Добрый вечер, уважаемые сообщники!
Предлагаю вашему вниманию пересказ близко к тексту книги Judith Crowell & Gretchen Owens (1998) Manual for Current Relationship Interview, Руководства, которое учит психологов "раскладывать отношения по полочкам".

Предисловие
Когда два взрослых партнёра завязывают романтические отношения, они действуют, думают и переживают в стиле, усвоенном в детстве, в первой паре "мать-дитя". Это опыт места, которое можно сравнить с "надёжной гаванью для потерпевшего крушение корабля". Мама - это там, где расстроенный эмоционально, поранившийся физически или заболевший ребёнок гарантированно получит заботу и помощь, опыт внимательного, чуткого и откликающегося отношения к ребёнку в повседневной жизни.

Двое взрослых в романтических отношениях внимательно, чутко и с готовностью откликаются на нужды друг друга, а в стрессовой ситуации способны давать и принимать заботу, становиться надёжной гаванью для другого и подавать сигналы, что корабль потерпел крушение и ищет прибежище, - то есть просить у другого заботы о себе. Такой способ реагирования на стресс получил название "безопасной *привязанности*". Вместе с тем, люди по-разному реагируют на стресс, и поиск надёжной гавани, утешения, доверия и заботы не единственный способ справиться с переживаниями.

Некоторые люди в стрессовой ситуации умеют отстраняться от своих эмоций и, в том числе, от утешения, доверия и заботы, предоставляемыми другим человеком, выглядят не нуждающимися в эмоциональном сочувствии, выбирают уединение и самостоятельность как способ справиться со стрессом. "*Отвяжитесь* от меня", - искренняя просьба такого человека.

Другие люди любое повседневное событие переживают как огромный стресс и, затопленные тревогой, требуют к себе неотступного внимания, ежеминутной заботы и неослабного отклика партнёра на свои нужды, словно порабощая его из позиции "слабого", либо контролируют, указывают, что и как делать, и порабощают партнёра из позиции "сильного". Чтобы справиться со стрессом, таким людям обязательно нужен живой человек рядом или в крайнем случае на другом конце телефонной линии, чтобы *навязать себя* ему в том или ином качестве.

Есть и такие, кто умеет отрицать свои чувства и смещать фокус эмоционального переживания в другую сферу. Со стороны кажется, что партнёра привело в пару не сердечное влечение, а случайные обстоятельства. В романтических отношениях он может игнорировать своего партнёра и взаимоотношения с ним и эмоционально переживать события в дальних странах или иных веках.

Возможные сочетания четырёх типов между собой Руководство предлагает описывать через наборы характеристик (процитированы на языке оригинала), которые раскладывают отношения по полочкам, от 1 балла до 9.

Intensity of Past Relationships
История отношений начинается с предыстории. Опыт свиданий в школьной юности или до встречи с партнёром может:
1 отсутствовать
3 случайные свидания без того, чтобы считать кого-то особенным и эмоционально откликаться на избранника
5 в опыте романтические отношения, которые были эмоционально значимы и изжили сами себя
7 в опыте романтические отношения, которые были эмоционально значимы и доверительны, расставание принесло боль, однако её удалось пережить
9 в опыте романтические отношения, которые были эмоционально значимы и доверительны, расставание принесло много страданий, боль долго не утихала или привела к депрессии либо суицидальной попытке, или немедленно были начаты новые отношения, или из-за страха расставания действовал в ущерб себе

Quality of Parent's Marriage
Брак родителей - то, что дети наблюдают изо дня в день, и наблюдения формируют (переосмысленные впоследствии или оставшиеся неосмысленными) ожидания от романтических отношений и от супружества, сколько в нём будет тепла, а сколько столкновений.

Субшкала Warmth
Теплота отношений
1-3 оценки для родительских браков, которые пришли к разводу. Нет или единичные моменты теплоты родителей друг к другу в годы супружества
5 ни холодно, ни жарко. Это брак, где родители поддерживали друг друга и были настроены на нужды друг друга, однако их союз был скорее договором, как растить детей, чем романтическими отношениями пары
7 тёплое отношение. Несмотря на некоторые проблемы, чувствовались любовь и принятие родителями друг друга
9 очень тёплые отношения. Родители любили друг друга и с удовольствием проводили время вдвоём, с радостью и любовью наслаждались совместными делами и досугом

Субшкала Conflict
Cтолкновения - шкала, которая оценивает количество конфликтов между родителями.
1 конфликты отсутствуют
3 несогласие в том или ином вопросе обсуждается открыто и уважительно
5 родители конфликтуют по нескольким важным вопросам, однако столкновения редки
7 родители вовлечены в конфликты по многим вопросам, столкновения часты и наполнены критикой, оскорблениями и другими неуважительными формами выражения
9 родители вовлечены в конфликты по многим вопросам, столкновения часты и по крайней мере единожды один родитель ненадлежащим образом обращался с другим родителем

Stated Satisfaction with the Relationship
1 неудовлетворён, разочарован отношениями в целом, открыто говорит о том, что хочет завершить отношения, хорошее бывает в редкие моменты
3 критикует партнёра, с готовностью обсуждает, что нужно изменить в партнёре, чем в нём недоволен
5 высказывает негативные замечания или разочарован каким-то аспектом отношений, вместе с тем, надеется на лучшее и верит, что трудности преодолимы
7 удовлетворён отношениями, чувствует, что они дарят ему силы и радость, и что партнёр - хороший человек. Проблемы если и видит, то незначительные
9 счастлив, считает партнёра особенным человеком, лучшим, какой только может быть

Loving: Secure Base Behavior
1 равнодушие. Не интересуется партнёром, не получает удовольствия от его общества
3 нелюбовь. Поддерживает партнёра или неадекватно, или непредсказуемо, или ненадёжно. При просьбе о помощи впадает в панику сам, вместо того, чтобы вселить уверенность
5 ни то, ни сё. Партнёр способен оказать поддержку, но не настроен на того, кому её оказывает. Делает технично, инструментально всё, что требуется
7 любовь. Поддержка вселяет уверенность в партнёра, разногласия разрешаются после того, как прояснены нужды друг друга, чувствуется, что на партнёра можно положиться, он поймёт и поможет
9 горячая любовь. Дорожит партнёром, ставит его нужды выше своих, всегда готов поддержать, вселить уверенность, помочь

Rejection of Attachment: Pushing toward Independence
1 никто не требует справляться с проблемами самому
3 короткий период "вот сам с этим и справляйся!", который быстро разрешается, как недоразумение или непонимание намерений партнёра
5 настроение, в котором от партнёра ожидают, что он будет более самостоятельным, и станет действовать независимо в одной или нескольких областях
7 слова и высказывания, которыми партнёра подталкивают к самостоятельности ("не цепляйся за меня", "тебе нужно быть более самодостаточным")
9 неуважительные слова ("липучка", "молокосос") и поступки, которые не оставляют партнёру выбора, кроме как справляться с задачей самому

Involving Behavior: Heightening of Attachment
Поведение, когда привязанность становится навязыванием себя партнёру. Это тревожно-заботливые люди, от чувствительности и внимания которых партнёр испытывает стресс. Навязывание себя партнёру может быть искренним и неискренним (манипулятивным, иногда драматизированным, сюда же относятся попытки спровоцировать ревность).
1 отсутствует
3 тревожится по реалистичным поводам, высказывается о том, что хотел бы чаще разговаривать с партнёром
5 иногда укоряет партнёра, чтобы вызывать в нём чувство вины или отталкивает партнёра, чтобы "испугался меня потерять". Проблемы в жизни партнёра вызывают ажитированное тревогой поведение
7 тесно связан с друзьями, родственниками, коллегами, деловыми партнёрами, приятелями и знакомыми партнёра, считает себя обязанным знать о них всё "ради блага партнёра". Обвиняет партнёра при любой возможности. Проблемы в жизни партнёра вызывают сильную тревогу, которую партнёру трудно успокоить
9 открыто манипулятивное поведение в ответ на даже сиюминутную разлуку или небольшой стресс. Крайне требователен, вымогает внимание и заботу. Проблемы в жизни партнёра вызывают панику, которую партнёру невозможно успокоить

Controlling Behavior
Разница между involving и controlling (навязыванием себя партнёру и руководством жизнью партнёра) том, что involving person посредством привязанности успокаивает свою тревогу, тогда как controlling person посредством привязанности утоляет свою жажду власти.

В своих крайних (на 9 баллов) проявлениях подталкивание к самостоятельности (rejection of attachment: pushing toward independence), растворение в партнёре (dependency) и тревожное навязывание себя партнёру (involving behavior: hightening of attachment), все три реализуют неосознаваемую потребность руководить жизнью другого человека. Оценки в шкале "Распоряжается жизнью другого" ставятся за поведение, а именно:

а. Партнёр настаивает, чтобы всё делалось так, как он предложил. Грозится бросить или играет в молчанку, чтобы добиться желаемого.
b. Партнёр выстраивает отношения так, чтобы другой человек захотел полностью изменить какие-то свои черты или качества, чтобы партнёр "больше любил" этого человека.
c. Партнёр чувствует, что знает, что лучше для другого человека.
d. Партнёр выглядит бескомпромиссным и непреклонным.
e. Партнёр выглядит сверхопекающим, расхолаживающим по отношению к самостоятельным действиям другого, даже когда ничто не грозит безопасности другого человека или их отношениям.
f. Партнёр инфантилизирует другого, удерживает его от того, чтобы брался за решение задач, обычных для взрослого (другой взрослых компетентен в данной сфере и уже решал такие задачи в прошлом).
g. Даже когда другой выполняет рутинные действия, партнёр нависает над ним и бесконечно инструктирует, избыточно и без всякой необходимости.
h. Партнёр боится, что другой занимается делом, которое он (она) полагает пустой тратой времени или видится с людьми, которые ему (ей) не нравятся.
i. Партнёр не уважает потребность другого в уединении, требует отчёта обо всех без исключениях аспектах жизни другого человека. Это и вопросы о том, кто другому звонил, или куда пошёл, или подглядывание в историю звонков в телефоне, или прослушивание разговоров другого.
j. Партнёр запугивает или ненадлежащим образом обращается с другим человеком, чтобы тот согласился на требуемое.
k. Партнёр может быть ревнивым или подозрительным, постоянно проверять другого, или следить за ним. Это поведение может перекликаться с описанным в шкале для тревожно-заботливых, навязывающих себя партнёру.

Распоряжение жизнью другого:

1 - отсутствует
3 - распоряжается жизнью партнёра в вопросах безопасности и здоровья, однако контроль выглядит реалистичным и проявляется как избыток советов, или непреклонность, или бесконечные вопросы о том, какое решение принял другой
5 - демонстрирует в средней степени по меньшей мере одну из разновидностей поведения из списка a-k. Тактику "тогда я брошу тебя" использует редко, нет доказательств тому, что угрозы оставить стали техникой принуждения к исполнению распоряжений партнёра.
7 - демонстрирует в значительной степени по меньшей мере одну из разновидностей поведения из списка а-k. Настолько вовлечён в дела другого, его занятия и отношения, так уверен, что знает, что для другого лучше во всех сферах жизни и ожидает следования своим представлениям об этом, что проверяет другого или раздражается гневными вспышками либо извергает потоки угроз (включая угрозу бросить или разорвать отношения), чтобы принудить следовать своим распоряжениям. Заботится о своём удобстве и благополучии прежде всего.
9 - партнёр очевидно манипулирует, контролирует, назойлив и душит другого, демонстрируя более одной разновидности поведения из списка a-k. Распоряжается жизнью другого, рационализируя своё поведение тем, что знает, как для другого будет лучше. Контроль за другим приобретает злокачественные формы: подкрадывается к другому, как охотник к дичи, выслеживает другого либо следит за ним или заявляет, что убьёт другого, если тот не согласится на предлагаемое.

Dependency
Люди, которые имеют высокий балл по этой шкале, зависят от партнёра, как маленький ребёнок зависит от взрослого, а недотёпа - от подсказывающего ему правильные шаги окружения. Причиной тому незрелость, несамостоятельность или некомпетентность человека в какой-то сфере. Хотя отношения предполагают, что двое много времени проводят вместе, данная шкала учитывает прежде всего способность действовать без оглядки на партнёра. Заметим, что dependent person может быть счастлив в отношениях с партнёром, которому нравится быть ведущим и который удовлетворяет его желание быть ведомым.

Ведомого партнёра характеризует следующее поведение:
а. Создаётся впечатление, что вся жизнь человека вращается вокруг партнёра. Они вместе почти всегда, а если приходится разлучиться, то ведомый остаётся на связи, надеясь быть рядом при первой же возможности.
b. Человек кажется незрелым или неумелым, так что даже в обычных для взрослого делах ему требуется помощь. ИЛИ он (она) выглядит человеком, слабо проявляющим собственное Я, как будто у него нет собственных убеждений или своего мнения.
c. Партнёрство непропорционально. Ведомый участник хочет, чтобы другой полностью определял жизнь обоих.
d. Человек может легко отказаться от дружбы или общения с кем-то из членов семьи (даже когда прежде получал удовольствие от общения с этим другом или родственником), если партнёр не желает поддерживать отношения с ними.
e. Ведомый может попытаться вести себя подчёркнуто уверенно, чтобы заслужить одобрение партнёра, или может стремиться изменить какие-то черты своего характера, чтобы соответствовать пожеланиям партнёра.

Растворение в другом:

1 - отсутствует, уверен в себе, руководит своими действиями по собственному усмотрению
3 - по большей части не ведомый, в основном уверен в себе, имеет собственные убеждения и интересы, но иногда проявляет себя как нуждающийся в руководстве и передаёт инициативу партнёру, например, ситуация принятия совместного решения или необходимости разлучиться на время
5 - отчасти ведомый, самодостаточен и самостоятелен в ряде сфер жизни, однако в мягкой форме присутствуют одна или более характеристик из перечня а-е: предпочитает времяпровождение с партнёром, спрашивает совета у партнёра без необходимости. Этот уровень часто наблюдается в начале отношений на этапе, который принято называть конфетно-букетным, партнёры скорее "по очереди" выступают в роли ведущего и ведомого, чем устанавливают друг с другом непропорциональные отношения растворения интересов одного в другом.
7 - ведомый, есть дисбаланс интересов, присутствуют несколько характеристик из перечня а-е, жизнь человека во многом вращается вокруг партнёра, определяющего жизнь пары.
9 - чрезвычайно ведомый, растворился в партнёре, присутствует большинство характеристик из перечня а-е. Картина выглядит так, как будто без партнёра, его направляющей и организующей силы, человек не способен ни на какие мнения и поступки. В любой сфере передоверяет принятие решения партнёру.

Communication
Открытость в отношениях подразумевает готовность свободно говорить на самые разные темы, делиться своими чувствами и получать отклик на них, интересоваться переживаниями партнёра. Могут быть люди, у которых нет желания откровенничать, люди, которые стесняются обсуждать переживания или избегающие говорить о том, что может причинить партнёру боль. Могут быть и готовые разговаривать о чём угодно, включая эмоционально напряжённые темы, и ожидают от партнёра того же.
Диалог партнёров может быть ограниченным из-за поведения партнёра (давление, уход от темы, избегание, жёсткость, сарказм, тревога, стресс, злость), оценивается количество коммуникации между ними. Шкала оценивает, сколько разговоров о своих чувствах ведут партнёры друг с другом, включая высказывание и выслушивание, а не их откровенность во время интервью.

1 - разговоров практически нет. Партнёр выглядит крайне необщительным. Часты жалобы на неразговорчивость партнёра, его нежелание говорить о мыслях и чувствах, делиться событиями. Эту же оценку получает партнёр, который был пойман на серьёзной лжи
3 - немного разговоров. Партнёр необщителен и не обсуждает взаимоотношения. Он (она) могут высказаться на тему работы, семьи или истории свиданий партнёра, но не о том, происходит в паре. Эту же оценку получает саркастичный, или уклончивый, или затрудняющийся с формулировкой проблемы, или лгущий собеседник
5 - среднее количество разговоров. Партнёр в целом сдержанный и даже скрытный человек, однако обсуждает эмоциональные темы наряду с обыденными. Он хороший слушатель, проявляет явный интерес к тому, о чём ему рассказывает другой. Создаётся впечатление, что он умеет говорить о себе и своих переживаниях, хотя, когда сильно расстроен, поначалу испытывает затруднения в диалоге
7 - много разговоров. Партнёр открытый человек, и говорит о его или её чувствах ясно и охотно. Разговоры по душам представляют для него ценность. Он (она) очевидно заинтересованы знать, что переживает в отношениях партнёр. Пропуски деталей, который могут задеть партнёра (о предшествующей любви, или негативных чувствах по отношению к семье партнёра) не являются основанием для снижения оценки
9 - чрезвычайно разговорчивый партнёр. Его открытость бросается в глаза, декларирует, что ему важно быть полностью честным во всём. Обсуждает абсолютно все темы безотносительно того, могут они причинить боль партнёру или ранить его самого. Высказывания состоят из описания потока быстро сменяющихся эмоций, деталей прошлых и настоящих отношений наравне друг с другом. Партнёр убеждён, что честность - лучшая политика всегда и везде и уверен, что нужно рассказывать "всё", даже если это негативные отзывы или ложь третьего лица о партнёре. Выражает активное желание "знать всё" о другом, в ответ на свою открытость

The Safe Haven: Ability to Initiate and Respond to Attachment Behaviors in Times of Stress
Этот раздел описывает два вида поведения, оценивается поведение партнёров в паре.

Careseeking: Seeking and Accepting Care
Люди научаются искать поддержки у других и успокаивать самих себя с их помощью, когда плохо чувствуют себя физически, грустят или испуганы и умеют подавать ясные сигналы другим о том, что нуждаются в их помощи. Если партнёр не откликается на просьбы о помощи и человек ищет поддержки за пределами пары, чтобы успокоиться и почувствовать уверенность в своих силах, это социально нормативное поведение, однако оценка интервьюера должна отражать только то, что происходит в отношениях внутри пары.

1 - не ищет заботы, не принимает заботы. Не признаёт, что нуждается в какой-либо помощи, ему удобно только в роли того, кто оказывает помощь
3 - маловероятно, что попросит или примет заботу. В редких случаях позволяет партнёру позаботиться о себе. Он (она) с большей вероятностью примут помощь в ситуации физического недомогания или болезни, но отвергнут участие в ситуации стресса или огорчения, кроме стрессов огромной силы (например, смерть родителя)
5 - средняя способность принимать заботу. Человек нечасто просит участия к своим нуждам, ему трудно попросить о помощи или заботе и он не подаёт от этом общепринятных сигналов. Он или она способны принимать то, что делает для них отзывчивый партнёр по своей инициативе. Если же партнёр обладает средними способностями откликаться на нужды других, он описывает такого человека как "сбивающего с толку": непонятно, хочет человек или не хочет, чтобы о нём позаботились. Эта оценка даётся также паре, которая заявляет "Мы оба заботимся друг о друге" на уровне обобщения, но затрудняется спонтанно или по просьбе экзаменатора привести конкретные примеры своей заботы
7 - ищет заботы и принимает её. Подаёт ясные сигналы партнёру, что испытывает стресс, так что тому понятно, что необходимо откликнуться на них. Приводит по меньшей мере один пример того, как его (её) партнёр утешил расстроенного, оказал помощь больному, испуганному или подавленному человеку, - и описывается ситуация из ежедневной рутины, а не исключительной силы стресс
9 - с удовольствием ищет заботы и принимает её. Человеку нравится, когда о нём заботятся, и он извлекает удовольствие из ситуаций, где он или она нуждаются в помощи или приболели, он охотно приводит самые разные примеры того, как многократно получал от партнёра поддержку и утешение как в ежедневной рутинной, так и в трудной и стрессовой ситуации

Caregiving
Шкала описывает способность индивида быть хорошим (чувствительным, отзывчивым, внимательным) caregiver (человеком, который даёт заботу, заботится о других) для его (её) партнёра.

*Примечание ОВ. В пространстве русской культуры есть прецедентный текст "Тимур и его команда", который создал тимуровское движение волонтёрской помощи 1940-60-х годов, поэтому сaregiving, – забота вне детско-родительских отношений, - именуется в соответствии с данным ментефактом тимуровским делом.*

1 - не тимуровец. Похоже, что человек не способен выступать в роли того, кто заботится о других. Он (она) или чёрствый, или отвергающий, или очень тревожный, или неспособный успокоить партнёра и вселить в него уверенность, которых тот просит, участник в паре
3- забота из-под палки. Человек редко выступает в роли того, кто заботится о других, это может произойти в ситуации тяжёлого кризиса или серьёзного заболевания, и пропускает мимо ушей просьбы о помощи и общепринятые сигналы о потребности в заботе, которые подаёт ему партнёр. ИЛИ человек действует, оказывая помощь, и одновременно переполнен чувством обиды, негодования, отвращения, неохоты, откликаясь на просьбы партнёра о поддержке и заботе. Эту же оценку получают люди, которые любят только проводить хорошо время с друзьями, без взаимовыручки друзей в отношениях
5 - тимуровец в трудные времена. Человек описывает по меньшей мере один пример того, как помогал и заботился о партнёре в затруднительной и стрессовой ситуации, и затрудняется привести конкретные примеры поддержки и заботы, оказываемой в рутинном порядке в обыденной жизни
7 - умелый тимуровец. Человеку доставляет очевидное удовольствие заботиться о других и о партнёре. Он или она чувствительный и отзывчивый на нужды и эмоциональные состояния других, участник пары. Эта оценка даётся тем, кто приводит конкретные примеры поддержки и заботы о партнёре в обыденной жизни
9 - всегда готов быть тимуровцем. Оценка даётся человеку, который приводит больше одного примера заботы о партнёре в обыденной жизни, так что создаётся впечатление, что успокаивать, вселять уверенность, приободрять других каждый день и в каждой трудной ситуации - это его постоянное дело, безотносительно того, подавал партнёр сигналы о поиске заботы и участия, или нет.

Current State of Mind
Шкалы заключительного раздела описывают, в какой манере даны ответы на вопросы интервьюера и какое умонастроение, как подразумевается, определило манеру.

Valuing of Intimacy
Доверие высоко ценится людьми, которых относят к группе безопасно привязанных. Они дорожат эмоциональной близостью, пытаются понять другого и быть понятым им, и стремятся к ясным и честным отношениям. Доверительность в отношениях не равна совместному времяпровождению, хорошему сексу в паре, желанию создать семью, потому что "пора" или занятиям общим делом. Доверие подразумевает разговоры с партнёром по душам, откровенное выражение чувств и переживаний или признание в опасениях.
Некоторые люди, идеализируя партнёра, говорят о желании прожить жизнь "с близким человеком", не осознавая свои представления о том, что является душевной близостью. Желание слияния с другим или желание отношений с партнёром-близнецом, похожим на тебя, - это не доверие, а поведение, которое оценивается по шкалам dependency, controlling, involving.
Есть люди, которые полагают доверчивость безвкусицей, или пугаются откровенности и оттого избегают доверять и быть доверенным лицом, или просто не осознают связь между доверием и происходящим в отношениях. Бывает, что выводы о малозначимости доверия для отношений делаются по замечаниям о "холодности" партнёра или его настороженности. К ошибочным выводам о том, ценит ли человек доверие приводит и его манера делать акцент на материальных вопросах во время обсуждения, а иногда - несогласие с желанием партнёра быть ближе к нему. Важно помнить, что участнику не нужно "быть кооперативным" и совместно действовать с партнёром, чтобы полагать доверие - ценностью в отношениях. Это сфера убеждений, и, если доверительные отношения с партнёром невозможны, это не значит, что человек перестал ценить доверие и желать доверять другому. Верно и обратное, разговоры по душам (как выслушивание, так и высказывание) часто полагают следствием ценности доверия в отношениях, - тогда как на самом деле это проявление гибкости и "кооперированности" партнёра, согласного слушать или рассказывать по своим мотивам.
Последнее замечание, не все счастливые отношения взаимно доверительны. Сексуальная удовлетворённость, достижение материальных целей, искренняя симпатия и удовольствие (хорошо проводить время вместе, быть друзьями), - ценности, которые могут быть для пары более значимыми, чем доверие.

1 - избегает доверительности
Чувствует себя неудобно во время разговора, когда ему доверяют сокровенные переживания, откровенность партнёра удручает либо смущает его. Доверие не входит в его систему ценностей, в отношениях взрослых партнёров не считает нужным это делать. Может сообщать интервьюеру, что не знает, как реагировать на откровенные признания ему или изъявления скрываемых прежде чувств. Если наряду с избеганием доверия сообщается о желании контролировать партнёра, успокаивать свою тревогу посредством ежеминутного присутствия в жизни партнёра или знать сокровенные переживания партнёра, чтобы угодить ему и вести себя так, как хочет он, утверждение оценивается по соответствующей шкале controlling, involving, dependency.
3 - мало ценит доверительность
Говорит общими фразами о том, что доверять друг другу важно, и одновременно описывает конкретные ситуации, когда не посвящал партнёра в свои планы. Эта же оценка даётся за утверждение, хорошие друзья проводят время в совместных развлечениях, ни самораскрытия, ни доверия в дружбе не ищет.
5 - средне ценит доверительность
По меньшей мере один раз за время интервью высказана потребность делиться с партнёром сокровенными планами и чувствами, и это заявление не противоречит поведению в действительности. Или описано, как партнёр ищет доверительности, и его откровенность и самораскрытие однозначно воспринимаются человеком как ценность в партнёрских отношениях взрослых.
7 - высоко ценит доверительность
Из комментариев человека по ходу интервью ясно, что откровенность с партнёром, доверие в отношениях - то, из-за чего он предпочитает отношения с данным партнёром отношениям с другими людьми. Подчёркивается важность доверительности для взаимно тёплых, надёжных, полных отзывчивости отношений.
9 - чрезвычайно высоко ценит доверительность
Главная, основная и единственная тема интервью - взаимное доверие, способность положиться на партнёра, откликнуться на его переживания. Получает удовольствие от доверительности в партнёрских отношениях, в предыдущих отношениях страдал главным образом от отсутствия близости и открытости в отношениях с партнёром.

Valuing of Independence
В партнёрстве каждый человек имеет свои, отдельные цели и желания. Иные люди превыше всего ставят независимость, другие расставляют приоритеты иначе, считая самодостаточность эгоистичным и опасным для отношений решением. Ценность независимости может звучать как идейное заявление или как намёк на потребности, которые невозможно удовлетворить в отношениях. Поэтому интервьюер должен осторожно и вдумчиво проанализировать частоту и силу поступков, которые свидетельствуют о самостоятельности в принятии решений, самодостаточности и независимости от окружения. Высокий балл по данной шкале будет означать dismissing (отстранённость) как тип привязанности.

Ценность независимости может проявляться в разных формах:
а) В его или её иерархии ценностей самодостаточность на одном из первых мест. Полагаться на других ради эмоциональных нужд или для практических целей кажется человеку детским поведением, поэтому он такового избегает.
b) Он или она полностью поглощён карьерой или хобби, уделяет отношениям мало времени и не выражает никаких сожалений в связи с данным фактом. Человек может признавать, что проводит с партнёром мало времени, и оправдывает свой выбор тем, что время вдвоём это "quality time", когда партнёру уделяется особенное внимание.
c) Человек озабочен тем, чтобы партнёр не нарушил его или её прав, говорит о том, что партнёру не удастся сделать его своим "слугой" или "заковать в кандалы".

Читая стенограмму (расшифровку интервью), нужно обратить внимание на то, чувствует себя человек "потерянным", когда партнёра нет рядом, или он или она в разлуке проводят время в своё удовольствие. Вопрос интервью AAI о событиях, которые могли наложить отпечаток на развитие личности и оказать влияние длительностью в годы, в ответе таких людей разворачивается в плоскости дружбы или карьеры. В стенограмме интервью встречаются ключевые слова, свидетельствующие о желании независимости, такие как:

a) Человеку приятнее быть в обществе большой группы приятелей, чем одного верного друга, и он предпочитает "зависать с друзьями", а не проводить время с партнёром.
b) Нежелание идти с партнёром на компромиссы в вопросах независимости.
c) Слова "мы" и "нас" практически отсутствуют, а "я" и "меня" бьют по глазам своей повторяемостью.
d) Создаётся впечатление, что человек осторожничает, "как бы ни было слишком много" близости с партнёром, даже если просьбы партнёра укладываются в общепринятые рамки.

Доверие и независимость, в теории привязанности, не являются взаимоисключающими конструктами, несмотря на то, что некоторые люди полагают их таковыми. Вместе с тем, желание независимости обнаруживается в форме замечаний, умаляющих важность доверительности. Человек может высмеивать просьбы партнёра о доверительности или критиковать излишне подчёркнутую неразлучность других. Такие люди создают впечатление, что отношения словно сковывают их или угрожают его или её свободе быть самим собой.
Временами человек может противоречить сам себе, в одном месте беседы заявляя одно, а в другом - другое. Причиной этого может быть попытка приладиться к партнёру, или неуверенность внутри самого себя, относительно потребности в самодостаточности. Главное внимание нужно обращать на описание поступков, на поведение в конкретных ситуациях.

1 - нет нужды в независимости
Не заговаривает ни о желании, ни о потребноси в независимости. Прежние друзья и, возможно, любимые занятия, были оставлены в момент, как появились отношения с данным партнёром. Чувство, как будто жизнь этого человека вращается вокруг партнёра, и никакого желания к независимой жизни у него нет, воспринимает отдельные интересы как эгоизм и нелюбовь, считает опасностью для отношений. Иногда крайне пассивен и зависим в поведении.
3 - мало ценит независимость
В тексте стенограммы одно или два небольших выражения потребности или желания отдельной жизни. Зависим от партнёра в принятии решений и планировании дел, ценит развитие отношений в плане сближения выше других аспектов. Общение с друзьями или самодостаточное времяпровождение минимальны, оставляет их на время, когда не может быть с партнёром.
5 - средне ценит независимость
Получает больше времяпровождения от времяпровождения с партнёром, чем от одиночества или общения с другими людьми, отдаёт приоритет занятиям пары. Наряду с этим ценит и другие отношения и занятия и уделяет им время. Чувствует себя легко и удобно, достигая своих целей в одной или нескольких областях (любимые игры и развлечения, давние дружбы, его или её собственные образовательные или карьерные цели). Выражает удовлетворение партнёрством и одновременно выражает желание, чтобы его воспринимали как отдельного от партнёра человека.
Человек, который настаивает на важности поддержания тесных связей с друзьями и родственниками "ради семьи", не может получить за независимость оценку выше 5 баллов.
7 - высоко ценит независимость
Разница между этой оценкой и предыдущими в том, что идея сохранения индивидуальности в партнёрских отношениях звучит сильнее и чаще, либо в поступках активнее проявляется самодостаточность. Выраженная мотивация не потерять в отношениях самого себя и свои любимые занятия, интересы, а также убеждённость в том, что каждый должен сам решать свои проблемы и нести ответственность за свои решения, - основание дать этот балл. Эту же оценку получает человек, который упоминает свои образовательные или карьерные цели, никак не увязывая их с партнёрством.
9 - чрезвычайно высоко ценит независимость
В крайней степени независим в поступках и мыслях. Чувствует себя скованным, удручён, если нужно быть с кем-то неразлучным некоторое время, ставит свою независимость выше доверительности, требует "своего пространства" и сопротивляется попыткам партнёра нарушить установленные для этого пространства границы. Самодостаточен и желает таковым или таковой и оставаться, партнёрство очевидно плетётся в хвосте рейтинга приоритетности. Иногда стенограмма пестрит презрительными замечаниями и насмешками в адрес тех, кто не сохраняет своей индивидуальности в отношениях.

Angry Speech
Шкала оценивает раздражение, звучащее 1) в адрес партнёра, 2) в адрес других лиц или событий. Раздражение в адрес родителей не учитывается. Раздражённые замечания в адрес свекрови или тёщи кодируются как раздражённая речь, обращённая к партнёру.

Разгорячённая, гневная, сердитая речь и высокие оценки по данной шкале будут означать preoccupied (озабоченность) как тип привязанности. Сообщения о том, как б ы л зол или был сердит, не засчитываются, оценивается происходящее здесь и сейчас во время интервью. Интервьюер просматривает стенограмму и обращает внимание на знаки, которыми помечалась раздражённая интонация, с которой произносилось следующее:

a) Путаные высказывания, описывающие оскорбления и агрессивные действия других,
b) Неожиданно поданные реплики или демонстративно обиделся в ответ на слова партнёра о разногласиях,
c) Склонен обвинять других. Во всех конфликтах и разногласиях всегда и полностью виноват другой человек, а не он или она, не видит своего вклада во взаимодействие и не признаёт, что в любых отношениях трудности того или иного рода неизбежны,
d) Прямая речь в адрес человека, который отсутствует во время интервью,
e) Вместо пересказа "Он сказал..." и "Она сказала...", говорит от лица того, кто сказал, то есть вживую разыгрывает диалог вместо того, чтобы воспринимать его со стороны,
f) Попытки вытянуть из интервьюера согласие со своими словами ("Скажите, ну как можно быть таким безголовым?") или частое употребление слов "Ну, вы знаете" во время обсуждения проблемы.

1 - отсутствует
3 - немного сердится
Раздражение проявилось в повышении голоса, в попытке вытянуть из интервьюера согласие, в разыгрывании по ролям, которое быстро миновало и не вернулось на всём протяжении интервью
5 - умеренно сердит (сердита)
Человек разозлён, но сдерживает злость и даже воспринимает ситуацию с юмором. Вспышка гнева относилась к одному-единственному человеку, была сильной в обсуждении темы, связанной с этим человеком, и злость не является темой, постоянно проявлявшейся в интервью
7 - сильно сердит (сердита)
Один или больше пунктов из перечня (a-f) ясно выражен дважды за время интервью, однако гнев и злость не являются единственным чувством, которое человек проживает в отношениях и выражает во время интервью
9 - Зол (зла)
Несколько пунктов из перечня (a-f). Человек сосредоточен на теме его или её гнева в отношении партнёра или другого человека. Пышет злобой на всём протяжении интервью, вспышки ярости непредсказуемы и появляются по самым неожиданным поводам. Какую бы тему ни предложил интервьюер для обсуждения, раздражение и злость довлеют в эмоциональной палитре.

Derogation of Partner / Attachment
В отличие от сердитого, раздражённого, гневного отношения к партнёру "здесь и сейчас" в диалоге с интервьюером, описанного в предыдущей шкале, умаление достоинств партнёра или партнёрских отношений (не отношений родитель-ребёнок) должно звучать в холодной, отчуждённой и презрительной манере. Тема возможной утраты партнёра оставляет такого человека равнодушным, переживания из-за разлуки с партнёром кажутся ему смехотворными и т.п.
Иногда уничижительные замечания - психологическая защита, срабатывающая во время обсуждения беспокоящей темы, поэтому холодная, саркастичная, обесценивающая манера, описываемая данной шкалой, должна быть очевидной на всём протяжении интервью. Высокая оценка по этой шкале соотносится с dismissing (отстранённость) как тип привязанности.
Партнёр характеризуется грубыми и оскорбительными словами ("сопляк" и т.п.), презрение и уничижение сквозят в тоне, слова об отношениях подчёркнуто ироничны, насмешливы или пренебрежительны, унизительны, третируют или обесценивают. Человек, который получает высокую оценку по этой шкале, считает, что обращать внимание на отношения - глупая затея, разговаривают об отношениях только дураки, умные люди не тратят свои силы на такую ерунду и т.п. У интервьюера создаётся впечатление, что унижать партнёра, умалять его достоинства - потребность его собеседника, он обыденно бесцеремонен, вплоть до выпадов, которые вызывают омерзение и отвращение, - наряду с описаниями поступков, которые свидетельствуют о заботе о партнёре, не один раз на протяжении стенограммы.
Унижающий достоинства партнёра человек редко сердится и злится во время интервью - он просто не удостаивает вниманием неинтересные ему темы, которые вздумалось обсуждать этим людишкам и психолухам. Спектр выражений от ироничных замечаний на грани жестокости до тошнотворно-унизительных слов о партнёре.
Важно. Высказывания о родителях не кодируются, только о партнёре!

1 - отсутствует
3 - немного умаляет достоинства
По меньшей мере один раз был умеренно саркастичен, однако в целом ценит отношения, в которых сейчас находится.
5 - умаляет достоинства
Одно или два саркастичных замечания или комментария о партнёре или о группах, к которым партнёр принадлежит ("В его семье одни придурки" и т.п.), вставляет в речь оскорбительные выражения, принижает достоинства партнёра, его друзей, предыдущих партнёров, родных, работу, хобби.
7 - пренебрегает достоинствами
Описывает партнёра в обесценивающей и унизительной манере, изредка добавляя к портрету позитивный отзыв. Этот же балл даётся за пренебрежительное отношение к партнёрству: "Глупо так волноваться из-за отношений", "Она ведёт себя как идиотка, можно подумать, помолвка это что-то особенное", и счастливым и печальным переживаниям в связи с привязанностью.
9 - унижает
Неприятное для интервьюера, вынужденного слушать оскорбительные отзывы, не перемежающиеся никакими подтверждениями того, что в партнёре или в отношениях с ним есть и светлые, и приятные стороны, времяпровождение.

Idealization or Normalization of Partner / Relationship
Шкала оценивает расхождение между 1) представлениями человека о его или её партнёре, и реальным поведением партнёра, 2) представлением человека о самом себе в отношениях, и его реальным поведением в отношениях, 3) представлением человека об отношениях в паре, и реальных отношениях в паре. К примеру, на словах партнёр описывается как "очень любящий" и "на всё для меня готов", и даны несколько примеров оставления без элементарной помощи. Или эмоционально холодный, жёсткий, отвергающий партнёр характеризуется как "любящий и заботливый".
Расхождение представлений и реальности следует отличать от колебаний в оценке, которые часто проявляются в одном и том же предложении: "Он очень любит меня, правда, вот только иногда он говорит вещи, которые задевают, а так он очень хороший человек". Чтобы дать верный балл, нужно обратить внимание на имена прилагательные в стенограмме.
Идеализация наблюдаемого проявляется выбором сверх-положительных эпитетов к примерам обыденных поступков.
Нормализация наблюдаемого проявляется словами "нормальный", "обычный", "стандартный", "типичный", "как все", в описании поступков вне социальной нормы.

1 - отсутствует
Описание партнёра, себя в отношениях и отношений подтверждается убедительными и надёжными примерами. Таким образом часто описывают удовлетворяющие отношения, в которых есть "взбрыки" или "качели", - то есть партнёры не отрицают, что в жизни пары есть лёгкие проблемы, и говорят по сути проблемы, излагая факты и аргументы по существу
3 - лёгкая степень
Лёгкое расхождение между положительным образом партнёра, себя, отношений и реальным положением дел. Характерно для романтического этапа отношений и сентиментальных людей, которые проблемы вспоминают как "случаи", да и то лишь к концу интервью, когда освоились в ситуации
5 - средняя степень
Обобщённо-поверхностная, невнятная картина партнёра, себя, отношений. Заявления типа "У нас отличные отношения" подкрепляются примерами совершенно обыденных и нормативных поступков
7 - значительная степень
Описание разительно отличается от сообщаемых фактов либо неспособностью вспомнить реальные факты. "Прекрасная, изумительная женщина" без какой-либо конкретики, подтверждающей эту характеристику
9 - крайняя степень
Описание и реальное поведение далеки друг от друга насколько это возможно. Эпитеты "чудесные отношения" и "он совершенство" описывают поступки, которые заставляют обычного человека чувствовать себя глубоко несчастным. У интервьюера крепнет ощущение, что участник словно прячет чо-то от самого себя, лакируя картину отношений и любое противоречие, воспринимает как царапину на гладкой блестящей поверхности и полагает своей ошибкой.

Аналогичные критерии для кодирования ненадлежащего обращения, отвержения, жестокости партнёра, которые нормализуются человеком в той или иной степени.

Passive Speech
Это манера отвечать на вопросы интервьюера уклончиво, неясно, нечётко, расплывчато и неопределённо. Полагается, что обсуждение разлук и утрат эмоционально перегружает человека и тема привязанности затрудняет или его мышление, или речь, или и то и другое вместе. Мысли могут уходить в сторону от обсуждаемой темы, в ответ на вопрос могут звучать пустые фразы ни о чём, повторение одного и того же может делать рассказ бессодержательным, встречается так же вариант, когда человек недоговаривает предложение, не может завершить свою мысль и довести её до конца. Речь не об односложных, рубленых ответах на вопросы интервью или о неохоте говорить или стандартных фразах в ответ. Данная шкала оценивает неясность того, что он хочет высказать, для самого рассказчика.

Чаще всего в стенограмме можно встретить следующие варианты:
a) Пустословие и неопределённые имена существительные: "такая фигня", "и то и это", "какая-то" вместо определений, которые даются негативным явлениям,
b) Бросает начатое предложение, оставляя неясным суть высказывания (стенограмма свидетельствует, что никто не перебивал говорящего),
c) Крайне обобщённые формулировки, суть высказывания остаётся расплывчатой ("машина запущена"),
d) Отклоняется от темы и блуждает по ассоциативно близким вопросам (если после реплики интервьюера возвращается к обсуждаемой теме, не считается),
e) Добавляет короткие фразы, восклицания и междометия ("Да-да", "Ха!", "дело известное") к предложениям, которые по смыслу закончены,
f) Говорит детским голоском или по-детски коверкает слова или строит фразы, как маленькие дети,
g) Из рассказа невозможно понять "кто на ком стоял", какое действие к кому относится.

НЕ является проявлением неясности того, что хочет высказать, для себя самого:

a) Пустословие и неопределённые имена существительные в конце ответа по сути дела, например: "Она эмоциональна, говорит "Я люблю тебя", обнимает, всегда рада встрече и всякое такое", "Мы вместе ходим в кино, обедаем в любимом ресторане, вдвоём ездим отдыхать в отпуск, такие вещи",
b) Избыточная детализация в описании,
c) Когда меняется направление мысли в ходе развёрнутого ответа на вопрос и рассказчик осознаёт, что освещает несколько ракурсов в одном ответе,
d) Утверждения "Я знаю, что..." или "Я не знал о том, что...",
e) Предложение осталось неоконченным, потому что партнёр или интервьюер перебил рассказчика,
f) Замялся, потому что подбирал слова, и в итоге выразил содержательную мысль,
g) Слово "Так!" в конце предложения несло смысловую нагрузку окончания фразы или согласия,
h) Участник раскипятился и был сердит, когда произносил одну и ту же фразу с вариациями.

Неясность (passive speech) характерна как для dismissing, так и для preoccupied по типу привязанности, людей. Чтобы провести между ними различие, нужно обращать внимание на потребность контролировать ход интервью. Отстранённость как тип привязанности проявится неясностью в понимании вопросов привязанности, и речь будет неясной по существу, но не сбивчивой. Перед вами будет собранный, энергичный собеседник, который прямо откажется отвечать на ваш вопрос или открыто предложит сменить тему обсуждения. Его мотивацией будет убедить вас, что "у нас очень хорошие отношения", и он всеми способами будет стараться произвести желаемое впечатление, поэтому будет стараться рулить всей беседой. В противоположность такому поведению, озабоченность отношениями как тип привязанности проявится неясностью в понимании вопросов привязанности, и речь будет путаной и сбивчивой. Перед вами будет человек, который теряет нить разговора, отклоняется от темы и не осознаёт, что отвечает на незаданный вопрос, совершенно ведомый интервьюером. Его мотивацией будет скрыть свою растерянность, он не знает для самого себя, что думает о теме привязанности.

1 - нет доказательств неясности
3- лёгкая степень
Один или два примера из списка, приведённого выше
5 - средняя степень
Едва тема беседы касается привязанности и переживаний в связи с отношениями, очевидны уклончивая речь и неясность в мыслях человека, в других темах не наблюдается
7 - значительная степень
Больше двух примеров из списка выше, уклончивая речь и неясность в мыслях заметны в любой теме во время интервью
9 - крайняя степень
Всю стенограмму трудно понять, на каждый вопрос дан бессодержательный или неясный ответ

Fear of Loss of Partner
Шкала оценивает страхи за здоровье и жизнь партнёра. В большинстве стенограмм страх, что партнёр умрёт, не упоминается ни прямо, ни намёком, в меньшинстве - люди открыто выражают беспокойство, а некоторые чрезмерное беспокойство, о здоровье и физическом благополучии партнёра без малейших оснований к этому в реальности. Порой люди осознают иррациональность своих страхов, иногда действуют под влиянием эмоций. Страх потери партнёра как умонастроение редко встречается в выборке психической нормы, и его исследование в связи с привязанностью у взрослых учёными ещё не до конца понято.
В большинстве случаев, рассказчики не утверждают прямо, что он или она боится смерти партнёра. Звучат эвфемизмы "с ним что-то случится" или "я боюсь потерять её". Мысль о смерти настолько им неприятна, что они неспособны думать её, и стенограмма изобилует паузами, например: "Я беспокоюсь о ней, что что-нибудь... Я стану звонить ей каждый вечер, просто чтобы знать, что у неё всё хорошо, потому что я... Я знаю, что у неё всё будет хорошо!"

Для оценки страха утраты применяются следующие положения:
a) Страх за здоровье и жизнь конкретного человека,
b) Если человек серьёзно болен в реальности, оценка не ставится,
c) Если родительская фигура или другая значимая в плане привязанности фигура, например, близкий друг, серьёзно болен, погиб или умер внезапно, или заболел смертельным заболеванием, страх легитимен. Аналогичный эффект даёт серия новостных репортажей об авиакатастрофе с жертвами или череда ограблений в соседских домах, - появление страха за здоровье и жизнь близких в таких обстоятельствах нормативно,
d) В случае, когда человек не действует под влиянием страха, даже если страх очень силён, - оценка по шкале не может превышать 5 баллов.

Страх утраты:
1 - отсутствует
3 - имеет основания в реальности
5 - наполняет внутренний мир
7 - переполняет душу человека и оказывает влияние на поведение (обзванивает друзей, больницы, родителей партнёра, когда тот задерживается в магазине, под влиянием страха, что партнёр погиб), в редких случаях
9 - переполняет душу человека и оказывает влияние на поведение, регулярно

Unresolved / Disorganized Due to Loss or Trauma in Previous Relationship
Шкала оценивает влияние, оказанное предыдущими утратами значимых людей и травм в предыдущих отношениях, на нынешние отношения. Имеются в виду только партнёрские равные отношения между взрослыми (чаще всего предшествующий или потенциальный партнёр, иногда очень близкий друг), которые были утрачены после отъезда, раздора, разрыва или смерти. Утраты другого рода (родителей, детей, выкидыши) не кодируются. Высокие оценки по данной шкале означают принадлежность к unresolved / disorganized привязанности.

Читая стенограмму, интервьюер доложен обращать внимание на такие проявления дезорганизации, как:
- не верит, что значимый другой ушёл из его жизни,
- сверх-детализированно и эмоционально перегруженно описывает значимого другого,
- быстро меняет тему, когда упоминается значимый другой,
- неожиданно соскальзывает в обсуждение значимого другого на этапах интервью, посвящённых совершенно иным вопросам,
- манера речи меняется, когда вспоминает значимого другого или мысли о значимом другом приходят на ум,
- ошибается в подсчётах числа лет, описывая события, связанные со значимым другим,
- lack of resolution of the loss (незавершённое примирение с утратой) проявляется сильным чувством вины в случае, если был инициатором разрыва со значимым другим,
- сообщает о таких реакциях на утрату значимого другого, как суицидальная попытка, злоупотребление лекарствами, бродяжничество. Если такие формы реакции продолжаются по сей день, это автоматически означает непримирённый с потерей (дезорганизованный) тип привязанности.

1 - утраты отсутствуют
Это первые отношения человека или его предыдущие отношения были случайными, и не оставили горечи утраты на душе, когда подошли к концу
3 - дезорганизующее влияние утрат отсутствует
Печален или сожалеет о предыдущих отношениях, и ничего более. Оценивает влияние утраченных отношений на настоящие положительно ("извлёк уроки", "стал обращать внимание на то, что важно партнёру", "задумалась над тем, что для сохранения хороших взаимоотношений должны трудиться оба").
5 - не в себе, однако сохранен когнитивно
Затрудняется примириться с утратой, речь может быть расстроена. Несколько раз за интервью тащит события, связанные с предыдущим партнёром или другом, в обсуждение других вопросов, впрочем, без резкого диссонанса с обсуждаемой темой. Находится в других отношениях, однако остаётся эмоционально вовлечённым в предыдущие, испытывает потребность длить их (например, звонит этому человеку), но потребность удаётся держать под контролем (скрывает, что звонит предыдущему партнёру). Фантазирует о том, какими могли бы быть предыдущие отношения, если бы уделял партнёру больше внимания и ставил его интересы на первое место. Осознаёт, что запойное фантазирование создаёт проблемы в текущих отношениях.
7 - оказывает негативное влияние на нынешние отношения
Конфликтует с настоящим партнёром, поскольку часто вспоминает предыдущие отношения и вновь переживает сильную злость, скорбь, страх, вину. Испытывает сильный страх, что нынешние отношения хрупки и непрочны, опасается искренне и от всего сердца быть с новым партнёром в новых отношениях, либо из-за пережитого в предыдущих отношениях воспринимает текущие отношения как ненадёжныеи вцепляется в партнёра (звонит тому на работу 4-5 раз в течение дня "просто чтобы сказать Я тебя люблю"). Если в предыдущих отношениях пережил ненадлежащее обращение (эмоциональный, сексуальный или физический абъюз), опыт оказывает влияние на отношения с новым партнёром, и оценка после отношений с абъюзером не может быть ниже 7.
9 - дезорганизует нынешние отношения
Он или она настолько разгневан, ревнует, тревожится, подозревает партнёра или вцепляется в него, что шансы на установление доверительных и искренних отношений нулевые. Способность человека находить партнёра, который откликается на его потребности и нужды, утрачена, он раз за разом обнаруживает себя в саморазрушительных, нездоровых отношениях с человеком, который злоупотребляет его доверием, иногда частично осознавая мотивацию "лишь бы не быть одному".

Coherence of Transcript
Различают два момента: что и как. Шкала оценивает связность рассказа самого по себе (что) и связность манеры, в которой рассказ преподносится интервьюеру (как). Для безопасной привязанности характерна стенограмма, где сжатое, чёткое, выразительное, непротиворечивое, правдоподобное, искреннее изложение ответов на вопросы об отношениях дополняется по просьбе интервьюера пояснениями и дополнениями по сути уточняющего вопроса. Высокие оценки даются вразумительным, внятным и по существу, логически связным историям отношений. В них легко разглядеть, что переживал человек в отношениях, какие аспекты жизни его удовлетворяли, а какие - нет. Интегративное, объемлющее разные сферы жизни описание отношений преподносится в чёткой, ясно проговаривающей нюансы отношений манере, повествование льётся и очевидно приятно человеку, поскольку он получает от привязанности положительные эмоции.

Человек, который плохо понимает свои собственные переживания вообще, и переживания по поводу привязанности и отношений, в частности, говорит на эту тему обрывочно, путано, порой подтасовывает факты, чтобы выдать желаемое за действительное. Связность изложения зависит от обоих собеседников, без кооперации рассказчика и интервьюера цель беседы - прояснение типа привязанности, - не может быть достигнута. Интервьюер опирается на четыре принципа, краеугольных камня рассказа: качество, количество, отношение к, манера.

Качество определяется правдоподобностью респондента и его способностью доказать свои заявления реалистичными примерами. В качественной стенограмме нет противоречий между частями, а рассогласования объяснимы. Противоречивая логика, противоречащие друг другу факты и противоречием между заявлением на обобщённом уровне и словами на уровне конкретики описываемого эпизода, снижают качество. Высокая оценка по шкале идеализации автоматически означает низкую оценку по связности стенограммы.

Количество - требование, чтобы рассказ содержал исчерпывающие ответы по сути отношений на каждый из вопросов интервью. Если рассказ поверхностный, предложения путаные, перегружены подробностями и ответвлениями на боковые темы, о которых не спрашивали, равно как если рассказ скуп на детали или сформулирован в символической манере вместо описания фактов, так что трудно сделать однозначные выводы о переживаниях по поводу привязанности, - количество признаётся избыточным или недостаточным, и оценка связности стенограммы снижается.

Ответы на вопросы должны относиться к обсуждаемой теме. Если человек увлекается, рассказывает о чём-то, не относящемся к заданному вопросу, а потом спохватывается и сам возвращается к исходной теме, равно как если человек совершенно уходит в сторону от начальной мысли - принцип "отношения рассказываемого к обсуждаемой теме" нарушается, и оценка связности стенограммы снижается.

Последний принцип, манера изложения, требует, чтобы участник доносил до собеседника свои мысли последовательно, упорядоченно, без неожиданных переходов. Сюда относятся неожиданные переходы в интонации или громкости голоса, переходы на жаргонную речь, включая психологический жаргон, переходы на слова и фразы-пароли, поскольку любые слова-пароли подразумевают события и переживания, которых нет в опыте каждого, и смысл сказанного паролями ускользает от интервьюера.

1 - бессвязный рассказ
Рассказчик потерпел неудачу и затруднился ясно передать свои переживания по поводу отношений. Чтобы извлечь из стенограммы суть, читателю приходится продираться через расплывчатые, перегруженные деталями, противоречивые утверждения.
3 - малосвязный рассказ
Похоже, у рассказчика у самого для себя нет ясной картины его переживаний по поводу привязанности. Стенограмма нечётко передаёт суть, повествование соскальзывает на темы, смежные с обсуждаемыми, утверждения рисуют противоречивую картину, однако читатель, пусть и с немалыми усилиями, может уловить идею, которую рассказчик попытался донести до интервьюера.
5 - ни то ни сё
Эта оценка даётся рассказам, в которых есть ясная идея по поводу привязанности. Стенограмма живописует отношения, суть которых в целом понятна, однако в ней есть один эпизод или одна тема, в которой утеряны чёткость и осмысленность.
7 - связный рассказ
Идея, которую излагает рассказчик, ясна и сразу понятна. Стенограмма представляет искренний, непротиворечивый, честный, полный, по существу рассказ о привязанности, в ответ на вопросы интервьюера. Наряду с этим, один из краеугольных камней (или качество, или количество, или отношение к теме, или манера) не на своём месте: очевидны основания для снижения оценки.
9 - цельный рассказ
Излагает ответы на вопросы интервьюера о привязанности в последовательной, упорядоченной, логичной манере, без неожиданных переходов. Могут присутствовать нерешительность или смена идей (если свободное ассоциирование близко натуре рассказчика), однако сама беседа отличается лёгкостью, творческим подходом к теме и, возможно, инсайтами в ходе диалога с интервьюером.

Классификатор

Ответы на вопросы интервью AAI записываются в виде стенограммы. Рассказ участника интервьюер оценивает в соответствии с критериями для шкал, указанными выше, комбинация оценок определяет тип и подтип привязанности в соответствии с Классификатором (таблица). Безопасная привязанность далее именуется Secure, небезопасная Dismissing, Preoccupied, Disorganized, это аналоги паттернов тревожно-избегающей, тревожно-сопротивляющейся или тревожно-амбивалентной и дезорганизованной или с неразрешёнными конфликтами, привязанности в детском возрасте.

*Примечание ОВ.*

*AAI начинается с вопроса о том, где человек родился и жил в детстве, переезжал ли, какие отношения были у него с родителями, затем просьба выбрать пять имён прилагательных, которые описывают отношения с мамой в возрасте от 5 до 12 лет, объяснить интервьюеру, почему именно эти прилагательные выбрал, затем пять имён прилагательных, которые описывают отношения с отцом в те же годы, и так же объяснить выбор. Затем следует вопрос, к кому из родителей чувствовал себя ближе и почему, а также почему не чувствовал такой близости с другим родителем, что делал ребёнком, когда был расстроен, чувствовал ли себя отвергнутым в детстве, угрожали ли родители ребёнку, - может быть, пытаясь водворить дисциплину, или в шутку. После этого человека спрашивают о том, повлияло ли на его взрослую личность пережитое в детстве в отношениях с родителями, почему его родители вели себя именно так в его детские годы, по его мнению, были ли рядом с ним другие взрослые, к которым он чувствовал себя близким, в детские годы? Интересуются, переживал ли человек утрату родителя или любимого человека или близкого члена семьи, в детстве, или значимого для него человека из окружения, были ли другие переживания, которые можно назвать потенциально травматичными, как изменились отношения с родителями в юности, какие они сейчас, на этапе взрослости? Какие три желания есть у человека для себя-двенадцатилетнего сегодня из будущего? Есть какой-то важный урок, который пригодился во взрослой жизни, из детского опыта? Какой опыт оказался вам полезен в отношении своих детей (или воображаемых, будущих своих детей)?*

В фокусе внимания должно быть поведение рассказчика в отношениях с партнёром и его манера говорить об отношениях. Действия партнёра не влияют на оценку по шкале.

Secure вариант в классификации описывает людей, которые ценят привязанность к партнёру. Их рассказ об отношениях убедителен и воссоздаёт картину жизни вдвоём, полной любви, приятных моментов, надёжности и уверенности. Они высоко ценят доверительность в отношениях и правдиво и связно рассказывают об имеющихся в паре затруднениях.

Dismissing

*Примечание. В переводах с английского К. Ягнюка dismissing - это дистанцированный, отрицающий привязанность человек, в эссе О.В. Бермант-Поляковой "Горькая правда о привязанности" – замкнутый в себе человек.*

Этот вариант описывает людей, которые избегают привязанности к партнёру, преуменьшают или отрицают то, что их отношение воспринимается партнёром как нелюбовь, либо людей, которые находятся в отношениях, похожих на брак по расчёту. В ответ на вопрос об отношениях их первыми словами будет признание в том, что совместными усилиями они купят хороший дом, или много слов о карьере и работе и мало слов о чувствах партнёра, или рассказ о замечательных друзьях и чудесном времяпровождении с приятелями в компании партнёра. Есть и такие, кто пренебрежительно отзывается о партнёре или привязанности.

Preoccupied (в эссе "Горькая правда о привязанности" – сеятель раздора) вариант описывает людей, которые сами не знают, чего хотят от отношений или сердиты на партнёра, поскольку отношения с ним переполняют его тревогой. Он беспокоится, даёт ли ему партнёр желаемое (поддержку и близость) или нет в характерной манере.

Как различать эти паттерны? Приведём несколько примеров. Одну и ту же тему "партнёр отвергает мои нужды" dismissing собеседник будет излагать, игнорируя воздействие, которое оказывает на него отвержение. Он просто умалчивает о своих чувствах, тогда как preoccupied собеседник многословно, долго и раздражённо повествует о возмутительном поведении партнёра, живописует отвержение с разных сторон, словно стараясь завербовать интервьюера в союзники по коалиции против обидчика. В отличие от обоих, secure собеседник излагает факты и признаёт, что почувствовал себя отвергнутым, а затем старается компенсировать возможное негативное впечатление, которое произвёл его рассказ. Он может взяться объяснять, почему партнёр так поступил (цитата из стенограммы: "В его семье никто не показывает чувств, он не видит, что я расстроена, продолжает настаивать на своём. А когда я уже доведена до слёз, говорит мне, что плакать бесполезно") или начинает вводить в рассказ более широкий контекст случившегося (цитата из стенограммы: "Я думаю, она была ужасно задета моими словами, сказанными некоторое время назад. Я сказал, что не уверен, что хочу жениться. Она перестала со мной разговаривать, мы не встречались некоторое время, а когда я захотел, чтобы мы снова были вместе, ответила отказом"). Он также постарается скомпенсировать негативный отзыв описанием черт партнёра, которые он в нём ценит: ум, юмор, ответственность, способность быть тёплым, отзывчивым, оказывать поддержку.

Приведём ещё один пример, тема "отзыв о любящем партнёре". Secure собеседник описывает любовь, поддержку, прямо называя их любовью и заботой, приводит конкретные примеры, ясно и убедительно подтверждающие его заявления. Он может говорить о том, что ценит отношения и партнёра. Dismissing собеседник описывает поступки, избегая имён прилагательных "любящий", "заботливый" и т.п. Он может также без тени сожаления заявить, что сам он не такой, как его партнёр. Preoccupied собеседник описывает действия партнёра, которыми очень доволен, и одновременно беспокоится, как бы это не создало дополнительных проблем. Он может быть зол на предыдущую партнёршу и рассказывать о том, как доволен нынешней, которая откликается на его желания, - не замечая, как здесь и сейчас ведёт речь о двух женщинах, а не об одной, или что в его словах темы удовлетворённости и неудовлетворённости предсказуемо чередуются и сменяют друг друга.

Интервью записывается на диктофон, запись расшифровывают, удаляют из стенограммы все названия мест проживания и работы и все имена, чтобы нельзя было опознать, о ком конкретно идёт речь. Затем нумеруют страницы и строки на листе и приступают к кодированию по шкалам. Текст стенограммы рекомендуется читать несколько раз, потому что за одно прочтение учесть все шкалы сложно. На полях стенограммы принято ставить символы,

Х для противоречивых высказываний

… для уклончивой речи и

Стрелка вверх для идеализации.

Оценка по каждой шкале подтверждается ссылкой на номер страницы и номер строки. После того, как шкалы оценены, смотрят в Классификатор и находят в таблице подходящий подтип привязанности. Таблица не является окончательной, знак вопроса означает неясность с исследовательской точки зрения, знак Х в таблице означает "нет, отсутствует".

Таблица для оценки подтипов привязанности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Secure | Dismissing | Preoccupied |
|  | S1 | S2 | S3 | D1 | D2 | D3 | D4 | P1 | P2 | P3 | P4 |
| Satisfaction | 5-9 | 3-9 | 3-9 | 5-9 | 1-9 | 3-9 | 3-9 | 1-9 | 1-7 | 1-7 | 1-9 |
| Communication | 4-7 | 5-8 | 5-8 | 1-5 | 1-9 | 2-7 | ? | 1-7 | 5-9 | 3-9 | 5-9 |
| Intimacy | 5-7 | 5-9 | 6-9 | 1-3 | 1-6 | 1-5 | ? | 1-5 | 3-7 | 3-7 | 3-5 |
| Independence | 4-6 | 3-6 | 2-5 | 6-9 | 5-9 | 4-9 | ? | 1-5 | 1-5 | 1-5 | 1-3 |
| Dependency | Х | 1-4 | 1-5 | Х | 1-3 | 1-6 | ? | 3-9 | 5-9 | 1-9 | 1-9 |
| Self-Care give | 4-7 | 5-9 | 5-7 | 1-3 | 1-5 | 1-5 | ? | 1-5 | 1-6 | 1-9 | 1-5 |
| Self-Care seek | 5-7 | 5-9 | 5-9 | 1-4 | 1-6 | 1-4 | ? | 1-5 | 1-9 | 1-9 | ? |
| Angry Speech | Х | Х | 1-4 | 1-2 | 1-3 | 1-3 | Х | Х | 5-9 | 1-5 | 1-5 |
| Derogation | 1-3 | Х | Х | 1-4 | 5-9 | 1-4 | ? | Х | 1-3 | Х | 1-3 |
| Idealization | 1-4 | 1-3 | 1-3 | 6-9 | 1-6 | 3-7 | ? | 1-4 | Х | 1-4 | Х |
| Passive Speech | Х | Х | 1-4 | Х | Х | Х | Х | 5-9 | 1-5 | Х | Х |
| Fear of Loss | Х | Х | Х | Х | Х | Х | 5-9 | Х | Х | ? | ? |
| Coherence | 5-7 | 7-9 | 5-7 | 1-3 | 1-5 | 3-4 | 1-4 | 1-3 | 3-4 | 3-4 | 1-4 |

Подтипы Secure привязанности

Среди людей, кто ясно понимает и открыто ценит взаимность в отношениях взрослых, полагает партнёрство источником эмоциональной поддержки и близости и в то же время – основой для личностного роста, кто дорожит миром "между" двумя людьми, который был создан за время отношений в паре и хочет уберечь этот мир от разрушения, есть три подтипа.

Все они способны взглянуть на происходящее в паре со стороны с некоторой степенью объективности, во время интервью свободно и прямо высказывают свои мысли и чувства о партнёре и об отношениях. Мягко и без напряжения они обрисовывают ограничения партнёра, которые доставляют сейчас дискомфорт. О своих переживаниях говорят ясно, приводят примеры, раскрывающие характер отношений. Более того, они осознают, как повлиял имеющийся жизненный опыт на их внутренний мир или как он окрашивает их отношение к другим людям.

Secure собеседник соединяет прошлый опыт и ситуацию в настоящем времени, дорожит уроками, которые извлёк из прожитого, полагает прожитое в отношениях важным для своего личного развития. О прошлых отношениях он говорит связно, без злости, уклончивости, идеализации или уничижения.

Secure собеседник удовлетворён имеющимся партнёрством, примеры любви партнёра однозначны. Он может рассказывать о конкретной проблеме о взаимоотношениях, которая очевидна обоим партнёрам, - и быть уверенным в том, что отношения заслуживают вложенных усилий. Для него типично выражать надежду, что отношения продолжат развиваться и служить источником поддержки для каждого из партнёров. Это цельные, непротиворечивые, полагающие "мы" ценностью, независимые от того, насколько отвергающим, тревожно навязывающим себя партнёру или распоряжающимся жизнью другого, нелюбящим является их реальный партнёр. Они свободны от идеализации, вины, обвинений или раздражения по поводу партнёра.

Secure собеседник описывает ситуацию общения с партнёром так, что чувства и действия партнёра выглядят реалистичными и понятными. Он искренне говорит о потребностях и желаниях партнёра, ищет баланс между собственными и партнёрскими потребностями и нуждами, дорожит временем, проведённым вместе. Если какое-то время партнёры провели в разлуке, они скучают друг по другу. Ему доставляют удовольствие совместные занятия, он часто хочет делить с партнёром своё любимое времяпровождение. Он хочет быть для партнёра родным человеком, ценит возможность эмоционального сближения.

Secure собеседник может по доброй воле идти на компромиссы и отменять свои планы, чтобы проводить больше времени с партнёром, признавая при этом как свою, так и партнёрскую потребность иметь единоличные занятия, дружбы и интересы. Независимость другого он воспринимает как обогащение "мы", а не как отчуждение от "мы". Начиная новые отношения, он может на некоторое время забросить любимые занятия, однако с развитием отношений с удовольствием возвращается к своим делам и по возможности вовлекает партнёра. Он может рассказывать, что из-за отношений общение с другими уменьшилось, однако важные дружбы прежних лет он продолжает поддерживать. Партнёра часто описывают как "моего лучшего друга", но партнёр не единственный друг для Secure собеседника.

В отношениях с партнёром Secure собеседник ищет утешения, выражает желание быть утешенным партнёром, принимает утешение, которое даёт партнёр, даёт утешение партнёру, когда он в таковом нуждается или очевидно желает быть утешенным. Если партнёр Secure собеседника затрудняется принять на себя взаимно дополнительную роль в плане утешения или заботы, это озвучивается человеком как трудность в отношениях.

Стиль речи Secure собеседника отличают следующие характеристики:

a) Во время интервью обычно отзывается о партнёре с уважением и/или чувством, а не со злостью или уничижительно,

b) В описании партнёра, отношений или себя в отношениях минимум идеализации либо её отсутствие, одновременно рассказ о хорошем в отношениях подтверждают конкретные и убедительные примеры

c) Стенограмма имеет оценку не ниже 5 за связность, из неё вырисовывается чёткая картина отношений, партнёра и роли самого рассказчика в отношениях. Привязанность обсуждается в спокойном тоне, вопросы интервьюера дают пищу для размышлений, раздумья ведут к инсайтам

d) Уникальность, как своя собственная, так и партнёрская, является источником удовольствия. Secure собеседник может соглашаться или не соглашаться с партнёром по некоторым вопросам, снисходительно и часто с юмором относится к различиям между собой и партнёром

e) Говорит об отношениях уверенно и с оптимизмом, часто прямо говорит, что ощущает отношения надёжными, чувствует, что партнёр "за него", поддержит в трудную минуту, даже в малом

f) Замечает поступки партнёра, которые выражают его любовь, ценит их и желает, чтобы так продолжалось и дальше (этим Secure собеседник отличается от участников с другим типом привязанности, которые рассказывают о любви партнёра фразами, обесценивающими любовь).

g) Если в настоящих отношениях нет того, что ценит и считает важным партнёр, для Secure собеседник по-прежнему очевидна ценность и желательность взаимности и других качеств в партнёрских отношениях взрослых

В дополнение к уже сказанному, оценка привязанности по Main & Goldwyn, 1994, p. 132-134, принимает во внимание:

h) Баланс, где учитывается ракурс рассмотрения отношений, принятие своего собственного вклада в трудности пары, уместность критики, здравый смысл и уравновешенность

i) Лёгкость в отношении к собственному несовершенству и к недостаткам в партнёре и в других людях, выражаемым или подразумеваемым

j) У читателя создаётся впечатление самобытной личности, которая с готовностью рассказывает о себе. Мало или совсем нет банальностей, минимум жаргона, собеседник готов пересматривать привычные для него вещи в диалоге с интервьюером.

Подтипов Secure привязанности три:

S1 Сдержанные люди

Это немного отстранённая и, по сравнению с людьми с безопасной привязанностью S2, не столь задумывающиеся об отношениях люди: они описывают происходящее между партнёрами общими фразами, и одновременно ценят и настойчиво подчёркивают важность взаимности в отношениях. Рассказчика относят к S1, если он в лёгкой форме демонстрирует какую-либо из манер поведения, характерных для dismissing привязанности. Это может быть явный акцент на приятельстве, весёлом времяпровождении или совместном достижении сугубо материальных целей, или небольшая (в 3-5 баллов) идеализация партнёра. Это может быть сдержанность и безэмоциональность, или рациональный, логичный подход к сердечным делам, или некоторая ограниченность в способности менять роль дающего заботу на роль получающего заботу и обратно. Либо, человек отшучивается, когда его спрашивают о любви и привязанности или иным способом избегает разговора на сентиментальные, как ему кажется, темы.

S2 Надёжные люди

Люди, относящиеся к данной категории, полагают отношения с партнёром важным и ценным опытом. Они способны обсуждать свои чувства, влияние прошлого опыта на настоящие отношения, свою роль в отношениях без жёстких психологических защит, умеют посмотреть на других, на себя, и на то, что происходит в отношениях, сочувственно и с юмором. У них нет нужды в идеализации, оценка партнёра, которая складывается у читателя стенограммы, приближается к оценке, которую высказывает интервьюируемый.

В большинстве случаев описание партнёра позитивно и звучит убедительно. Партнёр обычно обрисован как сочувствующий, поддерживающий, способный утешить, помогающий преодолеть стресс. И доверие, и самодостаточность равно ценны и важны для таких людей. Главное, что их отличает, - они полны надежд и уверенности и выражают оптимизм, когда говорят об отношениях. Сами отношения не обязаны быть безоблачными, чтобы классифицировать надёжный подтип.

S3 Пафосные люди

Члены данной подгруппы одновременно ценят "между" партнёрами и немного озабочены тем, как складываются отношения. Эта озабоченность может принимать формы избыточной сентиментальности, излишне романтизированного описания партнёра или отношений, описания, перегруженного деталями или многословных излияний о своих переживаниях по поводу отношений. Описания могут быть, напротив, немногословными, но в них встретятся преувеличения и высокопарные эпитеты, которые не противоречат фактической стороне дела. Для них характерно забывать свои прежние увлечения и дела без малейшего сожаления, едва увлекшись отношениями с партнёром. Связи с прародительской семьёй у них крепче, чем у окружающих, желание получить одобрение партнёра акцентировано. В ответ на вопрос о надеждах, связанных с отношениями, они обычно говорят о своём желании "сделать его или её счастливой". В стенограмме интервью обнаруживаются несколько характерных признаков уклончивой речи.

Многие люди в группе S3 немного сердиты на партнёра или другого человека, однако искренни и цельны в темах, где речь идёт о взаимности, о "мы" и "между" людьми. Раздражение появляется в их рассказе об ошибках партнёра или о разочаровании в отношениях с ним. Вместе с тем, оно не достигает уровня злости, как у людей из подгруппы P2, теряющих нить беседы с интервьюером из-за того, что разозлились. В отличие от них, ценность взаимности удерживает людей группы S3 в разумных рамках, они рассудительны даже когда расстроены, справляются со своей злостью с помощью юмора или комментируя силу своих эмоций как сторонний наблюдатель. Они способны посмотреть на себя со стороны и самостоятельно вернуться к обсуждаемой теме, даже если потеряли нить беседы на время, находясь под влиянием эмоций.

Подтипы Dismissing привязанности

Это люди, которые стараются не привязываться или не поддаваться влиянию переживаний, возникающих из-за привязанности к кому-то. Они преуменьшают или отрицают факт, что их влечёт к другому человеку, либо акцентируют другие аспекты отношений, например, материальные, карьерные, круг друзей. Большинство из них не задумывается о чувствах или не желает задумываться, для них характерно умонастроение отстранённости от эмоций. Большинство из них не отвергает и не отталкивает партнёра, а опасается эмоциональной дезорганизации и поэтому избегает привязываться сильно и глубоко. Люди данной группы активно уклоняются от разговора о любых трудностях в отношениях. Они всеми правдами и неправдами удерживают внимание на позитивном, отвергая собственные чувства тоски в разлуке, нужды в другом человеке, потребности в ласке другого или его участии в своей жизни (такой собеседник часто ощущается как грустный, одинокий, отчаявшийся рассказчик, в то время, как он рассказывает о своём положительном опыте в отношениях).

Люди, которых относят к данной группе, склонны представлять себя окружающим в выгодном свете, и часто делают заявления о собственной независимости и силе. Даже если об этом не говорится прямым текстом, подразумевается способность быть неуязвимым, не страдать из-за переживаний о ком-то или невзаимности. Их любимые слова "нет проблем" или "невелика потеря". Тема расставания в интервью обсуждается на уровне "мне по барабану", "мне без разницы".

Одни часто игнорируют негативные аспекты отношений путём идеализации партнёра (рисуют бездоказательно позитивную картину). Чем настойчивее подчёркивается, что это отношения "высшей пробы", тем менее убедительными выглядят обобщённые формулировки (цитата из стенограммы: "У нас прекрасные отношения. Очень хорошие, очень!") Другие избегают признания негативных аспектов партнёра иначе: их лаконичные или афористичные фразы очень трудно оценивать по системе шкал. Те, кто способен признать негативные аспекты партнёра или отношений, обычно умаляют влияние, оказанное на них, и понять, что человек задет, можно по раздражённому тону (цитата из стенограммы: "Мы проводим вместе не так много времени, - но это здорово, потому что даёт возможность погрузиться с головой в любимое дело"). Есть и такие, кто выбирает рассказывать об отношениях уничижительно, - полагая, что расстраиваться из-за отношений глупо. (цитата из стенограммы: "Он малолетний дурачок, раз так себя ведёт. Его проблемы, я не собираюсь тратить свои драгоценные нервы на его глупости!"). Некоторые смягчают своё отношение тем, что сравнивают свою пару с другими (в свою пользу) или тем, что называют свои отношения нормальными или обычными.

Ответы на вопросы интервью посвящены занятиям и предметам больше, чем людям или отношениям. Описание отношений в целом называет незначительное число затруднений, и эти упоминания обычно краткие и в общих словах. Самым трудным, как правило, является задание назвать пять имён прилагательных, описывающих отношения. Если его и выполняют, то все пять обычно общепринятые и позитивные (любящий, заботливый, радостный, доверительный, понимающий, поддерживающий). Примеры из реальной жизни, поясняющие выбор имён прилагательных, обычно противоречат идеализированной картине.

Часто такие люди не способны сформулировать, почему партнёр для них – особенный человек или почему они - особенный человек для партнёра. Они просто никогда не задумывались об этом прежде. Они могут отвечать в характерной манере исключения недостатков (цитата из стенограммы: "Он не пьёт, не курит, не употребляет наркотики" или "Она не неряха"). В некоторых случаях стенограмма производит впечатление того, что у собеседника на уме прагматичная цель, для достижения которой ему нужен партнёр (выйти замуж, иметь детей, купить дом, достичь более высокого статуса, повысить уровень жизни), и партнёра выбрали как наиболее подходящего для её достижения. Такие люди могут проглядеть бросающиеся в глаза ограничения партнёра или несовместимость между собой, чтобы создать впечатление благополучной картины в целом. Некоторые могут занимать откровенно потребительскую позицию и даже утверждать, что их союз – отличная сделка на рынке женихов и невест (цитата из стенограммы: "После расставания я осмотрелся по сторонам и не нашёл никого лучше её, поэтому мы стали жить вместе").

Таким людям не удаётся видеть прошлое и настоящее как единое целое. Они обсуждают коротко, быстро, не поддерживают, противоречивы, идеализируют или унижают. Данный тип привязанности не является препятствием к тому, чтобы заключить союз с отличным партнёром, который может быть сколь угодно любящим. Часто встречается отвержение другого члена пары, чтобы подтолкнуть его к самостоятельности. Любящий член пары воспринимается как чрезмерно вовлечённый в жизнь рассказчика. Тенденция не признавать негативные чувства приводит к тому, что общая оценка удовлетворённости отношениями у них выше средней. Заметим, что такие люди могут приводить убедительные конкретные примеры, - не проводя различия между событиями, которые случились год назад и случились вчера.

Чаще всего они заявляют, что говорят с партнёрами "обо всём", однако в стенограмме мало примеров, что коммуникация между партнёрами удовлетворительна. Большинство людей данной группы ценят независимость выше доверия в отношениях. Они соблюдают эмоциональную дистанцию в любых отношениях, часто озвучивают желание "пространства для себя" в отношениях, сопротивляются попыткам партнёра стать частью их жизни. На словах они могут описывать желание "большой дружной семьи" или говорить о том, что "открытость важна для отношений", однако описание происходящего в отношениях демонстрирует иное. Большинство (но не все) ценят самодостаточность и сохраняют интерес к деятельности, кругу друзей, занятиям, не разделяемым с партнёром. Многие имеют низкий балл по шкале заботы, поскольку не любят ни давать её, ни получать. На вопрос о совладании с расстроенным состоянием они часто отвечают, что утешают себя сами посредством ухода или переключения внимания на развлечения. Они обращаются к другому человеку за утешением только в чрезвычайных обстоятельствах.

Они могут рассказывать, что партнёр заботился о них, когда они были больны, и оценка по шкале "даёт заботу" у партнёра обычно бывает выше, чем по шкале "получает заботу". Однако поведение партнёра может быть описано в неясной и идеализированной манере даже если здесь и сейчас интервьюер попросил пояснить конкретными примерами. Читатель стенограммы и после данных пояснений остаётся в том же неведении, какие поступки именно заботливые совершают партнёры в паре. Отношения таких людей чаще всего можно охарактеризовать как дружбу, с некоторым количеством заботы друг о друге. Они убеждены, что каждый человек несёт ответственность за удовлетворение своих потребностей. Следовательно, собственные потребности имеют для такого человека высший приоритет, и они не особо задумываются о желаниях партнёра, зато долго могут говорить о своих собственных целях. Это не обязательно выверенное официальное заявление, чаще всего это проявляется как убеждённость в том, что партнёр сам ответственен за удовлетворение его или её нужд.

Злость по отношению к партнёру редко признаётся, даже когда поведение партнёра даёт все основания для того, чтобы разозлиться. В речи появляется небольшое раздражение, не "разгорячённость", характерная для рассказа preoccupied участников. Уязвимость, сильный стресс, нужда в другом или растворение в другом не выражаются. Негативные чувства к партнёру могут принимать форму уничижительных реплик на темы любви, свадьбы или взаимопонимания.

Этому типу свойственна сильная идеализация. Оценки по данной шкале 6 и выше сразу диагностируют данный тип. Уклончивая речь встречается редко. Другими характерными чертами могут быть:

а) Бросающийся в глаза материалистический подход, значительный акцент на финансовой стороне отношений,

b) Они могут описывать себя как трудных партнёров без угрызений совести или чувства неловкости,

с) Они могут говорить, что "идут своим путём", а не о команде или общих целях,

d) Они делают акцент на том, чтобы отношения выглядели хорошо со стороны, позитивный имидж в глазах окружающих много значит для них. Впечатление кажется им более важным, чем реальность отношений,

е) В общем, такие участники не задумываются о партнёре или об отношениях глубоко, поэтому интервью длится недолго по сравнению с людьми с другими типами привязанности,

f) Поскольку они не желают размышлять об отношениях, они часто отвечают фразами ни о чём и не дают прямых ответов на заданные вопросы,

g) Они могут описывать любящего партнёра заслуживающим доверия образом, потому что они на самом деле в отношениях с таким партнёром. Однако, любовь и взаимность партнёра ими не ценится и они не дорожат ими так, как партнёр с Secure привязанностью. Любящее поведение другого человека они видят как стандартное или нормальное или даже как возможность вести себя по отношению к партнёру презрительно.

Иногда бывает трудно провести различие между подтипами D1 и P1, поскольку, как полагает Main (1988) dismissing участники на некотором уровне обеспокоены отношениями, а preoccupied участники на некотором уровне отрицают происходящее в отношениях. Чтобы отличать их друг от друга, смотрят главным образом на то, как рассказчик представляет тему привязанности и что он или она делает, когда интервьюер касается данной темы. Читатель должен помнить, что замкнутый в себе партнёр чаще всего активно избегает затрагивать в разговоре негативные аспекты отношений. Они могут озвучивать много правильных вещей, вроде того, что отношения важны для них и что у них с партнёром тесная связь. Они пытаются представить образ "чудесного" партнёра или отношений. Описывая поведение, которое выставляет отношения в менее положительном свете, они энергично убеждают СЛУШАТЕЛЯ, что это нормально, что у них дела намного лучше, чем у других пар, или что на самом деле негативный аспект не влияет на их отношения. Иные так старательно избегают любого упоминания о трудностях в отношениях, что, как только начинают соскальзывать к данной теме, быстро меняют направление обсуждения, или "объявляют тему закрытой". Preoccupied партнёр меньше печётся о самопредъявлении и имидже, и с большей вероятностью расскажет о том, чем недоволен в отношениях. Таких людей можно назвать сеятелями раздора, однако двойственность и раздор изначально внутри них, поэтому они энергично убеждают САМИХ СЕБЯ в том, что всё в порядке, и различие в адресате убеждения часто заметно стороннему наблюдателю.

В дополнение к сказанному, замкнутые в себе участники очень часто держат под контролем весь ход интервью. Когда вопрос провоцирует на размышления и/или они ему очень неприятны, он отвечает из защитной позиции, однако обычно продолжает тему и отвечает на вопрос. В попытке спрятать обнажившуюся негативную сторону отношений и не желая обсуждать её, они могут говорить так, что читатель теряет нить размышлений, но они не теряют её сами, следуя своим не объявляемым намерениям.

Подтипов Dismissing привязанности четыре:

D1Простоватый

Может замечать за собой, что даёт мало информации об отношениях. Обычно сильно идеализируют или нормализуют, не могут приводить достаточно оснований для своих заявлений, обобщённо описывают отношения, не могут аргументировать примерами конкретного поведения. Поясняя общую фразу, могут привести пример, противоречащий обобщённому заявлению. Они создают впечатление людей, которые мало придают значения чувству взаимности или вообще не придают значения отношениям, как в прошлом опыте, так и в беседе с интервьюером. Единственная мотивация жить с партнёром, - двум людям легче справиться с задачей, чем одному. В стенограмме заметно отсутствие деталей и неспособность участника вникнуть в несколько провоцирующих на размышления вопросов и/или они ему неприятны.

D2 Сноб

Принижает партнёра, отношения, привязанность в холодной, уничижительной манере. Меньше всего он хотел бы, чтобы его назвали "втюрившимся", поскольку любая сентиментальность кажется ему унизительной слабостью. Такой участник с большой вероятностью высоко ценит его или её собственную силу или независимость. Отношение может быть манипулятивным или откровенно жлобским. Можно услышать также, что главное, что держит партнёра в отношениях – это физическая и сексуальная привлекательность другого человека. Любой, кто получает оценку выше 5 баллов по шкале умаления достоинств партнёра, автоматически зачисляется в данный подтип.

D3 Замкнутый в себе

Мало говорит об опыте отношений, как и D1, но, в отличие от него, у него, то немногое, что он повествует, выглядит как достаточно связное (3-5 баллов) и весьма конкретное описание. Отношения в целом создают ощущение принятия и сфокусированности на внешних целях (ипотека). Эмоциональная сдержанность заметна, когда упоминаются трудности в отношениях с партнёром (или в отношениях с предыдущим партнёром). Даже описывая эмоционально затопляющие события, они остаются бесстрастными, и только в некоторых случаях в голосе может промелькнуть лёгкое раздражение. Рассказчик отрицает, что прошлый опыт в отношениях с партнёром или сегодняшнее поведение партнёра оказывает на него влияние или волнует его или её. Ему "без разницы", потому что он "сильный человек". В дополнение, может быть средняя степень идеализации или нормализации отношений.

D4 Объятый страхом

Им владеет сильный и безосновательный страх, что с партнёром случится несчастье, увечье или смерть. Он должен также действовать каким-либо образом под влиянием переживаемого страха. Эта категория не применяется, если человек осознаёт источник своего страха. Любой, кто имеет оценки 5 и выше по шкале страха утраты, автоматически зачисляется в данный подтип.

*Примечание ОВ. Описания подтипов надёжных людей имели внутреннюю однородность, - ценность взаимности. Описания подтипов замкнутых в себе людей наводят на мысли о задержке речевого развития или о ниже среднего уровне внутриличностного интеллекта для D1, эпилептоидном радикале характера для D2, интроверсии для D3 и делюзиональных (бредовых) нарушениях для D4. Похожим образом подтипы возмутителей спокойствия не имеют внутренней однородности.*

Подтипы Preoccupied привязанности

*Примечание ОВ. В русском языке слово "озабоченный" имеет сексуальные коннотации, поэтому preoccupied обычно переводят фразой "поглощённые тревогой люди" или "тревожные". Я предпочитаю описывать их как возмутителей спокойствия. В данный подтип включены четыре паттерна, которые не имеют внутренней однородности.*

Возмутители спокойствия – люди, которые в отношениях с партнёром рассержены, бросаются из крайности в крайность или контролируют партнёра. Это может быть человек, который отчаянно нуждается в другом и одновременно тревожится, как он будет выглядеть со стороны, если открыто признается в том, что другой ему очень нужен. Это может быть идеализация любви в целом одновременно с тревогой о том, что данный конкретный партнёр не идеален и не оправдывает надежд, не соответствует ожиданиям человека или окружающих. Внутренняя амбивалентность (двойственность) возмутителей спокойствия может быть относительно своих желаний, партнёра, отношений в настоящем, отношений в прошлом, будущего отношений.

Некоторые возмутители спокойствия создают впечатление эмоционально незрелых людей. Они выглядят как пассивные, зависимые, предъявляющие претензии, нетерпимые люди. У читателя может сложиться впечатление, что они затрудняются увидеть в партнёре отдельного самодостаточного человека со своими нуждами, заслуживающего поддержки и принятия в партнёрских отношениях. Партнёр нужен для того, чтобы удовлетворять эмоциональные нужды рассказчика.

Другие возмутители спокойствия описывают переполненные конфликтами отношения в реальной жизни, и почти дословно приводят аргументы или оскорбительные реплики, которые звучат во время споров между партнёрами. Они имеют партнёра, описанного абзацем выше (требовательного, зависимого, эмоционально сверхнуждающегося или проблематичного) и посвящают себя попыткам сделать другого человека счастливым, забывая о том, что их собственные нужды в этих отношениях не удовлетворяются.

Иные в конфликте относительно самих отношений: они одновременно сомневаются в долговечности отношений и в способности партнёра откликнуться на нужды рассказчика, и не находят в себе сил покинуть неудовлетворяющие отношения. Они могут винить самих себя за проблемы в отношениях или за то, что партнёр не принимает их такими, какие они есть. У читателя создаётся ощущение, что они пытаются убедить самих себя, что отношения вот-вот наладятся.

В других случаях сталкиваются сверхозабоченность и отрицание проблемы. В отличие от замкнутых в себе людей, которые идеализируют партнёра и пытаются, рассказывая об отношениях, спрятать трудности за нарядным фасадом, предъявляемым внешнему миру, возмутители спокойствия пытаются убедить самих себя, что у них всё прекрасно. Они могут демонстрировать любое поведение из нижеперечисленных вариантов:

а) Значительная степень растворения в партнёре, доверие к другому определяет форму и сущность жизни участника, который выглядит пассивным, не имеющим собственной идентичности и не отделяющим Я от Мы,

b) Завышенные ожидания от отношений, выглядит разочарованным в партнёре или рассерженным на него за то, что не соответствует ожиданиям, - при том, что на интервьюера партнёр производит впечатление обычного человека. Злится на партнёра за то, что недостаточно, по его мнению, вкладывается в отношения или мало думает о происходящем в отношениях. Из-за обозлённости не замечает положительных качеств партнёра или то приятное и полезное, что привнесли жизнь рассказчика отношения с ним,

с) Никогда не проговаривает свои желания вслух и одновременно ожидает, что партнёр будет знать все-все нужды рассказчика. Сердится, возмущается, негодует, злится на то, что партнёр не откликается на его нужды, несмотря на то, что никогда не заявлял о них вслух,

d) Манипулирует партнёром и полностью контролирует его, счастлив находиться в таких отношениях. Провоцирует на ревность, гиперопекает другого, отталкивает, - при более близком рассмотрении оказывается, что совершает все эти поступки ради последующих приятных моментов близости с партнёром, который приревновал, отблагодарил за заботу, утроил усилия, чтобы приблизить к себе рассказчика,

е) Затрудняется увидеть партнёра как иного человека, может приписывать ему собственные мысли и предпочтения или описывать обоих как одинаковых людей. Если же различие всё же очевидно, рассказчик обычно хочет его исключить, или сердится на любое проявление несогласия, будь то отличие во мнении или в поведении,

f) Слияние с другим, осознанное желание (цитата из стенограммы: "Я надеюсь, что мы сольёмся в одно целое") близнецового тождества,

g) Стремится сохранить неудовлетворительные отношения, порой безотносительно к предпочтениям партнёра (цитата из стенограммы: "Он хочет расстаться со мной, но я говорю, что останусь с ним, нравится ему это или нет"). Желание сохранять отношения, которые не нравятся, проявляется как метания из крайности в крайность, в одном и том же предложении или абзаце. Цитата из стенограммы: "У нас чудесные отношения, ужасные большую часть времени, конечно, и прекрасные",

h) Тревожится о том, как долго отношения продолжатся. Некоторые участники прямо выражают страх, что партнёр их оставит, и признаются, что не смогут жить без него или неё,

i) Тревожится о том, способен ли вообще поддерживать здоровые отношения (цитата из стенограммы: "Это всё мои ошибки, всё плохо, потому что я без конца прокручиваю в своей голове его слова и то, что было").

Возмутители спокойствия затрудняются соединить прошлый опыт и текущую ситуацию, они не могут извлечь опыт из прожитого. Рассказывая о прошлом обстоятельно и подробно, они не могут сделать вывод, как пережитое повлияло на их решения и самоощущение. Прошлый опыт в романтических отношениях переживается крайне интенсивно, с сильной тревогой и / или враждебностью. NOTE: рассказ об отношениях с собственными родителями не засчитывается.

Общение имеет важное значение для многих возмутителей спокойствия, поэтому они с большей вероятностью получат высокие оценки по шкале коммуникации, своей и партнёра. В большинстве случаев, самодостаточность не ценится, как и подлинное доверие. Рассказчик может сообщать, что партнёры проводят много времени друг с другом. Оценки по шкале растворения в партнёре разнятся: кто-то нуждается во влиятельном другом, выступающем в "родительской" роли по отношению к своему "ребёнку", кто-то не принимает эту удобную "детскую" роль. Оказание помощи другим людям обычно сведено к оказанию помощи самому себе.

Возмутители спокойствия часто вовлечены в неудовлетворяющие их потребности отношения с проблемным, несчастливым партнёром, благодаря которому могут взвалить на себя "родительскую" роль, желая при этом быть в "детской" роли, и таким способом проживают амбивалентность.

Подтипов Preoccupied привязанности четыре:

P1 Невнятный

Говорит уклончиво, рассказ об отношениях бессвязный и логически разорванный. Интервьюер затрудняется понять, что происходило в прошлом, а что происходит в настоящих отношениях с партнёром. Сказанное после противоречит предыдущему, интервьюер тонет в противоречиях. В отличие от простоватых D1 хочет и может размышлять на темы привязанности, но делает это бессвязно и с невнятным результатом. Неважно, насколько старательно он отвечает на вопросы интервью, такое отношение, что недопонимает того, о чём пытается рассуждать, и, как следствие, имеет низкие оценки за связность стенограммы.

Скорее идеализирует партнёра или отношения, чем рассержен. Упоминая негативные аспекты отношений, обычно делится своими трудностями или излагает обстоятельства ситуации (например, подробно рассказывает про подготовку к свадьбе, разлуку из-за учёбы или работы). Это создаёт у читателя ощущение, что неспособность продуктивно осмыслить опыт блокирована смутной тревогой, не очевидной самому рассказчику.

Может быть человеком, который растворился в партнёре или в других людях и имеет относительно неразвитое чувство самого себя. Избегает самостоятельных действий, не имеет своих мыслей и интересов, живёт для партнёра, иногда ожидая того же самого в ответ. Сообщает, что проводит с партнёром много времени, не поясняя, переживается это как ценность (эмоционально близкие отношения) или доверие.

Р2 Гневливый

Отличительным признаком данных людей является гневливость – сильная, яркая злость, активно проявляемая в отношении партнёра, когда тот не отвечает нуждам или ожиданиям рассказчика. Во всех проблемах в отношениях виноват только партнёр, сам рассказчик никогда ни в чём не виноват. Ему нужно подтверждение интервьюера, что поведение партнёра, увы, прискорбно, и рассказчик тонко или грубо пытается такое согласие заполучить. Интервью часто длинное из-за подробнейших описаний каждой трудности в отношениях с партнёром и детализированного изложения переживаний рассказчика. Оценка может меняться на диаметрально противоположную даже внутри одного предложения. Тон скорее авторитетный и уверенный, вместо язвительных замечаний может быть использован психологический жаргон. Это люди, у кого оценка за раздражённые замечания Angry Speech 5 баллов и выше. Они способны на протяжении часа не сказать ни одного доброго слова ни об одном из аспектов отношений, в которых находятся.

Р3 Увязнувший

Это люди, которые угодили в нездоровые отношения с партнёром, отрицающим эмоциональные потребности другого человека. Их тревога и переживания вызваны проблемами, которые неизбежны в отношениях данного типа, но они вновь и вновь пытаются убедить себя, что "отношения можно починить" и продолжают "работать над отношениями", несмотря на то, что результат усилий нулевой. Они оправдывают продолжение отношений, убеждая интервьюера и самих себя в том, что у всех бывают проблемы и у них в паре дела не хуже, чем у других. В отличие от гневливого Р2 их переживания окрашивает не всепроникающее раздражение, а смесь чувств грусти и страха. Для них также типична двойственность в оценках, противоречивость и метания из крайности в крайность, - поскольку часто это единственный адекватный ответ на жестоко-заботливое поведение партнёра. Их партнёр по отношениям отвергает и третирует, запугивает и угрожает, а следом исключительно романтичен и нежен, упрашивает простить и льстит, тем самым удерживая рассказчика от разрыва связи. Люди, увязнувшие в нездоровых отношениях, не видят странностей в происходящем и не осознают роль партнёра в том, что происходит. Они часто оптимистичны относительно будущего отношений, несмотря на все доказательства обратного. В отличие от замкнутых в себе людей, они не идеализируют партнёра, способны открыто говорить о неблагополучии в отношениях, но сразу после рассказа об отвратительной выходке высказываются в оптимистичном духе.

По сравнению с другими возмутителями спокойствия, их стенограмма может быть более связной. Они словно не осознают ограничения отношений, в которых находятся в настоящее время (если осознают нездоровье отношений, то это скорее пафосные S3), и не хотят оставлять отношения. Что бы ни было тому причиной, - гипертрофированное чувство ответственности или вины, убеждённость в том, что их будут любить и ценить, только если они заботятся о других и дают другим, страх оказаться никому не нужным, или страх того, как отреагирует на разрыв партнёр, - в любом случае, они продолжают эти отношения по своей доброй воле и сами признают их неудовлетворительными. Поведение партнёра ввергает их в замешательство, в состоянии которого трудно принять твёрдое решение уйти из отношений.

Р4 Властный

Эти люди управляют отношениями. Они присутствуют в любой деятельности партнёра, пытаются контролировать, что партнёр делает, даже когда он или она где-то в другом месте. Контроль может принимать различные формы: ревность, подозрительность, требование регулярного отчёта, слежка, подстраивание вопросов-ловушек, чтобы обнаружить несовпадение отчёта и фактического состояния дел. Они приходят в возбуждённое состояние, когда партнёр отвлекается на разговор с другим человеком, во всех третьих лицах видят потенциальную угрозу. Могут запрещать партнёру посещать определённые места или общаться с определёнными людьми и впадают в ярость, если налагаемые ими ограничения партнёром игнорируются.

Возмутитель спокойствия может действовать как гиперопекающий партнёр. Он словно нависает над другим человеком, стараясь удержать его или её от занятия тем, что полагает опасным, склонен инфантилизировать партнёра, давая ему ненужные указания и предупреждения.

Другие властные люди, чтобы удержать партнёра рядом, манипулируют отношениями. Когда партнёр угрожает разрывом отношений или уходит из-под их влияния, они стараются задобрить его, настраиваются на него, становятся ближе к нему, - лишь бы избежать участи оставленного. Тактика приводит к успеху, партнёр остаётся, поэтому регулярно используется для управления партнёром.

В любом из этих случаев, скрытой мотивацией поведения является страх. Властный участник затоплен тревогой относительно того, будут ли продолжены отношения и будет ли доступен для него партнёр, и оттого становится вездесущим в жизни другого. Вместе с тем, у властного рассказчика может быть партнёр, который вполне счастлив тем, что его направляют и им скрыто управляют. Важно заметить, что в стенограмме людей властного подтипа может быть очень мало сказано об отношениях. Хотя они могут иметь значительный интерес к отношениям, партнёру и к тому, что происходит с ним и с другими, они предпочтут держать своё знание при себе, отдельно от интервьюера.