

Амир Левин
Рейчъл Хелър

ПРИВЪРЗАНИ

КАК НАУКАТА ЗА ПРИВЪРЗАНОСТТА
ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ ДА ОТКРИЕТЕ
И ЗАПАЗИТЕ ЛЮБОВТА

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

Amir Levine, M.D. & Rachel Heller, M.A.

ATTACHED

THE NEW SCIENCE OF ADULT ATTACHMENT AND
HOW IT CAN HELP YOU FIND – AND KEEP – LOVE

TarcherPerigree Books

An Imprint of Penguin Random House LLC

Copyright © 2010 by Amir Levine and Rachel Heller

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1046-0

АМИР ЛЕВИН
РЕЙЧЪЛ ХЕЛЪР

ПРИВЪРЗАНИ

*Как науката за привързаността
ще ви помогне да откриете
и запазите любовта*



Превод от английски
Румяна Автанска



*На баща ми, който ме научи как
да се гмуркам в най-дълбокото, и на майка ми,
която превърна научните открития
в част от израстването ми.*

A. L.

На семейството ми

P. X.

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ

НОВАТА НАУКА ЗА ЗРЯЛАТА ПРИВЪРЗАНОСТ / 11

1. ДЕШИФРИРАНЕ НА ПОВЕДЕНИЕТО ВЪВ ВРЪЗКАТА	13
Достатъчна ли е любовта?.....	14
От терапевтичния център до практическото поле на зрялата любов.....	16
Сигурният, тревожният и избягващият	18
От тийнейджърско любопитство до житейски проект	20
Тамара и Грег: нов поглед върху ситуацията.....	21
Еволюционни връзки.....	23
Протестното поведение в дигиталната ера	25
От теория към практика – разработване на типове намеса въз основа на привързаността	26
Прилагане на откритията в практиката.....	27
Продължаваме.....	28
2. „ЗАВИСИМОСТ“ НЕ Е МРЪСНА ДУМА	29
Изминахме дълъг път (но не сме стигнали достатъчно далече).....	31
Потребността от привързаност: такава имат не само децата	32
Мигът за взаимозависимостта	34
Биологичната истина	35
Парадоксът на зависимостта	36
Тестът на непознатата ситуация.....	38
Сигурна база за възрастни	39
Как да намерим правилния човек, от когото да зависим.....	41
Как да използвате тази книга	42

ЧАСТ I**НЕОБХОДИМИ УМЕНИЯ****ЗА УСПЕШНА ВРЪЗКА – ДЕШИФРИРАНЕ НА ТИПОВЕТЕ
ПРИВЪРЗАНОСТ / 45**

- 3. ПЪРВА СТЪПКА: КАКЪВ Е МОЯТ ТИП ПРИВЪРЗАНОСТ?..... 47**
- Какъв е моят тип привързаност?47
Ако все още не съм сигурен?.....52
- 4. ВТОРА СТЪПКА: РАЗГАДАВАНЕ НА ШИФЪРА –
КАКЪВ Е СТИЛЪТ НА ПРИВЪРЗАНОСТ НА ПАРТНЬОРА МИ? ... 57**
- Въпросник: как да определите типа
 привързаност на партньора ви?58
 Златните правила за разгадаване
 на стиловете привързаност70
 Пищов за разгадаване на стила на привързване73
 Уъркшоп за дешифриране на типовете привързаност75

ЧАСТ II**ТРИТЕ ТИПА ПРИВЪРЗАНОСТ
В ЕЖЕДНЕВИЕТО НИ / 83**

- 5. ДА ЖИВЕЕШ С НЕОБЯСНИМОТО УСЕЩАНЕ ЗА НАДВИСНАЛА
ОПАСНОСТ: ТРЕВОЖНА ПРИВЪРЗАНОСТ..... 85**
- Вие имате толкова проблеми, колкото проблемна
 е връзката ви85
 Чувствителна система на привързване86
 Как работи системата за привързване89
 Да живееш в зоната си на комфорт. Райън и Шона.....91
 Разсейващите фактори по пътя към щастието:
 тайната рецепта за добра връзка, ако сте тревожен тип95
 Силата на гравитацията?96
 Емоционалното скоростно влакче.....97

Законът на големите числа – защо има по-голяма вероятност да се запознаете с хора от избягващ тип, когато излизате на среща	99
Какво се случва, когато все пак срещнете някого със сигурен стил на привързаност?	100
Какво се случва, когато следвате обичайните съвети за успешна връзка?	102
Урок за тревожния стил на привързаност – на среща	103
Финални думи	111
6. ДА ДЪРЖИШ ЛЮБОВТА НА РЪКА РАЗСТОЯНИЕ: ИЗБЯГВАЩА ПРИВЪРЗАНОСТ	113
Самотният пътник	113
Самотен бегач ли сте?	115
Заедно, но разделени: компромисът, който не удовлетворява никого	117
Деактивиращи стратегии – вашият ежедневен комплект с инструменти за поддържане на партньора ви на една ръка (или повече) разстояние	119
Модели на мислене, които ви поставят в неизгодна позиция	120
Внимание: четете знаците	123
Да копнееш за илюзорния бивш, да търсиш „единствения“	125
Силата на „единствения“	126
Могат ли избягващите личности да се променят?	127
7. ДА СЕ ЧУВСТВАШ КОМФОРТНО ОТ БЛИЗОСТТА: СИГУРНА ПРИВЪРЗАНОСТ	131
Ефектът на сигурния буфер	132
Кажете ми това магия ли е?	133
Когато заплахата остава незабелязана	134
Откъде идва този „талант“?	137
Вината не е у мен, а у теб – как да изберем партньор	140
Значи ли това, че сигурните личности са имунизирани към проблеми във връзките си?	142
Как да разберете, че сте прекалили?	145
Последни думи в израз на признание към хората от сигурен тип на този свят	146

ЧАСТ III

КОГАТО ТИПОВЕТЕ ПРИВЪРЗАНОСТ**СЕ СЪЛЪСКАТ / 147**

8. КАПАНЪТ НА ТРЕВОЖНО-ИЗБЯГВАЩАТА ВРЪЗКА.....	149
Мръсните тайни	149
Романтична нощувка със закуска във Върмонт	150
Когато фейсбук и проблемите с „изоставянето“ се срещнат	151
Защо различията в желанието за интимност са толкова трудни за преодоляване?	155
9. ДА ИЗБЕГНЕШ КАПАНА НА ТРЕВОЖНО-ИЗБЯГВАЩАТА ВРЪЗКА: КАК ЕДНА ТРЕВОЖНО-ИЗБЯГВАЩА ДВОЙКА МОЖЕ ДА ДОБИЕ ПОВЕЧЕ СТАБИЛНОСТ	157
Как да откриете своя интегриран сигурен модел за подражание	158
Как да промените работните си модели	159
Инвентар на връзките.....	162
Съобщението, което спаси положението.....	168
Инвентарен списък на Джорджия	170
Инвентарен списък на Хенри	172
Инцидент с пастата за зъби	174
Направете превръщането ви в сигурна личност един постоянен процес на развитие	175
Инвентарен списък на Сам	176
Инвентарен списък на Грейс	178
Ами ако не бъде постигната сигурност?	180
Решението да се откажеш от мечтата.....	183
10. КОГАТО ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННОТО СЕ ПРЕВЪРНЕ В НОРМА: НАРЪЧНИК ЗА РАЗДЯЛА СПОРЕД ПРИВЪРЗАНОСТТА	185
Историята на Марша	187
Противоположни сили	191
Нещичко и за секса	192
Животът в доверения кръг	194
Да признаеш, че съществува проблем.....	197
Ефектът на рикошета	197
Да се върнеш на местопрестъплението	198
Да избягаш от „Алкатрас“	199
В кои случаи деактивиращите стратегии са хубаво нещо.....	200

ЧАСТ IV
СИГУРНИЯТ НАЧИН – УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ
НА УМЕНИЯТА ВИ ВЪВ ВРЪЗКИТЕ / 203

11. ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ: КАК ПОСЛАНИЕТО НИ	
ДА СТИГНЕ ДО ДРУГИЯ	205
Как да използваме ефективна комуникация,	
за да изберем правилния партньор	205
Защо да използвате ефективна комуникация?	208
Оценка на реакцията.....	209
Защо за хората с несигурен стил на привързаност	
е толкова трудно да комуникират ефективно	210
Ако сте тревожни.....	211
Ако сте избягващ тип.....	214
Как да използвате ефективна комуникация, за да сте уверени,	
че потребностите ви във връзката ще бъдат удовлетворени... 215	
Кога трябва да използвам ефективна комуникация?	217
Помнете, че никога не е прекалено късно да използвате ефективна	
комуникация, дори и да сте започнали погрешно	218
Петте принципа на ефективната комуникация.....	218
Ефективна комуникация за начинаещи	221
12. РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ: ПЕТ СИГУРНИ	
ПРИНЦИПА ЗА СПРАВЯНЕ С КОНФЛИКТИТЕ.....	225
Могат ли кавгите да ни направят по-щастливи?.....	225
Конфликтите тип „филия с масло“	226
Принципите на сигурните личности	
за разрешаване на конфликтите	227
Защо несигурните хора не подхождат	
директно към конфликтите	233
Детският проблем на Пол и Джаки	234
Как да накарате сигурните принципи да са във ваша полза.....	236
Семинар за стратегии по време на конфликти	238
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	247
БЛАГОДАРНОСТИ	253
БИБЛИОГРАФИЯ.....	257
ЗА АВТОРИТЕ.....	261

Въведение

**НОВАТА НАУКА ЗА ЗРЯЛАТА
ПРИВЪРЗАНОСТ**

1.

ДЕШИФРИРАНЕ НА ПОВЕДЕНИЕТО ВЪВ ВРЪЗКАТА

– Само от две седмици излизам с този мъж и вече се чувствам ужасно от мисълта, че не ме намира за достатъчно привлекателна, и постоянно се чудя дали ще се обади! Знам, че за пореден път ще се сбъднат страховете ми, че не съм достатъчно добра, и ще съсия поредната си възможност за връзка!

– Какво не ми е наред? Аз съм интелигентен, добре изглеждащ мъж с успешна кариера. Имам да предложа немалко. Излизал съм с няколко невероятни жени, но неминуемо след няколко седмици губя интерес и започвам да се чувствам като в капан. Не би трябвало да е толкова трудно да намеря някого, с когото да си паснем.

– Със съпруга ми сме женени от години и въпреки това се чувствам напълно сама. Той никога не е можел да обсъжда емоциите си или да разговаря за връзката ни, но нещата започнаха да се влошават още повече. Почти всяка вечер стои до късно на работа, а през уикендите или е на голф с приятели, или гледа спорт по телевизията. Просто няма нещо, което да ни държи заедно. Може би ще е по-добре да остана сама.

Всеки от тези проблеми е страшно болезнен и докосва най-съкровеното в живота на човека. А в същото време нито едно обяснение или решение не върши работа. Всеки случай е уникален и индивидуален; всеки води началото си от безкраен брой възможни първопричини. Дешифрирането им би наложило да се опознаят в дълбочина всички замесени. Миналото, предиш-

ните връзки и типът личност са само няколко от линиите, които един терапевт би проследил. Или поне това е, на което нас като клинични изследователи на психичното здраве са ни учили и в което сме вярвали, докато не направихме едно ново откритие, което ни даде ясно обяснение и на трите проблема, описани по-горе, а и на много други. Тази книга е за историята на това откритие и какво последва след него.

ДОСТАТЪЧНА ЛИ Е ЛЮБОВТА?

Преди няколко години близката ми приятелка Тамара започна да излиза с нов мъж:

За първи път забелязах Грег, когато минах покрай него, докато седеше в едно външно преддверие на сграда по Гринич авеню. Беше страшно симпатичен и се почувствах поласкана, че ме забеляза. След няколко дни излязохме на вечеря заедно с още няколко души и не можех да устоя на блясъка от вълнението в очите му, докато ме гледаше. Но най-съблазнителни бяха думите му и скритото в тях обещание, че ще бъдем заедно. Обещание, че няма да бъда сама. Говореше ми неща като: „Тамара, не е нужно да си стоиш сама вкъщи, ела да работиш у нас!“, „Можеш да ми се обадиш винаги когато поискаш.“ В тези думи имаше утеха: утехата, че си принадлежите с някого, че не си сам на този свят. Но ако бях слушала внимателно, лесно щях да доловя друго послание, което противоречеше на това обещание; послание, от което става ясно, че Грег се страхува от прекалената близост и не се чувства удобно да се обвързва. Той няколко пъти спомена, че никога не е имал сериозна връзка, че по някаква причина винаги се е изморявал от приятелките си и е изпитвал нуждата да продължи напред.

Въпреки че осъзнавах, че тези противоречия могат да се превърнат в проблем, към този момент не знаех как да направя правилната преценка. Всичко, по което се ръководех, беше всеобщото схващане, с което много от нас са израснали: схващането, че любовта превъзможва всичко. И така, аз позволих на любовта да ме завладее. Нищо не беше по-важно

за мен от това да бъда с него. А в същото време другите послания продължаваха да потвърждават неспособността му да се обвързва. Аз ги игнорирах, уверена, че с мен нещата ще бъдат различни. Разбира се, грешах. Колкото по-близки ставахме, толкова по-непоследователни бяха посланията му и всичко започна да се разпада; започна да твърди, че е прекалено зает, за да се видим една или друга вечер. Понякога твърдеше, че цялата му работна седмица е била „луда“, и питаше дали не можем да се виждаме само през уикенда. Аз се съгласявах, макар че дълбоко в себе си чувствах, че нещо не е наред, но какво точно?

Оттогава насетне постоянно бях тревожна. Постоянно се чудех къде е и станах свръхчувствителна към всичко, което съдържаше и следа от намек, че иска да скъса с мен. Но докато поведението на Грег даваше предостатъчно доказателства за неговото неудовлетворение, начинът, по който ме отблъскваше, беше изпълнен с достатъчно обич и извинения, за да ме спре да скъсам с него.

След известно време възходите и паденията започнаха да си вземат своето и вече не успявах да контролирам емоциите си. Не знаех какво да правя и въпреки че бях напълно наясно какво става, избягвах да се уговарям с приятели, за да съм на разположение, в случай че той се обади. Напълно изгубих интерес към всичко, което беше важно за мен. Не след дълго тази връзка не можа да издържи на напрежението и скоро всичко приключи.

Като нейни приятели отначало бяхме щастливи, че Тамара излиза с някого, който я вълнува, но с течение на връзката им започнахме все повече да се притесняваме от това, че постоянно мислеше за Грег. Жизнеността ѝ отстъпи място на тревожност и несигурност. През по-голямата част от времето или чакаше той да ѝ се обади, или беше прекалено загрижена и ангажирана с връзката им, за да може да се наслади на времето, прекарано с нас, както беше преди. Стана ясно, че и работата ѝ страда, и тя изрази притеснение, че може да я загуби. Винаги сме смятали Тамара за всестранно развита, издръжлива личност и започнах-

ме да се чудим дали не сме грешали в преценката си за силата, която притежава. Въпреки че беше наясно с неспособността на Грег да поддържа сериозна връзка и това, че е непредвидим, и дори осъзнаваше, че вероятно би била по-щастлива без него, тя не можеше да събере сили да го напусне.

Като опитни специалисти по психично здраве ни беше трудно да приемем, че изискана, интелигентна жена като Тамара толкова много се е отклонила от обичайната си същност. Защо една толкова успешна жена се държеше така безпомощно? Защо някой, когото смятах за способен да се адаптира към повечето житейски обрати, би бил така безпомощен пред тази ситуация? Другата страна на уравнението беше също толкова озадачаваща. Защо му е на Грег да изпраща такива смесени послания, въпреки че дори на нас ни беше ясно, че наистина я обича? Много са възможните сложни психологически отговори на тези въпроси, но изненадващо простото и същевременно широкообхватно прозрение върху ситуацията дойде от неочакван източник.

ОТ ТЕРАПЕВТИЧНИЯ ЦЕНТЪР ДО ПРАКТИЧЕСКОТО ПОЛЕ НА ЗРЯЛАТА ЛЮБОВ

Горе-долу по същото време, когато Тамара излизаше с Грег, Амир работеше на половин работен ден в Терапевтичния център към Колумбийския университет. Там той провеждаше терапия чрез методи, използващи привързаността, с майки, страдащи от посттравматично стресово разстройство (ПТСР), което често е вследствие на преживяно домашно насилие. Тези майки биват поглъщани от симптомите на ПТСР – спомени за преживяното, дисоциации и емоционално вцепенение, докато се грижат за малките си деца. Хлипането на детето или хвърлената от него на пода играчка са достатъчни да провокират симптом на ПТСР у майката, който я кара да се затвори в себе си и в крайна сметка да не може да изгради стабилна връзка с детето си. Всъщност при почти всички такива случаи децата изграждат несигурна при-

вързаност към майките си и придобиват такъв тип привързаност в живота си.

Мари Ейнзуърт за първи път говори за типовете привързаност – тя си сътрудничи с Джон Боулби, създателя на теорията за привързаността – и е един от хората с най-значим принос в тази област. Докато наблюдава взаимодействията между майка и бебе, тя открива три различни начина, по които бебетата и малките деца изграждат привързаност към човека, който се грижи за тях: *сигурен*, *тревожен* и *избягващ* (а по-късно към списъка е добавен и четвърти, по-рядко срещан – *дезориентиран*, който комбинира в себе си тревожния и избягващия тип). Бебетата със сигурен тип привързаност имат способността да използват майките си като сигурна база, от която да изследват околния свят, да се учат и да процъфтяват и от която да получават утеха и увереност, когато са разстроени или уморени. Тези, които имат несигурен тип привързаност (тревожен или избягващ), са или твърде обсебени да търсят майка си, за да могат лесно да се успокоят (тревожна привързаност), или изглеждат прекалено незаинтересовани от нея, за да я използват за сигурна база за утеха в моменти на нужда (избягваща привързаност). Повече за видовете привързаност при децата ще намерите в трета глава.

В терапевтичния център Амир прилага терапия, базирана на привързаността, за да помогне на майката да изгради по-стабилна връзка с детето си. Често майките с ПТСР приписват на детското поведение намерения, характерни за възрастния човек – „Той е жесток, мрази ме“, – и Амир внимателно им показва, че това не е така; всъщност детето неистово иска да създаде връзка с майка си. Той им помага да възстановят връзката с децата си, като ги учи да правят разлика между унищожителната си травма и симптомите на ПТСР и поведението на децата им. Резултатът от тези, основаващи се на привързаността, интервенции е забележителен. Детето започва все по-малко да се тръшка, а майката се чувства по-уверена и спокойна и ПТСР симптомите, провокирани от детето, намаляват значително.

Силният ефект, който терапията, основана на привързаността, оказва върху взаимоотношенията между майка и дете, насърчава Амир да задълбочи познанията си върху теорията на привързаността. Накрая това го отвежда до забележително откритие. Първоначално научните открития, направени от Синди Хазан, понастоящем работеща в Колежа за човешка екология към университета „Корнел“, и Филип Шейвър от Калифорнийския университет, показват, че при възрастните се наблюдават модели на привързаност към романтичните им партньори, подобни на тези, които проявяват децата към своите родители. Четейки все повече за привързаността при възрастните, Амир започва да обръща внимание на проявите на привързаност у хората около себе си. Той установява, че откритието му би могло да доведе до поразителни изводи за ежедневиия живот.

СИГУРНИЯТ, ТРЕВОЖНИЯТ И ИЗБЯГВАЩИЯТ

В теорията за привързаността са обособени три основни типа, или маниера, на привързаност, според които хората възприемат и откликват на интимността в любовните си отношения, съответстващи на тези, наблюдавани при децата – сигурен, тревожен и избягващ. В общи линии *сигурните* хора се чувстват удобно в интимните си отношения и обикновено са сърдечни и любящи. *Тревожните* хора копнеят за интимност, те често са вманиачени във връзките си и имат склонността да се тревожат дали партньорът им е способен да отвърне на любовта им. За *избягващите* хора интимността означава да загубят своята независимост и те постоянно се опитват да сведат до минимум близостта с партньора си. Освен това хората от всеки тип се различават и по:

- начина, по който приемат интимността и близостта;
- начина, по който се справят с конфликтите;
- отношението си към секса;

- способността си да изразяват своите желания и потребности;
- очакванията към партньора във връзката им.

Всеки човек в нашето общество, независимо дали тъкмо е започнал да се вижда с някого, или е женен от четирийсет години, спада към някоя от тези категории или в по-редки случаи – към комбинация от последните две (тревожен и избягващ). Едва 50 процента от хората са сигурни, около 20 процента са тревожни, 25 процента са избягващи, а останалите 3–5 процента спадат към четвъртата, по-рядко срещаната категория на *дезорентираните*.

През 50-те и 60-те години на миналия век Джон Боулби смята, че принципите на привързаността са вградени в мозъка на човека и важат през целия му живот. Той вярва, че те продължават да ръководят поведението ни не само в бебешкия период, но и в романтичните ни отношения в зряла възраст. Но тази идея е подложена на проверка десетилетия по-късно, през 1987 г., от Синди Хазан и Филип Шейвър. В своя плодотворен труд те доказват, че и възрастните проявяват един от трите типа привързаност, наблюдавани при бебетата. Проучването на Хазан и Шейвър разкрива една напълно нова област за изследване – зрялата привързаност, – за която са изписани стотици научни статии и десетки книги, внимателно очертаващи поведението на зрелия човек в любовните му взаимоотношения. Тези изследвания многократно потвърждават съществуването на тези типове привързаност при възрастните в широк кръг от държави и културни общности, в това число САЩ, Австралия, Канада, Германия, Израел, Италия, Португалия, Нидерландия и Великобритания.

Вникването в типовете привързаност е лесен и достоверен начин да разберем и прогнозираме поведението на даден човек във всяка една романтична ситуация. Всъщност едно от основните послания на тази теория е, че в любовните си взаимоотношения ние сме програмирани да действаме по един *предопределен* начин.