Привязанность описывает

не только, как мы контактируем и устанавливаем связь с другими, но также и с собой, и с нашим собственным телом. Поэтому понимание влияния, которое оказывают психические травмы на нервную систему и ткани организма, а значит, и на ощущение безопасности критически важно для того, чтобы разобраться во всех тонкостях различных моделей привязанности.

Когда человек ощущает угрозу, его тело генерирует сильные всплески энергии, призванные обеспечить выживание (чтобы бежать, бить, пинать, рубить, спасаться, уничтожать — или привязываться). Но если находиться в таком напряженном состоянии слишком долго, то однажды энергия пропадает, как будто сработал автоматический предохранитель. Так организм приспособился защищать нас при слишком большом количестве опасностей сразу (или слишком длительном отсутствии какой бы то ни было помощи). Происходит диссоциация — мы отстраняемся от самих себя. Те самые волны энергии, необходимые для выживания и позволявшие нам бороться или спасаться бегством, оказываются заперты в теле. Энергия, выработанная организмом в ответ на угрозу, попадает в замкнутый цикл — бессмысленный, бесконечный и деструктивный диалог между телом и мозгом, который все усиливается, как будто к громкоговорителю поднесли микрофон. «Все в порядке?» — спрашивает мозг. «Все, что я чувствую, — это стресс! Разве мы не умираем?» — отвечает тело. «Значит, умираем, — констатирует мозг, — нужно стараться сильнее!»

Организм общается с нами посредством эмоций. Травма, коварный враг, подрывает основу основ физического и психического здоровья — способность чело-

века чувствовать себя в *безопасности*. Когда тело постоянно находится в режиме выживания, все наши чувства и эмоции несут лишь одно отчаянное сообщение: «Нужно укрыться от опасности!» Чтобы мы не рисковали жизнью, в нас подавляется жизненная сила. Любое внешнее воздействие начинает восприниматься как угроза. И мы теряем способность к контакту с другими людьми.

Плохая новость в том, что травмы в нашей жизни — это данность. С другой стороны — и это хорошая новость — они вовсе не пожизненный приговор. То, чему я годами учил тысячи клиентов и студентов, заключается в следующем: ключ к укрощению этого безбрежного моря страданий — научиться соприкасаться с малыми частями переживания (включая телесные ощущения, чувства, образы, мысли и энергии) и встречаться с этими крошечными кусочками постепенно, один за другим.

Так в море, где властвует психическая травма, обнаружатся небольшие тихие гавани. И со временем они начнут собираться воедино, в общее, более-менее надежное пространство, где мы сможем иногда передохнуть, взглянуть со стороны на все наши сложные ощущения и навязчивые эмоции и не спеша разобраться с ними.

Главными здесь будут следующие вопросы: сколько я могу воспринять, оставаясь в настоящем моменте? Сколько я могу вытерпеть, прежде чем «отключусь»? Что я могу сделать, чтобы не выходить за пределы своего терпения? Человеческое тело обладает мудростью и может подсказать нам, как обустроить себе защищенное место посреди бурлящих потоков отчаяния, страха и беспомощности. В этом безопасном убежище у нас есть возможность осмотреть свой крошечный образец переживания, изучить его, разобрать на части, оставить

себе все ценное и избавиться от всего лишнего. Именно так мы постепенно меняем сообщение, посылаемое телом, с ужаса на безопасность. Фокус смещается, нашей целью становятся не бегство и самозащита, а тепло и связь. Мы реагируем не паникой и сбоем системы, а интересом и состраданием. Враг повержен, опасность миновала. Мы выбираемся из дома и снова начинаем заботиться о тех вещах, которые питают и поддерживают не только нас, но и других людей. В нашей империи воцаряются мир и благоденствие. Жизнь раскрывается во всей эмоциональной полноте.

Поскольку в реальности у каждого из нас есть *некоторые* сложности со «здоровой» привязанностью, я с радостным волнением представляю вам эту книгу. Мне повезло знать ее автора, доктора Диану Хеллер, на протяжении нескольких десятилетий. Она была одной из лучших моих студенток, и я продолжаю восхищаться и гордиться ею и сейчас. Многие годы ее душевная теплота, внимательность, энергия и познания помогают тысячам клиентов и учеников. Ее мудрость и талант раскрываются на каждой странице этой книги, в которой доступно и в то же время очень подробно изложены принципы определения собственных, индивидуальных, порой весьма сложных проблем в сфере привязанности. Диане удалось рассказать о них остроумно, легко и без лишних мудрствований. Упражнения, дополняющие теорию, без сомнения, помогут вам встретиться со своим истинным «Я», проявленным в теле, и найти способ справиться с личными трудностями, касающимися контакта и близости с людьми.

Данная книга будет полезна психотерапевтам, работающим с проблемами привязанности. Она не меньше

подходит любому человеку, который вступает в новые отношения, ищет способ обогатить существующие или даже хочет завершить отношения, пережить боль расставания и извлечь из нее урок. Я счастлив, что вы отправляетесь в такое увлекательное путешествие. Пусть каждый из нас героически сразится, победит врагов и принесет смысл, целостность и процветание в этот мир и в свой Внутренний Мир.

ПИТЕР А. ЛЕВИН,

доктор медицины и психологии, автор бестселлеров *Waking the Tiger: Healing Trauma* («Пробуждение тигра — исцеление травмы»), *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* («Тихим голосом: как тело избавляется от травмы и возвращается к хорошему самочувствию») и *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory* («Психическая травма и память, или Мозг и тело в поисках живого прошлого: практическое руководство по осознанию и проработке травмирующих воспоминаний»)

*Посвящаю эту книгу всем,
у кого хватает смелости
искренне и глубоко прожить свою жизнь,
сочувствовать чужой боли
и делиться обретенной мудростью.*