



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:
**ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ТИПА
ПРИВЯЗАННОСТИ**

Привязанность показывает, как ты взаимодействуешь в отношениях с другими людьми. Определение ее типа, или характеристик, которые описывают узы, даст лучшее понимание сильных и слабых сторон твоего поведения в контактах с людьми. После этого ты разучишь новые умения для конкретного типа привязанности, которые помогут сделать отношения более полноценными.

Здоровый тип отношений строится на надежной привязанности. Это означает, что ты находишь в людях безопасность и защиту, когда общаешься с ними. Ты не боишься быть собой, зная, что тебя принимают и уважают. Отношения дарят любовь, поддержку и помощь в решении проблем. Здоровая, надежная привязанность основана на сонатстройке, то есть на удовлетворении потребностей друг друга. Это развивает доверие и позволяет вести себя с посторонним уязвимо.

Иногда отношения окрашены тревогой, из-за чего не чувствуешь безопасность при общении. Это беспокойство может быть связано с предыдущими отношениями, где ты научился привязываться к людям, испытывая тревогу. Тебе сложно доверять другим и чувствовать себя защищенно. Это создает недостаток уверенности в отношениях. Ты сомневаешься в их силе и надежности.

Связи могут характеризоваться и отстраненностью, потребностью быть независимым. Часто

это результат того, что тебе самостоятельно приходится удовлетворять личные нужды. Сонастройка — важная составляющая здорового типа привязанности, как и удовлетворение потребностей друг друга. Без них у человека развивается независимость, приходится справляться в одиночку. Она мешает соннастройке, поэтому возвращение доверия и уязвимости становится сложнее, что не дает почувствовать близость и безопасность с другим человеком.

Если ты не чувствовал себя защищенным, был в отношениях с опасными людьми или пережил травму, то связи будут более непрочными. Ты хочешь близости и связи с человеком, чтобы удовлетворить потребность в любви, но из-за того, что никогда не чувствовал себя в отношениях безопасно, боишься своих же нужд. Если получится выстроить здоровые отношения, то придет исцеление от предыдущих, незащищенных.

В твоей жизни есть основной опекун — тот, кто больше остальных присутствует в твоей жизни. Это как раз тот человек, чей тип привязанности ты, скорее всего, копируешь. Близость бывает гибкой и зависит от человека. Вполне возможно, что у тебя есть родитель, с которым ты чувствуешь себя в безопасности, поэтому с ним сформировалась надежная привязанность. А бабушка или дедушка, к примеру, очень строгие и недружелюбные, и ты не чувствуешь эмоциональную защищенность рядом с ними, из-за чего тип привязанности становится дезорганизованным. Или у тебя есть очень независимый и самодостаточный друг, и в процессе общения

с ним ты начинаешь копировать отстраненную привязанность. А у второго родителя может быть тревожный тип, и с ним часто чувствуется неуверенность. Именно поэтому важно увидеть себя в разных типах, в зависимости от связей, которые рассматриваются.

Как только ты определишься с ним, то сможешь узнать о нем больше в следующих главах. А еще будешь выполнять упражнения, чтобы научиться строить более надежные отношения. Стоит узнать и о других типах привязанности: это позволит лучше понять друзей и членов семьи, у каждого из которых свой стиль построения связей. Вероятно, ты узнаешь разные модели поведения в людях, с которыми знаком и общаешься каждый день. Научившись правильнее их понимать, сможешь улучшить отношения и наслаждаться более приятным общением.

Вот опрос, который поможет определить тип привязанности. Для каждого предложения в списке поставь галочку в колонке «Верно» или «Неверно». В конце посчитай количество баллов, которые и определяют твой тип. Опрос можно проходить несколько раз, чтобы посмотреть, чему ты научился.

Опрос для определения типа привязанности

	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1. Я ценю независимость в отношениях.		

	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2. Мне нравится удовлетворять потребности других людей.		
3. Я переживаю, что меня бросят.		
4. Мне трудно доверять людям.		
5. Я чувствую себя в безопасности и нахожу утешение в отношениях.		
6. Думаю, каждый должен удовлетворять свои потребности самостоятельно.		
7. Помощь в решении проблем я ищу в отношениях.		
8. Мне кажется, мои отношения не очень крепкие.		
9. Мне трудно определить границы в отношениях.		
10. Я хочу, чтобы мои потребности удовлетворяли другие люди.		
11. У меня есть отношения, но я ни с кем не чувствую близости.		
12. Я думаю, что мои нужды важнее нужд других людей.		
13. Мне трудно быть уязвимым с другими.		
14. Я не чувствую, что меня ценят.		

	ВЕРНО	НЕВЕРНО
15. Я хочу сам удовлетворять свои потребности.		
16. Меня принимают таким, какой я есть.		
17. Я хочу, чтобы все поступали по-моему.		
18. Я не могу понять чувства других людей.		
19. Кажется, мне приходится много работать над сохранением отношений.		
20. В отношениях мне необходимо контролировать других.		

А теперь давай подсчитаем очки, чтобы определить твой тип привязанности. Для каждого вопроса, где ты отметил «Это описывает мои отношения», сделай одну пометку в графе «Очки». Затем посчитай пометки, подсчитай итог и обведи тип привязанности с наибольшим количеством очков.

НОМЕР ВОПРОСА	ОЧКИ	ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ
2, 5, 7, 10, 16	Итого:	Надежный
3, 8, 14, 19, 20	Итого:	Тревожный
1, 4, 6, 13, 15	Итого:	Отстраненный
9, 11, 12, 17, 18	Итого:	Дезорганизованный

Тип, который ты обвел из-за наибольшего количества отметок, скорее всего и является наиболее подходящим. Дальше в книге дается больше информации о каждом. Также есть упражнения, которые можно выполнить, чтобы научиться формировать более надежную связь. Будет полезно прочитать обо всех типах, чтобы лучше понимать, как твой способ общения в отношениях может отличаться от способов других людей. Понимание этой разницы поможет строить более здоровые взаимоотношения.