

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора к русскому изданию.....	7
Предисловие научного редактора	8
Об авторах.....	10
Предисловие.....	12
Благодарность.....	15
Часть I: Теоретические основы.....	16
1. Введение	17
2. Схема-терапия	20
3. Осознанность	29
Часть II: Руководство по обучению.....	64
4. Структура.....	65
5. (Противо)показания	68
6. Обучение.....	71
<i>Сессия 1 – Схемы, режимы и обучение осознанности</i>	<i>80</i>
<i>Сессия 2 – Осознанность пребывания в окружающей среде..</i>	<i>83</i>
<i>Сессия 3 – Осознанное дыхание</i>	<i>85</i>
<i>Сессия 4 – Осознанное совладание со схемой.....</i>	<i>86</i>
<i>Сессия 5 – Принятие и признание того, что происходит.....</i>	<i>87</i>
<i>Сессия 6 – Схемы: правда или вымысел?.....</i>	<i>88</i>
<i>Сессия 7 – Забота о себе при помощи Здорового</i> <i>Взрослого и Счастливого Ребенка</i>	<i>89</i>
<i>Сессия 8 – Перспективы на будущее</i>	<i>90</i>
<i>Контрольные сессии.....</i>	<i>91</i>
<i>Контрольная Сессия 1.....</i>	<i>91</i>
<i>Контрольная Сессия 2.....</i>	<i>93</i>
7. Трудности	94
8. Заключение	104
<i>Приложение II-А: Пример результата тестирования.....</i>	<i>106</i>
<i>Приложение II-В: Осознанность и тезисы</i> <i>схема-терапии</i>	<i>108</i>

<i>Приложение II-С: Бланки для выявления схем и режимов ...</i>	121
Часть III: Рабочая тетрадь участника	122
9. Рабочая тетрадь участника.....	123
<i>Сессия 1 – Схемы, режимы и обучение осознанности</i>	<i>123</i>
<i>Сессия 2 – Осознанность пребывания в окружающей среде</i>	<i>137</i>
<i>Сессия 3 – Осознанное дыхание</i>	<i>143</i>
<i>Сессия 4 – Осознанное совладание со схемой.....</i>	<i>149</i>
<i>Сессия 5 – Принятие и признание того, что происходит... </i>	<i>159</i>
<i>Сессия 6 – Схемы: правда или вымысел?.....</i>	<i>167</i>
<i>Сессия 7 – Забота о себе при помощи Здорового Взрослого и Счастливого Ребенка</i>	<i>174</i>
<i>Сессия 8 – Перспективы на будущее</i>	<i>189</i>
<i>Контрольные сессии.....</i>	<i>197</i>
<i>Контрольная Сессия 1.....</i>	<i>197</i>
<i>Контрольная Сессия 2.....</i>	<i>202</i>
<i>Приложение III-А: Домашнее задание – Ежедневная практика осознанности</i>	<i>210</i>
<i>Приложение III-В: Домашнее задание – Пятифакторный опросник осознанности</i>	<i>212</i>
<i>Приложение III-С: Домашнее задание – Совершенствование навыков осознанности в отношении схемы</i>	<i>215</i>
<i>Приложение III-Д: Домашнее задание – Записать выводы.....</i>	<i>217</i>
<i>Приложение III-Е: Опросник копинговых стратегий</i>	<i>220</i>
Часть IV: Список аудиофайлов	223
Список литературы.....	224

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогие читатели,

Благодарю вас за проявленный интерес к теме осознанности в схема-терапии. Я надеюсь, что книга «Осознанность и схема-терапия: практическое руководство» не только поможет вам научиться применять описанный краткосрочный протокол при работе в групповом или индивидуальном формате схема-терапии, но и вдохновит вас на разработку собственных практик осознанности. Конечно, вопрос использования техник осознанности в схема-терапии и их эффективности в лечении разных пациентов еще потребует более глубокого изучения. Важно помнить, что практики осознанности — это не панацея и не Святой Грааль абсолютно для всех и каждого, как и любая терапия сама по себе. Но они могут помочь вашим клиентам научиться управлять своими эмоциями и отслеживать свои автоматические мысли и действия, существующие в форме схем и режимов. Осознанность поможет наладить контакт со Здоровым Взрослым и Счастливым Ребенком и позаботиться о своем Уязвимом Ребенке. Благодаря ей можно сохранять равновесие при столкновении схем и режимов. Я надеюсь, данная книга будет подспорьем в вашей профессиональной деятельности, а также поможет осознать свои собственные схемы и режимы и понять, как формируются автоматические паттерны.

Всем своим читателям я искренне желаю обрести осознанность. Буду очень рад увидеть вас и познакомиться ближе на своих воркшопах. Хочу также поблагодарить Московский институт схема-терапии (МИСТ) за постоянную поддержку и помощь в организации семинаров по схема-терапии в России и за содействие в переводе и публикации этой книги.

Михиель ван Фресвайк

Клинический психолог • Супервизор ISST
Супервизор КБТ • Специалист по групповой терапии

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Современная когнитивно-поведенческая психотерапия в целом и схема-терапия в частности имеют тенденцию к тому, чтобы становиться все более интегративными направлениями, вбирающими в себя самые эффективные техники и походы к лечению внутрь единой концептуальной модели. Книга представляет собой пример элегантной интеграции в единый протокол двух научно-обоснованных походов – когнитивной терапии на основе осознанности (МВСТ) и схема-терапии. Описанный протокол позволяет целенаправленно решать задачи повышения осознанности в отношении схем, режимов и их влияния на мысли, чувства, телесные проявления и поведение у пациентов, проходящих схема-терапию. Он включает в себя 10 сессий и может проводиться как в групповом, так и индивидуальном формате.

Данное руководство — это практический инструмент, состоящий из трех важных разделов: 1) теоретическое обоснование эффективности и принципов работы схема-терапии и программ осознанности, 2) практическое руководство для специалистов и 3) рабочая тетрадь для клиента. Она содержит столь удобные в применении конкретные пошаговые инструкции, описание хода сессий, тексты упражнений, примеры домашних заданий, бланков оценки эффективности работы, а также разбор типичных сложностей и ошибок, возникающих при реализации представленного протокола. Важно отметить, что авторы неоднократно упоминают, что задачей книги является не только снабдить схема-терапевтов инструментами для реализации протокола, но и вдохновить читателей на создание собственных упражнений для развития осознанности в СТ.

На мой взгляд руководство стало важным недостающим элементом паззла в понимании роли осознанности в схема-терапевтическом лечении. Кроме того, книга позволяет не только

развить профессиональные компетенции и расширить терапевтический арсенал, но и укрепить личную осознанность. И я искренне надеюсь, что читатели найдут книгу такой же полезной и развивающей, как и я.

В заключение, от лица директора образовательных программ Московского Института Схема Терапии, я хочу выразить признательность автору книги Михиелю ван Фресвайку за его труд по созданию этого руководства, за непрерывное содействие развитию схема-терапии в России и поддержку деятельности нашего Института.

Ялтонская Александра, к.м.н.,

Психиатр, психотерапевт, клинический психолог

Сертифицированный схема-терапевт продвинутого уровня,

тренер, супервизор

Со-основатель Московского Института Схема Терапии (МИСТ)

и психологического центра МИСТherapy

ОБ АВТОРАХ

Михиель ван Фресвайк – магистр, клинический психолог, психотерапевт, когнитивно-поведенческий терапевт, сертифицированный супервизор в области схема-терапии и соруководитель G-kracht mental health care institute, Нидерланды. Является тренером по схема-терапии и когнитивно-поведенческой терапии на базе докторантур для психологов и психиатров в нескольких институтах в Нидерландах. Также выступает в качестве постоянного лектора по курсу психодиагностической оценки в RINO Group. Регулярно организует воркшопы по схема-терапии в Великобритании, Германии и других странах, участвует в конференциях Международной Ассоциации Схема-терапевтов (ISST). Проводит исследования в области групповой схема-терапии и является соавтором многих статей и книг на английском, немецком и голландском языках.

Дженни Брурсен – магистр, психолог и психотерапевт. Супервизор в области когнитивно-поведенческой терапии и схема-терапии (голландский реестр специалистов по схема-терапии и Международного Сообщества Схема-терапевтов). Последние 15 лет работает в амбулаториях и в отделениях дневных стационаров. Брурсен является директором сайта G-kracht psychomedisch centrum BV в Амстердаме совместно с Марьон Надорт. Является сотрудником института психического здоровья GGZ Delfland в г. Делфт, Нидерланды. Выступает в качестве соавтора/редактора нескольких книг, глав и статей по схема-терапии и организует на базе докторантуры курсы по схема-терапии и когнитивно-поведенческой терапии.

Гер Шуринк – магистр, психотерапевт, психолог и когнитивно-поведенческий терапевт. Является сертифицированным

супервизором в области когнитивно-поведенческой терапии, ведет частную практику в Нидерландах, выступает в качестве тренера по когнитивной терапии, основанной на осознанности. Известен также как (со-)автор нескольких книг и статей.