



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Питера А. Левина .....	12
<b>Введение .....</b>	<b>20</b>
Типы привязанности. Общая информация .....	45
Когнитивное развитие, нейронауки и теория привязанности .....	52
Память и первичная модель отношений .....	63
Упражнения .....	66
Вопросы для оценки .....	70
Результат .....	71
<b>Глава 1. Надежная привязанность .....</b>	<b>75</b>
Как получить поддержку .....	86
Как развить надежную привязанность в себе и в близких .....	88
Вопросы для выявления признаков надежной привязанности .....	141
<b>Глава 2. Тревожно-избегающая привязанность ...</b>	<b>143</b>
Факторы формирования тревожно-избегающей привязанности .....	147
Признаки тревожно-избегающего стиля .....	152
Пустыня или оазис .....	185
Вопросы для выявления признаков тревожно- избегающей привязанности .....	187
<b>Глава 3. Тревожно-устойчивая привязанность ....</b>	<b>191</b>
Постоянство объектов и постоянство их восприятия .....	194

Признаки тревожно-устойчивой привязанности . . . . .	200
Двигаемся дальше . . . . .	224
Вопросы для выявления признаков тревожно- устойчивой привязанности . . . . .	243
<b>Глава 4. Дезорганизованная привязанность . . . . .</b>	<b>247</b>
Диапазон психической устойчивости . . . . .	255
Факторы, способствующие формированию дезориентированной привязанности . . . . .	258
Как выглядит дезорганизованная привязанность . . . . .	278
Выход из дезорганизованной модели . . . . .	292
Вопросы для выявления признаков дезорганизованной привязанности . . . . .	322
<b>Глава 5. Стили привязанности в романтических отношениях . . . . .</b>	<b>325</b>
Надежная привязанность между партнерами . . . . .	335
Отношения между «надежным» партнером и человеком с адаптацией . . . . .	346
Ненадежная привязанность между романтическими партнерами . . . . .	347
Как выбрать партнера . . . . .	349
Повышаем надежность отношений . . . . .	365
Работа с собственным стилем привязанности . . . . .	378
Как выйти из отношений . . . . .	385
<b>Заключительное слово . . . . .</b>	<b>389</b>
Слова благодарности от автора . . . . .	392
Выборочная библиография . . . . .	399
Об авторе . . . . .	411
От издательства Sounds True . . . . .	413

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

## 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 определяет, как человек устанавливает связь и контакт не только с другими людьми, но и с самим собой, с 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 разо-

браться во всех тонкостях различных моделей привязанности.

Когда человек ощущает угрозу, его тело генерирует сильные всплески энергии, призванные обеспечить выживание (беги, бей, пинай, руби, спасайся, уничтожь — или приручи). 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 спастись 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 больше энергии!»