

О работе супружеского терапевта

Обилие тем, которые приносит пара (семья) на сессию обычно пугает начинающего супружеского терапевта.

Представим себе Ваню и Таню, они пришли за помощью, так как постоянно ссорятся. На сессии Таня начинает жарко рассказывать про свои обиды: «Он дома бывает мало, в домашних делах не помогает, а ещё его мама мне говорит..., а с друзьями он не такой, как со мной... а когда ходим вместе на спорт, то он раздражается на меня и критикует». Ваня перебивает: «Я ей говорю, как правильно делать то или иное упражнение, а она обижается, не принимает моих советов. Вроде спрашивает совета, а потом не принимает его».

Действительно, легко утонуть в содержании, не понять, о чем же на самом деле говорят супруги (члены семьи) и застрять.

Давайте посмотрим, как с этой трудностью предлагает справляться Эмоционально-Фокусированная Терапия.

В индивидуальной терапии мы всегда можем просто дать процессу развернуться. Проще говоря, ничего особо не делать, просто наблюдать за происходящим, пока понимание не придет. Помните шутку про то, что хороший терапевт - ленивый, глупый и аморальный?

С парой (семьей) такое не пройдет. Слишком бурные процессы, слишком высокий накал эмоций – пока терапевт наблюдает, супруги могут разругаться вразг и даже уйти с сеанса. Бывало у вас такое, что кто-то из пары не выдерживал накала и уходил?

Чтобы не запутаться в обилии содержания и управлять процессом на сессии, у системного терапевта есть гипотеза. Ее он составляет заранее, до встречи с семьей, на основании короткого телефонного разговора. А на сессии проверяет и дополняет.

Эмоционально-Фокусированная терапия тоже системное направление, у Эмоционально-Фокусированного Терапевта тоже есть гипотеза. Но ее не надо составлять заранее, она уже готова и подходит для самых разных пар, терапевту остается только нанизывать на нее детали и оставаться в процессе.



Подозрительно просто? В каком-то смысле.

Все дело в том, что гипотеза Эмоционально-Фокусированного терапевта включает в себя так называемую «линзу привязанности» - убеждение в том, что в основе процессов, которые разворачиваются в паре, лежит желание быть ближе к партнеру и боль от разрыва связи.

Давайте посмотрим на ту путанную информацию, которую принесли нам Таня и Ваня сквозь линзу привязанности. Если все, что говорит Таня продиктовано желанием быть ближе, то ее слова упреки и обвинения прозвучат для нас как-то так: «Я хочу, чтобы ты понял, как мне тебя не хватает, как мне одиноко без тебя, так как ты много работаешь. А на спорте, когда мы, наконец вместе, я тянусь к тебе за поддержкой, а ты отталкиваешь меня».

А что с Ваней? Его пугает разрыв связи, угрозу которой он слышит в претензиях и упреках, на которые не знает, как отвечать. Он слышит в ее претензиях и ожиданиях, что она недовольна им в целом и начинает жестко защищаться.

Смотрите, у нас уже есть первое представление о процессе, становиться понятно, что происходит и куда двигаться дальше.

Конечно, бывают более сложные ситуации и процессы, про все не расскажешь в короткой заметке. Но и они не затопят терапевта, который вооружен «линзой привязанности».

А с какими вы сталкивались сложностями в работе с семьями? Хотите, посмотрим на них через «линзу привязанности»?

