

# Интегративная поведенческая терапия пар

Кит В. Бьёрге, доктор психологии

Психологическое консультирование по вопросам семьи и брака

# Происхождение

- Возникла из Традиционной Поведенческой Терапии Пар (ТПТП)
  - Основные компоненты
    - Поведенческий Обмен (ПО)
      - Не ожидалось, что он приведет к длительным эффектам
    - Обучение навыкам общения и решения проблем (ОНОРП)
      - Длительные эффекты
  - ТПТП поддерживается исследованиями
    - Не имеет равных по части научной обоснованности

# Происхождение, *сомнения Джейкобсона*

У Джейкобсона возникли сомнения в эффективности ТПТП

- Провел повторный анализ исследований и пришел к выводу, что эффективность ТПТП ограничена
- Некоторые техники работали
- Некоторые техники усугубляли состояние пар... усилия, прилагаемые для изменений > усиление противостояния

Что вызывало изменения... подвергнуто пересмотру и повторному

- Фокус внимания не на изменениях... но скорее на **принятии**

# Отношения – с трудностями

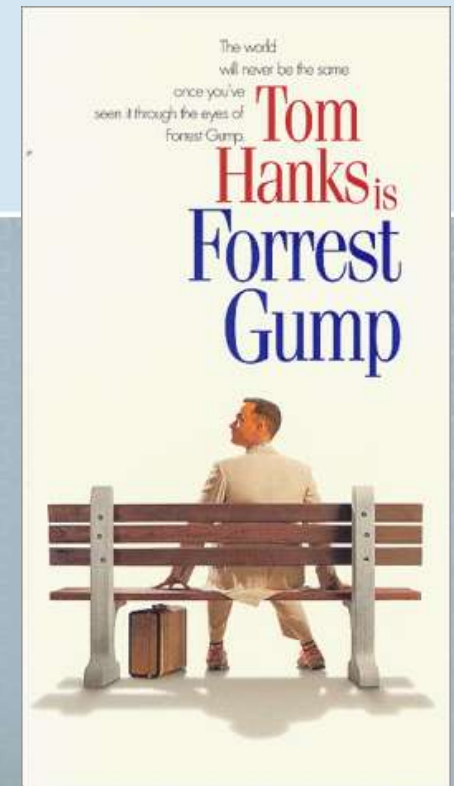
- Пары с нездоровыми отношениями
  - Характеризует
    - Взаимное принуждение, попытки изменить другого человека
    - Очернение, партнер не прав, болен, злонамерен...
    - Отчуждение, дистанция между партнерами увеличивается
  - Именно так Готтман, Маркман, Стэнли и другие описывают ситуацию, когда прогнозируют распад пары
    - Модель взаимно-негативного взаимодействия в отношениях

# Отношения - **здоровые**

- Здоровые пары
  - Относятся к проблемам как к норме (Другими словами, конфликты бывают!)
  - Не переживают из-за стресса
  - Они встречаются со своими проблемами с принятием... (Принимая неизбежность проблем)
    - **Это благодать?**
  - Мета-ответ и мета-эмоции на трудности и проблемы

# Отношения

- Допущения
  - Сложности бывают, это нормально
  - Существуют проблемы, которые невозможно решить
    - Либо в силу нежелания, либо в силу отсутствия возможности
  - Принятие меняет переживаемый опыт/контекст проблем
    - Это и есть изменение
    - Это также может способствовать разрешению самой проблемы
      - Также известному как «стратегическое изменение»
  - Реакция на проблемы и неприятности – это ключевой аспект



# Отношения (продолжение)

- *Здоровые пары/пары с проблемами в отношениях*
  - *Проблема – это сама реакция на проблему!*
  - *Счастливые пары встречаются с неизбежностью разногласий с большим принятием и большей терпимостью!*
    - *Обычно это дается легче в начале отношений*
    - *Для пар с проблемами в отношениях характерны негативные принуждающие модели поведения, которые применяются, чтобы справиться с отличиями партнера и изменить его.*
- **Работа Д. Уайла**
  - **Разумность и практичность в мышлении и подходе к взаимодействию по поводу проблем**
  - **По сути, трудности используются для достижения большей близости**



# Терапия

- Стратегии эклектичны (Интегративная поведенческая терапия пар – ИПТП)
  - Клиент-центрированная терапия
  - Стратегическая терапия
  - Коллаборативная терапия (Д. Уайл)
  - Эмоционально-фокусированная терапия (С. Джонсон)
  - Переходите от правил к формированию
    - Не делайте одну приятную вещь для каждого, а формируйте желаемые модели поведения...
  - Используйте присущие паре, естественные для нее модели закрепления желаемого поведения (по отношению друг к другу)
  - Моделируйте поведение, принятие, терпимость



# Подход к терапии

- Оценка, грамотное использование оценки
- Давайте обратную связь для поддержания режима терапии
  - Исключите особые опасения
- Встречайтесь с каждым отдельно

# Мнение К. Бьёрге

- Большое СЮРПРИЗ и глоток свежего воздуха!
- Принимает факт человеческой греховности и неизбежность сложностей и разногласий в отношениях
  - Борьба внутри отношений... израненность, изломанность... и т.д.
    - Стыд, страх быть отвергнутым
    - Ощущение и переживание принятия и любви
- Признает исцеляющую силу благодати
  - Как получают любовь и избегают стыда?
  - Безусловная любовь проявляет себя тогда, когда нарушены условия

# Резюме

- ТПТП
  - Поведенческий обмен
  - Навыки общения и решения проблем
- Эффективность под вопросом
- Принятие
  - Проблемы неизбежны
- Любовь и благодать
- Облегчение и приток новых сил для К. Бьёгре