

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-ФОКУСИРОВАННАЯ СУПРУЖЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

**В.Ю. Меновщиков**

Московская служба психологической помощи населению

Эмоционально фокусированная супружеская терапия (Emotionally Focused Couple Therapy) была разработана Сью Джонсон и Лесли Гринбергом в Канаде 1988 г. и является в настоящее время широко признанным методом помощи супружеским парам. Исследования показывают, что 70-75% пар благодаря этой терапии преодолевают кризис в их отношениях и 90% показывают значительные улучшения. Причем, результаты остаются стабильными при контрольных опросах клиентов через 2 года. Этот тип терапии помогает клиентам улучшить множество разных аспектов взаимоотношений, уменьшить силу конфликтов, почувствовать к партнеру большую близость, внести в отношения чувство безопасности и доверия. ЭФТ способствует также уменьшению симптомов тревожности и депрессии у супругов.

ЭФТ является краткосрочной формой терапии и занимает порядка 8-20 сессий. Она интегрирует гуманистические и системные техники, опираясь, прежде всего, на теорию привязанности Джона Боулби, а также на клиент-центрированную терапию К. Роджерса и системную семейную терапию.

Авторы выделяют три стадии в терапевтическом процессе. На первой прослеживаются повторяющиеся цепочки взаимодействий партнеров вокруг проблемных тем, определяются триггеры конфликта и

типичные поведенческие реакции партнеров, провоцирующие его эскалацию. Терапевт помогает супругам понять свои чувства, лежащие в основании этих непродуктивных поведенческих стереотипов. Он оформляет цель терапии, как сотрудничество пары для преодоления стереотипного тупика взаимодействий («негативного цикла»), возникающего вследствие неразрешенного конфликта. Объединение партнеров для изменения их танца взаимодействий снижает восприятие супруга(и) как врага и превращает его в партнера для достижения общей цели. Первая стадия заканчивается, как правило, снижением интенсивности конфликта, чувством большего понимания и принятия друг друга. Некоторые пары, в этот момент, получив облегчение кризиса и проговорив болезненные чувства в безопасной атмосфере сессии, готовы завершить терапию. Однако, в этом случае изменения еще не будут прочными и велика вероятность рецидивов. Супруги снизили силу защитных реакций, но еще не овладели новым поведением в конфликте.

Целью второй стадии является изменение самих стереотипов реагирования в конфликте. Постепенно в ходе терапии возрастает эмоциональная безопасность, и партнеры начинают менять свои защитные позиции во взаимодействиях. Критичный супруг, например, реагирует более мягко в ситуации разногласий, готов больше принимать желания партнера, а отстраняющийся, не убегает далеко и надолго и может даже сам инициировать трудный разговор. Возникает все больше исключений и новых реакций, создавая эмоционально - корригирующий опыт и объединяющие пару события, внося в отношения все больше надежды, удовлетворенности и уверенности в эмоциональной связи между партнерами.

На третьей стадии эти новые реакции в конфликте позволяют продвинуться в разрешении многих спорных вопросов, казавшихся ранее

неразрешимыми. Когда изменился образ партнера на более позитивный, есть вера в уважение и привязанность с его стороны, многие споры разрешаются легче. Разногласия становятся более «техническими», перестают быть нагруженными тревогой отсутствия любви, уважения, признания и могут быть разрешены на рациональном уровне. На этой стадии происходит консолидация и интеграция опыта полученного в ходе терапии, подводятся ее итоги.

Как и любой метод психотерапии, Эмоционально фокусированная супружеская терапия, конечно же «лечит всех и от всего». Джонсон и Гринберг, особо оговаривают показания и противопоказания для работы.

Так как ЭФТ стимулирует самораскрытие в отношениях с партнером, предъявление своих уязвимых чувств, то она не очень подходит для пар с физическим насилием и пар, реально стремящихся к разводу. Так как в этих ситуациях не может быть обеспечен достаточный уровень эмоциональной безопасности, то самораскрытие может усилить травматизацию одного из партнеров. В случае с физическим насилием вообще возможно лучшим решением является первоначальная индивидуальная терапия по контролю над гневом и уже вслед за ней супружеская терапия.

ЭФТ не очень подходит также для супружеских пар, обращающихся по поводу лечения от алкоголизма и других видов химической зависимости в период употребления. До момента прекращения употребления глубокая работа с эмоциями может спровоцировать усиление зависимого поведения. В этот период более показана поведенческая супружеская терапия и использование супружеских встреч для мотивирования зависимого на индивидуальное лечение у нарколога,

программу 12 шагов и т.д. С другой стороны, в период ремиссии и приспособления к трезвому образу жизни ЭФТ в совокупности с сексуальной терапией становится вполне адекватным вариантом помощи.

ЭФТ наиболее подходит для пар желающих перестроить свои взаимоотношения, укрепив безопасную близость, но отчужденных друг от друга негативным циклом взаимодействий. Эти пары обычно жалуются на недостаток интимности, депрессию, тревожные расстройства. ЭФТ особенно подходит для пар, у которых мало интимности и эмоциональной связи. Результат терапии зависит не столько от тяжести супружеских проблем, сколько от качества терапевтического альянса и от того, насколько клиенты эмоционально доступны для терапевта.

Должны ли люди, прибегающие к ЭФТ быть эмоционально экспрессивными и осознающими свои эмоции? Ответ – абсолютно нет. Фактически ЭФТ особенно мощно работает для мужчин, о которых их жены говорят, что они эмоционально закрыты и недоступны. Это происходит потому, что в безопасной атмосфере ЭФТ такие клиенты могут рискнуть выразить себя. Исследования показывают, что ЭФТ особенно подходит мужчинам старше 35 лет, так как вопросы интимности и привязанности становятся с возрастом для них все более актуальными.

С другой стороны, женщина традиционно несет большую ответственность за поддержание близкой эмоциональной связи. Если отношения переживаются женой более как нежелательные, и если уж она не готова вовлекаться в них эмоционально, даже в безопасной ситуации терапии, то перспектива брака резко ухудшается. Постоянный недостаток доверия и эмоциональная разобщенность, выражающаяся в снижении сексуальных контактов, проявлений привязанности и нежности становится тогда непреодолимым препятствием для отношений. Как свидетельствуют

исследования Готтмана (Gottman 1994) эмоциональная разобщенность наносит ущерб отношениям гораздо больше, чем неспособность договариваться. Отчужденность и презрение ранит сильнее конфликта.

### **Теоретический фундамент ЭФТ**

ЭФТ опирается на теорию привязанности, разработанную Джоном Боулби. Боулби подчеркивал, что младенец нуждается в надежной фигуре, от которой он мог бы зависеть в ситуации угрозы. Эмпатичные последовательные реакции воспитателя на страх и протест действуют на младенца успокаивающе. Переживание этого безопасного фундамента интериоризируются и превращаются в способность формировать безопасную привязанности и умение успокаиваться самостоятельно. Благодаря этому ребенок может играть и исследовать мир и самого себя. У детей формируется внутренняя рабочая модель привязанности, воспринимаемая как безопасная или небезопасная. Это существенно влияет на то, как они будучи взрослыми, строят отношения с партнерами, собственными детьми, психотерапевтами.

Принято выделять четыре типа отношений привязанности.

I. Безопасная привязанности. (Дети после сепарации быстро восстанавливают контакт с родителями и ощущают себя в безопасности. Взрослые с безопасной привязанностью чувствуют себя в отношениях одновременно и близкими и автономными, допускают свободное выражение чувств).

II. Тревожный или амбивалентный тип привязанности. Дети после разлуки вцепляются в родителя, регрессируют, не принимают заботы. Взрослые становятся чрезмерно зависимыми от близких отношений.

III. Избегающий тип привязанности. Дети после сепарации, избегают объекта привязанности и отвергают предлагаемую поддержку. Взрослые отвергают потребность в близости, ведут себя болезненно самодостаточными.

IV. Дезорганизованный, хаотический тип привязанности. Дети после разлуки демонстрируют дезорганизованное поведение. Комбинация поиска близости с отвержением ее, когда она предлагается. Постоянный страх отвержения, хаотические, непредсказуемые эмоции и реакции.

Последние три типа привязанности являются различными вариантами «небезопасной привязанности».

Самая сильная и стабильная эмоциональная связь возникает между двумя независимыми взрослыми с безопасной привязанностью. Достаточно стабильны отношения между избегающими мужчинами и тревожными или амбивалентными женщинами. Партнеры с небезопасной привязанностью склонны к жесткому распределению ролей. Они часто формируют защитную, доминирующую или подчиненную позицию в отношениях. Взаимодействие супругов с безопасной привязанностью построено на равенстве, взаимном уважении и гибкости семейных ролей.

В зависимости от типа привязанности у супругов формируется тот или иной танец или поведенческий цикл вокруг эмоциональной дистанции между ними. Некоторые люди в ситуации конфликта, под действием тревоги стремятся немедленно разрешить противоречия и выяснить все сразу и окончательно. Именно они обычно инициируют проблемный разговор, пытаются его довести до конца, даже если партнер не склонен к контакту. В отношениях они становятся «преследователями» и тяжело переживают молчание и холодность партнера. Другие (чаще ими

становятся мужчины) склонны отложить эмоциональный разговор до тех пор, пока страсти не остынут и все можно будет обсудить разумно и рационально. В отношениях такие люди часто дистанцируются и занимают позицию «отстраняющихся».

Стресс провоцирует партнеров занимать ту или иную защитную позицию во взаимодействиях, побуждая их вести себя друг с другом стереотипным образом. По мере проигрывания поведенческого цикла раз за разом, эскалация конфликта обычно усиливается. Чем больше преследователь пытается приблизиться, критикуя партнера, тем больше отстраняющийся дистанцируется. Но чем дальше отстраняющийся уходит из контакта, тем больше преследователь стремится его заполучить. И т.д. Каждая пара в зависимости от типов привязанности и распределения власти между супругами, формирует свой вариант тупика во взаимоотношениях.

Работая с супругами, Джонсон помогает своим клиентам соотнести процессы в их паре с тем или иным стереотипом супружеского взаимодействия. Она помогает им осознать предсказуемость супружеского тупика, так как предсказуемо их защитное поведение в конфликте. Можно сказать, что терапевт ЭФТ экстернализирует цикл, представляя его как «танец, владеющий самими танцорами» и пытается объединить партнеров на борьбу с ним.

## **Техники ЭФТ**

Обсуждаемый подход является синтезом гуманистической терапии и структурной системной терапии и использует техники обоих терапевтических направлений:

· Терапевтический альянс создается и поддерживается в эмпатической манере: «Я чувствую, что такие разговоры тяжелы для вас. Могу я как-то помочь вам?». «Помогите мне лучше понять вас...».

· Отражение вторичных эмоций: «И вы злитесь, когда такое происходит, потому что для вас это тупик. Я понимаю (другому партнеру), что вам кажется, что его гнев возникает на пустом месте».

· Отражение первичных эмоций: «Я правильно поняла, это что-то вроде паники, когда он поворачивается к вам спиной? И вы чувствуете это сейчас, когда он отвернулся?»

· Нормализация защитного реагирования: «Я, кажется, начинаю понимать. Для вас уйти в себя, замкнуться – привычный способ справиться в сложной ситуации. Вы так делаете на работе, и это помогает. Оно само происходит: когда градус накаляется, вы выключаетесь, вы в домике, так?»

· Нормализация первичных эмоций: «Вам очень тяжело слышать слова жены, что вы ее разочаровали. Внешне это незаметно, но вам больно. Вам так больно, что вы перестаете участвовать в разговоре».

· Усиление эмоций – эта интервенция заключается в использовании вопросов и предположений, чтобы привнести эмоции в обсуждение. Терапевт может сказать:

ü Что с вами происходит, когда он отворачивается и не смотрит вам в глаза?

ü Каково вам, когда она не перебивает вас, а внимательно слушает?

ü Что сейчас происходит (пауза затягивается)?



ï Можете сказать снова: где ты, мне тебя не хватает? Можете посмотреть на нее и сказать это снова?

· Вопросы, направленные на выявление чувств:

ï Что происходит, когда вы слышите эти слова?

ï Что вы чувствуете, когда жена говорит...?

ï Что сейчас произошло? Маша сказала, что ей одиноко, а вы сжали губы и скрестили руки на груди?

ï Похоже, некая ваша часть говорит сейчас, не открываясь, чтобы потом не было больно?

· Эмпатические предположения: «Я не уверена, что я до конца поняла. То, что он не предлагает вам обвенчаться, означает для вас, что ему на вас наплевать, что вы ему безразличны, как-то так?»

· Отслеживание и отражение циклических последовательностей взаимодействия: «Что сейчас произошло: вы сказали... , он сказал... , потом вы сказали...?»

· Переопределение поведения каждого в контексте проблемного цикла: «Чем больше один приближается, тем больше другой отдаляется».

· Переформулирование поведения человека в контексте потребностей привязанности: «Когда вы делаете это, вам очень важно получить от него какой-нибудь отклик, это будет означать, что между вами есть отношения, так?»

· Управление интеракциями, инсценировки: «Можете сказать ей: «Я не знаю, как мне приблизиться к тебе и быть вместе с тобой, я не знаю, как сделать это?»»».

Моя работа с использованием ЭФТ в сети Интернет была организована после ряда не очень удачных попыток применения других методов для работы с супругами через СКАЙП.

В частности, я использовал РЭПТ. Результаты были практически нулевыми.

И, как мне кажется, единственное чего мне удавалось добиться на первом этапе это было включением супругов в контакт, несколько неуспешных попыток договориться, применяя переговорные стратегии и т.п. На этом все заканчивалось...

Прочитав про ЭФТ я решил попробовать и этот метод, в котором меня привлекла прежде всего хорошо мне знакомая часть, касающаяся клиент-центрированной психотерапии Роджерса.

Работа с первой же парой вдохновила меня практически мгновенным результатом, который был достигнут в первой же совместной сессии. До этого я провел ряд отдельных сессий с женой и одну сессию с мужем.

В процессе обучения ЭФТ я продолжил еще одну работу с супружеской парой. Терапия также оказалась успешной

Приведу, в качестве иллюстрации не сколько высказываний супругов, на заключительном этапе терапии:

Терапевт: «Как вы сейчас себя ощущаете как пара?»

Жена: Ну % на 80 я сейчас в гармонии.

Терапевт: В гармонии, угу.

Жена: 20 % это все равно, как сказать, скелеты в шкафу, так скажем, Ну какие-то прошлые обиды, какая-то отчасти подозрительность на какие-то ситуации, какие-то может быть негативные ожидания. Все равно остается что-то ...мы не идеальны. Но это немного на самом деле.

Терапевт: «Идеал вообще недостижим. 100% никогда не бывает. (обращается к мужу): «А вы сколько % дали бы?»

Муж (пауза): «Думаю...% на 70, на 80...Может даже на 90...Судя по тенденции постепенно снижается уровень напряженности и в целом ситуация другая, чем полгода назад (когда были постоянные ссоры, скандалы)...Жизнь налаживается...».

Таким образом, ЭФТ супружеской пары через интернет оказалась эффективной. По мнению всех супругов, участвовавших в ЭФТ через интернет, они вряд ли пришли бы на очный прием к психологу-психотерапевту в силу загруженности работой, разного рабочего графика, а также физического состояния одной из жен. Я предполагаю, что сам по себе формат первоначально дистанцированной, опосредованной интернетом встречи, сильно облегчил возможность обращения за помощью! Он снизил естественное сопротивление обращению.

Все приемы ЭФТ, основанные на вербальных взаимодействиях между супругами, регулируемые терапевтом, оказались легко исполнимы с помощью программы СКАЙП.

Из некоторых минусов, такой работы, можно отметить лишь редкие прерывания связи и ухудшения слышимости, которые легко восстанавливались, при повторном звонке.

#### Литература:

Джонсон С. Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом. – М.: Научный мир, 2013. – 406 с.

