

Передмова

*О тіло в танці... Спробуй, відрізни:
Де танцівниця? Танець де сійний?¹*

Вільям Батлер Єйтс

Мені потрібно писати. Я пишу, щоби стримати хоч на мить хаос неспинного калейдоскопу життя. Я пишу, коли приймаю клієнтів. Пишу, коли не знаю, як осмислити те чи інше переживання, або коли натрапляю на щось напрочуд важливе чи прекрасне. Мені потрібно записувати, коли клієнти навчають мене чогось під час сеансів, — а вони завжди це роблять. Дивно, але кожен новий сеанс і кожен письмовий роздум досі видаються мені пригодною, ще одним шансом забратися на територію під назвою “бути людиною”. Що я там знайду? Завжди щось, чого ще по-справжньому не розумію.

Як у психолога, у мене також є можливість бути вічним студентом, слухати видатних колег — психологів і психотерапевтів, які діляться своїми ідеями, висновками та думками про те, як ця сфера має розвиватися у ХХІ столітті. Я навчаю психотерапевтів з усього світу і дізнаюся про їхні пристрасті, розчарування і дилеми. Тож цілком природно, що за останні десять років у мене сформувалося власне бачення психотерапії, зокрема тих проблем, які стоять перед нами, і можливих шляхів розвитку. І я не можу не писати про це.

¹ Останні рядки з вірша Вільяма Батлера Єйтса “Серед школярів”, збірка *Лірика* серії *Перлини світової лірики*, Київ, видавництво “Дніпро”, 1990. Упорядкування О.М. Мокровольського. — *Приміт. ред.*

Я покладаю великі надії на нашу професію. Ми зробили і продовжуємо робити чимало відкриттів, особливо у сфері стосунків між людьми, про те, як стосунки впливають на нас і змінюють наше життя — у кращій чи у гірший бік. Але часто я також відчуваю повний розпач, причини якого, я певна, стануть зрозумілими з першої глави.

Світ потребує хороших психотерапевтів більше, ніж будь-коли. А хороші психотерапевти потребують надійного інструменту, який дасть їм можливість зрозуміти, що собою являє людина і чому вона страждає. Він також допоможе навчитися працювати з клієнтами на шляху до психологічного здоров'я. Тільки коли ми самі почуваємося безпечно, коли в нас є певність і усвідомленість, ми можемо допомогти клієнтам здобути цю безпеку, упевненість у собі й усвідомленість.

У своїй книзі я пропоную короткий огляд теорії прив'язаності як ключового чинника впливу на розвиток особистості та на стосунки, які будує людина, а також даю висновки з цієї теорії для загальної психотерапевтичної практики. У книзі розглядаються чіткі зв'язки між теорією прив'язаності та емпіричною гуманістичною моделлю втручання (за допомогою емоційно-фокусованої терапії, ЕФТ). Описуючи те, як розуміння сутності та механізмів прив'язаності трансформується в ефективну взаємодію з клієнтами в індивідуальній, подружній і сімейній терапії, я використовую інтегративний підхід. Кожному виду терапії (індивідуальній, сімейній і для пар) присвячено окремі глави, за якими йдуть глави з прикладами з практики. У першій главі (і більш стисло в останній) подано перспективи теорії та науки про прив'язаність для психотерапевтичної практики. У цій книзі головна увага приділяється депресії та тривозі, які також називають емоційними розладами.

Ті, хто знайомий із моєю діяльністю, навряд чи здивуються моїм аргументам або висновкам. Вважаю, що ми повинні враховувати значення стосунків та емоцій у практиці психотерапії, а наука про прив'язаність може стати вдалим провід-

ником у нашому ремеслі. Наука про прив'язаність — це наука не лише про біологію, але й про здоровий глузд. Про те, як важливо навчитися прислухатися до порад інтуїції. Про те, що насамперед робить нас людьми, — про наші взаємини. Почуття міцного позитивного зв'язку з іншими людьми — це найкращий і, можливо, єдиний дієвий спосіб допомогти людям знайти свою “затишну гавань”.