

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

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

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

2

Любовь как привязанность. Парадигма ЭФТ

Когда жизнь выстроена в виде серии долгих или коротких экскурсий с надежной базы, предоставленной объектами нашей привязанности, все мы счастливы с раннего детства и до глубокой старости.¹

Каждому терапевту, приступающему к работе с представленной клиентом проблемой, нужно ответить на три группы базовых вопросов. Ответы на них дадут понимание системы координат, в которой он будет работать, и определят его стратегию. Вот эти вопросы.

1. Что происходит? В чем проблема? В чем цель интервенции?
2. Что должно происходить? Каким должно быть нормальное здоровое функционирование? В чем состоят задачи терапии?
3. Что должна сделать пара, чтобы решить проблему и перейти к здоровым взаимоотношениям? Как терапевт может способствовать этим изменениям?

Терапевту необходима теория здорового функционирования, которая дала бы определение тому, как возникают проблемы и как они препятствуют нормальной жизнедеятельности. Ему нужна также теория терапевтических изменений. В терапии пар *клиентом выступают отношения*. Таким образом, терапевту нужна теория близости взрослых людей, или, другими словами, понимание природы любви взрослых людей. Это и является предметом настоящей главы.

¹Bowlby, J., *A secure base*. New York: Basic Books, 1988.

Как ЭФТ видит любовь взрослых

Если мы спросим наших клиентов, что является основой долгих счастливых взаимоотношений, они, не задумываясь, дадут ответ из одного слова: *любовь*. Тем не менее в области профессиональной терапии семьи и пары это понятие отсутствует. Это забытая переменная [Roberts, 1992]. Супружеская и семейная терапия, как правило, делают акцент на аспектах влияния, контроля, автономии и посредничества при конфликте. При этом забота и любовь во внимание не принимаются [Mackay, 1996]. И недавнее применение теории привязанности к отношениям взрослых стало для терапии пар настоящей революцией. Впервые супружеский терапевт получил последовательную, реальную, научно обоснованную теорию для понимания любви взрослых и работы с ней [Brassad & Johnson, 2016; Johnson, LaFontaine, & Dalgleish, 2015]. Это стало этапом глобальной революции, в которой наука, наконец-то, обратилась к “святому святых человеческих взаимоотношений” [Berscheid, 1999, p. 206].

Лучшая практика — это хорошая теория. Такая теория поможет терапевту разобраться в определяющих элементах сложной многоплановой драмы, которую представляет дистресс близких отношений. Такая теория обучит терапевта особому языку, чтобы он смог понять и признать переживания каждого клиента. Как только характерные особенности “ландшафта” отношений будут определены, можно будет нарисовать карту и отправиться в путешествие. И добраться до отдаленных мест будет проще. Теория любви не только поможет терапевту понять, что не так в диаде, испытывающей дистресс, но и наметить значимые и реальные цели и определить действия для их достижения. Хорошая теория обеспечивает попадание интервенций “точно в цель”, их проникновение в суть проблемы.

Базовые положения теории привязанности впервые сформулировал Джон Боулби [Bowlby, 1969, 1988]. Затем их развитию способствовали социальные психологи [Mikulincer & Shaver, 2007] и множество практикующих терапевтов [Costello, 2013; Magnavita & Anchin, 2014], которые и применили их ко взрослой психологии. Каковы же эти базовые положения?

Положения теории привязанности

Ниже перечислены десять основных положений теории привязанности.

1. **Привязанность является врожденной мотивационной силой.** Поиск значимых других и поддержание с ними контакта представляет собой главный врожденный мотивационный принцип существования человека, сопровождающий его в течение всей жизни. Зависимость, которая в нашей культуре патологизируется, представляет собой не детскую черту характера, от которой мы стараемся избавиться, а естественную особенность человеческого существа. Привязанность и связанные с ней эмоции являются основными определяющими элементами близких отношений. Для супружеского терапевта они представляют “суть дела”. Такая теоретическая концепция обладает значительной кросс-культурной валидностью [*van Ijzendoorn & Sagi, 1999*]. Она также обозначает связи с эволюцией человека как социального существа и предлагает универсальную точку зрения. Она напоминает нам, что, когда горит костер, его дым щиплет глаза всем, кто рядом, без исключения. Страх изоляции и потери присутствует в сердце каждого человека.
2. **Надежная разумная зависимость дополняет автономию.** В соответствии с теорией привязанности таких понятий, как полная независимость от других и сверхзависимость, не существует [*Bretherton & Munholland, 1999*]. Есть только эффективная и неэффективная зависимости. Надежная зависимость способствует развитию автономии и уверенности в себе. Другими словами, надежная зависимость и автономия являются скорее двумя сторонами одной медали, чем двумя разными частями одного целого. По данным исследований надежная привязанность характерна для гармоничной, сформированной и позитивной личности [*Mikulincer, 1995*]. *Сопричастность подготавливает личность к становлению.* Чем более надежная связь нас соединяет, тем более разными и обособленными мы можем быть. Жизнеспособность этой модели заключается не в самодостаточности и отделенности от других, а в поддержании чувства взаимозависимости.

3. **Привязанность обеспечивает необходимую безопасную гавань.**

Контакт с объектами привязанности представляет собой естественный механизм выживания. Присутствие объектов привязанности, которыми обычно являются родители, дети, супруги и возлюбленные, обеспечивает надежность и успокоение. А их очевидная недоступность приводит к дистрессу. Близость с любимыми успокаивает нервную систему [Schore, 1994]. *Она представляет собой естественное средство от неизбежных жизненных тревог и уязвимости.* Положительная привязанность создает *безопасную гавань*, в которой можно укрыться от стресса и неопределенности в любом возрасте [Mikulincer, Florian, & Wesler, 1993] и заняться развитием своей личности в оптимальных условиях.

4. **Привязанность обеспечивает надежную базу.**

Надежная привязанность также обеспечит *надежную базу*, с которой человек может отправиться в путешествие по своей вселенной и максимально адаптивно реагировать на свое окружение. Такая база вдохновит его на исследования нового и сделает когнитивно открытым для новой информации [Mikulincer, 1997]. Она обеспечивает условия, необходимые для риска, обучения и постоянной работы с моделями своей личности, личностями других и внешним миром так, чтобы адаптация к новому окружению стала максимально легкой. Надежная привязанность даст возможность сделать паузу и поразмышлять о себе, о своем поведении и о своем душевном состоянии [Fonagy & Target, 1997]. Человек, чувствуя, что находится в надежных отношениях, легко поддержит близких и уверенно справится с конфликтами и стрессом. Его отношения становятся счастливыми, стабильными и удовлетворяющими. Лейтмотивом дистресса пары и центральным элементом процесса восстановления отношений является потребность в надежной эмоциональной связи с партнером, обеспечивающая безопасную гавань и надежную базу.

5. **Связь образуется эмоциональной доступностью и отзывчивостью.**

Эмоция в целом активизирует и организует поведение привязанности. В частности, эмоциональная доступность и отзывчивость представляют собой “кирпичики”, из которых строятся надежные связи. Объект привязанности может присутствовать

физически, но отсутствовать эмоционально. Вывод о том, что объект привязанности недоступен, может привести к сепарационному дистрессу. Ключевым моментом здесь является эмоциональная вовлеченность и вера, что партнер будет рядом, когда потребуется. С точки зрения привязанности любой ответ (даже гнев) лучше, чем никакого. Если нет вовлеченности, эмоциональной отзывчивости, то отсутствие ответа от объекта привязанности означает следующее: “Твои сигналы для меня — пустое место, связи между нами нет”. Центральное место в системе привязанности занимает эмоция. Теория привязанности помогает понять и нормализовать множество экстремальных эмоций, переживаемых в отношениях, в которых партнеры испытывают дистресс. Наши сильнейшие эмоции возникают в отношениях привязанности и оказывают на них колоссальное влияние. Эмоции сообщают нам о наших потребностях и стремлениях и рассказывают о них другим. Они — музыка танца привязанности [Johnson, 1996, 2013]. Боулби полагал, что “психология и психопатология эмоций по большей части являются психологией и психопатологией нежных привязанностей”.²

6. **Страх и неопределенность активизируют потребность в привязанности.** В повседневной жизни человеку могут угрожать последствия каких-то травмирующих событий или негативных моментов, например стресса или болезни. Под угрозой может быть безопасность самих отношений привязанности. Во всех этих случаях запускаются мощные аффективные механизмы. Потребности в привязанности, необходимые для успокоения и связи, усиливаются и обостряются. Активизируется такое поведение привязанности, как поиск близости. Главным эмоциональным регулятором, встроенным в психику, является чувство связи с любимым человеком. Нашей “основной защитой от чувств беспомощности и бесполезности” [McFarlane & van der Kolk, 1996] является привязанность к значимым другим. Настоящая теория дает супружескому терапевту возможность понять, как определенное событие, например невинный флирт на вечеринке или отсутствие

² Джон Боулби, *Создание и разрушение эмоциональных связей. Руководство практического психолога*, Академический проект, 2004, 232 с.

человека рядом, когда он очень нужен, может поставить взаимоотношения под угрозу и запустить цикл дистресса.

7. Процесс сепарационного дистресса предсказуем. Если поведение привязанности не вызывает у объекта привязанности ответа и успокаивающего отклика, типичной реакцией станет бурный протест, преследование, депрессия и отчаяние. В итоге отношения разрушатся. Естественной реакцией на потерю связи станет депрессия. Боулби рассматривал проявление гнева в близких отношениях как попытку достучаться до недоступного объекта привязанности. Он отличал гнев надежды от гнева отчаяния, при котором проявляется особое ожесточение вплоть до элементов насилия. *В надежных отношениях протест, связанный с недоступностью объекта привязанности, признается и принимается.* Эмоционально-фокусированный терапевт рассматривает базовую модель дистресса, например “атака–защита”, в качестве вариации на тему сепарационного дистресса.

8. Количество ненадежных форм вовлеченности в отношения конечно. Число способов, с помощью которых человек старается преодолеть равнодушие объекта привязанности, ограничено. Есть не так много способов справиться с отрицательным ответом на вопрос “Могу ли я зависеть от тебя, когда ты мне нужен?” Ответы привязанности лежат в двух плоскостях — тревога и избегание [*Fraley & Waller, 1998*].

Когда связь со значимым другим сохраняется, но находится под угрозой, система привязанности входит в состояние гиперактивации и начинает работать “на повышенных оборотах”. Когда тревожное обращение к любимому человеку и попытки его преследования и даже агрессивного контроля в целях добиться его ответа усиливаются, поведение привязанности активизируется и становится более выраженным. С этой точки зрения усиление критики, рост количества обвинений и эмоциональных требований, проявляющихся в отношениях, в которых партнеры испытывают дистресс, представляют собой попытки справиться со страхами и обидами привязанности.

Второй стратегией, которая используется, чтобы справиться с отсутствием надежной эмоциональной вовлеченности, особенно когда нет надежды на ответную реакцию, является попытка деактивации

системы привязанности и подавления потребностей в привязанности. При этом человек чаще всего фокусируется на маниакальном выполнении каких-то своих задач и ограничивает болезненные попытки обращения к объекту привязанности или вовсе его избегает. Две эти базовые стратегии, тревожное озабоченное преследование и отстраненное избегание, могут стать привычными стилями общения с близкими людьми. С точки зрения привязанности гневная критика представляет собой попытку преодолеть недоступность партнера. Это протест против изоляции, возникшей в результате отсутствия внимания партнера. В избегающем отстранении мы можем увидеть попытки ограничения общения и регуляции страхов отторжения. Оно подтверждает страхи, что “меня никто не любит”. Может быть проявлена и третья стратегия ненадежной привязанности. Она заключается в сочетании поиска близости и ее испуганного избегания, когда партнер откликается. В литературе по детской психологии эту стратегию называют дезорганизованной, а по взрослой — тревожно-избегающей [Bartholomew & Horowitz, 1991]. Эта стратегия связана с хаотическим и травматическим типом привязанности, в котором значимые другие одновременно представляют собой источник страха и средство его преодоления [Johnson, 2002; Alexander, 1993].

Тревожная и избегающая стратегии были впервые установлены в ходе наблюдений за разделением матерей и младенцев и их последующим воссоединением [Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978]. Некоторые дети были способны модулировать свой сепарационный дистресс, принимать его и обращаться к матери за заботой, когда та возвращалась. Они давали ясные сигналы и таким образом шли на явный контакт с матерью. А затем дети возвращались к своим занятиям и играм, уверенные, что она отзовется, если будет нужна. Их называли детьми с *надежной привязанностью* (*securely attached*). Другие дети при разделении испытывали значительный дистресс. Они не были уверены, что мать вернется. Когда она возвращалась, они начинали ее преследовать или злились. Успокоить их было сложно. Они были озабочены сохранением контакта с матерью. Их называли детьми с *тревожной привязанностью* (*anxiously attached*). Еще в одной группе дети испытывали значительный физиологический дистресс. Но при разделении и воссоединении они практически не проявляли эмоций. Они были сосредоточены на своих занятиях. Их называли детьми,

избегающими привязанности (avoidantly attached). Все эти стили являются “самоподдерживающимися моделями стратегий социального взаимодействия и эмоциональной регуляции” [Shaver & Clarke, 1994, p. 119]. Они перекликаются с ранее установленными правилами выражения эмоций [Ekman & Friesen, 1975]. Речь идет о намеренном преувеличении чувства и его замене, как если бы мы фокусировались на гневе вместо страха, и дальнейшем его преумножении.

Результаты последних исследований взрослой привязанности расширили наше понимание стиля взрослой привязанности. Так, например, взрослые с тревожным типом привязанности воспринимают разделение с объектом привязанности как катастрофу на грани жизни и смерти. В то же время взрослые с надежным типом привязанности полностью открыты для новой информации и готовы пересматривать свои убеждения в плане отношений. Они используют более действенные способы обретения успокоения. Тревожные партнеры больше подвержены проявлениям гнева, в то время как избегающие испытывают сильную неприязнь и переносят ее на своих партнеров. Когда второй партнер переживает дистресс или обращается за поддержкой, избегающий партнер может почувствовать себя к нему враждебно. Существуют предположения, что, если избегающий партнер и обладает социальными навыками, при возникновении у него или у его партнера потребностей в привязанности он постарается не обращаться за поддержкой и не станет ее оказывать. Помимо этого, избегающие партнеры склонны к беспорядочным сексуальным связям [Brennen & Shaver, 1995; Shaver & Mikulincer, 2002]. Как правило, тревога и избегание способствуют формированию ригидного сверхнастороженного отношения к новизне и неопределенности и уравниванию снижения контроля и беспомощности. Супружеские терапевты считают все эти факторы предпосылками образования ограниченной ригидной модели взаимодействия, которые впоследствии становятся ее частью. Они ограничивают гибкость и открытость партнеров, которые так необходимы для построения прочных близких отношений.

Новые взаимоотношения могут изменить все эти ставшие привычными небезопасные формы общения. Но эти формы могут и сами видоизмениться в текущие взаимоотношения и в дальнейшем легко самовоспроизводиться. Они запускают особые поведенческие реакции, позволяющие обеспечить регуляцию эмоций и защиту личности от того,

чтобы стать отвергнутой и брошенной. Они также приводят в действие когнитивные схемы или рабочие модели “я” и “другой”. В литературе по привязанности термин *стили привязанности (attachment styles)*, который означает индивидуальные особенности, и термин *стратегии привязанности (attachment strategies)*, который означает поведение, определяемое конкретным контекстом, часто используются как синонимы и могут друг друга заменять. Третий термин — *привычные формы взаимодействия (habitual forms of engagement)* [Sroufe, 1996] — подчеркивает межличностную природу этой концепции. Эти формы взаимодействия меняются тогда, когда меняются отношения; их лучше всего охарактеризовать как длящиеся, а не окончательные (человек может чувствовать себя в отношениях в большей или меньшей безопасности). Существующая по этой тематике литература даст терапевту возможность увидеть за конкретным содержанием и разворачивающимися драматическими перипетиями положения партнеров в танце привязанности и их ключевые движения. Приведенное выше описание стратегий и моделей соответствует тем описаниям, которые были приведены в исследованиях супружеского дистресса. Так, например, “преследование–преследование”, за которым следует “защита–дистанцирование”, является предпосылкой разрыва отношений.

Учитывая сказанное выше, неудивительно, что влияние стиля привязанности на удовлетворенность отношениями подтверждается исследованиями. Партнеры, супруги которых отличаются ненадежным стилем привязанности, сообщают о меньшей удовлетворенности отношениями. Пары, в которых оба партнера испытывают надежную привязанность, адаптируются легче, чем пары, в которых ненадежный стиль привязанности характерен для одного или обоих партнеров [Feeney, 1994; Lussier, Sabourin, & Turgeon, 1997]. Когда мы видим такие привычные реакции и сталкиваемся с самовоспроизводящимися моделями взаимодействия, становится понятно, что привязанность представляет собой системную теорию [Johnson & Best, 2003]. Она является “не просто системой, отражающей реальность, она ее и создает, и регулирует” [Bretherton & Munholland, 1999, p. 98].

9. Привязанность включает в себя рабочие модели “я” и “другой”.

Мы определяем, кто мы есть, в контексте своих самых близких отношений. Как было отмечено выше, стратегии привязанности

отражают способы выражения эмоций и обращения с ними. Партнеры, чувствующие себя отторгнутыми, жалуются и катастрофизируют происходящее. Другие партнеры могут уйти в себя на несколько дней. Боулби выделил в представлениях о себе и о другом, которые отражены в этих моделях реакций, когнитивную составляющую. Для надежной привязанности характерна рабочая модель “я”, которая достойна любви и заботы, — уверенная и компетентная. И действительно, исследования подтвердили, что надежная привязанность связана с большей уверенностью в себе [Mikulincer, 1995]. Партнеры, испытывающие надежную привязанность, верят другим и откликаются, когда это нужно. Их рабочая модель “другой” является надежной и достойной доверия. Эти модели “я” и “другой”, наполненные опытом тысяч взаимодействий, становятся ожиданиями и убеждениями, которые затем переносятся в новые отношения. Это не какие-то одномерные когнитивные схемы. Они скорее представляют собой *процедурные сценарии*, описывающие, как создавать прочные взаимоотношения и передавать информацию о привязанности. Эти модели включают в себя цели, убеждения и стратегии привязанности и глубоко “пропитаны” эмоциями. *Рабочие модели формируются, развиваются, поддерживаются и, что для супружеского и семейного терапевтов наиболее важно, меняются с помощью эмоциональных коммуникаций.* При эмоциональном раскрытии клиента семейный терапевт сможет выделить его рабочие модели “я” и “другой”, которые естественным образом запускаются в крайне напряженных взаимодействиях с любимыми. Например, когда партнеры, испытывающие дистресс, переходят к агрессивному протесту, они могут испытывать страх, что их никто не любит и что они сами не заслуживают любви.

10. **Изоляция и потеря являются травмирующими по своей сути.**

Наконец, важно признать, что теория привязанности является, по сути, теорией травмы. В начале своей карьеры в здравоохранении Боулби изучал, как влияет на детей разлука и разделение с матерью. Теория привязанности объясняет и описывает травмы депривации, потери, отторжения и лишения тех, в ком мы нуждаемся и чье сильнейшее влияние ощущаем. Боулби считал, что эти травмирующие стрессоры и последующая изоляция

имеют колоссальное влияние на формирование личности и на ее способность справляться в дальнейшем с трудными ситуациями. По его убеждению, человек, который уверен в том, что его любимый или любимая будет рядом, когда это понадобится, “намного меньше подвержен острому или хроническому страху, чем тот, у кого такой уверенности нет” [Bowlby, 1973, p. 406]. Семейные и супружеские терапевты хорошо знакомы со стрессом депривации и разделения. Это основная часть разворачивающейся драмы “обычного” дистресса отношений. Отметим, что клиенты, как правило, говорят о таком дистрессе как о тяжелой травме, как будто для них это вопрос жизни или смерти. Теория привязанности как теория травмы поможет нам понять всю глубину эмоциональной боли, вызванную отторжением или расставанием с любимым человеком. Чтобы справиться с травмирующей беспомощностью, вызванной изоляцией и потерей, партнеры, испытывающие дистресс, могут прибегнуть к стратегии “бей, замри или беги”, характерной для реакции на травмирующий стресс. Восприятие происходящего через призму травмы с акцентом на силе беспомощности и страха поможет супружескому терапевту настроиться на реалии партнеров, испытывающих дистресс, и действенно противостоять этим реалиям.

Замечание о привязанности взрослых

Наша культура придает индивидуальности большое значение и высоко ценит самостоятельность человека. Из-за этого некоторым специалистам и некоторым парам сложно смотреть на отношения взрослых через призму привязанности. Джон Боулби всегда был убежден, что привязанность сопровождает человека на всем протяжении его жизни. Давайте сейчас сделаем небольшую паузу и изучим общие базовые признаки, характерные для отношений между ребенком и лицом, заботящимся о нем, и между любящими друг друга взрослыми [Shaver, Hazan, & Bradshaw, 1988].

И те, и другие взаимоотношения наполнены вниманием, эмоциональной отзывчивостью и взаимным интересом. Когда ребенок или находящийся в любовных отношениях взрослый убежден, что значимый другой рядом и открыт, он чувствует себя более уверенно и защищенно и лучше справляется со стрессом. Если значимый другой

в общем и целом доступен и готов откликнуться, то и в тех, и в других взаимоотношениях стороны счастливы и радушны. Они толерантны к неоднозначным или негативным эпизодам, возникающим в отношениях. Когда объект привязанности ведет себя сдержанно или проявляет отторжение, и младенцы, и находящиеся в любовных отношениях взрослые испытывают тревогу и озабоченность. Они не могут сосредоточиться и не чувствуют себя спокойно в своем окружении. И для детско-родительских, и для взрослых любовных отношений характерно стремление к общению и высокий уровень физического контакта, например ласки, объятия и поцелуи. Когда дети и взрослые испытывают страх, недомогание или дистресс, им особенно хочется, чтобы объект привязанности их обнял и успокоил. Их очень пугает его возможная потеря. Воссоединение приносит радость и успокоение, которые выражаются в громких приветствиях и крепких объятиях. И если воссоединение было под сомнением, все эти знаки восторга проявляются более эмоционально. И в тех, и в других отношениях стороны обмениваются подарками, ценят откровенность и размышляют о реакции близких на то или иное событие или точку зрения. Только для этих двух типов отношений характерен продолжительный зрительный контакт — внимание на физических особенностях значимого другого, любование ими и желание их изучить. Большое значение имеет также невербальная коммуникация. И возлюбленные, и родитель с ребенком нянчатся и “воркуют” друг с другом.

Конечно, у человека может быть несколько объектов привязанности, но и для ребенка, и для взрослого безопасную гавань и надежную базу обычно обеспечивает одна главная ключевая фигура. Когда человек испытывает жизненные невзгоды и сталкивается со стрессом, его потребность в значимом другом возрастает и активизирует поведение привязанности. И совсем неважно при этом, сколько ему лет. Когда человек общается со своим любимым или играет с ребенком, он старается эмпатически на него настроиться. И, если отношения привязанности складываются для него не лучшим образом, он остро переживает неприятие и отсутствие взаимности. Внимание, одобрение и отзывчивая забота значимого другого доставляют огромное удовольствие и возлюбленным, и родителю с ребенком. И напротив, разрыв отношений вызывает колоссальный дистресс в любом возрасте и приводит к физическим и психологическим болезням. Человек

желает, чтобы рядом с ним был кто-то близкий, кто бы с раннего детства и до глубокой старости о нем заботился, отмечал и ценил его, залечивал его раны, успокаивал, утешал на трудных жизненных этапах и “освещал его путь”.

С учетом изложенного важно отметить, что привязанность взрослых отличается от привязанности “ребенок–родитель” по трем основным аспектам.

1. Взрослые любовные отношения более репрезентативны. Взрослым легче создать в своих мыслях образ возлюбленного и обращаться к нему за успокоением и утешением. Чем младше ребенок, тем больший физический контакт ему нужен.
2. Отношения взрослых характеризуются сексуальностью, и *секс является связующей деятельностью* [Johnson, 2017a]. Сексуальность можно считать не только стремлением к получению оргазма и процессом размножения, но и поведением, мотивированным привязанностью. Теоретики привязанности отмечают, что выброс окситоцина, который еще называют “гормоном объятий”, происходит при кормлении грудью и при оргазме. В этом контексте интересно, что проститутки, для которых секс является прагматичным заработком, обычно отказывают своим клиентам в поцелуях, ласках в области лица и шеи и в зрительном контакте.
3. Отношения взрослых по своему характеру взаимны. От родителя обычно ожидается, что он возьмет на себя лидерство и сформирует взаимоотношения привязанности с ребенком. Взрослые партнеры ожидают, что этот процесс будет взаимным.

Чтобы пройти путь от дружеских отношений до эмоциональной привязанности, возможно, взрослым нужно больше времени. По мнению некоторых теоретиков, вероятный срок проявления элементов привязанности в отношениях взрослых составляет два года [Hazan & Zeifman, 1999]. Они также считают, что в ближайших отношениях и детей, и взрослых *реакция тревоги и протеста даже на временную “потерю” объекта привязанности, который является главным источником эмоциональной и/или физической безопасности, имеет в своем основании превосходную адаптивную логику*. В кабинете супружеского

терапевта эта тревога и этот протест клиентки именуют “трудностями в общении” или недостатком близости.

Учитывая все вышеизложенное, важно отметить, что наиболее распространенная модель супружеского дистресса и развода, модель, в которой негативные эмоции, конфликты и негативные взаимодействия приводят к исчезновению положительных чувств — любви, доверия, преданности, — вероятнее всего, неверна [Roberts & Greenberg, 2002; Huston, Caughlin, Houts, Smith, & George, 2001]. С точки зрения альтернативной модели, согласующейся с теорией привязанности, дистресс отношений запускается именно закрытостью партнеров и отсутствием их реакций при взаимодействии, т.е. потребности в привязанности человека остаются неудовлетворенными. И такие депривация и дистанцирование приводят к конфликтам и дистрессу. Как только отношения становятся более отзывчивыми к сигналам привязанности, а связь — более надежной, пара находит решение давним спорам и может обсудить существующие разногласия, не угрожая отношениям.

Привязанность как интегративная точка зрения

Терапия пар все больше приобретает черты интегративной философии, а теория привязанности представляет собой интегративную точку зрения. Это системная теория, которая делает акцент на поведении в контексте моделей коммуникации [Kobak & Duemmler, 1994; Erdman & Caffery, 2002]. Теорию можно рассматривать через призму эволюции. В нее “встроена” контрольная система, предназначенная для поддержания близости и внимания между главными лицами, обеспечивающими заботу, и детьми и между партнерами, которым нужно взаимодействовать, чтобы растить детей. Она также может рассматриваться как психодинамическая теория индивида, которая делает акцент на регуляции эмоций и способах восприятия других [Holmes, 1996]. Некоторые теоретики привязанности рассматривают привязанность только как внутреннее состояние психики [Main, Kaplan, & Cassidy, 1985]. Однако в основном социальные психологи и супружеские и семейные терапевты рассматривают привязанность и стили привязанности с транзакционной точки зрения — как то, что постоянно выстраивается и перестраивается во взаимодействиях между возлюбленными. У человека может

быть несколько лиц, обеспечивающих его заботу, отношения с которыми могут качественно различаться. По мере того как люди в своих отношениях с другими учатся и развиваются, их стили привязанности меняются [Davila, Karney, & Bradbury, 1999]. В наилучшем своем варианте привязанность, как и практика супружеской и семейной терапии, соединяет в себе систему и личность. Современные версии теории привязанности включают в себя поиск заботы, обретение заботы и сексуальное поведение [Feeney, 1999].

В своем акценте на эмоциях и на признании потребностей в зависимости теория привязанности созвучна с феминистскими взглядами, выраженными Бейкер Миллер и Пирс Стивенс [Baker Miller & Pierce Stiver, 1997] или Фишбейн [Fishbane, 2001], и может быть легко с ними объединена. Положения теории привязанности согласуются с феминистской точкой зрения на силу близких взаимоотношений и опасность патологизации нашей потребности в связи с другими [Vatcher & Bogo, 2001]. Модели здоровых взаимоотношений в феминизме и теории привязанности совпадают. Они рассматриваются как “эгалитарная взаимность, взаимосвязь, близость и взаимозависимость” [Haddock, Schindler Zimmerman, & MacPhee, 2000]. Но самое главное, что привязанность представляет собой клиническую теорию, которая срывает с любви взрослых покров тайны. Она раскрывает нам сюжет спектакля дистресса, чтобы мы могли эффективно им управлять.

Теоретические и практические исследования привязанности формируют единое целое, которое изучает, как партнеры выражают эмоции, делятся информацией о себе и о других и получают ее, а также общаются с любимыми. Такой подход помогает терапевту, например, понять эмоциональную реактивность человека с тревожным стилем привязанности, а также разобраться в стремлении избегающих партнеров выйти из эмоционального взаимодействия в тот самый момент, когда они или их партнеры становятся уязвимыми или испытывают какую-то потребность [Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992]. Надежность привязанности обеспечивает открытость для новой информации и альтернативных точек зрения, что способствует коллективному решению проблем. Перед тем как перейти к практическому решению проблем и формированию навыков, отметим, что это знание поможет супружескому терапевту обеспечить эмоциональную безопасность и надежность привязанности. Как только партнеры справятся с некоторым уровнем

неопределенности, они смогут выйти из замкнутого цикла взаимодействий, например “требование—отстранение”, и расширить свое общение. Надежная привязанность способствует общению с большими открытостью, последовательностью и мудростью. Как отметил Дэниел Гоулман в своей книге об эмоциональном интеллекте, “настроенность на других требует лишь чуточку спокойствия внутри себя” [Goleman, 1995, p. 112]. *Результаты исследований подтвердили связь надежности привязанности с определенными типами поведения, представляющими для супружеского терапевта особый интерес. Так, надежная привязанность характеризуется уравновешенной асертивнойностью и отсутствием вербальной агрессии. Партнеры, придерживающиеся стиля надежной привязанности, поддерживают друг друга и стараются друг другу не возражать.* Эти тезисы отражены более подробно в отдельной работе [Johnson, 2002, 2013].

В конечном итоге необходимо отметить, что в области современной супружеской терапии теория, исследования и практика сближаются, переплетаются и сливаются. И теория привязанности представляет собой часть этого процесса взаимного объединения. Данные о характере дистресса пар, раскручивающего разрушительные по силе циклы “требование—отстранение”, что вызывает необходимость успокоения и устойчивого эмоционального вовлечения [Gottman, Coan, Carrere, & Swanson, 1998], природа любви взрослых, как она очерчена теорией привязанности, исследования результатов и процессов изменений, таких как ЭФТ, — *все это направлено на одно и то же.* Акцент на эмоциях объединен с акцентом на особых моделях взаимодействия, и предполагается, что основным направлением супружеской терапии должно стать укрепление надежных отношений привязанности.

Изменения в привязанности

Изменения в привязанности могут происходить на уровне поведенческих реакций, например, когда человек становится более открытым и эмпатичным. Это могут быть изменения в способах эмоциональной регуляции или в общей модели “я” и “другой” и в той ее части, которая отвечает за отношения. И это могут быть изменения в способах обработки информации в отношениях привязанности. Иначе говоря, изменения могут происходить на разных уровнях, но главная задача супружеского терапевта — добиться того, чтобы новые

реакции привязанности превратили взаимоотношения в паре в надежные связи.

В своих работах Боулби акцентировал внимание на том, как терапевт может помочь клиенту понять самого себя, чтобы тем самым изменить его общую негативную модель привязанности. Впрочем, современные терапевты, ориентированные на привязанность, стараются добиться выражения новых эмоциональных переживаний в существующих отношениях привязанности в качестве основного пути изменения реакций и модели привязанности. Эти новые эмоциональные переживания смогли бы помочь клиенту преодолеть прошлые страхи и убеждения [Collins & Read, 1994]. Это способствовало бы развитию и расширению моделей привязанности, а также образованию новых типов поведения и их интеграции в модели [Johnson & Whiffen, 1998; Johnson, 2019a].

С системной точки зрения важно рассматривать перемены в привязанности в терминах ограниченности и гибкости. Нормально функционирующая система характеризуется гибкостью и способностью адаптации к внутренним моделям мира и поведенческим реакциям на новые условия. Боулби обращал на это особое внимание. Рабочие модели привязанности должны быть открыты для изменений и постоянного обновления [Bowlby, 1969]. И в этот процесс могут вмешиваться ограничивающие или защитные переживания. Терапевт, ориентированный на привязанность, сосредоточивается на стимулировании поведения привязанности клиента. Он обращает внимание на то, понимает ли клиент свои привычные и новые переживания привязанности и как он с ними обращается. Иными словами, изменения происходят в сердце, в голове и в определенных видах взаимодействия. Для того чтобы стиль привязанности супругов изменился с тревожного на надежный, им нужно понять, что они склонны все контролировать и очень легко разочаровываются. Погрузившись в свои новые переживания, они попросят возлюбленных о надежной привязанности и образуют ее вместе. Многие модели супружеской и семейной терапии делают акцент или на поведении, или на моделях взаимодействия, или на внутренней реальности. С точки зрения теории привязанности для того, чтобы произошли изменения, все эти элементы необходимо объединить. И теория привязанности, и общая теория систем используют понятие циркулярной причинно-следственной связи, когда они объясняют механизм

образования и поддержания цикла взаимодействия. Однако теория привязанности полагает, что ключевые реакции в близких отношениях запускаются конкретными проявлениями тревоги и способами ее регуляции [*Johnson & Best, 2003*]. Реалии привязанности создаются умелыми движениями совместного танца отношений и внутренним настроением партнеров.

Значение теории привязанности для супружеской терапии

Теория привязанности дает ответы на фундаментальные вопросы человеческих отношений. Как мы оказываемся втянутыми в бессмысленные стратегии, лишаящие нас любви родных и близких? Почему дистанцирование не помогает преодолеть конфликт с объектами нашей привязанности? Почему какие-то события влияют на характер отношений в большей степени, чем все остальные? И самый главный для супружеского терапевта вопрос: на что нужно в первую очередь направить усилия для восстановления отношений и укрепления драгоценных связей любви?

Теория привязанности и особенно результаты последних исследований и разработок по привязанности взрослых предлагает супружескому терапевту возможность понять и организовать взаимодействие между партнерами. Если говорить более конкретно, то теория привязанности предоставляет супружескому терапевту следующие возможности.

- ◆ Ясная концептуализация здоровых отношений между близкими людьми и ключевых аспектов, определяющих их норму или дисфункцию. Естественно, за этим следует определение целей терапии и пункта назначения путешествия терапевта вместе с каждой конкретной парой. Основной целью эффективной супружеской терапии должно стать обращение к областям беспокойства в отношениях привязанности, изменение ненадежного стиля привязанности и образование надежных связей. Терапевт занимается постановкой первообразных (prototypical) моментов близости, которые способствуют укреплению доверия и образованию надежной привязанности. И в ходе этих моментов формируется основа надежных связей — взаимная доступность и отзывчивость партнеров. И я полностью уверена, что пары, прошедшие

курс ЭФТ, защищены именно этими моментами близости от рецидива дистресса, так часто встречающегося в других моделях терапии.

- ◆ Ясное депатологизирующее восприятие основной природы дистресса, которое дает терапевту понимание боли и проблем клиента. Это помогает ему образовать на терапевтической сессии надежную базу и способствует быстрому научению новым способам реагирования. Подобный подход также дает прекрасную возможность для переосмысления реакций каждого партнера в отношениях, испытывающих дистресс. Это способствует развитию сострадания и согласия и снижает недоверие и алиенацию.
- ◆ Способ выделить главные темы в спектакле взаимоотношений и предложить их четкие отточенные формулировки. Речь идет об эмоциях привязанности, страхах и стремлениях, а также о способах поддержания циклов взаимодействия сепарационного дистресса. Боулби особенно указывал на необходимость помочь клиенту выразить “угрожающую, чужую и/или неприемлемую эмоцию” [Bowlby, 1988, pp. 138–139]. Терапевт стремится помочь партнерам четко сформулировать проявления ненадежности привязанности и результативно справиться с депривацией и потерей доверия и связи. Каждый супружеский терапевт знает, как сложно сосредоточиться в ходе непредсказуемого действия с обилием деталей, которое представляет собой дистресс отношений.
- ◆ Ясное представление о моментах близости, которое проникает в суть происходящего и вызывает новые корректирующие эмоциональные переживания, позволяющие добиться устойчивой трансформации отношений. При этом в нашей нервной системе выстраиваются стабильные процессы с использованием обратной связи [Greenman & Johnson, 2013] и формируется новое понимание эффективной работы с тупиковыми ситуациями и ранами взаимоотношений. Подход ЭФТ к прощению и примирению, ориентированный на привязанность, будет рассмотрен в главе 13 более подробно.

Линн Хоффман много лет назад отметила, что у супружеских и семейных терапевтов есть множество идей, как добиться изменений, но нет четкого понимания, что именно нужно менять. Она об этом

написала так: “У семейной терапии лучше получается что-то изменить, чем понять, что изменить. Те методы и приемы, которые предлагают семейные терапевты, откровенно говоря, неудовлетворительны. Специалисты что-то где-то о чем-то слышали, но никто из них не смог разобраться и объяснить, что же это такое” [Hoffman, 1981]. С появлением работ Джона Боулби и других теоретиков привязанности эта ситуация изменилась. Как только мы разобрались, что такое спектакль отношений, испытывающих дистресс, нам понадобилась теория изменений или, другими словами, подход к интервенциям. В следующей главе речь пойдет о том, как в ЭФТ используется интеграция гуманистического эмпирического и системного подходов к терапии.