

familyland.ru

ЭФТ

РИХМАЕР АЛЕНА

Типы привязанности

высокое избегание (отделенность)



Низкое избегание (близость)

familyland.ru

Типы привязанности

1. Надежная привязанность. *Надежный.*
2. Тревожный или амбивалентный тип привязанности. Тревожно – озабоченный, зависимый *(**прилипала***)
3. Дезорганизованный, хаотический тип привязанности. Избегающе – опасающийся, амбивалентный, (***противоречивый***)
4. Избегающий тип привязанности. Избегающе – отвергающий отстраненный, **(*изоляционист***)

familyland.ru

Особенности взаимодействия людей с разными типами привязанности

Характеристика	Прилипала	Изоляционист
Выражение аффекта и Коммуникация	Свободное выражение эмоций. Открытость и откровенность в выражении личных мыслей и чувств.	Бесстрастность, сокрытие или отстранение от эмоций. Сложность в открытом предъявлении личного материала.
Ориентация	На отношения	На предметы и цели
Поведение в конфликте	Стремится все разрешить сразу на месте и окончательно все выяснить.	Хочет отложить обсуждение спорных вопросов до тех пор, пока страсти не остынут.

familyland.ru

Типичные варианты циклов

- **Цикл преследование – отстранение** является базовым. Его варианты: Требование / дистанция; Жалоба / умиротворение; Критика /окаменение
- **Реактивный цикл преследователь – отстраняющийся.**
- Цикл **отстранение – отстранение.**
- **Цикл Атака/Атака**
- *Цикл Атака / Атака –> эскалация конфликта -> взаимное отчуждение.*
- *Атака /Защита –> уступчивость -> саботаж.*
- **Сложные циклы.**

Задание

familyland.ru

	М Изоляционист	М прилипала	М противоречивый
Ж Изоляционист			
Ж Прилипала			
Ж противоречивый			

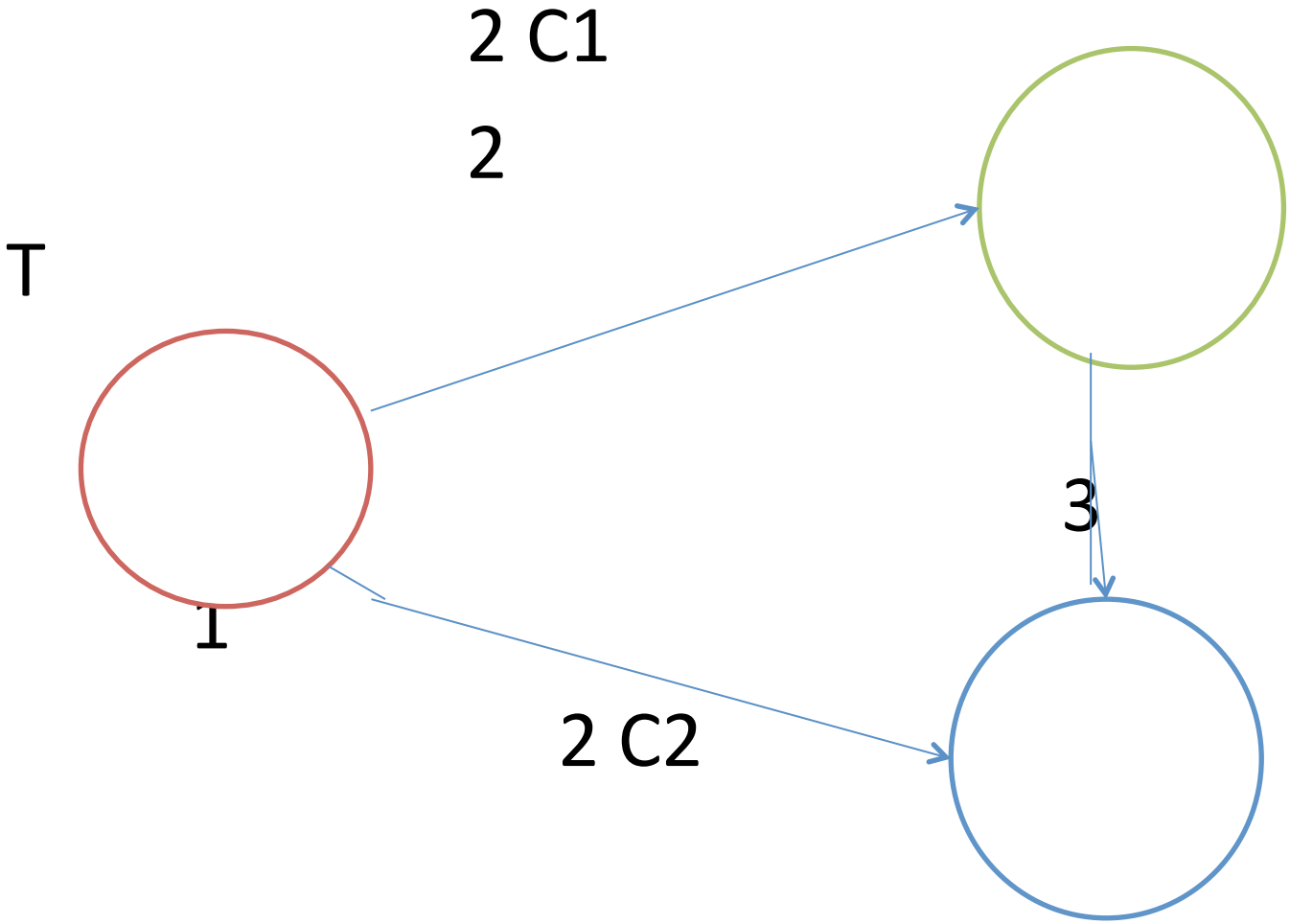
familyland.ru

Противопоказания к ЭФСТ

- Несовпадение намерений, намерение на развод с одной стороны.
- Расставание пары
- Насилие, жесткий конфликт
- Алкоголизм и др. зависимости.
- Депрессия и др. психические расстройства.

familyland.ru

Техническая сторона
Задачи ЭФСТ



familyland.ru

Стадии в ЭФСТ

1. Новое видение конфликта и снижение его интенсивности.
2. Распространение нового видения на другие области жизни
3. Закрепление нового видения на уровне действий

familyland.ru

Стадия 1. Снижение интенсивности негативных циклов взаимодействия.

Шаг 1. Создание терапевтического альянса и очерчивание списка конфликтных вопросов.

Шаг 2. Идентификация негативного цикла взаимодействий, в котором воплощены данные конфликтные темы.

Шаг 3. Исследование не признаваемых эмоций, скрывающихся за позициями взаимодействия.

Шаг 4. Переопределение проблемы в терминах негативного цикла и лежащих за ним потребностей привязанности.

Цикл оформляется как общий враг и источник эмоциональной депривации партнеров, причину стресса.

Короткий вариант

1 – сбор информации

2 – определение циклов

2 - деэскалация конфликта.

Первая встреча

familyland.ru

1. Социальная фаза.
2. Проблемная фаза.

   - что, где, когда, как долго.

   - кто как объясняет

   - что пробовали для решения (ППР)

3. Различные интервенции (из базовых техник,), выявление базового цикла.

!!! Фокус внимания – внутреннее (эмоции, восприятие) – внешнее проявление (поведение)

Переключение - он - она

4. Заключение контракта.

Особенности первых встреч – понимание Эм. Опыта

familyland.ru

Терапевтический стиль RISSSK

- R - repeat- повторение - повторяет ключевые фразы
- I - images – образы – использует образы, которые вызывают сильные эмоции.
- S simple просто
- S slow медленно
- S soft мягко
- C client – клиент

familyland.ru

Основные техники

Отражение. (1-2)

Подтверждение. (1-2)

Эмпатическое предположение (1-2).

Извлекающие чувства вопросы. (1-2)

Усиление (1-2).

Отражение и прочерчивание паттернов и циклов взаимодействий. (3)

Рефрейминг проблем в терминах контекстов и циклов. (3)

Реструктурирование интеракций через разыгрывание. (3)

familyland.ru

Отражение

Отражение – прежде всего эмоционального опыта.

Функции интервенции

- Создание и поддержка терапевтического альянса
- Фокус на терапевтическом процессе
- Объяснение эмоциональных процессов, лежащих в основе позиций взаимодействия.

Важно не только определить или назвать ту или иную эмоцию, но и особо важно отразить эмоцию внутри контекста взаимодействия и истории их которой они происходят. Например, он отстраняется, когда видит ее злость, он становится бесчувственным, когда….

familyland.ru

Подтверждение

Это активно демонстрируемое признание чувств и мыслей клиента, как естественных и понятных, если смотреть на ситуацию с его позиции.

- Формирование подтверждающих высказываний
- «Да, я слышу вас..»
- «Мне кажется логичным, что…»
- «Да это нормально, что..»
- «Вполне понятно…»

Если бы супруги в споре могли признавать и подтвердить что другой человек имеет право чувствовать и видеть ситуацию по-другому, то 80% напряжения конфликта исчезло бы.

Возможно, использовать «подтверждение» с опорой на опыт из родительских семей.

familyland.ru

Отражение циклов взаимодействия (всегда пара)

1. Простые действия он сделал – она сделала)
2. Отражение влияния друг на друга (обобщение)
2.1. Повторяющихся действий (близко к 1, но повторение поведенческих паттернов)
2.2. Действия одного – эмоции другого.
3. Восприятие (когда она (он)….., вы воспринимаете, вам кажется, вы думаете,)
4. Отражение эмоций (первичных или вторичных).
5. Отражение всего цикла
6. Отражение последствий цикла

familyland.ru

Отслеживание циклов взаимодействия

- взаимодействия во время сессии
- недавних инцидентов (как это выглядело, что он сделал, как вы реагировали когда…)
- повторяющихся паттернов (что вы делаете, когда вам одиноко, когда вас критикуют…)

familyland.ru

4 ящичка

1. Она чувствует……	**1. Он делает…..**
1. Она делает……	1. Он чувствует ????

familyland.ru

Циркулярное интервью

Ситуация для нее – муж поздно пришел с работы	
Ее Внутренний мир – думает – чувствует – не любит, не интересуется, покинутость, обида, злость.	Его действия – не надо спешить домой, лучше прийти позже
Ее внешний мир , ее действия – она замыкается(изляционист) , устраивает скандал	Его Внутренний мир – думает – чувствует – не любит, не рады дома все плохо, расстройство, одиночество
	Ситуация для него – он пришел с работы, его жена встретила скандалом

familyland.ru

Описание цикла

	Муж	Жена
Позиция		
Эмоции		
Восприятие.		

При дальнейшем описании эмоции делим на первичные и вторичные

familyland.ru

Рефрейминг

- *Борьба с врагом* – негативным циклом

Цикл взаимодействия называется врагом, что позволяет сместить фокус взаимодействия со внутренних проблем на внешние, паре предлагается объединиться в борьбе с внешним

- Борьба за безопасную привязанность.

Использование контекста привязанности дает возможность увидеть реактивное поведение как «нормальную» реакцию партнера.

Расширить свой репертуар ролей

familyland.ru

Извлекающие чувства вопросы.

Помощь клиентам в осознании своих чувств и чувств партнера.

Что с вами происходит когда он (она)….

Что происходи с ним (ней), когда вы….

Терапевт – изучает

- текущий опыт на сессии и «домашний» опыт
- вербальный – невербальный (ваше напряжение в плечах….)
- мини – инсценировка – «повторите фразу….»

Возможна формулировка как альтернатива (что больше злости или отчаяния?)

familyland.ru

Усиление

Задача – усилить эмоциональный опыт и вовлеченность клиента.

Приемы усиления.

- Повторы (просто повторить фразу)
- Инсценировка (или сделать стоп и повторить несколько раз. Возможно использовать с замедлением, паузой, изменением голоса. Медленно и мягко для более уязвимых эмоций, отрывистая речь для утвердительных ответов)
- Метафоры и образы
- Поделитесь этим (эмоциями с партнером)
- Фокусировка. Постоянное поддерживание фокуса на этой эмоции на протяжении всего сеанса.

Процесс переработки информации (по Арнольду)

1. Оценка быстрая оценка стимулов, затрагивающая лимбическую систему мозга, которая определяет наличие потенциальной угрозы (первичные эмоции).

2. Активизация, готовность реагировать (микро или макро – движения)

3. Переоценка – переоценка первоначальной оценки стимула, включающая когнитивные процессы и вторичные эмоции

4. Действия - поведенческая реакция на стимул.

Пример

- Оценка стимулов. Муж замолк – стимул, жене больно - страшно
- Активизация – учащение дыхание, закрывается тело руками, застывание.
- Переоценка - он не обращает на меня внимание (когнитивная переоценка, обида, гнев – эмоциональная переоценка)
- Действия – нападает (отстраняется).

familyland.ru

Первичные эмоции

- Удивление – любопытство
- Радость – восторг,
- Страх – тревога
- Злость – гнев
- Печаль – отчаяние
- Стыд - отвращение.
- *некоторые последователи теории привязанности относят любовь к базовой эмоции, в данной модели любовь – комплект первичных и вторичных эмоций
- **презрение также может быть рассмотрено как первичная реакция, но в ЭФСТ презрение как проявление злости на эмоции печали – отчаяния.

familyland.ru

Виды эмоций

- Вторичные эмоции (реактивные эмоции) - вторичная ответная реакция на первичную эмоцию которая позволяет справиться с первичными реакциями. Они часто скрывают первоначальную эмоциональную реакцию человека. Гнев может маскировать печаль, а враждебность скрывает стыд…..
- Инструментальные эмоции – эмоции, которые используются для влияния на других, жалость, чтобы пожалели, гнев, чтобы подчинился…..

familyland.ru

Некоторые особенности проявления эмоций

Печаль и скорбь соотносятся с чувством потери и беспомощности.

Злость часто является реакцией на реальный или воображаемый опыт игнорирования объекта привязанности.

Стыд может являться индикатором

- А - неготовности делить потребности партнера в привязанности
- Б - страха, что ты будешь отвергнут, если открыть попросишь об этом

В основе замирания часто лежит безнадежность.

Страх и уязвимость ключевые элементы человеческой привязанности и вызывают действия приближения.

Боль и желания близости не могут быть признаны сразу.

familyland.ru

«Айсберг»

- Поведение
- Чувства
- Восприятие
- Интерпретация
- Ожидания
- Надежды
- Тайные надежды

Эмпатическое предположение

- **Простое эмпатическое предположение**

«Похоже….» (За опытом какие стоят эмоции….)

Желательно опираться на невербалику, поведение во время конфликтов.

Используют , когда человек часть говорит «Не знаю»

- **Сложное эмпатическое предположение.**

Эмоции ведут к действиям.

Предположения сфокусированы на

- Защитные стратегии (необходимость самозащиты от партнера)
- Стремление к привязанности (стремление к связи и эмоциональности)
- Страхи и фантазии привязанности (страх получения отказа от партнера или страх, что партнер покинет).

familyland.ru

Эмпатические предположения для взращивания привязанности

- открывает новые возможности в нахождении контакта

- Значит, вы никогда не могли бы ей сказать – Ты мне нужна, но я хочу быть значимым для тебя
- Сложно признать и признаться , что ….

- Эмпатическое предположение о другой паре.

familyland.ru

Картина возможной безопасной привязанности.

Способы разговора о безопасной привязанности

1. Подтверждение негативного восприятия и одновременно предположение о возможности безопасной привязанности (я не уверен, что вы сможете обратиться к нему и попросить, что вам нужно)

2. Выделение исключений, указывающих на безопасную привязанность.

3. Через представление о безопасности. (Если вы смогли бы обратиться за поддержкой, что бы изменилось? Как вы могли бы понять, что ваш муж надежен? БЫ!)

familyland.ru

Реструктурирование взаимодействий.

2 вида

– спонтанное - эксперимент

– организованное – спланированное – **разыгрывание**

Организуя множество моментов для небольшого успешного контакта, терапевт создает элементы эмоционально корригирующего опыта

familyland.ru

Разыгрывание(инсценировка)

При разыгрывании один терапевт просит другого партнера поговорить с другим и дает ему при этом определенные указания.

Варианты разыгрывания.

- Разыгрывание текущей позиции.
- Перевод нового эмоционального опыта в новое взаимодействие.
- Усиление редко встречающихся реакций.

familyland.ru

Разыгрывание

Для того чтобы перейти к разыгрыванию (инсценировке) хорошо создать обстановку для взаимодействия

- Создать понятный контекст (ситуация).
- Усилить интенсивность переживаний
- Помочь партнерам организовывать взаимодействие.

  - что было бы если вы смогли (сказать сделать , решиться)

  - смогли ли вы представить себе…..

  - на что это могло бы быть похоже, если….

Возможно изучение страхов, что сдерживает так сделать.

familyland.ru

Типы разыгрывания

- Разыгрывание текущего состояния для их прямого переживания и расширения.
- Превращение нового эмоционального опыта в новую реакцию на партнера.
- Усиление новых или редко встречающихся реакций, которые могут изменить позиции партнеров.

Институт интегративной семейной терапии

familyland.ru

Спасибо за внимание!