

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	15
Предисловие	17
Предисловие Джеффри Янга к русскому переводу	22
Предисловие к русскому изданию	23
От издательства	26
Благодарность	27
От всех авторов	27
От Джеффри Янга	27
От Джанет Клоско	28
От Марджори Вайсхаар	28
Глава 1. Схема-терапия: концептуальная модель	29
Эволюция от когнитивной к схема-терапии	29
Положения традиционной когнитивно-поведенческой терапии, которые не работают у пациентов с личностной патологией	31
Развитие схема-терапии	33
Ранние дезадаптивные схемы	34
История схема-терапии как концепции	34
Определение схемы, предложенное Янгом	35
Характеристики ранних дезадаптивных схем	36
Происхождение схем	38
Базовые эмоциональные потребности	38
Ранний детский опыт	38
Эмоциональный темперамент	40
Домены схем и ранние дезадаптивные схемы	41
Домен I. Нарушение связи и отвержение	46
Домен II. Нарушение автономии и эффективности	47
Домен III. Нарушение границ	48
Домен IV. Направленность на других	49
Домен V. Чрезмерная ответственность и жесткие стандарты	50
Условные и безусловные схемы	52

Почему схемы снижают эффективность традиционной когнитивно-поведенческой терапии	53
Эмпирическое обоснование ранних дезадаптивных схем	54
Биология ранних дезадаптивных схем	56
Системы мозга, связанные с обусловливанием страха и с травмами	57
Операции в отношении схемы	60
Сохранение схемы	60
Исцеление схемы	62
Дезадаптивные копинговые стратегии и реакции	63
Дезадаптивные копинговые стратегии	63
Копинговые реакции	66
Схемы, копинговые реакции и диагнозы оси II	67
Режимы функционирования схем	70
Дисфункциональные режимы функционирования схемы как диссоциативные состояния	70
Развитие концепции режимов	71
Режимы как диссоциативные состояния	72
Десять режимов функционирования схем	74
Оценка схемы и ее изменение	75
Этап диагностики и психообразования	75
Этап изменения	75
Сравнение схема-терапии и других моделей психотерапии	78
“Переформулированная” модель Бека	78
Психодинамические подходы	84
Теория привязанности Боулби	85
Когнитивно-аналитическая терапия Райла	87
Терапия личных схем Горовица	88
Эмоционально-фокусированная терапия	89
Итоги	91
Глава 2. Диагностика схемы и информирование пациента	93
Схема-ориентированная концептуализация случая	95
Важность точного определения схем и копинговых стратегий	95
Подробный процесс диагностики схемы и информирования пациента	100
Первоначальная оценка	100
История жизни пациента	102
Случай Марики	103

Инструменты диагностики в схема-терапии	105
Мультимодальный опросник жизненной истории	105
Опросник родительского стиля Янга	107
Опросник избегания Янга–Рай	109
Опросник компенсации схемы Янга	109
Диагностика с помощью воображения	109
Клинические случаи	112
Преодоление поведения избегания схемы	114
Оценка терапевтических отношений	115
Оценка эмоционального темперамента	116
Другие методы диагностики	118
Информирование пациентов о схемах	118
Прочь из замкнутого круга	118
Самостоятельное наблюдение за схемами и копинговыми стратегиями	119
Завершение схема-ориентированной концептуализации случая	119
Итоги	119
Глава 3. Когнитивные стратегии	121
Обзор когнитивных стратегий	121
Терапевтический стиль	122
Когнитивные техники	124
Проверка обоснованности схемы	124
Пересмотр доказательств в пользу схемы	127
Анализ преимуществ и недостатков копинговых стратегий пациента	129
Диалог между “схема-стороной” и “здоровой стороной” личности пациента	130
Составление карточек напоминания для схемы	134
Дневник схемы	136
Итоги	138
Глава 4. Экспериментальные стратегии	139
Оценка образов и диалогов	139
Ознакомление пациента с процессом работы с воображением	139
Образы из детства	144
Образы, связывающие прошлое с настоящим	147
Концептуализация образа в терминах схема-терапии	148
Образы значимых других из детства пациента	150

Резюме работы с воображением на этапе оценки (суть работы по оценке образов)	150
Экспериментальные стратегии на этапе изменения	151
Обоснование	151
Диалоги в воображении	151
Работа с воображением с целью обеспечения замещающего родительства	157
Травматические воспоминания	161
Письмо родителям	163
Работа в воображении с целью разрушения паттернов	165
Преодоление препятствий в экспериментальной работе: избегание схем	168
Обоснование необходимости работы с воображением для пациента	169
Подождать и дать разрешение	169
Релаксационные образы с постепенным усилением аффекта	170
Медикаментозное лечение	170
Работа с телом	170
Диалог с отстраненным защитником	170
Итоги	172
Глава 5. Разрушение поведенческих паттернов	173
Копинговые стратегии	174
Пример из практики	174
Деадаптивные копинговые стратегии, связанные с конкретными схемами	176
Готовность к изменению поведенческих паттернов	180
Определение паттернов поведения, которые следует изменить	180
Уточненная концептуализация случая	180
Подробное описание проблемного паттерна поведения	180
Воображение событий-триггеров	182
Терапевтические отношения	184
Отчеты значимых других	186
Схемные опросники	187
Работа с проблемным поведением в целях разрушения паттернов	187
Изменение поведения в противовес изменению жизни	187
Начинайте с наиболее проблемного поведения	188

Мотивация для изменения поведения	188
Связь целевого поведения с источником его происхождения в детстве	188
Анализ преимуществ и недостатков проблемного поведения	189
Составление копинг-карточек	190
Репетиция здорового поведения в работе с воображением и в ролевой игре	190
Согласование домашнего задания	191
Проверка домашнего задания	192
Пример из практики	192
Устранение препятствий, блокирующих поведенческие изменения	197
Понимание сути препятствий	197
Работа с воображением	197
Диалоги между препятствием и здоровой стороной личности пациента	198
Копинг-карточки	198
Перераспределение домашнего задания	199
Положительные стимулы	199
Примеры из практики	200
Масштабные жизненные перемены	202
Итоги	203
Глава 6. Терапевтические отношения	205
Терапевтические отношения на этапе оценки схемы и информирования пациента	205
Установление контакта	205
Концептуализация случая	206
Оценка потребностей клиента в замещающем родительстве	210
Качества идеального психотерапевта в схема-терапии	211
Собственные схемы и режимы психотерапевта	214
Роль терапевтических отношений в процессе информирования пациента	224
Терапевтические отношения на этапе изменения	226
Эмпатическая конфронтация (или эмпатическая проверка реальности)	226
Замещающее родительство на этапе изменения	228
Итоги	234

Глава 7. Подробные стратегии работы по терапии схем	235
Домен “Нарушение связи и отвержение”	235
Схема Покинутости/Нестабильности	235
Недоверие/Ожидание жестокого обращения	238
Эмоциональная депривированность	243
Дефективность/Стыдливость	247
Социальная отчужденность	250
Домен “Нарушение автономии и эффективности”	253
Зависимость/Беспомощность	253
Уязвимость	256
Запутанность/Неразвитая идентичность	258
Неуспешность	261
Домен “Нарушение границ”	265
Привилегированность/Грандиозность	265
Недостаточность самоконтроля	267
Домен “Чрезмерная ответственность и жесткие стандарты”	271
Покорность	271
Самопожертвование	274
Поиск одобрения	279
Домен “Чрезмерная ответственность и жесткие стандарты”	283
Негативизм/Пессимизм	283
Подавление эмоций	288
Жесткие стандарты/Придирчивость	292
Пунитивность	295
Глава 8. Работа с режимами функционирования схемы	299
Когда следует применять подход режимов	300
Общие режимы функционирования схемы	300
Детские режимы	301
Деадаптивные копинговые режимы	303
Дисфункциональные родительские режимы	305
Режим Здорового взрослого	306
Семь основных шагов при работе с режимами функционирования схемы	307
Пример из практики: Аннет	307
Шаг 1. Идентификация и обозначение режимов пациента	309
Шаг 2. Исследование источников происхождения и адаптивной ценности режимов	314

Шаг 3. Соотнесение дезадаптивных режимов с текущими проблемами и симптомами	315
Шаг 4. Демонстрация преимуществ изменения режима или отказа от него	318
Шаг 5. Получение доступа к режиму Уязвимого ребенка посредством работы с воображением	323
Шаг 6. Диалоги между режимами, в которых психотерапевт моделирует Здорового взрослого	326
Шаг 7. Помощь пациенту в генерализации работы с режимами в ситуациях за пределами сеансов психотерапии	331
Итоги	333
Глава 9. Схема-терапия при пограничном расстройстве личности	335
Концептуализация пограничного расстройства личности с точки зрения схема-терапии	335
Режимы функционирования схемы у пациентов с ПРЛ	336
Предполагаемые источники происхождения пограничного расстройства личности	340
Диагностические критерии DSM-IV для ПРЛ и режимы функционирования схем	342
Пример из практики	343
Четыре режима пациентов с пограничным расстройством личности	348
Лечение пациентов с пограничным расстройством личности	351
Подход к лечению	351
Общие терапевтические цели	354
Обзор курса лечения	354
Подробное описание лечения	359
Помощь Сердитому ребенку и Покинутому ребенку в совладании	382
Установление границ	384
Работа с суицидальным кризисом	391
Работа с травматическими детскими воспоминаниями, связанными с жестоким обращением или оставлением	394
Установление близких отношений и индивидуация	397
“Подводные камни” для психотерапевтов в работе с пациентами с ПРЛ	398
Итоги	400

Глава 10. Схема-терапия при нарциссическом расстройстве личности	401
Режимы функционирования схем у пациентов с нарциссическим расстройством личности	401
Другие схемы	403
Режим Одинокого ребенка	403
Режим Самовозвеличивателя	404
Режим Отстраненного самоутешителя	406
Критерии нарциссического расстройства личности по DSM-IV	407
Нарциссическое расстройство личности и наличие схемы Привилегированности/Грандиозности в чистом виде: в чем разница?	408
Источники происхождения нарциссизма в детстве	409
Одиночество и изоляция	410
Недостаточные ограничения	410
Ситуации использования или манипулирования со стороны других людей	410
Условное принятие	411
Типичные истории детства	411
Пациенты с нарциссическим расстройством личности в близких отношениях	413
Пациенты с нарциссическим расстройством личности неспособны принимать любовь	413
Отношения как источник принятия и валидации	413
Низкий уровень эмпатии	414
Зависть	414
Идеализация и обесценивание объектов любви	414
Схема Привилегированности/Грандиозности в отношениях	415
Отстраненный самоутешитель при отсутствии внешней валидации	416
Оценка нарциссизма	416
Поведение пациента на сеансах психотерапии	416
Характер представленной проблемы и история ее возникновения	417
Описание пациентом своего детства и его реакции на работу с воображением	418
Результаты заполнения Методики диагностики ранних дезадаптивных схем Янга и применения других инструментов оценки	418

Пример из практики	419
Представленная пациентом проблема и клиническая картина	419
Лечение нарциссизма	423
Основная цель лечения	423
Текущие жалобы пациента как рычаги воздействия на него	424
Психотерапевт устанавливает связь с Одиноким ребенком	425
Психотерапевт тактично противостоит снисходительному и вызывающему отношению пациента	426
Психотерапевт тактично напоминает о своих правах всякий раз, когда пациент нарушает их	429
Психотерапевт проявляет уязвимость	432
Психотерапевт представляет концепцию режима Одинокого ребенка	433
Психотерапевт исследует источники происхождения режимов в детстве пациента с помощью техник визуализации	436
Психотерапевт и пациент работают с режимами функционирования схем	438
Психотерапевт исследует адаптивные функции копинговых режимов	441
Психотерапевт учит пациента вести переговоры между режимами с помощью схемных диалогов	443
Психотерапевт связывает режим Одинокого ребенка с нынешними близкими отношениями пациента	446
Психотерапевт помогает пациенту генерализировать достигнутые изменения для ситуаций вне терапии	447
Психотерапевт предлагает когнитивные и поведенческие стратегии	448
Распространенные препятствия в лечении нарциссизма	450
Итоги	451
Список литературы	453
Предметный указатель	457