

Содержание

Об авторе	14
Предисловие	15
Предисловие научного редактора	19
Глава 1. ЭФТ и терапия пар	27
Возникновение и развитие ЭФТ	31
Подход ЭФТ	42
Что такое ЭФТ	42
Чем ЭФТ отличается от других подходов	44
Роль терапевта	44
Основной акцент — на текущем моменте	44
Цель терапии — надежные связи	45
Акцент на эмоциях	45
Принимать людей такими, какие они есть	46
Источники теории изменений ЭФТ	47
Как выглядит ЭФТ	49
Стадия 1. Деэскалация негативных циклов взаимодействия.	
Стабилизация взаимоотношений	50
Стадия 2. Перенастройка циклов взаимодействия	50
Стадия 3. Закрепление	51
Процесс изменений	51
Типичный процесс изменений в репликах партнеров	53
Цикл деэскалации	53
Вовлечение отстраняющегося партнера	54
Смягчение обвиняющего партнера	54
Глава 2. Любовь как привязанность. Парадигма ЭФТ	55
Как ЭФТ видит любовь взрослых	56
Положения теории привязанности	57
Замечание о привязанности взрослых	65

Привязанность как интегративная точка зрения	68
Изменения в привязанности	70
Значение теории привязанности для супружеской терапии	72
Глава 3. Теория изменений ЭФТ. “Внутри” и “между”	75
Эмпирический подход. Изменение внутреннего опыта	76
Общая теория систем. Изменение циклов взаимодействия	81
Интеграция системного и эмпирического подходов	84
Резюме. Основные положения ЭФТ	86
Глава 4. Основы интервенций ЭФТ. Эмоции и макроинтервенции. Танго ЭФТ	89
Углубление переживаний и постановка танца	89
Ключевая роль эмпатии	91
Задача 1. Образование и поддержание терапевтического альянса	94
Задача 2. Обращение к эмоциям и их переформулирование	99
Эмоции в ЭФТ	100
На какой эмоции сосредоточиться	108
Пример. Терапевт собирает элементы эмоций воедино	114
Танго ЭФТ. Изменение личности и системы отношений	117
Первое движение. Отражение текущего процесса в настоящем моменте	119
Второе движение. Суммирование и углубление эмоций	121
Третье движение. Обмен эмоциями	125
Четвертое движение. Инсценировка выражения эмоций	127
Пятое движение. Объединение и валидизация	128
Позиция терапевта в танго ЭФТ	130
Глава 5. Базовые микротехники ЭФТ. Эмпирический и системный подходы	133
Техники и микроинтервенции второй задачи.	
Обращение к эмоции, ее регуляция и перенастройка	134
1. Отражение	134
2. Валидизация	135
3. Пробуждающее реагирование. Размышления и вопросы	136

8 ◆ Содержание

4. Усиление	138
5. Эмпатическое предположение/интерпретация	140
6. Самораскрытие	145
Резюме	146
Третья задача. Перенастройка взаимодействий в направлении позитивной связи	146
1. Отслеживание и отражение	147
2. Переформулирование	150
3. Перенастройка и формирование взаимодействий	152
Техники, используемые в сложных терапевтических случаях	159
Диагностические картины или истории	159
Индивидуальные сессии	161
Резюме	162
Как проводятся интервенции	164
Процессы и интервенции, происходящие на сессии	167
Глава 6. Диагностика. Слушаем музыку и определяем танец	169
Цели терапии	171
Процесс терапии	172
Личные ориентиры. Характеристика эпизодов (инцидентов), в которых наносятся травмы привязанности	174
Ориентиры во взаимодействиях	175
Индивидуальные сессии	177
Терапевтические процессы	179
Терапевтические маркеры	179
Интрапсихические маркеры	179
Межличностные маркеры	181
Интервенции	182
Танго ЭФТ на начальных сессиях	182
Первое движение. Отражение и осмысление происходящего процесса	182
Второе движение. Суммирование и углубление эмоций	184
Микроинтервенции на начальных сессиях	186
1. Отражение	186
2. Валидизация	186

3. Рефлексивные предположения и вопросы	187
4. Отслеживание и отражение взаимодействий	188
5. Переосмысление (рефрейминг)	188
Процесс изменения пары и конечный результат начальных сессий	189
Глава 7. Смена музыки. Направляемся к деэскалации/стабилизации	191
Маркеры	193
Как танго ЭФТ обычно выглядит на этом этапе терапии	196
Микроинтервенции	199
1. Валидизация	200
2. Рефлексивные предположения и вопросы	201
3. Усиление	202
4. Эмпатическое предположение	202
5. Отслеживание и отражение циклов взаимодействия	204
6. Переосмысление проблемы с учетом контекста и цикла	205
Работа с парой и результаты стадии 1	206
Окончание стадии 1. Стоп-кадр и упражнение	211
Глава 8. Усиление вовлеченности. Начало стадии 2	213
Маркеры	217
Танго ЭФТ на стадии 2	221
Микроинтервенции на стадии 2	224
1. Рефлексивное реагирование	224
2. Усиление	225
3. Эмпатическое предположение	227
4. Перенастройка взаимодействий	231
Процессы в паре и желаемый результат	232
Глава 9. Стремление к надежной связи	239
Поворотные события ЭФТ на стадии 2. Повторное включение и смягчение	239
Маркеры	243
Исполнение танго во время поворотных событий.	
Повторное включение и смягчение на стадии 2	244

Интервенции	247
Рефлексивное реагирование. Размышления и вопросы	247
Эмпатическое предположение	248
Отслеживание и отражение цикла	249
Переосмысление	250
Перенастройка взаимодействия	251
Поворотные события	252
Повторное вовлечение в отношения отстраняющегося партнера	253
Смягчение	255
Глава 10. Закрепление надежной базы. Стадия 3	259
Начало стадии 3	259
Маркеры. Начало стадии закрепления	261
Закрепление новых позиций, историй и взглядов	262
В ходе заключительных сессий	264
Интервенции на стадии закрепления	265
Отражение и валидизация новых циклов взаимодействия и новых реакций	266
Рефлексивное реагирование	266
Переосмысление	266
Перенастройка взаимодействий	267
Процессы в паре и желаемый результат	268
Формирование и поддержание надежных связей	271
Глава 11. Ключевые клинические вопросы и решения.	
Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом	273
Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом	273
Для каких типов пар или индивидуальных клиентов ЭФТ особенно подходит или не подходит	274
Когда ЭФТ противопоказана	279
Общая позиция ЭФТ в отношении учета многообразия	280
Как ЭФТ-терапевт выходит из тупиковых ситуаций	281
Как ЭФТ-терапевт работает с прошлыми переживаниями	284
Контролирует ли ЭФТ-терапевт эмоции	285

Происходят ли в ходе ЭФТ индивидуальные изменения	288
Как ЭФТ-терапевт понимает, на какой эмоции сделать акцент	291
Как в ЭФТ происходит развитие эмоционального опыта	293
Включенность в эмоции расширяет эмоциональный опыт	293
Специфические интерактивные задачи запускают новые переживания и формируют новую историю пары	294
Эмоциональная переработка развивается естественным образом и по своему сценарию	295
Комментарий	296
Что мы знаем о процессе становления ЭФТ-терапевта	297
Глава 12. Эмоционально-фокусированная семейная терапия — ЭФСТ	303
Перенастройка привязанности	303
Главные цели и базовые техники	305
Формат	306
Предварительные условия и противопоказания	307
Начальные сессии (первая и вторая)	307
Последующие сессии	308
Первый случай из практики ЭФСТ. “Дочка, я просто хочу защитить тебя”	309
Типичная сессия	311
Отражение переживания	314
Отражение цикла	314
Валидизация	315
Рефлексивное реагирование	315
Усиление	315
Эмпатическое предположение	316
Переосмысление	316
Перенастройка взаимодействий	316
Завершающие сессии	316
Отличия ЭФСТ от ЭФТ пар	317
Второй случай из практики ЭФСТ. “Обними меня крепче на прощание”	319
Текущее состояние ЭФСТ	327

Глава 13. Травмы отношений. Исцеление ран привязанности	329
Прощение и примирение	329
Глава 14. Практика ЭФТ “вживую”. Сессия ЭФТ на стадии 1	339
Глава 15. Практика ЭФТ “вживую”. Сессия ЭФТ на стадии 2	369
Сессия на стадии 2	372
Буря неодобрения	391
Инцидент	391
Первое движение. Отражение происходящего процесса	391
Второе движение. Суммирование и углубление эмоций	391
Третье движение. Обмен эмоциями	392
Четвертое движение. Инсценировка выражения эмоций	392
Пятое движение. Объединение и валидизация	392
Эпилог	393
Использованная литература	399