

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель!

Приветствую вас на страницах книги *Эмоционально-фокусированная терапия пар. Рабочая тетрадь*. Надеюсь, что ее чтение воодушевит вас на работу над вашими отношениями. Она может дополнять ваши сессии с эмоционально-фокусированным терапевтом, или любым другим терапевтом, который консультирует вас на тему ваших отношений. Возможно, вы просто хотите больше узнать о связи с вашим супругом или супругой. Или вы хотели бы усилить вашу связь и используете эту книгу для понимания, куда двигаться. Какой бы не была причина, побудившая вас взять в руки этот труд, думаю, вы не пожалеете.

Авторами книги являются эксперты в области терапии пар, которые помогли сотням пар изменить к лучшему свои отношения. Они взяли научные знания эмоционально-фокусированной модели (ЭФТ), собранные за тридцать лет работы с парами. Дополнили их показательными результатами многочисленных исследований. И то, что у них получилось, предложили вам в удобном формате, который вы можете изучать вместе с партнером.

Подход к отношениям, положенный в основу ЭФТ, сформирован на базе двух десятилетий исследования уз привязанности между взрослыми, состоящими в отношениях. Практическая часть и упражнения, которые предлагает книга, весьма актуальны. Они возникли из четкого понимания, что такое узы близости, и как они работают в отношениях между взрослыми людьми. Мы верим в то, что любовь больше не является загадкой. Это нечто, что мы можем понять и сложить. И мы надеемся, что эта книга поможет вам сделать именно это — сложить ваши отношения любви в надежные узы, доставляющие удовольствие.

Доктор Сью Джонсон
(Drsuejohnson.com)