

Дозвольте мені розповісти історію про вас...

Зоя Сімахадская. Доктор наук, ЕФТ Терапевт, супервізор та тренер
Іріна Вен, Доктор Наук, ЕФТ Терапевт, супервізор

Сесія зворотного зв'язку після діагностики в ЕФТ.

Діагностичний процес є ключовою частиною ЕФТ.

І хоча ми всі ми мали нагоду потренуватися проводити перші спільні та індивідуальні сесії, в цій статті ми хотіли би наголосити на тому як правильно давати зворотній зв'язок парі і описати те що ви змогли дізнатися про них.

Метою зворотнього зв'язку є організація та інтеграція того що ми досліджували: історія пари, контекст їхнього життя, негативний цикл спричинений втратою зв'язку, історіями прив'язаності та життєвим досвідом.

Можна почати сесію кажучи: "Сьогоднішня зустріч буде присвячена тому що я дізнався/лась про вас наразі. Прошу вас дайте мені знати чи це взагалі вас стосується і чи я правильно все зрозуміла. Якщо десь ви чуєте що я помиляюся, виправте мене. Аби ми разом краще зрозуміли ваш досвід".

Структура

Дуже помічним є поділ зворотного зв'язку на 5 частин:

1. Відображення сильних сторін та стійкості (індивідуальної та пари);
2. Перегляд негативного циклу;
3. Огляд основних моментів з історій індивідуальних прив'язаностей;
4. Огляд факторів які могли вплинути на стосунки;
5. Обговорення цілей терапії та презентація плану терапії і інформації про процес ЕФТ

Ми би хотіли представити дві пари які ілюструватимуть процес у цій статті.

Пара 1: Рей та Метт прийшли в терапію аби вирішити труднощі із довірою та зв'язком між ними. Реєві 35, він цисгендерний чоловік, афроамериканець. Меттові 37, він білий цисгендерний чоловік. Вони в стосунках 7 років, із них 5 живуть разом. Повідомили що за останні роки їх стосунки пережили кілька випробувань - життя на відстані, невірність. Метт останнім часом залишився без роботи і почав більше вживати алкоголь. Ці події підірвали довіру, безпеку та зв'язок між ними.

Рей поділився що хотів би аби Метт перестав вживати алкоголь и знайшов роботу:

«Аби я не почував себе самотнім в цих стосунках».

В свою чергу Метт відчуває себе «зломаним» і глибше провалюється в сором через депресію та бездіяльність.

ПАРА 2: Анароза 50-тирічна цисгендерна жінка латиноамериканського походження та Річ 47 річний американець у першому поколінні японського походження. Вони одружені 20 років і мають двох дітей (11 та 14 років). Анароза з батьками приїхала в Штати з Еквадору, коли їй було 5.

Річ народився та виріс в Нью Йорку. Пара звернулася із циклами роз'єднань і конфліктів, в яких Анароза намагалася донести свої почуття до Річа, який сприймав це як критику та звинувачення. Річ закривався аби уникнути ескалації. Анароза повідомила що відчувається самотньою і некою, в той час як Річ ділиться що «все що він робить, не так» і «я у всьому винен!».

1. Відобразіть сильні сторони партнерів як окремим так і в парі.

Всі ми виграємо від нагадування наших сильних сторін, особливо в важкі часи. Коли пара приходить в терапію, вона зазвичай перебуває в болі через роз'єднання. В той час як усунення бар'єрів для з'єднання стане основною ціллю терапії, дуже помічним є починати цей процес із нагадування парі про те в чому їх індивідуальна та парна сила: вони продовжують боротися за стосунки, здатність до рефлексії, взяття відповідальності а також командна робота в певних сферах їх стосунків. Терапевт може поділитися їх спогадами про те що їх притягнуло одне до одного, що тримає їх в стосунках і те що кожен партнер називає для нього у цьому шлюбі (стосунку).

Приклади:

Пара1

“Метт, мене дійсно вразило коли ти розповів про вашу першу зустріч - наскільки тебе полонила тепла та небайдужа посмішка Рея.” “Зв’язок між вами видається дуже особливим незважаючи на всі ті труднощі через які вам довелося пройти, ви досі боретесь за безпеку та надійність і ви обидвоє її прагнете.” “Я була дуже щаслива почути що ваш сексуальні стосунки можуть бути оазою зв’язку та безпеки”.

Пара 2

“Це було зворушливо почути як ви обидвоє кажете що не зважаючи на суперечки ви настільки класна команда особливо в питаннях батьківства.” “Я помітила що коли Річ почав говорити по стрес на роботі, Анароза, ти хотіла і почути більше і допомогти йому”. “Річ, ти поділився тим що Анароза є серцем сім’ї. Це дуже сильні слова!”

Часами, клієнти мають труднощі із тим аби ділитися позитивними спогадами та їхніми сильними сторонами як пари. В цьому випадку терапевт відобразити їх намір та бажання почати терапію в ім’я стосунків.

Наприклад: *“Незважаючи на біль та труднощі я дуже зворушена тим що ви досі боретеся за зв’язок. Так виглядає що там є щось таке, що вартує цієї боротьби.”*

2. Нарис негативного циклу

Наступним кроком буде представлення чорновика негативного циклу, який почав описуватися парою. Ми перефразовуємо їх конфлікти та проблеми в термінах прив’язаності чи як вони обидвоє дають собі раду із дистресом та втратою зв’язку і як при цьому застрягають. Якщо емоційне чи фізичне насилля є частиною циклу, важливо це відобразити як і те чи обидвоє прагнуть більшої безпеки і мотивовані працювати як команда. Якщо пара знаходиться в реактивному циклі (вигорілий переслідуючач і більш тривожний відсторонений) ви можете захотіти відобразити і базовий цикл і те як вони прийшли до нинішнього.

Приклади:

Пара 1

“Що я чую, Рей, що ти борешся за це партнерство тим що підштовхуєш Метта знайти роботу і припинити пити. Ти часто відчуваєшся що “я один в цьому зв’язку” і ти не хочеш бути тут одним. Ти хочеш аби Метт був поруч. Однак, для тебе, Метт коли ти чуєш Рееві слова, вони звучать критикою і ти опиняєшся в темному місці де думаєш гірше про себе і це тебе відштовхує від Рея. І чим більше ти від нього віддаляєшся чи пробуєш себе заглушити алкоголем тим більше Рей відчувається самотнім і тисне ще більше. І вам обидвом тоді самотньо в цьому негативному патерні. Чи я правильно це описую?”

Пара 2:

“Анароза, ти ділишся з нами що хотіла би відчувати що Річ чує тебе, що йому не байдуже. І коли у тебе з’являється це відчуття що йому все одно, коли він затихає або не відповідає, то ти опиняєшся в такому дуже самотньому місці і відчуваєш себе самотньою. І ти починаєш боротися за зв’язок, і даєш зрозуміти Річу що потребуєш його нагадуючи про немитий посуд чи кажучи аби він відклав телефон. І ти, Річ, коли Анароза каже всі ці речі, ти чуєш що вона незадоволена тобою, що ти зробив щось не те і це твоя провина. І ти затихаєш аби не було гірше, відсторонюєшся аби захиститися. І чим більше ти відсторонюєшся, тим більше самотньо відчуває себе Анароза і тисне аби переконатися що тобі не все одно і ви двоє застрягаєте в цьому болючому танці.”

3. Перегляньте основні моменти їхніх індивідуальних історій прив’язаності, оскільки вони пов’язані з стилями регуляції емоцій та впливають на стосунки.

У цьому розділі терапевт розглядає деякі важливі досвіди з історії кожного партнера які стали визначальними у тому, як вони бачать себе чи стосунки та як навчилися давати собі раду з важкими емоціями. Ми можемо включити будь-які значні травми чи втрати, як у дитинстві, так і у дорослому віці. Якщо є така можливість, варто розповісти про інші аспекти їхньої особистості чи життєвого досвіду, які вплинули на їхні способи емоційної регуляції чи баченні себе у світі та стосунках: раса, етнічна приналежність,

культура, сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність та самовираження, імміграція та акультурація, маргіналізації чи життя у бідності.

Приклади:

Пара 1

«Метте, коли ти поділився зі мною своєю історією, це допомогло мені трохи зрозуміти, чому ти можеш впасти так швидко в місце сорому. Гнів і критика твого батька змусили тебе чутися маленьким, ніби з тобою щось було не так. І зрозумівши, що ти інший, ти навчився ховатися і алкоголь давав самозаспокоєння. Коли ти зміг вступити в коледж і знайти близьких людей, ти нарешті відчув свою приналежність до інших. Не дивно, що так боляче відчувати, що з тобою щось не так в очах Рея. Рей, зростаючи з мамою-одиначкою, ти навчився бути сильним, витримувати і щоразу робити більше. Твоя мама була для прикладом для наслідування і підтримувала тебе у процесі камінг-ауту. І ти зміг знайти багато друзів. Я уявляю, чому було особливо боляче дізнатися про невірність Метта. Як перша людина у родині, яка вступила до коледжу, і як чорношкірий, ти сказав мені, що тобі доводиться працювати вдвічі важче, і скаргам не було місця. Відчувати себе самотнім у найважливіших стосунках означає не мати підтримки у цьому світі, який стає одразу і ще складнішим і ще непривітнішим».

Пара 2

“Анароса, я уявляю, що в ці моменти розриву з Річем нагадує відчуття самотності коли ти була маленькою дівчинкою годинами залишалася вдома сама. Тоді ти не могла скаржитися, тому що сім'я так багато працювала, аби пристосуватися до нового життя в США і ти хотіла бути хорошою дочкою. Але всередині тобі було страшно і хотілося мати когось хто би втішив тебе – отже, з Річем ти протестуєш проти самотності.

Річ, у своїй родині ти навчився, що треба зберігати спокій і не проявляти емоції, це цінувалося як ознака сили і мужності. Коли ти був засмучений або бачив, як твої батьки сварилися, ти навчився дбати про себе сам. Тебе хвалили за це і ти продовжуєш робити це більше і частіше, сподіваючись що Анароза оцінить це.”

4. Перегляньте контекстні фактори, які можуть вплинути на стосунки.

У цій частині ми хочемо поміркувати про інші фактори, які могли вплинути на дистрес у стосунках: на якому етапі розвитку перебуває пара, їх минулі чи поточні стресори (безпліддя, втрата роботи, вихід на пенсію, маленькі діти, медичні чи психіатричні проблеми, імміграція, економічні стресові фактори, невірність, вживання психоактивних речовин), міжкультурні відмінності, травми та рани прив'язаності (минулі та свіжі), наявність чи відсутність соціальної підтримки.

Приклади:

ПАРА 1:

«Метте і Рею, ваші стосунки за ці роки пережили злети і падіння, періоди на відстані, переживання пов'язані зі смертю близького друга. Метт втратив роботу.

Метте, я знаю, що це звільнення було шоком, і ти замислювався чи достатньо ти добрий і навіть почав сумніватися в своїй цінності. Рей, ти згадав, що ти єдиний працюєш і змушений турбуватися про ваші фінанси і заощадження, що зменшуються. Я також вважаю, що невірність Метта кілька років тому залишила рану в Рея, яка не загоїлася. Незважаючи на те, що ви рухалися далі, довіра залишається крихкою і це додає болю, коли ви перебуваєте в негативному циклі. Так само, коли Метт вживає алкоголь, це додає Реєві почуття невпевненості: «Ти справді присутній для мене?»»

ПАРА 2:

«Анароса та Річ, ви разом уже 20 років, і ваші стосунки пройшли багато. Я знаю, що виховання маленьких дітей та підлітків може бути викликом для будь-кого, і я рада, що тут ви об'єднані. Це особливо важливо, так як ви не маєте великої підтримки від власних сімей. Анароса, твоя боротьба з донькою цілком нормальна але це також означає, що тобі потрібна ще більше підтримка Річа. Річ, ти поділився тим, що ти є годувальником сім'ї і це те чим ти пишаєшся, але робочий стрес в останні кілька місяців чинить на тебе великий тиск – це те, про що було важко говорити. Я бачу також як ви обоє турбуєтесь і непокоєтесь про те, що ваші діти зазнали булінгу через їхню національну ідентичність. Ваше власне походження є джерелом сили, але культурні відмінності додають напруженості».

5. Обговоріть цілі терапії та представте план терапії та інформацію про EFT процес.

У цій частині сесії зворотного зв'язку нам потрібно уточнити, чи мають партнери спільні цілі. Якщо так, ми ділимося з ними картою EFT для більшого альянсу та безпеки. Якщо у пари різні цілі (наприклад, один із партнерів хоче розлучитися, тоді як інший хоче працювати над стосунками), наша роль як терапевта полягає в тому, щоб відобразити різницю і підтримати обох партнерів у висловленні своїх різних цілей один одному. Ми консультанти процесу, що вимагає від нас чіткого розуміння того, коли терапія для пар можлива а коли ні і чому.

Приклади

Пара 1:

«Я чую, що ви обидва хотіли б змінити цю негативну модель і отримати більше Безпечного зв'язку. У нашій спільній роботі ми будемо працювати над усвідомленням основних почуттів, які викликають протест або приводять до втрати зв'язку, і я допоможу вам поділитися один з одним у більш вразливий спосіб. Я завжди буду перевіряти із вами прогрес і ваш відгук для мене дуже цінний. Також можливо, що Метт вживає алкоголь для самозаспокоєння як наслідок депресії. Я хотіла би порекомендувати консультацію психіатра та індивідуальну терапію. Чи був би ти відкритий для цього, Метте? Так як ти зміг побороти залежність в минулому, я вірю, що ти можете зробити це знову з підтримкою Рея».

Пара 2

«Я маю надію, Анароса та Річ, що ви двоє зможете знайти шлях назад до безпечного зв'язку один з одним. У нашій спільній роботі ми будемо досліджувати, що викликає

почуття розчарування або гнів на Анарозу і те, що під ним. Ми допоможемо Річу відкритися та поділитися з нами, Анароса, як це для нього, коли він може розкритися більше. Як ви двоє почавши більше усвідомлювати свої рухи в танці роз'єднання, можете вловити це і вийти з негативного циклу. Оскільки ми всі потрапляємо в ці цикли, головне, навчитися відновлювати зв'язок. Я буду просити вас повертатися одне до одного та спілкуватися безпосередньо, щоб створити можливість для практики нових розмов. І завжди буду рада якщо ви скажете мені де я в чомусь помиляюся, чи рухаюся занадто швидко».

Процес зворотного зв'язку може тривати 10-30 хвилин, залежно від ситуації та кількості пара бере участь у процесі. Більшість пар дійсно цінують цю можливість: хтось глибоко замислився про них, їхню спільну дорогу разом і їхній досвід. Ми знаємо, що ми зрозуміли їх правильно, коли ми бачимо, як дві голови кивають в унісон. Якщо вони згодні щодо цілей терапії, ми можемо відразу почати процес.

«Рішення цієї проблеми полягає, по-перше, у тому, щоб допомогти партнерам розгледіти свої стосунки як стосунки танцю пристрасті, визнати їх вплив один на одного і почати об'єднуватися, щоб обмежити їхній негативний танець і непевність, яку він породжує»; — Сью Джонсон

Перекладено Софією Терлез з дозволу Зої Сімаходської