Нетревожные отношения. Как справиться с ревностью, беспокойством и обрести уверенность в себе и партнере

Автор:
Лесли Беккер-Фелпс

Нетревожные отношения. Как справиться с ревностью, беспокойством и обрести уверенность в себе и партнере

Лесли Беккер-Фелпс

Любовь и отношения. Лучшие книги для парМИФ Психология

Эта книга для тех, кто хочет перемен в жизни и в отношениях, но при этом не знает, с чего начать, или топчется на месте. Вы узнаете, как тревожность отражается на взаимоотношениях с близкими вам людьми и какие навыки позволят вам забыть о неуверенности в себе, тревоге и страхе остаться в одиночестве. Вы научитесь распознавать свои негативные мысли, убеждения и вредные поведенческие привычки, которые мешают вам выйти из созависимости, и начнете выстраивать прочные, здоровые и долговечные отношения.

На русском языке публикуется впервые.

Лесли Беккер-Фелпс

Нетревожные отношения. Как справиться с ревностью, беспокойством и обрести уверенность в себе и партнере

Благодарим Дмитрия Ковпака за помощь при подготовке книги к изданию

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Leslie Becker-Phelps, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, 2014

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Введение

И жили они с тех пор долго и счастливо…

Или, по крайней мере, вы могли бы, будь вы более интересными, или более привлекательными, или не такими несчастными – или если могли бы понять, что с вами не так и вечно мешает вашим отношениям. Может быть, вы уже долго живете со своим партнером, но при этом боретесь с ощущением, что все же ему недостает каких-то качеств и он никогда не сможет закрыть дыру в вашем сердце. А может, считаете, что проблема в том числе и в вас самих.

Многие люди верят, что никогда не будут счастливы в любви. Им одиноко, им нужна компания – но не просто человек, который сидел бы рядом в кино, а друг, любовник, тот, кому можно было бы доверять и кто был бы рядом на протяжении всей жизни. Многие боятся, что партнер сбежит, как только они узнают друг друга «по-настоящему». И хотя иногда таким людям кажется, что их партнер ценит то, что они делают, им этого недостаточно. А что, если у них что-то не получится? Они постоянно задаются вопросом, останется ли их партнер с ними по доброй воле, если они позволят себе быть уязвимыми и попросят о сочувствии, поддержке и одобрении.

Если вам знакома хоть одна из перечисленных дилемм, то эта книга для вас.

Как клинический психолог я работала со многими людьми. Они впускали меня в свои сердца и жизни, надеясь на положительные изменения, – и я уверена, что большинство из них увидели путь к любви, которую искали.

Вы, как и многие из тех, с кем мне доводилось беседовать, возможно, вооружены гигабайтами информации, советами родных, друзей и экспертов, а еще «проверенной формулой» успеха в отношениях. Скорее всего, вы часто ходили на свидания, много общались и шлифовали свой профиль в соцсетях в стремлении встретить любовь. Если вы уже состоите в отношениях, то, возможно, именно сейчас взращиваете уверенность в себе и убеждение, что достойны любви. Но не исключено, что вас по-прежнему преследуют чувство одиночества и страх быть отвергнутыми. У этого есть причина, но есть и решение.

Как многое в жизни, искусство отношений мы осваиваем на опыте. Первые серьезные отношения начинаются в раннем детстве с людьми, которые о нас заботятся. С этого момента мы учимся взаимодействовать с ними. Первое осознание того, насколько другие люди близки и отзывчивы, когда мы в них нуждаемся, а также насколько мы достойны любви, формируется как результат теплоты и поддержки, которую проявляют наши родители. Наш стиль взаимодействия с другими людьми и привязанности к ним вырабатывается в первые месяцы и годы жизни.

Сегодня ваши взаимоотношения с другими людьми, скорее всего, остались такими же, какими их заложили в детстве. Если опыт заставил вас сомневаться в том, что вы достойны любви, или у вас укоренилась привычка бояться отвержения, то, скорее всего, вы до сих пор все это чувствуете. Возможно, болезненные ситуации прошлого усилили страх перед отношениями, таившийся в глубине. Но вероятнее всего, такого рода тревога была заложена еще в детстве.

Важно понимать, что тревожность по поводу отношений не обязательно появляется как результат абъюзивного поведения со стороны родителей – более того, чаще всего это не так. Многие люди, испытывающие такого рода тревогу, выросли в очень любящих семьях. Но, к несчастью, проблемы, трудности или травматичные ситуации мешали их родителям эффективно воспитывать своих

детей, несмотря на то что они искренне их любили.

Возможно, вы спросите: «Почему я тревожусь об отношениях на протяжении всей жизни?» Чтобы ответить на этот вопрос, для начала нужно вспомнить, насколько плотно вы взаимодействовали со своими родителями на протяжении детства, день за днем, год за годом. (Я серьезно, отложите книгу и подумайте.) Эти взаимодействия – хоть и различные по значимости – косвенно давали вам понять, как на вас реагируют другие люди и насколько вы достойны любви. Эти сигналы накладывались друг на друга, спрессовывались и в итоге стали неотъемлемой частью вашей личности. Поэтому вполне логично, что меняться непросто – непросто, но возможно.

Важный урок, который я выучила за время практики, состоит в том, что процесс внедрения изменений сродни выращиванию сада. Так же как садовник не трогает семечко и не вытягивает росток на поверхность, психолог не залезает в людей и не заставляет их меняться. Психолог скорее дает людям то, что им необходимо для роста. Я выслушиваю тех, кто приходит ко мне за помощью, делюсь своим взглядом на ситуацию, проявляю сочувствие и даю рекомендации. В ответ они (я надеюсь) учатся смотреть на себя иначе, относиться к себе добрее, готовы пойти на риск и что-то поменять (неизвестное всегда пугает), а еще стараются быть другими людьми. Но все это должно происходить в подходящем темпе; человека можно поощрять и нельзя заставлять.

Ключевой момент в обеспечении собственного роста – развитие осознанности. Это значит: необходимо отдавать себе отчет, о чем думаешь, признавать и сознательно проживать свои эмоции и понимать, что тебя мотивирует. Это непросто, особенно когда человек сталкивается с неприятными или противоречивыми аспектами собственной личности. Однако, овладев этими навыками, можно понять истоки своих тревог. Осознанность часто помогает людям чувствовать себя лучше и способствует процессу изменений – например, снижает тревожность, позволяя построить здоровые отношения.

Важно также понимать, что работа над отношениями подразумевает и отношения с самим собой. Многие люди обращаются с собой чересчур сурово. Ребенку, которого обидели, требуется нежная забота, так и к себе необходимо относиться с сочувствием.

Осознанность и положительное отношение к себе – это мощная комбинация, которую я называю сострадательной осознанностью. Смешанные в правильной

пропорции, они образуют чудесное удобрение для души.

Эта книга объясняет, как зародились ваши проблемы в отношениях, почему эти процессы так тяжело менять и как преодолеть трудности, чтобы наслаждаться безмятежной любовью. Главная задача книги – помочь вам осознать, что можно сделать, чтобы обрести счастье в близких отношениях. Изложенные здесь идеи также позволят вам лучше понять своего партнера. Именно взаимопонимание дает возможность относиться к своему спутнику с большим сочувствием – а значит, построить здоровые отношения.

Книга разделена на четыре части. Первая, «Фундамент отношений» (#C1), позволит вам разобраться в проблемах отношений с позиции созависимости. Вторая, «Раскрытие потенциала: быть достойными любви» (#litres_trial_promo), распахнет дверь к переменам, обозначив препятствия на пути к счастливым отношениям. Третья, «Сострадательная осознанность: антидот от тревожности в отношениях» (#litres_trial_promo), объяснит, как с помощью сострадательной осознанности выстроить более доверительные взаимоотношения. Вы осознаете свое состояние и свой опыт, а также научитесь принимать их и относиться к себе с сочувствием. Четвертая часть, «Расцвет личной жизни» (#litres_trial_promo), содержит рекомендации, как, практикуя сострадательную осознанность, выбрать хорошего партнера и построить счастливые, здоровые отношения.

Эту книгу можно прочитать для общего представления о здоровых взаимоотношениях, но это в некотором роде справочник. Помните: рост происходит в нужном темпе. Ваша задача – способствовать ему, обеспечив плодородной почвой и необходимыми питательными элементами. Чтобы извлечь максимальную пользу, читайте эту книгу медленно. Подчеркивайте или выделяйте маркером мысли, которые вам близки. Делайте заметки на полях. Перечитывайте разделы, если в этом есть необходимость. Вы можете остановиться и, прежде чем двигаться дальше, начать внедрять понравившиеся идеи в жизнь. Выделите время на качественную работу с упражнениями, не стоит выполнять их «для галочки». Настоятельно рекомендую вести дневник и записывать в него реакции на упражнения и озарения, чтобы потом вы могли поразмыслить над ними. Главы выстроены в определенном порядке, и порой я буду обращаться к ранее описанным упражнениям и просить вас вспомнить их, чтобы выполнить новые.

Мой клинический опыт и проводимые исследования относятся в большей степени к гетеросексуальным парам, поэтому книга в первую очередь подойдет для них. Но если вы – адепт другой культуры или имеете иную сексуальную ориентацию, вы все равно найдете здесь полезную информацию о видах привязанностей и развитии сострадательной осознанности.

В заключение отмечу, что в книге приводятся примеры из моей частной практики. Чтобы обеспечить своим пациентам полную конфиденциальность, все имена являются вымышленными.

Часть I. Фундамент отношений

Глава 1. Первое общение: основа любви

Увидеть рождение – значит стать свидетелем чуда. Ни одна мать не может противостоять искушению обнять, понянчить и понежить новорожденного. И с этого начинается история любви и отношений в жизни каждого человека.

Младенцы в буквальном смысле нуждаются в заботе, чтобы выжить. Поэтому благодаря матери-природе они неотделимы от потребности тянуться к остальным. Например, они любят смотреть людям в лицо, могут плачем привлечь к себе внимание, и обычно им нравится, когда их держат на руках или качают. И, конечно, младенцы милы до мурашек и вызывают желание о них заботиться. Все вместе это подталкивает первых значимых в их жизни взрослых (в первую очередь матерей, во вторую – отцов) защищать их и заботиться о них. Когда дети подрастают, неугасающая, жизненно важная потребность в помощи побуждает их держаться рядом с матерью. Маленький ребенок, выходящий на улицу, оглядывается на маму, ища поддержки. Именно в ранние годы, начиная с младенческого возраста, люди впервые узнают, как отношения помогают им чувствовать себя в безопасности и успокаивают, когда они расстроены.

Подобный стиль поведения наблюдал любой, у кого есть опыт общения с маленькими детьми, но психоаналитик Джон Боулби в конце 1950-х в своих

работах начал рассматривать его в контексте системы привязанностей. Он объяснил, что такие поступки нужны для того, чтобы «более сильный и мудрый» человек – значимый взрослый – оставался рядом и ребенок мог чувствовать себя в безопасности и выжить. Боулби сделал революционное заявление: чтобы дети могли успешно развиваться, значимые взрослые должны быть ласковыми и эмоционально доступными (Bowlby, 1961, 1989). Эта идея шла вразрез с тем, чему в то время учили матерей. В обществе доминировало убеждение, что при нежном и эмпатичном подходе дети вырастут приставучими и слишком зависимыми. Вместо этого женщинам советовали сохранять взвешенную, разумную дистанцию, даже если дети расстроены или больны (Johnson, 2008).

Идеи Боулби активно отвергались до тех пор, пока в 1970-х годах исследовательница Мэри Эйнсворт не доказала правоту его теорий в своих работах. Вслед за ней этот аспект отметили Дэвид Уоллин (2007), а также Марио Микулинсер и Фил Шейвер (2007). Труды Мэри Эйнсворт помогли выявить, что во время взаимодействия с родителями – явного и не очень – дети вырабатывают способ сближения, который врастает в само их существо. Таким образом, сближение становится рабочей моделью, определяющей ожидаемую ответную реакцию других людей и то, как ее носители себя воспринимают. Исследователи также выяснили, что процесс привязанности активируется и в романтических отношениях (Hazan and Shaver, 1987; Feeney, 2008).

Система привязанности призвана обеспечить выживание ребенка, но узы, формирующиеся внутри нее, ощущаются как любовь – как в детском, так и во взрослом возрасте. Так что неудивительно, что дети ищут любви своих родителей. Неудивительно и то, что дети, которым недостает родительского тепла, став взрослыми, быстро впадают в уныние и страдают от того, что не могут обрести прочное, надежное чувство безопасности в романтических отношениях.

Основа построения отношений

Подумайте, к кому вы обращаетесь, когда действительно расстроены? В этот момент ваша система привязанности активируется, у вас словно включается внутренний радар, который самонаводится на объект вашей привязанности. Взрослый человек с надежным типом привязанности ищет партнера или другого значимого человека, способного его поддержать, когда он расстроен или ему кажется, что он не справляется с ситуацией. Как только он понимает, что такой

человек доступен и своевременно проявляет чуткость, его система привязанности выключается. Ему хорошо и спокойно. Люди же с ненадежными паттернами привязанности не находят полного успокоения рядом со своими партнерами или другими значимыми людьми: их «радар» работает неправильно.

Последние исследования (Bartholomew and Horowitz, 1991) утверждают, что типы привязанности (как надежные, так и нет) основываются на двух фундаментальных «рабочих моделях» (или типах взаимодействий): рабочей модели самого себя и рабочей модели других.

Рабочая модель самого себя– это самоощущение, насколько вы достойны или недостойны любви. Человек, которому кажется, что он недостоин любви, боится, что его отвергнут. Он испытывает тревогу перед отношениями, напряжение, он взвинчен, может находиться во власти и других неприятных эмоций, таких как грусть, злость и чувство одиночества (тревога, ассоциированная с привязанностью). Взрослые и дети, считающие, что они недостойны любви, живут так, словно их систему привязанности или радар, нацеленный на значимого человека, заклинило в положении «включено». Такие люди постоянно ищут одобрения со стороны объекта привязанности, чтобы не чувствовать себя одинокими и отринутыми или чтобы избавиться от страха отвержения. Задача этой книги – помочь преодолеть подобные состояния.

Рабочая модель других – это ожидания, будут ли другие люди эмоционально для нас открыты. Если нам кажется, что нас не поддержат, мы не захотим с кем-либо сближаться и постараемся избежать контакта. Психологи называют такое поведение избегание, ассоциированное с привязанностью. Некоторые люди настолько убеждены в закрытости других, что принимают решение полагаться исключительно на себя. Они делают все возможное, чтобы избавиться от зависимости от кого бы то ни было. Систему привязанности таких людей заклинивает в положении «выключено».

Упражнение:страх и избегание в отношениях

Чтобы понять, в какой степени вам присущи тревожная или избегающая привязанность в отношениях, подумайте, насколько вы соответствуете приведенным ниже шаблонам. Проставьте баллы по шкале от 0 до 10, где 0 – совсем не соответствует, а 10 – полностью соответствует. Запишите эти цифры,

чтобы впоследствии вы могли определить свой стиль привязанности.

Тревога, ассоциированная с привязанностью

Для меня важнее всего абсолютная эмоциональная близость с партнером. Но другие люди не стремятся сближаться со мной настолько, насколько мне хочется. Мое желание сблизиться часто их отпугивает. Будучи в отношениях, я часто спрашиваю себя и сомневаюсь, достаточно ли я хороша/хорош для своего/своей партнера/партнерши или других людей. Я все время боюсь, что он/она не ценит меня так, как ценю его/ее я. Я постоянно задаюсь вопросом, любит ли мой/моя партнер/партнерша меня по-настоящему, и переживаю, что он/она перестанет меня любить или решит уйти. Особенно я опасаюсь, что он/она найдет кого-нибудь еще.

Баллы: _____

Избегание, ассоциированное с привязанностью

Я независимый, самодостаточный человек, так что не нуждаюсь в серьезных доверительных отношениях. Когда я состою в таких отношениях, то предпочитаю не зависеть от партнера/партнерши и не делюсь глубоко личными переживаниями и мыслями. Мне неловко, если партнер/партнерша хочет полагаться на меня или слишком много и часто говорит о своих мыслях и чувствах. Если у меня есть какие-то трудности, я держу их при себе и разбираюсь с ними самостоятельно. Я бы предпочла/предпочел, чтобы мой партнер/партнерша поступал/поступала так же.

Баллы: _____

Четыре типа привязанности

Типы привязанности легче всего выявить, если совместить отношение к себе (что может быть причиной тревожности) и отношение к другим (что может быть причиной избегания). Обозначив высокий и низкий уровень тревожности,

получим следующие четыре комбинации (см. схему 1).

Схема 1. Модель четырех типов привязанности во взрослом возрасте[1 - С опорой на Bartholomew and Horowitz (1991), Griffin and Bartholomew (1994), Mikulincer and Shaver (2007), and Levine and Heller (2010). Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.]

Тревожный (preoccupied): высокий уровень тревожности, низкий уровень избегания.

Тревожно-избегающий (fearful): высокий уровень тревожности, высокий уровень избегания.

Избегающе-отвергающий (dismissive): низкий уровень тревожности, высокий уровень избегания.

Надежный (secure): низкий уровень тревожности, низкий уровень избегания.

Первоначальное исследование теории привязанности обозначило эти типы как принципиально различные – настолько же, как женщина и рыба, если только вы, конечно, не верите в русалок. Однако дальнейшие изучения материала (Griffin and Bartholomew, 1994) показали, что такое утверждение неверно. Типы привязанности демонстрируют общую тенденцию, но их не стоит воспринимать буквально.

Совмещение уровней тревожности и избегания во многом похоже на смешивание двух базовых цветов. Красный и желтый вместе дают оранжевый. Но если добавить в красный чуть-чуть желтого, то получится оранжево-красный, а если чуть-чуть красного в желтый – оранжево-желтый. Нечто подобное происходит и при соприкосновении двух паттернов привязанности. Давайте рассмотрим это на примере. Энн отличают высокий уровень тревожности и очень низкий уровень избегания, а Дэна – высокий уровень тревожности, но более высокий, чем у Энн, уровень избегания. Как показано на схеме 2, им обоим свойственен тревожный тип привязанности. Однако Дэн ближе к людям

тревожно-избегающего типа.

Схема 2. Дэн и Энн в контексте модели четырех типов привязанности во взрослом возрасте[2 - С опорой на Bartholomew and Horowitz (1991), Griffin and Bartholomew (1994), Mikulincer and Shaver (2007), and Levine and Heller (2010).]

Вы также можете относиться к избегающе-отвергающему или надежному типу привязанности, но быть ближе к тревожному типу. В таком случае для вас будут характерны определенные трудности, с которыми сталкиваются люди с тревожным типом, хотя сами вы и не попадаете в эту группу. Эта книга в том числе поможет вам разобраться, к какому типу вы относитесь.

Понимая размытость категорий, из книги можно извлечь больше пользы. Согласитесь, так хочется определить свой стиль привязанности и наклеить на себя ярлычок! Например, вы можете считать, что относитесь к тревожному или тревожно-избегающему типу, но в таком случае вы не учтете все аспекты своей личности – уникальной личности, какой вы являетесь. Лучший путь снизить тревожность в отношениях и стать лучше – понять себя. Поэтому, когда будете читать о четырех типах привязанности, не ищите, к какому из них себя отнести, а думайте, в какой мере вы соотноситесь с каждым из них.

Важно понимать, что с опытом ваш тип привязанности может измениться. Возьмем, к примеру, Хезер. Она всегда чувствовала себя несовершенной и демонстрировала тревожный тип привязанности. Ее муж, Алан, поддерживал это убеждение, регулярно обращая ее внимание на ошибки и недостатки. В итоге они развелись, и Хезер осталась один на один с еще более сильным чувством собственной никчемности.

Пройдя курс терапии, она всерьез усомнилась в негативном восприятии своего «я». Хезер стала понимать, что Алан был настроен слишком критически. Впоследствии Хезер познакомилась с Сэмом, который оценил ее вдумчивую и творческую натуру. Она нежилась в его любви, которая растопила остатки самокритики и помогла ей принять тот факт, что ее ценят. Романтические отношения часто становятся возможностью, позволяющей пересмотреть свой

тип привязанности и исцелиться, и эта книга поможет вам такую возможность реализовать.

Помимо определения собственного типа привязанности, подумайте, какой тип привязанности демонстрируют ваш партнер, ваши друзья или коллеги. Тревожность может подталкивать вас делать быстрые, часто неточные и негативно окрашенные выводы о других людях. В результате вы рискуете неверно интерпретировать их эмоции, тревоги и поступки, а это способно создавать серьезные проблемы в ваших отношениях. Зная, какой тип привязанности свойственен вашему партнеру, вы сможете лучше понять его поведение и нарисовать более четкую картину ваших отношений. Поняв, что такое надежная привязанность, вы осознаете, почему вам имеет смысл стремиться к такому типу взаимоотношений и чем вам может помочь партнер.

Еще одно, последнее и важное напоминание: когда вы будете читать эту книгу, у вас может создаться впечатление, что единственный «хороший» способ выстроить здоровые отношения – выработать надежный тип привязанности. Но это не так. Лучший способ стать ближе друг к другу – это состоять в романтических отношениях, в которых вы счастливы. Если вы и ваш(а) супруг/супруга относитесь к тревожному типу привязанности, но при этом вы оба счастливы – доверьтесь своим ощущениям. Наслаждайтесь ими. Ваша привязанность и жизненные обстоятельства такие, какие нужны именно вам. Чаще всего самый очевидный (но не единственный) путь от несчастья к счастью подразумевает движение к надежному типу привязанности. Но, приводя в порядок свою жизнь и меняя то, что вы хотите, важно не забывать о главном призе – счастье в любви.

Надежная привязанность: счастье в любви

Сью – просто счастливый человек. Она – учитель начальных классов, она любит свою работу и считает, что хорошо умеет учить детей. В свободное время Сью играет в теннис и гуляет с двумя близкими подругами. Она помолвлена с Кейтом, которому безоговорочно доверяет и на которого полагается. Разумеется, идеальных отношений не существует.

Например, однажды Кейт не пришел на ужин, как они договаривались, потому что забыл об этом. Но даже несмотря на то, что Сью была очень зла на Кейта, они смогли обсудить проблему, и в итоге Сью поняла, что Кейт на самом деле ее

ценит.

Как и примерно шестьдесят процентов людей, Сью – носитель надежного типа привязанности. Люди этого типа находятся в ладу со своими эмоциями, им нравится чувствовать себя любимыми, хорошими, заботливыми и разумными. Они склонны считать партнеров достойными доверия, порядочными, чуткими и эмоционально открытыми. Поэтому они счастливы в отношениях с собой и с другими.

Люди с надежным стилем привязанности счастливы и в сексуальной жизни. Они высоко ценят эмоциональную близость и потому, как правило, хранят верность, спокойно говорят о сексе и получают удовольствие от чувственных наслаждений.

Если вы склонны к тревожной привязанности, но жизнь свела вас с человеком надежного типа, вы заметите, что в стабильных и позитивных отношениях становитесь спокойнее и у вас самих формируется более надежный стиль привязанности.

Тревожная привязанность: жажда любви

Познакомьтесь с Рэйчел – возможно, у вас с ней есть что-то общее. Рэйчел ждет от своего парня Фила заверений, что она достойна любви, потому что сама она в этом не уверена. Но когда Фил оказывает ей внимание и проявляет интерес, она не знает, что думать, потому что это не соответствует ее представлению о себе. Рэйчел постоянно беспокоится о том, действительно ли Фил ее ценит. Она уверена, что как только он раскусит «настоящую Рэйчел», то сразу же ее бросит. Поэтому она все время опасается, что он не захочет проводить с ней выходные. А если он не сразу же отвечает на сообщение, то она делает вывод, что он ее избегает. Эта нависший, как дамоклов меч, страх расставания не дает Рэйчел покоя, поэтому она всегда испытывает сильную тревогу.

Люди, подобные Рэйчел, с тревожным типом привязанности, очень уязвимы к потенциальному пренебрежению или отторжению со стороны партнера, в котором они нуждаются, чтобы чувствовать себя защищенными. Поэтому они используют гиперактивирующую стратегию, которая позволяет им поддерживать систему привязанности в активном состоянии. Например, они часто слишком эмоционально реагируют на проблемные ситуации и

недооценивают свою способность справляться с ними; они постоянно выискивают возможные проблемы в прошлом, настоящем и будущем. Нагнетая негативные чувства и мысли, они усиливают свою потребность в значимом человеке и фактически молятся, чтобы он пришел. К сожалению, те, кто доводит эту схему до крайности, в итоге могут столкнуться с состоянием хронической подавленности, уязвимости и бессилия.

Чувствительность таких людей к любым потенциальным признакам отторжения служит причиной ссор и создает дистанцию в близких взаимоотношениях. Если партнер будет не в состоянии их понять, недоступен физически или не сможет проявить достаточную чуткость, люди с тревожным типом привязанности воспримут подобный эпизод как сигнал тревоги. Яркий тому пример – то, как расстраивается Рэйчел, когда Фил не сразу отвечает на ее сообщения. В начале отношений новая любовь может опьянить людей с тревожным типом привязанности, но их собственное беспокойство обычно быстро берет верх над восторженными чувствами. И тогда они начинают считать своих партнеров эгоистичными (или слишком закрытыми), ненадежными и потенциально неверными, превращаясь в неоправданно ревнивых собственников. Усугубляет ситуацию и то, что нередко они просто неспособны успокоиться и простить партнеру его промах. Поэтому их отношения нестабильны и не выдерживают трудностей. Люди, подобные Рэйчел, как правило, несчастливы в любви.

Некоторые люди тревожного типа живут так, чтобы доказать, что они достойны любви, или чтобы отвлечься от негативных эмоций. Это препятствует их самовыражению и мешает руководствоваться личными интересами. Рэйчел, например, отлично училась в колледже, но после выпуска устроилась работать администратором и очень долго оставалась на этой должности, потому что не знала, что делать со своим дипломом бакалавра английского языка. На работе она постоянно беспокоилась, что подумают о ней другие. К счастью для Рэйчел, в ее случае все зашло не так далеко, но многие люди тревожного типа привязанности часто приносят свои проблемы и несчастья из дома на работу. К тому же постоянные стрессы и беспокойство, которые им свойственны, часто становятся причиной проблем со здоровьем.

В сексуальной жизни, так же как и в других сферах, люди с тревожной привязанностью стремятся получить одобрение и не быть отвергнутыми. Поэтому, несмотря на то что им нравятся просто объятия и ласки, они часто соглашаются на секс, чтобы получить желанные одобрение и поддержку. Мужчины в своем стремлении почувствовать себя любимыми женщиной склонны

быть более сексуально сдержанными и ждать от партнера, что тот будет проявлять инициативу и раскрепощенность. Женщины, напротив, бывают менее сдержанными, а порой даже неразборчивыми. Но и мужчины и женщины тревожного типа страдают от ощущения, что их сексуальную жизнь контролируют партнер или внешние обстоятельства, и обычно им неловко говорить с партнером о сексе.

Избегающе-отвергающая привязанность: любовь не нужна

А теперь встречайте Энди. Подумайте: возможно

Купить: https://tellnovel.com/ru/bekker-felps_lesli/netrevozhnye-otnosheniya-kak-spravit-sya-s-revnost-yu-bespokoystvom-i-obresti-uverennost-v-sebe-i-partnere

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить