

Оглавление

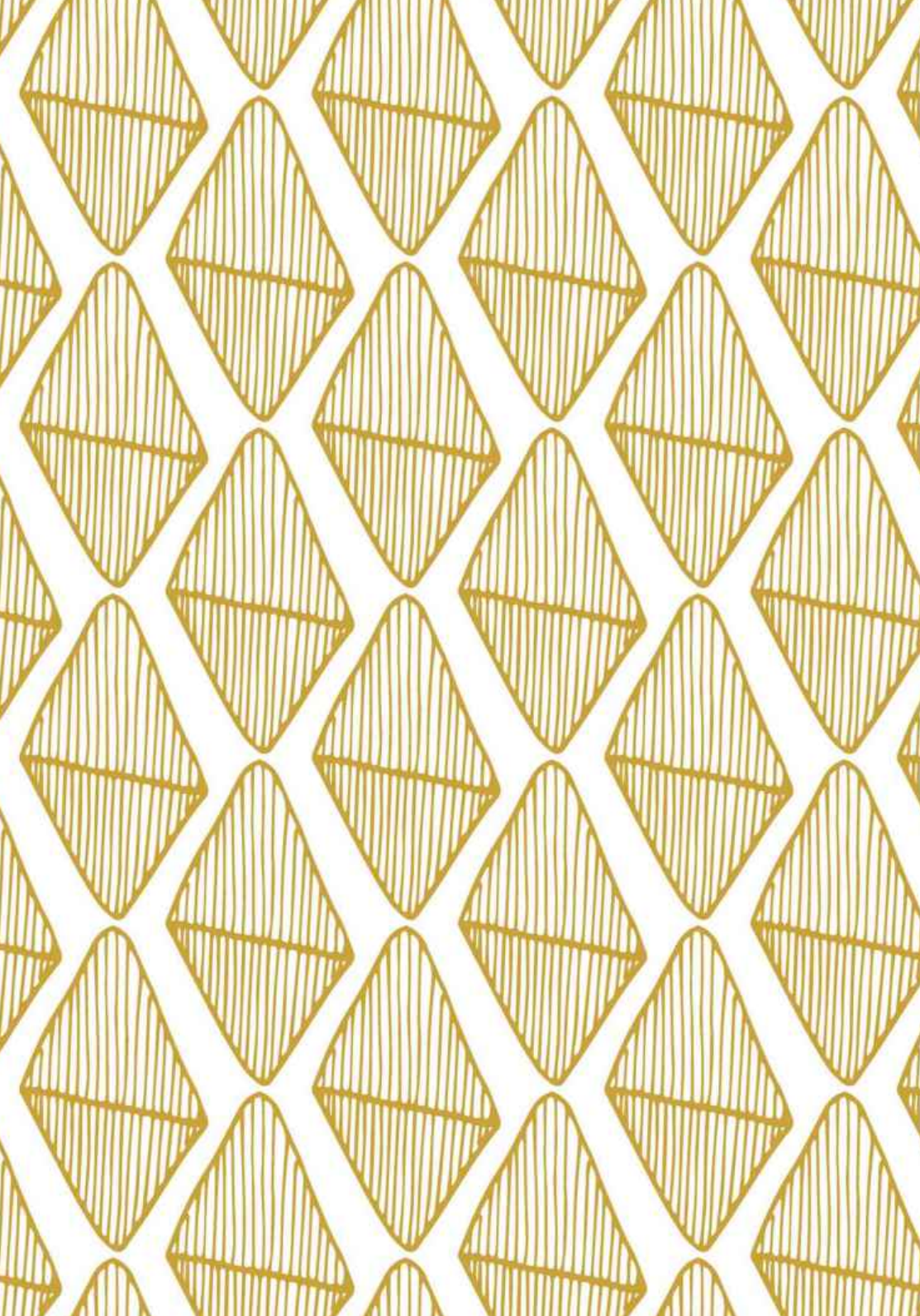
Об авторе	11
Благодарности	13
Введение	15
Как использовать эту книгу	18
Часть 1. Понимание природы стресса в отношениях	25
Глава 1. Основы теории привязанности	27
Глава 2. Негативные циклы в отношениях	51
Часть 2. Направление эмоций	69
Глава 3. Взаимная эмоциональная регуляция	71
Глава 4. Первичные и реактивные эмоции	81
Глава 5. Эмоциональная восприимчивость и уязвимые места	91
Глава 6. Откровенный разговор — важная составляющая эмоциональной связи	111
Глава 7. Исцеление травм привязанности	127
Часть 3. Укрепление взаимосвязей	143
Глава 8. Улучшение интимной жизни	145
Глава 9. Укрепление эмоциональной взаимосвязи	163
Словарь терминов	179
Источники информации	182
Литература	183

Содержание

Об авторе	11
Благодарности	13
Введение	15
Как использовать эту книгу	18
Для кого предназначена эта книга	19
Как работает ЭФП	19
Три этапа исцеления	20
Часть 1. Понимать природу стресса в отношениях	20
Часть 2. Направлять эмоции	21
Часть 3. Укреплять связь	21
Работа с книгой вместе с партнером	21
Часть 1. Понимание природы стресса в отношениях	25
Глава 1. Основы теории привязанности	27
Почему надежная привязанность так важна	28
Влияние раннего опыта привязанности	33
Надежный стиль привязанности	33
Избегающий стиль привязанности	34
Тревожный стиль привязанности	34
Формирование привязанности в зрелом возрасте	40
Надежный стиль привязанности у взрослых	40
Тревожный стиль привязанности у взрослых	40
Избегающий стиль привязанности у взрослых	41
Формула “доступность — отзывчивость — вовлеченность”	46
Подводя итоги	49

Глава 2. Негативные циклы в отношениях	51
Циклы в отношениях	52
Циклы типа “приближение — отталкивание”	53
Циклы типа “протест — протест”	55
Циклы типа “отталкивание — отталкивание”	57
Как циклы становятся самовоспроизводящимися	62
Подводя итоги	66
Часть 2. Направление эмоций	69
Глава 3. Взаимная эмоциональная регуляция	71
Прочувствовать все эмоции	72
Сила взаимной эмоциональной регуляции	73
Подводя итоги	79
Глава 4. Первичные и реактивные эмоции	81
Роль оппозиции первичных и реактивных эмоций в формировании негативных циклов	82
Подводя итоги	89
Глава 5. Эмоциональная восприимчивость и уязвимые места	91
Определяем уязвимые места	92
Почему мой партнер выбирает жить в прошлом?	92
Почему я должен нести ответственность за травмы из предыдущих отношений моего партнера?	93
Исцеление уязвимых мест	97
Дезэскалация конфликта и восстановление контакта	102
Мой собственный цикл	103
Подводя итоги	109
Глава 6. Откровенный разговор — важная составляющая эмоциональной связи	111
Выражение эмоций, которые заставляют вас чувствовать себя уязвимыми	112
Роль ответной реакции	122
Когда ваша эмоциональная потребность пробуждает эмоциональную потребность вашего партнера	122
Подводя итоги	125

Глава 7. Исцеление травм привязанности	127
Что такое “травма привязанности”	128
Распространенные травмы привязанности	130
Заметка о неверности	130
Работа с травмами привязанности	133
Препятствия на пути к прощению	134
Когда процесс исцеления нарушился	140
Действие 1, которое я рекомендую предпринять обидчикам	140
Подводя итоги	141
Часть 3. Укрепление взаимосвязей	143
Глава 8. Улучшение интимной жизни	145
Формирование интимной близости	146
Самый важный сексуальный опыт	147
Улучшение интимных отношений	153
Восстановление интимной жизни	158
Подводя итоги	160
Глава 9. Укрепление эмоциональной взаимосвязи	163
Составляем план действий	164
Важность ритуалов	169
Наслаждение положительными переживаниями	173
Подводя итоги	175
Словарь терминов	179
Источники информации	182
Литература	183



*Я посвящаю эту книгу Стиву Шаду, моему мужу,
который был рядом со мной последние 33 года
и с которым я продолжаю переживать
удивительное приключение нашего супружества.*

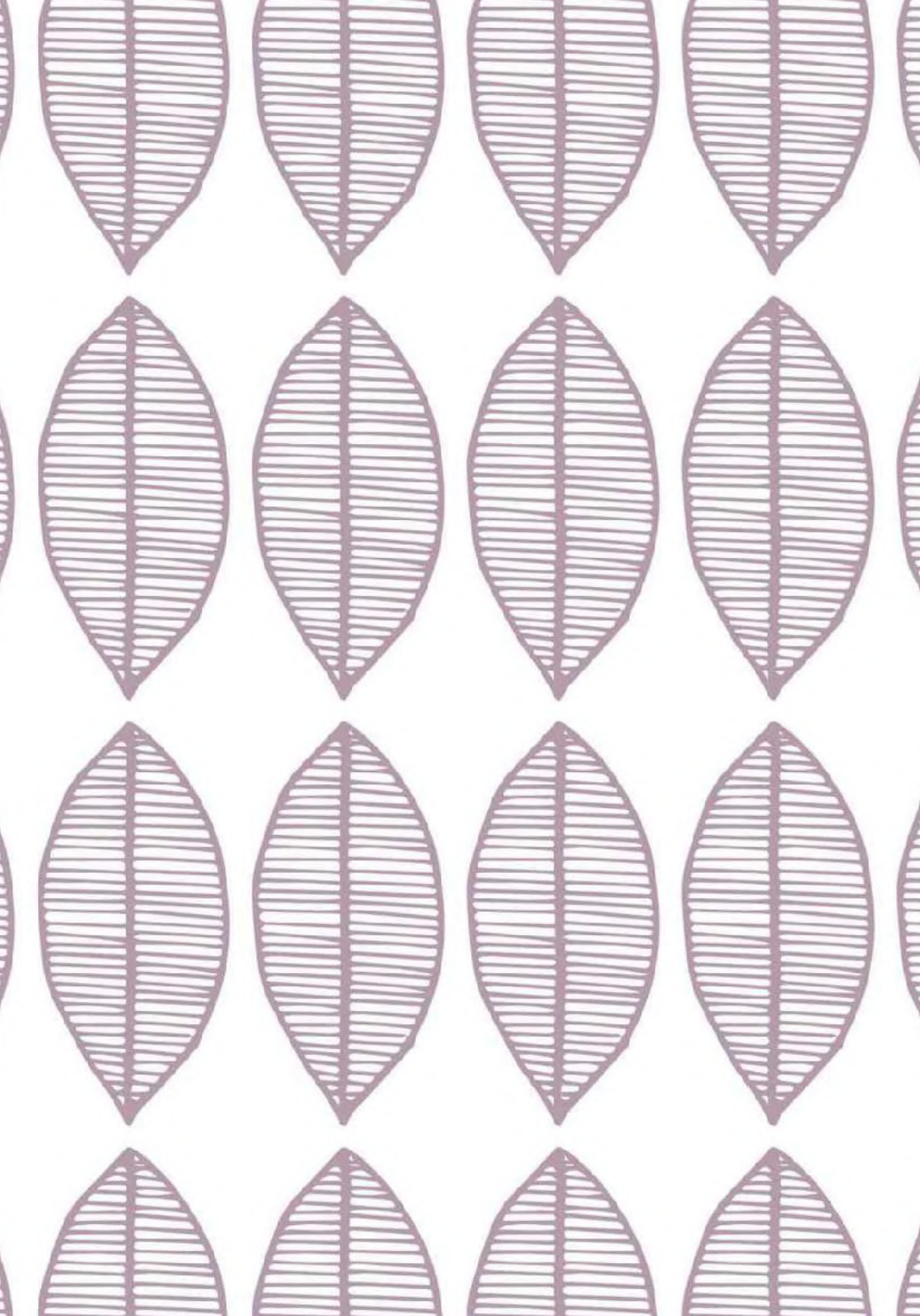
*Он всегда умел рассмешить меня, внезапно
переводя любой разговор к тому, что
“мы говорим о наших чувствах”. Я уверена, что
мне очень повезло, ведь он — самый великодушный
и принимающий партнер во всем мире.*

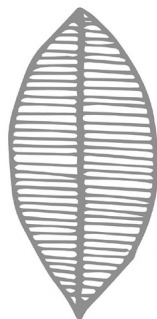
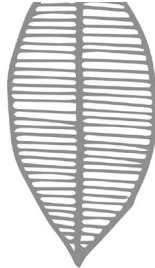
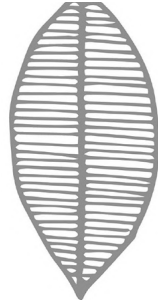
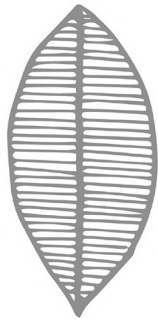
Об авторе



Лори Клафф Шаде — лицензированный специалист и супервизор по вопросам семьи и брака Американской ассоциации консультантов по вопросам брака и семейной терапии, сертифицированный консультант по ЭФТ, практикующий терапию в Плезант-Гроув, шт. Юта, США. Она руководит компанией *Compassionate Connections Counseling* и работает неполный рабочий день в качестве ассистента на факультете терапии брака и семьи в Университете Бригама Янга, Прово, шт. Юта, США.

Более трех десятилетий она занимается психотерапией, параллельно воспитывая семерых детей. Д-р Шаде опубликовала несколько ценных научных статей и главу книги, связанных с ее профессией. В свободное время она занимается бегом, катается на велосипеде, вяжет, а также играет на органе и фортепиано. Ее любимое занятие — пробовать что-то новое. Она счастлива, что имеет возможность строить карьеру, занимаясь любимым делом.





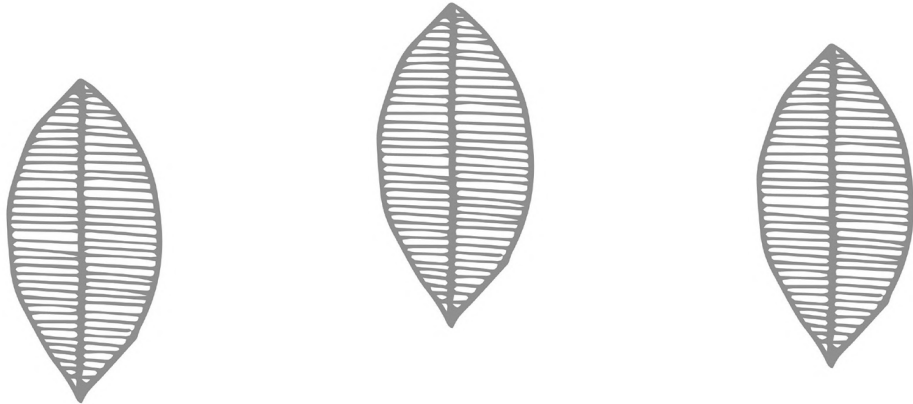
Благодарности

Прежде всего я хотела бы поблагодарить моего мужа Стива, моего самого большого болельщика, за его уверенность во мне и постоянную поддержку во время моей работы над проектом, а также за то, что он соглашается с моими безумными идеями, такими как прыжок с парашютом. Он действительно мой герой! Я также бесконечно благодарна своим детям и их супругам, Кевину и Саванне, Райану и Хилари, Тревору и Анне, Тайлеру, Николь, Скотту и Кристе, за то, что они терпеливо отнеслись к моей отчужденности, когда я была занята написанием книги, и за то, что заставляют меня смеяться. Мои внуки, Лэндри (Жучок Лэндри), Джорджия (Ее Великолепие), Стивен (Крошка Стив), Саттон (Саттер Баттер) и Фрэнсис (Фрэнсишка в штанишках), также заставляют меня смеяться и вдохновляют меня радостью каждый день.

Хотя их уже нет с нами, я скучаю по ним каждый день, я в долгу перед обоими моими родителями за то, что они продемонстрировали мне надежную привязанность и научили меня ставить высокие цели в области образования и достигать их. Я часто вспоминаю теплые слова моего отца. Они звучат в моей голове, как далекое эхо: “Ты талантлива, умна и красива. Улыбайся! Ты можешь добиться всего!” Я хотела бы, чтобы он был здесь и я могла извиниться за все те случаи, когда я закатывала глаза, когда он говорил мне свои мотивационные речи. Моя мама тоже мне помогла; она научила меня любить чтение, вязание и музыку и ценить чувство юмора. Они оба научили меня ценить тепло и юмор, что очень помогает в сумасшедшей суматохе, связанной с ведением домашнего хозяйства.

Моя замечательная подруга Кристи Огден заслуживает благодарности за то, что читала мои черновики и давала отличные рекомендации, а также выслушивала мое нытье, когда я чувствовала, что не справляюсь.

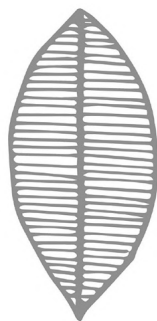
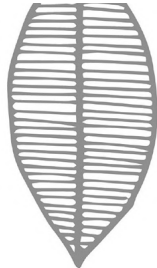
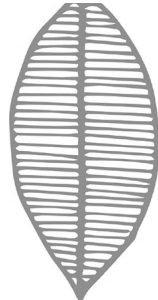
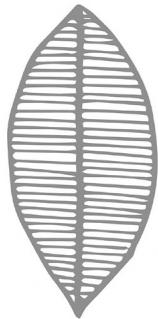
Я также хочу поблагодарить моих самых близких наставников и друзей по ЭФТ, Скотта Вуллея и Ребекку Йоргенсен, за их усердие в обучении меня и других психотерапевтов проведению ЭФТ-терапии. Они всегда были добры и



ободряли меня, когда у меня возникали трудности, и позволяли мне участвовать в совместной терапии, чтобы оттачивать свое мастерство.

Я благодарна Сью Джонсон за ее научную и клиническую деятельность, которая помогает совершенствоваться психотерапевтам для пар. Я многому научилась у нее за то ограниченное время, когда получала ее отзывы о своей работе в BYU (Университете Бригама Янга в Прово, шт. Юта, США), и регулярно пользуюсь ее предложениями. Я также потрясена активным содействием сообщества ЭФТ-специалистов и той взаимной поддержкой, которую они предоставили мне для разработки безупречного курса терапии. Брайан Свитинг, в частности, был невероятно активным помощником, демонстрирующим гибкость, поддержку и вдумчивость в своих предложениях на протяжении всего пути. Его работа на начальном этапе проекта по исследованию ЭФТ была достаточно всесторонней, что значительно облегчило мою работу.

Наконец я хочу поблагодарить моих клиентов, которые позволили мне изучить некоторые их чрезвычайно уязвимые места.

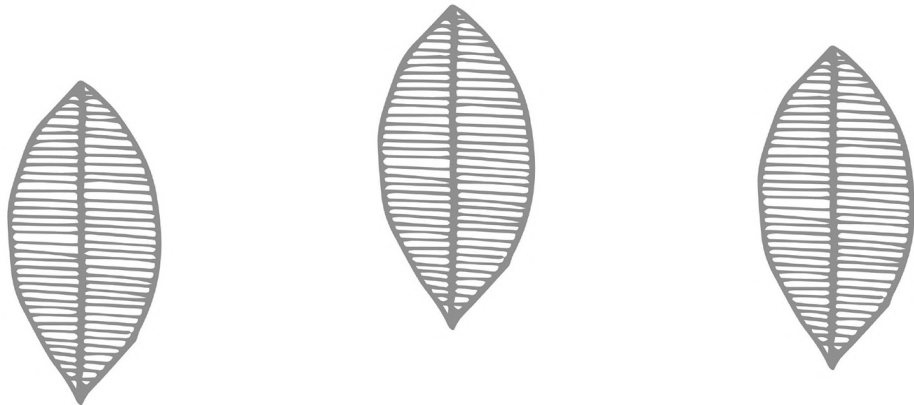


Введение

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.

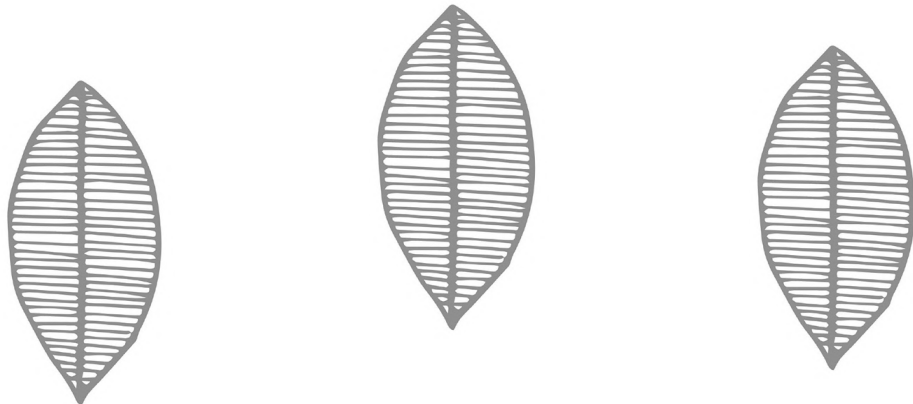
Даже когда мои клиенты говорили, что им стало лучше благодаря терапии, я снова и снова видела, как они возвращаются на следующей неделе такими же подавленными и с таким же уровнем стресса, с которым обратились



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.

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 “застревания” 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 отношения пары, чтобы совместное восстановление отношений стало возможным.