

Коллаборативная Терапия Пар

Дэниэл Уайл, доктор философии

Семейная и парная терапия
Кит В. Бьёрге, доктор психологии

Допущения

- Проблемы и трудности, присущие отношениям
- От того, как вы справляетесь с ними, зависит качество отношений
- В паре возникают циклы отчуждения и взаимного недовольства
- Проблема - это неспособность допустить существование проблемы
 - Вследствие этого проблема скрыта
- Конфликты (циклы взаимного недовольства) могут быть путем к достижению близости
- Терапевт может стать частью этой (дис)функциональной модели
 - Оказаться вовлеченным в состояние конфликта (потеря эмпатии к состоянию человека)
 - Оказаться вовлеченным в состояние отчуждения (утрата взаимопонимания – близости)

Допущения II

- Неспособность допустить наличие проблемы приводит к самобичеванию
 - Самобичевание ухудшает продуктивное мышление, сказывается на эффективности решения проблем и увеличивает сопротивление – замедляет принятие проблемы (КБ)
- Корень проблемы – это само отношение к проблеме (и к себе...)
- Терапия может усугубить проблему, активизировав защитное поведение – суровое отношение к себе

Право на...

- Клиенту кажется, что иметь проблему непозволительно
- Такое отношение к проблеме создает ответные тяжелые мета-эмоции или мета-проблему
- Люди имеют право на эмоции, которые они испытывают (Анализ Я)
- Понимание Ид, принятие и использование желаний Ид, чтобы сформировать понимание человека (с учетом Супер-Эго)
 - Это применяется, чтобы достичь близости, проявляя эмпатию к человеку
 - *“Потеря голоса”* в выражении собственных переживаний, связанных с проблемой или трудной ситуацией

Право на... II

- Разрешение себе быть собой в текущем моменте
- Эмпатия по отношению к себе... положительное отношение... искренность («настоящность»)
- Самоудерживающая среда, принятие своих проблем и трудностей
- Результат эмпатии к самому себе, когда делишься переживаниями с другим (позволяешь себе это)
 - Большая близость
- Создан мета-уровень, пара может сообща и при взаимном доверии справиться с проблемой

Истоки, аспекты взяты из

- Психодинамического подхода
- Теории семейных систем
- Бихевиоризма
- Когнитивной психологии
- Клиент-центрированной терапии
- Социального конструктивизма
- Теории объектных отношений
- Обучения навыкам общения
- Психодрамы
- Эмоционально-фокусированной терапии пар
- Интегративной поведенческой терапии пар (ИПТП)
- Исследовательского подхода Готтмана

Циклы взаимодействия

- Цикл конфликта (противостояния)
 - Противостояние между партнерами
 - Обвинение
 - Один атакует (обижает), другой защищается, роли в рамках цикла сменяют одна другую
 - Потеря способности понимать и с уважением относиться к состоянию другого
- Цикл отчуждения
 - Переставая делиться и доверять, люди устраняются из сложного цикла взаимодействия
 - Теряют связь друг с другом в отношениях
- Цикл сотрудничества (эмпатии)
 - Вырабатывается модель эмпатического принятия опыта/проблемы другого... Доверяют, делятся друг с другом

Состояния терапевта/циклы

- Противостояние
 - Критикует клиента; не может понять внутреннюю борьбу человека
- Отчуждение
 - Не вовлекается/не может взаимодействовать с клиентом вообще
- Тревога
 - Испытывает потребность действовать на благо клиента
- Самокритичность
 - Утрата уверенности в себе
- Сотрудничество (эмпатическое)
 - Позволяет каждому принять и выразить внутреннюю борьбу

Ответственность терапевта

- Осознавайте, в каком состоянии и на каком цикле вы находитесь с клиентами
- Проникнитесь внутренними переживаниями клиента
- Прерывайте цикл конфликта (противостояния) в паре
- Способствуйте циклу сотрудничества
 - Поймите, что конфронтационный паттерн, обвинения и т.д... - то, к чему пара может возвращаться.
 - Ориентируйтесь по ситуации, т.к. эмпатия и сотрудничество могли быть не достигнуты или есть ощущение, что они не будут достигнуты
- Стремитесь к тому, чтобы создать доверительную атмосферу с помощью паттерна сотрудничества при работе над проблемой/конфликтом

Терапевтические вмешательства

- Определите глубокие душевные переживания, чувства и мысли клиента
- Помогите человеку понять, что он/она имеет право на свои чувства/переживания
- Покажите, что переживание имеет смысл
- Говорите за человека, станьте проводником его интересов и примером для него
- Добейтесь доверительного обсуждения переживаний между партнерами
 - Метауровень
- Оставайтесь в роли консультанта
- Контролируйте их взаимодействие
- Относитесь с сочувствием

Клинические принципы

- Принцип скрытой рациональности (обоснованности)
 - Тенденция обесценивать свои переживания; поэтому найдите, как это опровергнуть (цель: рационально обосновать позицию человека)
- Принцип двоих пострадавших
 - Оба участника, взаимодействуя, являются жертвами отношений
- Принцип совместной/общей платформы
 - Нейтральная, не обвиняющая, не защищающаяся среда, чтобы добраться до самых значимых чувств, — часто путь к решению проблемы
- Значимые чувства
 - Важные и непосредственные чувства, на которые человек имеет право

Сопротивление

- Сопротивление – это механизм отступления
- Всегда существует что-то, что человек, даже сопротивляющийся, хочет выразить («дать голос»)
- Всегда есть способ погрузиться в опыт человека и говорить, исходя из этого опыта
- Сопротивление – это «потеря голоса»
- Отделение и замкнутость, человек не хочет участвовать в общении
 - Даже это является выражением себя (своего «голоса»)

Резюме

- Проблемы в отношениях (у людей) неизбежны
- Проблема – это способность допускать существование проблемы и наделять ее «голосом»
- Люди, пары... будут взаимодействовать в рамках определенных паттернов/циклов
- Терапевт также вовлечен и реагирует на клиентов
 - Имеет собственное место и циклы при взаимодействии
- Помогайте людям/парам принимать свои проблемы и работать с ними
- Используйте проблему как средство для создания близости