

Автономная некоммерческая организация  
«Институт интегративной семейной терапии»

«УТВЕРЖДАЮ»

директор

\_\_\_\_\_

Г.В. Петрухина

«\_16\_» января \_\_\_\_\_

2023 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

*К образовательной программе*

**«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СУПРУЖЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

*(Программа дополнительного профессионального образования,  
программа повышения квалификации, 330 часов)*

Москва 2023

## **РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ, ЮРИДИЧЕСКИЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ.**

### **ТЕМА 1. Организация первой встречи с парой. Принципы циркулярности, гипотетичности, нейтральности.**

**Форма работы:** лекции, ролевые игры, демонстрация случая (работа преподавателя с семьей), семинарское занятие.

Данная тема посвящена теоретическим и практическим аспектам организации начала консультативной работы с семьей. В лекционном материале детализировано разбираются организационные и методологические принципы стадий интервьюирования семьи по Дж.Хэйли, включая обзор социальной, проблемной и заключительной стадии первого сеанса работы с семьей.

#### **Цели:**

- Объяснить принцип и логику построения первого контакта с парой
- Показать на практике и описать возможные способы установления контакта с учетом мотивирования на участие в процессе терапии
- Ознакомить с принципами нейтральности, гипотетичности и циркулярности в теоретическом рассмотрении и в практическом применении.

Основными терапевтическими задачами первого контакта будут являться:

1. Присоединение к паре, приспособления к языку и стилю общения членов семьи, создание доверительной атмосферы, в которой каждый сможет почувствовать поддержку.
2. Организация специалистом структуры интервью, чтобы члены семьи прониклись уверенностью в лидерство терапевта.
3. Сбор информации о проблеме таким образом, чтобы были прояснены семейные взаимодействия.
4. Создание у пары мотивации к дальнейшей работе и заключение терапевтического контракта, подчеркивающего инициативу пары в том, что касается выбора целей и желательных изменений.

В ходе практической работы преподавателя с семьей демонстрируется применение избранных техник: домашнее задание, рефлекслирующая команда, циркулярное интервью с использованием различных типов циркулярных вопросов.

#### **Вопросы и задания для самопроверки:**

- Перечислите стадии интервьюирования семьи по Дж.Хэйли
- Вспомните основные вопросы, которые необходимо задать членам семьи во время социальной фазы
- Вспомните 3 принципа, определяющих позицию консультанта в работе с семьей в системном подходе.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. – Воронеж: НПО Модэк, 1999.
2. Пэпп П. Семейная терапия и ее парадоксы. – М.: Класс, 1998.
3. Сара Ф.Файн, Пол Г.Глассер. Первичная консультация: Установление контакта и завоевание доверия. М. «Когито-центр» 2003

## **ТЕМА 2. Методы обнаружения и обращения с первоначальным сопротивлением пары.**

**Форма:** демонстрация случая (работа преподавателя с парой).

Анализ понятия «сопротивление» в системной семейной терапии – функции, особенности, возможности консультанта при обнаружении сопротивления.

### **Цели:**

- Описать процесс сопротивления семьи как способ сохранения автономии и границ
- Научить возможным способам преодоления сопротивления семейной системы
- Объяснить особенности позиции консультанта, которые помогают уменьшать сопротивление в работе с семьей
- Продемонстрировать стратегии поведения консультанта в работе с семьей, способствующие снижению уровня сопротивления

Сопротивление семьи на приеме у специалиста можно рассматривать как способ сохранения семьей своей автономии, установки приемлемых для себя границ, как попытку сохранения привычных стереотипов поведения, как способ уменьшения тревоги. Со своей стороны, специалисту необходимо обозначить рамки работы. Для этого консультант говорит о своем праве приглашать другого консультанта, супервизора или ко-терапевта, определять порядок действий, решать вопрос о том, кто из членов семьи или семейного окружения должен присутствовать на встрече, назначать время и т.д., т.е. в целом задает правила работы. Т.о. консультант утверждает себя в роли лидера и предъявляет семье себя в своей целостности. Целостность означает, что ему не нужен успех в работе с данной семьей, чтобы подтвердить самому себе свою компетентность. У него есть профессиональное сообщество, супервизор, ко-терапевт, его собственная семья, собственная жизнь, которая не хуже и не лучше жизни этой семьи. Тогда и семья может почувствовать свою целостность и принимать решения по поводу своей жизни или консультирования. Студентам предлагается 6 вариантов сопротивления семьи. Обсуждаются способы взаимодействия с семьей.

### **Вопросы и задания для самопроверки:**

- Объясните, чем полезно и хорошо наличие сопротивления у пары в процессе терапии
- Как вы поняли понятие «рамки работы»? Какими способами консультант может их определять?
- Приведите примеры сопротивления семьи

### **Рекомендуемая литература:**

1. Бэйдер Э. Пирсон П. В поисках мифической пары. М., 2008
2. Варга А. Системная семейная психотерапия. М., 2009

## **ТЕМА 3. Формирование системных гипотез.**

**Форма работы:** демонстрация случая (работа

В ходе анализа работы преподавателя с семьей обучающиеся учатся формировать и формулировать гипотезы для определения и преодоления проблемной ситуации в паре преподавателя с парой), творческое задание.

### **Цели:**

- Научить формулировать системные гипотезы
- Научить выявлять циркулярные последовательности в поведении членов семьи, в т.ч. анализируя особенности взаимодействия членов семьи во время демонстрационной работы
- Объяснить принцип построения циркулярного интервью
- Продемонстрировать основные типы циркулярных вопросов

. Сбор первичных данных до прихода семьи является необходимым для построения предварительных гипотез, определяя стратегию беседы с семьей во время первичного приема. Важнейшими механизмами, необходимыми для формирования рабочей гипотезы является выявление повторяющихся сообщений (действий членов семьи), поддерживающих проблему («порочный круг»). Реализация принципа циркулярности. Построение циркулярного интервью как основной инструмент исследования проблемы при помощи семье в кризисе.

#### **Вопросы и задания для самопроверки:**

- Какие данные необходимо собрать во время телефонного разговора (до первой встречи с парой)?
- Приведите пример «порочного круга» (циркулярной последовательности)
- Приведите примеры циркулярных вопросов пары для дальнейшего формирования системной гипотезы

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Витакер К. Нейпир О. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи , преобразившей всю ее жизнь М. «Когито-центр», 2005
2. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М. «Класс» 1998
3. Маданес К. Стратегическая семейная терапия М. «Класс», 1999

## **РАЗДЕЛ II. ЭМОЦИОНАЛЬНО ФОКУСИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ПАРОЙ**

### **ТЕМА 1. Теоретический фундамент ЭФТ.**

**Форма:** лекции, ролевые игры, демонстрация случая (работа преподавателя с семьей), семинарское занятие.

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

Принято выделять четыре типа отношений привязанности (по Дж.Боулби).

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

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

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

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

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

Самая сильная и стабильная эмоциональная связь возникает между двумя независимыми взрослыми с безопасной привязанностью. Достаточно стабильны отношения между избегающими мужчинами и тревожными или амбивалентными женщинами. Некоторые авторы (Дэвид Шарф, 2009) считают, что мужчины с тревожной привязанностью, а женщина с избегающей привязанностью создают менее долговременные пары. Партнеры с небезопасной привязанностью склонны к жесткому распределению ролей. Они часто формируют защитную, доминирующую или подчиненную позицию в отношениях. Взаимодействие супругов с безопасной привязанностью построено на равенстве, взаимном уважении и гибкости семейных ролей.

Таблица 1. Некоторые основные положения теории привязанности:

1) Поиск и поддержание контакта со значимыми другими является врожденным и главным мотивирующим фактором у людей.
2) Безопасная зависимость всегда сопровождается автономией и усиливает уверенность в себе. Такие состояния, как совершенная независимость от других и сверхзависимость являются двумя сторонами одной медали, а именно вариантами небезопасной зависимости. Безопасная зависимость ассоциируется с открытостью, позитивным восприятием себя и чувством связанности с другими. Здоровье в этой модели – это безопасная зависимость, а не самодостаточность и отдельность.
3) Контакт с фигурами привязанности является природным механизмом выживания. Присутствие таких фигур привязанности, как партнер, дети, родители, супруги, друзья или любовники обеспечивает комфорт и безопасность. В то время как недоступность таких фигур создает дистресс. Реакцией на недоступность может быть гнев, прилипание, депрессия, отчаяние. Привязанность к близким, таким образом, становятся главной защитой против беспомощности и бессмысленности жизни. Привязанность и любовь является природным антидотом против тревог и сложностей жизни.
4) Эмоциональную связь формирует эмоциональная доступность и отзывчивость.
5) Страхи и неопределенность жизненных ситуаций активируют потребности привязанности.

В зависимости от типа привязанности у супругов формируется тот или иной танец или поведенческий цикл вокруг эмоциональной дистанции между ними. Некоторые люди в ситуации конфликта, под действием тревоги стремятся немедленно разрешить противоречия и выяснить все сразу и окончательно. Именно они обычно инициируют проблемный разговор, пытаются его довести до конца, даже если партнер не склонен к контакту. В отношениях они становятся «преследователями» и тяжело переживают молчание и холодность партнера. Другие (чаще ими становятся мужчины) склонны отложить эмоциональный разговор до тех пор, пока страсти не остынут и все можно будет обсудить разумно и рационально. В отношениях такие люди часто дистанцируются и занимают позицию «отстраняющихся».

Таблица 2. Характеристики Преследователя и Отстраняющегося.

<b>Характеристика</b>	<b>Эмоциональный преследователь</b>	<b>Отстраняющийся</b>
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.

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

## **ТЕМА 2. Негативный цикл в ЭФТ.**

**Форма:** лекции, ролевые игры, демонстрация случая (работа преподавателя с семьей), семинарское занятие.

В ходе анализа работы преподавателя с семьей обучающиеся учатся видеть негативный цикл для определения и преодоления проблемной ситуации в паре преподавателя с парой), творческое задание.

**Цели:**

- Научить формулировать системные гипотезы
- Научить выявлять циркулярные последовательности в поведении членов семьи, в т.ч. анализируя особенности взаимодействия членов семьи во время демонстрационной работы
- Объяснить принцип построения циркулярного интервью

Таблица 3. Допущения Сью Джонсон по поводу негативного цикла:

<ul style="list-style-type: none"><li>· Реакция каждого партнера является стимулом к реакции другого (критика стимулирует отстраненность, а отстраненность еще большую критику и т.д.)</li><li>· Поведение пары организовано в повторяющиеся циклы взаимодействий.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>· Негативные циклы поведения запускаются вторичными эмоциями, такими как гнев, обвинения, холодность. Они являются реакцией на более глубокие чувства, такие как страхи заброшенности, беспомощности или тоска по контакту и связи.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>· Негативный цикл становится самоподкрепляемым и трудным для выхода из него.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>· Негативный цикл усиливает дистресс и поддерживает небезопасность привязанности.</li></ul>

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

**Типичные варианты циклов по Джонсон:**

1. Цикл преследование – отстранение является базовым. Его варианты: требование / дистанция; жалоба / умиротворение; критика / окаменение. (demand/distance, complain/placate, and criticize/stonewall).

Типично, что роль преследователя, как правило, исполняет женщина, а мужчина – дистанцирующегося. Однако бывает и наоборот. В ситуации, когда мужчина является преследователем в стереотипном конфликте, он выглядит несколько иначе, чем женщина – преследователь. Часто его преследование сопровождается моментом

принуждения. Терапевт должен иметь это в виду, особенно, когда он оценивает наличие насилия в паре. Гомосексуальные пары исполняют те же роли.

Довольно часто эмоционально отстраняющийся партнер проявляет инициативу в сексе или в какой-либо области семейной жизни.

## 2. Реактивный цикл преследователь – отстраняющийся.

Эти циклы происходят, когда пара переворачивает типичный долгоиграющий стереотип. Например, преследующая жена разочаровывается, постепенно прекращает это делать и ограничивает свой вклад во взаимоотношения. Ее дистанцированный супруг – трудоголик не замечает этого. Дети вырастая, покидают дом, и жена объявляет, что она уходит. Пара затем приходит на терапию с реактивным циклом, где муж отчаянно преследует жену, стремясь предотвратить развод. Жена держится настороже, не доверяет его стремлению к ней и отстраняется, отказываясь вкладываться в отношения. Наблюдаемый негативный цикл, где муж агрессивно преследует и жена не вовлечена в отношения является противоположным их предыдущему долгоиграющему паттерну, где она была преследователем, а он – отстраняющимся.

## 3. Цикл отстранение – отстранение.

В этом стереотипе оба партнера колеблются в проявлении эмоциональной вовлеченности и перед лицом конфликта, оба будут отстраняться. Они могут избегать конфликтных вопросов и стремятся не обсуждать противоречия. Довольно часто, такие партнеры обнаруживают, что они живут параллельными жизнями.

Хотя это может казаться базовым паттерном у пары, но более вероятно, что изначально паттерн преследование – отстранение лежал в его основе. В этих случаях преследователем может быть «мягкий преследователь», которого трудно признать таковым, так как он (она) быстро сдается и не устраивает громких скандалов. Другой возможностью, которая даже более типична, является ситуация, когда преследователь «перегорел» и бросил затею приблизиться к партнеру. Ее (его) отстранение тогда может означать начало замораживания и отдаленности от отношений. Как правило, это ведет к большей нагрузке на отношениях с детьми, друзьями, коллегами, с которыми образуются более близкие эмоциональные связи, чем с супругом. Возникают устойчивые треугольники отношений.

## 4. Цикл Атака/Атака

Терапевт может часто наблюдать такую последовательность и нарастание эскалации в конфликте. Типично эти эскалации являются отклонениями от паттерна преследователь – отстраняющийся, где отстраняющийся может чувствовать себя спровоцированным, взрывается гневом в определенные моменты. Здесь после ссоры отстраняющийся вероятно вскоре возвратится в свою дистанцированную позицию, до тех пор, пока снова не будет спровоцирован.

Если оба партнера принадлежат к тревожному или амбивалентному типу привязанности, то их отношения могут быть чрезвычайно эмоциональными и горячими. Однако, так как невозможно быть все время на чрезвычайно близкой дистанции слияния, то кто-то из них, в какой-то момент времени начнет чаще играть роль человека отстраняющегося во взаимоотношениях.

С точки зрения распределения власти и попыток заставить партнера уступить, согласиться с предложенным решением такие циклы могут иметь разные варианты концовки ссоры.

Цикл Атака / Атака → эскалация конфликта → взаимное отчуждение.

Атака / Защита → уступчивость → саботаж.

Если встречаются «два равных бойца», то все выливается в грандиозный скандал и последующее взаимное отчуждение без согласованного решения. Если один из партнеров склонен больше уступать и умиротворять своего супруга (супругу), то проходит вариант решения более доминирующего партнера без искреннего согласия с ним другого. Он (она) просто адаптируется к более властному партнеру, часто затем неявно саботируя совместные действия.

## 5. Сложные циклы.

Эти циклы характеризуются многочисленными ходами партнеров и часто происходят вследствие травм в предыдущих отношениях или в родительской семье. Сложные циклы можно соотнести с дезорганизованным или хаотическим типом привязанности у одного или обоих партнеров. В этом случае тревога, толкающая к преследованию, и избегание контакта - одновременные и очень высокие. Постоянный страх отвержения приводит к хаотическим и непредсказуемым эмоциям и реакциям. В результате возникает сложная последовательность взаимодействий.

Например, человек стремится к близости, но достигая ее, выходит из контакта и даже рвет отношения на время.

Другой пример: муж ведет себя требовательно и принуждает к подчинению → жена отстраняется → муж усиливает требования → жена отстраняется и затем атакует, защищая себя → оба отстраняются → жена становится депрессивной (в течение нескольких дней) → муж затем сокращает дистанцию → жена постепенно оттаивает → пара переживает короткий период любви и сексуальности → и цикл начинается снова.

Часто можно встретить ситуацию, когда один из партнеров собирает чемоданы другому и предлагает завершить отношения, втайне надеясь, что партнер не уйдет, а наоборот покажет свои чувства и сильную любовь. Обычно это быстро вызывает сильное разочарование в отношениях, так как ставит под угрозу ощущение безопасности эмоциональной связи.

Многие игры, описанные Эриком Берном, такие как «тупик», «фригидная женщина», «динамо» и т.д. также вполне подходят под описание этих сложных циклов.

### **РАЗДЕЛ III. Метод Готтмана**

Метод супружеской терапии Готтмана – это подход, который сочетает детальный анализ отношений супругов с психологическими интервенциями, разработанными на основе теории «Дом прочных отношений».

Супружеские пары могут освоить метод Готтмана, обратившись за консультацией или приняв участие в он-лайн программе «Позитивное супружество. 7 шагов навстречу партнеру».

#### **ТЕМА 1. Семейная терапия по методу Готтмана**

Супруги, которые выбирают семейную терапию по методу Готтмана, сначала оценивают состояние своих отношений, первым этапом они проходят диагностику. Затем на основе этой диагностики отношений подбирается необходимая терапия и интервенции.

##### **Диагностика**

Сначала проводится совместный сеанс с обоими супругами, а затем интервью с каждым из них отдельно. Супруги заполняют опросники и получают подробный комментарий о состоянии своих отношений.

##### **План терапии**

Супруги вместе с терапевтом определяют частоту и продолжительность сеансов.

##### **Терапевтическое вмешательство (интервенции)**

Интервенции должны помочь супругам укрепить отношения по трем основным направлениям: дружба, решение конфликтов и создание общих смыслов. Супруги учатся заменять негативные модели поведения, ведущие к конфликтам, на позитивное взаимодействие и избавляться от старых обид. Интервенции разработаны таким образом, чтобы помочь супругам сблизиться, укрепить дружеские отношения, создать более глубокую эмоциональную связь и уделить больше внимания общим целям. Кроме того, в рамках интервенций проводится работа по предотвращению повторных конфликтов.

#### **Цели и принципы метода Готтмана**

Цель семейной терапии по методу Готтмана – помочь супругам научиться разговаривать, не провоцируя конфликты, добиться большей близости, уважения и привязанности в паре, устранить барьеры, которые мешают находить выход из конфликтных ситуаций, развить эмпатию и повысить взаимопонимание.

#### **Джон и Джули Готтман выделили девять компонентов счастливых отношений и сформулировали теорию «Дом прочных отношений».**

Дружба, понимание друг друга, эмоциональная связь

Насколько хорошо вы понимаете внутренний мир партнера, знаете его прошлое, понимаете его тревоги, трудности, радости и мечты?

Уважение, восхищение, тепло в отношениях

Это поможет избавиться от презрения. Супруги должны оценить, много ли в их отношениях нежности и восхищения. Чтобы укрепить эти чувства, нужно чаще проявлять уважение и признательность.

Поддержание контакта, открытость-закрытость друг другу

Формулируйте свои потребности, не пропускайте ситуации, когда партнер приглашает вас к общению, и отвечайте на его шаги (повернитесь друг к другу). Из этих ежедневных мгновений близости и складываются ваши отношения.

Позитивный подход, фокус на отношениях

Позитивный подход к решению проблем помогает успешно справляться с трудностями.

Работа с конфликтами

Мы используем термин «работа с конфликтами», а не «решение конфликтов», потому что конфликты в паре вполне естественны и в каком-то смысле даже полезны. Кроме того, важно понимать, что к вечным проблемам и решаемым проблемам нужен разный подход.

Мечты друг друга

Создайте в семье атмосферу, которая позволит партнеру откровенно говорить о своих мечтах, ценностях, убеждениях и планах на будущее.

Общие смыслы и ценности

Нужно понимать, какие мечты, истории, фантазии и образы важны для ваших отношений.

Доверие

Доверие возникает, когда человек чувствует, что супруг заботится о нем, понимает и учитывает его интересы и думает не только о себе. Иными словами «супруг всегда прикрывает спину и готов поддержать».

Преданность

Преданность – это уверенность (и готовность подтвердить ее поступками), что вы выбрали этого человека на всю жизнь и хотите быть вместе в горе и в радости, а если возникнут проблемы, вы оба приложите усилия, чтобы их решить. Это значит, что вы будете ценить положительные качества супруга и испытывать к нему благодарность. Если вы будете сравнивать его с другими партнерами (реальными или воображаемыми), супруг всегда будет выигрывать в ваших глазах, вы не будете преувеличивать его отрицательные качества и накапливать раздражение, представляя, что другие партнеры могли бы быть лучше.

### **Кому подходит метод Готтмана?**

В книге «7 принципов счастливого брака», которую газета «Нью-Йорк Таймс» признала его лучшей работой, доктор Джон Готтман пишет:

«Вам может казаться, что ваша ситуация уникальна. Но мы выяснили, что все конфликты, возникающие в парах, относятся к одной из двух категорий: либо их можно разрешить, либо это вечные проблемы, которые всегда будут присутствовать в вашей семейной жизни в той или иной форме».

Джон считает, что 69% семейных конфликтов связаны с вечными проблемами, и консультанты, работающие по методу Готтмана, уделяют таким проблемам особое внимание.

Семь принципов успешного брака — это кульминация работы доктора Готтмана на протяжении всей его жизни: обзор концепций, моделей поведения и навыков, которые направляют пары на пути к гармоничным и длительным отношениям.

Точно так же, как Мастерс и Джонсон были пионерами в изучении человеческой сексуальности, доктор Джон Готтман произвел революцию в изучении брака. Простые в своем подходе, но глубокие по своему действию, принципы, изложенные в этой книге, учат партнеров новым и поразительным стратегиям, позволяющим заставить их брак работать. Доктор Готтман провел научный анализ привычек супружеских пар и разработал метод коррекции поведения, который рушит тысячи браков. Он помогает парам сосредоточиться друг на друге, обращая внимание на маленькие повседневные моменты, которые, будучи связаны друг с другом, составляют сердце и душу любых отношений. Это исчерпывающее руководство для всех, кто хочет, чтобы их отношения достигли своего наивысшего потенциала.

Метод Готтмана помогает укрепить отношения супругов, независимо от их экономического положения, расовой принадлежности, сексуальной ориентации или культурных особенностей. Исследование результатов доказало эффективность семейной терапии по методу Готтмана для однополых пар.

Терапия помогает решить многие проблемы, такие как:

- Частые конфликты и споры.
- Проблемы в общении.
- Проблемы эмоциональной закрытости, которые могут разрушить брак.
- Проблемы в определенных аспектах отношений (например, в вопросах секса, супружеской верности, финансовых расходов и воспитания детей).

Терапия по методу Готтмана может оказаться полезной даже для пар, у которых конфликты не выходят за рамки условной нормы. Семейные консультанты, использующие этот метод, помогут супругам укрепить отношения и освоить эффективные приемы, чтобы быстро справляться с трудностями в дальнейшем.

## ТЕМА 2. БРАЧНЫЙ ДОГОВОР

### БРАЧНЫЙ ДОГОВОР

Город К., \_\_\_\_ года.

Мы, нижеподписавшиеся \_\_\_\_\_, и \_\_\_\_\_

в целях определения имущественных отношений заключили настоящий брачный договор о нижеследующем.

1. Мы, \_\_ и \_\_, зарегистрировали свои брачные отношения \_\_ года в отделе ЗАГС \_\_ (свидетельство о заключении брака № \_\_ от \_\_ г., запись о регистрации № \_\_). Настоящим брачным договором мы устанавливаем режим раздельной собственности на все имущество.

2. Имущество, полученное одним из нас во время брака в дар, или в порядке наследования, является его собственностью, независимо от того, что в течение брака за счет общего имущества супругов или личного вклада (имущества) другого супруга, произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и т.п.).

3. Все имущество и денежные средства, приобретенные нами при совместной жизни после регистрации брака, а также производственный и денежный капитал, приобретенный нами или каждым из нас в негосударственных предприятиях, является личной собственностью каждого из нас.

4. В частной собственности каждого из нас, на которое не имеет права претендовать супруг ни при каких жизненных обстоятельствах, будет находиться любое имущество, приобретенное (зарегистрированное) нами на свое имя. Отчуждение, залог имущества, приобретенного (зарегистрированного) на свое имя во время брака, а также приобретение имущества после подписания настоящего брачного договора будет оформляться без согласия другого супруга.

5. Ювелирные украшения, приобретенные нами во время брака, являются во время брака и в случае его расторжения собственностью того из супругов, который ими пользовался.

Приобретенные нами во время брака посуда, утварь, бытовая, компьютерная и другая техника, мебель и т.п. являются в период брака общей совместной собственностью супругов, а в случае расторжения брака - собственностью того супруга, в чьей собственности остается недвижимое имущество, где находится утварь, техника, мебель и т.п.

6. Если один из супругов после подписания настоящего брачного договора вступает в сделку за счет своего личного имущества, или за счет общего имущества супругов, то ответственность супруга по обязательству наступает за счет его личного имущества.

7. В случае расторжения брака имущество, принадлежащее на праве собственности, остается за каждым из супругов, на чье имя оно приобретено (зарегистрировано), независимо приобретено имущество до брака или в период брака. На управление и распоряжение таким имуществом согласия другого супруга не требуется.

8. В случае расторжения брака каждый из нас берет на себя обязательства по уплате кредитов, займа и других долговых обязательств, оформленных на свое имя, являющихся на момент заключения настоящего договора общими долгами.

9. Супруги подтверждают, что, в случае расторжения брака по любому основанию, настоящий договор будет являться основанием перехода права собственности на все движимое и недвижимое имущество.

10. Изменение условий договора или расторжение договора возможно по взаимному соглашению Сторон. Соглашение об изменении или расторжении настоящего договора совершается в той же форме, что и настоящий брачный договор. Односторонний отказ от исполнения настоящего брачного договора не допускается.

По требованию одной из Сторон настоящий брачный договор может быть изменен или расторгнут по решению суда по основаниям и в порядке, которые установлены гражданским законодательством для изменения и расторжения договора.

11. Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим брачным договором, Стороны руководствуются Гражданским кодексом Республики Казахстан и Законом Республики Казахстан «О браке и семье», а также иным законодательством Республики Казахстан.

12. Содержание ст.ст.38-44 Закона РК «О браке и семье», а также последствия, смысл и значение сделки нотариусом разъяснены.

13. Расходы по заключению договора оплачивает \_\_\_.

14. Настоящий брачный договор составлен в трех экземплярах, один из которых хранится в делах нотариуса \_\_\_, по экземпляру договора выдается сторонам.

Текст договора нами прочитан.

Подписи:

Проект брачного договора по законодательству РК, приведенный в учебном пособии к.ю.н., доцента кафедры гражданского и трудового права карГУ Мукановой М.Ж..

Город \_\_\_\_\_

(число, месяц, год)

Мы, нижеподписавшиеся: гр. \_\_\_\_\_, проживающий по адресу: \_\_\_\_\_, в дальнейшем именуемый "Сторона 1",

с одной стороны, и гр-ка \_\_\_\_\_, проживающая по адресу

\_\_\_\_\_, в дальнейшем именуемая "Сторона 2", с другой

стороны, в дальнейшем совместно именуемые "Стороны", заключили настоящий брачный договор о ниже следующем.

Статья 1. Предмет договора

1.1. Гр. \_\_\_\_\_, и гр-ка \_\_\_\_\_, являющие-ся супругами (брак зарегистрирован в \_\_\_ года,

актовая запись № \_\_\_\_\_ ) (вариант: вступающие в брак), определяют свои имущественные права и обязанности в браке и в случае его расторжения.

## Статья 2. Срок брачного договора

2.1. Настоящий брачный договор заключается на \_\_\_\_\_ срок (вариант: на неопределенный срок).

## Статья 3. Право собственности на имущество супругов

3.1. На момент заключения настоящего договора в собственности Стороны 1 находится следующее имущество: \_\_\_\_\_

3.2. На момент заключения настоящего договора в собственности Стороны 2 находится следующее имущество: \_\_\_\_\_

3.3. Имущество, находящееся на момент заключения настоящего договора в собственности Стороны 1, которое безвозмездно переходит в собственность Стороны 2: \_\_\_\_\_

3.4. Имущество, находящееся на момент заключения настоящего договора в собственности Стороны 1, которое переходит в собственность Стороны 2 с выплатой Стороной 2 Стороне 1 денежной компенсации:

\_\_\_\_\_ - размер компенсации

\_\_\_\_\_ - размер компенсации

3.5. Имущество, находящееся на момент заключения настоящего договора в собственности Стороны 2, которое безвозмездно переходит в собственность Стороны 1: \_\_\_\_\_

3.6. Имущество, которое на момент заключения настоящего договора в собственности Стороны 2, которое переходит в собственность Стороны 1 с выплатой Стороной 1 Стороне 2 денежной компенсации:

\_\_\_\_\_ - размер компенсации

\_\_\_\_\_ - размер компенсации

3.7. Имущество, которое на момент заключения настоящего договора в собственности Стороны 1, которое переходит в собственность Стороны 2:

в обмен на вышеуказанное имущество Сторона 2 передает в собственность Стороны 1 следующее имущество, находящееся в собственности Стороны 2 на момент заключения настоящего договора

3.8. Режим общей совместной собственности устанавливается на следующее имущество, являвшееся собственностью Стороны 1 к моменту заключения настоящего договора: \_\_\_\_\_

3.9. Режим общей совместной собственности устанавливается на следующее имущество, являвшееся собственностью Стороны 2 к моменту заключения настоящего договора: \_\_\_\_\_

3.10. Режим общей долевой собственности устанавливается на следующее имущество, являвшееся собственностью Стороны 1 к моменту заключения настоящего договора: \_\_\_\_\_ . Доля

стороны 1 в праве собственности на данное имущество (наименование имущества) составляет \_\_\_\_\_ %, доля Стороны 2 - \_\_\_\_\_ %;

3.11. Режим общей долевой собственности устанавливается на следующее имущество, являвшееся собственностью Стороны 2 к моменту заключения настоящего договора:

\_\_\_\_\_ (наименование имущества)\_\_\_\_\_ ..

Доля стороны 1 в праве собственности на данное имущество составляет \_\_\_\_\_ %, доля Стороны 2 - \_\_\_\_\_ %;

3.12. Виды имущества, которое будет приобретено во время брака после заключения настоящего договора, будут являться собственностью Стороны 1 вне зависимости от вкладов Сторон в приобретение данного имущества (можно предусмотреть иной порядок, поставив право собственности на имущество в зависимости от вкладов Сторон):

3.13. Виды имущества, приобретенного во время брака после заключения настоящего договора, будут являться собственностью Стороны 2 вне зависимости от вкладов Сторон в приобретение данного имущества

3.14. Режим общей совместной собственности устанавливается на следующие виды имущества, которое будет приобретено во время брака после заключения настоящего договора:

3.15 Режим общей совместной собственности устанавливается на следующие виды имущества, которое будет приобретено во время брака после заключения настоящего договора:

\_\_\_\_\_ наименование имущества)\_\_\_\_\_ . Доля

стороны 1 в праве собственности на данное имущество составляет

%, доля Стороны 2 - \_\_\_\_\_ %;

(Примечание к пунктам 3.12-3.15. В п. 3.12 -3.15 можно предусмотреть иной порядок, поставив право собственности на имущество в зависимости от вкладов Сторон).

Статья 4. Порядок распоряжения имуществом, в том числе совершения сделок с ним

4.1. Имуществом, находящимся в собственности каждой из Сторон в соответствии с п. \_\_\_\_\_ настоящего договора, Сторона в чьей собственности находится это имущество, распоряжается, (в том числе совершает сделки) самостоятельно. Согласия второй Стороны на распоряжение этим имуществом на это не требуется.

4.2. Виды имущества, находящегося в общей совместной собственности Сторон в соответствии с п. \_\_\_\_\_ настоящего договора, которыми Сторона 1 распоряжается (в том числе совершает сделки) самостоятельно (согласия Стороны 2 на распоряжение этим имуществом не требуется):

4.3. Виды имущества, находящегося в общей совместной собственности Сторон в соответствии с п. \_\_\_\_\_ настоящего договора, которыми Сторона 2 распоряжается (в том числе

совершает сделки) само-стоятельно (согласия Стороны 1 на распоряжение этим имуществом не требуется):

4.4. Виды имущества, находящегося в общей совместной собственности Сторон в соответствии с п. \_\_\_\_\_ настоящего договора, кото-рым Стороны распоряжаются (в том числе совершают сделки) по вза-имному согласию:

4.5. Виды имущества, находящегося в общей долевой собствен-ности Сторон в соответствии с п. \_\_\_\_\_ настоящего договора, кото-рым распоряжается (в том числе совершает сделки) та из Сторон, кото-рой другая Сторона выдала \_\_\_\_\_ доверенность.

Стороны могут совместно распорядиться (в том числе совершить сделку) имуществом, указанным в данном пункте. При этом ни одной из сторон не требуется доверенности другой Стороны.

Статья 5. Способы участия супругов в общих доходах и доходах друг друга

5.1. Стороны совместно владеют, пользуются и распоряжаются видами общих доходов.

5.2. Стороны совместно владеют, пользуются и распоряжаются видами личных доходов Стороны 1.

5.3. Стороны совместно владеют, пользуются и распоряжаются видами личных доходов Стороны 2.

Статья 6. Права по владению или пользованию одним супругом личным имуществом другого супруга

6.1. Сторона 1 вправе в своих личных целях (вариант: в общих целях семьи) пользоваться \_\_\_\_\_ яв-ляющимся личным имуществом Стороны 2,

6.2. Сторона 1 не вправе в своих личных целях пользоваться \_\_\_\_\_, являющимся личным имуществом Стороны 2.

6.3. Сторона 2 вправе в своих личных целях (вариант: в общих целях семьи) пользоваться \_\_\_\_\_, яв-ляющимся личным имуществом Стороны 1

6.4. Сторона 2 не вправе в своих личных целях пользоваться \_\_\_\_\_, являющимся личным имуществом Стороны 1.

Статья 7. Порядок несения каждым из супругов семейных расходов

7.1. Стороны совместно несут все виды семейных расходов.

Статья 8. Права и обязанности супругов по взаимному со-держанию и обеспечению одним из супругов другого супруга в пе-риод брака.

8.1. Стороны совместно несут следующие виды личных расходов Стороны:

\_\_\_\_\_  
Личные расходы Стороны 1, не указанные в части первой на-стоящего пункта, Сторона несет самостоятельно.

8.2. Стороны совместно несут следующие виды личных расходов Стороны 2:

\_\_\_\_\_

Личные расходы Стороны 2, не указанные в части первой настоящего пункта, Сторона несет самостоятельно.

Статья 9. Материальные обязательства супругов по отношению к друг другу в случае расторжения брака

9.1. После расторжения брака Стороны совместно несут следующие виды личных расходов Стороны 1:

\_\_\_\_\_ - в течение \_\_\_\_ лет

\_\_\_\_\_ - в течение \_\_\_\_ лет

\_\_\_\_\_ - пожизненно.

Личные расходы Стороны 1, не указанные в части первой настоящего пункта, Сторона 1 несет самостоятельно.

9.2. После расторжения брака Стороны совместно несут следующие виды личных расходов Стороны 2:

\_\_\_\_\_ - в течение \_\_\_\_ лет

\_\_\_\_\_ - в течение \_\_\_\_ лет

\_\_\_\_\_ - пожизненно.

Личные расходы Стороны 2, не указанные в части первой настоящего пункта, Сторона 2 несет самостоятельно.

9.3. В случаях, предусмотренных законодательством, Стороны несут обязанности по взаимному содержанию друг друга после прекращения брака в порядке и размере, предусмотренном законодательством.

Статья 10. Порядок раздела совместного имущества супругов в случае расторжения брака

10.1. В случае расторжения брака в личную собственность Стороны 1 переходит следующее имущество, находящееся на момент заключения настоящего договора в общей совместной собственности Сторон \_\_\_\_\_

10.2. В случае расторжения брака в личную собственность Стороны 2 переходит следующее имущество, находящееся на момент заключения настоящего договора в общей совместной собственности

Сторон: \_\_\_\_\_

10.3. В случае расторжения брака в личную собственность Стороны 1 переходит следующее имущество, нажитое супругами после заключения настоящего договора и находящееся в их общей совместной собственности:

\_\_\_\_\_

10.4. В случае расторжения брака в личную собственность Стороны 2 переходит следующее имущество, нажитое супругами после заключения настоящего договора и находящееся в их общей совместной собственности:

---

10.5. В случае расторжения брака к Стороне 1 переходят следующие долги, являющиеся на момент заключения настоящего договора общими долгами Сторон:

---

10.6. В случае расторжения брака к Стороне 2 переходят следующие долги, являющиеся на момент заключения настоящего договора общими долгами Сторон:

---

10.7. В случае расторжения брака к Стороне 1 переходят следующие общие долги, которые возникнут у Сторон после заключения настоящего договора:

---

10.8. В случае расторжения брака к Стороне 2 переходят следующие общие долги, которые возникнут у Сторон после заключения настоящего договора:

---

10.9 В случае расторжения брака, если стоимость имущества, которое перейдет в личную собственность одной из сторон, будет выше стоимости имущества, которое перейдет в личную собственность другой Стороны, первая Сторона выплатит другой Стороне компенсацию в размере указанного превышения.

Оценка имущества осуществляется соглашением Сторон, а в случае недостижения соглашения -.....

Статья 11. Ответственность сторон по личным и общим обязательствам.

11.1 Если одна из Сторон вступает в сделку за счет своего личного имущества, ее ответственность по обязательству наступает за счет ее личного имущества, а также доли в общей собственности супругов.

11.2 Если одна из Сторон вступает в сделку в личных интересах, но за счет общего имущества, ее ответственность по обязательству наступает за счет ее личного имущества и доли в общей собственности супругов.

11.3 Если одна из Сторон вступает в сделку за счет личного имущества, но в интересах семьи, то ответственность наступает за счет имущества, находящегося в общей собственности Сторон.

При недостаточности этого имущества Стороны несут по указанным обязательствам солидарную ответственность личным имуществом каждого из них.

11.4 Если одна из Сторон вступает в сделку за счет общего имущества и в интересах семьи, то ответственность наступает за счет имущества, находящегося в собственности Сторон.

При недостаточности этого имущества Стороны несут по указанным обязательствам солидарную ответственность личным имуществом каждого из них.

11.5 Если обе Стороны являются стороной по сделке, они обе несут ответственность по сделке общим имуществом.

При недостаточности этого имущества Стороны несут по указанным обязательствам солидарную ответственность личным имуществом каждого из них.

11.6. Стороны отвечают общим и личным имуществом также за вред, причиненный их несовершеннолетними детьми, по правилам, предусмотренным гражданским законодательством.

Статья 12. Ответственность сторон за неисполнение или ненадлежащее исполнение настоящего договора

12.1. За нарушение условий настоящего брачного договора (не-исполнение, ненадлежащее исполнение взятых на себя обязательств) виновная Сторона обязана возместить второй Стороне причиненные убытки, под которыми понимаются расходы, которые Сторона, чье право нарушено, произвела или должна будет произвести для восста-новления нарушенного права; утрата или повреждение имущества (ре-альный ущерб), а также неполученные доходы, которые эта Сторона получила бы при обычных условиях гражданского оборота, если бы ее право не было нарушено (упущенная выгода).

12.2. За неисполнение (ненадлежащее исполнение) (указать имущественную обязан-ность путем ссылки на соответствующий пункт настоящего брачно-го договора и характеристику нарушения), виновная Сторона уплачи-вает второй Стороне пени в размере % от \_\_\_\_\_ за каждый день просрочки.

12.3. За неисполнение (ненадлежащее исполнение) (указать имущественную обя-занность путем ссылки на соответствующий пункт настоящего брачного договора) виновная Сторона наряду с возмещением убытков уплачивает второй Стороне штраф в сум-ме

Пункты 12.4. - 12.9. зарезервированы для определения ответ-ственности за конкретные виды нарушения настоящего брачного договора.

12.4. Пени и штрафы, а также убытки уплачиваемые в соответ-ствии с настоящей статьёй, включаются в состав личного имущества той Стороны, в пользу которой они уплачиваются.

12.5. Сторона не может ссылаться на неисполнение или ненад-лежащее исполнение настоящего брачного договора другой Стороной в той мере, в которой это неисполнение является результатом его соб-ственного действия или бездействия.

Статья 13. Изменение и расторжение брачного договора.

13.1. Настоящий брачный договор может быть изменен или рас-торгнут в любое время по соглашению Сторон.

13.2. Соглашение об изменении или расторжении настоящего брачного договора совершается в той же форме, что и сам настоящий брачный договор.

13.3. Односторонний отказ от исполнения настоящего брачного договора не допускается.

По требованию одной из Сторон настоящий брачный договор может быть изменен или расторгнут по решению суда по основаниям и в порядке, которые установлены гражданским законодательством для изменения и расторжения договора.

Статья 14. Дополнительные условия

14.1. Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим брач-ным договором, стороны руководствуются Гражданским кодексом РК и Законом О браке и семье РК, а также иным законодательством РК.

14.2. Расходы по составлению и заверению настоящего брачного договора оплачивает \_\_\_\_\_

14.3. Настоящий договор удостоверен в 3-х экземплярах, из которых первый остается в делах нотариальной конторы, второй выдается \_\_\_\_\_, третий выдается \_\_\_\_\_.

Подписи:

Прочитан, моей воле соответствует \_\_\_\_\_

Прочитан, моей воле соответствует \_\_\_\_\_

### **Материалы к семинару по ЭФТ**

Сью Джонсон: «Любовь – это танец»

Сью Джонсон (Sue Johnson) – директор международного центра Эмоционально Фокусированной Терапии (ЭФТ) и профессор клинической психологии Университета Оттавы, автор четырех книг. Сью успешно занимается семейным консультированием на протяжении многих лет, ее теория о природе человеческих отношений получила широкое распространение и признание научного сообщества.

Чип (ведущий): В своей книге «Держи меня крепче: семь диалогов о любви продолжительностью в жизнь» («H: seven conversations for a lifetime of love») ты познакомишь читателей с Эмоционально Фокусированной Терапией (ЭФТ). Что такое ЭФТ?

Сью: ЭФТ берет начало в 80-х годах двадцатого века, когда выяснилось, что обучение супругов навыкам общения в кризисных ситуациях было недостаточным для сохранения их отношений. Это подтолкнуло нас на разработку нового направления в семейном консультировании. Мы исходили из предположения, что любовь это способность людей эмоционально отвечать друг другу и, в частности – это умение создавать безопасное эмоциональное соединение во время решения конфликтных ситуаций. Стиль терапевтической работы с парами был изменен: психологи стали учить партнеров осознавать и выражать свои эмоции и понимать сигналы, которые они посылают друг другу, и которые приводят их к негативным поведенческим моделям. Примером может служить распространенная ситуация, когда жена предъявляет своему мужу завышенные требования, которые он, в свою очередь, воспринимает как нападение на себя и начинает избегать общения с женой. Супруги способны жить в таком режиме, гонясь друг за другом, годами. ЭФТ учит партнеров открыто и безопасно выражать свои эмоции и потребности, что помогает им выйти из порочного цикла «преследователь – отстраняющийся» и возродить близкие отношения. Наши исследования свидетельствуют о том, что ЭФТ эффективна в 7 из 10 случаев, причем результаты остаются стабильными на протяжении всего времени после прохождения терапии. Много лет наши исследования жили лишь на страницах серьезных научных изданий и академических журналов, и нас это огорчало, ведь нам хотелось, чтобы информация об ЭФТ стала доступна не только узкому кругу специалистов, но всем остальным. Именно так зародилась идея написания книги «Держи меня крепче».

Чип: И я хочу сказать, что твой подход к любви и отношениям, изложенный в книге, довольно таки отличается от того, что мне раньше доводилось читать...

Сью: Да, Чип, я бы еще добавила, что это единственная, действительно научная, теория любви. ЭФТ основана на теории привязанности британского психиатра Джона Боулби (John Bowlby). Боулби полагал, что каждый человек обладает врожденным стремлением к безопасности и привязанности. Он занимался исследованием одиноких вдов и маленьких сирот, оставшихся после окончания Второй Мировой войны и обнаружил, что одиночество реально может убить. В послевоенное время больницы Америки были переполнены сиротами и больными детьми. Их лечили, кормили, давали им медицинский уход, но детки все равно умирали. Их смерть вызывала недоумение, ведь с медицинской точки зрения у них не было причин умирать. Именно тогда исследователи предположили, что для нормального функционирования и развития малышам необходимы не только лекарства и профессиональный медицинский уход, но и присутствие рядом с ними матери или того, кто способен ее заменить и образовать эмоциональную связь с ребенком. Малышу необходимо чувствовать привязанность к родителю, также как взрослому необходимо чувствовать привязанность к другому взрослому, и обычно этим взрослым является романтический партнер. То есть, базовые эмоции, связывающие ребенка и мать – это те же эмоции, которые мы наблюдаем между двумя взрослыми людьми. А это значит, что любовь – не просто отвлеченное понятие сентиментальной литературы, любовь – глубокая потребность в привязанности; человеку жизненно важно знать, что он имеет для кого-то значение. Поиск и поддержание контакта со значимыми другими является врожденным и главным мотивирующим фактором у людей.

Если же тот, к кому мы привязаны, становится эмоционально недоступным, то мы начинаем испытывать беспокойство, тревогу, страх, оцепенение и отчуждение, все это, в свою очередь, запускает опасные циклы взаимодействия, которые разрушают отношения. Недавние исследования гуру в области отношений Джона Готтмана (John Gottman), подтверждают идею о том, что отношения больше разрушает эмоциональная разобщенность партнеров, чем их неспособность договариваться во время конфликта. Вообще-то, ссоры возникают в каждой паре, но пока партнеры соединены эмоционально, их отношениям не грозит ничего серьезного.

Проблема в том, что нас с детства учат игнорировать свои чувства, не обращать на них свое внимание. Поэтому часто мы думаем, что спорим о деньгах или сексе, или детях,... но на самом деле мы ссоримся от отчаяния, из-за разъединения на более глубоком уровне. Любой конфликт отношений при анализе сводится к попытке партнеров получить ответ на невысказанные вопросы: «Имею ли я для тебя значение?», «Могу ли я рассчитывать на твою поддержку, если она мне понадобится?», «Могу ли я положиться на тебя?»...

Чип: Разве, сближаясь с партнером, я не начинаю от него сильнее зависеть?

Сью: У нас есть научные данные, что нормально функционирующие взрослые – это люди, доверяющие другим и способные, при необходимости, обратиться к ним за помощью и поддержкой. Получается, что психическое здоровье человека зависит от того, может ли он себе позволить близкие отношения, и в этом мы все, безусловно, зависим друг от друга. Но такая «зависимость» безопасна и лишь усиливает автономию

и уверенность в себе. Что касается «абсолютной независимости от других» и «сверхзависимости» – то это две стороны одной медали, а именно – варианты небезопасной зависимости. Безопасная зависимость ассоциируется с открытостью, позитивным восприятием себя и чувством связанности с другими. В модели ЭФТ здоровьем считается безопасная зависимость, а не самодостаточность и отдельность.

Чип: Хорошо, но если мы биологически запрограммированы на близость и любовь и если мы биологически нуждаемся в любви, то почему она уходит? Почему любовь умирает?

Сью: Любовь – биологический танец, биологическая потребность. Здоровый человек может любить, больной – нет, поэтому любовь уходит, когда люди заболевают или застревают в определенном стереотипе отношений, который мы также называем «циклом» или «танцем отношений». Участие в цикле заставляет партнеров чувствовать себя несчастными, одинокими, разгневанными, ранеными и отчужденными друг от друга, со временем они теряют чувство безопасной связи.

Как сохранить отношения? ЭФТ в действии.

Цель ЭФТ – помочь партнерам стать близкими и чувствовать себя при этом безопасно. ЭФТ включает в себя девять шагов. На первых четырех шагах партнеров учат понимать, что проблема заключается не в них самих, а в негативном цикле коммуникации, в котором они застряли. Следующие три шага предназначены для того, чтобы помочь паре создать новую безопасную связь. На последних двух сессиях пара учится встраивать новые модели реагирования в свою жизнь.

Маша и Гоша семь лет состоят в браке и имеют одного ребенка. На прием к психологу они попали с жалобами на взаимное охлаждение и утрату чувства доверия, близости и сексуального влечения друг к другу. Ко всему прочему, Маша обнаружила слишком интимную переписку мужа с коллегой по его работе. Раздражение и тревога стали постоянными спутниками Маши. Оба супруга подумывали о разводе.

Шаг 1. Партнеры заявляют о наличии проблемы.

Диалог Маши и Гоши иллюстрирует их негативный паттерн взаимодействия – она его пилит и винит, он начинает защищаться и отдаляться.

Маша: Его ничего не волнует кроме работы! Для него компьютер важнее меня. С меня хватит! Обращаясь к Гоше: Ты вообще не обращаешь на меня внимания. Почему я должна все тянуть на себе?

Гоша: Да разве с тобой можно нормально поговорить? Что ни скажу, что ни сделаю – все не так. Только и слышу что твои нотации по двести раз на день, хоть за компьютером – тебя не слышно...

Шаг 2. Партнеры распознают и определяют свои потребности и страхи, запускающие конфликтный цикл.

Гоша: Да, я пытаюсь уйти от общения с тобой, потому что я не хочу слышать, что я тебе всю жизнь испортил, и что я – твое самое большое разочарование. Но, чем меньше я с тобой общаюсь, тем сильнее ты меня пытаешься достать.

Маша: Я чувствую, будто ты живешь на другой планете и не слышишь меня, поэтому я начинаю повышать на тебя свой голос, я хочу, чтобы ты обратил на меня свое внимание, я пытаюсь тебе дать понять, что так больше не может продолжаться.

Шаг 3. Партнеры признают свои скрытые эмоции и учатся их выражать.

Маша осознает, что она злится на самом деле не на Гошу, а на свои безрезультатные попытки обратить на себя его внимание. Гоша понимает, что он «вечно занят» не потому, что он не хочет быть с Машей, а потому, что он не хочет быть критикуемым. Если бы супруги изначально признавали право партнера на свои чувства и на свое видение ситуации, то 80% напряжения в конфликте исчезло бы. Признание чувств партнера и его позиции дает ему ощущение, что он со своим внутренним миром существует. В таком случае у партнеров отпала бы необходимость яростно защищаться и отстаивать свои права, и можно было бы сосредоточиться на поиске рационального решения.

Маша: Я давно стала чувствовать отчаяние и безнадежность. Но ты этого не замечал, не видел и не слышал...

Гоша: Я отстраняюсь, так как не хочу слышать что я – самое большое разочарование и ошибка природы. Это меня огорчает, поэтому я не могу позволить себе слышать такое.

Шаг 4. Партнеры переопределяют проблемы в терминах негативного цикла.

Маша и Гоша начинают видеть цикл, в котором они находились, как причину своих проблем. Они обретают надежду на выход из этого цикла, а, следовательно – на решение проблемы.

Маша: Чем сильнее я чувствую отчаяние, тем сильнее я на тебя пытаюсь надавить, и чем больше ты начинаешь меня бояться – тем больше ты от меня уходишь.

Гоша: Может, мы оба боимся? Я и представить себе не мог, что ты настолько боишься меня потерять и что ты во мне действительно нуждаешься.

Маша: Может, мы можем с этим что-то сделать?

Шаг 5. Партнеры принимают и выражают во взаимодействии свои первичные эмоции (боль, страх, обиду) и скрытые потребности.

Гоша и Маша рискуют, но выражают свои глубокие чувства.

Гоша: Не знаю, как можно дать тебе почувствовать, насколько мне больно, когда я слышу что я неудачник, что я неспособен быть таким, каким ты хочешь чтобы я был.

Маша: Я никогда не считала, что тебя так глубоко задевают мои слова. Ты казался мне безразличным и спокойным, будто тебе нет до меня никакого дела, и это причиняло мне сильную боль.

Шаг 6. Партнеры принимают и понимают чувства друг друга и свои новые ответные реакции на эти чувства.

Гоша: Я не знал, что ты чувствовала себя такой потерянной и беззащитной. Теперь я понимаю, что ты кричала мне, а не на меня. Я не хочу, чтобы ты чувствовала себя беззащитной и одинокой со мной.

Маша: Я не думала, что мои слова так тебя травмируют. У меня все холодеет внутри, когда я думаю о боли, которую я тебе причинила. Неудивительно, что ты отстранялся, хотя все, чего я хотела – это чтобы ты стал ближе.

Шаг 7. Партнеры сближаются через выражение своих эмоциональных потребностей.

На этом этапе партнеры открыты и доступны друг другу. Это самая эмоциональная часть всего терапевтического процесса, так как пара создает новое соединение, которое заменит старый разрушительный цикл.

Маша: Меня пугает то, что я чувствую, когда ты отворачиваешься от меня. Мне необходимо утешение и подбадривание. Если я скажу тебе «мне необходима твоя поддержка», я хочу знать, что ты услышишь мою просьбу и пойдешь мне навстречу.

Гоша: Я хочу, чтобы мы дали друг другу шанс. Я хочу позволить тебе стать близкой, впустить тебя внутрь, я хочу знать, что мы оба чувствуем себя безопасно при этом...

Шаг 8. Партнеры создают новые решения проблемы.

Гоша, который раньше в отношениях занимал отстраняющуюся позицию, теперь занимает более активную и предлагает Маше новые возможности для развития их отношений.

Гоша: Мы можем проводить время вечерами вместе, после того как уложим ребенка спать. Если ты положишься на меня, я подумаю над тем, чем мы сможем вместе заняться. Я хочу проводить с тобой больше времени, и я рад, что ты тоже этого хочешь.

Шаг 9. Партнеры объединяют и укрепляют свои новые позиции и новое поведение.

Изменения при ЭФТ происходят не просто от нового эмоционального опыта, они обусловлены протекающим по-новому контактом между партнерами, который является следствием этого опыта. ЭФТ подходит парам, которые хотят перестроить свои взаимоотношения, стать ближе. Эти пары обычно жалуются на недостаток интимности, депрессию, тревожные расстройства, отсутствие эмоциональной связи. ЭФТ доказала свою действенность для мужчин, о которых их жены говорят, что они эмоционально закрыты и недоступны. Это происходит потому, что в безопасной атмосфере такие клиенты могут рискнуть выразить себя. Исследования показывают, что ЭФТ особенно эффективна для мужчин старше 35 лет, так как вопросы близости и привязанности становятся с возрастом для них все более актуальными.