

Алан И. Фруззетти,
кандидат психологических
наук, профессор психологии

Кон фликт ная пара

Как найти мир,
близость и научиться
уважать партнера

Поведенческая терапия

Предисловие Марши М. Линехан, создателя
диалектической поведенческой терапии



Алан И. Фруззетти

**Конфликтная пара. Как найти
мир, близость и научиться уважать
партнера. Поведенческая терапия**

ИГ "Весь"

2006

УДК 159.9
ББК 86.42

Фруззетти А.

Конфликтная пара. Как найти мир, близость и научиться уважать партнера. Поведенческая терапия / А. Фруззетти — ИГ "Весь", 2006

ISBN 978-5-9573-3453-8

Почему мы иногда говорим чудовищные вещи человеку, которого любим больше всего на свете? Как получается, что попытка решить простой вопрос заканчивается тем, что двое кричат друг на друга? Отчего мы клянемся больше никогда не вести себя определенным образом и снова делаем это? Почему любящие люди боятся подойти друг к другу и избегают разговоров на важные темы? Конфликты разъедают отношения внутри пары и делают обоих участников несчастными. Основная идея этой книги в том, что достигшие накала негативные эмоции – нерегулируемые эмоции – являются главной проблемой конфликтных пар. Благодаря особым поведенческим навыкам партнеры смогут эффективно управлять своими эмоциями. Это позволит точнее выражать свои чувства и мысли, осознавать мотивы поведения, лучше понимать друг друга. При достаточной практике конфликт можно превратить в близость – любая пара способна достичь доверительных, уважительных отношений, полных мира и поддержки, которые даруют радость и любовь.

Алан И. Фруззетти

УДК 159.9
ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-3453-8

© Фруззетти А., 2006

© ИГ "Весъ", 2006

Содержание

Об авторе	8
Предисловие	9
Благодарности	10
1. Как распознать эмоции, влияющие на отношения	11
Что такое эмоции и сильное эмоциональное возбуждение	12
Как работают эмоции	12
Нерегулируемость эмоций и неконтролируемое поведение	12
Восприимчивость к негативным эмоциональным событиям	13
Как высокое эмоциональное возбуждение влияет на отношения	16
Повышенное возбуждение ведет к неточному самовыражению	16
Неточное самовыражение также повышает возбуждение	17
Конфликтные паттерны в отношениях	17
Как негативное взаимодействие влияет на человека	20
Как пользоваться этой книгой	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алан И. Фруззетти

Конфликтная пара

Моим наставникам доктору Марше М. Линехан и доктору Нейлу С. Якобсону

Alan E. Fruzzetti

The high-conflict couple: a dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation

Дизайн обложки *Арабо Саргсяна*

Перевод с английского *Александры Варениковой*

© 2006 by Alan E. Fruzzetti

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of fluid, overlapping strokes that form a complex, cursive shape. The signature ends with a small, sharp hook on the right.

Об авторе

Алан И. Фруззетти, кандидат наук, доцент кафедры психологии и директор «Программы терапии и исследования диалектического поведения» в Университете Невады, Рено. Проводит тренинги, супервизии, консультации, касающиеся терапии диалектического поведения (ТДП) в США, Европе и Австралии.

Фруззетти получил диплом бакалавра в Университете Брауна, защитил диссертацию в Университете Вашингтона в Сиэтле. В центре его исследований – модели основных психопатологических поведенческих проблем (в том числе пограничное расстройство личности, хроническая депрессия, агрессивное поведение в семье) в контексте семей и пар, а также – развитие и оценка эффективного лечения заболеваний подобного рода. В частности, Фруззетти фокусируется на дальнейшем совершенствовании, анализе и использования ТДП, применяя ее в работе с отдельными клиентами, а также с парами и семьями, страдающими серьезными индивидуальными и/или семейными психическими расстройствами.

Фруззетти является руководителем ряда исследований, касающихся ТДП. Он член совета директоров «Национального образовательного альянса пограничных расстройств личности» и ко-девелопер «Программы семейных связей». Фруззетти является автором и соавтором десятков академических трудов, а также статей, глав в книгах и других печатных материалов по данным темам.

Автор предисловия Марша М. Линехан – кандидат наук, профессор психологии и директор «Клиники исследования и терапии поведения» в Университете Вашингтона в Сиэтле. Она – автор книг «Когнитивное поведенческое лечение пограничного расстройства личности» и «Руководство по освоению навыков лечения пограничного расстройства личности».

Предисловие

Марша М. Линехан, доктор философии

Не бывает отношений, похожих на плавное скольжение парусника по тихой глади реки. Конфликты и негативные эмоции неизбежны, так что проблемы личного характера рано или поздно случаются у каждого. Отношения, имеющие характер высококонфликтных, выматывают и заставляют двоих человек чувствовать себя несчастными и одинокими. Такое мучительное партнерство повышает риск депрессии, развития тревожных состояний и разного рода зависимостей. Дети, растущие в доме, пропитанном конфликтами, более склонны к разного рода передрагам и даже суициду. Эта книга о том, как выровнять личные отношения, сделать себя лучше, прийти к семейному благополучию.

В основе книги лежат принципы диалектической поведенческой терапии (ДПТ) – метода лечения, доказавшего свою эффективность в ходе многочисленных клинических испытаний. ДПТ была разработана в университете Вашингтона, а Алан Фруззетти был участником «пилотной» группы ДПТ. В числе других членов команды он написал первый критический отзыв на данную методику, а сегодня Алан вносит значительный вклад в ее развитие. Он работает с ДПТ уже двадцать лет, адаптирует ее для конкретных пар, семей и подростков, обучает необходимым методикам и стратегиям. До последнего времени почти все исследования основывались на использовании ДПТ при работе с отдельными пациентами, лишь несколько рассматривали семьи. Поэтому литературы, касающейся применения ДПТ для пар и семей, крайне мало.

Доктор Фруззетти – эксперт в области поведенческой терапии пар и семей, а также в исследовании личных отношений. Его работы – десятки профессиональных статей и глав в книгах, посвященных ДПТ и взаимодействиям внутри пары и семьи, – занимают передовые позиции в этой области, они интегрируют осознанность, регуляцию эмоций, точность самовыражения и системность.

В своей книге Алан объединяет опыт работы с парами на основе ДПТ. Как и сама методика, эта книга демонстрирует свободный от оценок подход, стимулирующий принятие как самого себя, так и партнера, а также осознанное восприятие жизни и самопризнание. В ней также идет речь о позитивных переменах, таких как снижение неприятия и негативной реакции со стороны каждого из партнеров, развитие эмоциональной саморегуляции, улучшение способности точно выражать себя и приобретение навыков эффективного решения проблем. В книге также делается упор на интеграцию этих двух стратегий (принятие и перемены) с целью достижения большего признания друг друга обеими сторонами.

Важно отметить, что основу книги составляют разного рода исследования базовых эмоциональных процессов, взаимодействий в паре и многочисленных научных оценок диалектической поведенческой терапии. Немногие издания могут предложить подобные изыскания, что придает данной работе исключительность и уникальность.

Подход, используемый в этой книге, учитывает потребности супругов и партнеров, находящихся в противостоянии, чьи отношения полны боли и в то же время, надежды. Здесь рассматривается множество ситуаций, на основе которых предлагаются очень дельные практические советы и упражнения, помогающие снизить интенсивность конфликтов, обрести мир и доверие.

Благодарности

Человеку повезло, если в его жизни встретился настоящий наставник. Мне очень повезло: у меня таких учителей было несколько. На эту книгу, в частности, меня вдохновила наставница, друг и коллега Марша Линехан, чья разработка ДПТ стала одним из самых передовых достижений в психотерапии за последние лет двадцать. Кроме того, мой бывший научный консультант и наставник Нейл Якобсон, ушедший слишком молодым в 1999 году, многому научил меня в области терапии отношений, взаимодействий в паре, проведения исследований. Он вдохновил меня применять новые идеи и подходить творчески к решению комплексных проблем. Это два человека, уровня которых мне не достигнуть никогда.

Моя подруга и коллега Перри Хоффман на протяжении многих лет поддерживала меня и работала вместе со мной над адаптацией ДПТ для работы с семьями. Ее горячее стремление помочь супругам, уменьшить их страдания является путеводной звездой в моей деятельности. Мои коллеги и друзья, высказывая свое мнение об идеях, представленных в этой книге, тоже внесли свой вклад в мои размышления о ДПТ и возможностях ее использования в работе с парами и семьями. Среди этих людей Линда Димефф, Кристина Фёрч, Анна Кавер, Беверли Лонг, Элизабет Малмквист, Рейчелл Мён-Мур, Алек Миллер, Аса Нильсонн, Анита Олссон, Джоан Руссо, Рене Шнайдер, Дуг Снайдер, Лиз Симпсон, Чарли Свенсон и Сюзанна Виттерхольт.

В нашей клинике ДПТ для пар и семей работают прекрасные терапевты, многие из которых принимали участие в разработке идей, представленных в книге, они же помогали в оценке этого труда. Хочу особо поблагодарить Джилл Комптон, Кейт Иверсон, Лиз Моско, Беки Пасиллас, Дженнифер Сэйрс, Чэда Шенка и Стивена Торпа.

Конечно, большая часть того, что мы знаем о парах, исходит от самих пар. Поэтому я хочу поблагодарить всех тех, кто принял участие в различных исследовательских проектах, направленных на изучение базовых взаимодействий внутри пары или оценку воздействия различных вмешательств в отношения. Кроме того, меня вдохновляли и поддерживали люди, работающие в рамках программы «Семейные связи» – как ее руководители, так и рядовые участники.

Тхить Нят Хань и его обширные труды, посвященные осознанности и пониманию природы страдания, также во многом определили направление моей работы.

Не могу не поблагодарить сотрудников издательства «Нью Харбингер Пабликэйшнс», в особенности Мэтта МакКея и Кэтрин Саткер, за все усилия, вложенные в эту книгу, и неустанную поддержку изложенных в ней идей, а также Брэди Кан за ее внимательную и крайне ценную редактуру. Иметь таких коллег – большое счастье.

Моя семья дала мне все, что было необходимо для того, чтобы эта работа состоялась. Я благодарен моим прекрасным детям за то, что они такие, какие есть. А моя жена, *mi esposa maravillosa* Армида, продолжает дарить мне любовь, страсть, интеллектуальную и эмоциональную связь, союз с ней обогащает мою жизнь, превращая ее в яркое приключение. Без любви и поддержки Армиды я бы не только никогда не закончил эту книгу – я бы ее даже не начал.

1. Как распознать эмоции, влияющие на отношения

Почему мы иногда говорим чудовищные вещи человеку, которого любим больше всего на свете? Как получается, что попытка решить какой-то простой вопрос заканчивается тем, что двое кричат друг на друга? Отчего мы клянемся больше никогда не вести себя так и снова делаем это? Почему любящие люди боятся подойти друг к другу? Почему избегают разговоров на важные темы? И, что еще важнее, как мы можем отказаться от привычных паттернов разрушительных конфликтов, как можем развить в себе умение справляться с негативными эмоциями, с потребностью крушить все вокруг, как научиться говорить и слушать, чтобы достичь понимания и близости? Именно об этих вопросах пойдет речь в этой книге.

Через несколько минут или часов после ссоры каждый понимает, что сказанное только ухудшило положение дел и увело нас еще дальше от того, чего мы хотели. Однако мы все же каким-то образом сказали или сделали это и, возможно, даже верили в то, что говорили. Но теперь, когда накал страстей спал, на первый план выходят чувство вины, раскаяние, сожаление, огорчение и печаль. Мы могли бы извиниться и все забыть, но такая ситуация повторяется снова и снова. Разрушительные конфликты разъедают отношения внутри пары и делают обоих участников несчастными. Основная идея этой книги в том, что достигшие накала негативные эмоции – *нерегулируемые эмоции* – являются основной проблемой высококонфликтных пар. Существуют особые навыки, которыми партнеры могут овладеть, чтобы эффективно управлять своими эмоциями, что, в свою очередь, позволит им продуктивно общаться друг с другом (точное самовыражение, за которым следует понимание и принятие). При достаточной практике конфликт можно превратить в близость – любая пара способна достичь доверительных, дружеских отношений, мира и поддержки, которые даруют нам радость и уменьшают страдания.

Что такое эмоции и сильное эмоциональное возбуждение

Эмоции – понятие гораздо более сложное, чем многие думают. Часть проблемы кроется в том, как мы говорим об эмоциях. Во-первых, мы говорим о них как о предмете (о существительном), а не как о действии. На самом же деле эмоции – сложный и активный процесс, так же как ходьба или речь, то есть это то, что мы действительно делаем, то, что влияет на состояние внутри нас и окружающих. Мышление проще рассматривать как действие, поэтому, когда мы говорим, что у нас есть мысль, мы понимаем, что это всего лишь часть длительного процесса. Точно так же можно рассматривать и эмоции. То есть эмоция – это всего лишь часть постоянно движущегося процесса ощущений и чувств.

Как работают эмоции

В нашей эмоциональной системе находится множество компонентов. В любой произвольный момент вокруг нас происходят самые разные события – взгляды, звуки, множество других проявлений физического и социального мира. Жизнь кипит и внутри нас – воспоминания, воображение, мысли, ощущения. Все эти события вкупе с нашим вниманием и системами чувств и восприятия (которые позволяют осознавать, что происходит) непосредственно влияют на эмоции. Результаты новых разработок нейронаук, публикуемые практически ежедневно, доказывают, что в ход наших эмоций вмешиваются многочисленные биологические и биохимические процессы, протекающие в мозгу. Однако здесь важное значение имеет степень глубины осознания нами своих эмоций – как мы их обозначаем, выражаем, и насколько мы в этом точны. И, наконец, то, как отвечают нам другие люди, особенно близкие, также в значительной мере формирует направление наших эмоций. Например, понимание и принятие нас могут сгладить острые эмоциональные углы, а вот критика или отрицание сыпят соль на открытую рану в нашем сердце.

Нерегулируемость эмоций и неконтролируемое поведение

Эмоциональное возбуждение напрямую воздействует на другие системы, такие как мышление и физические действия. Поэтому, когда мы реагируем на эмоции или управляем ими, то активируем свою способность мыслить и действовать так, чтобы это было эффективно и продуктивно для наших отношений, работы или любой другой деятельности. Более ста лет назад было доказано, что уровень стресса и возбуждения от небольшого до среднего поддерживает в человеке внимание и интерес, по сути, улучшая самоконтроль и производительность практически в любой области (Yerkes and Dodson, 1908). Верно и то, что, когда стресс и возбуждение перестают быть умеренными, самоконтроль и производительность начинают падать (Mandler, 1993). При высоком уровне возбуждения мы начинаем фокусироваться лишь на том, чтобы бежать от отвратительного состояния накала негативных эмоций. Этот процесс может быть как длительным, так и мгновенным.

В тот момент, когда мы нацелены на бегство, вне зависимости от прочих обстоятельств, можно считать, что мы потеряли контроль. Обратите внимание, что в этом определении нет ничего унижительного. Потеря контроля – естественное состояние, в котором мы не думаем и не действуем осознанно; мы больше не сосредоточены на долгосрочных целях, мы концентрируемся на немедленном прекращении или снижении негативного напряжения или возбуждения. Точка, в которой мы переключаем наше внимание на бегство, может считаться точкой, в которой возникает нерегулируемость эмоций. Когда наша эмоциональная система теряет

контроль, она не дает действовать оптимальным когнитивным функциям и самодисциплине (Fruzzetti et al. 2003).

Вот почему потерять контроль над собой и расстроиться – не одно и то же. Вы можете быть огорчены, но по-прежнему способны принимать решения, держать язык за зубами или иными способами «контролировать» себя, то есть действовать на пользу отношениям, вместо того чтобы бежать от неприятной (или даже ужасной) ситуации, предпринимая при этом что-то, что ранит другого человека, эскалируя конфликт, или, в целом, надолго ухудшает ситуацию.

На самом деле такое неконтролируемое поведение возникает достаточно часто, охватывая спектр от крайне разрушительных вариантов, включающих в себя употребление различных веществ и агрессию, до относительно невинных, таких как обидные комментарии и уход от сложных ситуаций. Например, когда один партнер придирается или критикует другого, это не может не вызывать нарастающее возмущение. С каждым разом все сложнее становится помнить о том, что человек, которому адресованы упреки, любим и любит вас. Иногда все случается в один миг, иногда вы чувствуете, что произойдет, но все равно, забывая о последствиях, говорите что-то грубое или обидное в ответ. И дело вовсе не в том, что бессмысленно или несправедливо отвечать критикой на критику – что-то может быть и справедливо, – а в том, что такой подход крайне ухудшает ситуацию и для каждого участника ссоры, и для отношений в целом. Все может быть совсем иначе, если каждый сможет реагировать по-другому.

Тут вы можете подумать: «То есть я должен быть тряпкой, о которую вытирают ноги, и принимать тот факт, что со мной обращаются из рук вон плохо?» Это хороший вопрос и ответ на него: «Нет», поскольку существует третий или срединный путь, пролегающий между дорогой, на которой человек смиряется с тем, что с ним обращаются плохо, и дорогой, на которой оба плохо обращаются друг с другом. Альтернатива – разорвать замкнутый круг, реагируя так, чтобы деэскалировать конфликт без потери самоуважения. Чтобы это сделать, для начала необходимо понять, как вы попадаете во взрывоопасные ситуации, которые приводят к критическому взаимодействию или острым негативным реакциям на скверное поведение партнера.

Восприимчивость к негативным эмоциональным событиям

Есть несколько факторов, делающих нас восприимчивыми к остро негативному эмоциональному возбуждению и последующей потере контроля над собой. Среди них степень вашей чувствительности по отношению к событиям, происходящим в отношениях, и к тому, что говорит и делает ваш партнер (или другие люди); реактивность или то, насколько сильно вы реагируете на стрессовые и негативные ситуации; и время возврата к равновесию или то, сколько времени вам необходимо, чтобы вернуться в «нормальное» эмоциональное состояние (Linehan, 1993a; Fruzzetti and Iverson, 2006; Fruzzetti, Shenk, and Hoffman, 2005).

Чувствительность

Есть люди, которые очень чувствительны к эмоциям, точно так же, как есть люди с тонким слухом, осязанием и так далее. Высокоэмоциональные люди иногда могут сказать, что чувствует другой человек до того, как он сам это осознает – они интуитивно постигают ощущения, чувства, реакции тех, кто рядом. При неумелом использовании эта способность может выбить собеседника из колеи. Человеку с низкой эмоциональной чувствительностью нелегко понять, что именно чувствует другой. Чтобы такой человек смог оказать эмоциональную поддержку, ему нужно будет многое объяснить, высказать немало прямых и конкретных просьб. Низкая эмоциональная чувствительность может вызвать в супруге или партнере ощущение того, что его не понимают, он может даже (ошибочно, но вполне объяснимо) поверить в то, что до него нет никакого дела.

Вишенка на торте: люди могут быть восприимчивы к одним темам и ситуациям и нечувствительны к другим. Эти различия в общей эмоциональной чувствительности проистекают из естественных процессов развития человека, например, из того, как в детстве выходили из конфликтных ситуаций родители, ну и конечно из темперамента, с которым человек рождается. Более специфическая чувствительность может развиваться в рамках любых отношений. У многих пар есть темы, задевающие одного или обоих партнеров. У кого-то из партнеров высокая чувствительность могла сформироваться в предыдущих или в текущих отношениях в связи с тем, что имело значение много лет назад. Понимание чувствительности друг друга может привести к более эффективному общению, а повышение или снижение собственной чувствительности поможет в достижении оптимального взаимодействия. Эта тема подробно рассматривается в главах 2, 3 и 7.

Реактивность

Вне зависимости от того, насколько мы чувствительны, сталкиваясь с чем-то эмоционально значимым, мы в любом случае реагируем – сильно или умеренно. Сильная реакция обычно ярче, быстрее, экспрессивнее, сопровождается высоким эмоциональным возбуждением. Вот почему подобная реакция (высокая реактивность) может более ясно передать, что чувствует человек, но она же может привести и к тому, что человек, реагирующий практически мгновенно, может тут же расстроиться или даже потерять контроль до того, как получит всю имеющуюся информацию. Конечно, иногда это крайне непродуктивно: при более низкой реактивности человек мог бы отреагировать иначе, более конструктивно. В противовес сильной, умеренная реакция – часто более спокойная, медленная и менее экспрессивная – дает время увидеть всю картину, но не дает возможности ясно показать, насколько происходящее важно для человека, что именно он чувствует, и это может привести к недопониманию. Научиться регулировать реактивность (более интенсивная и быстрая или менее интенсивная и умеренная) – важная часть обучения управлению своими эмоциями, которому посвящена эта книга.

Время возврата к равновесию

Каждый обладает эмоциональным равновесием или базовым уровнем эмоционального возбуждения. По определению, эмоциональное равновесие – это стабильное состояние, в котором мы можем мыслить и действовать ясно, целенаправленно и эффективно. При нарастании возбуждения требуется некоторое время, чтобы вернуться к базовому уровню. У кого-то это происходит быстро, за несколько секунд или минут. У других процесс занимает до нескольких часов. Помимо того, что негативное эмоциональное возбуждение, не спадающее долгое время, само по себе болезненно, человек в таком состоянии склонен к нарастанию реактивности вплоть до потери контроля, поскольку уровень возбуждения слишком высок. Понимание того, сколько времени требуется для возврата к эмоциональному равновесию, может помочь паре решить, когда сделать остановку в обсуждении эмоциональных вопросов, и сколько такой перерыв должен длиться.

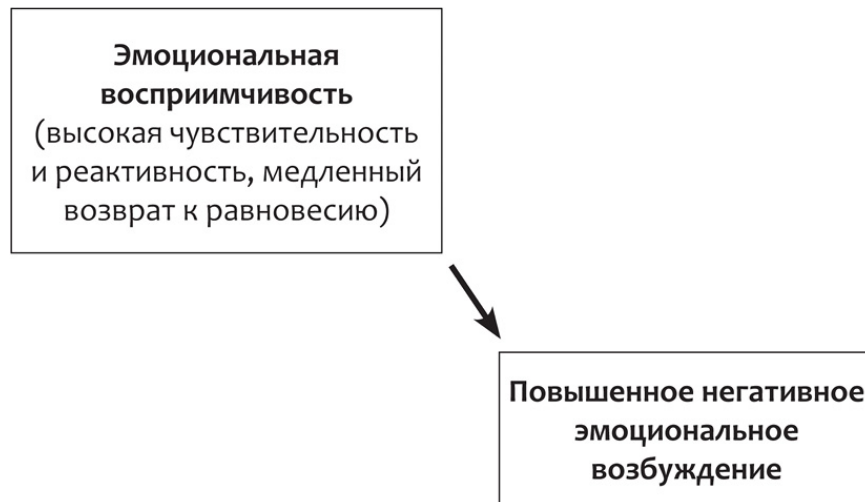


Рис. 1

Собрав пазл воедино, вы увидите, что повышенная эмоциональная чувствительность, мгновенная реактивность и медленный возврат к равновесию делают человека склонным к тому, чтобы огорчаться или терять контроль в самых разных ситуациях, как это показано на рисунке 1. Не подумав обо всех обстоятельствах и о том, что делает ваш партнер, вы можете оказаться на пути деструктивной реакции.

Как высокое эмоциональное возбуждение влияет на отношения

Негативное эмоциональное возбуждение может по-разному влиять на отношения – как напрямую, так и опосредованно. Например, оно может привести к чрезмерной реакции в одних ситуациях и к ее недостатку в других. Это, в свою очередь, усложняет задачу для партнера, которому необходимо отреагировать с пониманием, утешением или любовью: он/она просто не владеет точной информацией, на которой можно построить ответ. Так что, даже если ваш партнер хочет отреагировать с любовью и при этом сам не находится в состоянии негативного эмоционального возбуждения (что маловероятно), ему очень непросто.

Повышенное возбуждение ведет к неточному самовыражению

Как уже говорилось ранее, при возникновении сильного эмоционального возбуждения способность мыслить взвешенно или видеть долгосрочную перспективу страдает, равно как и способность воспринимать происходящее критически. Как следствие, то, что мы говорим или делаем, отражает наше потрясение. Мы не способны описать то, что у нас на сердце, и те чувства, которые вызвали такое негативное возбуждение. На рисунке 2 вы видите, как могут разворачиваться события: высокая эмоциональная восприимчивость означает, что еще до того, как что-то произошло, в момент вхождения в ситуацию возбуждение нарастает. Это происходит потому, что вы, во-первых, эмоционально чувствительны в целом или в отношении подобных ситуаций; во-вторых, реактивны (опять же в целом или в отношении подобных ситуаций); в-третьих, медленно возвращаетесь к эмоциональному равновесию. Возбуждение нарастает, мыслительные способности снижаются, вы начинаете терять эмоциональный баланс, необходимый для эффективного общения. Сильное возбуждение также подпитывает негативное мышление, которое в свою очередь не дает утихнуть эмоциональному возбуждению – круг замкнулся. После этого, будучи расстроенными или имея черные мысли, вы говорите не то, что отражает ваши истинные желания (близость, внимание, понимание), а что-то горькое и обидное (неточное самовыражение). Это, разумеется, ранит чувства вашего партнера, ведет к непониманию и подливает масла в огонь.

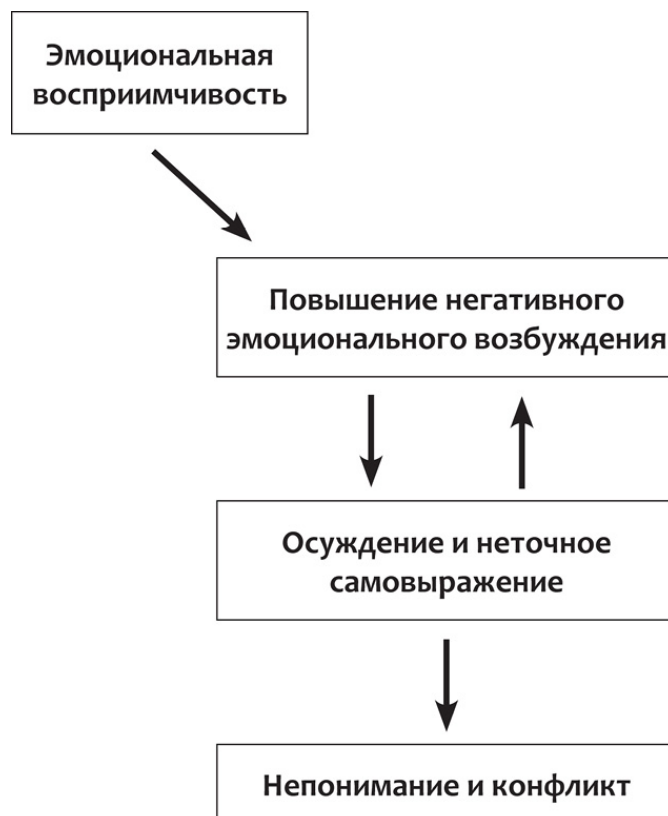


Рис. 2

Неточное самовыражение также повышает возбуждение

Оказывается, то, что мы думаем по поводу ситуации и говорим самим себе, может либо смягчать эмоции, либо действовать как катализатор еще более взрывных негативных эмоциональных реакций (Fruzzetti and Iverson, 2006). Говоря точнее, если мы способны описать ситуацию, сказать, чего мы хотим, осознать, что происходит, и легитимировать эмоциональный процесс, даже если он нам не нравится, эмоциональное возбуждение начинает спадать, превращаться в простое огорчение, или даже ваше состояние возвращается к норме (что означает, что вы довольны или удовлетворены). И наоборот, если мы клеймим ситуацию или партнера как что-то недопустимое или плохое, возбуждение сохраняется или даже растет, и это только усиливает потерю контроля над мыслительным процессом и нашими действиями. Рисунок 2 показывает, как наши оценки, осуждение, скопившиеся негативные домыслы могут повысить возбуждение, равно как и само возбуждение заставляет нас мыслить негативно. Хорошая новость: в этом взаимодействии есть две точки, в которых можно попробовать более эффективные альтернативы.

Конфликтные паттерны в отношениях

Со временем все пары вырабатывают в конфликтных ситуациях достаточно единообразные способы взаимодействия – паттерны. Они могут отличаться в зависимости от контекста или ситуации, но чаще всего они похожи. Напомню, что слово «конфликт» здесь означает просто очевидное несогласие, когда как минимум одному партнеру не нравится что-то, что делает или не делает другой, или ситуацию, в которой желательно договориться или прийти к соглашению.

Паттерн конструктивной вовлеченности

Это, безусловно, цель. Партнеры обсуждают важные проблемы, делают это неагрессивно, «предметно» и понятно друг для друга. Один говорит, другой слушает, пытается понять и выражает это понимание, даже если он или она не согласны с излагаемой позицией. Это позволяет решить множество проблем и постепенно научиться лучше ладить друг с другом. И, что важно, когда проблема не может быть сразу решена, потому ли, что на данный момент нет подходящего выхода, или же потому, что партнеры не достигли согласия, в рамках конструктивного паттерна люди способны примириться с этим несогласием, отложить его (хотя бы временно) в долгий ящик и продолжить наслаждаться друг другом. Способность исследовать конфликт может сблизить пару, углубить взаимопонимание и смягчить острые углы в отношениях. Понятно, что оба партнера должны уметь управлять своими эмоциями, осознавать свои желания, предпочтения, чувства, мнения и то, что им нравится, а что нет. Поскольку эмоции находятся под контролем, люди способны говорить о них ясно и неагрессивно, а также слушать и отвечать с эмпатией и признанием, не включая самозащиту.

Паттерн избегания друг друга

В рамках паттерна, когда партнеры избегают друг друга, они выходят из себя. То есть, когда кто-то один испытывает негативные ощущения и огорчается, с определенного момента другой чувствует нарастание эмоционального накала и сам начинает вести себя в том же ключе. В итоге каждый осознает сильное негативное возбуждение другого и вероятность неконтролируемого ответа (неэффективного, агрессивного и так далее) и стремится избежать обсуждения вопроса, провоцирующего подобную реакцию. Конечно, проблемы, которые нельзя обсудить, нельзя и решить. А когда партнеры чувствуют облегчение от того, что могут не говорить о чем-то, недалеко и до желания избегать друг друга. Близость угасает, даже если непосредственно активные конфликты (споры, ссоры) имеют место нечасто.

Паттерн деструктивной вовлеченности

В противоположность паттерну избегания, в данном случае партнеры заканчивают общение демонстрацией активной враждебности, забывая о том, что любят друг друга, они и не способны понять точку зрения другого (которая к тому же выражена неточно и нередко агрессивно). К концу каждой ссоры оба партнера успевают сделать то, о чем, вернувшись к эмоциональному равновесию, жалеют. У большинства людей восприимчивость к эмоциональной реактивности от конфликта к конфликту будет возрастать, вызывая страх, касающийся как собственного поведения, так и реакции партнера во время ссоры.

Важно отметить, что деструктивная вовлеченность не обязательно развивается именно таким образом. Она названа так потому, что появляется в тот момент, когда заканчивается разговор. На самом деле оба партнера могут начать беседу спокойно, в состоянии эмоционального равновесия, с полным осознанием своих благих намерений, преданности и любви друг к другу. Но без умения сохранять равновесие в сложной ситуации в случае серьезного конфликта один из партнеров (а вслед за ним и второй) постепенно выходит из себя, переступает черту, за которой начинает вести себя неэффективно, перестает здраво аргументировать свою позицию, объяснять, чего он или она хочет, и так далее. Иногда ущерб невелик, но иногда он огромен.

Паттерн дистанцирования

В отличие от других паттернов, здесь присутствует дисбаланс между партнерами: один тянет в одну сторону, другой – в другую. То есть кто-то хочет продолжать обсуждение темы здесь и сейчас, в то время как второй, как минимум в данный момент, не желает больше говорить об этом и, возможно, даже находиться с партнером в одном помещении, ему нужно побыть одному. Тонкость этого паттерна в том, что вне зависимости от того, начинается он с конструктивного или деструктивного подхода, все неизменно заканчивается катастрофой (Fruzzetti and Jacobson, 1990).

Например, у Салли был тяжелый рабочий день, и она хочет обсудить это с Роном. Скажем, она начинает: «Ну и денек сегодня!» Но Рон в этот момент занят чем-то еще и поэтому не замечает, что Салли хочет поговорить и нуждается в эмоциональной поддержке. Он отвечает: «Привет, милая... у нас отключился интернет, я пытаюсь разобраться... но ничего не выходит». Салли не получает необходимого ей внимания, и возбуждение начинает нарастать. Ее фокус смещается с того, что она на самом деле хочет (поддержки от мужа, быть услышанной, ощутить близость), на это нарастающее негодование, которое уже подогрето проблемами, скопившимися за день (эмоциональная уязвимость). Салли говорит Рону: «Неважно», – несколько недовольным тоном. Рон, все еще погруженный в свои дела, принимает эту реплику за чистую монету и ощущает облегчение: Салли раздражена, когда она в таком состоянии, говорить с ней сложно и часто даже неприятно. Так что он радостно отвечает: «Хорошо» и возвращается к своему занятию. Салли идет в другую комнату и погружается в свой негатив, вызванный этой последней «ошибкой» Рона на фоне длинного списка подобных проколов. Ее переполняют эмоции (те, что уже были, плюс обида, печаль, стыд и злость), негативные суждения («ему нет до меня дела»), обвинения в адрес Рона («он такой эгоист») и/или самой себя («это все я виновата, как мне только могло прийти в голову, что ему все это интересно»). Через несколько минут, потеряв контроль над собой, Салли кричит на Рона: «Не понимаю, почему я до сих пор замужем за тобой!», или: «Не понимаю, почему ты до сих пор на мне женат!» Рон защищается (его негативное возбуждение как раз достигло предела), говоря что-то вроде: «С тобой просто невозможно разговаривать! Ты как с цепи сорвалась! Я всего лишь пытался починить чертов компьютер, а ты ведешь себя так, как будто я кого-то убил!» Оба партнера чувствуют себя обиженными, а повышенная чувствительность наверняка отразится на следующем конфликте. Этот паттерн может развиваться по различным схемам, но в его основе всегда находится эскалация негативных эмоций.

Как негативное взаимодействие влияет на человека

Многочисленные исследования доказывают, что здоровые близкие отношения очень полезны (например, Brown and Harris, 1978). Полные стресса или высококонфликтные отношения также оказывают свое влияние. Например, люди гораздо больше склонны к депрессии, если они находятся в стрессовых взаимодействиях (Fruzzetti, 1996). Это же касается уровня различных зависимостей, тревожных расстройств, проблем со здоровьем и так далее – в высококонфликтных парах он значительно выше (Whisman and Uebelacker, 2003). Кроме того, такие отношения оказывают пагубное воздействие на детей, регулярно становящихся свидетелями конфликтов между родителями (например, Cummings and Davies, 1994; Gottman and Katz, 1989). Важно отметить, что исследования также показали: если пары справляются со сложностями и оптимизируют свои отношения, состояние здоровья каждого из партнеров значительно улучшается (например, Jacobson et al., 1991; Jacobson et al., 1993). В возможности высказаться и быть понятым, в ощущении дружбы и доверительности, в способности обретать мир рядом с близким человеком есть что-то, что исцеляет душу.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга о том, как научиться эффективно управлять своими эмоциями, чтобы улучшить общение, культивировать любовь и близость, решать проблемы. Она основана на принципах диалектической поведенческой терапии, используемой для лечения серьезных и распространенных проблем с эмоциональной дисрегуляцией. Методика была разработана доктором Маршой Линехан (1993a, 1993b; см. также Fruzzetti 2002) на основании изучения взаимодействия внутри пар и семей, а также опыта ряда терапевтов, включая автора этой книги (например, Fruzzetti, 1997; Fruzzetti and Mosco, 2006; Fruzzetti and Iverson, 2004; Fruzzetti and Iverson, 2006; Fruzzetti and Fruzzetti, 2003; Fruzzetti, Hoffman, and Santisteban, готовится к изданию; Fruzzetti and Jacobson, 1990; Hoffman, Fruzzetti, and Swenson, 1999; Hoffman et al., 2005).

Эта книга рассчитана на пары, чьи отношения можно отнести к высококонфликтным или просто конфликтным, но требующим необходимости задуматься о том, что происходит, или желающих занять активную позицию в улучшении ситуации. Книга также полезна парам, где конфликты случаются не часто, но партнеры пытаются их избегать, поскольку они почти всегда приводят к эскалации. Однако есть одно «но»: если ссоры, имеющие место в ваших отношениях, включают в себя физическую или сексуальную агрессию/насилие, этой книги вам будет недостаточно. Если агрессивной стороной являетесь вы, важно, чтобы вы использовали все доступные ресурсы для обеспечения безопасности в отношениях. Пожалуйста, обратитесь к профессиональному психотерапевту и/или задействуйте другие возможности, которые помогут вам восстановить самоконтроль. Если агрессию проявляет ваш партнер, и в этом случае обратитесь за поддержкой и найдите способы, которые помогут сделать ваши отношения безопасными. Никто не заслуживает быть объектом физического или сексуального насилия¹.

Идеи и стратегии, изложенные в этой книге, рассчитаны на то, чтобы стать подспорьем, но они не включают в себя предложения по совместному времяпрепровождению и разговоры о проблемах и темах, являющихся провокационными в вашем конкретном случае. Принципиально важно, чтобы оба партнера владели собой до такой степени, чтобы справляться с потенциальным стрессом, не становясь агрессивным и не прибегая к насилию. Только в таком случае книга способна по-настоящему помочь.

¹ Экстренная психологическая помощь МЧС России: +7 (495) 989-50-50 (круглосуточно – анонимно – бесплатно). Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600. (Телефон работает с 07.00 до 21.00 по московскому времени. Звонки со всех телефонов России (включая мобильные) БЕСПЛАТНЫ и строго конфиденциальны.)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.