

DELIBERATE PRACTICE IN  
**SCHEMA THERAPY**

WENDY T. BEHARY,  
JOAN M. FARRELL,  
ALEXANDRE VAZ,  
TONY ROUSMANIERE

# ПРЕДНАМЕРЕННАЯ ПРАКТИКА В СХЕМА-ТЕРАПИИ

ВЕНДИ Т. БЕХАРИ,  
ДЖОАН М. ФАРРЕЛ,  
АЛЕКСАНДР ВАЗ,  
ТОНИ РУСМАНЬЕ

Київ  
Видавництво  
“НАУКОВИЙ СВІТ”  
2023

УДК 616.8-085.851

П71

Перевод с английского и редакция *Е.М. Савиновой*  
Научный консультант канд. психол. наук *О.В. Гусева*

**Бехари, В.Т., Фаррел, Дж.М., Ваз, А., Русманье, Т.**

П71 Преднамеренная практика в схема-терапии/Венди Т. Бехари, Джоан М. Фаррел, Александр Ваз, Тони Русманье; пер. с англ. Е.М. Савиновой. — Киев. : “Науковий Світ”, 2023. — 258 с. :ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-144-3 (укр.)

ISBN 978-1-433-83602-2 (англ.)

Цель этой книги — сделать преднамеренную практику дополнительным элементом обучения схема-терапии. Такая практика поможет учащимся включить навыки схема-терапии в свой репертуар, позволив обращаться к ним автоматически. В книге изложены базовые навыки, не претендующие на всеобъемлющий характер. Преднамеренная практика не единственный формат обучения, с помощью которого приобретается компетентность в схема-терапии, это дополнение к другим методам обучения и супервизии.

УДК 616.8-085.851

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства American Psychological Association.

Copyright © 2023 by the American Psychological Association.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of the *Deliberate Practice in Schema Therapy* (ISBN 978-1-433-83602-2), published by the American Psychological Association.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-550-144-3 (укр.)  
ISBN 978-1-433-83602-2 (англ.)

© ООО “Науковий Світ”, перевод, 2023  
© 2023 by the American Psychological Association

# Оглавление

Об авторах	15
Предисловие к серии	17
Благодарности	21
<b>Часть I. Обзор и инструкции</b>	<b>23</b>
Глава 1. Введение и обзор преднамеренной практики и схема-терапии	25
Глава 2. Инструкции к упражнениям по преднамеренной практике в схема-терапии	47
<b>Часть II. Упражнения по преднамеренной практике для развития навыков схема-терапии</b>	<b>53</b>
Упражнение 1. Понимание и сонастройка	55
Упражнение 2. Поддержка и укрепление режима Здорового взрослого	65
Упражнение 3. Обучение схемному подходу: понимание современных проблем в терминах схема-терапии	75
Упражнение 4. Связь между неудовлетворенными потребностями, схемами и существующими проблемами	85
Упражнение 5. Обучение выявлению дезадаптивных копинг-режимов	97
Упражнение 6. Осознание переключения дезадаптивных копинг-режимов	107
Упражнение 7. Осознание режимов Требовательного/Карающего внутреннего критика	117
Упражнение 8. Осознание режимов Сердитого и Уязвимого ребенка	127
Упражнение 9. Ограниченное родительство для режимов Сердитого и Уязвимого ребенка	137
Упражнение 10. Ограниченное родительство для режимов Требовательного/Карающего внутреннего критика	149
Упражнение 11. Ограниченное родительство для дезадаптивных копинг-режимов: эмпатическая конфронтация	161
Упражнение 12. Разрушение поведенческих паттернов с помощью домашних заданий	175
Упражнение 13. Запись сценария практической сессии по схема-терапии	187
Упражнение 14. Инсценировка сессии схема-терапии	195
<b>Часть III. Стратегии увеличения пользы упражнений по преднамеренной практике</b>	<b>205</b>
Глава 3. Как получить максимальную пользу от преднамеренной практики: дополнительное руководство для тренеров и учащихся	207
Приложение А. Оценка и корректировка уровня сложности упражнений	227
Приложение Б. Форма "Дневник преднамеренной практики"	231
Приложение В. Обзор концепций схема-терапии	233
Приложение Г. Пример протокола схема-терапии со внедренными упражнениями по преднамеренной практике	239
Список литературы	249

# 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

## **Часть II. Упражнения по преднамеренной практике для развития навыков схема-терапии** 53

### **Упражнение 1. Понимание и сонастройка** 55

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

### **Упражнение 2. Поддержка и укрепление режима Здорового взрослого** 65

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

### **Упражнение 3. Обучение схемному подходу: понимание современных проблем в терминах схема-терапии** 75

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

**Упражнение 4. Связь между неудовлетворенными потребностями, схемами и существующими проблемами** 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

**Упражнение 5. Обучение выявлению дезадаптивных копинг-режимов** 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

## Об авторах

---

**Венди Т. Бехари** — магистр социальной работы, лицензированный социальный работник, основатель и директор Центра когнитивной терапии Нью-Джерси и Института схема-терапии NJ-NYC-DC. С 2010 по 2014 годы — президент Международного общества схема-терапии. Автор книги *Обезоружить нарцисса. Как выжить и стать счастливым рядом с эгоцентриком*, переведенной на 15 языков. Более 20 лет занимается лечением клиентов с нарциссизмом, их партнеров и других людей, имеющих с ними дело, а также пар, испытывающих проблемы в отношениях; занимается обучением специалистов и супервизией психотерапевтов. Венди Т. Бехари читает лекции на национальном и международном уровнях для профессиональной и общей аудитории по темам схема-терапии, нарциссизма и отношений.

**Джоан М. Фаррелл** — д-р философии, лицензированный клинический психолог и научный руководитель Центра лечения и исследования пограничного личностного расстройства Университета Индианы и Университета Пердью в Индианаполисе (IUPUI). Является внештатным преподавателем психологии в IUPUI, в течение 25 лет преподавала клиническую психологию на факультете психиатрии в Медицинской школе Университета Индианы. Д-р Фаррелл была координатором по обучению и сертификации в исполнительном совете Международного общества схема-терапии (2012–2018 гг.). Вместе с Идой Шоу она разработала групповую модель схема-терапии, соединившую эмпирические интервенции и использующую терапевтические факторы групп. Вместе они также написали две книги по этой модели для пограничных и других расстройств личности. Их последняя книга — *Практика схема-терапии: взгляд изнутри. Рабочая тетрадь*

для терапевтов с заданиями для самостоятельной работы и саморефлексии (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.). Д-р Фаррелл проводит тренинги по схема-терапии и семинары по самопрактике/саморефлексии в США и за рубежом.

**Александр Ваз** — д-р философии, соучредитель и главный научный руководитель Университета Сентио, Лос-Анджелес, Калифорния, США. Проводит семинары по преднамеренной практике и клиническом обучении продвинутого уровня и супервизию для клиницистов по всему миру. Д-р Ваз является автором и соредактором множества книг по преднамеренной практике и психотерапевтическому обучению, а также двух серий книг по клиническому обучению: *The Essentials of Deliberate Practice* (Основы преднамеренной практики) и *Advanced Therapeutics, Clinical and Interpersonal Skills* (Продвинутая терапия, клинические и межличностные навыки). Он занимал множество должностей в комитетах Общества по исследованию интеграции психотерапии и Общества по исследованию психотерапии. Д-р Ваз является автором и ведущим программы *Psychotherapy Expert Talks* (Беседы с экспертами по психотерапии), известной сериями интервью с выдающимися психотерапевтами и исследователями в области терапии.

**Тони Русманье** — д-р психологических наук, соучредитель и директор программы университета Сентио, Лос-Анджелес, Калифорния. Проводит рабочие семинары, вебинары, клиническое обучение продвинутого уровня и супервизию для клиницистов по всему миру. Д-р Русманье является автором и соредактором множества книг по преднамеренной практике и психотерапевтическому обучению, а также двух серий книг по клиническому обучению: *The Essentials of Deliberate Practice* (Основы преднамеренной практики) и *Advanced Therapeutics, Clinical and Interpersonal Skills* (Продвинутая терапия, клинические и межличностные навыки). В 2017 году он опубликовал широко цитируемую статью *What Your Therapist Doesn't Know* (Чего не знает ваш терапевт) в журнале *The Atlantic Monthly*. Д-р Русманье поддерживает движение за открытые данные и публикует суммарные данные о клинических результатах в открытом доступе на своем сайте (<https://drtonyr.com/>). Будучи членом Американской психологической ассоциации (АПА), д-р Русманье был удостоен награды за раннюю карьеру от Общества содействия развитию психотерапии (подразделение 29 АПА).

# 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 проницательное 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.

# Обзор и инструкции

В первой части книги авторы представляют обзор преднамеренной практики, в том числе то, как ее можно интегрировать в клинические программы обучения схема-терапии (СТ), а также дают инструкции по выполнению упражнений по преднамеренной практике, описанных в части II. **Мы рекомендуем преподавателям и учащимся внимательно прочитать главы 1 и 2 перед тем, как впервые выполнять упражнения преднамеренной практики.**

Глава 1 закладывает основу для остальной части книги, представляя важные понятия, связанные с преднамеренной практикой и ее ролью в обучении психотерапии в целом и СТ в частности. В этой главе мы также описываем 12 навыков, включенных в упражнения преднамеренной практики.

В главе 2 изложены основные, наиболее важные инструкции для выполнения основанных на СТ упражнений преднамеренной практики, представленных в части II. Они кратки и понятны, но предоставляют достаточно информации для начала работы, не перегружая вас лишними сведениями. Глава 3 в части III содержит более подробное руководство, которое мы рекомендуем прочитать после того, как вы освоите основные инструкции из главы 2.





# Введение и обзор преднамеренной практики и схема-терапии

Мое (Венди Т. Бехари, — *примеч. ред.*) знакомство со схема-терапией (СТ) началось с привилегии учиться и работать вместе с Джеффом Янгом и другими коллегами на ранних этапах разработки этой модели психотерапии. В процессе взаимодействия ее создателей происходили обсуждения, проводились эксперименты. Особое внимание ученые уделяли теории, концептуализации, формулированию терапии и ее применению. Преднамеренная практика, с ее осознанным научением микронавыкам, могла бы принести дополнительную пользу при подготовке компетентных специалистов по СТ. С помощью данной книги мы хотим восполнить этот общий пробел в операциональном обучении терапевтов. Осознанное внимание, которое в преднамеренной практике уделяется разбивке сложных интервенций на небольшие составляющие, дает клиницистам возможность тщательно отработать навыки в контексте конкретных проблем. Повторяющаяся практика, которой так часто не хватает в обучении психотерапии, — предпосылка для развития профессионального опыта и гибкости во многих других областях. При обучении игре в теннис необходимо сосредоточить внимание на каждом компоненте процесса: осанке, хвате, постановке ног, выборе момента подачи, зрительном контакте и технике выполнения

удара. Затем — практика, практика, практика. В конце концов, формируется связь между ракеткой в ваших руках и вашим положением на корте. Точно так же мы считаем, что осознанность и преднамеренная практика навыков являются необходимыми элементами для развития компетентных терапевтов в области схема-терапии.

## Обзор упражнений по преднамеренной практике

В книге мы уделяем основное внимание серии из 14 упражнений, тщательно протестированных международным сообществом тренеров и стажеров по СТ. Каждое из 12 первых упражнений представляет собой важный навык схема-терапии. Последние два упражнения являются более комплексными, они состоят из аннотированного сценария сессии с использованием СТ и импровизации имитационной сессии схема-терапии, которые учат практиков, как интегрировать полученные навыки в более обширные клинические сценарии. В табл. 1.1 представлены 12 навыков, рассмотренные в этих упражнениях.

В процессе выполнения всех упражнений учащиеся (стажеры, начинающие клиницисты) работают в парах под руководством супервизора и играют роли клиента и терапевта, “переключаясь” с одной на другую. Каждое из 12 упражнений, сфокусированных на навыках, состоит из нескольких утверждений клиента, сгруппированных по сложности (для начинающих, средней сложности и для продвинутых), которые требуют определенных навыков терапевта. Для каждого навыка учащихся просят прочитать и усвоить описание навыка, его критерии и некоторые примеры. Затем ученик, играющий роль клиента, зачитывает утверждения. Далее учащийся, играющий роль терапевта, отвечает так, чтобы продемонстрировать соответствующий навык. У начинающих терапевтов будет возможность отработать ответ, используя тот, что предложен в упражнении, или сразу же сымпровизировать и предложить свой собственный.

После того, как каждое утверждение клиента и ответ терапевта будут отработаны несколько раз, обучающиеся прекращают выполнение задания, чтобы получить обратную связь от супервизора. Под руководством супервизора ученикам будет дано указание несколько раз в парах отработать сценарий “утверждение–ответ”, перемещаясь вниз по списку. После консультации с супервизором обучающиеся выполняют

**ТАБЛИЦА 1.1. Двенадцать навыков схема-терапии в упражнениях по преднамеренной практике**

Для начинающих	Средней сложности	Для продвинутых учащихся
1. Понимание и сонастройка 2. Поддержка и укрепление режима Здорового взрослого 3. Обучение схемному подходу: начало понимания текущих проблем в терминах схема-терапии 4. Установление связи между неудовлетворенными потребностями, схемой и существующими проблемами	5. Обучение выявлению дезадаптивных копинг-режимов 6. Распознавание переключения дезадаптивных копинг-режимов 7. Осознание режимов Карающего/Требовательного внутреннего критика 8. Осознание режимов Сердитого ребенка и Уязвимого ребенка	9. Замещающее/ограниченное родительство для режимов Сердитого ребенка и Уязвимого ребенка 10. Замещающее/ограниченное родительство для режимов Карающего/Требовательного внутреннего критика 11. Замещающее/ограниченное родительство для дезадаптивных копинг-режимов для совладания со схемами: эмпатическая конфронтация 12. Разрушение поведенческих паттернов с помощью домашних заданий

поочередно все упражнения, начиная с наименее сложных и переходя к более сложным. В тройке (супервизор–клиент–терапевт) будет возможность обсудить, насколько сложны были упражнения для выполнения, и скорректировать их в зависимости от оценки их сложности.

Консультируясь с супервизорами, учащиеся могут решить, над какими навыками они хотят работать и как долго. Основываясь на опыте тестирования, мы пришли к выводу, что для получения максимальной пользы практические занятия должны длиться от одного часа (60 мин.) до 1,25 часа (75 мин.). После этого студенты достигают предела и нуждаются в перерыве.

В идеале, в ходе практических занятий обучающиеся СТ должны приобрести уверенность и достичь компетентности — способности применять навык СТ таким образом, чтобы он был гибким и служил потребностям клиента. Мы выбрали навыки, которые считаем

важными для СТ и которые часто вызывают затруднения у практикующих специалистов.

Навыки, предложенные в этой книге, не являются всеобъемлющими в том смысле, чтобы представлять собой все, чему нужно научиться, чтобы стать компетентным клиницистом по СТ. Некоторые из них будут особенно сложными для обучающихся.

## Цели книги

Основная цель этой книги — помочь начинающим клиницистам достичь компетентности в основных навыках СТ. При этом проявление одного и того же навыка или компетентности может выглядеть по-разному с разными клиентами или даже в рамках сессии с одним и тем же человеком.

Преднамеренные практические упражнения направлены на достижение следующих целей.

1. Помочь схема-терапевтам развить способность применять навыки в различных клинических ситуациях.
2. Переместить навыки в процедурную память [*Squire, 2004*], чтобы схема-терапевты могли обращаться к ним, даже когда устали, напряжены, перегружены или обескуражены.
3. Предоставить схема-терапевтам, проходящим обучение, возможность применять навыки, используя стиль и язык, соответствующие их сущности.
4. Дать терапевтам возможность использовать навыки СТ в ответ на различные высказывания и аффекты клиента, что направлено на формирование у них уверенности в применении навыков в широком диапазоне обстоятельств в различных клиентских контекстах.
5. Предоставить обучающимся схема-терапевтам множество возможностей потерпеть неудачу и затем исправить неудачный ответ на основе обратной связи. Это развивает уверенность и настойчивость.

Наконец, цель этой книги — помочь начинающим терапевтам обнаружить свой собственный стиль обучения, чтобы они могли еще долго

продолжать профессиональное развитие после завершения формального обучения.

## Кому полезна эта книга

Данная книга предназначена для использования в различных контекстах, в том числе на курсах последипломного образования, в супервизии, последипломном обучении, для подготовки к сертификации Международного общества по схема-терапии и для программ непрерывного образования. В ней предполагается следующее.

1. Обучающий (преподаватель, тренер, супервизор) ознакомлен со схема-терапией и компетентен в ней.
2. Он может удачно продемонстрировать, как использовать навыки СТ в различных терапевтических ситуациях посредством ролевой игры, или у него есть доступ к примерам демонстрации СТ с помощью видеозаписей сессий психотерапии.
3. Преподаватель может обеспечить обратную связь с обучающимися относительно того, как улучшить или усовершенствовать применение навыков СТ.
4. Учащимся (стажерам, начинающим клиницистам) будет представлена сопутствующая литература, например книги и статьи, объясняющие теорию, исследования и обоснование СТ и каждого конкретного навыка.

Упражнения, описанные в этой книге, были опробованы на 19 учебных площадках четырех континентов (Северная Америка, Европа, Азия и Океания). Книга предназначена для преподавателей и обучающихся из разных стран мира.

Книга также предназначена для тех, кто проходит обучение на всех этапах карьеры, от начинающих специалистов, включая тех, кто никогда не работал с реальными клиентами, до опытных практикующих терапевтов. Все упражнения содержат рекомендации по оценке и корректировке сложности, чтобы точно соответствовать потребностям каждого конкретного ученика. Термин *обучающийся* в этой книге используется в широком смысле и относится к любому человеку, работающему в области профессионального психического здоровья, который стремится приобрести навыки для работы со схема-терапией.

## Преднамеренная практика в обучении психотерапии

Как человек становится экспертом в своей профессиональной области? Что поддается научению, а что человеку сложно выучить в силу его врожденных или неконтролируемых факторов? Подобные вопросы вызывают у нас интерес к экспертам и процессам их становления. Смесь благоговения, восхищения и даже растерянности появляется по отношению к таким людям, как Моцарт, Леонардо да Винчи, и к более современным мастерам, как легенда баскетбола Майкл Джордан и шахматист-виртуоз Гарри Каспаров. Чем объясняются их неизменно высокие профессиональные результаты? Данные свидетельствуют о том, что ключевым фактором в развитии экспертных знаний практически во всех областях является количество времени, потраченное на определенный вид тренировок [Ericsson & Pool, 2016]. Преднамеренная практика — это научно обоснованный метод, способный результативно и надежно повысить эффективность работы.

Концепция преднамеренной практики берет свое начало в классическом исследовании Карла Андерса Эриксона и его коллег, которые обнаружили, что количество и качество времени, затраченного на отработку навыка, являются ключевыми факторами, предсказывающими его освоение и приобретение [Ericsson, 1993]. Они выделили пять основных видов деятельности при изучении и освоении навыков: а) наблюдение за собственной работой; б) получение обратной связи от экспертов; в) постановка небольших последовательных целей обучения, выходящих за рамки возможностей исполнителя; г) повторение конкретных навыков; д) постоянная оценка результатов работы. Эриксон и его коллеги назвали эту работу *преднамеренной практикой*, циклическим процессом, показанным на рис. 1.1.

Исследования доказали, что длительное участие в преднамеренной практике связано с экспертными результатами в различных профессиональных областях, таких как медицина, спорт, музыка, шахматы, компьютерное программирование и математика [Ericsson et al., 2018]. Можно ассоциировать преднамеренную практику с широко известным “правилом 10 тыс. часов”, которое популяризировал Малкольм Гладуэлл в своей книге *Outliers* (Гении и аутсайдеры) в 2008 году, хотя фактическое количество часов, необходимых для достижения экспертности,

варьируется в разных областях и у разных людей [Ericsson & Pool, 2016]. Это, однако, увековечило два заблуждения: во-первых, что это определенное количество часов практики, необходимое каждому для получения опыта, не зависит от области знаний. На самом деле, количество необходимых часов может сильно варьироваться. Второе заблуждение заключается в том, что 10 тыс. часов работы приведут к тому, что человек станет экспертом в данной области. Это заблуждение важно в сфере психотерапии, где часы работы с клиентами традиционно используют в качестве мерила профессиональной квалификации [Rousmaniere, 2016]. Исследования показывают, что само по себе количество опыта не предсказывает эффективность терапевта [Goldberg, Babins-Wagner, et al., 2016; Goldberg, Rousmaniere, et al., 2016]. Возможно, ключевым фактором является качество преднамеренной практики.



Рис. 1.1. Цикл преднамеренной практики

**Примечание.** Из книги *Practice in Emotion-Focused Therapy*, R.N. Goldman, A. Vaz, & T. Rousmaniere, 2021, p. 7] (Преднамеренная практика в эмоционально-фокусированной терапии), Американская психологическая ассоциация (<https://doi.org/10.1037/0000227-000>). Copyright © 2021 by the American Psychological Association.

Признавая ценность преднамеренной практики в других областях, ученые-психотерапевты недавно призвали включить преднамеренную