

# Разрешение конфликтов в паре с помощью ЭФТ



# Несколько слов обо мне – Екатерина Подопригора

- Имею высшее образование и большое кол-во сертификатов в области Психологии и Коучинга
- Провожу Психологическое консультирование и Коучинг с 2006 года
- В 2019 году прошла сертификацию по навыкам ЭФТ.
- Преподаю в ВУЗе по повышению квалификации работников социальной сферы при Правительстве Москвы
- Имею международный опыт, консультирую в России, Европе, Канаде, США



# Эмоционально-фокусированная терапия

- \* Это структурированный краткосрочный подход к супружеской терапии, созданный в 80-ые гг. XX века канадскими психологами Сюзан Джонсон и Лесли Гринбергом (Greenberg & Johnson, 1988).
- \* Терапию назвали фокусированной на эмоциях, чтобы подчеркнуть исключительную важность эмоциональных процессов в организации взаимодействия в паре и в ключевых аспектах внутреннего опыта партнеров по близким отношениям.
- \* За последние 20 лет подход сильно развился, усовершенствовался и стал признанной практикой в области супружеской терапии.

# Эффективность ЭФТ

- \* 70-73% пар после 10-12 сессий были полностью удовлетворены супружескими отношениями,
- \* значительные улучшения в супружеских отношениях были зафиксированы в 90% случаев (Johnson & Whiffen, 1999).

# Типы привязанности

- \* Преследующий (тревожный)
- \* Отстраняющийся (избегающий)
- \* Хаотичный (дезорганизованный)
- \* Надёжный

# Теория привязанности (Джон Боулби)

- \* Процесс дистресса при разлуке или потере предсказуем
- \* Протест
- \* Возмущение и цепляние
- \* Депрессия и отчаяние
- \* Отчуждение и обособление

# Примеры привязанности

- \* **Отстраняющийся:** Я так устал от попыток угодить тебе. На самом деле не имеет значения, что я делаю, у нас больше нет секса, ты даже не прикасаешься ко мне. Твое лицо говорит мне все о том, что ты не хочешь меня.
- \* **Преследующий:** С меня уже хватит, я устала от боли и мне надоело упрашивать тебя уделить мне внимание, и сейчас когда я говорю, что хочу разойтись, ты стараешься, но это не потому, что ты хочешь быть со мной, а потому, что ты не хочешь унижения от нашего разрыва на работе или перед твоей семьей

# Надёжная привязанность

*Пятачок подобрался к Винни Пуху сзади.*

- \* «Пух,» прошептал он. «Что, Пятачок?»*
- \* «Ничего,» сказал Пятачок, взяв Пуха за лапу.*
- \* «Я просто хотел в тебе увериться».*



# Страхи и Потребности Привязанности

## Страхи Привязанности

- \* Страх быть отверженным
- \* Страх быть оставленным
- \* Страх быть не состоявшимся
- \* Страх провалиться
- \* Страх быть не признанным
- \* Страх быть не любимым
- \* Страх быть под контролем

## Потребности Привязанности

- \* Потребность в признании
- \* Потребность в близости
- \* Потребность в понимании
- \* Потребность быть важным
- \* Потребность быть любимым
- \* Потребность в заботе

# Образование конфликтной ситуации - уровни восприятия

Голова

СЛОВА, ПОВЕДЕНИЕ

Сердце

ЭМОЦИИ

Интуиция

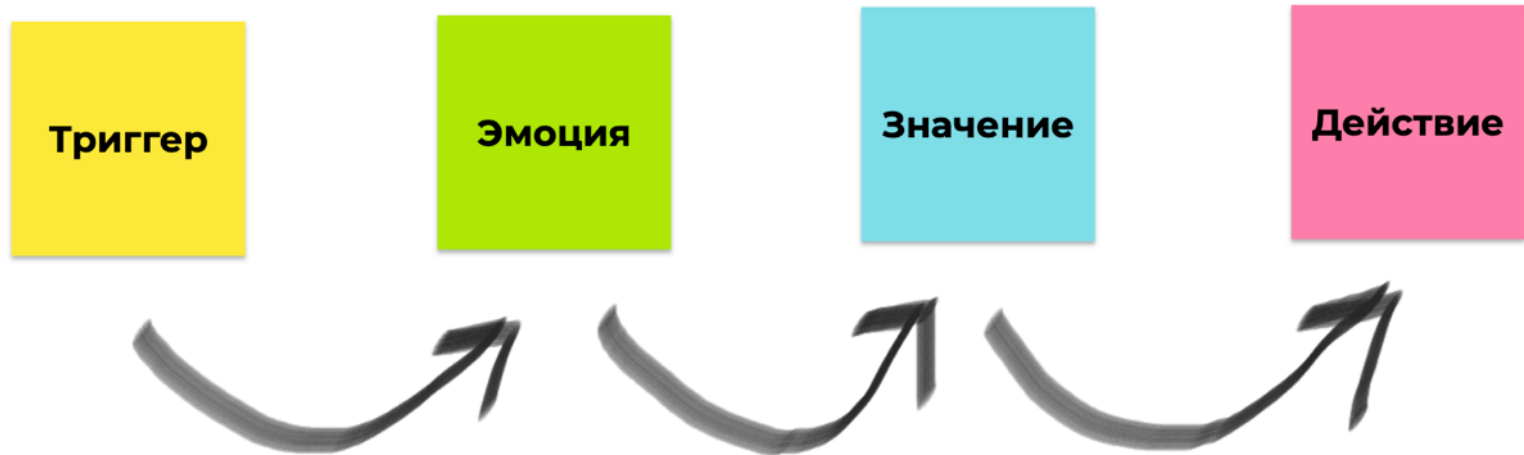
Убеждения/ценности/  
мотивация/ страхи/  
комплексы



# Теоретическая база ЭФТ

- \* *“Я видела много иррациональных мыслей, но не встречала иррациональных эмоций.”*
- \* *Sue Johnson*

# Цикл образования конфликта



# 5 важных причин записаться на терапию

- \* Если в семейной паре часто бывают ссоры и конфликты
- \* Если прошлые обиды создали отчуждение и возникают мысли о расставании
- \* Если хочется узнать себя и своего партнера лучше, поговорить на сложные темы
- \* В паре есть недоверие и возможные измены
- \* Просто хочется улучшить отношения

# Какие результаты терапии?

- \* Понимание того, что происходит в паре и как с этим справиться
- \* Действия по преодолению негативных циклов взаимодействия и созданию близости
- \* Проговорить накопившиеся обиды и получить поддержку партнера
- \* Возможности открыться своей любви и сексу в отношениях
- \* Улучшение отношений