

# Повний зміст

<b>Про авторку</b>	14
<b>Передмова</b>	15
<b>Глава 1. Теорія прив'язаності — орієнтир для науково обґрунтованої практики</b>	19
Чотири шляхи виходу з хаосу	20
Теорія прив'язаності. Хто ми і як живемо	24
Принципи теорії прив'язаності	25
Вплив безпечного зв'язку на психічне здоров'я	31
Поширені хибні уявлення про прив'язаність	35
Залежність: конструктивна чи деструктивна	35
Моделі: статичні чи гнучкі	37
Сексуальне життя і надійна прив'язаність	39
Теорія прив'язаності: аналітичний чи системний підхід	41
Розвиток науково-теоретичної бази	42
Зміна прив'язаності в процесі психотерапії	45
Запишіть і запам'ятайте	48
<b>Глава 2. Теорія прив'язаності в терапії</b>	51
ЕФТ — психотерапія, заснована на прив'язаності	53
Епізоди змін	63

Природа емоції	66
Зміна емоційного рівня	70
Міжособистісна взаємодія. відтворення епізодів зміни	72
Запишіть і запам'ятайте	77
<b>Глава 3. Терапія. Робота з емоціями</b>	79
Емоції та зміни в емпіричній терапії	82
Керування емоціями	84
Роль прив'язаності в керуванні сильними емоціями	87
Емпіричний процес змін в ЕФТ	89
Дослідження взаємодії з емоціями в терапії	92
Ключовий аспект ЕФТ-танго	95
Перший рух ЕФТ-танго. Відображення поточного процесу в поточному моменті	97
Другий рух ЕФТ-танго. Поглиблення та аналіз невизнаних емоцій	99
Третій рух ЕФТ-танго. Інценування важливих взаємодій	104
Четвертий рух ЕФТ-танго. Аналіз важливих взаємодій	106
П'ятий рух ЕФТ-танго. Інтеграція та підтвердження	108
Позиція терапевта в ЕФТ-танго	110
Загальні емпіричні прийоми	112
Прийоми індивідуальної терапії	112
Прийоми міжособистісної терапії	115
Форма реалізації не менш важлива за зміст	117
Запишіть і запам'ятайте	119
<b>Глава 4. ЕФТ і теорія прив'язаності. Зміцнення почуття власного “я”</b>	121
Індивід та його особисті взаємозв'язки	122
Прив'язаність та індивідуальна терапія	123

Аналіз депресії та тривожності з погляду прив'язаності	125
Клієнти з емоційними порушеннями	130
Етапи терапії	136
Етап 1. Стабілізація	136
Етап 2. Реструктуризація	141
Етап 3. Консолідація	147
Танцювальні рухи в ЕФІТ	149
Перший рух в ЕФТ-танго. Відображення процесу в теперішньому моменті	149
Другий рух в ЕФТ-танго. Аналіз і поглиблення невизнаних емоцій	151
Третій рух в ЕФТ-танго. Інценування важливих взаємодій	153
Четвертий рух в ЕФТ-танго. Аналіз важливих взаємодій	154
П'ятий рух в ЕФТ-танго. Інтеграція та підтвердження	155
Домашнє завдання	156
Запишіть і запам'ятайте	158
<b>Глава 5. ЕФІТ на практиці</b>	161
Ферн. Передісторія	161
Сесія 1	164
Сесії 2 і 3	168
Сесія 4	176
Перший рух ЕФТ-танго. Відображення поточного процесу	177
Другий рух ЕФТ-танго. Аналіз і поглиблення невизнаних емоцій	177
Третій рух ЕФТ-танго. Інценування важливих взаємодій	179
Сесія 5	181

Сесія 6	183
Сесія 7 (скорочено)	190
Сесія 8 (остання)	193
Вправи	197
<b>Глава 6. ЕФТП. Бути цілим і неушкодженим</b>	<b>199</b>
Дослідження ЕФТ, заснованої на теорії прив'язаності, для пар	200
Дослідження процесу змін	203
Прив'язаність. Ключ до вирішення проблем і знахідка для сімейної терапії	204
Робота з клієнтом і оцінювання	209
Початок терапії. Опис першого сеансу	210
Етап 1. Стабілізація. процеси та втручання	216
Танго на першому етапі ЕФТ	217
Перший рух ЕФТ-танго. Відображення поточного процесу. Демонічний танець	218
Другий рух ЕФТ-танго. Аналіз і поглиблення невизнаних емоцій	221
Третій рух ЕФТ-танго. Інценування важливих взаємодій	223
ЕФТ-танго в сімейній терапії. Примітки	224
Удосконалені прийоми ЕФТ для сімейної терапії. “По чайній ложці”, “перехоплення ініціативи” і “перемикання каналу”	225
Етап 2. Реструктуризація прив'язаності. Робота над собою і над процесом	228
Опис другого етапу під час роботи з парою	230
Етап 3. Консолідація	235
Нові напрямки втручання у сімейній терапії, засновані на теорії прив'язаності	238
Програми навчання	239
Корекція фізичного здоров'я	240

Цілеспрямована робота з проявом турботи і сексуальним життям	241
Висновок	245
Домашнє завдання	246
Для клієнтів	246
Для фахівців	246
Запишіть і запам'ятайте	248
<b>Глава 7. ЕФТ на практиці</b>	251
Сара та Гален. Передісторія	251
Консультаційний прийом	253
Коментарі з приводу сесії	274
Вправи	279
<b>Глава 8. Відновлення близьких стосунків</b>	281
Відмінності між ЕФТ та ЕФСТ	284
Відмінності між ЕФСТ та іншими методами сімейної терапії	285
Сімейна терапія з акцентом на прив'язаність	287
Емоційно-фокусована сімейна терапія	289
Оцінка в ЕФСТ	291
Оцінка зв'язку між батьками під час ЕФСТ	296
Етапи ЕФСТ	298
Ефективність ЕФСТ	304
ЕФСТ-танго батька і сина: Тім і Джеймс	305
Емпіричні прийоми в ЕФСТ	310
Висновок	314
Домашнє завдання	316
Для клієнтів	316
Для фахівців	316
Запишіть і запам'ятайте	317

<b>Глава 9. ЕФСТ на практиці</b>	319
Джош і його сім'я. Передісторія	319
Робота з Джошем і Семом	322
Робота із Семом та Еммою	334
Вправи	343
<b>Глава 10. Епілог. Потенціал науки про прив'язаність</b>	345
Об'єднуємо теорію і практику	347
Практикуючий фахівець. Чуйність і залученість	350
Визнання ролі емоцій	351
Цінність взаємовідносин	354
<b>Джерела. Освітні ресурси</b>	357
Освітні програми з міжособистісних стосунків	357
Для фахівців	357
Для клієнтів	358
<b>Додаток 1. Вимірювання прив'язаності</b>	359
Крізь призму прив'язаності. Вчимося аналізувати драму, яку спостерігаємо	359
Більш формальні інструменти вимірювання прив'язаності	363
Опитувальник оцінки задоволеності стосунками	364
Досвід близьких стосунків, перероблений опитувальник	366
<b>Додаток 2. Загальні чинники та принципи терапії</b>	369
Фактори, пов'язані з клієнтом	370
Фактори, пов'язані з психотерапевтом	371
Загальні технічні чинники	373
Цілі терапії	375

<b>Додаток 3. ЕФІТ та інші емпірично протестовані моделі з опорою на теорію прив'язаності</b>	379
Інтерперсональна терапія	380
Процесуально-експірієнтальна/емоційно-фокусована терапія (ПЕТ/ЕТ)	382
<b>Про авторку</b>	387
<b>Список літератури</b>	387