

# Содержание

<b>Об авторах</b>	15
<b>Предисловие к серии</b>	17
Об этой книге	19
<b>Благодарности</b>	21
<b>Часть I. Обзор и инструкции</b>	23
<b>Глава 1. Введение и обзор преднамеренной практики и схема-терапии</b>	25
Обзор упражнений по преднамеренной практике	26
Цели книги	28
Кому полезна эта книга	29
Преднамеренная практика в обучении психотерапии	30
Обучение мастерству на основе симуляции	33
Декларативные и процедурные знания	33
Обзор схема-терапии	34
Основные концепции схема-терапии	35
Цели схема-терапии в терминах режимов	36
Этапы схема-терапии	37
Четыре основных компонента интервенций схема-терапии	38
Концептуализация случая в схема-терапии	42
Доказательная база схема-терапии	43
Роль преднамеренной практики в обучении схемному подходу	43
Замечание о тоне голоса и позе тела	44
Обзор структуры книги	44
<b>Глава 2. Инструкции к упражнениям по преднамеренной практике в схема-терапии</b>	47
Обзор	47
Временные рамки	48
Подготовка	48
Роль тренера	49

Как практиковать	49
Критерии навыков	49
Подведение итогов, обратная связь и обсуждение	50
Окончательная оценка	51
<b>Часть II. Упражнения по преднамеренной практике для развития навыков схема-терапии</b>	<b>53</b>
<b>Упражнение 1. Понимание и сонастройка</b>	<b>55</b>
Подготовка к выполнению упражнения 1	55
Описание навыка	55
Начальный уровень сложности	55
Примеры понимания и сонастройки	57
Пример 1	57
Пример 2	57
Пример 3	58
Примеры ответов терапевта: понимание и сонастройка	62
<b>Упражнение 2. Поддержка и укрепление режима Здорового взрослого</b>	<b>65</b>
Подготовка к выполнению упражнения 2	65
Описание навыка	65
Начальный уровень сложности	65
Примеры поддержки и укрепления режима Здорового взрослого	67
Пример 1	67
Пример 2	67
Пример 3	67
Примеры ответов терапевта: поддержание и укрепление режима Здорового взрослого	72
<b>Упражнение 3. Обучение схемному подходу: понимание современных проблем в терминах схема-терапии</b>	<b>75</b>
Подготовка к выполнению упражнения 3	75
Описание навыка	75
Начальный уровень сложности	75

Примеры обучения схемному подходу: понимание текущих проблем в терминах схема-терапии	77
Пример 1	77
Пример 2	77
Пример 3	78
Примеры ответов терапевта. Обучение схемам: понимание современных проблем в терминах схема-терапии	82
<b>Упражнение 4. Связь между неудовлетворенными потребностями, схемами и существующими проблемами</b>	85
Подготовка к выполнению упражнения 4	85
Описание навыка	85
Начальный уровень сложности	85
Схема Покинутости/Нестабильности	86
Определение	86
Связь с неудовлетворенными потребностями	86
Схема Эмоциональной депривации	86
Определение	86
Связь с неудовлетворенными потребностями	87
Схема Дефективности/Стыда	87
Определение	87
Связь с неудовлетворенными потребностями	87
Примеры связи между неудовлетворенными потребностями, схемой и текущей проблемой	88
Пример 1. Схема Покинутости/Нестабильности	88
Пример 2. Схема Эмоциональной депривации	88
Пример 3. Схема Дефективности/Стыда	89
Примеры ответов терапевта: связь между неудовлетворенными потребностями, схемами и существующими проблемами	93
<b>Упражнение 5. Обучение выявлению дезадаптивных копинг-режимов</b>	97
Подготовка к выполнению упражнения 5	97
Описание навыка	97
Средний уровень сложности	97

Примеры обучения выявлению дезадаптивных копинг-режимов	98
Пример 1	98
Пример 2	99
Пример 3	99
Примеры ответов терапевта: обучение выявлению дезадаптивных копинг-режимов	104
<b>Упражнение 6. Осознание переключения дезадаптивных копинг-режимов</b>	107
Подготовка к выполнению упражнения 6	107
Описание навыка	107
Средний уровень сложности	107
Примеры распознавания переключения дезадаптивных копинг-режимов	108
Пример 1	108
Пример 2	109
Пример 3	109
Примеры ответов терапевта: распознавание переключения дезадаптивный копинг-режимов	114
<b>Упражнение 7. Осознание режимов Требовательного/ Карающего внутреннего критика</b>	117
Подготовка к выполнению упражнения 7	117
Описание навыка	117
Средний уровень сложности	117
Осознание режимов Требовательного/Карающего внутреннего критика	118
Пример 1	118
Пример 2	118
Пример 3	119
Примеры ответов терапевта: осознание режимов Требовательного/Карающего внутреннего критика	123
<b>Упражнение 8. Осознание режимов Сердитого и Уязвимого ребенка</b>	127
Подготовка к выполнению упражнения 8	127
Описание навыка	127
Средний уровень сложности	127

Примеры выявления присутствия режимов Сердитого и Уязвимого ребенка	128
Пример 1	128
Пример 2	129
Пример 3	129
Примеры ответов терапевта: осознание режимов Сердитого и Уязвимого ребенка	134
<b>Упражнение 9. Ограниченное родительство для режимов Сердитого и Уязвимого ребенка</b>	137
Подготовка к выполнению упражнения 9	137
Описание навыка	137
Продвинутый уровень сложности	137
Примеры ограниченного родительства для режимов Сердитого и Уязвимого ребенка	139
Пример 1	139
Пример 2	139
Пример 3	140
Примеры ответов терапевта: ограниченное родительство для режимов Сердитого и Уязвимого ребенка	145
<b>Упражнение 10. Ограниченное родительство для режимов Требовательного/Карающего внутреннего критика</b>	149
Подготовка к выполнению упражнения 10	149
Описание навыка	149
Продвинутый уровень сложности	149
Примеры ограниченного родительства для режима Требовательного/Карающего внутреннего критика	150
Пример 1	150
Пример 2	151
Пример 3	151
Примеры ответов терапевта: ограниченное родительство для режима Требовательного/Карающего внутреннего критика	156

<b>Упражнение 11. Ограниченное родительство для дезадаптивных копинг-режимов: эмпатическая конфронтация</b>	161
Подготовка к выполнению упражнения 11	161
Описание навыка	161
Продвинутый уровень сложности	161
Примеры ограниченного родительства для дезадаптивных копинг-режимов: эмпатическая конфронтация	163
Пример 1	163
Пример 2	163
Пример 3	164
Примеры ответов терапевта. Ограниченное родительство для дезадаптивных копинг-режимов: эмпатическая конфронтация	169
<b>Упражнение 12. Разрушение поведенческих паттернов с помощью домашних заданий</b>	175
Подготовка к выполнению упражнения 12	175
Описание навыка	175
Продвинутый уровень сложности	175
Реализация процесса разрушения поведенческих паттернов с помощью домашних заданий	177
Пример 1	177
Пример 2	177
Пример 3	177
Пример 4	178
Ответы терапевта: разрушение поведенческих паттернов с помощью домашних заданий	183
<b>Упражнение 13. Запись сценария практической сессии по схема-терапии</b>	187
Инструкции	187
Запись сценария сессии схема-терапии	188
<b>Упражнение 14. Инсценировка сессии схема-терапии</b>	195
Обзор имитационной сессии СТ	196
Подготовка	196

Протокол инсценировки сессии СТ	197
Изменение уровня сложности	199
Инсценировка сессии. Профиль клиента	199
Начальный уровень: работа с горем восприимчивого клиента	200
Начальный уровень: работа с одиночеством с вовлеченным клиентом	201
Средний уровень: работа с тревогой у нервного клиента	201
Средний уровень: саркастичный и скептически настроенный клиент	202
Продвинутый уровень: очень недоверчивый клиент	202
Продвинутый уровень: клиент с лабильностью настроения и самоповреждением	203

### **Часть III. Стратегии увеличения пользы упражнений по преднамеренной практике**

205

#### **Глава 3. Как получить максимальную пользу от преднамеренной практики: дополнительное руководство для тренеров и учащихся**

207

Шесть ключевых моментов для получения максимальной пользы от преднамеренной практики	207
Ключевой момент 1: создавайте реалистичные эмоциональные стимулы	208
Ключевой момент 2: адаптируйте упражнения к вашим условиям обучения	209
Ключевой момент 3: сформируйте свой уникальный терапевтический стиль	210
Ключевой момент 4: повторяйте достаточное количество раз	211
Ключевой момент 5: постоянно корректируйте уровень сложности	211
Ключевой момент 6: сведите все воедино с помощью записей и имитации терапевтических сессий	211
Гибкий подход	212
Важно помнить о благополучии учащегося	213
Соблюдение конфиденциальности	214

Самооценка тренера	215
Критерий 1: наблюдение за работой учащихся	216
Критерий 2: постоянная корректирующая обратная связь	216
Критерий 3: обучение навыкам, которые чуть выше текущих возможностей учащихся (зона проксимального развития)	217
Критерий 4: практика на правильном уровне сложности (не слишком легкая и не слишком сложная)	217
Критерий 5: постоянная оценка работы обучаемого с реальными клиентами	218
Советы для учащихся	219
Индивидуальный тренинг по схема-терапии: поиск своей зоны проксимального развития	219
Активные усилия	220
Держать курс: усилие против шаблонов	220
Сформируйте собственные принципы процесса обучения	221
Игра и перерывы	222
Дополнительные возможности преднамеренной практики	222
Мониторинг результатов обучения	223
Результаты работы с клиентами	224
Работа учащегося в роли терапевта	224
Личностное развитие	224
Процесс обучения	225
Альянс ученика и преподавателя: мониторинг сложных реакций	225
Собственная терапия учащегося	226
<b>Приложение А. Оценка и корректировка уровня сложности упражнений</b>	227
Как оценивать уровень сложности	227
Облегчение сложности утверждений клиента	228
Усложнение утверждений клиента	230
<b>Приложение Б. Форма “Дневник преднамеренной практики”</b>	231
Дневник преднамеренной практики	232



<b>Приложение В. Обзор концепций схема-терапии</b>	233
Связь неудовлетворенных глубинных детских потребностей с ранними дезадаптивными схемами	234
Описания копинг-режимов для совладания со схемами	235
Ранние неудовлетворенные основные потребности и связанные с ними копинг-режимы для совладания со схемами	236
<b>Приложение Г. Пример протокола схема-терапии со внедренными упражнениями по преднамеренной практике</b>	239
Формат сессий	243
Домашнее задание	244
Задания по концептуализации случая	244
Уязвимость, конфиденциальность и границы	244
Конфиденциальность	245
Оценка	245
Критерии оценивания	245
Литература, обязательная к прочтению	246
Литература, рекомендованная к прочтению	246
<b>Список литературы</b>	249