

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

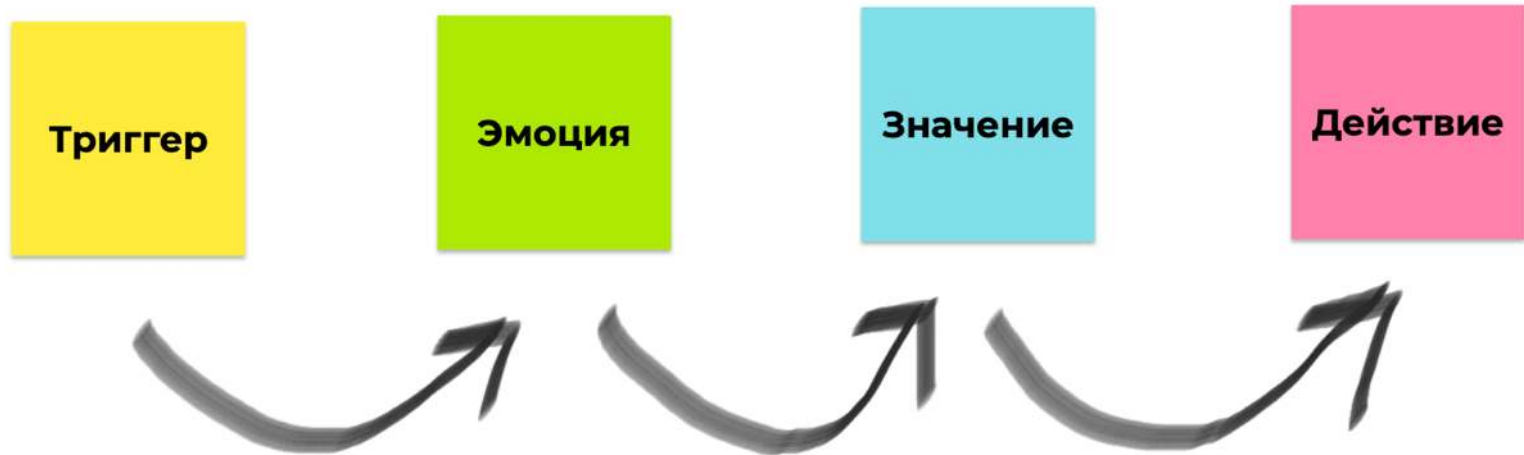
Убеждения/ценности/
мотивация/ страхи/
комплексы



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