

# ПОВНИЙ ЗМІСТ

<b>Про авторів</b>	15
<b>Передмова</b>	17
<b>Подяка</b>	23
Від усіх авторів	23
Від Джеффри Янга	23
Від Джанет Клоско	24
Від Марджорі Вайсхаар	24
<b>Розділ 1. Схема-терапія. Концептуальна модель</b>	25
Еволюція від когнітивної до схема-терапії	25
Положення традиційної КПТ, які не працюють у клієнтів з особистісною патологією	27
Розвиток схема-терапії	30
Ранні дезадаптивні схеми	31
Історія схема-терапії як концепції	31
Визначення схеми за Янгом	32
Характеристики ранніх дезадаптивних схем	33
Походження схем	36
Базові емоційні потреби	36
Ранній емоційний досвід	36
Емоційний темперамент	39
Домени схем та ранні дезадаптивні схеми	40
Домен I. Роз'єднання і відторгнення	40
Домен II. Порушення автономії та ефективності	47
Домен III. Порушення кордонів	48
Домен IV. Спрямованість на оточуючих	49
Домен V. Надмірна пильність та інгібіція	50
Умовні та безумовні схеми	52
Чому схеми знижують ефективність традиційної КПТ	54
Емпіричне обґрунтування ранніх дезадаптивних схем	55
Біологія ранніх дезадаптивних схем	58
Системи мозку, пов'язані з обумовленням страху та з травмами	58

Як поводитися зі схемами	63
Збереження схеми	63
Зцілення схеми	65
Деадаптивні копінгові стратегії та реакції	66
Три дезадаптивні копінгові стратегії	67
Копінгові реакції	71
Схеми, копінгові реакції та діагнози осі II	71
Режими функціонування схем	74
Дисфункціональні режими як дисоціативні стани	75
Розвиток концепції режимів	76
Режими як дисоціативні стани	78
Десять режимів функціонування схем	79
Оцінка схеми та її зміна	81
Етап діагностики та психоосвіти	81
Етап зміни	81
Порівняння схема-терапії та інших моделей психотерапії	84
“Переформульована” модель Бека	85
Психодинамічні підходи	93
Теорія прив’язаності Джона Боулбі	94
Когнітивно-аналітична терапія Райла	96
Терапія особистих схем Леонарда Горовіца	98
Емоційно фокусована терапія	100
Підсумки	102
<b>Розділ 2. Діагностика схеми та інформування клієнта</b>	<b>105</b>
Схема-орієнтована концептуалізація випадку	107
Важливість точного визначення схем і копінгових стратегій	110
Детальна діагностика схеми та інформування клієнта	113
Первинна оцінка	113
Історія життя клієнта	116
Інструменти діагностики в схема-терапії	120
Мультиmodalьний опитувальник життєвої історії	120
Опитувальник схем Джеффри Янга	120
Опитувальник батьківського стилю Янга	122
Опитувальник уникнення Янга-Рай	125
Опитувальник компенсації схеми Янга	125
Діагностика за допомогою уяви	126
Клінічні випадки	129
Подолання поведінки уникнення схеми	131
Оцінка терапевтичних стосунків	134

## 8 Повний зміст

Оцінка емоційного темпераменту	134
Інші методи діагностики	136
Як інформувати клієнтів про схеми	137
Самостійне спостереження за схемами і копінговими стратегіями	138
Повна схема-орієнтована концептуалізація випадку	138
Підсумки	138
<b>Розділ 3. Когнітивні стратегії</b>	<b>141</b>
Огляд когнітивних стратегій	141
Терапевтичний стиль	142
Когнітивні техніки	144
Перевірка валідності схеми	145
Перегляд доказів на користь схеми	148
Аналіз переваг і недоліків копінгових стратегій клієнта	150
Діалог між “схема-стороною” і “здоровою стороною” особистості клієнта	152
Складання карток нагадування для схеми	156
Щоденник схеми	160
Підсумки	162
<b>Розділ 4. Експерієнціальні стратегії</b>	<b>163</b>
Оцінка образів і діалогів	163
Ознайомлення клієнта з процесом роботи з уявою	164
Образи з дитинства	169
Образи, що пов’язують минуле із сьогоденням	172
Концептуалізація образу в термінах схема-терапії	174
Образи значущих інших із дитинства клієнта	177
Підсумок роботи з уявою на етапі оцінки	177
Експерієнціальні стратегії на етапі зміни	177
Обґрунтування	178
Діалоги в уяві	178
Робота з уявою з метою забезпечення замісного (обмеженого) батьківства	186
Травматичні спогади	191
Лист батькам	193
Робота з уявою як метод руйнування патернів	195
Подолання перешкод в експерієнціальній роботі: уникнення схем	200
Обґрунтування необхідності роботи з уявою для клієнта	200
Почекати і дати дозвіл	200

Релаксаційні образи з поступовим посиленням афекту	201
Медикаментозне лікування	201
Робота з тілом	202
Діалог із Відстороненим захисником	202
Підсумки	204
<b>Розділ 5. Руйнування поведінкових патернів</b>	<b>205</b>
Копінгові стратегії	206
Приклад із практики	206
Деадаптивні копінгові стратегії, пов'язані з конкретними схемами	208
Готовність до зміни поведінкових патернів	212
Визначення патернів поведінки, які слід змінити	213
Уточнена концептуалізація випадку	213
Детальний опис проблемного патерну поведінки	213
Уява та події-тригери	215
Терапевтичні стосунки	218
Звіти значущих інших	220
Схемні опитувальники	221
Робота з проблемною поведінкою з метою руйнування патернів	221
Зміна поведінки на противагу зміні життя	222
Починайте з найбільш проблемної поведінки	222
Мотивація для зміни поведінки	223
Зв'язок цільової поведінки з джерелом її походження в дитинстві	223
Аналіз переваг і недоліків проблемної поведінки	224
Складання копінг-карток	225
Приклад із практики	225
Репетиція здорової поведінки в роботі з уявою та в рольовій грі	226
Узгодження домашнього завдання	227
Перевірка домашнього завдання	227
Приклад із практики	228
Усунення перешкод, що блокують поведінкові зміни	234
Розуміння суті перешкод	234
Робота з уявою	234
Діалоги між перешкодою та здоровою стороною особистості клієнта	235
Копінг-картки	236
Перерозподіл домашнього завдання	236
Позитивні стимули	237

## 10 Повний зміст

Приклади з практики	238
Масштабні життєві зміни	240
Підсумки	241
<b>Розділ 6. Терапевтичні стосунки</b>	<b>243</b>
Терапевтичні відносини на етапі оцінювання схеми та інформування клієнта	243
Встановлення контакту	243
Концептуалізація випадку	245
Чи потребує клієнт замісного (обмеженого) батьківства	249
Якості ідеального психотерапевта у схема-терапії	250
Власні схеми та режими психотерапевта	254
Роль терапевтичних взаємин у процесі інформування клієнта	267
Терапевтичні стосунки на етапі зміни	268
Емпатична конфронтація (або емпатична перевірка реальності)	269
Замісне (обмежене) батьківство на етапі зміни	272
Підсумки	279
<b>Розділ 7. Детально про стратегії роботи зі схемами</b>	<b>281</b>
Домен “Роз’єднання та відторгнення”	281
Покинення/Нестабільність	281
Недовіра/Очікування жорстокого поведіння	285
Емоційна депривація	292
Дефективність/Сором	296
Соціальна відчуженість	300
Домен “Порушення автономії та ефективності”	304
Залежність/Безпорадність	304
Вразливість	308
Злиття/Невідокремленість	311
Неуспішність	315
Домен “Порушення кордонів”	319
Привілейованість/Грандіозність	319
Недостатність самоконтролю	323
Домен “Спрямованість на оточуючих”	327
Покірність	327
Самопожертва	331
Пошук схвалення	337
Домен “Надмірна пильність та інгібіція”	342
Негативізм/Песимізм	342

	Повний зміст	11
Придушення емоцій		349
Жорсткі стандарти		353
Пунітивність		357
<b>Розділ 8. Робота з режимами функціонування схеми</b>		<b>363</b>
Коли застосовувати підхід режимів		364
Загальні режими функціонування схеми		365
Дитячі режими		365
Деадаптивні копінгові режими		367
Дисфункціональні батьківські режими		370
Режим Здорового дорослого		371
Сім основних кроків під час роботи з режимами функціонування схеми		372
Приклад із практики: Аннет		372
Крок 1. Ідентифікація та позначення режимів клієнта		375
Крок 2. Дослідження джерел походження й адаптивної цінності режимів		381
Крок 3. Співвіднесення дезадаптивних режимів із поточними проблемами та симптомами		383
Крок 4. Демонстрація переваг зміни режиму або відмови від нього		386
Крок 5. Отримання доступу до режиму Вразливої дитини за допомогою роботи з уявою		392
Крок 6. Діалоги між режимами, у яких психотерапевт моделює Здорового дорослого		396
Крок 7. Допомога клієнту в генералізації роботи з режимами в ситуаціях за межами терапевтичних сесій		402
Підсумки		404
<b>Розділ 9. Схема-терапія при межовому розладі особистості</b>		<b>407</b>
Межовий розлад особистості з точки зору схема-терапії		407
Режими функціонування схеми у клієнтів з МРО		408
Передбачувані джерела походження межового розладу особистості		414
Діагностичні критерії DSM-IV для МРО та режими функціонування схем		416
Приклад із практики		418
Чотири режими клієнтів із межовим розладом особистості		423
Лікування клієнтів із межовим розладом особистості		427
Підхід до терапії		427

## 12 Повний зміст

Загальні терапевтичні цілі	430
Огляд курсу лікування	431
Детальний опис лікування	437
Допомога Сердитій та Покинутій дитині	465
Встановлення кордонів	469
Робота із суїцидальною кризою	478
Робота з травматичними дитячими спогадами, пов'язаними з жорстоким поведінням або покиненням	480
Встановлення близьких стосунків та індивідуалізація	484
“Підводні камені” для терапевтів у роботі з клієнтами з МРО	486
Підсумки	488
<b>Розділ 10. Схема-терапія при нарцисичному розладі особистості</b>	<b>489</b>
Режими функціонування схем у клієнтів із нарцисичним розладом особистості	489
Інші схеми	491
Режим Самотньої дитини	491
Режим Самозвеличувача	493
Режим Відстороненого саморозрадника	496
Критерії нарцисичного розладу особистості за DSM-IV	497
Нарцисичний розлад особистості та схема Привілейованості/Грандіозності в чистому вигляді: у чому різниця	498
Джерела походження нарцисизму в дитинстві	499
Самотність та ізоляція	500
Недостатні обмеження	500
Ситуації використання або маніпулювання з боку інших	500
Умове прийняття	501
Типові історії дитинства	502
Клієнти з нарцисичним розладом особистості в близьких стосунках	503
Клієнти з нарцисичним розладом особистості нездатні приймати любов	504
Стосунки як джерело прийняття та валідації	504
Низький рівень емпатії	505
Заздрість	505
Ідеалізація та знецінення об'єктів любові	506
Схема Привілейованості/Грандіозності у стосунках	507
Відсторонений саморозрадник за відсутності зовнішньої валідації	507

Оцінка нарцисизму	507
Поведінка клієнта на психотерапевтичних сесіях	507
Характер представленої проблеми та історія її виникнення	508
Опис клієнтом свого дитинства і його реакції на роботу з уявою	510
Результати заповнення Методики діагностики ранніх дезадаптивних схем Янга та інші інструменти оцінювання	510
Приклад з практики	511
Проблема клієнта і клінічна картина	511
Лікування нарцисизму	516
Основна мета лікування	516
Поточні скарги клієнта як важелі впливу на нього	517
Встановлення зв'язку із Самотньою дитиною	518
Тактовне протистояння поблажливому і зухвалому ставленню клієнта	519
Тактовне нагадування терапевтом про свої права щоразу, коли клієнт їх порушує	524
Психотерапевт проявляє вразливість	528
Введення концепції режиму Самотньої дитини	529
Дослідження джерел походження режимів у дитинстві клієнта за допомогою технік візуалізації і роботи з уявою	532
Психотерапевт і клієнт працюють із режимами функціонування схем	535
Дослідження адаптивних функцій копінгових режимів	539
Психотерапевт навчає клієнта вести переговори між режимами за допомогою схемних діалогів	542
Зв'язування режиму Самотньої дитини з нинішніми близькими стосунками клієнта	545
Допомога клієнтові генералізувати досягнуті зміни для ситуацій поза терапією	546
Введення поняття когнітивно-поведінкових стратегій	547
Труднощі, які найчастіше зустрічаються під час терапії нарцисизму	550
Підсумки	551
<b>Список джерел</b>	<b>555</b>