

ГЛАВА 2

Тревожный тип привязанности

В этой главе рассмотрим особенности тревожного типа привязанности, в том числе некоторые примеры того, как этот тип может проявляться в отношениях. Вам будут представлены стратегии здорового общения и способы усиления связи в ваших отношениях, независимо от того, являетесь ли вы или ваш партнер (или оба!) обладателем этого типа привязанности. Важно помнить, что ни один из типов не является “плохим” — они представляют собой естественную реакцию человека на окружающую среду, и их можно изменить, если вы осознаете это и приобретете соответствующие навыки.

ТРЕВОЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ. ОСОБЕННОСТИ

Тревожный тип привязанности, также известный как “озабоченный” или “тревожно-амбивалентный”, представляет собой сочетание черт высокой тревожности и низкого избегания. Тревожный — один из трех ненадежных типов привязанности. Люди этого типа чувствуют глубокий страх быть оставленными теми, кого любят больше всего, они жаждут отношений, в которых их ценят, принимают и постоянно о них заботятся. Поскольку они сильно беспокоятся о том, что их могут бросить, им эмоционально трудно быть в отношениях, они постоянно размышляют о стабильности или о будущем их партнерства. Люди с этим типом привязанности беспокоятся, что не смогут найти партнера или вступить в длительные отношения, потому что их опекуны, несмотря на любовь, непоследовательно удовлетворяли их потребности.

Черты тревожного типа привязанности.

- ▶ Сильное желание близости, общения и доступности.
- ▶ Желание человека получить от партнера подтверждение того, что его любят и ценят.
- ▶ В ответ на чувство разобщенности нервная система человека с тревожным типом привязанности легко возбуждается.
- ▶ Когда такие люди не чувствуют, что их замечают или ценят в партнерстве, они могут перейти к поведению, не соответствующему их внутреннему опыту (могут критиковать, когда на самом деле хотят близости).
- ▶ Их границы могут казаться размытыми или отсутствовать.

Общение

Люди с тревожным типом привязанности легко общаются, когда чувствуют себя спокойно и сосредоточенно. Они обычно очень хорошо определяют свои эмоции и выражают свои чувства без каких-либо затруднений. Важно знать, что их стиль общения может резко измениться, когда они эмоционально возбуждены, особенно когда у них появляется страх оставленности. Поскольку их так расстраивает ощущение отсутствия связи в важных для них отношениях, их тон может

стать взволнованным или сердитым, они могут перейти к критике и даже к презрению. Так внешне проявляется их биологическое стремление к сохранению близости в отношениях, они выражают сильное отчаяние, которое чувствуют.

Люди этого типа могут говорить то, что кажется “драматичным”, но это выражение их “внутреннего мира” коренится в потребности в безопасности, которая для них возникает от ощущения связи с партнером.

Человек с тревожным типом привязанности стремится к близости и постоянному открытому общению. Он предпочитает поддерживать постоянный контакт, а не переживать перерывы в общении. Люди такого типа часто пишут сообщения, чтобы узнать, как дела, или поздороваться с партнером, чтобы укрепить близость в отношениях.

Конфликтные ситуации

Человек такого типа привязанности может сначала согласиться на какой-то дискомфорт (скажем, провести вечер отдельно от партнера), но со временем у него постепенно появится тревога и его отношение к ситуации изменится. Такие люди могут стать навязчивыми и по несколько раз предлагать свою помощь, а если в ответ ими пренебрегут или отвергнут (по их мнению), они быстро станут возбужденными и критичными. Это поведение направлено на сближение с партнером, даже если общение способствует возникновению конфликта. Когда такой человек расстраивается и злится, его партнер иногда реагирует более активно, чем до ссоры, эффективно вовлекая более тревожного человека и напоминая, что между ними все еще есть связь.

Другим аспектом тревожного типа привязанности является то, что такие индивиды могут отвергать восстановление связи, как только это становится доступным. Эта концепция характеризуется фразой: *желая, но не имея*. Люди с таким типом привязанности так долго желали связи (и не получали ее, как им хотелось бы), что когда она доступна, то может показаться чрезмерной и слишком возбудить их нервную систему. Людям такого типа привязанности сложно восстановить связь после ссоры.

Независимость

Люди тревожного типа привязанности могут ставить свою связь с другими превыше всего остального, в том числе выше собственных

потребностей. В ранних отношениях они поняли, что их потребности не так важны, как поддержание близких отношений, и что их нужды с большей вероятностью будут удовлетворены, если они предпочтут связи и сосредоточатся на благополучии окружающих.

В результате, человек такого типа, не пробовавший устанавливать границы в общении (скажем, ограничивая свидания несколькими встречами в неделю, а не проводя каждый вечер вместе), может быть доволен тем, что практически все делает вместе с партнером. Его чувство собственной значимости может зависеть от того, хочет ли партнер быть с ним, а чувство безопасности в мире зависит от его близости в отношениях. Поскольку человек с таким типом привязанности может быстро “увязнуть” в жизнь партнера, его смущает желание последнего ощутить больше независимости или личного пространства в отношениях. Это сфера частых конфликтов в партнерских отношениях у человека с тревожным типом привязанности.

ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Подумайте о том, как вы и ваш партнер обращаетесь с просьбами о предоставлении пространства или об установлении границ в ваших отношениях. Часто ли ваши методы приводят к стрессу или разочарованию?

Быстро ли обостряются споры в вашем партнерстве? Замечаете ли вы, что один человек становится особенно активным и расстроенным, когда возникает конфликт?

Способны ли вы и ваш партнер поддерживать индивидуальные хобби и интересы, находясь в отношениях друг с другом?

Замечаете ли вы, что вы отодвигаете на второй план какие-то из ваших занятий, чтобы провести время вместе? Если да, подумайте о том, почему это с вами происходит. Поделитесь своими мыслями с партнером.

КАК ЭТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ

Когда речь заходит об отношениях, в которых один или оба партнера имеют тревожный тип привязанности, самое главное помнить, что трудно достичь какого-либо компромисса, пока вы переживаете возбуждение нервной системы. При таком типе привязанности страх оставленности реален, и пока вы не достигнете нужного уровня эмоциональной регуляции, разлад будет продолжаться. Сосредоточьтесь на эмоциональном восстановлении вместо решения проблем. Подробнее об этой стратегии будет сказано далее, но пока вы читаете следующие сценарии, попробуйте определить, на каком этапе у этих партнеров есть возможность применить эти стратегии.

По ходу чтения обратите внимание на уровень страха и стресса, который испытывает партнер с тревожным типом привязанности. Также обратите внимание на то, как реагирует на это другой партнер в отношениях. Можете ли вы понять, что эта динамика трудна для обоих партнеров?

Если у вас тревожный тип привязанности

Сэмми и Джуд встречаются уже пять месяцев. В романтических отношениях Сэмми, в основном, проявляет тревожный тип привязанности, а Джуд, в основном, надежный, но может проявлять избегание, когда Сэмми расстроена или критикует их отношения.

Сэмми прилагает все усилия, чтобы дать Джуду пространство в их отношениях, но в идеале предпочла бы, чтобы они проводили вместе несколько вечеров в неделю. Сэмми думала, что Джуд придет в субботу на их обычный “вечер суши и кино”, но Джуд собрался отпраздновать недавнюю победу со своей футбольной командой. Когда Джуд напомнил Сэмми, что не придет, Сэмми расстроилась и стала писать ему сообщения.

— Но субботний вечер — это наше время вместе! Когда я увижу тебя в следующий раз?

— Мы можем договориться о времени в начале следующей недели. Мне жаль, что я не смогу прийти, — ответил Джуд.

— Тебе жаль? И это все? Я так ждала! Ты был так занят на этой неделе. Не могу поверить, что это происходит. — Сэмми начинает замечать некоторое стеснение в груди.

— Да, мне жаль. Но мы справимся с этим. Мы всегда найдем способ увидеть друг друга, верно? — ответил Джуд.

— Да, мы находим способ, потому что я отменяю свои планы и переносу все, чтобы мы могли быть вместе. В этот раз я этого делать не буду. Если ты захочешь меня видеть, тебе придется найти способ. Я устала от этого. Не могу поверить, что ты так со мной поступаешь. — С каждым мгновением Сэмми чувствует все большее беспокойство. Она думает: Неужели Джуд не хочет быть со мной? Он пытается порвать со мной без необходимости делать это? Я знала, что это случится. Я знала, что в конце концов он меня бросит.

— Сэмми, мне очень жаль. Я не понимаю, почему сейчас ты так злишься на меня.

— Действительно не понимаешь? Потому что мы всегда проводим субботние вечера вместе, а тут ты просто отменяешь наши планы, как будто они для тебя не важны. Ладно. Неважно. Делай, что хочешь. Развлекайся. — Сэмми плачет и чувствует себя совершенно подавленной. Она удаляет переписку с Джудом и думает о том, чтобы удалить его контакты. Она не может поверить, что Джуд не отдает предпочтение их совместному времяпрепровождению. Это чувство так знакомо ей: хотеть быть с кем-то, а он просто отвергает тебя.

— Если для тебя это действительно важно, я могу пропустить встречу с друзьями в субботу вечером. Я даже не очень хочу туда идти, — пишет Джуд.

— Нет, очевидно, что ты хочешь быть с друзьями, вместо того чтобы быть со мной. Просто иди. Честно говоря, меня это уже не волнует.

В этот момент Сэмми так напряжена, что сама мысль о том, чтобы увидеть Джуда или быть с ним сейчас, кажется ей ужасной. Ей очень трудно успокоиться, но она не перестает проверять входящие сообщения, не написал ли Джуд что-нибудь еще.

— Сэмми, я хочу исправить ситуацию. Мы можем поговорить в ближайшее время? — спрашивает Джуд.

— Неважно. Теперь ты хочешь поговорить. Нет, мне нужно немного пространства. — Сэмми чувствует себя полностью побежденной и разбитой. Почему все так быстро закончилось? Больше она не получает сообщений от Джуда, но продолжает проверять входящие.

Если у партнера тревожный тип привязанности

Эмили и Картер недавно встречаются и знакомятся с историей друг друга и моделями привязанности. Картер заметил, что когда он не проверяет свои входящие сообщения регулярно (что случается часто, потому что он работает медбратом и занят часами напролет), Эмили быстро становится критичной. Картер проверяет свой телефон, чтобы найти несколько сообщений от Эмили, и ее сообщения становятся все более раздраженными.

— Привет! Как проходит твой день? У тебя есть планы на завтра? Хочешь выпить кофе?

— Привет, не уверена, что мои сообщения доходят. Дай мне знать, когда получишь это.

— Ты можешь перезвонить мне в ближайшее время? Пытаюсь спланировать свой завтрашний день.

— Похоже, ты слишком занят, у тебя нет времени на меня. Я просто забуду о завтрашнем дне. Дай мне знать, если ты хочешь встретиться в ближайшее время. Буду ждать ответа.

Картер читает эти сообщения, когда у него есть минутка, чтобы отдышаться, и чувствует себя растерянным, ведь он действительно не мог ответить, а Эмили как будто придумала “свою историю” о том, что Картер не заботится о ней или об их отношениях. Картер не знает, как ответить так, чтобы все разрешилось. Кажется, Эмили, уже все решила.

Картер замечает, что когда это происходит, ему хочется отстраниться. Раньше он этого не хотел, но теперь ему кажется, что Эмили его чрезмерно подавляет. Они встречаются всего месяц, но Эмили, похоже, настаивает на том, чтобы Картер всегда был доступен для нее. Картер хочет, чтобы Эмили знала, что он всегда рядом, когда ей это нужно, но он очень гордится своей работой и не хочет, чтобы его видели пишущим сообщения, когда он должен заниматься своими пациентами.

Картер нервничает, отвечая Эмили, потому что знает, что такие разговоры быстро заходят в тупик.

— Привет! Извини, что не ответил раньше. Тяжелый день в отделении. Да, на кофе завтра пойдём. Во сколько тебе удобно? — Картер пишет ответное сообщение. Он затаил дыхание, когда увидел, что Эмили ответила.

— Нет, серьезно, не беспокойся. У меня другие планы. Ты явно занят. — Картер боялся, что это произойдет. Он чувствует, как Эмили

закрывается, но также чувствует, как Эмили хочет убедить его, что хочет провести с ним время.

— Честно говоря, я хочу тебя видеть. Просто не мог проверить свои входящие. Сегодня так много всего произошло на работе. Я могу рассказать тебе больше об этом вечером, когда закончу здесь, — пишет Картер.

— Я полагаю, у тебя закончился перерыв? — спрашивает Эмили.

Картер не хочет говорить, что у него осталось несколько минут, потому что он знает, что разговор затянется. Ему кажется, что сейчас он не сможет ее переубедить. Эмили расстроена и будет расстраиваться, пока не будет готова к воссоединению.

— Да, мне нужно возвращаться к работе. Но я с нетерпением жду завтрашнего кофе.

— Хорошо, посмотрим, сможем ли мы это устроить. Хорошего дня, — отвечает Эмили.

Картер смотрит на свой телефон и чувствует себя побежденным.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Что вы заметили, прочитав эти два сценария?

2. Есть ли в них сходство с вашими отношениями?

3. Подумайте, какие аспекты сценариев вызвали у вас отклик и почему.

4. Что вы можете вынести из этого опыта?

5. Что из прочитанного позволило вам почувствовать больше сострадания к партнеру в вашей нынешней динамике отношений?

6. После того как вы ответили на эти вопросы, найдите время, чтобы поделиться своим опытом с партнером. Не забудьте упомянуть в своем ответе о вновь обретенном сострадании к нему.

РОЛЬ ПРИНЯТИЯ

Я обнаружила, что мои клиенты с тревожным типом привязанности обычно принимают одну из сторон: они либо считают, что их партнер должен полностью принять их тревожный взгляд на отношения, либо чувствуют глубокий стыд за то, что у них есть желания и потребности в партнерстве, и им следует сделать шаг назад, чтобы не надоедать. Думаю, что истина где-то посередине.

В отношениях, где у партнера тревожный тип привязанности, так важно подтверждать и развивать эмпатию к его опыту. Никто не хочет тревожиться по поводу состояния своих отношений или каждый день ощущать сжатие в животе, что является отличительной чертой людей тревожного типа. Также очень важно, чтобы партнеры научились более эффективно передавать свои переживания в отношениях и как можно меньше стыдиться. Нет ничего плохого в том, что кто-то хочет проверить чувства своего партнера. В то же время важно развивать доверие в отношениях и создавать среду, в которой партнеры могут чувствовать уверенность в том, что даже когда они не вместе или не общаются в данный момент, отношения прочны и безопасны.

ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Каждый человек формирует свой тип привязанности под влиянием окружающей среды. У всех четырех типов существуют положительные аспекты, даже если это ненадежный тип привязанности. Эмоциональная сонастройка, преданность своим самым важным людям и стремление к безопасной связи — это примеры положительных характеристик отношений для тревожного типа привязанности. Вы можете перенять эти качества, когда почувствуете большую защищенность.

Потратьте немного времени, чтобы подумать о положительных качествах вашего типа привязанности. Эти качества заслуживают признательности и уважения за то, как они поддерживали вас.

- ▶ Какие аспекты вашего типа привязанности поддерживают вас в ваших отношениях?
- ▶ Как они делают вас хорошим другом, хорошим партнером и хорошим человеком?

ПРИНЯТИЕ ПАРТНЕРА

Понимаете ли вы, как ваш партнер справляется с трудностями? Каждый человек вступает в отношения со своими сильными сторонами и проблемами. Точно так же, как положительные аспекты вашего типа привязанности поддерживали вас, у вашего партнера тоже есть свои черты, которые помогли ему. Подумайте об одной трудности, которую, как вы знаете, пережил ваш партнер.

- ▶ Как вы можете выразить благодарность за то, как он пережил этот трудный период своей жизни?
- ▶ Какие стратегии, которые он использовал для преодоления этого препятствия, оказались эффективными?
- ▶ Можете ли вы развить благодарность к нему?

ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ

Изучение и практика здорового общения в отношениях может глубоко изменить негативную динамику и укрепить надежную связь. Изучая способы, которыми вам лучше всего общаться в вашем партнерстве, вы приобретаете опыт, со временем он неизбежно будет меняться — и это хорошо! Советую взять из этого опыта то, что подходит для вас, вашего партнера и ваших отношений, а остальное оставить.

Людам с тревожным типом привязанности перед тем, как затронуть важную тему или решить проблему в отношениях, полезно заниматься как саморегуляцией (глубоким дыханием), так и взаимной регуляцией (совместной работой с партнером над созданием ощущения спокойствия в теле). Обучение эффективной регуляции — один из первых шагов к созданию отношений, основанных на доверии и уверенности в себе, поскольку оба партнера учатся полагаться друг на друга здоровым и рациональным образом. Партнерам людей с тревожным типом привязанности важно создать атмосферу открытого и любящего общения, а также открытого физического присутствия, чтобы успокоить нервную систему и вернуть человека тревожного типа к нормальному состоянию эмоциональной регуляции и спокойствия.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОГО СЛУШАНИЯ

Вспомните недавний опыт, когда вы чувствовали себя отделенным от партнера, оставаясь сосредоточенным на своем внутреннем ощущении. Используя “я”-утверждения, определите свои ощущения. Сосредоточьтесь на своем переживании ситуации, а не на том, как, по вашему мнению, партнер проявляет или не проявляет себя в данный момент. Если ваш партнер захочет принять участие в этом занятии, попросите его пересказать вам ваши переживания, сохраняя фокус на ваших эмоциях, а не на восприятии партнера. Может потребоваться несколько попыток, чтобы вы могли почувствовать, что партнер понял все “правильно”, но продолжайте, пока не появится ощущение, что вы “на одной волне”.

УПРАЖНЕНИЕ: УКРЕПЛЯЙТЕ СВЯЗЬ

Двадцатисекундное объятие с партнером — один из самых эффективных способов ощутить взаимную регуляцию. Исследования показали, что привязанность между поддерживающими друг друга партнерами снижает кровяное давление и реакцию на стресс, что так важно в повседневной жизни [Grewen, 2003]. В следующий раз, когда у вас будет возможность, попробуйте 20-секундное объятие и обратите внимание на то, что происходит между вами. Возможно, сначала вы будете смеяться или хихикать, поскольку пробуете что-то новое, но вскоре вы заметите более глубокое чувство спокойствия и расслабления.

ВЫВОДЫ

- ▶ Люди с тревожным типом привязанности обычно предпочитают много общения. Быть на связи регулярно — одно из их любимых занятий!
- ▶ Люди с тревожным типом привязанности могут внешне казаться расстроенными или рассерженными, но внутренне они переживают значительный дистресс. Помните об этом в следующий раз, когда окажетесь в конфликте со своим партнером.
- ▶ Обучение взаимной с партнером регуляции повысит ваше чувство благополучия и снизит реакцию на стресс. Чтобы укрепить вашу связь, практикуйте взаимную регуляцию при любой возможности.