

От автора
бестселлера
*«Обними
меня крепче»*

Сью
Джонсон *Сила*

ПРИВЯЗАН-
НОСТИ

*Эмоционально-
фокусированная
терапия
для создания
гармоничных
отношений*

Оглавление

Предисловие	9
Глава 1. Теория привязанности: ориентир для научно обоснованной практики	11
Глава 2. Теория привязанности в терапии	40
Глава 3. Терапия: работа с эмоциями	66
Глава 4. ЭФТ и теория привязанности	105
Глава 5. ЭФИТ на практике	140
Глава 6. ЭФТП: в целостности и сохранности	172
Глава 7. ЭФТ на практике	219
Глава 8. Восстановление близких отношений	243
Глава 9. ЭФСТ на практике	278
Глава 10. Эпилог	300
Источники. Образовательные ресурсы	311
Приложение 1. Измерение привязанности	313
Приложение 2. Общие факторы и принципы терапии	322

Приложение 3. ЭФИТ и другие эмпирически протестированные модели с опорой на теорию привязанности	330
Примечания	338
Об авторе	367

Моему партнеру Джону, главному чуду моей жизни; человеку, который стал для меня тихой гаванью, откуда я каждый день отправляюсь на поиски приключений; человеку, который зажигает мои сердце и душу и делает меня сильнее.

И моим коллегам — первопроходцам теории привязанности взрослых Марио Микулинсеру и Филу Шейверу, а также выдающимся клиницистам и тренерам из моей ЭФТ-семьи. Вместе мы растем.

Предисловие

*О тело, что влекомо музыкой, о взор,
В той пляске, где неразличим танцор.*

Уильям Батлер Йейтс

Мне нужно писать. Я пишу, чтобы попытаться удержать хоть на мгновение хаос движущегося калейдоскопа жизни. Я пишу, когда принимаю клиентов. Я пишу, когда не знаю, как осмыслить то или иное переживание, или когда нахожу что-то особенно важное или прекрасное. Мне нужно записывать, когда клиенты учат меня чему-то во время сеансов — а они всегда меня чему-то учат. Удивительно, но каждый новый сеанс и каждое письменное размышление до сих пор кажутся мне приключением, еще одним шансом забраться на территорию под названием «быть человеком». Что я там найду? Всегда что-то, чего еще толком не понимаю.

Как у психолога у меня также есть возможность быть вечным студентом, слушать выдающихся коллег — психологов и психотерапевтов, которые делятся своими идеями, выводами и мнениями о том, как эта область должна развиваться в XXI веке. Я обучаю психотерапевтов со всего мира и узнаю об их страстях, разочарованиях и дилеммах. Так что вполне естественно, что за последние десять лет у меня сформировалось собственное видение психотерапии, в том числе стоящих перед нами проблем и возможных путей развития. И я не могу не написать об этом видении.

Я возлагаю большие надежды на нашу профессию. Мы сделали и продолжаем делать много открытий, особенно в сфере отношений между людьми, о том, как отношения влияют на нас и меняют нашу жизнь — к лучшему и к худшему. Но часто я также испытываю

полное отчаяние, причины которого, я уверена, станут понятны из первой главы.

Мир нуждается в хороших психотерапевтах больше, чем когда-либо. А хорошие психотерапевты нуждаются в надежном инструменте, который даст им возможность понять, что из себя представляет человек и почему он страдает. Он также поможет научиться работать с клиентами на пути к психологическому здоровью. Только когда мы сами чувствуем себя безопасно, когда у нас есть уверенность и осознанность, мы можем помочь клиентам обрести эту безопасность, уверенность в себе и осознанность.

В своей книге я предлагаю краткий обзор теории привязанности как ключевого фактора влияния на развитие личности и на отношения, которые человек строит, а также даю выводы из этой теории для общей психотерапевтической практики. В книге рассматриваются четкие связи между теорией привязанности и эмпирической гуманистической моделью вмешательства (используя эмоционально-фокусированную терапию (ЭФТ)). Описывая то, как понимание сущности и механизмов привязанности трансформируется в эффективное взаимодействие с клиентами в индивидуальной, супружеской и семейной терапии, я использую интегративный подход. Каждому виду терапии (индивидуальной, семейной и для пар) посвящены отдельные главы, за которыми следуют главы с примерами из практики. В первой и — более кратко — в последней главе я описываю перспективы теории и науки о привязанности для психотерапевтической практики. В этой книге основное внимание уделяется депрессии и тревоге, которые также называют эмоциональными расстройствами.

Те из вас, кто знаком с моей работой, вряд ли удивятся моим аргументам или выводам. Я считаю, что мы должны учитывать значение отношений и эмоций в практике психотерапии, а наука о привязанности может стать хорошим ориентиром в нашем ремесле. Наука о привязанности — это наука о биологии, но она также и о здравом смысле. О том, как важно научиться слышать подсказки интуиции. О том, что в первую очередь делает нас людьми, — о наших взаимоотношениях. Чувство прочной позитивной связи с другими людьми — это лучший и, возможно, единственный работающий способ помочь людям найти свою «тихую гавань».