

Клиническое руководство по схема терапии: раздаточные материалы книги

Раздаточный материал группы «Знакомство» 1: Основные правила ГСТ

Цели групповых сессий заключаются в том, чтобы:

- предоставить вам новый способ понимания своих психологических проблем, которые у вас есть, и информации о том, как с ними можно справиться;
- дать информацию о том, как осуществить изменения своей жизни, чтобы лучше функционировать, быть счастливее и удовлетвореннее;
- помочь вам повысить чувство эмоциональной стабильности, уровень комфорта и способность переносить негативные эмоции здоровым и безопасным способом.

Это амбициозные цели, которые потребуют времени и значительных усилий с вашей стороны. Наша программа поможет вам узнать и понять ваши чувства, потребности и мысли; влияние детского опыта на настоящее; и обучить вас здоровым навыкам преодоления трудностей, чтобы почувствовать себя в безопасной и благоприятной среде группы.

Основополагающие правила группы не предназначены для бюрократизма, а приняты для того, чтобы сделать группу безопасной и благоприятной средой для всех. Они были разработаны в течение многих лет при участии многих групп пациентов, таких как вы. У нас есть ос-

The Schema Therapy Clinician's Guide, First Edition. Joan M. Farrell, Neele Reiss, and Ida A. Shaw.

Illustrations © 2014 Britta Finkelmeier.

Companion website: www.wiley.com/go/farrell.

© 2014 John Wiley & Sons, Ltd. Published 2014 by John Wiley & Sons, Ltd.

новой список правил, чтобы каждый знал, чего ожидать и чего от них ждут участники и терапевты. Если возникнут проблемы с выполнением правил, их можно обсудить в любое время. Если есть что-то, что не подходит для этой группы, мы обсудим, как это правило можно изменить, не поставив безопасность под угрозу. Мы хотим, чтобы правила работали на эту группу.

1. Посещаемость

Участники должны присутствовать на всех сессиях и быть вовремя. Группы на протяжении многих лет решили, что если люди опаздывают более чем на 10 минут без какой-либо чрезвычайной причины или чего-то, находящегося вне их контроля (например, из-за задержки в пробке из-за аварии или строительства), они не могут присоединиться, пока идёт процесс работы в группе. Им нужно будет подождать до перерыва, чтобы присоединиться. Только праздники, запланированные отпуска, чрезвычайные ситуации или непредвиденные конфликты считаются достаточной причиной, чтобы пропустить групповую сессию. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, пожалуйста, позвоните, чтобы сообщить нам, чтобы группа не беспокоилась о вашем благополучии.

2. Ваша ответственность как участника группы

Частью вашей ответственности как участника группы является искренняя готовность пробовать и стараться. Упражнения были разработаны, чтобы помочь вам узнать о своих эмоциях и режимах и почувствовать, что вы имеете некоторый контроль над ними. Ожидается, что участники постараются позаботиться о себе на сессии. Это означает, что если группа выполняет упражнение, которое, по вашему мнению, вы еще не можете выполнить, вы возьмете на себя ответственность не выполнять его. В конце сессии обычно предлагается домашнее задание. Эти задания предназначены для того, чтобы помочь вам применить полученные знания в группе к жизненным ситуациям за пределами группы. Готовность стараться и пробовать состоит в том, что участники должны делать все возможное для выполнения групповых и индивидуальных заданий, и если по какой-то причине вы не можете их выполнить, сообщить, что этому помешало.

3. Уважение к другим участникам

Участники должны уважать физическое и эмоциональное пространство других. Это означает, что никто не будет касаться другого участника без разрешения, и если участник не хочет отвечать на любой вопрос, это будет приниматься с уважением. Кричать на других, обзывать их, бросать вещи и угрожать физическим ущербом – это оче-

видные примеры неуважения, которое недопустимо. На эмоциональном уровне это означает только, что вы можете задавать вопросы другому участнику, на которые вы сами хотели бы ответить, и принимать ответ: «Я не чувствую себя комфортно, чтобы ответить на этот вопрос прямо сейчас». Также важно быть мягким с другими, когда они находятся в режиме Уязвимого ребёнка. Мы понимаем, что вы, возможно, работаете над проблемой контроля гнева, поэтому терапевты помогут вам контролировать это поведение, если оно произойдет в группе. Вы не будете «выгнаны» из группы за наличие симптомов. Однако мы просим вас взять тайм-аут в безопасном месте группы или за ее пределами, чтобы взять под контроль проблемное поведение.

4. Роль групповых терапевтов

Все участники должны знать, что терапевты будут поддерживать безопасность и устанавливать границы. Время от времени это будет означать напоминание вам о базовых правилах и просьбу прекратить поведение, нарушающее их. Таким образом, роли терапевта и пациента в группе различны.

Групповые терапевты в схема-терапии играют роль Хороших родителей. Это означает разные вещи в зависимости от режима, в котором находится член группы. Если вы находитесь в режиме Уязвимый ребенок (УР), Хороший родитель выяснит, что вам нужно, и в рамках терапевтических отношений попытается сам или с вашей помощью удовлетворить потребности. Например, человек в РУР часто выражает чувство страха или боль. Терапевты могут обеспечить защиту, успокоение, комфорт. Если вы находитесь в режиме Сердитого или Импульсивного ребёнка, которые мы рассматриваем как врожденные реакции ребёнка на неудовлетворенные потребности, Хороший родитель или психотерапевт установят границы – так как это одна из потребностей в этом режиме. Сердитый ребенок также должен быть услышан, чтобы отреагировать на агрессивные чувства. Выражение чувств отличается от нападения на других, но иногда оно может быть слишком разрушительным, чтобы допустить этот процесс в группе. В этом случае один из терапевтов может уйти с пациентом на короткое время и вернуться после завершения. Возможно, необходимо остановить Импульсивного ребенка от действий, которые могут повредить ему/ей или его/ее отношениям. Дисфункциональные копинговые режимы (ДКР) также могут быть активированы в группе. Если участник использует избегающую стратегию – пропускает сессии, покидает группу, когда расстроен, отстраняется или не обращает внимания, терапевты эмпатически конфронтируют с этим. То же самое относится и к режиму капитуляции. Терапевты укажут на это и помогут человеку понять, действительно ли это поведение способствует удовлетворению его потребностей. Гипер-

компенсаторные режимы, такие как Агрессор, – это режимы, на которые терапевты должны реагировать с самыми строгими ограничениями. Эти режимы не могут быть оставлены без внимания, поскольку они могут повредить групповой среде и являются режимами, которые доставляют людям больше всего неприятностей. Они могут даже привести к тюремному заключению, потере всех друзей или семьи, «сжиганию мостов». Когда терапевты действуют как Хорошие родители, у пациентов может возникнуть ряд различных реакций, некоторые из которых основаны на отношениях с их настоящими родителями в детстве. Иногда терапевты могут подметить схемы или режимы, ведущие к старому нездоровому поведению. Когда это происходит, пациент получает важную возможность для того, чтобы осознать, что вызывает такое поведение и как научиться получать доступ к режиму Здорового взрослого, чтобы выразить свои потребности.

5. Конфиденциальность

Конфиденциальность ожидается от всех участников для обеспечения приватности и безопасности всех заинтересованных сторон. Все обсуждается в группе в отношении других участников, не озвучивается и не обсуждается нигде, кроме как с вашим индивидуальным психотерапевтом.

Не рассказывайте участникам о том, что произошло в группе, которую они пропустили. Терапевты возьмут это на себя, если это будет необходимо. Фактические упражнения и навыки, полученные в группе, могут быть переданы другим.

6. Медикаменты/уход из группы

Постарайтесь не принимать успокоительные препараты перед сессией. Пожалуйста, не покидайте группу, за исключением реально чрезвычайных ситуаций. Позаботьтесь о посещении туалета перед сессией, чтобы вы могли остаться на час. Если вам нужно уйти, дайте группе знать, что происходит, с минимальными помехами. Уход людей оказывает разрушительное воздействие на группу. Люди часто боятся, что человек уходит из-за того, что он сказал что-то не так. Может также показаться неуважительным, если люди уходят по неэкстренным причинам.

7. Ваши обязательства перед группой

Просим вас серьезно отнестись к вашей приверженности данной программе схема-терапии. Иногда групповая терапия может вызывать разочарование, и у вас могут быть сильные чувства или реакции на других участников – это нормально. Вы один из восьми человек, принятых в эту программу. Она имеет ограниченную доступность. Мы просим вас взять на себя серьезное обязательство оставаться в группе, по-



сколько мы делаем большие инвестиции в вас с точки зрения времени и профессиональных ресурсов. Возможно, вам пришлось долго ждать места в этой программе. Знайте, что другие тоже ждут своей очереди. Мы просим вас взять на себя ответственность за использование возможности получения специализированного лечения, которое вам предлагается. Вы здесь, потому что те, кто вас направил, считают, что вам можно значительно помочь с помощью данной программы, и команда программы по схема-терапии с этим согласна. Мы уверены, что эта программа может быть вам полезна, если вы ее завершите!