

УДК 159.9

**Киселева Н.А.**

Аспирант

Высшая школа психологии и педагогики

Уфимский университет науки и технологий

oceana-07@mail.ru

**Научный руководитель**

**Дмитриева Л.Г.**

Профессор кафедры общей психологии

Высшая школа психологии и педагогики

Уфимский университет науки и технологий

## ДИАДНЫЕ СПОСОБЫ РАБОТЫ С ПАТТЕРНАМИ ПРИВЯЗАННОСТИ

**Аннотация:** В статье описаны диадные способы коррекции, используемые в психологической практике для изменения паттернов привязанности. Эти методы и средства имеют широкое применение и могут быть интегрированы в различные методы психотерапии.

**Ключевые слова:** надежная/ненадежная привязанность, нарушение привязанности, диадные способы коррекции привязанности.

**Kiseleva N.A.**

postgraduate student

High School of Psychology and Pedagogy

Ufa University of Science and Technology

oceana-07@mail.ru

**Scientific supervisor**

**Dmitrieva L.G.**

Professor of the Department of General Psychology

High School of Psychology and Pedagogy

Ufa University of Science and Technology

## DYADIC WAYS TO WORK WITH ATTACHMENT PATTERNS

**Abstract.** The article describes ways of applying attachment theory in psychological practice. Dyadic approach is considered in dealing with attachment patterns. These approaches are widely applicable and can be integrated into any method of psychotherapy.

**Keywords:** secure/insecure attachment, attachment disorders, dyadic ways to work with attachment patterns.

Вопрос важности привязанности в жизни и психологии многие годы рассматривается исследователями этой области. Опыт привязанности влияет на функционирование мозга, на личность и жизнь индивида, формируя у человека паттерны поведения, обеспечивающие быстрые реакции самозащиты и поддержания благополучия и способствуя поиску безопасности в ситуациях, связанных с непосредственно угрозой (внешней или внутренней) или с угрозой потери/потерей социальных связей.

На сегодняшний день в работе психолога с клиентами с ненадежной или нарушенной привязанностью является актуальной проблема дефицита информации о применении теории привязанности в психологической практике. В статье рассматриваются критерии выбора, приемы и средства реализации диадного подхода к коррекции схем привязанности для выработки у клиента более гибких и адаптивных моделей поведения.

Понятие «привязанность» было предложено Дж. Боулби и означает поведение ребенка, направленное на установление социального взаимодействия с матерью через создание и поддержание надежных и длительных отношений на основе эмоциональной близости и взаимной радости от контакта друг с другом. Привязанность является основой для развития исследовательского поведения и приобретения навыков выживания [1, с. 69, 71, 257].

Факторами формирования привязанности у ребенка являются длительность контакта без повышенного или навязчивого внимания к ребенку, чуткость материнского отклика и верная интерпретация сигналов ребенка, а также спо-

способность матери менять свое поведение в зависимости от реакций ребенка на ее действия, а также удовлетворение тех потребностей, которые транслирует ребенок, не подменяя их чем-то другим. Если эти условия выполняются в достаточной мере, тогда у ребенка формируется надежная привязанность [1, с. 243; 2, с. 37].

При депривации потребности в привязанности, например, если заботящийся о ребенке взрослый ведет себя неустойчиво и угрожающе, ребенок вырабатывает убеждения и модели поведения и выражения эмоций, чтобы сохранить близость со значимым взрослым и защитить себя от его отрицательных реакций. Происходит процесс научения, который приводит к возникновению ненадежных типов привязанности, например, избегающего или амбивалентного, как способа адаптации к ситуации (вариант нормы). В случаях, когда фрустрация потребности в привязанности превышает компенсаторные возможности ребенка, формируется пограничная форма поведения привязанности – дезорганизованная привязанность или различные виды нарушений привязанности [2, с. 96, 104].

У взрослых людей выявляют следующие репрезентации привязанности: надежная, ненадежно-амбивалентная, ненадежно-избегающая привязанность, пограничный тип – привязанность с непроработанной травматизацией (неразрешенная привязанность, с демонстрацией чрезмерной агрессии, диссоциации и контроля), а также заработанная надежная привязанность, которая формируется в процессе работы с психологом [2, с. 16; 3, с. 145].

На данный момент описания нарушений привязанности в диагностических

руководствах не полностью соответствуют нарушениям привязанности, встречающимся в психологической практике. Паттерны привязанности представляют собой множественный спектр, в котором происходит плавный переход от адаптивных моделей привязанности через пограничные к патологическим формам.

Надежную привязанность можно отнести к защитному фактору, повышающему устойчивость к психическому напряжению и обеспечивающему полноценное развитие систем действий, направленных на решение задач в повседневной жизни, а также способствующему интернализации отношений привязанности в устойчивые ментальные репрезентации, которые играют роль внутренней поддержки. Ненадежную привязанность можно считать фактором риска, ограничивающим/лишающим индивида способности внутренней регуляции, уверенности в себе и понижающей его психический уровень, что негативно сказывается на других сферах его жизни, а в некоторых случаях становится основой для формирования диссоциативных частей личности [2, с. 88, 89; 5, с. 320-321].

Диадный подход к работе с привязанностью. Основным принцип такого подхода заключается в том, что преобразование рабочей модели привязанности происходит через противопоставление существующего паттерна привязанности с новым опытом, который клиент проживает в диаде с психологом. Этот подход эффективен для работы со схемами привязанности, которые содержат обусловленные клиентским опытом конструкты, поддающиеся трансформации в компенсирующих клиент-терапевтических отношениях [3, с. 149].

Б. Экер предлагает следующий алгоритм принятия решения в выборе диад-

ного подхода работы с привязанностью:

1. Паттерн клиента состоит из содержаний, сформировавшихся в отношениях привязанности в родительской семье.

2. Проблему, отраженную в паттерне, составляют условия привязанности. Условия привязанности – это первоначальное знание клиента о том, как устроены отношения между индивидом и другим человеком, которое определяет его правила взаимодействия со значимыми другими (необходимое, а также недопустимое поведение, мысли и чувства для поддержания этих отношений). Отдельно выделяется вторичное знание, представляющее собой выводы, сделанные на основе отношений привязанности.

3. Возможность опровержения условий привязанности этой схемы при помощи явных феноменов клиент-терапевтических отношений [3, с. 150].

Диадная регуляция включает в себя следующие приемы и средства:

- оценка схем поведения основного типа привязанности и его защитных механизмов через ответы на вопросы о том, что думает клиент о психологе и сессиях с ним, о том, что происходит между ними в контакте, а также через наблюдение за поведением клиента в терапевтических отношениях;

- использование различных источников информации для оценки потребности клиента в диадной регуляции, таких, как история его детства, сообщения о трудностях в межличностном общении, опросники, упражнения по работе с воображением;

- выявление неудовлетворенных потребностей, связанных с привязанностью,

и закрытие дефицитов развития клиента в контакте с психологом;

- предоставление психологом себя в качестве источника безопасности (надежной базы) для клиента через проявление чуткости и открытости, готовности к контакту и сотрудничеству, выражение эмпатии и понимания в той мере, которая соответствует основному типу привязанности клиента. Это способствует активации паттернов привязанности и связанных с ними потребностей и дальнейшей проработке их через привнесение нового опыта компенсирующей привязанности;

- переработка ранних травматических воспоминаний с применением психологом навыков контейнирования сильных эмоций, во время которой контакт с психологом служит фундаментом для регулировки состояния клиента;

- принятие клиента, основанное на понимании его способов адаптации, составляющих причину его проблемы, одновременно с навыком установки границ и предоставлению обратной связи (эмпатичная конфронтация);

- поддержание сеттинга в соответствии с типом привязанности клиента и его потребностью в исследовательской деятельности. Корректное начало и завершение сессии, обсуждение необходимости перерывов в ходе встреч, гибкие или четкие правила и предоставление клиенту возможности регулировать отношения с психологом;

- гибкая корректировка стиля работы психолога, выбор фокуса в зависимости от дефицитов клиента: на создании доверительных отношений, обеспечении стабильности, эмоциональной заботе, поощрении независимости или прощении,

чтобы клиент мог интернализировать опыт надежной привязанности и внутреннюю репрезентацию взрослого, сформированную через отношения с психологом;

- оценка собственных паттернов привязанности психолога и их влияния на терапевтические отношения. Своевременное замечание, когда клиент и его запрос активизируют травмы или внутренние конфликты психолога и проработка их в своей психотерапии [1, с. 243; 2, с. 114, 121; 4, с. 83-85; 5, с. 331, 336; 6, с. 211-212].

Данные способы коррекции позволяют клиенту получить новый опыт, противоречащий его устоявшимся паттернам привязанности, через диадную регуляцию. Они имеют широкое применение, содействуют изменению типа привязанности в сторону надежности и помогают эффективной саморегуляции клиента.

#### **Список использованных источников и литературы**

1. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 287 с.
2. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике. М.: Когито-Центр, 2012. 316 с.
3. Экер Б., Тицик Р., Халли Л. Разблокирование эмоционального мозга. Окончательное устранение симптомов при помощи реконсолидации памяти. М.: Научный мир, 2023. с. 352
4. Холмогорова А.Б. Схема-терапия Дж. Янга – один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 2. С. 83-85.
5. Ван дер Харт О., Нейенхюс Э. Р. С., Стил К. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. М.: Когито-Центр, 2013. с. 496.
6. Янг Дж., Клоско Дж., Вайааар М. Схема-терапия. Практическое руководство. СПб: ООО "Диалектика 2020. с. 464.