

СЕРИЯ
СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



STEPPING INTO EMOTIONALLY FOCUSED COUPLE THERAPY

Key Ingredients of Change

Lorrie L. Brubacher

 **Routledge**
Taylor & Francis Group
LONDON AND NEW YORK

ЗНАКОМСТВО С ЭМОЦИОНАЛЬНО- ФОКУСИРОВАННОЙ ПАРНОЙ ТЕРАПИЕЙ

Главные компоненты изменений

Лорри Л. Брубахер

Перевод Н.А. Завалковской

Москва
Научный мир
2022

УДК 615.851

ББК 53.57

Б 89

Брубахер Лорри Л.

Знакомство с эмоционально-фокусированной парной терапией.

Главные компоненты изменений. Пер. с англ. Н.А. Завалковской.

М.: Научный мир, 2022. – 400 стр.

ISBN 978-5-91522-529-8

Книга Лорри Брубахер знакомит с эмоционально-фокусированной парной терапией, предлагая революционный взгляд на любовь с точки зрения механизмов привязанности. Она давно обучает эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ) в области индивидуальной, парной и семейной терапии в США и Канаде, являясь автором многочисленных публикаций, часто в сотрудничестве с д-ром Сью Джонсон, создателем ЭФТ для пар.

Обсуждается метод ЭФТ – активно развивающийся подход к терапии пар, когда с целью переформирования привязанности во взрослых любовных отношениях отслеживаются циклы эмоций, являющиеся средством изменения и создания безопасных эмоциональных связей; разбирается интеграция и консолидация надежных стилей привязанности и проработка тупиковых ситуаций; рассматривается применение основанной на привязанности модели ЭФТ в индивидуальной терапии, сопровождающееся дорожной картой ЭФТ; каждый шаг иллюстрируется примерами из терапевтических сессий.

Книга поможет всем, интересующимся ЭФТ, освоить ее стадии, иначе взглянув на свою роль как терапевта.

Lorrie L. Brubacher. Stepping into emotionally focused couple therapy Key Ingredients of Change, Routledge, New York, NY 10017, USA, 2002. 400 p. Copyright ©2018 by Lorrie Brubacher and Routledge.

ISBN 9781782203254(pbk) All Rights Reserved

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-91522-529-8

© Н.А. Завалковская – перевод на русский язык, 2022

© И.Ю. Хамитова, предисловие науч. ред., 2022

© Издательство «Научный мир», издание на русском языке, оформление, 2022

*Посвящается Сью Джонсон, просветителю и наставнику
по жизни.*

*Карлу Роджерсу, который призывал учиться
на трудностях жизни.*

*Дэну Перлману, моей безопасной гавани и надежной базе
во все времена.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность.....	ix
Об авторе	xi
Предисловие научного редактора русского перевода (И.Ю. Хамитова)	xii
Предисловие Сью Джонсон и Элисон Ли.....	xviii
Введение.....	xix

ЧАСТЬ I

Эмоционально-фокусированная парная терапия: любовь как процесс привязанности

Глава 1. Введение в эмоционально-фокусированную терапию (ЭФТ)	3
Глава 2. Главные компоненты изменений на дорожной карте ЭФТ	24
Глава 3. Новый революционный взгляд на любовь с точки зрения механизмов привязанности.....	52

ЧАСТЬ II

Эмоции привязанности и сигнал тревоги: Ослабление негативных циклов на этапе 1 ЭФТ

Глава 4. Оценка и альянс: опыт привязанности на шагах 1 и 2	87
Глава 5. Тирания непризнанных страхов, связанных с привязанностью: распаковываем эмоции в ходе деэскалации (шаги 3 и 4).....	120

ЧАСТЬ III**Роль эмоций в достижении долгосрочных изменений:
перестроение эмоциональной привязанности на этапе 2 ЭФТ**

Введение к части III	153
Глава 6. Работа с эмоциями с целью создания условий для вовлечения отстраняющегося партнера (шаги 5-7) .	157
Глава 7. Работа с эмоциями с целью создания условий для ослабления реакций обвиняющего партнера (шаги 5-7).....	186

ЧАСТЬ IV**Интеграция и консолидация**

Глава 8. Консолидация надежных стилей привязанности на этапе 3 ЭФТ (шаги 8 и 9).....	213
Глава 9. Интеграция и консолидация карты ЭФТ	227

ЧАСТЬ V**Совместная проработка тупиковых ситуаций в ЭФТ**

Глава 10. Зависимость как подмена комфорта	265
Глава 11. Восстановление разрушенных связей: прощение и примирение с использованием модели ЭФТ, которая помогает исцелить нарушенную привязанность	284

ЧАСТЬ VI**Следующие шаги**

Введение к части VI	307
Глава 12. Применение основанной на привязанности модели ЭФТ в индивидуальной терапии	308
Глава 13. Перспективы на будущее: вы и ЭФТ	337
Литература	348
Предметный указатель	361
Авторский указатель	370

БЛАГОДАРНОСТЬ

В первую очередь я хочу поблагодарить доктора Сью Джонсон. Я очень признательна вам за то, что вы порекомендовали мне написать эту книгу. Благодарю вас за то, что вы создали модель терапии, которая настолько идеально вписывается в тот формат, который я стараюсь реализовать на практике и которому я обучаю с позиции роджерсианского подхода; очевидно, что эта модель имеет поистине безграничные возможности. Спасибо за то, что подтвердили мою квалификацию как ЭФТ-терапевта, супервизора, тренера; от всей души благодарю за предоставленные мне возможности писать на тему ЭФТ как в сотрудничестве с вами, так и самостоятельно.

Выражаю огромную благодарность Элисон Ли за честные комментарии, за мудрые и удивительно точные идеи и замечания и за терпение при прочтении моих, еще сырых, набросков. Спасибо тебе за наши искренние и жаркие беседы. Я очень признательна тебе за твой труд, за нашу дружбу, за твою поддержку и за веру в меня. Без тебя я определенно бы не осилила весь этот путь.

Благодарю своего мужа Дэна Перлмана за то, что он подбадривал, поддерживал и консультировал меня; ты – моя безопасная гавань, моя надежная база, без тебя я бы не поняла смысл теории Боулби. Спасибо за то, что ты не жалел времени и много часов просматривал мои наброски, обсуждал со мной важные вопросы, ходил за продуктами и за то, что был так же вдохновлен этим проектом, как и я.

С благодарностью обращаюсь к своим многочисленным коллегам, супервизируемым, обучающимся и к парам: каждый день я узнаю что-то новое от вас на тему ЭФТ. Я очень рада и воодушевлена теми переменами, которые нам вместе удалось достичь. Особую благодарность выражаю Крейгу Кэшвеллу из Департамента консультирова-

ния и развития образования при Университете Северной Каролины в городе Гринсборо. Ваша поддержка и ваше великодушие бесценны. Я искренне признательна моим коллегам за то, что они вдохновляли меня и верили в меня: Бекке, Дженет, Лиллиан, Кенни, Йоланде, Веронике, Зоуи и др.

Я искренне благодарна и другим людям, которые стали моей надежной базой и вдохновили меня на написание этой книги. Это: Джон Дуглас и Джеки Эванс, мои дети Шэннон и Джош, мои сиблинги Росс (и Эрин), Мои, Сэнди и Колеетт, мои родители Элис и Куртис, моя семья в Виннипеге – Бев, Женевьева, Эверетт и Брайан, моя группа поддержки в Нью-Йорке – Алисия, Скотт, Дженна, НМ, Джордан, Фелиция, Люси, Линн, Мария, Дэвид, Сьюзан и многие другие.

Благодарю от всего сердца каждого из вас.

ОБ АВТОРЕ

Лорри Брубакер, M.Ed., LMFT, RMFT – директор-основатель Центра ЭФТ в Каролине. Имеет сертификат терапевта, супервизора и тренера, выданный Международным центром по совершенствованию в области эмоционально-фокусированной терапии (ICEEFT). Ведет частную практику в области индивидуальной, парной и семейной терапии с 1989 года в городе Гринсборо, Северная Каролина и в Виннипеге, Канада. Адъюнкт-профессор при Университете Северной Каролины в городе Гринсборо; преподавала в Университете в Британской Колумбии, в Университете в Виннипеге и в Университете Манитоба – в Канаде. Ведет международные обучающие программы. Имеет публикации на тему ЭФТ, часто сотрудничает с доктором Сью Джонсон, создателем ЭФТ для пар. Публикуется в Journal of Marital and Family Therapy, Handbook of Family Therapy (Sexton & Lebow), Person-Centered and Experiential Psychotherapies, автор глав по ЭФТ в других изданиях. Состоит в редакционном комитете The EFT Community News, имеет множество публикаций. Кроме того, обучает эмоционально-фокусированной терапии и участвовала в создании первой интерактивной обучающей видеопрограммы по ЭФТ, которую можно посмотреть на сайте www.iceeft.com или www.attachmentinjuryrepair.com.

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА РУССКОГО ПЕРЕВОДА

И.Ю. Хамитова

Предыдущие поколения специалистов по душевному здоровью считали, что, если взрослому человеку для поддержки нужен другой человек – это незрело. Однако, ситуация изменилась, когда после окончания Второй мировой войны Всемирная организация здравоохранения поручила Джону Боулби (Bowlby) подготовить отчет о последствиях материнской депривации – отрыва маленьких детей от их матерей. Боулби изучил детей-сирот, детей, которые провели в госпиталях недели и месяцы без общения с родителями. Это исследование помогло понять особую природу эмоциональной связи между детьми и их родителями. Боулби назвал ее эмоциональной привязанностью. Именно эмоциональная связь между ребенком и родителем (или лицом, которое обеспечивает ему родительскую заботу) критически необходима для выживания и развития ребенка. Параллельно Боулби обсуждал обработку информации в человеческом мозге и нормальное развитие ребенка с некоторыми учеными, изучающими поведение животных в группах. Он предположил, что стремление ребенка к близости с лицом, которое обеспечивает ему родительскую заботу, генетически запрограммировано в человеческом мозге и обеспечивает выживание ребенка. Когда в результате длительной разлуки эта связь прерывается, возникают отчаяние и протест. То есть, предрасположенность обращения к другим за помощью, когда это необходимо, представляет собой механизм выживания, который сопровождает нас на протяжении всей жизни.

Открытие Боулби показывает, что наше выживание как личностное, так и видовое, зависит от умения избежать угрозы разрушения наших первичных отношений и от способности обрести спокойствие

и получать защиту при взаимодействии с нашими значимыми объектами привязанности тогда, когда мы в этом нуждаемся.

Не так давно исследователи предположили, что взрослая любовь также может рассматриваться как вид привязанности. Романтические партнеры предоставляют друг другу безопасную гавань и надежную базу. Любой из нас, молодой или пожилой, обращается за поддержкой и успокоением к близким людям. Другими словами, в близких отношениях мы чувствуем себя в безопасности, надежная связь представляет собой огромный психологический ресурс. Взрослые, как и дети, нуждаются в надежной базе, которая помогает реализовать познавательный интерес и способствует изучению мира, и в безопасной гавани для обретения спокойствия в сложных жизненных ситуациях. Обретение поддержки надежной базы и спокойствия безопасной гавани в лице значимого другого укрепляет уверенность, жизнестойкость и креативность. Безопасная зависимость есть необходимое условие автономии. Чем сильнее ваша связь с другим человеком, тем более независимым и автономным вы можете быть.

Ресурс, который дает лучшее качество отношений, больше позитивных эмоций, больше возможностей для выражения эмоций, больше конструктивных способов справиться с негативными эмоциями, больше любознательности и толерантности к неопределенности и больше конструктивных способов справиться со стрессом. Существуют исследования, доказывающие, что крепкие поддерживающие отношения способствуют улучшению физического здоровья. Так, снижается риск заболеваний сердца, повышается иммунитет и переносимость боли.

Все эти исследования нашли свое применение в терапии пар. Новая эра в парной терапии началась, когда Сью Джонсон (Johnson, 2007) пришла к выводу о том, что именно в тот момент, когда эмоциональная привязанность находится под угрозой – когда партнеры сталкиваются с неопределенностью или страхами, – их взаимодействие ухудшается. Когда состоящие в романтических отношениях партнеры недоступны, неотзывчивы и не вовлечены эмоционально в общение друг с другом (Johnson, 2008), один партнер страдает от ощущения утраты или сталкивается с угрозой, в результате чего активируется его поведенческая система привязанности – поиск близости со значимым другим. Если партнеры способны наладить связь или спра-

виться с отстраненностью, их взаимоотношения будут процветать. Однако если система привязанности активируется, а нуждающийся в близости партнер игнорируется или отвергается, то вполне предсказуемо запускается реакция на сепарационный дистресс (Johnson, 2004, 2013). Эти эмоционально заряженные паттерны реагирования в ситуации сепарационного дистресса Джонсон и Гринберг (Johnson & Greenberg, 1988) назвали негативными циклами взаимодействия. Циклы характеризуются динамикой, когда один партнер требует и преследует с целью обрести близость, а другой защищается и отстраняется. Такой типичный негативный паттерн также выявил Готтман (Gottman, 1991). Оригинальная модель изменения в Эмоционально – Фокусированной Терапии, принадлежащая Джонсон и Гринберг, была основана на переработке эмоций, запускающих эти негативные паттерны.

Эмоции – это больше, чем чувства или аффективные переживания. Это разворачивающийся межличностный процесс, который мотивирует поведение и влияет на взаимодействие. Эмоции играют большую роль как при безопасной, так и при ненадежной близости. Если партнеры ощущают безопасность и спокойствие, то эмоции находятся под контролем, и партнеры испытывают радость, спокойствие, демонстрируют интерес и страсть (Johnson, 2016b). Если партнеры живут в состоянии отстраненности и неопределенности, то эмоции выходят из-под контроля, и человек испытывает гнев, печаль, тоску, стыд и страх из-за непрочности и нестабильности отношений. В соответствии с теорией систем, эмоции являются соединительным звеном между Селф и системой, они провоцируют негативные циклы взаимодействия. Значит, с эмоциями необходимо работать, чтобы наладить позитивные эмоциональный циклы.

Таким образом, эмоции – это важный элемент как в безопасной близости, так и в состоянии дистресса. Ощущение эмоциональной близости и связи отправляет сигнал о безопасности в мозг. Партнеры говорят о чувстве расслабленности в теле, представляя себе голос или лицо другого партнера. С другой стороны, сигналы эмоциональной отстраненности и сепарации от объекта привязанности сродни сигналам об опасности. Взгляд партнера, неодобрительное или равнодушное выражение его лица могут повергнуть в ступор, вызвать панику или гнев. Критикующее преследование и избегание в виде отстране-

ния или защиты – это типичные реакции на сигналы об опасности. Отсутствие эмоциональной реакции от объекта привязанности приводит к изоляции. И это травмирует.

Но не все так безнадежно. Перед нами замечательная книга, в которой подробно и пошагово описывает процесс восстановления близости в Эмоционально - Фокусированной Терапии, процесс «излечения любовью». Книга поможет всем, интересующимся Эмоционально - Фокусированной Терапией освоить стадии и шаги ЭФТ.

Подробно описывается Дорожная карта ЭФТ имеющая три стадии: деэскалация, реструктуризация привязанности и консолидация; а также три меняющих события: деэскалация, вовлечение отстраняющегося и смягчение обвиняющего. Каждый шаг иллюстрируется примерами из терапевтических сессий.

Эмоционально – Фокусированная Терапия оформилась в самостоятельное психотерапевтическое направление в 80гг XX века благодаря неустанным усилиям канадского психолога д-ра Сью Джонсон, ее коллег и последователей. В настоящее время ЭФТ существует не только в формате парной, но также индивидуальной и семейной терапии, и, кроме того, успешно применяется в случае посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), хронических заболеваний и депрессивных расстройств у одного или обоих партнеров. Главным противопоказанием к ЭФТ является продолжающееся физическое/сексуальное/эмоциональное насилие в текущих отношениях.

ЭФТ – это современный и активно развивающийся подход к терапии пар, который фокусируется одновременно на интрапсихических и интерперсональных переживаниях. С целью переформирования привязанности во взрослых любовных отношениях в ЭФТ отслеживаются циклы эмоций, которые являются объектом и средством изменения и создание безопасных эмоциональных связей или надежной привязанности.

ЭФТ – весьма эффективное направление в терапии: 16 исследований подтвердили валидность ЭФТ как доказательного терапевтического направления, 9 исследований процессов изменений описывают то, как достигаются изменения. Стили привязанности могут меняться. Надежные связи, сформированные в ЭФТ, меняют реакцию мозга в ответ на угрозу.

ЭФТ-терапевт – это не коуч или мудрый наставник, он, скорее, консультант по процессу, задачей которого является создание безопасного пространства для пары, в рамках которого партнеры смогут понять, что они застряли в негативных циклах, обратиться к глубинным эмоциям, провоцирующим эти циклы, чтобы затем трансформировать эти эмоции и паттерны взаимодействия для обретения надежной близости. ЭФТ терапевт помогает партнерам с большей

осознанностью относиться к своим внутренним эмоциональным переживаниям, особенно к запрытаным особенно глубоко эмоциям уязвимости, а также учит их посылать друг другу сигналы, которые способны вызвать новые и более позитивные реакции.

ЭФТ базируется на гуманистическом мировоззрении и опирается на теорию привязанности Джона Боулби, утверждавшего, что поиск и поддержание эмоционального контакта с близкими другими – это базовая потребность и мотивирующая сила на протяжении всей жизни. Согласно исследованиям, надежная привязанность позитивно влияет на физическое здоровье, успокаивает нервную систему, придает уверенности в себе, способствует открытости и усвоению нового опыта и, наконец, приносит ощущение благополучия и счастья.

ЭФТ появилась в России в 2013 году, когда ICEEFT (International Centre For Excellence In Emotionally Focused Therapy) и Центр Системной Семейной терапии запустили совместную международную программу. С тех пор заинтересованность в Эмоционально - Фокусированной Терапии в нашей стране неуклонно растет как среди профессионалов, так и среди людей, обращающихся за психологической помощью. Возможно, это объясняется высокой эффективностью терапии (исследования показали, что в результате 12 сессий ЭФТ у 70–75% пар произошло полное восстановление эмоциональной близости, а в 90% случаев наблюдалось значительное и долгосрочное улучшение отношений), а также ее человечностью: ЭФТ называют терапией любви любовью.

Все больше терапевтов, желающих работать в парадигме привязанности, пускаются в увлекательное путешествие, для чего нужна отвага и смелость. В этом случае необходимо пойти на риск и иначе взглянуть на свою роль как терапевта, то есть вместо обучения навыкам управления конфликтом или предоставления объяснений в контексте особенностей воспитания в родительской семье следует стать

консультантом по процессу. Терапевты, собирающиеся работать с потребностями партнеров в рамках взрослой любви с позиции привязанности, должны расширить или радикально изменить свою рабочую теорию терапевтических изменений. Для этого им необходимы смелость, широта взглядов и открытое сердце. Они вступают на новую территорию, как это сделали когда-то Боулби, Эйнсворт, Шейвер, Хазан, Джонсон и многие другие. И в этом увлекательном путешествии книга, которую вы держите в руках может быть прекрасным помощником.

Инна Юрьевна Хамитова – семейный психолог, директор и соучредитель Центра Системной Семейной Терапии

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сью Джонсон и Элисон Ли

Эта книга предназначена для всех терапевтов ЭФТ, как начинающих, так и опытных. В ней вы узнаете о том, как работать в формате ЭФТ, вашему вниманию предлагается много примеров, иллюстрирующих каждый этап ЭФТ, а также вы познакомитесь со специфической «лексикой ЭФТ». Каждая стадия и каждый шаг ЭФТ изложены в простой и доступной манере с предъявлением практического и теоретического материала. Лорри Л. Брубахер рассказывает не только о том, что должен делать терапевт, она помогает терапевтам понять суть эмоционально-фокусированной терапии, приводит примеры того, как можно прорабатывать эмоциональный аспект с клиентами и укреплять эмоциональную связь между партнерами. В главе 9 вы найдете рекомендации терапевтам по работе с эмоциями и подробное описание каждого этапа и шага в ЭФТ.

Эта книга созвучна работе «Практическое применение эмоционально-фокусированной парной терапии: наладить близость» (Johnson, 2004); материал данной книги подобран с учетом последних исследований и разработок в области ЭФТ. Автор ссылается на выводы недавних исследований и на работы Боулби, Коэна, Микулинсера и Шейвера, основателей и разработчиков теории привязанности.

Брубахер посвятила много времени изучению и осмыслению умозрительных и теоретических основ ЭФТ, благодаря чему стала квалифицированным терапевтом, супервизором, тренером и автором в сфере ЭФТ. Вам обязательно понравится книга «Знакомство с эмоционально-фокусированной парной терапией».

ВВЕДЕНИЕ

Зачем нужна книга по эмоционально-фокусированной парной терапии (ЭФТ)?

Неважно, начинающий вы или уже опытный терапевт, желающий познакомиться с ЭФТ, или же ЭФТ-терапевт, стремящийся узнать нечто новое по этой теме, в своей книге я предлагаю панорамный взгляд на ЭФТ, делюсь различными практическими наработками, советами и рекомендациями, а также предлагаю взглянуть на данную тему с позиции теории привязанности. В главе 1 я рассказываю об исследованиях, которые подтверждают, что данная модель парной терапии является самой эффективной на данный момент. Я очень хочу поделиться с вами полезным опытом работы с аффективной сферой и обратить ваше внимание на технические и креативные аспекты ЭФТ-модели изменений Сью Джонсон (Johnson, 2004). Я надеюсь, это поможет вам разнообразить и углубить свою работу в контексте парной терапии и укрепит вашу уверенность, а также усилит ваше внимание к происходящим здесь и сейчас внутренним процессам как у *самих себя*, так и у *ваших клиентов*, и, кроме того, позволит отслеживать отношение и настрой *каждого* участника в ходе проработки связующих событий (bonding events). Я очень хочу верить, что эта книга расширит ваши знания и обогатит ваш арсенал инструментов в практике парной терапии благодаря более подробному разбору следующих элементов.

Теория взрослой любви, ее применение в парной терапии

ЭФТ – это единственная модель парной терапии, основанная на четко изложенной и эмпирически подтвержденной теории взрослой любви. Понимание взрослой любви как процесса привязанности помогает найти ответы на следующие вопросы терапевта: «Что происходит при переживании парой дистресса?», «Куда я направляюсь вместе с парой?», «Как нам достичь более эффективных результатов?» Четко изложенная теория взрослой любви позволяет парному терапевту составить точное представление о том, что из себя представляет взрослая любовь, а также помогает составить некую карту, благодаря которой он сможет направить находящуюся в дистрессе пару в нужном направлении. Без знаний о теории взрослой любви парный терапевт вряд ли поможет паре справиться с конфликтами, преодолеть отчуждение, дистресс и отчаяние. Без карты терапевт не будет знать, в каком направлении необходимо двигаться, он не сможет разобраться в сути проблемы, ему будет сложно урегулировать имеющиеся несогласия и противоречия, которые провоцируют дистресс. Без такой теории парный терапевт лишен надежной и точной навигационной системы, которая необходима, чтобы помочь паре наладить свои отношения и возродить любовь.

Новый научный подход к романтическим взаимоотношениям, сформировавшийся на базе теории привязанности и науки привязанности, предоставляет именно такую надежную карту, которая поможет в трансформации системы, находящейся под влиянием связанных с привязанностью невыраженных эмоций и потребностей. Данная книга содержит много примеров работы терапевта, которые иллюстрируют то, как он упорядочивает и улаживает самые острые и серьезные противоречия пары, рассматривая их через призму привязанности. Анализируя реакции на «сепарационный дистресс» с позиции теории привязанности, парные терапевты могут под разными углами взглянуть на основные причины конфликта и помочь в их осмыслении и в последующем разрешении, помогая паре отказаться от бессмысленных, иррациональных и сводящих с ума паттернов поведения.

Карта теории привязанности, которая помогает трансформировать дистресс в надежную связь

ЭФТ состоит из девяти шагов и трех стадий, которые базируются на трех основных меняющихся событиях, – такой формат уже изначально не кажется простым. Начинающему ЭФТ-терапевту может потребоваться: (1) разобраться в новой парадигме работы в контексте взрослой любви и дистресса во взаимоотношениях, (2) составить карту последовательности меняющихся событий и (3) интегрировать эмпирические и системные интервенции, направленные на формирование эмоций привязанности, которые являются целью и средством изменений.

В книге «Знакомство с эмоционально-фокусированной парной терапией: Главные компоненты изменений» я даю рекомендации, которые помогут постепенно, шаг за шагом, разобраться в нюансах ЭФТ. Я представляю краткий обзор эмпирически подтвержденной модели парной терапии Сьюзан Джонсон (Johnson, 2004) и предлагаю практические советы, которые будут полезны и опытным терапевтам, желающим сменить парадигму и интегрировать новую модель в свою работу, и начинающим терапевтам или студентам, которые хотят включить ЭФТ в свою практику, а также парным терапевтам, работающим в других модальностях и испытывающим интерес к ЭФТ и к тому, какое влияние эта модель оказывает на парную терапию.

Что делает ЭФТ эффективной

Среди населения зарождается убежденность в том, что парная терапия способна на гораздо большее, чем просто оказывать помощь в разрешении конфликтов. Переживающие дистресс пары все чаще обращаются к имеющим подготовку в ЭФТ терапевтам – к терапевтам, которые могут помочь им создать именную такую связь, о которой пишет Джонсон (Johnson, 2008, 2013) в своих популярных и имеющих научное обоснование книгах по самопомощи.

Начинающие ЭФТ-терапевты часто с энтузиазмом воспринимают возможность отказаться от попыток решить имеющиеся в паре проблемы в пользу некой процессуальной модели, которая доказала свою

эффективность при оказании помощи парам в выстраивании надежной связи. Им нравится то, что они больше не ограничены рамками возникшей проблемы и могут помочь паре избавиться от негативных паттернов взаимодействия, лежащих в основе конфликтов эмоций, путем переосмысления, чтобы затем сформировать другие более безопасные и надежные связи. Собираетесь ли вы интегрировать в свою практику эту ориентированную на работу с привязанностью модель или нет, вы все равно можете обогатить свой арсенал терапевтических инструментов при помощи элементов ЭФТ, которые, как показывают исследования, помогают добиться длительных и устойчивых изменений (Greenman & Johnson, 2013). Я надеюсь, что эта книга поможет терапевтам постепенно интегрировать элементы ЭФТ в свою работу. Кто-то может сделать это сначала в качестве эксперимента, прежде чем решить, хотят ли они продолжать работать с этой моделью. Другим может потребоваться помощь и рекомендации, чтобы как следует разобраться в ЭФТ и в дальнейшем принять решение.

Эмпирический подход

Основанная на работе с привязанностью модель парной терапии Джонсон может изменить ваше отношение к тому, что происходит между партнерами, испытывающими дистресс, и позволит «иначе взглянуть на то, что происходит на психотерапевтической сессии» (Stern, 2004, p. xiii). Изменение степени надежности привязанности происходит благодаря корректировке эмоциональных переживаний, а не при помощи инсайта или объяснений. «Событие должно проживаться во всей его полноте», – пишет Стерн (Stern, 2004, p. xiii), поскольку, как сказал Райхман, клиент нуждается в «получении опыта, а не объяснений» (Ehrenwald, 1976, p. 392). Как любит говорить Джонсон: «Если ваш клиент не вовлечен эмоционально, вам не с кем будет танцевать».

То, как внедряются основные элементы изменений, очень важно для достижения эффективного результата. Хотя ЭФТ и является краткосрочной терапией, ее эмпирическая природа требует медленного продвижения вперед с возвращениями на несколько шагов назад, если это необходимо, с вниманием к каждому конкретному моменту и с обязательной вовлеченностью сторон в процесс. Терапевтам, же-

лающим обучиться ЭФТ, также следует прочувствовать на себе этот неспешный, сфокусированный на происходящем, принимающий и акцентирующий внимание на моменте «здесь и сейчас» подход, который мы используем в рамках данной парадигмы. Я хочу обратить ваше внимание на ключевые компоненты, помогающие сформировать долгосрочную и устойчивую связь в парах, и сделаю это при помощи примеров, чтобы показать, как строится работа с клиентом на сессии с применением необходимых интервенций, и расскажу вам о переживаниях и размышлениях терапевта по имени Эмили, которая недавно начала изучать ЭФТ. Я хочу помочь терапевтам, работающим в разных направлениях, понять, насколько ведущие к изменениям процессы отличаются в качественном и практическом смысле от внешне похожих интервенций в других подходах.

Основные компоненты изменений в ЭФТ

Три главных меняющих события в ЭФТ – это Деэскалация на стадии 1, Вовлечение отстраняющегося партнера и смягчение обвинителя на стадии 2. Карта, помогающая достичь этих трансформирующих изменений, представляет весь этот путь с указанием основных задач, реализовать которые помогают эмпирически подтвержденные интервенции.

Эти три основные задачи заключаются в следующем: создание терапевтического альянса, деэскалация негативного цикла и реструктуризация потребностей привязанности. Терапевтические интервенции можно разделить на две группы: эмпирические интервенции, которые помогают обратиться к эмоциям и проработать их; системные техники, позволяющие определить природу существующего взаимодействия и задействовать в работе обнаруженные новые глубинные эмоции, которые помогают сформировать у партнеров новые паттерны взаимодействия. Эти две группы интервенций (см. главу 2) подобраны в соответствии с пониманием того, что существует два основных элемента, которые приводят к позитивным изменениям: это обогащение эмоционального опыта и аффилиативное взаимодействие между партнерами, когда они способны учитывать и принимать связанные с привязанностью страхи и потребности друг друга (Greenman & Johnson, 2013).

Терапевты не смогут работать в ЭФТ, если будут обращать внимание только на то, *что* необходимо делать терапевту. Им следует отслеживать также то, *как* он действует. Манера и стиль терапевта очень важны в этом процессе. При использовании интервенций и при обращении к меняющим событиям, которые необходимы для реструктуризации неэффективных паттернов взаимоотношений с целью получить надежную эмоциональную связь и построить длительные прочные отношения, важно обращать внимание на то, *что и как делает терапевт*, в комплексе. Поскольку ЭФТ – это эмпирический подход, умение терапевта эмоционально вовлекаться и присутствовать в моменте «здесь и сейчас» при работе с каждым партнером, чтобы усилить связь между партнерами, так же важно, как те задачи и упражнения, в которых они взаимодействуют друг с другом.

Расшифровки и видео, на которых представлена работа с ключевыми компонентами ЭФТ, можно найти на сайте: www.SteppingintoEFT.com.

Обзор книги

Подходить к изучению новой парадигмы следует не спеша. Начинающие терапевты ЭФТ могут быстро разочароваться, столкнувшись с трудностями и сложностями при работе с этой моделью. Одним из важных и значимых аспектов является то, что терапевты в ЭФТ должны проявлять больше эмпатии и отслеживать как свои внутренние процессы, так и те процессы, что происходят у клиентов (Conrad, 2015; Sandberg & Knestel, 2011). Чтобы научиться продвигаться медленно и осознанно при работе с этой моделью, я представлю описание самой модели и расскажу об интервенциях и о взгляде с точки зрения привязанности на взрослую любовь, после чего покажу, как все это следует применять при прохождении шагов и стадий ЭФТ.

В главах 4–8 я рассказываю о шагах модели ЭФТ, обращаясь в каждой главе к следующим вопросам:

1. Что ЭФТ-терапевт *видит и слышит*? Как привязанность как часть теории взрослой любви поможет терапевту определить, что он видит и на что он реагирует? Я отношусь к дистрессу пары

как к проявлению ненадежной привязанности или как к «сепарационному дистрессу», определяю зачатки надежной связи и пытаюсь разглядеть желания, надежды и потребности партнеров относительно изменения своих реакций и отношения к себе другого партнера.

2. Что на самом деле терапевт и клиент *делают*? Я описываю терапевтические задачи и интервенции на каждом шаге и стадии и изучаю поведение клиентов. Поскольку ЭФТ – это коллаборативный процесс, важно знать не только то, что терапевт делает на каждом шаге этого путешествия, но и то, что делает клиент.
3. Наконец, *как* ЭФТ-терапевт выполняет эти задачи и применяет интервенции? Я обсуждаю то, как ЭФТ-терапевт управляет этим судном. Являясь в какой-то степени искусством и наукой, ЭФТ требует от терапевта быть постоянно открытым и восприимчивым к уникальной природе каждой пары, проявлять искренность при работе с каждым партнером, а также быть внимательным к своим собственным переживаниям и к сложившейся между всеми участниками этого процесса атмосфере.

Чтобы помочь вам интегрировать и консолидировать ключевые элементы изменений в ЭФТ, я объединяю все вехи на карте ЭФТ, которым нужно следовать, в главе 9, и показываю, как терапевт может опираться на свое (felt sensing) «чувствование», чтобы продвигаться по этим вехам. В главах 10–12 я рассматриваю использование ЭФТ в особых условиях – аддиктивное поведение, исцеление специфических, связанных с привязанностью травм и применение этой модели в индивидуальной терапии. В главе 13 я подвожу итоги и делаю выводы в отношении работы в формате ЭФТ и предлагаю вам рекомендации на случай, если вы захотите продолжать работать с этой моделью.

Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам приобрести новые навыки и расширить свой арсенал инструментов благодаря внедрению ЭФТ в свою практику. Так в ваших руках окажется креативная и подтвержденная научными исследованиями модель, которая поможет наладить связь и выстроить надежную привязанность в испытывающих дистресс парах. Вы сможете сопровождать каждого клиента и каждую пару на этом пути трансформационных изменений, целью которых является освоение жизненно важного навыка для каждого млекопитающего: эффективная зависимость (Bowlby, 1988) или, как

ее стали называть позднее, оптимальная зависимость (Feeney et al., 2015). Как показывают исследования процесса обучения ЭФТ, вы сможете обрести большую уверенность в себе как в специалисте и начать с большим состраданием относиться и к своим личным взаимоотношениям (Conrad, 2015; Sandberg & Knestel, 2011).

ЭФТ-терапевты многому учатся в ходе работы с этой моделью. Вдохновленный интервью с поэтом-песенником Полом Симоном, ЭФТ-терапевт (Ogner, 2015) написал о том, как Симон продолжает учиться чему-то новому, практикуя свое ремесло: «Просто думая о том, как ты многие десятилетия учишься познавать смысл того, что сложно передать словами, находишь способы это выразить, подбираешь рифму, мелодию... Так твое же собственное ремесло становится и твоим учителем». На это доктор Сью Джонсон ответила:

Это то, что я больше всего люблю в своей работе – и это влияет на то, что я чувствую, проводя практику, – я встречаю новую пару или нового человека и говорю сама себе: «великолепно» и «что дальше?» Любовь к своему делу разжигает во мне эту страсть и интерес.

Если вы выберете для себя эту модель, вам необходимо знать, что именно страсть и верность терапевта этому подходу в значительной степени определяют успех терапии (Blow et al., 2007). Желаю вам приятного путешествия по страницам этой книги!