

# ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Когда я узнала, что «Кембриджское руководство по схема-терапии» будет переведено на русский язык, я очень обрадовалась. Мне сразу захотелось принять участие в работе над этим изданием в качестве научного редактора. Почему? Потому что уже сейчас ясно: эта книга станет одной из настольных для практикующих схема-терапевтов. Она будет полезна как тем, кто только начинает обучение, так и тем, кто давно работает в этом подходе.

Что же делает это руководство таким ценным? Прежде всего — его актуальность. В нем собраны и системно описаны самые современные взгляды и подходы к практике схема-терапии. Как мы знаем, метод активно развивается: появляются новые стратегии, уточняются нюансы работы с различными клиническими состояниями. В книге описаны как базовые принципы подхода, так и новые направления развития, например возможность выделения дополнительных базовых эмоциональных потребностей, схем и режимов. Все это представлено четко, структурированно, с клиническими примерами и практическими рекомендациями.

Позвольте кратко пройтись по структуре и особенностям книги.

**Часть I** посвящена обзору модели и современным исследованиям в области схема-терапии. Поскольку количество таких

исследований постоянно растет, особенно ценно, что в этом разделе собран наиболее полный и актуальный их обзор — с акцентом на клиническую значимость и практическое применение.

**В части II** подробно описывается последовательность навыков и стратегий, составляющих основу профессиональных компетенций схема-терапевта. Мне особенно близки главы, посвященные диагностике, построению концептуализации и общему плану терапевтического процесса. Подчеркивается важность выделения ключевых проблемных зон, понимания фаз терапии — все это помогает не потеряться в долгосрочном процессе, который порой напоминает путешествие по океану с непредсказуемыми погодными условиями.

Как отмечают авторы: *«Схема-терапия ориентируется на концептуализацию, но не на жесткие протоколы. Это высокоиндивидуализированный подход, сущность которого сложно уложить в пошаговый алгоритм. Тем не менее важно дать терапевтам общие принципы, которые помогут им ориентироваться в любой ситуации»*.

В этом разделе представлены основные группы техник, используемых в схема-терапии: экспериенциальные, когнитивные, поведенческие, а также техники, связанные с терапевтическими отношениями. Подробно описаны ключевые задачи каждой из них и тонкости применения — с учетом индивидуальных особенностей клиентов. Показано множество клинически значимых нюансов. Например, в главе о рескриптинге уточняется, что терапевту рекомендуется входить в образ в момент так называемой горячей точки, когда у клиента возникает эмоциональная активация по отношению к антагонисту. Однако в случаях насилия или жестокого обращения терапевт вмешивается раньше — до наступления травмирующего

события, чтобы защитить ребенка в образе и удовлетворить его потребности.

Отдельная глава о завершении терапии — тема, которую часто обходят вниманием, но которая вызывает множество вопросов у терапевтов и тревог у клиентов.

**Часть III** описывает работу со сложными клиническими случаями — хронической депрессией и тревожностью, комплексной травмой и диссоциацией, расстройствами пищевого поведения. Это особенно важная часть книги: ранее эти темы не были столь системно и глубоко представлены в литературе по схема-терапии.

**Часть IV** расширяет перспективу еще больше. Здесь рассматриваются стратегии работы с пациентами в судебно-психиатрическом контексте, применение схема-терапии в работе с условно здоровыми людьми, столкнувшимися со стрессом, адаптационными кризисами или эмоциональным выгоранием. Особенно тепло и поддерживающе написаны главы, посвященные нам, практикующим схема-терапевтам. Также в книге описаны особенности групповой схема-терапии, эффективность которой подтверждена исследованиями Джоан Фаррелл и Айды Шоу, а также особенности проведения онлайн-терапии — с акцентом на адаптацию техник для этого формата. Очень ценной будет и глава, посвященная супервизии, — она поможет как супервизорам, так и супервизантам выстроить прозрачный и поддерживающий процесс в соответствии со стандартами, разработанными ISST.

Это действительно замечательная, глубокая и практическая книга. Я благодарна ее авторам — Роберту Брокману, Сьюзан Симпсон, Кристоферу Хейсу, Ремко ван дер Вейнгаарту и Мэтью Смауту. Мне посчастливилось принимать участие во многих семинарах, проводимых ими, и почерпнуть знания,

которые углубили мою собственную практику. И я рада, что теперь этот опыт станет доступен русскоязычным специалистам.

Надеюсь, вы получите не только удовольствие, но и много практической пользы от прочтения!

*Александра Ялтонская, научный редактор издания на русском языке,  
к. м. н., врач-психиатр, психотерапевт,  
сооснователь Московского института схема-терапии (МИСТ)  
и психологического центра МИSTherapy.*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние десятилетия схема-терапия приобрела большую популярность во всем мире как метод терапии хронических проблем, связанных с характерологическими трудностями. Этому можно найти несколько причин. Во-первых, теория, лежащая в основе схема-терапии, — теория о том, что неудовлетворение базовых эмоциональных потребностей в раннем детском и подростковом возрасте повышает риск развития дезадаптивных схем, которые, в свою очередь, лежат в основе расстройств личности и других форм характерологической психопатологии, — понятна большинству людей. Более того, несмотря на эмпирические данные, такие ранние факторы, имеющие отношение к развитию и сохранению этих форм психопатологии, относительно мало учитывались в традиционных моделях когнитивно-поведенческой терапии. Поэтому вполне понятно, что терапевты, сталкивающиеся в своей клинической практике с клиентами, имеющими подобные проблемы, заинтересованы в такой теории и даже нуждаются в ней. Во-вторых, использование режимов в качестве центральной конструкции для понимания и терапии тяжелых форм психопатологии чрезвычайно полезно как для клиентов, так и для терапевтов. Концептуализация случая на основе режимов дает клиентам метакогнитивное понимание своих проблем и того, как они связаны с опытом раннего детства. Аналогичным образом они помогают терапевтам понять сложные проблемы, а также внезапные и часто экстремальные изменения в эмоциональных состояниях клиентов. Более того, понимание соответствующих режимов конкретного пациента служит руководством для терапевта, который затем может выбирать из ряда подходящих техник, поскольку эти техники напрямую связаны с работой с конкретными схема-режимами. В-третьих, интеллектуальный способ,

которым основатель схема-терапии объединил методы и техники различных терапевтических школ в общую когнитивно-схемную модель, чрезвычайно привлекателен, поскольку предлагает различные каналы изменения (когнитивный, эмпирический и поведенческий) в различных областях (терапевтические отношения, прошлое и реальный мир за пределами терапевтического кабинета). Их интеграция в рамках одной целостной модели, несомненно, способствовала высокой применимости и эффективности схема-терапии. В-четвертых, эффективность и экономичность схема-терапии подтверждается эмпирическими исследованиями, что дает клиентам, терапевтам, менеджерам и политикам весомые аргументы в пользу этого подхода как варианта терапии.

Для распространения и внедрения новых методов терапии необходимы исчерпывающие руководства, подобные этому. В таких книгах необходимо подробно и в то же время доступно изложить теорию, лежащую в основе терапии, описать терапевтические отношения, к которым следует стремиться, предложить четкое описание методов и техник, обсудить фазы терапии, рассмотреть различные формы применения интервенций и решения возможных проблем, которые могут возникнуть при применении терапии. Данная книга предлагает все вышеуказанное. Таким образом, она является прекрасным руководством для изучения схема-терапии (вместе с видеопримерами и тренингами), а также справочником для более продвинутых практиков. Настоятельно рекомендую к прочтению как одно из наиболее полных руководств в этой области, написанное ведущими экспертами в области схема-терапии.

*Профессор Арно Арнц*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Мы были рады предложению коллег из издательства Кембриджского университета написать эту книгу о схема-терапии, чтобы она могла занять достойное место рядом с другими изданиями этой серии. Для нас это стало еще одним доказательством роста популярности и широты применения схема-терапии. Это также подчеркнуло факт всеобщего признания исследовательской базы схема-терапии среди коллег-терапевтов (обзор доказательств см. в главе 2). С тех пор, как модель схема-терапии была разработана ее создателем Джеффри Янгом в 1980 и 1990-х годах, появилось новое поколение схема-терапевтов, которые продолжили развивать модель для применения в новых лечебных контекстах, а также проводить ее эмпирическую оценку. Это новое поколение схема-терапевтов, многие из которых прошли обучение непосредственно у Джеффри Янга и его коллег в Нью-Йоркском институте схема-терапии, вернулись в свои страны и заложили основу того интереса к схема-терапии, который мы сейчас наблюдаем во всем мире.

Разумеется, уже существует множество других книг по схема-терапии и описаний модели. Это заставило нас задуматься о том, какой вклад наша книга может внести в распространение модели схема-терапии в более широком смысле. Для нашей команды ответ был очевиден. Модель схема-терапии получила значительное развитие с момента своего появления, и этот процесс продолжается. Мы стремились представить новый обзор схема-терапии в том виде, в каком она применяется сегодня, спустя почти три десятилетия после выхода в свет основополагающего труда Джеффри Янга [1]. Кроме того, мы хотели уделить больше внимания вопросам, которые не были подробно рассмотрены в литературе (например, фазы схема-терапии, углубление сонастройки терапевта, вопросы завершения/

прерывания терапии, схема-терапия в онлайн-среде и супервизия в схема-терапии). Мы также хотели показать, как модель находит все более широкое применение по отношению к новым группам пациентов и условиям терапии (например, сложные травмы, расстройства пищевого поведения, хронические депрессии, тревожные расстройства, в судебно-медицинских экспертизах и групповом лечении). Книга состоит из четырех частей. В части I книги мы даем подробный обзор модели схема-терапии, излагая ее теоретические предпосылки (глава 1) и растущую доказательную базу (глава 2). Часть II представляет собой основную часть книги, состоящую из десяти глав (главы 3–12), демонстрирующих модель схема-терапии на практике. В части III «Применение и адаптация к психическим расстройствам» (главы 13–15) представлен обзор применения схема-терапии к целому ряду психических расстройств, выходящих за рамки традиционной сферы расстройств личности. Наконец, в части IV книги «Применение схема-терапии в различных условиях и группах населения» (главы 16–21) мы демонстрируем, как схема-терапия может применяться в различных клинических контекстах.

## Примечания

1. Young J. Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach. Professional. Resource Press; 1999.