

Предисловие

Эта первая известная мне книга, в которой идеи схема-фокусированной терапии сочетаются с методами терапии принятия и ответственности (АСТ — Acceptance and Commitment Therapy). Эти два подхода принадлежат к разным когнитивно-поведенческим направлениям, что может навести на мысль о том, что они будут вступать в противоречие. Но под руководством этих авторов такое никогда не произойдет.

В этой книге схемы рассматриваются как укоренившиеся шаблоны мышления. В этой идее нет ничего, что нарушало бы принципы АСТ. Схемы подразумевают своего рода функциональные модели, и авторы фокусируются на десяти схемах, имеющих особое значение для межличностных проблем: покинутость, недоверие, депривация, дефективность, отчуждение, некомпетентность, несостоятельность, притязательность, подчинение и повышенная критичность. Подобное разделение моделей мышления на более крупные блоки и понятия может в некоторой степени облегчить работу терапевта в обнаружении крупных паттернов поведения. Что, в свою очередь, помогает и клиенту, и терапевту увидеть картину в целом, а не отдельные фрагменты.

Основываясь на идентификации схем, представленный здесь протокол демонстрирует, как можно эффективно работать со схемами. По сути, схемы после их идентификации рассматриваются в значительной степени с помощью методов АСТ. Авторы облегчают эту задачу, рассматривая схемы в функциональном значении.

Как и в традиционном методе АСТ, где принято считать, что слияние с мыслями ведет непосредственно к избеганию переживаний, в рамках описанной в этой книге идеи схема-фокусирования, совладание с помощью схем также приводит к избегающим формам приспособления. Функцией схемного копинг-поведения является бегство или избегание эмоциональной боли, связанной с определенным паттерном мышления. Это помогает превратить схемы в понятия, которые следует использовать для выявления бесполезных моделей избегания и истории их появления. Эта полезная идея повсеместно используется в данной книге.

Одна из причин, по которой следует использовать подход, ориентированный на схемы, в сфере межличностных проблем, заключается в том,

что такие проблемы проявляются в огромном разнообразии форм. Очень легко запутаться в содержании, деталях межличностных историй и трудностей, которые составляют психологический аспект социального мира. У каждого человека время от времени возникают трудности в отношениях, но эта книга сфокусирована на повторяющихся трудностях, основанных на хронически дисфункциональных стилях взаимоотношений. При работе с проблемами такого рода более важны общие закономерности, чем детали конкретного случая.

Уже давно ученые-лингвисты определили, что человеческий язык имеет ограниченный набор аналитических аспектов. Бесчисленные оценочные понятия могут быть сведены всего лишь к трем полярным аспектам (хороший/плохой, сильный/слабый и быстрый/медленный). Схемы могут помочь примерно таким же образом. Если избегать их обобщения или превращения в причины, они помогают сфокусировать внимание клиентов и терапевтов на небольшом наборе тем для работы с многочисленными деталями. Процесс поиска закономерностей помогает клиентам более спокойно и осознанно взглянуть на свое собственное поведение, и это способствует поиску способов создания новых форм адаптации. Это дает возможность клиентам сделать шаг назад и задуматься: “Что я здесь делаю?” и “Какие модели отношений я выстраиваю в данный момент?” Этот шаг — отступление назад и поиск закономерностей — является действенным инструментом для изменений. А методы АСТ, используемые в этой книге, полностью соответствуют таким процессам.

Протокол, представленный в этой книге, постоянно направляет внимание терапевта на функции мыслей и эмоций, а также на построение более эффективных моделей поведения. Большая заслуга авторов в том, что сам протокол был протестирован, поэтому мы можем с уверенностью сказать, что он может помочь в работе с межличностными проблемами. В книге приводятся подробные описания интервенций, инструкции к которым помогают читателям представить, когда и как они могут быть использованы.

Существует ограниченное количество подходов к решению межличностных проблем. Пока еще рано об этом говорить, но я считаю, что эта книга добавляет еще один метод в этот список подходов. Но учитывая, насколько распространенными и разрушительными могут быть межличностные проблемы, этот момент не заставит себя ждать.

— **Стивен К. Хейс**, профессор факультета психологии
Университета шт. Невада