

Содержание

Когнитивно-поведенческая парная терапия	11
Об авторе	13
Предисловие	17
Ждем ваших отзывов	20
Введение	21
Благодарности	23
Сокращения	24
Часть 1. Отличительные теоретические особенности СВСТ	25
Глава 1. В центре внимания: отношения и благополучие пары	27
Глава 2. История СВСТ	31
Традиционная поведенческая парная терапия (ВСТ)	31
Когнитивная терапия	32
Социальное познание	32
Принятие и осознанность	33
Подходы, не основанные на СВТ: эмоции и адекватная оценка событий	34
Эмоционально-ориентированная парная терапия (EFCT)	34
Инсайт-ориентированная парная терапия (IOCT)	35
Глава 3. Усовершенствование СВСТ	37
Эмоции	37
Фокус на микро- и макроуровне	38
Окружающая среда	38
Культура	39
Баланс положительного и отрицательного поведения	39
Глава 4. Микроповеденческие факторы	41
Коммуникативное и некоммуникативное поведение	42
Позитивное поведение	42
Негативное поведение	43
Поведенческие модели взаимодействия	44

8 Содержание

Глава 5. Когнитивные факторы при дистрессе в отношениях (1): внимание, атрибуция и ожидания	47
Избирательное внимание	48
Атрибуции	48
Ожидания	49
Глава 6. Когнитивные факторы при дистрессе в отношениях (2): убеждения, стандарты поведения и схемы	51
Убеждения	51
Стандарты	52
Схемы	53
Глава 7. Эмоции	55
Переживание эмоций	55
Регуляция эмоций	56
Выражение эмоций	58
Когниции и эмоции	58
Глава 8. Мотивация и личность	61
Мотивы и напряженность в отношениях	61
Индивидуальность	63
Глава 9. Макропаттерны: стабильность и изменения	65
Ритуалы	66
Сохранение границ	67
Социальная поддержка	67
Глава 10. Влияние окружающей среды на отношения в паре	69
Требования среды	70
Ресурсы среды	71
Когниции, касающиеся факторов и ресурсов окружающей среды	71
Глава 11. Контекстуализация “различий”	73
Культура и этническая принадлежность	73
Гендер	75
Сексуальная ориентация	76

Глава 12. Факторы индивидуальных особенностей личности: психопатология	79
Влияние психопатологии у одного из партнеров на дистресс в паре	80
Влияние дистресса в паре на психопатологию у одного из партнеров	81
Глава 13. Частный случай депрессии	83
Воздействие на жизнедеятельность одного из партнеров	83
Воздействие на жизнедеятельность пары	84
Работа с дистрессом в паре как способ справиться с депрессией у одного из партнеров	85
Глава 14. Контекстуальная модель функционирования пары	87
Глава 15. Ценности и цели СВСТ	91
Часть 2. Отличительные практические особенности СВСТ	95
Глава 16. Роль и позиция психотерапевта	97
Гибкость	98
Баланс	100
Глава 17. Диагностика	101
Первичные интервью пары	101
Анкеты для самозаполнения	102
Наблюдение за моделями взаимодействия пары	103
Индивидуальные интервью	104
Глава 18. Обратная связь и постановка целей	107
Глава 19. Поведенческие вмешательства: управляемое изменение поведения	111
Глава 20. Улучшение коммуникации: умение самовыражаться и слушать	115
Обмен мыслями и чувствами	115
Для говорящего	116
Для слушателя	118

Глава 21. Улучшение коммуникации: принятие решений	121
Глава 22. Оспаривание когниций: избирательное внимание и атрибуции	125
Глава 23. Оспаривание когниций: стандарты отношений и убеждения	129
Глава 24. Работа с эмоциями	133
Стратегии работы при ограниченном переживании и выражении эмоций	133
Стратегии, помогающие сдерживать переживание и выражение эмоций	135
Глава 25. Работа с окружающей средой	137
Глава 26. Определение последовательности вмешательств	141
Вмешательства, направленные на вторичный дистресс	142
Вмешательства для решения основных проблем и дилемм в отношениях	143
Глава 27. Лечение индивидуальной психопатологии: случай депрессии	145
Вмешательство при содействии партнера	145
Вмешательства для пар, обусловленные расстройством	146
Традиционная парная терапия	148
Глава 28. Измена и травма отношений	151
Разрушенные представления	151
Принятие удара	152
Достижение понимания	153
Движение вперед	154
Глава 29. Завершение	157
Глава 30. Заключение: проблемы и возможности СВСТ	161
Возможности	161
Проблемы	162
Список литературы	165
Предметный указатель	171

История СВСТ

В этой главе рассказывается об основных исторических предпосылках к формированию той формы СВСТ, которая описывается в этой книге, а также о влиянии, оказанном на нее другими моделями когнитивной и некогнитивно-поведенческой парной терапии.

Традиционная поведенческая парная терапия (ВСТ)

Традиционная ВСТ впервые возникла в 1960-х годах как часть более широкого проекта по применению принципов классического и оперантного обуславливания к клиническим проблемам. Такие авторы, как Стюарт [Stuart, 1969], применяли теорию обмена, а также классическое и оперантное обуславливание и теорию социального научения, и предлагали дифференцировать испытывающие дистресс пары на основе различий в частоте наблюдаемого позитивного и негативного поведения.

Основное внимание ВСТ уделяла детальному функциональному анализу взаимодействий на микроуровне, то есть рассматривала взаимодействия в конкретном контексте. В ходе такого анализа были выявлены последовательности взаимного подкрепления и наказания, ответственные за сохранение дистресса в паре. Для того, чтобы помочь партнерам определить, сформировать и закрепить желательное поведение, были разработаны методы вмешательства, которые помогают добиться этого в весьма конкретные сроки. Традиционная модель ВСТ также утверждает, что дистресс в паре может сохраняться из-за того, что партнеры не развили или не смогли использовать определенные поведенческие навыки общения [Jacobson and Margolin, 1979]. ВСТ предлагает процедуры,

помогающие парам освоить эти навыки во время терапевтических сессий, а также домашние задания, чтобы партнеры могли обобщить эти навыки и сохранить их в обычной для себя среде.

Обучение навыкам, а также детальный функциональный анализ закономерностей во взаимодействии партнеров сохранились и в СВСТ. Однако было обнаружено, что фокус исключительно на формировании поведенческих навыков не позволяет учесть все спровоцированные дистрессом сложности во взаимодействии партнеров.

Когнитивная терапия

Когнитивная терапия подчеркивает, что на поведенческие и эмоциональные реакции людей влияют когнитивное содержание и процессы [Beck et al., 1979]. Учитывая, что близкие отношения очень часто являются средоточием как эмоционального стресса, так и поведенческих трудностей, когнитивные психотерапевты смогли весьма продуктивно применить когнитивную гипотезу к дистрессу в отношениях.

Когнитивные психотерапевты, такие как Бек [Beck, 1988] и Даттилио [Dattilio, 2010], определили диапазон когнитивного содержания (убеждения и предположения, такие как: “Чтобы я был счастлив, ты никогда не должна на меня злиться!”) и процессов (избирательное внимание, катастрофизация) и исследовали, как они влияют на ощущение дистресса и удовлетворения в паре. Как будет показано в главах 5 и 6, СВСТ значительно расширила когнитивное понимание дистресса и удовлетворенности в паре.

Социальное познание

Область социального познания — программа исследований, не связанная, в первую очередь, с клинической сферой или психопатологией, а ограниченная социальной психологией — исследовала ряд социально-когнитивных процессов, которые важны для понимания удовлетворенности партнеров, а также причин сохранения дистресса в паре. В рамках СВСТ было разработано множество соответствующих

наработок и применено к парам с высоким уровнем дистресса. Более подробно об этом рассказывается в главе 5, но мы можем привести здесь два наглядных примера — это работа над атрибуциями и схемами. Атрибуциями называют теории, с помощью которых люди пытаются объяснить причины своего поведения и поведения других, например: “Ты опаздываешь, потому что не хочешь проводить со мной время!” Схемы — это давние и стабильные фундаментальные убеждения о себе и отношениях, такие как: “Мои отношения неизбежно терпят неудачу, поскольку я не достоин того, чтобы меня любили”.

Принятие и осознанность

В то же время, когда Бауком, Эпшейн и их коллеги формулировали СВСТ, Якобсон и Кристенсен [*Jacobson and Christensen, 1996*] разрабатывали скорректированную когнитивно-поведенческую модель, с помощью которой стремились преодолеть выявленные ограничения чисто поведенческой модели. Их модель интегративной поведенческой парной терапии (ИВСТ) предполагает, что во всех отношениях существуют аспекты, в которых партнеры несовместимы, и которые не поддаются изменениям, и что часто именно настойчивость, с которой пары стремятся изменить эти аспекты, является причиной сохранения дистресса. Этот подход включает как поведенческие стратегии, призванные способствовать изменениям в тех областях, в которых это возможно, так и стратегии принятия, фокусирующиеся на тех факторах, которые не поддаются изменениям.

СВСТ и ИВСТ совпадают во многих аспектах, как теоретических, так и практических, и очевидно, что они обогащали друг друга и развивались под влиянием друг друга. Одним из основных различий между ними является относительная важность, которая придается понятию “принятие” в ИВСТ. В этой модели принятие рассматривается, в первую очередь, как эмоциональный опыт, который часто способствует положительным терапевтическим изменениям. В СВСТ принятие партнерами своих различий рассматривается как возможный результат когнитивных и поведенческих изменений [*Ваисот, 2014, личное общение*].

ИВСТ по праву может считаться научно обоснованным подходом к парной терапии [Christensen et al., 2004]. Также существует ряд других современных подходов когнитивно-поведенческой терапии, в которых акцент делается на процессах принятия и осознанности в функционировании пары и при дистрессе. Терапия принятия и ответственности [Hayes et al., 1999] представляет собой контекстуальный поведенческий научный подход, который в последнее время охватывает не только индивидуальную, но и парную терапию [Harris, 2009; Dahl et al., 2013]. Кроме того, не так давно подходы основанной на осознанности СВТ также начали применять при работе с парами [Gehart, 2012].

Подходы, не основанные на СВТ: эмоции и адекватная оценка событий

Существует большое количество подходов для работы с парами. Лишь немногие из них прошли эмпирическую проверку в той степени, которая необходима, чтобы их можно было считать доказательными подходами. Однако определенные доказательства свидетельствуют об эффективности двух подходов, не основанных на СВТ. Эти подходы также акцентируются на разных вещах, что, в свою очередь, способствовало превращению СВСТ в ее нынешнюю “расширенную” версию.

Эмоционально-ориентированная парная терапия (ЕФСТ)

ЕФСТ представляет собой интеграцию основных философских предположений и стратегий гуманистическо-эмпирических направлений терапии с концепциями теории систем и теории привязанности. Этот подход, разработанный Джонсоном и Гринбергом [Johnson and Greenberg, 1985], отдает предпочтение эмоциям в формировании субъективного опыта партнеров и их поведенческих реакций друг на друга. Он обеспечивает важную корректировку избыточного акцента на познании и поведении, которые можно найти в более ранних когнитивно-поведенческих подходах. Эта модель активно использует теорию привязанности [Bowlby, 1989] и предполагает, что дистресс пары можно рассматривать, в первую очередь, в терминах “ненадежности” типов привязанности

и трудностей, с которыми сталкиваются пары в попытке понять потребность партнера в привязанности и отреагировать на нее. Избегая попыток прямого воздействия на развитие поведенческих навыков, психотерапевт по ЕФСТ использует стратегии, помогающие каждому партнеру более четко сообщать о своих собственных эмоциях и потребностях в привязанности, а также более чутко реагировать на потребность в привязанности своего партнера. Предполагается, что если пары научатся распознавать потребность — свою и своего партнера — в привязанности и реагировать на нее, это приведет к конструктивным поведенческим изменениям в отношениях.

Инсайт-ориентированная парная терапия (ИОСТ)

В то время как ВСТ, СВСТ, ИВСТ и ЕФСТ пытаются понять причину дистресса в паре, уделяя относительно большое внимание текущим моделям взаимодействия, инсайт-ориентированная парная терапия или ИОСТ [Snyder and Wills, 1989], в соответствии с ее психодинамической основой, концентрируется на роли, которую играют в отношениях каждого человека прошлые процессы его развития. Этот подход подчеркивает, как важно, чтобы каждый партнер понимал свою собственную историю развития и историю развития своего партнера, а также как текущий дистресс в паре связан с защитными стратегиями, которыми овладел каждый партнер, чтобы избежать активации эмоциональных состояний, связанных с прошлыми обидами. Эта модель предполагает, что осознав эти индивидуальные факторы развития с помощью аффективной реконструкции, партнеры смогут отказаться от малоэффективных защитных стратегий в текущих отношениях. Партнерам помогают провести грань между прошлыми и настоящими отношениями и разработать более полезные стратегии взаимодействия со своим партнером в настоящем.