

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| Об авторах   | 15         |
| Предисловие научного редактора   | 17         |
| Введение   | 25         |
| <b>Часть I. Обзор теории и анализ практических интервенций</b>                         | <b>29</b>  |
| <b>Глава 1. Знакомство с ЭФТ</b>   | <b>31</b>  |
| Процесс ЭФТ  | 32         |
| Развивающаяся модель   | 33         |
| Принципы ЭФТ и теория привязанности  | 38         |
| Задачи книги   | 40         |
| Практические ресурсы по ЭФТ  | 41         |
| Природа ЭФТ  | 42         |
| Резюме   | 55         |
| <b>Глава 2. Теоретические основы ЭФТ</b>   | <b>57</b>  |
| Теория привязанности   | 58         |
| Базовые тезисы   | 58         |
| Надежная привязанность и душевное здоровье   | 63         |
| Обзор теории привязанности — теории ЭФТ о любви взрослых людей                         | 65         |
| Гуманистический и системный аспекты теории интервенций и изменений ЭФТ                 | 87         |
| Базовые элементы эмпирической/гуманистической модели, ориентированной на привязанность | 87         |
| Системная модель   | 90         |
| Как в ЭФТ объединяются эмпирический и системный подходы                                | 92         |
| Гуманистическая природа ЭФТ  | 93         |
| Системная природа ЭФТ  | 96         |
| Как связаны эмпирический и системный подходы   | 98         |
| <b>Глава 3. Интервенции ЭФТ</b>  | <b>101</b> |
| Три задачи ЭФТ   | 101        |
| Задача 1. Образование и поддержание терапевтического альянса                           | 102        |

|  |     |
|--|-----|
| Задача 2. Обращение к эмоции и ее переформулирование                           | 108 |
| Ключевые моменты в работе с эмоциями   | 117 |
| Интервенции ЭФТ, используемые при выполнении задачи 2                          | 120 |
| Задача 3. Перенастройка взаимодействий   | 143 |
| Объединение всех элементов интервенции в танго ЭФТ                             | 155 |
| Первое движение танго ЭФТ: отражение происходящего процесса                    | 156 |
| Второе движение танго ЭФТ: суммирование и углубление эмоциональных переживаний | 158 |
| Третье движение танго ЭФТ: обмен эмоциями                                      | 162 |
| Четвертое движение танго ЭФТ: инсценировка выражения эмоций                    | 164 |
| Пятое движение танго ЭФТ: объединение и валидизация                            | 165 |
| <b>Часть II. Процесс эмоционально-фокусированной терапии пары</b>              | 169 |
| <b>Глава 4. Стадия 1: альянс, диагностика и циклы</b>                          | 171 |
| Обзор диагностики ЭФТ. Шаги 1 и 2  | 172 |
| Случай из практики: Инесса и Фернандо  | 173 |
| Образование терапевтического альянса — безопасной гавани процесса терапии      | 180 |
| Эмпатическая настройка   | 181 |
| Терапевтические техники, используемые при диагностике                          | 186 |
| Отражение  | 187 |
| Валидизация  | 189 |
| Ключевые моменты процесса диагностики  | 195 |
| Возникновение сильного аффекта   | 197 |
| Ограниченное проявление эмоционального аффекта                                 | 197 |
| Влияние личных переживаний одного из партнеров на их взаимодействие            | 198 |
| Позитивные взаимодействия  | 200 |
| Установление негативного цикла взаимодействий и его анализ                     | 200 |
| Основные виды негативных циклов и позиций партнеров во взаимодействиях         | 202 |
| Установление цикла   | 204 |
| Анализ цикла   | 207 |
| Опросники-самоотчеты   | 218 |

|   |            |
|---|------------|
| Индивидуальные сессии   | 219        |
| Вопросы конфиденциальности на индивидуальных сессиях терапии пар                          | 219        |
| Противопоказания применения ЭФТ   | 220        |
| Различия в запросах   | 220        |
| Пары в состоянии развода  | 221        |
| Сексуальное насилие над партнером   | 221        |
| Злоупотребление алкоголем, наркотиками и психоактивными веществами                        | 222        |
| Депрессия и другие проблемы психического здоровья   | 222        |
| Заключение терапевтического соглашения  | 223        |
| Упражнения-размышления  | 224        |
| <b>Глава 5. Стадия 1: деэскалация и стабилизация</b>                                      | <b>225</b> |
| Случай из практики: деэскалация цикла   | 225        |
| Обзор стадии стабилизации   | 229        |
| Ключевые действия терапевта на этапе стабилизации отношений                               | 230        |
| Погружение терапевта в негативный цикл для понимания позиций партнеров во взаимодействиях | 231        |
| Резюме  | 259        |
| <b>Глава 6. Стадия 2: повторное включение отстраняющегося партнера</b>                    | <b>261</b> |
| Случай из практики: включение отстраняющегося партнера                                    | 262        |
| Углубление переживаний и установление потребностей в привязанности                        | 264        |
| Проработка процесса повторного включения отстраняющегося партнера                         | 267        |
| Действие 1. Раскрытие отстраняющегося партнера  | 267        |
| Действие 2. Извлечение сути первичных эмоций (второе движение танго)                      | 268        |
| Действие 3. Обмен эмоциями (третье движение танго)  | 268        |
| Действие 4. Усиление переживаний с помощью дополнительных действий по обмену эмоциями     | 268        |
| Действие 5. Принятие (четвертое движение танго и шаг 6 ЭФТ)                               | 269        |
| Действие 6. Поддержка и валидизация партнера  | 269        |

|  |     |
|--|-----|
| Действие 7. Выражение потребностей (шаг 7 ЭФТ)                                       | 269 |
| Действие 8. Отклик партнера на выражение клиентом своих потребностей                 | 270 |
| Резюме   | 289 |
| <b>Глава 7. Стадия 2: смягчение обвиняющего партнера</b>                             | 291 |
| Случай из практики: смягчение  | 291 |
| Смягчающее событие   | 294 |
| Общее знакомство с процессом смягчения обвиняющего партнера                          | 297 |
| Ошибки при смягчении обвиняющего партнера  | 322 |
| Отсутствие акцента на привязанности  | 322 |
| Отдаление от эмоций привязанности  | 323 |
| “Аллергия” на страх перед привязанностью   | 324 |
| Непризнанное восприятие себя и другого   | 325 |
| Отсутствие смягчающего обращения   | 326 |
| Резюме   | 327 |
| <b>Глава 8. Стадия 3. Закрепление: выход из тупиковых ситуаций</b>                   | 329 |
| Случай из практики: закрепление  | 329 |
| Ключевые шаги  | 332 |
| Шаг 8. Выработка новых решений   | 334 |
| Шаг 9. Закрепление новых позиций, циклов и истории надежной привязанности            | 337 |
| Завершение курса терапии   | 339 |
| Интервенции, которые обычно используются на шагах 8 и 9                              | 342 |
| Отражение и валидизация  | 342 |
| Выходы из тупиковой ситуации   | 351 |
| Резюме   | 366 |
| <b>Часть III. Применение ЭФТ на практике</b>   | 367 |
| <b>Глава 9. Эмоционально-фокусированная индивидуальная терапия (ЭФИТ)</b>            | 369 |
| Цели и задачи ЭФТ-терапевта при работе с индивидуальными клиентами                   | 370 |
| Задача 1. Образование терапевтического альянса и его поддержание в рабочем состоянии | 370 |

|  |     |
|--|-----|
| Задача 2. Обращение к эмоциям, их суммирование, усиление, извлечение их сути и углубление            | 370 |
| Задача 3. Перенастройка ключевых взаимодействий и основных способов эмоционального включения клиента | 371 |
| Цели ЭФИТ  | 371 |
| Процесс изменений ЭФИТ   | 379 |
| Стадия 1. Стабилизация   | 379 |
| Стадия 2. Перенастройка взаимодействий   | 404 |
| Обмен эмоциями с отсутствующей фигурой привязанности   | 430 |
| Рекомендации по обмену эмоциями между Мэй и образом отца   | 431 |
| Стадия 3. Закрепление  | 433 |
| Резюме   | 436 |
| <b>Глава 10. Преодоление последствий травмы с помощью ЭФИТ</b>                                       | 439 |
| Последствия травмы с точки зрения теории привязанности   | 439 |
| Процесс диагностики в ЭФИТ   | 443 |
| Вопросы для диагностики травмы   | 446 |
| Настройка с заботой (модель CARE)  | 448 |
| Формулирование клинического случая и планирование дальнейшей терапии                                 | 452 |
| Стадия 1. Образование альянса. Движения в ритме танго ЭФТ  | 457 |
| Движение вперед в ритме танго ЭФТ  | 463 |
| Стадия 2. Работа с травмой. Перенастройка личности и системы   | 478 |
| Стадия 3. Закрепление  | 481 |
| Резюме   | 482 |
| <b>Глава 11. Работа с травмой пары</b>   | 485 |
| Влияние травмы на взаимоотношения в паре   | 485 |
| Работа с травмой в отношениях пары на стадии 1   | 487 |
| Работа с травмой в отношениях пары на стадии 2   | 491 |
| Итоговые комментарии   | 497 |
| Излечение ран привязанности в процессе ЭФТ пар   | 498 |

|  |            |
|--|------------|
| Содержание   | 11         |
| Модель излечения ран привязанности   | 502        |
| Изучение обстоятельств травмы  | 504        |
| Дифференциация эмоций: значимость последствий травмы для отношений привязанности | 507        |
| Повторное включение травмированного партнера                                     | 509        |
| Прощение и восстановление связи  | 512        |
| Модель излечения ран привязанности и поворотные события стадии 2                 | 517        |
| Стадия 3. Закрепление  | 519        |
| Резюме   | 520        |
| <b>Глава 12. Эмоционально-фокусированная семейная терапия</b>                    | <b>521</b> |
| Основные положения ЭФСТ при работе с семьями                                     | 522        |
| Ключевые различия между ЭФСТ и ЭФТ пар   | 522        |
| Процесс изменений ЭФСТ   | 524        |
| Задачи терапевта ЭФСТ  | 525        |
| Ключевые движения танго ЭФТ  | 525        |
| Интервенции ЭФТ, применяемые в работе с семьями                                  | 526        |
| Заблокированные отношения  | 528        |
| Движения танго ЭФТ в ЭФСТ  | 529        |
| Первое движение: отражение происходящего процесса                                | 529        |
| Второе движение: суммирование и углубление эмоций                                | 531        |
| Третье движение: обмен эмоциями  | 532        |
| Четвертое движение: инсценировка выражения эмоций                                | 533        |
| Пятое движение: объединение и валидизация  | 534        |
| ЭФСТ. Стадия 1   | 535        |
| Образование альянса и проведение диагностики                                     | 535        |
| Планирование терапии   | 536        |
| ЭФСТ. Стадия 2   | 549        |
| Случай из практики: Мохаммад, Фатима и Абир                                      | 549        |
| Стадия 2. Пятая сессия ЭФСТ: мать и дочь   | 554        |
| Резюме   | 564        |
| <b>Ответы на вопросы</b>   | <b>567</b> |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Приложение А. Анкета ЭФТ для диагностики состояния<br/>сексуальной жизни клиента</b> | 639 |
| Подробная форма   | 639 |
| Краткая форма   | 642 |
| <b>Приложение Б. История привязанности</b>  | 643 |
| Отношения привязанности в детстве   | 643 |
| Романические отношения привязанности  | 644 |
| <b>Приложение В. Примерный чек-лист сессии</b>  | 645 |
| <b>Список литературы</b>  | 647 |

# 6

---

## СТАДИЯ 2: ПОВТОРНОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ ОТСТРАНЯЮЩЕГОСЯ ПАРТНЕРА

В этой главе будет подробно рассмотрен процесс повторного включения отстраняющегося партнера. Это первое из двух поворотных событий, которые на стадии 2 ЭФТ определяют развитие процесса перенастройки привязанности. После того как отстраняющийся партнер включился в отношения повторно, он говорит о своих желаниях и потребностях в привязанности с позиции эмоционального включения. Он по-новому выражает свое большое желание установить надежную и безопасную связь с супругом. При умелой работе с его новыми эмоциональными переживаниями терапевту удастся на стадии 2 изменить позиции партнеров в отношениях и перенастроить их привязанность. В ходе поворотных событий терапевт в ритме танго ЭФТ организует обмен эмоциями между партнерами (третье движение) и выполняет инсценировку выражения эмоций (четвертое движение). Суммирование и углубление эмоций (второе движение) остается одной из основных задач стадии 2. В ходе этого движения терапевт уделяет значительное внимание работе с потребностями каждого партнера в привязанности. Каждый “партнер теперь говорит с более сильной и активной позиции, когда он сам определяет принципы взаимоотношений, а не откликается на определения другого” [Johnson, 2020]. По мере того как партнеры обмениваются своими переживаниями эмоционально приемлемыми способами, происходит связующее событие, которое является важным и необходимым условием перенастройки привязанности. Это и является главной целью стадии 2.

## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ВКЛЮЧЕНИЕ ОТСТРАНЯЮЩЕГОСЯ ПАРТНЕРА

После сессии Инесса (отстраняющийся партнер) и Фернандо посвятили дома некоторое время обсуждению ее ключевых моментов, как им рекомендовала терапевт. Они начали устраивать свидания друг с другом на каждой неделе и сообщили терапевту, что стали заметно ближе. В начале сессии Фернандо заявил, что от процесса терапии он “уже порядком устал”. Обратите внимание, как в представленном далее отрывке стенограммы сессии терапевт сделала акцент на переживании Инессой текущего момента, суммировала ее эмоции и смогла добиться ее большего включения в обмен эмоциями с Фернандо. Это стало еще одним шагом на пути повторного включения отстраняющегося партнера.

**Фернандо.** Я думаю, что у нас все налаживается. Мы стали лучше ладить, знаете, стали как-то ближе, более счастливыми. Но насчет продолжения терапии я не уверен. Мы на пенсии, и такие сессии существенно влияют на наш бюджет.

**Терапевт.** В ваших словах, Фернандо, я слышу отсутствие желания продолжать курс.

**Фернандо.** Да, я хотел бы знать, дошли ли мы до того момента, до которого могли.

**Терапевт.** Кажется, вы несколько разочарованы.

**Фернандо.** Просто я не хочу, чтобы мои слова прозвучали как-то агрессивно. *(Бросает на Инессу тревожный взгляд. Она смотрит на свои пальцы.)* Но, честно говоря, мне кажется... *(Поворачивается к Инессе.)* Ты действительно хочешь, чтобы мы стали ближе?

**Инесса.** Что ты имеешь в виду?

**Фернандо.** Ну, как тебе сказать... Ты опять меня избегаешь.

**Инесса.** *(Продолжает рассматривать свои пальцы.)* Я была занята.

**Фернандо.** *(Хватает подушку с дивана и швыряет ее на пол.)* Класс! Ты была занята. А я-то решил, что мы закончили с терапией.

**Терапевт.** А вы знаете, ребята, что с вами сейчас происходит? Между вами здесь и сейчас опять запустился цикл. Вы, Фернандо,

пытаетесь достучаться до Инессы. Она не отвечает, вы злитесь и приходите в отчаяние. А внутри вы чувствуете, что...  
(Терапевт ждет, пока Фернандо закончит фразу.)

**Фернандо.** Она меня не уважает. И меня это злит.

**Терапевт.** Инесса, а вы сегодня достаточно спокойны. Как вы? Что вы чувствуете?

**Инесса.** Мне тяжело. Я в печали и в депрессии.

**Терапевт.** Вы в печали и в депрессии?

**Инесса.** Визиты моей матери мне всегда даются тяжело.

**Фернандо.** Да, с ней реально сложно.

**Инесса.** Она может ходить за мной по кухне и говорить, что я неправильно мешаю соус или кладу в него слишком много муки.

**Терапевт.** Да, судя по всему, визит вашей мамы действительно прошел для вас тяжело.

**Инесса.** И с Фернандо тоже сложно. Он раздражается, злится. А общаться с обоими...

**Терапевт.** (Использует технику RISSSC.) А! Вы получили большое количество сообщений о том, что вы ничего собой не представляете?

**Инесса.** (В слезах кивает.)

**Терапевт.** (Использует технику RISSSC. Возвращается к словам Инессы, сказанным на прошлых сессиях.) Вы вернулись в то очень неприятное состояние, когда уверены, что вы ничего собой не представляете. Вы — никто. Всем все равно. (Инесса кивает и всхлипывает.) Инесса, когда вы попадаете в это неприятное состояние, когда чувствуете себя такой ничтожной и несовершенной, что вам нужно?

**Инесса.** Мне нужно, чтобы Фернандо был на моей стороне, был со мной. Чтобы он на меня не злился и не ругался. Я не тупая. Я много делаю, и делаю это хорошо. И соус у меня вкусный!

**Терапевт.** Верно. Вам нужно, чтобы Фернандо понял, что вы все-таки что-то собой представляете, и смог на вас рассчитывать. Вы можете сказать сейчас Фернандо, чего вы от него ждете?

- Инесса.** *(Поворачивается к Фернандо.)* Я хочу, чтобы ты меня поддержал, когда я почувствую себя ничтожной и жалкой. Я хочу, чтобы ты всегда был на моей стороне.
- Терапевт.** Вы хотели бы, чтобы он был рядом с вами. А чего вы от него ждете?
- Инесса.** Я не хочу, чтобы ты злился, когда я расстроена, я хочу, чтобы ты поддерживал меня. Обними меня, пожалуйста, и скажи, что ты на меня рассчитываешь. Сделай так, как в прошлый раз. *(Фернандо ее страстно обнимает.)*
- Терапевт.** Вам хорошо? Он прямо сейчас, прямо на сессии показал, что вы очень важны для него.
- Инесса.** *(Всхлипывает и кивает.)* Это много для меня значит.
- Фернандо.** Меня тревожит, когда ты вдруг становишься спокойной и отстраненной. Но я думаю только о себе. Я забываю, что нужен тебе. *(Фернандо садится рядом с женой и обнимает ее.)*

## УГЛУБЛЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ И УСТАНОВЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПРИВЯЗАННОСТИ

ЭФТ-терапевт приступает к углублению базовых эмоций отстраняющегося партнера и изучает его скрытые потребности в привязанности. Таким образом, он подготавливает условия для его повторного включения. Потребности клиента в привязанности обычно становятся понятными через его отношения к себе и к другому. Чтобы достичь скрытых эмоций, характерных для стратегии избегания отстраняющегося партнера, терапевту в начале стадии 2 нужно проделать большой объем работы.

### Шаги ЭФТ. Стадия 2: перенастройка взаимодействий

5. Обращение к скрытым потребностям, страхам, моделям "я".
6. Обеспечение принятия другим. Ускорение ритма танца.
7. Выстраивание нового порядка взаимодействия партнеров (обращение-реакция), выражение их потребностей в привязанности и запуск связующих взаимодействий.

На шаге 5 терапевт запускает эмоциональные переживания партнеров, а на шаге 6 организует их взаимодействие. Пара становится готовой к усилению страхов, стремлений и желаний привязанности и обменивается ими на шаге 7. На шаге 7 партнер с позиций активности, включения и доступности направляет свои запросы на установление связи и приглашает супруга включиться в процесс укрепления привязанности. После выполнения шага 5 отстраняющийся партнер осознает свои потребности и желания и выражает их естественным образом на шаге 7. Здесь будет уместна следующая аллегория. Когда человек испытывает жажду, подобное осознание приводит его к четкому выражению потребности и желания выпить. Потребности партнеров формируются и выражаются в контексте их позиций во взаимодействии. Партнеры начинают испытывать эмоции привязанности и переходят к их усилению. Они открывают для себя новое значение своих эмоций.

Типичное заявление отстраняющегося партнера на шаге 5 выглядит следующим образом: “Я выгляжу рядом с тобой маленьким и уязвимым. Я боюсь, что ты это поймешь и уйдешь от меня. И тогда я каменею, отстраняюсь и начинаю защищаться”. На шаге 7 это заявление трансформируется в следующее: “Я уже устал от постоянной защиты и отстранения. Я хочу, чтобы ты почувствовала ко мне нечто особенное. Я хочу, чтобы ты прекратила меня критиковать и больше не угрожала от меня уйти. Я не собираюсь от тебя уходить, но я больше не хочу чувствовать себя рядом с тобой ничтожным”. Партнер эмоционально включается и начинает говорить с позиции большей заинтересованности. Он перестает просто откликаться на выстраивание их отношений супругом и начинает определять эти отношения для себя сам. Новое значение эмоций привязанности выражается в его новой позиции. И для этой позиции становятся характерными не дистанцирование и закрытость, а доступность и эмоциональная вовлеченность.

По мере выполнения шага 7 отстраняющийся партнер сохраняет контакт со своими текущими эмоциональными переживаниями. Он четко сообщает партнеру, что ему нужно, чтобы в их отношениях были контакт и безопасность. Подобные запросы являются естественным следствием восприятия каждым партнером себя и другого. Один из партнеров, например, может заявить: “Я боюсь, ты не будешь любить такого отвлеченного типа, как я. Да никто не будет”. В этом заявлении выражено негативное восприятие себя нелюбимым и уязвимым. Или супруга объявляет: “Я не думаю, что ты действительно меня любишь. Я уверена, ты никогда

меня не любил”. В этих словах выражено ее восприятие другого. Работая на шаге 7, ЭФТ-терапевту необходимо иметь чуткий “слух”, чтобы суметь различить нюансы страхов привязанности, связанные с восприятием себя и восприятием другого. Он в текущем моменте на сессии принимает переживания каждого партнера открыто и заинтересованно.

На этом шаге эмоциональные переживания партнеров формируют их новые позиции во взаимодействии, для которых характерны эмоциональное равновесие и аффилиация. Они делают *новую и аутентичную попытку эмоционального включения*. На сессии не вырабатываются какие-то договоренности, как себя вести, не ведется поиск решений и не открываются новые факты о семье происхождения. Эмоциональные переживания партнеров создают иные контекст и атмосферу. Когда партнеры обращаются друг к другу, они уже не требуют и не обвиняют. На шаге 7 они ведут диалог с новых позиций, сформированных новыми эмоциональными переживаниями. Когда обвиняющий партнер приступает к своим обычным упрекам, отстраняющийся партнер уже не возвращается в прошлый негативный цикл защиты и отстранения. Он твердо стоит на новой позиции. Он может ответить: “Да, я в тот раз вернулся к старой модели поведения. К сожалению, я привык реагировать именно так. Но это было случайно и вовсе не говорит о том, что я не стараюсь, что мне все равно и что из-за своей злости я не могу стать к тебе ближе. Я работаю над этим и стараюсь вести себя совсем по-другому. Мы оба понимаем, что хотим быть друг к другу ближе. И для этого мне очень нужно твое доверие”.

На шаге 7 партнеры становятся способными обращаться друг к другу так, что другой с большой долей вероятности реагирует на такое обращение открыто и спокойно. Короче говоря, *сигналы привязанности становятся четкими и понятными*. И сама сущность обращения подтверждает партнеру, к которому оно направлено, что он важен и незаменим для другого. Это вызывает немедленный колоссальный эффект. С точки зрения теории привязанности подобные взаимодействия показательны и чрезвычайно важны. Когда супруг выслушивает желания и потребности в привязанности ранее отстранявшегося партнера, он может сказать: “Я даже не думал, что так много для тебя значу. Я действительно тебе нужен. Твои слова дали мне понять, что я совсем не одинок”. Для обращения отстраняющегося партнера характерны оттенки чувства депривации, и в нем ярко выражена потребность в привязанности. И поэтому другому легче на него откликнуться. Обычно на шаге 6 обвиняющий партнер говорит включающемуся партнеру, который ранее отстранялся: “Я понимаю, что мое

поведение отталкивало тебя, и ты оставался один. Твои слова меня расстроили. Я больше не хочу, чтобы ты думал и чувствовал, что ты одинок. Я тоже иногда чувствую одиночество. Но я не знал, что это сидит в тебе настолько глубоко. Да, я расстроился, но, с другой стороны, я очень рад, что ты об этом рассказал”.

Эмоциональные переживания партнеров, которые они выражали на шаге 5, трансформируются на шаге 7 в более глубокое восприятие себя и другого. Это новое значение эмоций, которое терапевт использует для перенастройки взаимоотношений, формируется в результате эмпирического запуска эмоций привязанности. Новые эмоциональные переживания партнеров, которые они испытывают на шаге 5, становятся на шаге 7 новыми эпизодами взаимодействия. Они переопределяют контроль и аффилиацию супругов в отношениях.

## ПРОРАБОТКА ПРОЦЕССА ПОВТОРНОГО ВКЛЮЧЕНИЯ ОТСТРАНЯЮЩЕГОСЯ ПАРТНЕРА

Когда акцент стратегии отстраняющегося партнера по совладанию с дистрессом смещается с избегания эмоций на включение в них, происходит его повторное включение. Повторное включение отстраняющегося партнера — это первый существенный шаг пары по направлению к перенастройке ее привязанности, представляющий собой начало поворотного события стадии 2. Процесс повторного включения состоит из восьми последовательных действий, выполняя которые, терапевт управляет развитием этого поворотного события [Spengler, Mitchell, Spengler, & Spiker, 2017; Rheem, 2011]. Обычно порядок этих действий последовательный, однако терапевт может повторять какие-то из них по нескольку раз, если это необходимо.

### Действие 1. Раскрытие отстраняющегося партнера

После того как на шаге 5 терапевт проработал и изучил скрытые эмоции, он просит отстраняющегося партнера представить себе, как тот рассказывает супругу о своих страхах и уязвимых моментах. Затем терапевт интересуется его ощущениями.

**Терапевт.** Вы можете представить себе, Билл, как вы рассказываете жене о вашей боли в сердце? Мы вместе с вами проделали колоссальную работу, мы изучили ваш внутренний мир. Вы открыли

передо мной все те болевые места, которых, по вашим словам, десятки лет вы старались избегать. Все эти годы вы чувствовали боль и одиночество. А что будет, если вы расскажете об этих болевых местах Мишель?

## **Действие 2. Извлечение сути первичных эмоций (второе движение танго)**

После того как отстраняющийся партнер представляет себе, как он делится своими уязвимыми моментами с супругом, терапевт прорабатывает возникающие у него эмоциональные блоки.

**Терапевт.** Билл, чего вы боитесь, когда думаете рассказать жене о своих уязвимых моментах? Что вы говорите себе? Что самое плохое из того, что может произойти? Что мешает вам открыться Мишель?

## **Действие 3. Обмен эмоциями (третье движение танго)**

Терапевт предлагает отстраняющемуся партнеру поделиться своим страхом и другими базовыми первичными эмоциями, суть которых была извлечена.

**Терапевт.** Повернитесь, пожалуйста, к Мишель и скажите ей то, что только что сказали мне. Вы сказали: “Я так устал чувствовать себя в наших отношениях маленьким неудачником”. Повернитесь к жене и скажите это ей.

## **Действие 4. Усиление переживаний с помощью дополнительных действий по обмену эмоциями**

Чтобы усилить эмоциональные переживания отстраняющегося партнера и тем самым дать ему возможность воспринимать себя и другого более осознанно, обычно необходимо выполнить несколько действий по обмену эмоциями. Как показали результаты научных исследований, для активизации эмоциональных переживаний отстраняющегося партнера достаточно трех-четырех последовательных действий по обмену эмоциями [Lee, 2017; Rheem, 2011]. Каждое следующее действие по обмену эмоциями усиливает эмоциональный результат предыдущего.

**Терапевт.** Билл, как вы точно отметили, вы устали чувствовать себя маленьким неудачником. Вы находитесь в постоянном эмоциональном напряжении. Вы устали, и это понятно. А вы чувствуете это напряжение сейчас? Вы живете в этом напряжении достаточно долго. Как вы его ощущаете внутри? Вы можете рассказать об этом жене?

## **Действие 5. Принятие (четвертое движение танго и шаг 6 ЭФТ)**

После значительного объема работы, проделанного с отстраняющимся партнером, терапевт обращается к супругу и задает рефлексивный вопрос, цель которого — обеспечить принятие рисков отстраняющегося партнера.

**Терапевт.** Мишель, что вы почувствовали, когда Билл признался вам, что чувствует себя маленьким неудачником, и рассказал, что это вызывает в его теле сильное напряжение? Что происходит в вашей душе, когда вы думаете о его переживаниях и стараетесь их принять? Поделитесь с нами, пожалуйста.

## **Действие 6. Поддержка и валидизация партнера**

Когда отстраняющийся партнер открывается перед супругом, терапевт облегчает его принятие. Супруг в ответ “протягивает руку”, выражая тем самым валидизацию, успокоение и поддержку.

**Терапевт.** Мишель, вы только что сказали, что в дальнейшем хотели бы знать, когда Билл испытывает эмоциональные трудности. Раньше вы о них не знали, но это очень важно для вас. Вы можете сказать ему сейчас: “Я не знала, что ты чувствуешь себя маленьким неудачником. Я даже не представляла, что сильно на тебя давлю и так резко с тобой разговариваю. Мне очень важно все, что связано с нашими отношениями. Я хочу, чтобы ты почувствовал себя лучше. Я хочу, чтобы мы оба почувствовали себя лучше. И я очень рада, что ты мне об этом рассказал”.

## **Действие 7. Выражение потребностей (шаг 7 ЭФТ)**

Терапевт возвращается к отстраняющемуся партнеру и организует заключительный обмен эмоциями. При этом он обращает особое внимание на выражение отстраняющимся партнером своих потребностей

в привязанности. Если говорить о чувстве собственной значимости и уровне самодостаточности клиента, большинство отстраняющихся партнеров дополнительно нуждается в валидации и аффирмации [Lee et al., 2017].

**Терапевт.** Вы сейчас полностью открыты друг перед другом. И в этой приятной атмосфере мы говорим о ваших потребностях в привязанности. Билл, скажите, что вам нужно... мы проработали ваше чувство маленького неудачника. Оно вызывало в вашем теле сильное напряжение. Мы также проработали ваш страх сделать что-то не так и вызвать тем самым раздражение Мишель. Мысль о том, что несмотря на все ваши усилия она будет в вас разочарована, доставляла вам колоссальные страдания. И что вам сейчас нужно, чтобы справиться с этим страхом перед возможностью разочаровать жену?

**Терапевт.** Когда я сейчас вас слушал, я услышал в ваших словах любящую уязвимость. Вы можете этим сейчас с ней поделиться? Вы сказали: “Мне нужно знать, что я достаточно для тебя делаю, что тебе достаточно моей заботы. Я никогда не буду идеальным, но я тебя люблю... очень... и я хочу знать, что моей заботы, моей любви тебе достаточно”. Вы можете посмотреть ей в глаза и сказать это?

## Действие 8. Отклик партнера на выражение клиентом своих потребностей

Когда супруг с эмпатией и поддержкой откликается на обращение отстраняющегося партнера за удовлетворением его потребностей в привязанности, происходит поворотное событие. Терапевт помогает супругу обменяться с отстраняющимся партнером эмоциями и валидизировать его потребности в близости и связи.

**Терапевт.** Я чувствую, Мишель, что вас очень тронули слова мужа. Билл сказал, что ему очень важно, чтобы вы чувствовали его заботу и любовь. Вы можете поделиться с Биллом тем, что вы говорили мне, когда описывали, что происходит в вашей душе: “Лед растаял. Я открыта. Я и подумать не могла, что Билл боится, что мало для меня делает”. Вы можете сказать ему это прямо сейчас с полностью открытым сердцем?

### **Пример повторного включения отстраняющегося партнера**

Давайте изучим, как терапевт в ходе третьего и четвертого движений танго выполняет все эти действия. Он предлагает отстраняющемуся партнеру сделать еще один шаг на пути к уязвимости и связи.

Розалита и Джон женаты три года. У каждого есть дети от предыдущего брака. К терапевту они обратились из-за периодических “бурных ссор” и отсутствия взаимопонимания. В ходе начальных сессий выяснилось, что в паре роль преследователя играет Розалита, а Джон — отстраняющийся партнер. “Я дико на него злюсь”, — объясняет Розалита. И тут же добавляет: “Мне это жутко не нравится, но я это делаю. Что касается его работы, тут он, безо всяких сомнений, мастер. Он лидер. Но дома он становится тихим, старается куда-нибудь ускользнуть, в общем, ведет себя, как ребенок”. Терапевт узнает, что, когда между партнерами назревает скандал, Джон сильно нервничает. А когда скандал набирает обороты, Джон понимает, что не успеваешь отражать удары Розалиты. Он жалуется: “Я не могу с ней спорить. Она бросается резкими словами и очень быстро соображает. Не знаю, может быть, это потому, что у нее в семье было много братьев и сестер, и она прекрасно научилась вести полемику. Мне с ней в этом не сравниться”. Терапевт фокусируется на происходящем процессе и понимает, что Джон обращается к своим базовым эмоциям. Когда они с женой не ладят и вспыхивает ссора, его моментально бросает в жар. Он сетует: “У меня буквально земля из-под ног уходит. Я сразу весь напрягаюсь и начинаю чего-то бояться. Возможно, это звучит странно, но у меня бешено колотится сердце, и я хочу куда-нибудь сбежать”. И он продолжает свой рассказ, замечая, что “абсолютно не чувствует себя мужем” и “часто задумывается, любит ли его жена на самом деле”.

На стадии 2 терапевт обращает особое внимание на возникающие в ритме танго ЭФТ эмоции привязанности. Он отмечает, что Джон испытывает страх и “не чувствует себя мужем”. Далее мы покажем, как на стадии 2 ЭФТ терапевт суммирует эмоции отстраняющегося партнера. Когда Джон говорит, что “не чувствует себя мужем”, терапевт приступает к работе над его переживаниями. Терапевт знает, что с помощью суммирования эмоций он сможет помочь Джону глубже погрузиться в свой внутренний мир (шаг 5 стадии 2 ЭФТ). Отметьте, как терапевт работает с его переживаниями с помощью суммирования эмоций.

**Терапевт.** *(Использует технику RISSSC, говорит мягким голосом.)* Джон, что вы ощутили, когда сказали: “Я не чувствую себя мужем?”  
Какие эмоции вы испытали?

**Джон.** *(Отстраняющийся партнер. Смотрит на свои пальцы.)* Даже не знаю. Порой я теряюсь. Случается то, чего я никак не ожидал. Я же обычно могу все предусмотреть, и в этом залог моего успеха. Она права: на работе у меня все получается значительно лучше.

**Терапевт.** *(Использует его слово “теряюсь” и делает предположение о существовании других эмоций.)* Да, я понимаю вас, “теряетесь”. Неожиданно вы попадаете в какую-то затруднительную ситуацию... и вам становится не по себе. Такое определение подойдет?

**Джон.** Да, пожалуй, мне не по себе. И сейчас мне действительно не по себе.

**Терапевт.** *(Таким же мягким голосом.)* Понятно. Не по себе. Возможно, вам настолько не по себе, что вы чувствуете боль в душе?

**Джон.** Да, думаю, да. *(Смотрит вверх.)* Я как-то не обращал на это внимание. Но когда мы об этом заговорили, я понял, что это так.

**Терапевт.** *(Отражает происходящий момент и старается его усилить.)* Да, когда мы сделали на этом акцент, вы поняли, что вам это приносит боль. Вы пытались не обращать на это внимания, верно? Вы говорили себе: “Я не обращаю внимания на то, что происходит в моей душе”. А прямо сейчас, когда я делаю на этом акцент, что вы чувствуете? Я вас стараюсь удержать в том состоянии, которого вы обычно избегаете. Что вы чувствуете сейчас?

Отметьте, как терапевт валидизирует вторичную реакцию Джона на переживаемый дистресс и обеспечивает надежность альянса при акценте на переживании, которого Джон обычно избегает. На шаге 5 терапевт стремится понять суть эмоции привязанности, которую клиент переживает в текущем моменте.

**Джон.** Я в порядке. Думаю, что не супер, но в порядке. Вы сказали, что мне это нужно, чтобы сохранить брак. А я хочу сохранить свой брак.

**Терапевт.** *(Валидизирует его усилия и переосмысливает их в качестве сильных сторон его личности и его работы над отношениями.)* Да, спасибо вам. Пытаться сосредоточиться на своих

переживаниях вам непривычно. Это очень непросто. Для этого вы должны по-настоящему любить Розалиту... Хорошо, я знаю, что вы ее любите, и это еще одно доказательство вашей любви. *(Переводит внимание на его внутренние переживания.)* Когда вы думаете, что она считает вас плохим мужем, это больно. Вы чувствуете в душе эту боль, эту обиду?

**Джон.** Вот здесь. *(Показывает рукой на центр грудной клетки.)* Давит все сильнее и сильнее.

**Терапевт.** *(Для усиления его переживаний использует повторение.)* Ох ты... Точно. Давит все сильнее и сильнее. И чем больше обида, тем сильнее давит?

**Джон.** Не знаю... возможно... думаю, да.

**Терапевт.** *(Суть внутренних эмоций извлечена, и можно транслировать ее на отношения.)* А Розалита знает о том, что у вас давит в груди? Знает ли она, что вы очень переживаете, когда ссоритесь?

**Джон.** Я не знаю, знает ли она об этом. *(Смотрит на жену.)* Полагаю, что нет.

**Терапевт.** *(Выполняет действие 1.)* А если бы вы рассказали ей сейчас о том, что у вас давит в груди?

**Джон.** *(Чувствует заметный дискомфорт и переводит взгляд на свои пальцы.)* Хм-м-м... Я не знаю, как ей об этом рассказать. Я бы не хотел ее грузить, у нее и так забот хватает.

Подобная реакция отстраняющегося партнера ожидаема и вполне понятна. Для его повторного включения необходимо изменить парадигму его поведения, чтобы он смог перейти от избегания и самодостаточности к принятию риска раскрытия перед любимым человеком, к взаимозависимости. Для отстраняющегося партнера это достаточно рискованный шаг. Его нервная система воспринимает этот шаг как необычный и неестественный. Терапевт знает, что ему непросто. Он работает осторожно и не спеша.

### Упражнение 6.1. Действие 1 повторного включения отстраняющегося партнера

Перед тем как перейти к непосредственному выполнению действия 1 (т.е. перед тем как узнать у отстраняющегося партнера, готов ли он поделиться своими переживаниями), терапевту нужно произвести важное

интрапсихическое исследование. Нужно войти с отстраняющимся партнером в контакт и определить его аффективные переживания. Выберите все интервенции терапевта, которые помогут отстраняющемуся партнеру обратиться к своим внутренним переживаниям и установить с ними контакт.

- А. Когда мы замедлили темп нашего общения, вы сказали: “Я не знаю, что я чувствую”. Что с вами происходило в этот момент? Каковы были ваши ощущения, когда мы замедлились? \_\_\_\_\_
- Б. Вы сказали: “Я ничего не чувствую”. Вы опустили взгляд, а потом посмотрели в сторону. Что с вами происходило, когда я спросил, можем ли мы вместе с вами добраться до скрытых и укромных уголков вашей души? \_\_\_\_\_
- В. Что вы чувствуете, когда я цитирую слова вашей супруги: “Мне нужно больше внимания”? \_\_\_\_\_
- Г. Что вы почувствовали в теле, когда она сказала: “Мне нужно больше внимания”? Это было напряжение? Внутренние зажимы? \_\_\_\_\_
- Д. Какие эмоции вы испытываете, когда отключаетесь, уходите в себя и избегаете общения? Может быть, обида или страх вынуждает вас отключиться и уйти в себя? \_\_\_\_\_

### Упражнение 6.2. Запуск и усиление базовых эмоций

1. Подготовьте рефлексивный отклик для суммирования и усиления внутренних переживаний отстраняющегося партнера.

---



---



---

2. Подготовьте предположение терапевта, которое обеспечит мотивацию Джона к продолжению изучения своих внутренних переживаний.

---



---



---

3. Подготовьте валидизирующее отражение, которое поможет Джону нормализовать свои переживания.

---



---



---

Сессия продолжилась, и терапевт приступил к работе над базовыми эмоциями Джона. Он постарался усилить его переживания при помощи рефлексивных вопросов, усиления и эмпатического предположения.

**Терапевт.** *(Выполняет действие 2.)* Джон, вы полагаете, что со своими проблемами вам, по-хорошему, надо разобраться самому? Что вы за мужчина, если не можете решить проблему сами, а рассказываете о ней жене? Что вы чувствуете, когда думаете о том, чтобы поделиться с ней своими переживаниями? *(Терапевт предоставляет Джону возможность представить себе, что может случиться, если он поделится своими страхами с Розалитой.)*

**Джон.** Что это за мужчина, и к тому же абсолютно несамостоятельный. *(С нотками сарказма.)* Думаю, так. Это подтвердит ее худшие подозрения. И мои опасения материализуются! Я не должен быть мягким. Я не должен выглядеть мягким. Мягкость — это слабость. Я не слабак.

**Терапевт.** Вы боитесь, что будете выглядеть слабым?

В этот момент терапевт делает предположение в отношении “страха”. Добавляя в процесс элемент страха, терапевт сохраняет акцент на эмоциях (страх выглядеть слабым) и отводит его от когнитивного восприятия клиента (“Я не слабак”). Основная задача терапевта в двух поворотных событиях — это практическая работа со страхом.

**Джон.** Да, точно, я боюсь быть слабым.

**Терапевт.** Вы чувствуете внутри себя этот страх, Джон? Как он проявляется в такие моменты?

**Джон.** *(Прислушивается к себе.)* Я его чувствую. Вот здесь *(показывает рукой на область груди и живота)* все напряжено.

**Терапевт.** *(Медленно, мягким голосом.)* Да, понятно. Боль в вашей груди становится сильнее. И когда у вас возникает этот страх, напрягается область груди и живота. Вы боитесь, что Розалита сочтет вас слабым, когда вы расскажете, что у вас на душе.

Когда терапевт назвал страх Джона и немного его проработал (второе движение), наступает подходящий момент для обмена эмоциями (третье движение). Терапевт оценивает готовность супруги выслушать партне-

ра. Если супруга эмоционально “с ним” и участвует в процессе, можно переходить к следующему шагу — обмену эмоциями. Если терапевт не уверен, что супруга “с ним” и находится в процессе (она может смотреть в окно, проявлять нетерпение, направлять реактивные отклики), терапевт начинает осторожно обмениваться эмоциями отдельно с каждым партнером. Это позволяет отстраняющемуся партнеру избежать значительных рисков при выполнении обмена эмоциями с партнером, который не реагирует или откликается реактивно. Например, терапевт может спросить Розалиту: “Что бы вы почувствовали, если бы Джон раскрылся и поделился с нами своими уязвимыми чувствами?” Или: “Как вы думаете, Розалита, если я попрошу Джона рассказать о страхе, связанном с вашей ожидаемой реакцией, и о напряжении, которое у него возникает, что вы почувствуете?”

### **Упражнение 6.3. Действие 2: извлечение базовых эмоций**

В ходе действия 2 терапевт извлекает базовые эмоции, которые препятствуют раскрытию отстраняющегося партнера. Укажите все возможные действия, с помощью которых терапевт обращается к первичным эмоциям клиента.

- А. Терапевт отражает слезы в глазах клиента. \_\_\_\_\_
- Б. Когда в голосе клиента появляются эмоциональные оттенки, терапевт отмечает грусть или иную эмоцию. \_\_\_\_\_
- В. Клиент говорит: “Я переживаю, и я хочу знать, что он чувствует в эти трудные для него моменты”. Терапевт спрашивает отстраняющегося партнера, что тот почувствовал, когда услышал: “Я переживаю, и я хочу знать, что он чувствует в эти трудные для него моменты”. \_\_\_\_\_
- Г. Нормализация страха клиента, возникающего при акценте на боли и страхе. Подобный акцент может вызвать у клиента временные боль и страх, но затем наступает значительное облегчение. \_\_\_\_\_
- Д. Валидизация рисков, связанных с раскрытием отстраняющегося партнера. Терапевт отмечает, что иногда для отстраняющегося партнера нет необходимости раскрываться и рисковать. \_\_\_\_\_

### **Упражнение 6.4. Извлечение базовых эмоций**

Укажите интервенции, обычно используемые для углубления эмоций отстраняющегося партнера, которые смогут обеспечить мотивацию его обращения к своим внутренним переживаниям.

- А. Отражение, рефлексивное реагирование, отражение. \_\_\_\_\_
- Б. Отражение, предположение, валидизация. \_\_\_\_\_
- В. Рефлексивное реагирование, предположение, рефлексивное реагирование. \_\_\_\_\_
- Г. Отражение цикла. \_\_\_\_\_
- Д. RISSSC. \_\_\_\_\_

После того как Джон разобрался со своим чувством страха, терапевт приступил к запуску этого чувства. В ходе третьего движения терапевт помогает Джону погрузиться в свой страх и поделиться им с женой.

**Терапевт.** (*Действие 3.*) Джон, а если вы расскажете о своих страхах Розалите? Она здесь. Она готова вас выслушать.

**Джон.** (*Осторожно смотрит на Розалиту.*) Думаю, я смогу. Из-за страха, что я буду слабым, у меня внутри все напрягается. Я боюсь быть слабым в твоих глазах.

**Терапевт.** Вы молодец, Джон. Вы рассказали о своем страхе жене и сделали еще один сильный шаг.

**Джон.** Я не чувствую в себе какую-то силу. Как раз наоборот. Что я за мужчина, если рассказываю о своем внутреннем страхе?

Его вопрос и его недоверие к возможности поделиться своим страхом с женой вполне нормальны. С одной стороны, он рискнул и показал свою слабость. С другой стороны, он доверяет терапевту, а значит, открыв перед женой свою уязвимость, Джон может выстроить с ней прочные отношения. Это классический “вызов” для отстраняющегося партнера — его решение, “что супруг никогда не увидит мои слабости”, сталкивается с реалиями любви, которые требуют от партнеров взаимозависимости. Поэтому терапевт представляет готовность отстраняющегося партнера рискнуть как его сильную сторону. Клиенту требуются значительные усилия, чтобы проявить совсем иную, непривычную для него эмоциональную реакцию.

**Терапевт.** (*Переосмысливает уязвимость Джона как его сильную сторону.*) Мужчина, который достаточно смел, чтобы ради своих отношений учиться новому языку. Мужчина, который достаточно силен, чтобы быть уязвимым. Прямо здесь и прямо сейчас. Мужчина, который достаточно силен, чтобы показать жене свою человечность.

**Джон.** *(Еле слышно.)* Ну, если вы так считаете...

**Терапевт.** *(Говорит более мягким голосом и замедляет процесс обмена эмоциями.)* Что вы чувствуете прямо сейчас? Что вы можете отметить в своих ощущениях? Вы сейчас сделали нечто очень важное, и я хотел бы знать, что с вами происходит.

**Джон.** Хм-м-м... Это было непросто.

Для того чтобы Джон смог пересмотреть восприятие себя и другого, нужно, чтобы он полностью погрузился в свои эмоциональные переживания. Поэтому повторение здесь критически важно. Терапевт запускает процесс инсценировки выражения эмоций (четвертое движение танго). Тем самым он помогает отстраняющемуся партнеру оставаться в своих текущих переживаниях после принятия им значительного риска (раскрытие своей уязвимости на третьем движении танго). Это хороший пример итерационной природы повторного включения отстраняющегося партнера. И с каждой итерацией обмена эмоциями он “по капле выдавливает из себя” еще немного эмоциональных переживаний.

### **Упражнение 6.5. Подготовка инсценировки выражения эмоций**

Терапевт просит отстраняющегося партнера сделать очень сложный шаг — включиться в переживание своих эмоций и потребностей. Выберите все ответы, в которых указано, на что нужно обратить внимание терапевту перед запуском инсценировки выражения эмоций (может быть выбрано несколько вариантов).

- А. Другой партнер не отстраняется и не проявляет реактивных откликов или нетерпения. Нужно, чтобы он был открыт, готов к приему информации и как минимум эмоционально нейтрален. \_\_\_\_\_
- Б. Отстраняющийся партнер находится в эмпирическом контакте со своими эмоциями. Важно, чтобы обмен эмоциями не был исключительно когнитивным. Для подготовки связующего момента нужно, чтобы отстраняющийся партнер находился в контакте со своими уязвимыми переживаниями. \_\_\_\_\_
- В. Эмоции отстраняющегося партнера извлечены. После этого обмен эмоциями проходит в форме простых, четких заявлений. \_\_\_\_\_
- Г. Другой партнер уже выполнил смягчение и рассказал о своих уязвимых переживаниях. \_\_\_\_\_

Д. Есть ли время для запуска инсценировки выражения эмоций с обоими партнерами? Что чувствует говорящий и что чувствует слушающий? \_\_\_\_\_

### Упражнение-размышление

Перед запуском инсценировки выражения эмоций терапевт может испытывать определенное волнение. Он беспокоится, что обмен эмоциями будет достаточно “тусклым” (партнеры эмоционально друг друга не “зацепят”) или, наоборот, слишком эмоциональным, и партнеры уйдут в реактивность или их послания друг другу будут слишком когнитивными и слишком сложными. Прислушайтесь к своим опасениям, связанным с запуском инсценировки выражения эмоций.

Запишите их.

---

---

---

По мере того как отстраняющийся партнер все больше включается в общение и начинает выражать новые эмоции, терапевт периодически прорабатывает его страхи и потребности, возникающие в ходе сессии. Подобное повторение усиливает переживания отстраняющегося партнера и удерживает внимание его супруга на изменении восприятия им себя и другого. Это суть четвертого действия процесса повторного включения отстраняющегося партнера.

**Терапевт.** (*Выполняет действие 4.*) Верно, верно. Это было очень непросто. Не вполне привычно для вас. Вы можете сейчас обратиться к жене и сказать ей, что вам было очень непросто рассказать о вашей боли в груди? Сможете?

**Джон.** (*Осторожно поворачивается к жене.*) Эта штука действительно неприятна. Я обычно все держу в себе и никому ничего не рассказываю. Мне тяжело, но я очень хочу, чтобы мы были вместе.

**Терапевт.** (*Рефокусирует его внимание на текущих переживаниях, чтобы укрепить обмен эмоциями.*) Вам было непросто сказать Розалите о том, что у вас болит в груди, верно, Джон?

**Джон.** (*Смотрит на Розалиту.*) Да, мне было непросто рассказать тебе, что у меня давит в груди. (*Вздыхает.*) Я никогда не думал, что если я тебе об этом расскажу, это как-то мне поможет. (*Ерзает в кресле.*) Но на самом деле иногда у меня в груди все сжимается так, что я буквально не могу вздохнуть. И эта боль всегда там. Обычно я стараюсь не обращать на нее внимания, но мы сейчас пытаемся что-то с ней сделать. (*Слегка улыбается терапевту.*)

**Терапевт.** (*Сохраняет контакт с его эмоциональными переживаниями и продолжает уделять им первоочередное внимание. Понимает, что, возможно, понадобится еще одно действие по обмену эмоциями.*) Отлично, Джон! Вы молодец. (*Мягко и рефлексивно.*) А что вы сейчас чувствуете в груди? Что с вашей болью?

**Джон.** Более-менее... Болит, но не так сильно.

**Терапевт.** (*Выполняет действие 4 в третий раз.*) Понятно, понятно. Болит, но не так сильно. Я слышу вас. Иногда эта боль становится сильнее, но я никогда о ней не говорю. Понятно. А вы можете сказать Розалите: “Когда мы с тобой ссоримся, у меня в груди болит и давит?” Терапевт сохраняет свое внимание на его боли и страхе. С каждой итерацией обмен эмоциями становится более нацеленным и более глубоким. Терапевт стремится, чтобы клиент вошел со своими переживаниями в плотный контакт и смог описать их в соответствии с *краткой формой шкалы переживаний* (Short Form of the Experiencing Scale, ES) [Klein, Mathieu, Keisler, & Gendlin, 1969].

**Джон.** (*Обращается к Розалите. Лицо пылает.*) Это правда. Когда мы с тобой ссоримся, у меня болит в груди. Прямо здесь. (*Показывает рукой на то же самое место.*) И мне это неприятно. Я не люблю это ощущение.

**Терапевт.** Bravo, Джон! Это было очень сильно.

### Упражнение 6.6. Повторение обмена эмоциями

Чтобы при повторном включении отстраняющийся партнер смог лучше осознать свои переживания, обмен эмоциями необходимо повторять и углублять. В упомянутых ранее исследованиях углубление

эмоциональных переживаний в процессе повторного включения достигалось с помощью повторения обмена эмоциями. Это предоставляет клиенту возможность погрузиться в свои переживания и пересмотреть восприятие себя и другого. Укажите важные клинические факторы, на которых основана необходимость повторения (возможно несколько вариантов ответа).

- А. Обмен эмоциями происходит рефлексивно, и, когда отстраняющийся партнер включается в него, он испытывает много различных эмоций. \_\_\_\_\_
- Б. Клиент испытывает различные эмоции, и терапевт вместе с клиентом их извлекает и углубляет. \_\_\_\_\_
- В. С помощью повторения действий по обмену эмоциями отстраняющийся партнер перемещается по шкале переживаний от контакта с эмоциями (уровень 4) к их изучению (уровень 5) и затем — к одобрению (уровень 6). При этом терапевт выполняет действия по обмену эмоциями — извлекает и усиливает их. \_\_\_\_\_
- Г. Отстраняющемуся партнеру необходим “толчок” к переживанию эмоций до того, как он будет к этому готов. \_\_\_\_\_
- Д. Повторение действий по обмену эмоциями способствует постепенному расширению окна толерантности отстраняющегося партнера. У него появляется возможность не отторгать яркие эмоции, которые он испытывает. \_\_\_\_\_

### **Упражнение 6.7. Фокус на обмене эмоциями в ходе повторного включения отстраняющегося партнера**

Выберите все возможные ответы, в которых указано, на что направлено повторение обмена эмоциями.

- А. Эмоции клиента. \_\_\_\_\_
- Б. Телесные отклики/ощущения клиента. \_\_\_\_\_
- В. Прежнее поведение избегания клиента. \_\_\_\_\_
- Г. Страхи клиента. \_\_\_\_\_
- Д. Восприятие клиентом себя и/или другого. \_\_\_\_\_
- Е. Переживания клиента в текущем моменте. \_\_\_\_\_
- Ж. Мысли клиента. \_\_\_\_\_

### Упражнение-размышление

С какими из перечисленных в упражнении 6.7 элементов вам сложнее всего работать? Почему вы так считаете?

---

---

---

На этом этапе терапевт переходит к работе с Розалитой и старается определить эмпирически, как на нее влияют переживания Джона. Принятие партнера — это важный переход терапевта к шагу 6 процесса ЭФТ. Ему нужно понимать, как Розалита воспримет раскрытие Джона (четвертое движение танго), и облегчить для нее его принятие (если или когда это возможно). Этот переход осуществляется в ходе действия 5.

**Терапевт.** (*Заинтересованно.*) Розалита, что вы почувствовали, когда Джон рассказал вам о своей боли в груди? Он так открыто это сделал. Это был по-настоящему сильный поступок. Тронуло ли это ваше сердце?

**Розалита.** Хм... хм... Я не знала, что у него болит в груди. Хотя странно об этом не предполагать. Да, вы только что сказали, что я открыта. Я хочу знать о нем все. Я хочу знать, что с ним происходит. Я открыта для этого. Особенно для того, что касается мягкости. У вас в кабинете это воспринимается по-другому. Дома мы общаемся друг с другом более жестко. Думаю, это мне поможет... понять. Думаю, это нам обоим поможет лучше узнать друг друга снова.

### Упражнение 6.8. Интервенции, обеспечивающие принятие повторного раскрытия отстраняющегося партнера

Назовите основные интервенции, которые использовал терапевт для проработки эмоционального отклика Розалиты на раскрытие Джона (все, что применимо).

- А. Рефлексивное реагирование. \_\_\_\_\_
- Б. Предположение. \_\_\_\_\_
- В. Отслеживание и отражение цикла. \_\_\_\_\_
- Г. RISSSC. \_\_\_\_\_

- Д. Отражение первичных эмоций. \_\_\_\_\_
- Е. Отражение валидации. \_\_\_\_\_
- Ж. Отражение замедления процесса и акцент на месте. \_\_\_\_\_
- З. Отражение сути вторичных эмоций. \_\_\_\_\_
- И. “Поймать стрелу”. \_\_\_\_\_

### Упражнение 6.9. Необходимость проработки принятия

Укажите все причины проработки терапевтом принятия Розалиты.

- А. Терапевту важно понять, как Розалита восприняла риск Джона рассказать ей о своих внутренних переживаниях. \_\_\_\_\_
- Б. Если она не выразит своего принятия или если ее отклик будет нейтральным, это станет важным сигналом для терапевта. В этом случае терапевт займется проработкой ее блоков перед принятием. \_\_\_\_\_
- В. Получение новой информации о муже может поставить ее в неловкое положение. Терапевт поможет ей понять ее смущение, ее внутренние противоречия и ее блоки. \_\_\_\_\_
- Г. Отстраняющийся партнер почувствует себя в большей безопасности, когда увидит, что не он один испытывает эмоции. Лучше всего, если оба партнера одновременно приступят к усилению своих эмоций. Это снизит риск каждого партнера почувствовать себя слишком уязвимым и слишком открытым, если другой не рискнет. \_\_\_\_\_
- Д. Терапевт переключается на работу с супругой, чтобы дать отстраняющемуся партнеру время собраться с мыслями. \_\_\_\_\_

При выполнении четвертого движения танго получение отклика Розалиты на раскрытие Джона, выполненного в третьем движении танго, терапевт стремится помочь Розалите выразить свое принятие. Подобный обмен эмоциями чрезвычайно важен для отношений пары. Джон получит определенную ясность (четкий сигнал принятия и поддержки Розалиты) в отношении своего стремления завоевать доверие жены. Также важно, что потенциальное связующее событие не состоится без ее принятия Джона (действие 6). Управляя поворотным событием, терапевт всегда отслеживает моменты уязвимой доступности, чтобы выполнить обмен эмоциями и организовать для пары максимально возможное количество связующих событий. В ходе перенастройки привязанности партнеры выполняют несколько повторяющихся действий по обмену уязвимостью. Это и является целью стадии 2 ЭФТ.

- Терапевт.** *(Выполняет действие б.)* Скажите ему, пожалуйста, Розалита, скажите Джону, что вы открыты. Скажите, что вы хотели бы знать, что с ним происходит.
- Розалита.** *(Смотрит на Джона и говорит мягким голосом.)* Я хочу знать, что с тобой происходит. Знать о твоей боли. Мне это важно. Ты для меня важен. Мы оба изменились, и я хочу снова тебя узнать. Я хочу знать, что с тобой происходит, когда у тебя давит и болит в груди. Я хочу это знать.
- Терапевт.** *(Валидизирует ее обращение к мужу.)* Отлично, Розалита. Это было очень смело. Он действительно много для вас значит.
- Терапевт.** *(Джону.)* Джон, что вы чувствуете? Ваша жена открылась. Ваша боль для нее очень важна, и она хочет снова вас узнать. *(Терапевт использует еще одну возможность погрузиться глубже в его эмоциональные переживания. Рефлексивные вопросы сохраняют его фокус на внутренних переживаниях, и его окно толерантности расширяется.)*
- Джон.** *(Задумчиво.)* Все хорошо, все хорошо. Думаю, мы очень отделились друг от друга. Может быть, даже дальше, чем я себе представлял.

### Упражнение 6.10. Принятие повторного включения отстраняющегося партнера при обмене эмоциями

Укажите все веские причины для Розалиты принять раскрытие Джона (все, что применимо).

- А. Если она сможет обеспечить ему успокоение, это станет сигналом к началу перенастройки их привязанности. \_\_\_\_\_
- Б. Важно, чтобы Джон получил от Розалиты четкий сигнал ее принятия и поддержки. Раскрыв Розалите свою уязвимость, он сильно рискнул. И теперь он ждет максимального успокоения и утешения. \_\_\_\_\_
- В. Обмен эмоциями между партнерами имеет для их отношений серьезный потенциал, потому что каждый получает прямой сигнал от другого. Когда Розалита обменивается эмоциями с Джоном, а не терапевт это делает от ее имени, происходит еще одно связующее событие. \_\_\_\_\_

- Г. Важно, чтобы у другого партнера появилась возможность что-то сказать. Отстраняющемуся партнеру для раскрытия необходимо много времени, и супруг обычно находится в ожидании. \_\_\_\_\_

### Упражнение 6.11. Принятие партнера

Подготовьте желаемый отклик Розалиты в адрес Джона. Как она могла бы выразить свое принятие?

---

---

---

Терапевт понимает, что Джону предстоит выразить свои потребности, и это станет кульминацией повторного включения отстраняющегося партнера (шаг 7 ЭФТ). Внутренние переживания Джона, которые он только что испытал, помогут ему прояснить и сформировать свои *потребности в привязанности*.

**Терапевт.** Итак, Джон, вы открылись и рассказали о вашем напряжении, вашей боли в груди. И что вам сейчас нужно, после того, как мы обратились к вашему страху, что она воспримет вас слабым, к вашей боли, к вашему напряжению, которое сильно сжимает грудину и очень вас пугает? Вам нужно...

**Джон.** Мне нужно... мне нужно, чтобы моя жена не считала меня слабым, чтобы она любила меня и понимала, что я ее достоин... (*Поворачивается к Розалите*). Мне нужно знать, что я тебя достоин.

**Терапевт.** (*Выполняет действие 7.*) Джон, вы можете сказать ей об этом еще раз: "Мне нужно знать, мне нужно знать, что я тебя достоин".

**Джон.** (*Жене.*) Мне нужно знать, что я тебя достоин, что ты не считаешь меня слабым и никчемным... что ты все еще меня любишь.

**Терапевт.** Конечно, Джон, правильно! Вам нужно знать, что вы ее достойны и что она все еще любит вас. Вы смело сказали ей о своей потребности, которая была в самом сердце вашего страха, верно?

### **Упражнение 6.12. Выражение отстраняющимся партнером потребности в привязанности**

Укажите важнейшие характеристики раскрытия Джона в ходе обмена эмоциями (все, что применимо).

- А. Джон выразил свою потребность в привязанности, находясь в состоянии эмоциональной доступности. \_\_\_\_\_
- Б. Между Джоном и Розалитой был визуальный контакт. \_\_\_\_\_
- В. Клиент сам поделился своими потребностями, а не терапевт сделал это вместо него. \_\_\_\_\_
- Г. Джон смог рассказать Розалите то, что давно хотел рассказать. \_\_\_\_\_
- Д. Терапевт валидизировал дополнительные риски, которые продолжает принимать Джон. \_\_\_\_\_

### **Упражнение 6.13. Перефокусировка обмена эмоциями**

Представьте себе, что в ходе обмена эмоциями отстраняющийся партнер “выключил” эмоции и его раскрытие больше напоминало когнитивную просьбу. Укажите лучшее действие терапевта в этой ситуации.

- А. Сказать Джону, что его когнитивная просьба выглядит как требование и что ему нужно над ней еще поработать. \_\_\_\_\_
- Б. Спросить Джона, почему у него именно такая потребность. \_\_\_\_\_
- В. Вернуться к последней эмоции, которую испытал Джон, и попробовать ее “оживить”. Когда он испытает эту эмоцию еще раз, помочь ему сформировать в этом состоянии эмоциональной доступности потребность и направить ее жене. \_\_\_\_\_
- Д. Спросить Розалиту, может ли она признать эту его потребность справедливой и обоснованной. \_\_\_\_\_

После того как терапевт попросит отстраняющегося партнера пойти на колоссальный риск и поделиться своими уязвимыми моментами с супругом, крайне важно, чтобы терапевт помог ему максимально открыто откликнуться на обращение отстраняющегося партнера. Когда отстраняющийся партнер рассказывает о своей уязвимости, для него это необычно, странно и рискованно. Терапевт работает с супругом, чтобы обеспечить его искренний отклик, и тем самым валидизирует искреннее обращение отстраняющегося партнера. Чтобы вызвать мягкие эмоции Розалиты, он

направляет ее внимание на то, что происходит в ее сердце. И терапевту важно проследить, чтобы отклик Розалиты на эмоциональное обращение Джона не был когнитивным.

**Терапевт.** *(Розалите, которая смотрит на Джона.)* А что у вас на душе, Розалита? Что вы чувствуете, когда Джон стучится в вашу дверь? Что вы чувствуете прямо сейчас?

**Розалита.** *(Выполняет действие 8. Обращается к мужу, который смотрит на нее с опаской.)* Того, что ты делаешь для меня, мне достаточно. *(Говорит уверенно.)* И я тебя люблю. И всегда любила. Мы с тобой действительно отделились, но я тебя не разлюбила. И чем больше ты мне рассказываешь, что у тебя на душе, тем больше я тебя люблю. Я не считаю, что ты слабый. Но когда ты раньше молчал, я тебя не понимала. Чем больше я узнаю о тебе, тем больше ты мне нужен.

**Терапевт.** *(Розалите.)* Верно, Розалита, чем больше он вам рассказывает, что у него на душе, тем лучше вы его узнаете и понимаете. Когда он перед вами раскрылся, он очень много для вас сделал. Верно. Я понимаю. Я слышу. Он рискнул раскрыться, и вы почувствовали себя не такой одинокой. Когда он говорит вам, что у него на душе, он с вами. И это меняет все. Джон, как вы себя чувствуете сейчас, после того, как она сказала, что вы делаете для нее достаточно?

**Джон.** Это приятно слышать.

**Терапевт.** Что вы делаете для нее достаточно. Особенно после того, как вы рассказали, что у вас на душе?

**Джон.** Да, особенно это! Приятно слышать, что это ей помогло, что она не думает, что я слабый и никчемный. Что ей действительно важно, что я чувствую. Я удивлен, но в хорошем смысле. Приятно это узнать. Я всегда хотел знать, что нужно сделать, чтобы завоевать ее доверие. Замечательно!

### **Упражнение 6.14. Проработка отклика супруга на обращение отстраняющегося партнера**

После любого обмена эмоциями терапевту нужно проработать переживания каждого партнера. Укажите, на что терапевту нужно обратить

особое внимание при проработке эмоций каждого партнера (все, что применимо).

- А. Обмен эмоциями рефлексивен. Важно предусмотреть достаточное время и возможность, чтобы эмоции смогли “ожить” после обмена. \_\_\_\_\_
- Б. Важно предусмотреть, чтобы время обмена эмоциями было одинаковым для каждого партнера. \_\_\_\_\_
- В. Обмен эмоциями несет определенный риск для того, кто делится своими переживаниями. Поэтому, когда терапевт работает с супругом раскрывающегося партнера, ему важно направить раскрывающемуся партнеру валидизирующее и успокаивающее сообщение. \_\_\_\_\_
- Г. Если валидизирующее и успокаивающее сообщение направить не удастся, терапевт помогает супругу, справиться со смущением, замешательством или реактивностью. \_\_\_\_\_
- Д. Умение терапевта “поймать стрелу” помогает партнерам справиться с эмоциональной напряженностью. \_\_\_\_\_

**Терапевт.** Ну что же, Джон, для вас стало определенной неожиданностью, что ваше раскрытие помогло Розалите почувствовать себя лучше. И вы тоже почувствовали себя лучше. Это так не похоже на ваши прежние волнения, когда вы боялись, что сильно ее обременяете. И вы прекрасно это сделали, Джон. Вы погрузились в свой внутренний мир, вы чувствовали, как боль в груди усиливается, а страх сковывает ваши мышцы. И вы смело рассказали об этом Розалите. Когда вы этим поделились, вам обоим стало легче. А вы, Розалита, смогли принять его боль и страх. Когда вы ему сказали, что вам достаточно того, что он для вас делает, вы его успокоили. Это начало вашего нового совместного цикла. Когда вы любите человека и рассказываете ему, что у вас на душе, вы рискуете. Особенно когда вы по любой причине чувствуете душевную боль и страх.

Запуск повторного включения Джона — это классический пример поддержки ЭФТ-терапевтом отстраняющегося партнера в понимании им своих эмоций и последующем обмене ими с женой. В ходе стадии 2 ЭФТ этот процесс повторяется несколько раз, чтобы каждый супруг смог обрести

умение понять свои мягкие чувства и поделиться своей уязвимостью с партнером. Это суть перенастройки привязанности пары — главной цели стадии 2.

## РЕЗЮМЕ

В заключение отметим, что в развитии поворотного события повторного включения отстраняющегося партнера используется множество ключевых элементов ЭФТ. В своей работе терапевт постоянно перемещается между вторым движением танго (суммирование и углубление эмоций), третьим (обмен эмоциями) и четвертым (инсценировка выражения эмоций). Клиент на каждой сессии все глубже погружается в свои эмоциональные переживания, начиная с шага 5 (отслеживание первичных эмоций) и заканчивая шагом 7 (рассказ клиента супругу о своих страхах). По мере того, как в ходе второго движения танго отстраняющийся партнер обращается к своей уязвимости, а в ходе третьего движения обменивается ею с супругом, его эмоциональные переживания становятся сильнее. Суть обмена эмоциями — обмен партнерами своими глубинными эмоциональными переживаниями. Поскольку отстраняющийся партнер рискует раскрыть свои эмоциональные переживания перед супругом, его первичные эмоции усиливаются. Когда он рассказывает о своих уязвимых моментах, это не только помогает ему проработать старую эмоциональную боль и скорректировать свои эмоциональные переживания, но и формирует связующее событие пары, поскольку каждый партнер принимает и прорабатывает переживания другого (четвертое движение танго). По мере того как отстраняющийся партнер чувствует принятие супруга (шаг 6 процесса изменений клиента), он пересматривает свои модели “я” и “другой”, что является целью поворотного события повторного включения отстраняющегося партнера.

Смена парадигмы самодостаточности на взаимозависимость, выполняемая в ЭФТ отстраняющимся партнером, является мощным инструментом раскрытия его человечности. Очень часто случается так, что отстраняющийся партнер открывает свою уязвимость впервые. Он в первый раз делится своей болью, обидой и горем. Возможно, супруг тоже впервые встречается с человечностью партнера, которую он выражает на сессии таким эмоционально нацеленным образом. Если раньше супруг боялся безразличия партнера, то сейчас он нормально с ним общается и принимает его новые эмоции. В отношениях супругов и в их цикле взаимодействий

происходят колоссальные изменения. Важнейшими элементами процесса эмоционального раскрытия клиента, который называется повторным включением отстраняющегося партнера, являются неспешная и осторожная мотивация терапевта, концентрация внимания на внутреннем мире клиента и мягкое повторение интервенций.