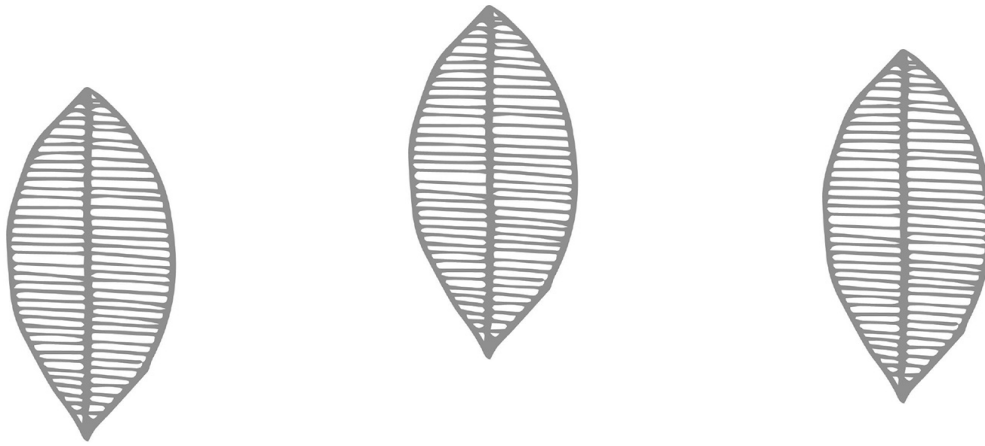


Введение

Несколько лет назад мы с мужем искали новое жилье с нашим риелтором. Когда мы вышли из третьей квартиры, риелтор заметил, что в каждой квартире я внимательно изучала свадебные фото. Он был прав. Меня очаровывали свадебные фото, потому что обычно они излучают радость и передают особое чувство единения в этот день. Мне было интересно, о чем эти люди думали в день свадьбы, с какими сюрпризами они столкнулись позднее и через что им пришлось пройти. Мы с мужем вместе уже больше тридцати лет — и столько же продолжается моя практика в качестве семейного и супружеского психотерапевта, а последние несколько лет я посвятила психотерапии пар. В последние несколько десятилетий благодаря новаторским исследованиям в области теории привязанности была выявлена определенная модель, согласно которой устроены взрослые романтические отношения, — модель, которая показала себя очень эффективной в психотерапии пар. Этот подход также называется эмоционально-фокусированной терапией (ЭФТ) пар и считается золотым стандартом в терапии стресса в близких отношениях.

Когда в 1989 году я начинала свою практику семейного психотерапевта, я была разочарована вмешательством в мою аспирантскую программу. Казалось, что традиционные методики в этой области позволяют работать только с легкими случаями стресса в отношениях, например с молодоженами, в отношениях которых еще не успели закрепиться негативные паттерны. Вскоре мне довелось работать с парами, супружество которых длилось десять лет и больше, — эти пары прошли вместе через многое, и этот опыт оставил в их отношениях много залеченных ран, которые требовали серьезной проработки. Еще в начале психотерапии эмоции в такой паре быстро обостряются, поскольку всплывают многие старые обиды и разочарования. Этот поток эмоций столь стремительно создавал хаос, что очень скоро я чувствовала себя бессильной им помочь и играющей роль скорее судьи, чем психотерапевта.

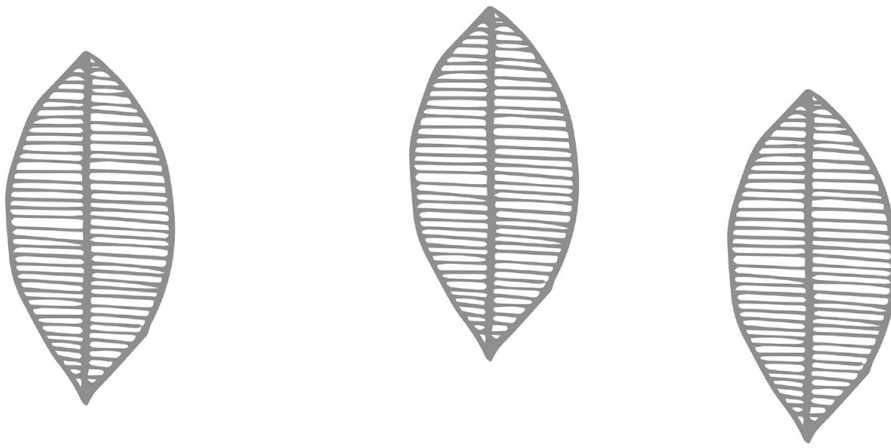
Даже когда мои клиенты говорили, что им стало лучше благодаря терапии, я снова и снова видела, как они возвращаются на следующей неделе такими же подавленными и с таким же уровнем стресса, с которым обратились



впервые, а те коммуникативные навыки, о применении которых в общении мы так долго и подробно говорили, показывают свою несостоятельность при малейшей ссоре. Ничего из того, что я в то время пыталась использовать, казалось, совсем не помогало и не создавало долгосрочных изменений в отношениях пары. Я начала отдавать предпочтение индивидуальной психотерапии, потому что в пределах индивидуальной сессии было проще справляться с эмоциями.

Спустя десять лет мой коллега рассказал мне о новой модели работы с парами, разработанной доктором Сью Джонсон. В центре этой модели находится важность эмоциональной связи во взрослых романтических отношениях. Я была заинтригована. Я решила пройти тренинг, разработанный на основании на этой идеи, и в итоге почувствовала, что теперь могу по-настоящему помогать парам. Исследования и клиническая работа Сью Джонсон стали поворотным моментом в моем осознании важности эмоциональной связи во взрослых романтических отношениях. Ее работа также сыграла ключевую роль в интеграции понимания и принятия эмоций в мою психотерапевтическую практику.

Сегодня, накопленный внушительный материал эмпирических данных, применяется к широкому спектру проблем. Она эффективна для пар, страдающих от депрессии, посттравматического стрессового расстройства, зависимостей, расстройств пищевого поведения, сексуальной дисфункции, бесплодия, последствий детской травмы и социальной (или другой) тревожности. Кроме того, ЭФТ помогает парам, в которых кто-то страдает от тяжелого хронического или острого заболевания. Этот подход имеет широкую применимость среди пар, вступивших в брак второй раз, культурно разнообразных пар, а также пар с высоким общим уровнем стресса в отношениях. Я много раз была свидетелем того, как благодаря ЭФТ пары меняли негативные паттерны взаимодействия на более открытые, гибкие и способствующие установлению надежного стиля привязанности способы взаимодействия. ЭФТ предоставляет инструментарий, который помогает парам вывести отношения на качественно новый уровень.



Существует множество полезных публичных ресурсов, с помощью которых пары могут наладить и улучшить свои отношения, используя методы ЭФТ. Эта книга призвана стать дополнительным источником информации, который поможет ускорить установление надежного стиля привязанности в паре. Я каждый день вижу, как пары, которые борются за свои отношения, внедряют в них положительные долгосрочные изменения, и это подпитывает мою целеустремленность, ведь я помогаю людям восстановить близость. Я уверена, что представленные в этой книге теоретический материал, примеры из жизни и обмен опытом помогут парам восстановить близость и увидеть способы построения более надежных и счастливых отношений в дальнейшем.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Как использовать эту книгу

ЭФТ пар считается золотым стандартом в семейной терапии романтических отношений — ее теоретическая база подтверждается тридцатилетними исследованиями. В ходе исследований было установлено, что ЭФТ эффективно снижает стресс в ситуации взаимной фрустрации в романтических отношениях, а также способствует восстановлению эмоциональной близости и созданию фундамента для совместного восстановления отношений. Эта книга задумана как теоретически обоснованное руководство для пар, которое позволяет сделать первые шаги на пути к формированию надежного стиля привязанности и повышению степени удовлетворенности отношениями.

ЭФТ предоставляет психотерапевтам и парам конкретные шаги, которые помогают понять негативные паттерны в отношениях и заменить их конструктивным взаимодействием. Общее описание этих шагов приведено в этой книге. Ее можно использовать и самостоятельно, и в работе с психотерапевтом.

В этой книге подробно изложены теория привязанности и ее роль в присутствии стресса в паре. Эта информация поможет вам понять, как стресс в паре формирует негативные паттерны взаимодействия и создает эффект “застывания” в негативных эмоциях. Вы увидите, как распознавать негативные паттерны (с повышением вашей информированности и в процессе освоения новых способов коммуникации), и научитесь предотвращать их формирование.

Научившись останавливаться и выходить из негативных циклов, вы узнаете больше об эмоциональных потребностях и о том, как взаимодействовать с партнером так, чтобы формировать надежную эмоциональную связь. Вы также научитесь рефлексировать и взаимодействовать с глубокой травмой привязанности в романтических отношениях. Кроме того, вы узнаете, какую роль играют близость и сексуальность в паре — в их положительных и отрицательных аспектах.

Наконец, когда вы научитесь успешно преодолевать негативные циклы в отношениях и интегрировать в них позитивные изменения, я расскажу о том, как научиться стабильно поддерживать близость и как закрепить успешные перемены.

Для кого предназначена эта книга

Эта книга рекомендована для:

- пар, состоящих в длительных романтических отношениях и стремящихся к их укреплению;
- людей любой национальности, возраста, гендера, религиозных убеждений, социально-экономического положения и уровня образования, поскольку ЭФТ основывается на общечеловеческой потребности в привязанности;
- пар, работающих с семейным психотерапевтом; многим парам в ходе терапии полезно читать и прорабатывать дополнительные материалы для закрепления новых навыков межличностного взаимодействия.

Эта книга не рекомендуется:

- парам, которые планируют закончить отношения;
- парам, в которых один или оба партнера вовлечены в романтическую связь без ведома/согласия партнера; эту книгу можно использовать для примирения после прекращения отношений на стороне и при наличии профессиональной помощи семейного психотерапевта;
- парам, в которых один или оба партнера страдают от зависимости; зависимость в этом случае может конкурировать с привязанностью партнеров друг к другу, и эта книга будет полезна для преодоления зависимости, потому что изложенные в ней техники улучшают качество отношений, делая их средством борьбы с зависимостью;
- парам, в которых у кого-то одного диагностировано психическое заболевание и этот человек не получает соответствующего лечения; рекомендуется обратиться за профессиональной психиатрической и/или медицинской помощью, прежде чем работать над отношениями;
- в качестве замены полноценной работы с семейным терапевтом; работа с терапевтом может быть полезной для изменения точки зрения и более глубокой проработки болезненных эмоций.

Как работает ЭФТ

- ЭФТ основывается на новаторских и обширных исследованиях природы стресса в отношении пары. В частности, в исследованиях Сью Джонсон показано, как негативный опыт в отношениях пары со временем накапливается и какие специфические процессы требуют интеграции в отношении пары, чтобы совместное восстановление отношений стало возможным.

- ЭФТ занимает передовые позиции в разработке представления об эмоциональной динамике в парах и о том, как эмоции становятся ядром негативных паттернов взаимодействия в отношениях.
- В рамках ЭФТ пары узнают, насколько важны их отношения в контексте эмоциональной поддержки и чувства уверенности. Стабильная взаимность в отношениях позволяет партнерам развивать более надежный стиль привязанности. Оба партнера учатся помогать друг другу регулировать эмоции и формировать стабильное чувство уверенности.
- Когда пары осознают, какие эмоции лежат в основе негативных циклов их отношений, они могут начать процесс осознанного диалога о своих эмоциональных потребностях, тем самым начав формировать позитивные события в отношениях (которые способствуют укреплению эмоциональной связи и отношений в целом).
- Когда пары чувствуют угрозу, они становятся более жесткими и негибкими. В результате каждый склонен защищать себя, используя ограниченный арсенал защитных реакций, — и в итоге пара застревает в этом тупике. ЭФТ способствует выработке гибкости, а также способности действовать более проактивно в межличностном взаимодействии.
- Для всех нас наилучшим учителем является опыт. Успех ЭФТ преимущественно связан с постепенным развитием такого уровня доверия, который позволяет свободно делиться своими чувствами. Чем больше партнеры доверяют друг другу, тем больше каждый из них готов идти на риск открывать свои эмоции, будучи уверенным в сообразной обратной связи со стороны партнера.
- ЭФТ способствует интеграции изменений в имеющийся стиль привязанности, помогая изменить ненадежный стиль на надежный, в частности за счет снижения тенденции к избеганию. Хотя раньше считалось, что стиль привязанности формируется в детстве и не меняется в течение жизни, данные современных исследований показали, что с помощью ЭФТ стиль привязанности может быть изменен.

Три этапа исцеления

Материал в этой книге изложен в соответствии с этапами ЭФТ. Наибольшую пользу работа с ней принесет при последовательном прочтении.

Часть 1. Понимание природы стресса в отношениях

На первом этапе, деэскалации, пары узнают о том, что такое теория привязанности и как в ней трактуется природа стресса в романтических отно-

шениях. Кроме того, им предстоит исследовать, как устроены самовоспроизводящиеся негативные циклы в отношениях, и научиться глубже понимать собственные эмоции. Но, что более важно, они научатся идентифицировать защитное поведение, к которому они прибегают, когда что-то выводит их из себя, а также понимать, как это поведение влияет на партнера. Когда же пара научится идентифицировать собственные негативные циклы и их структурные элементы, а также эффективно выходить из них, она обретет необходимые навыки для создания положительной эмоциональной связи друг с другом.

Часть 2. Направление эмоций

На этом этапе пары проходят путь осознания той уникальной эмоциональной чувствительности, которая запускает негативные циклы в их отношениях. Они научатся лучше понимать собственные эмоциональные потребности и уязвимые точки, а также узнают, как обратиться к партнеру за эмоциональной поддержкой. Кроме того, они узнают, как преодолеть старые обиды и травмы привязанности, чтобы в дальнейшем те не могли разрушать связь между ними.

Часть 3. Укрепление взаимосвязей

Проблемы, затрагивающие вопросы сексуальной близости, могут стать частью большого негативного цикла. В книге будут представлены идеи о том, как влиять на характер сексуальной близости и поддерживать связь. В итоге пара сможет вновь обрести эмоциональную (и не только) близость, осознать масштаб проделанной работы и степень улучшения качества отношений, а также научиться поддерживать надежный стиль привязанности в дальнейшем.



Работа с книгой вместе с партнером

ЭФТ не преследует цель сосредоточить внимание партнеров на недостатках друг друга. Она направлена на то, чтобы помочь партнерам осознать собственные уязвимые стороны в отношениях и научиться делиться непростыми эмоциями. В ходе увеличения взаимного доверия в ЭФТ партнеры будут готовы все чаще идти на риск эмоционально открываться и быть вовлеченным в отношениях. ЭФТ помогает парам развить взаимность в отношениях, основанную на доверии. Будьте внимательны к собственным чувствам и чувствам партнера. Я часто сомневаюсь, стоит ли отправлять пары домой со списком упражнений, если думаю, что выполнение упражнений может активировать волну непроработанных эмоций и тем самым послужить поводом для ссоры.

Если упражнения становятся поводом для конфликта, это нормально — признать, что страсти сильно накаляются, потому что эти отношения очень важны. К упражнениям и пока что слишком болезненным вопросам можно будет вернуться позже. Также вы можете использовать эту книгу, проходя терапию с супружеским психотерапевтом.

Один из самых важных моментов в работе с этой книгой — помнить о том, что она нацелена на совместную работу по проработке негативных паттернов в отношениях, в которых пара склонна застревать. Каждый партнер в близких романтических отношениях время от времени испытывает боль, и спор о том, чья боль сильнее, не помогает ни одному из них. Главное — это научиться понимать боль друг друга. Пара должна работать сообща, чтобы постепенно выстроить полные доверия надежные отношения.

Попробуйте договориться о том, как вы хотели бы работать над книгой. Предварительная договоренность и понимание ожиданий друг друга могут быть очень полезными в дальнейшей работе.

- Одни упражнения разработаны для индивидуального  выполнения, другие — для совместного  с партнером, а третьи предполагают оба варианта, т.е. вы можете выполнять их и вместе, и самостоятельно. Кроме того, даже при выполнении упражнения самостоятельно вы можете поделиться своими мыслями и чувствами, если сочтете что-то важным для взаимного понимания с партнером.
- Лучше всего работать с книгой регулярно в определенный день недели.
- Осознайте, насколько важно не реагировать сгоряча. Освоение новых способов межличностного взаимодействия подобно освоению любого другого навыка: сначала это может быть неловко, но со временем вы научитесь настраиваться на партнера, и это наполнит ваши отношения положительными эмоциями.
- Если кто-то из вас захочет остановиться и продолжить позже (лучше сразу оговорить, когда вы вернетесь к выполнению упражнения), следует отнестись к этому желанию уважительно. Лучше иметь предварительную договоренность на этот случай, поскольку чем дольше вы будете откладывать, тем сложнее будет к этому вернуться.
- Признайте важность открытости по отношению к партнеру. Развивайте любопытство, непредубежденность, а также готовность чувствовать, выражать, слушать и взаимодействовать.