

Введение

Клиенты обращаются с межличностными проблемами, которые часто возникают во многих ситуациях и сферах жизни (друзья, работа, семья, партнер и т.д.). Повсеместные межличностные проблемы могут достигать уровня, который можно рассматривать как межличностное расстройство, способствующее неудачным отношениям, социальной изоляции, депрессии и дисфункции на работе.

Люди, испытывающие трудности в межличностных отношениях, — частые посетители кабинетов психотерапевтов. Например, в Клинике когнитивно-поведенческой терапии Беркли (Berkeley Cognitive Behavioral Therapy Clinic) более чем в 50% случаев отмечаются значительные межличностные трудности, которые систематически повторяются. Большинство клиентов, обращающихся с депрессией, травмой, тревогой и расстройствами Оси II, сообщают о межличностных проблемах во многих отношениях. Коллеги по всей стране сообщают аналогичные данные.

Очевидно, что межличностные проблемы широко распространены среди людей, обращающихся за психотерапией. Такие проблемы разрушают отношения и являются причиной переживаний как для самого человека, так и для его окружающих. Однако, несмотря на все последствия таких проблем, немногие методы психотерапии направлены непосредственно на проблемное межличностное поведение. Также стоит отметить, что существует мало исследований, посвященных тому, какие методы терапии эффективны для изменения моделей межличностного поведения (это обсуждается в главе 1). Поэтому цель данной книги — предложить терапию, которая имеет определенную эмпирическую поддержку и направлена на работу с разрушающим отношения поведением (более подробную информацию о рандомизированном контролируемом исследовании этой терапии в групповой работе см. в главе 1 и приложении Б).

Учитывая, что вы сейчас читаете эту книгу, у вас, вероятно, есть клиенты, которые испытывают межличностные трудности и неоднократно использовали разрушительные реакции на стресс в отношениях. Возможно, у вас также есть клиенты, текущей проблемой которых являются тревога, депрессия или травма, но в прошлом есть история разрушенных

отношений. Работая с такими клиентами, вы можете обнаружить, что терапия, направленная только на решение эмоциональных проблем, не помогает им достичь высокого уровня благополучия. Подход, описанный в этой книге, учитывает принципы осознанности и интервенции, основанные на принятии. А это предоставляет вам новые инструменты для эффективной терапии подобных межличностных проблем.

В главе 1 мы кратко рассмотрим существующие методы терапии межличностных проблем, проанализируем их эффективность и недостатки, а также объясним, почему мы считаем, что новая комбинация АСТ и теории схем является более эффективным подходом. В главах 2 и 3 мы описываем, как использовать этот подход, знакомя клиентов с основными понятиями, помогая им выявить свои схемы, триггеры и проблемное копинг-поведение. Клиенты также оценивают, как это влияет на их жизнь и отношения. Главы с 4 по 7 посвящены процессам АСТ: развитию креативной безнадежности и навыков осознанности, прояснению ценностей, проактивности, когнитивному разделению, развитию позиции наблюдателя и работе с эмоциями. Процессы и методы, описанные в этих главах, используются для того, чтобы помочь клиентам определить, как они хотели бы вести себя в отношениях, и обеспечить мотивацию для выполнения сложной работы по изменению старых моделей поведения. В главе 8 мы обсуждаем типичные проблемы, возникающие при проведении данной терапии, и даем рекомендации по их решению.

Книга также содержит три приложения. В приложении А приведен пример опросника для выявления схем, который стоит заполнять перед началом терапии, чтобы определить ключевые схемы клиента. (Мы рекомендуем Схемный опросник Янга (Young Schema Questionnaire), который можно приобрести на сайте <http://schematherapy.com/>.) Обратите внимание, что в приложении Б изложены результаты исследований эффективности подхода, используемого в этой книге. В приложении В приводится подробный протокол проведения АСТ для решения межличностных проблем в группе. Этот групповой протокол — адаптация протокола, использованного в исследовании, результаты которого приведены в приложении Б.

Вы заметите, что существуют некоторые различия в порядке изложения различных техник в основном тексте и в групповом протоколе в приложении В. В приложении В порядок изложения строго хронологический, в то время как в основном тексте темы расположены более тематически. Такая тематическая организация позволяет нам представить схожие техники и концепции вместе для большей ясности. На практике вы можете

использовать техники из нескольких глав во время любого определенного сеанса в зависимости от того, что происходит на приеме. По этой причине мы рекомендуем вам прочитать всю книгу целиком или хотя бы до главы 8, прежде чем использовать этот подход в работе с клиентами.

Обратите внимание, что мы разработали приложение В как самостоятельное руководство по лечению. Теоретически, вы можете сделать копию этого раздела книги и использовать его как единственное руководство при проведении групповой терапии. Однако мы рекомендуем вам сначала полностью прочитать главы с 1 по 8, чтобы у вас было более глубокое понимание подхода к терапии и теории, лежащей в его основе. Это позволит вам проводить групповую терапию более гибко, приспособив ее к потребностям членов группы или ситуациям, возникающим во время сеанса.

Не стесняйтесь копировать раздаточные материалы и рабочие листы из этой книги для использования в своей практике. Однако учтите, что эти материалы защищены авторским правом, поэтому просим вас получить разрешение на их использование в публикациях. Исключением является опросник из приложения А. Он приводится исключительно в качестве примера. Если же вы хотите использовать подобный опросник в своей практике, посетите сайт <http://schematherapy.com/>, где можно приобрести последнюю версию опросника Джеффри Янга (Jeffrey Young) для исследования или клинического использования.

От издательства

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 прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш 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>