

NEW
PSY
CHO
LOGY

ДИАНА
ПУЛ ХЕЛЛЕР

**БЛИЗКО,
НЕЖНО,
НАВСЕГДА**

Как создать глубокие
и прочные отношения

Теория привязанности



Издательство
АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Питера А. Левина	10
Введение	16
Типы 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. Надежная привязанность	58
Как получить поддержку	66
Как развить надежную привязанность в себе и в близких	68
Вопросы для выявления признаков надежной привязанности	111
Глава 2. Тревожно-избегающая привязанность	113
Факторы формирования тревожно-избегающей привязанности	116
Признаки тревожно-избегающего стиля	120
Пустыня или оазис	145
Вопросы для выявления признаков тревожно-избегающей привязанности	148
Глава 3. Тревожно-устойчивая привязанность	150
Постоянство объектов и постоянство их восприятия	152

Признаки тревожно-устойчивой привязанности	156
Двигаемся дальше	175
Вопросы для выявления признаков тревожно-устойчивой привязанности	191
Глава 4. Деорганизованная привязанность	193
Диапазон психической устойчивости	199
Факторы, способствующие формированию дезориентированной 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
Надежная привязанность между партнерами	261
Отношения между «надежным» партнером и человеком с адаптацией	270
Ненадежная привязанность между романтическими партнерами	271
Как выбрать партнера	273
Повышаем надежность 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

*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 время 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 разобраться 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!»

Организм общается с нами посредством эмоций. Травма, коварный враг, подрывает основу основ физического и психического здоровья — способность человека чувствовать себя в безопасности. Когда тело посто-

янно 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. Как я говорю тысячам своих студентов и клиентов на протяжении многих лет, ключ к покорению этого моря внутреннего стресса — научиться причаливать к маленьким островкам собственного опыта (чувственного и эмоционального, переживания образов, мыслей, импульсов), отыскивая их 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 безопасное место посреди бурлящих потоков отчаяния, страха и беспомощности. На этом островке безопасности у нас есть возможность осмотреть свой крошечный образец переживания, изучить его, разобрать на части, оставить себе все ценное и избавиться от всего лишнего. Имен-

но 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»)

ВВЕДЕНИЕ

Разрешите начать с небольшой личной истории. В далеком 1988 году я готовилась к свадьбе. До нее оставалось две недели, и я была охвачена радостным предвкушением. И в то же время на меня навалилось невероятно много дел, как это обычно бывает в преддверии важного дня. Я носилась по Денверу как в лихорадке, занимаясь тысячей мелких и крупных предсвадебных приготовлений. Ведя машину со скоростью девяносто километров в час, я вдруг заметила краем глаза, как что-то начинает соскальзывать с лежавшего рядом органайзера на пол. Это была фарфоровая фигурка для украшения торта, «жених и невеста». Мне подарила ее свекровь, и это был важный жест, так что я меньше всего хотела, чтобы она разбилась. И вот, посреди запруженной транспортной улицы я сделала глупейшую вещь — отстегнула ремень безопасности и наклонилась подхватить падающую фигурку. В этот момент я случайно дернула руль. Машина вильнула в сторону, и я на полном ходу влетела во встречный автомобиль.

Его скорость была примерно такой же, как у меня. От столкновения он перевернулся в воздухе и упал, приземлившись на крышу. К счастью, это был старый «вольво», крепкий, как танк. Для его водителя все обошлось почти без последствий. Я буду вечно благодарна за это.

Мне повезло меньше, ведь я была не пристегнута. От удара мое тело дернулось вперед, я разбила головой

лобовое стекло и заработала черепно-мозговую травму. Это несколько осложнило подготовку к свадьбе, хотя она все равно состоялась. То, что моя голова была похожа на помятый красный баскетбольный мяч, было нехорошо само по себе. Но вдобавок у меня начали проявляться разные неприятные симптомы. Я стала путать цифры и совершать странные поступки. Однажды я поставила утюг в холодильник. В другой раз прибрала молоко в микроволновку. Как-то утром я припарковала машину и ушла на работу, оставив мотор работать на весь день и закрыв ключ внутри. Стоит ли говорить, что это был сложный период, полный страха и дезориентации.

Но вот что интересно: параллельно с этим я начала испытывать моменты невероятного блаженства. Иногда я вдруг чувствовала, что мое сознание удивительным образом расширяется. То, что я видела и ощущала, выходило за рамки обычного повседневного опыта. И в такие моменты я воспринимала все с большой нежностью, как бы с открытым сердцем. Я стала замечать все лучшее в окружающих людях, словно осознала их истинную сущность. Такое удивительное состояние длилось около шести недель, и за это время мне довелось получить колоссальный опыт сочувствия и понимания.

Печальной стороной такой чувствительности стало переживание неожиданно тяжелых воспоминаний. Все резко приобретало негативную окраску, и я летела, словно в шахту лифта, прямоком в «темную ночь души». Сказать честно, от этого я страдала на протяжении последующих трех или четырех лет. Авария подняла со дна воспоминания детства — психологическую травму, от которой я давным-давно отстранилась. Я как могла пыталась собрать все эти противоречивые взлеты

и падения в единую картину. Оказалось, что подобные вещи — особенно возврат памяти о травмирующем опыте — знакомы многим людям, пережившим серьезные несчастные случаи.

Чего только я не делала, чтобы разобраться, что со мной происходит. Я отыскивала телефоны всех специалистов в «Желтых страницах» (кто-то из читателей еще помнит «Желтые страницы»?). Я обзвонила их всех и перепробовала все доступные методы психотерапии. Я прочла все, что смогла найти, о травмах и восстановлении. Посетила бесчисленное количество лекций и семинаров. Я в самом деле обыскала всю страну в надежде найти человека, способного мне помочь. Но результат был минимальным. Мне попались какие-то крупинки полезной информации, но, как я ни пыталась связать их вместе, это не приносило желанного понимания и облегчения.

Однажды я услышала о Питере Левине и попала на его семинар по соматической терапии. В то время я не слишком понимала, чем занимается Питер, знала только, что его методика связана с восстановлением саморегуляции нервной системы. Но гораздо важнее было то, что мне сразу стало ясно, что соматическая терапия помогает. С помощью этой методики мне удалось постепенно вылечиться, а также осознать глубину связи физиологии и психической травмы. Я научилась эффективно воздействовать на свою нервную систему, снижая интенсивность определенных проявлений травмы. Также я узнала довольно много способов распаковать и интегрировать глубокий травмирующий опыт. Работы Питера по соматической терапии остаются чрезвычайно полезными и информативными для меня и сейчас.

Выздоровливая, я приняла решение учиться у Питера и стала одним из первых консультантов в области соматической терапии. Судьба подарила мне бесценную возможность — более двадцати пяти лет я обучала данной методике людей по всему миру. Я узнала очень много нового о способах регуляции вегетативной нервной системы, о последствиях ее избыточного возбуждения в моменты жизненных потрясений, о том, как обнаружить и довести до конца незавершенные или приостановленные защитные реакции организма, и многое другое. Я безмерно благодарна за это.

Со временем мое внимание переместилось на то, как людям, страдающим от изоляции и диссоциации вследствие перенесенной психической травмы, поддерживать отношения. Благодаря Питеру — и моему собственному непростому опыту восстановления после аварии — я смогла встречаться и работать с людьми в самых мрачных местах, какие только можно представить. Я помогала снизить интенсивность симптомов, усилить способность человека к восстановлению, а нередко даже полностью поправиться. Это истинное счастье — сопровождать кого-то в таком путешествии и видеть, как к человеку возвращается радость жизни. В этом я увидела смысл собственного существования и планирую, сколько смогу, продолжать исследовать различные аспекты травмы и способы восстановления, помогая людям вернуть себе чувство жизни и благополучие. В своей работе я постоянно сталкиваюсь с одними и теми же основополагающими вопросами.

- Что дает человеку возможность восстановить потерянную связь с собой и другими и вернуть себе чувство целостности?

- Что позволяет собрать в единое целое все наши разнообразные переживания и части, несмотря на ощущение их неполноты и разобщенности?
- Как человек восстанавливается после невообразимых потерь, страха и беспомощности и возвращает себе контроль над своей жизнью и эмоциональную устойчивость?
- Когда психическая травма лишает нас связи со своим физическим телом посредством диссоциации и потери границ, что дает нам возможность «вернуться в тело» и способность снова ощущать безопасную связь?
- Как человеку вернуть себе неотъемлемое право жить в реальности, чувствовать близость и сострадание, в полной мере проживать все грани нашей врожденной человечности и духовности?

Я поняла, что ключом к ответу на эти вопросы может стать гуманное исследование наших собственных (и чужих) моделей взаимоотношений в раннем возрасте. Затем возможно применение какого-либо терапевтического метода и/или создание коррекционной ситуации на основе теории привязанности. Ценность этой теории для индивидуальной психотерапии, работы с парами, налаживания романтических или детско-родительских отношений — там, где люди открыты к восприятию и готовы пользоваться этой мудростью, — поистине революционна, а эффект невероятен.

Цель моей книги — помочь вам ответить на некоторые из перечисленных вопросов, исследовать собственное детство с точки зрения привязанности, изучив ее различные типы, и предпринять практические шаги для исцеления травм привязанности. Вам предстоит