

ГЛАВА 1

Який у вас тип прив'язаності

Чого ви бажаєте від стосунків?

Доросла людина з роками проходить крізь десятки серйозних стосунків. І мова зараз не лише про романтичні — я також маю на увазі стосунки з батьками, братами та сестрами, друзями, вчителями та наставниками. Скільки з них виявились по-справжньому успішними, міцними та довготривалими? Можливо, не так багато, як би хотілося. А якщо я скажу вам, що є спосіб цього досягти? Чи змінилося б ваше сприйняття миру та близькості, якби ви були абсолютно впевнені у своїх стосунках? Виявляється, саме почуття надійності та безпеки у конкретної людини (те, що психологи називають “типом прив'язаності”) багато в чому визначає успішність цих стосунків. За допомогою цього робочого зошита, що базується на основних засадах теорії прив'язаності, ви зможете розібратися як у власному типі прив'язаності, так і в особливостях поведінки ваших близьких, а також навчитесь будувати здорові стосунки з важливими для вас людьми.

Останні десять років своєї практики я працювала з безліччю пар, і особливості типів майже завжди так чи інакше виявлялися у їхніх стосунках. Труднощі, з якими стикалися ці пари, змусили пригадати все, чому мене навчали в університеті. Вправи та практики у цій книзі — квінтесенція цього професійного досвіду. Їхня мета — навчити вас розбиратися у власному досвіді та досягти того почуття безпеки, на якому будуються найуспішніші стосунки.

Багато хто з нас, оглядаючись на попередні стосунки, згадує їх із теплотою. Але не обходиться і без жалю: можливо, чогось ви не зробили самі, щось не вдалося вашим партнерам. Ви не можете змінити минуле, але є й хороші новини: можна змінити невдалі патерни зі свого минулого. Ідеальні батьки або бездоганна історія стосунків зовсім не гарантують створення міцних зв'язків. Єдине, що вам потрібно для набуття впевненості та близькості у стосунках, — це готовність з усією чесністю поглянути на власну поведінку та віру в те, що ви можете змінитись. Є безліч доказів того, що зусилля, прикладені для розвитку стосунків, у результаті окупаються. Дослідження говорять нам про те, що близькі, осмислені стосунки безпосередньо ведуть до міцнішого здоров'я, високого рівня стресостійкості та загалом до більш щасливого життя. Поставтеся до роботи, яку зробите з цією книгою, як до інвестиції у своє благополучне майбутнє.

Важливим є зауваження про стосунки, в яких має місце насильство. Цей робочий зошит буде корисним усім, хто прагне розібратися у стосунках, але якщо ваші супроводжуються насильством, то я не рекомендую керуватися однією лише книгою. Так, жорстока поведінка частково впливає з прив'язаності, але зазвичай у подібних стосунках відбувається ще багато такого, що вимагає професійної допомоги. Будь ласка, зверніться з цих питань до психолога чи правоохоронців. Якщо ви зараз перебуваєте у стосунках, пов'язаних з насильством, будь ласка, зверніться за необхідною підтримкою. Насамперед варто зателефонувати на загальнонаціональну гарячу лінію для постраждалих від домашньої тиранії.



Цінності стосунків

Давайте спочатку визначимося, які стосунки важливі для вас. Це ті стосунки, що найбільше виграють від роботи, яку ви виконуватимете тут; саме їх ви найбільше хотіли б зміцнити.

Заповніть наведену нижче таблицю.

1. Запишіть імена п'яти осіб, найважливіших для вас.
2. Оцініть за шкалою від 1 до 10, наскільки ці стосунки важливі для вас (де 10 — “дуже важливі”).
3. Оцініть за шкалою від 1 до 10, наскільки напруженими є стосунки (де 10 — “дуже напружені”).
4. Упорядкуйте список відповідно до того, наскільки сильно ви бажаєте працювати над покращенням тих чи інших стосунків (де 1 — “стосунки найвищого пріоритету”).

Ім'я людини	Ким вона вам доводиться? Чому важлива для вас?	Ступінь важливості (1–10)	Рівень напруження (1–10)	Пріоритетність роботи (1–5)



Цінності стосунків

Тепер, пам'ятаючи про цих людей, подумайте, чого ви дійсно хочете від стосунків з ними. Адже у кінці життя згадуватиметься саме те, як ви ставилися до важливих для вас осіб. Уявіть, що довкола вас зберуться всі, кого ви любили, і почнуть згадувати, які позитивні якості ви виявили по відношенню до них. Що б вам хотілося почувати? Запишіть ці якості нижче — наприклад, “чесність”, “почуття гумору” або “справедливість”. Потім оцініть, як ці якості виявляються зараз, за шкалою від 1 до 5 (де 1 — “знаходяться на найнижчому рівні”, а 5 — “проявляються повною мірою”).

П'ять позитивних якостей, які мені найбільше хотілося б розвинути у найбільш значущих стосунках

1. _____ 1 2 3 4 5
2. _____ 1 2 3 4 5
3. _____ 1 2 3 4 5
4. _____ 1 2 3 4 5
5. _____ 1 2 3 4 5

Перш ніж почати розбір ваших стосунків, давайте прояснимо, що мають на увазі під різними типами прив'язаності, які зустрічаються у людей. Можливо, ви вже чули про цей термін або навіть стикалися з тестами, які допомагають визначити тип. Їхня класифікація заснована на психологічних дослідженнях. Давайте коротко ознайомимося з ними.

Що таке теорія прив'язаності

У середині ХХ ст. дослідники Джон Боулбі (John Bowlby) та Мері Ейнсворт (Mary Ainsworth) заклали основу того, що пізніше отримало назву *теорія прив'язаності*. Спочатку висунута ними ідея полягала в тому, що діти краще розвиваються емоційно та соціально, якщо у них сформовано міцний зв'язок з основним опікуном, який чудово розпізнає їхні потреби та вчасно реагує на них із теплою та ніжністю. За часів, коли Боулбі та Ейнсворт працювали над своєю теорією, основним опікуном, як правило, виступала мати. Діти, які сформували подібний зв'язок, виростають із впевненістю в тому, що оточуючі завжди допоможуть їм набути почуття безпеки, подбають про них і підтримають. Ця базова ідея підтверджена дослідженнями прив'язаності, що проводилися понад шістьдесят років, а також схвалена експертами в галузі нейробіології, психіатрії, травматології та педіатрії.

Вчені з'ясували, що стосунки дітей та опікунів можна розбити на типи залежно від того, як малюки реагують на повсякденні стресові ситуації. Ці реакції були розподілені на три категорії: *надійні* (безпечні), *тривожні* і *уникаючі*.

Перші дослідники помітили, що у дітей з *надійним типом прив'язаності* реакція на стрес проявляється явно, але не надмірно. Вони досить спокійно шукають допомоги і частіше спілкуються зі своїми опікунами, що призводить до якнайшвидшого заспокоєння та готовності рухатися далі.

Діти з *тривожним типом прив'язаності* на ті ж стресові ситуації реагують яскравіше, більше плачуть і губляться. Вони також звертаються до опікунів за підтримкою, але водночас відкидають спроби дорослих допомогти. У таких дітей, за спостереженнями вчених, на комунікацію йде більше сил, але в більшості випадків вони не одержують очікуваного заспокоєння.

Діти з *уникаючим типом прив'язаності* значно рідше плачуть під час стресових ситуацій і демонструють байдужість у відповідь на допомогу від своїх опікунів. Для недосвідченого спостерігача ці діти виглядають цілком звичайно, але вчені помітили, що підвищення

рівня гормонів стресу в організмі говорить про інше. Стрес чинить на них сильний вплив, але вони це ніяк не демонструють.

Не дивно, що в залежності від цих особливостей діти виростають у дорослих з розвиненим надійним, тривожним або унікаючим типом прив'язаності, риси яких яскраво проявляються у стосунках. Звичайно, дорослі стосунки набагато складніші, але майже завжди все зводиться до одного: зближуючись з кимось і починаючи залежати від людини, у стресових ситуаціях ми поведимося відповідно до нашого типу прив'язаності.

Детальна оцінка вашого типу, зрозуміло, вимагає комплексного підходу, але якщо розглянути ваші найближчі стосунки, то цілком можна отримати загальне уявлення. Згадайте своїх найближчих партнерів та давніх друзів. Перебуваючи в цих стосунках, ви напевно стикалися з багатьма труднощами. І якщо під час стресових ситуацій ви відчуваєте, що можете покласти на свого партнера, значить, ви маєте надійний тип прив'язаності. Але давайте уявімо, що в кризовій ситуації ви не почуваетесь безпечно та захищено. Можливо, ви не впевнені, що партнер прийде на допомогу, і не розраховуєте на те, що в потрібний момент він буде поруч. Якщо у вас сформувався ненадійний тип прив'язаності — тривожний або унікаючий — ви, швидше за все, боїтеся бути покинутим або розчаруватися в іншій людині. У результаті ви з меншою ймовірністю поринете у стосунки з головою. Як правило, у людей формується один із типів прив'язаності, який проявляється у стосунках протягом усього життя, тому люди з надійним типом зазвичай упевнені, що партнери повністю їх підтримують. А от люди з ненадійними типами при погляді на свої стосунки бачать лише низку розчарувань та жалю.

Дізнавшись більше про надійний, тривожний і унікаючий типи прив'язаності, ви, швидше за все, подумаєте: “Ух ти, хочу надійний!” І на те є вагомі причини. Люди з надійним типом прив'язаності почуваяться комфортніше поруч із близькими людьми, охочіше йдуть контакт і краще справляються з конфліктними ситуаціями. Але навіть вони за певних обставин можуть впасти в ступор або вийти з себе.

Незалежно від загальних тенденцій і типу прив'язаності, який сформувався у вас на даний момент, ви не заручники власної поведінки. Минуле не повинно визначати ваше майбутнє. Починаючи з цього моменту, ви зможете будувати міцні стосунки. Цей робочий зошит допоможе вам:

- розпізнати особливі патерни та моделі поведінки, пов'язані з типом прив'язаності, як у себе, так і у близьких людей, особливо у стресових ситуаціях, що потребують особливого ставлення;
- опанувати нові інструменти та практики для виходу з конфліктних ситуацій та зміцнення надійних зв'язків;
- зруйнувати старі недовіри поведінкові шаблони та побудувати бажані міцні стосунки.

Усьому цьому справді варто навчитися. Ви станете більше насолоджуватися тим, що вам подобається в улюблених людях, та підтримувати близькі, міцні стосунки з ними. А у важких ситуаціях у вас з'явиться більше ресурсів, до яких ви зможете звернутися для вирішення проблем.

Навіщо потрібна теорія прив'язаності

Будучи психологом, що спеціалізується на стосунках, я приділяю типам прив'язаності людей найпильнішу увагу. Адже теорія прив'язаності дає чудову можливість не тільки визначити патерни поведінки, що створюють труднощі у стосунках, а й зрозуміти, як і чому така поведінка взагалі проявляється у стосунках, минулих і нинішніх.

Чи визначає сформований раніше тип прив'язаності всі стосунки протягом усього нашого життя? Звичайно, ні! Проте досвід, отриманий у ранньому віці, найбільший вплив має саме на найважливіші стосунки, тобто тривалі — ті, на які ми особливо розраховуємо, від яких чекаємо емоційної підтримки. Люди, чия роль у нашому житті особливо схожа з роллю батьків у дитинстві (подбати, підтримати, висловити захоплення), найбільш схильні


до впливу нашого типу прив'язаності. Романтичні стосунки саме потрапляють під це визначення, і тому саме на них насамперед впливають ці сформовані раніше патерни. Але типи прив'язаності проявляються і з іншими людьми: близькими друзями, членами сім'ї, керівниками та іншими авторитетними для нас особистостями, а також колегами.

Ваш тип прив'язаності, як правило, визначає ваше сприйняття безпеки та довіри. І тому, яким би простим це все не здавалося, ваш тип прив'язаності може істотно впливати на стосунки та їхні перспективи. Адже саме від почуття захищеності та довіри залежить те, як ви взаємодієте, приймаєте оточуючих, підтримуєте, справляєтеся з конфліктними ситуаціями. Тобто теорія прив'язаності дає нам ясне уявлення про фундамент, на якому кожен з нас будує стосунки.

Визначаємо свій тип прив'язаності

Перш ніж перейти до питань тесту, який допоможе визначити ваш тип прив'язаності, хочу підкреслити, що цей інструмент допоможе вам розібратися в собі та своїх стосунках. Він не служить для встановлення діагнозу, за його допомогою не можна робити абсолютно однозначних висновків про себе та інших людей, тому що людина — істота неймовірно складна і один тест не в змозі охопити всі грані особистості. Не забувайте про це. Даний тест заснований на моєму вивченні теорії прив'язаності, на психологічних дослідженнях, роках клінічного досвіду та спостережень за людьми у найпоказовіших стосунках.

Тест, що складається з двох частин, допоможе вам визначити своє положення на шкалі прив'язаності. Кожна частина оцінює різні аспекти прив'язаності, але обидві важливі для виявлення нюансів і деталей, що мають найбільше значення. Будь ласка, дайте відповідь на питання обох частин — це займе всього 10–15 хвилин.



Тест на тип прив'язаності

Для початку подумайте про одну особливо важливу для вас людину і про стосунки з нею. Це можуть бути поточні стосунки чи недавні спогади. Якщо не зазначено інакше, то слова “партнер” та “стосунки” у тесті будуть відноситись саме до обраних вами стосунків і людини.

Для вашої зручності тест також доступний онлайн (англійською мовою. — *Прим. пер.*). Ви можете пройти його анонімно та отримати автоматичний результат на основі ваших відповідей за посиланням: www.attachmentquiz.com/quiz. Якщо ви вирішите пройти тест в Інтернеті, після отримання результатів переходьте відразу до глави “Як отримати максимум користі від цієї книги”.

ЧАСТИНА 1. Надійність/ ненадійність прив'язаності

Ця частина тесту допомагає зрозуміти, як ви відчуваєте та сприймаєте себе у стосунках. Спершу ви відповісте на запитання про ваші почуття (які оцінюють рівень ненадійності прив'язаності), а потім на питання про те, що ви думаєте і робите для того, щоб покращити ваші стосунки (які оцінюють рівень надійності прив'язаності).

Шкала оцінки

Користуючись нижченаведеною шкалою, оцініть кожне із запропонованих тверджень.



1. Я часом втрачаю почуття свого “я” у стосунках. _____
2. Я відчуваю, що забуваю про себе/нехтую собою у стосунках. _____
3. Я йду на компроміси, про які згодом шкодую. _____
4. Я ціную, коли партнер робить для мене щось за власним бажанням, а не коли мені доводиться про це просити. _____
5. Коли я прошу партнера про щось і отримую бажане, я все одно можу відчувати незадоволення. _____
6. Я відчуваю, що мій партнер мене не розуміє. _____
7. Коли мій партнер не тримає слово, я приймаю це на свій рахунок. _____
8. Мене засмучує, коли партнер сприймає певну дію як прояв нелюбові, хоча насправді все навпаки. _____
9. Мене хвилює, що ми з партнером дуже різні. _____
10. Перш ніж попросити про допомогу, мені доводиться довго боротися із собою. _____
11. Коли я думаю про батьків, мені важко уявити будь-кого з них, хто б дивився на мене із захопленням і гордістю. _____
12. Мене до глибини душі зачіпає будь-яка несправедливість у стосунках. _____

ПІДСУМОК. Складіть набрані бали; число відповідає рівню **ненадійності** прив’язаності.

Розшифровка результатів

Ці твердження показують, якими емоціями ви реагуєте на відмінності, складності та стресові ситуації у стосунках. Чим більше балів ви набрали, тим вища ймовірність, що близькі стосунки виводять вас із рівноваги.

14–24. Високий бал. Для вас близькі стосунки — це боротьба, яка вибиває з колії. Зіткнувшись з труднощами, ви швидко приходите до висновку, що ваш партнер не підтримує вас, і реагуєте на все, виходячи з цього твердження.

7–13. Середній бал. Ви відчуваєте труднощі у близьких стосунках. І чим більше ви залежите від партнера, тим складніше і заплутаніше все стає. Страх бути покинутим або почуття, що ви потрапили в пастку, часом стають для вас надто реальними, навіть коли партнер переконує вас у протилежному.

0–6. Низький бал. Вам цілком комфортно одному, але ви докладаєте всіх зусиль для підтримки стосунків, коли відчуваєте любов та турботу.

А тепер давайте перейдемо від *емоційної* ненадійності до того, які дії ви *активно* вживаєте для досягнення почуття безпеки у стосунках. Подальші питання стосуватимуться переважно ваших переконань та поведінки.

Шкала оцінки

Користуючись нижченаведеною шкалою, оцініть кожне із запропонованих тверджень.



РІДКО

ІНКОЛИ

ЧАСТО

1. У стосунках легко поєднати незалежність та близькість. _____
2. Мій партнер може зростати та розвиватися, наскільки йому це необхідно, це ніяк не загрожує нашим стосункам. _____
3. Я легко беру на себе певні зобов'язання і виконую їх. _____
4. Я відчуваю необхідність у партнері так само, як і він у мені. _____
5. Якщо щось не складається з партнером, я терпляче чекаю, поки потрібне рішення не прийде само собою. _____
6. У нас трапляються конфлікти, навіть якщо ніхто не винний. _____
7. Я все розповідаю своєму партнерові. Якщо про щось не згадую, то тільки тому, що знаю: це зовсім не має значення. _____
8. Коли ми не згодні одне з одним, я докладаю всіх зусиль, щоб знайти рішення, яке влаштувало б обох. _____
9. Якщо я відсуваю свої справи на другий план, щоб підтримати партнера, я знаю, що при нагоді він поступить так же. _____
10. Я можу просто попросити партнера про те, що мені треба, і це зазвичай працює. _____

11. Коли ми з партнером сваримося, я беру ситуацію в свої руки і намагаюся зробити так, щоб ми обое відчували себе комфортно. _____
12. Коли мої попередні стосунки закінчувалися, це рішення було обопільним та виваженим. _____

ПІДСУМОК. Складіть набрані бали; число відповідає рівню **надійності** прив'язаності.

Розшифровка результатів

Головне, що потрібно зрозуміти про цей параметр: надійність прив'язаності можна розвинути, навіть якщо спочатку ви її не маєте. І навіть якщо ви набрали високий бал за шкалою ненадійності, у вас можуть бути міцні, стабільні стосунки.

18–24. Високий бал. Відносини для вас — джерело сил, частково тому що ви робите все, що від вас залежить для взаємної турботи одне про одного. Ви зазвичай поводитесь гідно, коли хтось проявляє себе не з кращого боку. Якою б важкою не була ситуація, ви намагаєтесь знайти з неї вихід. Високий бал за шкалою надійності прив'язаності в сукупності з низьким балом за шкалою ненадійності відповідає надійному типу прив'язаності, про який ми поговоримо у главі 4.

9–17. Середній бал. Відносини є важливими для вас, і ви робите все можливе, щоб зміцнити їх. Ви можете навіть точно знати, як впоратися з тією чи іншою ситуацією, але як тільки впадаєте в стрес, всі знання вилітають у трубу. У той же час ви вірите в себе і розумієте, що ваші стосунки варті докладених зусиль.

0–8. Низький бал. Вам важко будувати стабільні тривалі стосунки. Але є й хороші новини: завдяки новим знанням та практиці ви зможете покращити свої навички та зробити стосунки більш здоровими та позитивними.

ЧАСТИНА 2. Прояв ненадійної прив'язаності

Ця частина тесту допоможе розібратися, як часто ви виявляєте невпевненість при тривожному або унікаючому типі прив'язаності. Навіть якщо на даний момент ваші результати показують надійний тип, існує безліч способів відреагувати на стрес, тобто ця частина тесту призначена для всіх. У кожному пункті пропонуються два варіанти. Будь ласка, позначте галочкою той, який найбільше відповідає вашій поведінці. Пам'ятайте про ті самі стосунки, про які думали в частині 1.

Мені важко бути терплячим, коли...

- люди мене не розуміють заходжу в глухий кут, роблячи те, що мені не подобається

Я можу розірвати стосунки, що тільки почали складатися, якщо людина...

- не докладає зусиль надто настирлива

Конфлікт — це...

- можливість “випустити пар” зазвичай щось непродуктивне

Коли я серджуся на свого партнера, я...

- хочу висловити йому все, що думаю волю справлятися з усім самотужки

У стосунках я почуваюся найгірше, коли...

- відчуваю, що мене покинули чи ігнорують мені нав'язують щось або тиснуть

У стосунках я хочу відчувати...

- максимальну близькість з партнером легкість

Коли мене переповнюють емоції, я...

- хочу відкрити комусь душу намагаюсь відволіктись на роботу (спорт, хобі тощо)

Є певні речі, які я не кажу своєму партнеру, тому що...

- він може розчаруватися і кинути мене це моя власна справа, його не стосується

Мій партнер може поскаржитися на те, що я...

- критикую і звинувачую його менше “вкладаюся” у стосунки, ніж він

Коли ми проводимо час окремо, я...

- сумую і відчуваю себе самотнім відчуваю полегшення і приділяю час собі

Коли партнер мене ображає, я заспокоююсь...

- коли отримую те, що мені від нього потрібно доволі швидко

Мене найбільше б засмутило, якби мій партнер своїм друзям про мене...

- нічого не розповів розповів щось, від чого б мені стало незручно

ПІДСУМОК. Порахуйте кількість галочок в цьому стовпчику і помножьте на два. Це бали **тривожного** типу прив’язаності

ПІДСУМОК. Порахуйте кількість галочок в цьому стовпчику і помножьте на два. Це бали **уникаючого** типу прив’язаності

Якщо в одному зі стовпчиків у вас виявилось 18 і більше балів, цей тип ненадійної прив’язаності, швидше за все, й буде домінантним у ваших стосунках. Якщо в обох колонках у вас менше 18, то жоден з типів не домінує — у вас проявляються обидва. Про це ви докладніше дізнаєтеся з глав, присвячених тривожному (глава 2) і уникаючому (глава 3) типам. Обидві будуть корисні, навіть якщо по одному з типів прив’язаності ви набрали значно більше балів, ніж по іншому.

Як отримати максимум користі від цієї книги

Ця книга допоможе вам розпізнати тенденції та типи прив'язаності не лише в себе, а й у близьких людях. Якщо ви набрали високий бал за тривожним або уникаючим типом, то вам, ймовірно, краще відразу перейти до відповідних глав, щоб розібратися і зрозуміти, що з цим робити.

Але щоб отримати максимум користі від цієї книги, потрібно буде опрацювати всі глави. Адже серед ваших близьких, напевно, є люди, в яких виявляються всі типи прив'язаності (надійний і ненадійний), тому інші глави допоможуть вам краще розуміти оточуючих. До того ж типи прив'язаності не статичні, і навіть якщо загальна кількість набраних балів вказує на надійний тип, високий бал за, скажімо, тривожним типом прив'язаності теж можливий. Нарешті, різні люди (наприклад, двоє закоханих) можуть пробуджувати різні реакції у відповідь на їхній власний тип прив'язаності. Саме тому найбільшу користь принесе уважне вивчення всіх глав книги.

Вправи, представлені в цьому робочому зошиті, покликані допомогти вам краще зрозуміти себе та оточуючих. Якщо під час виконання завдань, пов'язаних із спогадами про минулі стосунки, у вас виникатимуть негативні почуття або шквал емоцій, будь ласка, візьміть паузу і займіться чимось, що допоможе повернутися до нормального стану. Це може бути миття посуду, прогулянка, розмова з друзями чи сеанс медитації. Ви зможете повернутися до виконання вправ пізніше, коли заспокоїтеся або отримаєте консультацію фахівця (за потреби), щоб далі розбиратися в темах книги та причинах вашої реакції.

Я також рекомендую робити перерви. Не намагайтеся виконати всі завдання за один раз! Пам'ятайте про важливість здорового сну та гарного харчування. Не забувайте пити достатньо води, бачитися з друзями, гуляти, загалом відволікатися на інші заняття. Такі перерви не тільки роблять весь процес приємнішим, а й сприяють кращому засвоєнню матеріалу.



Резюме

- Теорія прив'язаності допомагає чітко пояснити причини стресу, який люди відчують або не відчують, коли залежать від іншої людини у стосунках. Але це не гороскоп і не поділ за типами особистості.
- Особливості, що проявляються у реакціях на стрес у дорослого, — це природне продовження того, що людина відчувала у стосунках із раннього віку.
- Патерни поведінки людей з ненадійними типами прив'язаності можуть спричинити розлад у стосунках.
- Ця книга допоможе розібратися з вашими реакціями та знайти спосіб змінити їх.