

Введение

У когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) уже сложилась репутация “зонтичного” термина, которым обозначаются все ограниченные по времени и базирующиеся на научных доказательствах виды лечения, применяемые к заболеваниям, относящимся к оси I. Все большее внимание привлекают к себе КПТ-модели, применяемые при лечении расстройств личности и других устойчивых картин трудностей в отношениях между людьми и эмоциональных проблем. Одной из ведущих моделей такого рода является схема-терапия, впервые предложенная Янгом [Young, 1990] и позднее усовершенствованная Янгом и его коллегами [Young, Klosko, & Weishaar, 2003].

Схема-терапия представляет собой интегративный подход, объединяющий в себе элементы когнитивной терапии (и, в более широком плане, КПТ), теории привязанности и теории объектных отношений, а также гештальт-терапии и экспериенциальной терапии. Наша цель заключается в том, чтобы указать особенности, выделяющие схема-терапию в более широком когнитивно-поведенческом поле. Как будет показано в последующих главах, существуют как теоретические, так и практические отличительные особенности. Однако о некоторых всеохватывающих особенностях следует упомянуть уже сейчас. Во-первых, в отличие от более традиционных КПТ-подходов, схема-терапия эксплицитно занимается формированием (этиологией) текущих симптомов, а не только факторами, которые способствуют поддержанию этих симптомов. Во-вторых, схема-терапия делает акцент на отношениях между терапевтом и клиентом и обеспечении в рамках этих отношений как коррективного эмоционального экспириенса, так и эмпатической конфронтации. В-третьих, схема-терапия указывает четкую цель, к которой должен стремиться терапевт: помочь клиенту уяснить свои базовые эмоциональные потребности и научить его удовлетворять эти потребности в адаптивной манере, что требует изменения укоренившихся

когнитивных, эмоциональных, реляциональных и поведенческих паттернов.

Первая часть этой книги (главы 1–15) детализирует теоретическую модель, которой придерживаются схема-терапевты. В этой модели повышенное внимание уделяется базовым универсальным эмоциональным потребностям (глава 1) и утверждается, что дезадаптивные схемы (главы 2 и 3) возникают, когда эти базовые эмоциональные потребности не удовлетворяются. Кроме того, эта модель признает существование трех широких и дезадаптивных копинговых стилей: капитуляция, избегание и гиперкомпенсация (представлены в главе 4 и детализированы в главах 5–7).

Уточнение схема-терапии, происходившее в течение последних 15 лет, привело к формированию дополнительного конструкта — конструкта режимов, — который стал принципиально важным в работе схема-терапевтов. Мы описываем эту концепцию в общих чертах (глава 8), а затем рассматриваем основные типы режимов, встречающихся в клинической практике (главы 9–13). Наконец, мы завершаем теоретическую часть этой книги обсуждением терапевтических подходов, центральных в схема-терапии: ограниченного замещающего родительства и эмпатической конфронтации (главы 14–15).

Во второй части этой книги (главы 16–30) обсуждается применение схема-терапии. Она начинается, как и собственно терапия, с фазы оценивания (главы 16–18) и кульминационной концептуализации кейса, с которой знакомят клиента и которая задает направление последующего лечения (глава 19). Затем приводится обзор четырех крупных инструментариев, имеющих в распоряжении схема-терапевтов. Эти инструментарии включают реляциональные, когнитивные, эмоционально-сфокусированные и поведенческие техники (главы 20–23), а также конкретные соображения по работе с режимами (глава 24). В последующих главах (главы 25–27) рассматривается использование схема-терапии для конкретных категорий клиентов (люди с пограничным, нарциссическим и асоциальным типами личности, а также семейные пары, испытывающие реляциональный дистресс). Глава 28 посвящена

взаимодействию между схема-терапией (применительно к застарелым проблемам) и другими методами лечения — КПТ и методами лечения, базирующимися на научных доказательствах (применительно к более острым симптомам или заболеваниям, относящимся к оси I). Глава 29 возвращается к вопросу ограниченного замещающего родительства — на этот раз с практической точки зрения. В главе 30 подчеркивается важность учета терапевтом влияния собственных схем и копинговых стилей, когда они вступают в контакт с потребностями, схемами, копинговыми стилями и режимами клиента.

Эта последняя глава раскрывает еще одну характерную черту, которая отличает схема-терапию, особенно при сравнении ее с другими подходами, используемыми для лечения расстройств личности или застарелых реляциональных проблем: схема-терапия — это, несомненно, гуманный подход, основанный на сострадании. Схема-терапия исходит из того, что у каждого человека есть определенные потребности, схемы, копинговые стили и режимы — просто у клиентов, которых мы лечим, они более ярко выражены и менее гибки, чем у “обычных” людей.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете при-слать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Схема-терапия

Схема-терапия сочетает в себе проверенные временем техники когнитивно-поведенческой терапии, а также элементы межличностной, экспериментальной и психодинамической терапий. Схема-терапия призвана помочь людям с застарелыми проблемами психического здоровья, включая расстройства личности и хроническую депрессию. Схема-терапия исходит из того, что многие негативные когнитивные состояния коренятся в прошлых переживаниях, и предлагает модели, позволяющие противодействовать негативным мыслям и поступкам и модифицировать их, обеспечивая таким образом необходимые изменения в поведении человека.

Авторы этой книги, Эшколь Рафаэли, Дэвид Ф. Бернштейн и Джеффри Янг — первопроходцы метода схема-терапии — излагают 30 отличительных особенностей схема-терапии и показывают место этого метода в более широком спектре КПТ.

Эта книга состоит из двух частей — “Теоретические положения” и “Практические положения” — и может служить кратким введением в метод схема-терапии для психотерапевтов, не знакомых с этой техникой. Специалисты, уже знакомые с методом схема-терапии, найдут здесь обсуждение отличий этого метода от других когнитивно-поведенческих терапий.

Эшколь Рафаэли — психолог-клиницист, специализирующийся в когнитивно-поведенческой терапии и схема-терапии; он является адъюнкт-профессором университета имени Бар-Илана, Израиль.

Дэвид Ф. Бернштейн является адъюнкт-профессором на факультете психологии Маастрихтского университета, Нидерланды.

Джеффри Янг — основатель и директор Центров когнитивной терапии в штатах Нью-Йорк и Коннектикут, а также Института схема-терапии в Нью-Йорке.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) занимает центральное место в движении в сторону практики, базирующейся на научных доказательствах, и часто используется в клинической среде. Тем не менее единого, универсального подхода к КПТ не существует, и клиницисты говорят лишь о подходах первой, второй и даже третьей волны.

Данная серия книг включает достаточно простые и наглядные руководства по использованию ряда КПТ-методов, проясняющие отличительные особенности каждого подхода. Редактор серии, Уинди Драйден, удачно подбирает экспертов, представляющих каждую дисциплину, чтобы ознакомить читателей с 30 основными аспектами схема-терапии, разделяющимися на теоретические и практические отличительные особенности.

Эта книга будет полезна психотерапевтам, консультантам и психологам всех направлений, желающим узнать больше о ряде новых и быстро развивающихся когнитивно-поведенческих подходов.

Названия книг из этой серии:

- *Acceptance and Commitment Therapy*, Paul E. Flaxman, J.T. Blackledge and Frank Bond
- *Beck's Cognitive Therapy*, Frank Wills
- *Behavioral Activation*, Jonathan Kanter, Andrew M. Busch and Laura C. Rusch
- *Compassion Focused Therapy*, Paul Gilbert
- *Constructivist Psychotherapy*, Robert A. Neimeyer
- *Dialectical Behaviour Therapy*, Michaela A. Swales and Heidi L. Heard
- *Metacognitive Therapy*, Peter Fisher and Adrian Wells
- *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, Rebecca Crane
- *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Windy Dryden
- *Schema Therapy*, Eshkol Rafaeli, David P. Bernstein and Jeffrey Young