

Предисловие к серии

Тони Русманье и Александр Ваз

Перед вами книга из серии “Основы преднамеренной практики”. Эту серию разработали для того, чтобы удовлетворить конкретную потребность, возникающую во многих программах обучения в области психологии. Проблему можно проиллюстрировать на примере опыта обучения Мэри, гипотетической студентки второго курса аспирантуры. Мэри многое узнала о теории психического здоровья, исследованиях и методах психотерапии. Она целеустремленная студентка, которая прочла десятки учебников, написала отличные работы по психотерапии и получила почти идеальные оценки на экзаменах. Однако, когда Мэри в своей практике работает с клиентами, ей часто бывает трудно применять терапевтические навыки, о которых она так хорошо пишет и рассказывает. Более того, Мэри заметила, что начинает беспокоиться, когда ее клиенты выражают сильные реакции, например, становятся очень эмоциональными, теряют надежду или скептически относятся к терапии. Иногда тревога настолько сильна, что заставляет Мэри “замирать” в ключевые моменты процесса, ограничивая ее способность помочь этим людям.

Во время еженедельной индивидуальной и групповой супервизии ее наставник дает Мэри советы, основанные на эмпирически подкрепленных методах терапии и общефакторных методах. Супервизор часто дополняет эти советы, проводя с Мэри ролевые игры, рекомендуя дополнительное чтение или приводя примеры из собственной работы с клиентами. Мэри очень открыта в общении с супервизором, она делится с ним записями своих сессий, честно говорит о своих проблемах, тщательно записывает советы наставника и читает предложенную

литературу. Однако, когда Мэри возвращается к практической работе с клиентами, она часто обнаруживает, что ее новые знания словно “выветрились” из головы, и она не может применить советы супервизора на практике. Мэри считает, что эта проблема особенно актуальна с эмоциональными клиентами.

Супервизор Мэри, прошедший формальное обучение по супервизии, использует ее лучшие методы, в том числе видеозаписи для анализа работы своих подопечных. Он оценивает общий уровень компетентности Мэри как соответствующий ожиданиям от стажера. Но, несмотря на то что общий прогресс Мэри положительный, в своей работе она сталкивается с некоторыми повторяющимися проблемами. Это происходит даже при том, что супервизор уверен, что они с Мэри определили изменения, которые та должна внести в свою работу.

Проблема, над которой бьются Мэри и ее супервизор — несоответствие между ее знаниями о психотерапии и ее способностью эффективно проводить сессии. Именно это и является основной темой этой серии книг. Данная серия актуальна, поскольку большинство терапевтов в той или иной степени чувствуют этот разрыв, независимо от того, являются ли они начинающими стажерами или опытными клиницистами. По правде говоря, мы все — Мэри.

В этой серии книг ее авторы сосредоточены на использовании преднамеренной практики для решения этой проблемы. В книгах представлен метод обучения, специально разработанный для повышения эффективности использования сложных навыков в сложных рабочих условиях [Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere et al., 2017]. Преднамеренная практика подразумевает экспериенциальное, многократно повторяющееся обучение определенному навыку до тех пор, пока он не станет автоматическим. В контексте психотерапии это предполагает ролевую игру двух учащихся в роли клиента и терапевта, периодически меняющихся местами под руководством супервизора. Стажер, играющий роль терапевта, реагирует на утверждения клиента, варьирующиеся по степени сложности от начального до среднего и продвинутого уровня, импровизированными ответами, отражающими фундаментальные терапевтические навыки.

Чтобы создать книги этой серии, Американская психологическая ассоциация (АПА) обратилась к ведущим преподавателям и исследователям основных терапевтических моделей с такими простыми

инструкциями: определите 10–12 основных навыков для вашей терапевтической модели, в которых обучающиеся часто чувствуют разрыв между когнитивными знаниями и способностями к выполнению — другими словами, навыков, о которых учащиеся могли бы написать хорошую статью, но часто испытывают трудности в применении их на практике, особенно с проблемными клиентами. Затем в сотрудничестве с авторами были разработаны упражнения для преднамеренной практики, специально предназначенные для улучшения возможностей применения этих навыков клиницистами и улучшения показателей эффективности терапии для клиентов [Hatcher, 2015; Stiles et al., 1998; Stiles & Horvath, 2017]. Наконец, было проведено тщательное тестирование этих упражнений с обучающимися и тренерами в различных местах по всему миру; упражнения скорректировали на основе обширной обратной связи.

Каждая книга в этой серии посвящена конкретной модели терапии, но читатели заметят, что большинство упражнений в этих книгах затрагивают общефакторные переменные и содействуют развитию межличностных навыков, которые, по мнению исследователей, оказывают наибольшее влияние на результат клиента после курса терапии, такие как эмпатия, вербальные способности, эмоциональное выражение, убедительность и фокус на проблеме [Anderson et al., 2009; Norcross et al., 2019]. Таким образом, упражнения в каждой книге должны помочь в работе с широким кругом клиентов. Несмотря на конкретные теоретические модели, на основе которых работают терапевты, большинство терапевтов делают сильный акцент на пантеоретических элементах терапевтических отношений, многие из которых имеют надежное эмпирическое подкрепление как корреляты или механизмы улучшения состояния клиента [Norcross et al., 2019]. Нужно также признать, что терапевтические модели имеют уже устоявшиеся программы обучения с богатой историей, поэтому в этой серии книг преднамеренная практика представлена не как замена, а как адаптируемый транстеоретический метод обучения, который можно интегрировать в существующие программы для закрепления навыков и обеспечения базовой компетентности.

Об этой книге

Эта книга посвящена схема-терапии — подходу, который развился из работы Джеффри Янга и других авторов, сфокусированных на более эффективной терапии клиентов с расстройствами личности и хроническими симптомами, которые не ответили на традиционную когнитивно-поведенческую терапию или рецидивировали [Arntz, 1994; Behary, 2008, 2021; Farrell et al., 2014; Farrell & Shaw, 1994, 2012; Young, 1990; Young et al., 2003]. Теоретико-концептуальная схема-терапия Янга изначально была ориентирована на индивидуальную терапию [Young, 1990; Young et al., 2003]. Затем ее адаптировали для работы с парами, группами, детьми и подростками. Схема-терапия — всеобъемлющая, ясная и надежная теоретическая модель, которая концептуально выбирает и интегрирует стратегии из других психотерапевтических школ, таких как когнитивно-поведенческая, гештальт- и эмоционально-фокусированная терапия, десенсибилизация и переработка движением глаз, практика осознанности, межличностная нейробиология и соматосенсорные интервенции.

Цель этой книги — сделать преднамеренную практику дополнительным элементом, призванным улучшить обучение схема-терапии. В идеале, преднамеренная практика поможет учащимся и терапевтам включить основные навыки схема-терапии в свой репертуар, позволяя обращаться к ним автоматически в ответ на контекст клиента. Навыки, изложенные в этой книге, являются базовыми, они не претендуют на всеобъемлющий характер. Преднамеренная практика не является единственным форматом обучения, с помощью которого приобретается компетентность в схема-терапии. Ее лучше всего рассматривать как новое важное дополнение к другим методам обучения и супервизии.

Спасибо, что включили эту книгу в свой путь к психотерапевтической компетентности. А теперь приступим к практике!

Благодарности

Мы хотели бы выразить признательность Родни Гудиеру за его значительный вклад в создание и организацию этой серии книг. Мы благодарны Сьюзен Рейнольдс, Дэвиду Беккеру, Эмили Экл и Джо Альбрехту из общества “Книги, рекомендованные Американской психологической ассоциацией” (American Psychological Association [APA] Books) и Элизабет Бадд за экспертное руководство и пронцательное редактирование, которое значительно улучшило качество и доступность этой книги. Мы также хотели бы выразить признательность Международному обществу преднамеренной практики и его членам за их многочисленные вклады и поддержку нашей работы. Наконец, мы благодарны за бесценные редакторские замечания и отзывы Инес Амаро, Эми ДеСмидт и Джейми Мансер.

Мы благодарны Джеффу Янгу и Иде Шоу за их неизменную поддержку и вклад. Также мы благодарны нашим коллегам и стажерам из Международного общества схема-терапии за их вдохновение и энтузиазм. Наконец, мы хотим выразить признательность нашим клиентам за привилегию работать с ними и быть свидетелями их мужества.

Упражнения, представленные в этой книге, прошли тщательную проверку на тренинговых программах по всему миру. Нам следует поблагодарить всех руководителей пилотных площадок и слушателей, которые вызвались “протестировать” эту работу и предоставляли критически важную обратную связь на протяжении всего процесса переосмысления и написания методик. В частности, мы глубоко признательны названным ниже руководителям и стажерам, которые тестировали упражнения и предоставили неоценимую обратную связь.

- Диана Бандейра, клиницист, Лисабон, Португалия.
- Мириам Бехтольдт, частная практика, Франкфурт, Германия.
- Марша Бланк, частная практика, Бруклин, Нью-Йорк, США.
- Шана Дастур, частная практика, Колдуэлл, Нью-Джерси, США.
- Джоана Давид, сотрудник клиники ISPA, Лисабон, Португалия.
- Александра Дефранк, Варшавский университет, Варшава, Польша.
- Тара Катланд Грин, частная практика, Восточный райдинг Йоркшира, Англия, Великобритания.
- Макс Грот, частная практика, Нью-Йорк, США.
- Йоханна Кнорр, частная практика, Кассель, Германия.
- Анна-Майя Кокко, Центр когнитивной психотерапии Luote Ltd, Миккели, Финляндия.
- Николетт Кульп, Общественный центр SAGA, Амблер, Пенсильвания, США.
- Жи Ли, частная практика, Роттердам, Нидерланды.
- Кристофер Лин и Дэнни Ханг, Высшая школа психологии Феркауф, Бронкс, Нью-Йорк, США.
- Оффер Маурер, частная практика, Кашкайш, Португалия.
- Пэм Пилкингтон, частная практика, Мельбурн, Австралия.
- Николас Шейдт, частная практика, Майами-Бич, Флорида, США.
- Робин Спиро, частная практика, Ливингстон, Нью-Джерси, США.
- Марике тен Напель-Шутц, Университет Радбуда, Розендаль, Нидерланды.
- Мингсин Вэй, частная практика, Балтимор, МД, США.
- Юаньчен Жу, частная практика, Шанхай, Китай.