

Клиническое руководство по схема терапии: раздаточные материалы книги

Психообразовательная сессия схема-терапии 1: Что такое схема?



Схема – это паттерн

Она развивается в детстве и подростковом возрасте и активируется снова и снова в течение вашей жизни. Поскольку схема со временем становится более ригидной, наши реакции становятся менее гибкими. Одним из результатов этого является то, что наши реакции на основе схемы не позволяют удовлетворить важные для нас в нынешней ситуации потребности.

Существуют адаптивные и дисфункциональные схемы

Дисфункциональная схема:

- ведёт к саморазрушению;
- происходит из чего-то, что было сделано с нами (например, критика, пренебрежение, отстранение, насилие, чрезмерная защита;
- доминирует в нашей жизни, так что мы испытываем повторение негативных ситуаций (например, мы можем остаться в нездоровых романтических отношениях);
- заставляет нас уходить в самозащиту и реагировать негибко в ситуациях, похожих на те, которые наносили нам вред в детстве;
- мешает нам успешно удовлетворять потребности в важных ситуациях в нашей взрослой жизни.



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.

В схема-терапии они называются ранними дисфункциональными схемами, или РДС.

Как развиваются схемы?

Схемы (РДС) развиваются из взаимодействия темперамента и неудовлетворенных детских потребностей.

- I. Темперамент наследуется. Это наш особый способ реагирования на мир. Это «зашитое» в нас нейробиологическое свойство, с которым мы родились. Будучи детьми, мы не можем контролировать свой темперамент. Исследования показывают, что люди с психическими расстройствами имеют более чувствительный и реактивный характер.
- II. Неудовлетворенные потребности показывают, насколько хорошо воспитатели и окружающая среда отвечали моим базовым эмоциональным потребностям в детстве.

Что такое базовые эмоциональные детские «потребности»?

Исследования по развитию ребенка выделяют пять базовых эмоциональных потребностей, которые есть у всех детей:

- 1. Надежная привязанность (безопасность, стабильность, забота, принятие; чувство принадлежности).
- 2. Автономия, компетентность и чувство идентичности (возможность самостоятельно выполнять задачи, соответствующие возрасту, и получать точную обратную связь о себе).
- 3. Свобода выражать свои чувства и потребности.
- 4. Спонтанность и игра (самовыражение и способность наслаждаться жизнью).
- 5. Реалистичные границы (обучение самоконтролю в соответствии с возрастом).



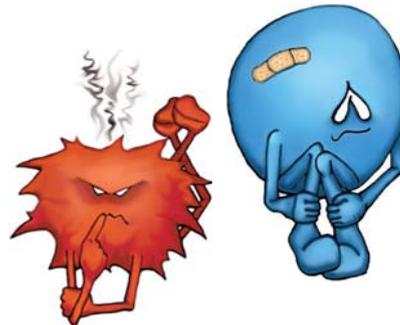
Недостаточное или чрезмерное удовлетворение потребностей приводит к развитию дисфункциональных схем!

Как развиваются и влияют на нас дисфункциональные схемы

- 1. Если у меня есть схема Покинутости, то...
... будучи ребенком, я не получал/а безопасности, защищенности и предсказуемости.

... будучи взрослым, когда эта схема срабатывает, у меня может возникнуть ощущение, что я в опасности, одиночестве, никто не может обеспечить мне безопасность, эмоциональную поддержку, связь или защиту, в которых я отчаянно нуждаюсь и почти не могу обеспечить это для себя.

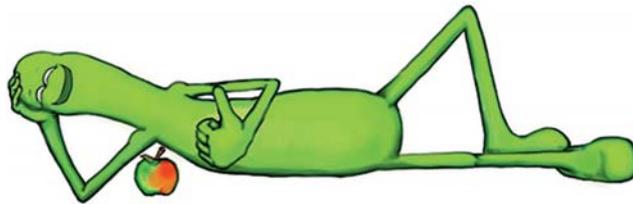
2. Если у меня есть схема Дефективности, то ...
... я чувствую себя несовершенным, ничтожным, плохим, неспособным или бесполезным в важных аспектах моей жизни.
3. Если у меня есть схема Недоверия/Ожидания жестокого обращения, то я ...
...ожидаю, что другие будут лгать мне, обманывать, причинять боль или оскорблять, манипулировать, стыдить или использовать меня.
4. Если у меня есть схема Эмоциональной депривации, то я...
... ожидаю, что другие люди никогда не будут в достаточной мере удовлетворять мою потребность в эмоциональной поддержке, внимании, понимании, сопереживании и помощи.
5. Если у меня есть схема Недостаточного самоконтроля, то я ...
... имею трудности с самоконтролем; например, я выражаю свои чувства и импульсы в экстремальном виде.
... или у меня низкая устойчивость к фрустрации в попытках достичь своих целей: например, я не люблю предпринимать постоянные усилия.
6. Если у меня есть схема Социальной отчужденности, то я ...
... чувствую себя изолированным от остального мира, или что я отличаюсь от других людей, или что я не являюсь частью группы, я ни к чему не отношусь.
7. Если у меня есть схема Зависимости/Беспомощности, то я ...
... убежден, что без большой поддержки от других я не смогу управлять повседневной жизнью.
8. Если у меня есть схема Уязвимости к болезни/вреду, то я...
... постоянно боюсь катастроф, которые я не могу предотвратить.
9. Если у меня есть схема Запутанности/неразвитой идентичности, то я ...
... слишком сильно привязываюсь к одному или нескольким



людям в моей жизни и стараюсь быть рядом с ними до такой степени, что у меня нет социальной жизни или собственных интересов.

10. Если у меня есть схема Неуспешности, то я...
... убежден, что потерпел или потерплю неудачу в областях, где важен результат, например, в спорте, в учебе или на работе.
11. Если у меня есть схема Грандиозности, то я ...
... убежден, что я лучше других, особенный, или что у меня больше прав, чем у других.
12. Если у меня есть схема Покорности...
... то я легко отдаю контроль другим, потому что я чувствую, что должен (например, из-за страха перед последствиями).
13. Если у меня есть схема Самопожертвования, то я ...
... в повседневных ситуациях чрезмерно пытаюсь удовлетворять потребности других ценой собственного счастья.
14. Если у меня есть схема Поиска одобрения ...
... то я чрезмерно стараюсь добиться одобрения, похвалы или внимания других, или стараюсь соответствовать окружающим ценой игнорирования моих собственных истинных чувств.
15. Если у меня есть схема Негативизма/пессимизма ...
... я сосредотачиваюсь на негативных аспектах всего на протяжении всей моей жизни (например, подход «стакан наполовину пуст»).
16. Если у меня есть схема Подавления эмоций ...
... то я чрезмерно подавляю свои спонтанные чувства, действия или общение, обычно, чтобы избежать чувства неприязни или стыда или чтобы не потерять контроль над своими импульсами.
17. Если у меня есть схема Жёстких стандартов, то я ...
... убежден, что должен постоянно работать, чтобы соответствовать моим очень высоким стандартам поведения и достижений, чтобы избежать критики со стороны себя или других.
18. Если у меня есть схема Пунитивности, то я ...
...убежден, что люди должны быть сурово наказаны, если они совершают ошибки.
 - ✓ Схемы подобны «проблемам» или проблемным областям, с которыми человек борется.
 - ✓ Схемы не активны все время. Они должны быть активированы чем-то – обычно это ситуация, в которой вы находитесь, или взаимодействие с кем-то.
 - ✓ Когда наши схемы активированы, возникают интенсивные состояния, которые включают чувства, ощущения, мысли, действия и иногда воспоминания.

- ✓ Эти состояния в схема-терапии называются **режимами**. Режимы будут в центре внимания и нашей работы в этой программе
- ✓ Мы предоставляем этот список схем, чтобы вы могли обдумать их, и вы можете обсудить их со своим личным терапевтом в рамках разработки вашего индивидуального плана терапии.



Объяснение схема-режимов

Режимы – это мгновенные эмоциональные состояния и ответные реакции, которые мы все испытываем. Часто они запускаются жизненными ситуациями, к которым мы чрезмерно чувствительны (наши «эмоциональные кнопки»). Схема-режим запускается при активации схемы. Схема-режимы состоят из сильных эмоций и/или жестких стилей совладания, которые контролируют функционирование человека.

Режим, в котором мы находимся, может быстро меняться, также режимы могут накладываться друг на друга. Мы называем это «переключением», и это очень часто встречается у людей с психическими расстройствами. Переключение режимов кажется пугающим, «сумасшедшим», подавляющим, и это утомительно.

Режимы, с которыми мы будем работать

1. Дисфункциональные копинговые режимы – это стратегии выживания, которые мы использовали в детстве, чтобы защитить себя от эмоций, которые сопровождают обиду, боль, пренебрежение и насилие:
 - ✓ Режимы избегания
 - ✓ Режимы гиперкомпенсации
 - ✓ Режимы капитуляции

2. Детские режимы появляются в ответ на то, что наши потребности не удовлетворяются:
- ✓ Режим Уязвимого ребёнка
 - ✓ Режим Сердитого/Импульсивного ребёнка
3. Дисфункциональные критикующие режимы – это усвоение негативных посланий наших родителей и других лиц, участвующих в нашем воспитании и обучении, и тех чувств, которые сопровождали наш детский опыт, связанный с ними.
- ✓ Режим Карающего критика
 - ✓ Режим Требовательного критика
4. Здоровые режимы – это адаптивные реакции на нашу взрослую реальность и возможность доступа к творческим радостным аспектам жизни:
- ✓ Режим Здорового взрослого
 - ✓ Режим Счастливого ребёнка

Познакомьтесь с семейством режимов



Психообразовательная сессия схема-терапии 2: Узнайте свои режимы I

1. Дисфункциональные копинговые режимы

- В ДКР вы стараетесь не испытывать чувства. Это может быть полезно в ситуациях выживания или насилия, но при чрезмерном использовании приводит к хроническому ощущению внутренней пустоты.
- Ещё один недостаток в использовании этого режима – в нём вы не можете получить доступ ни к каким чувствам – болезненным или положительным, даже в терапевтических сессиях!
- В этом режиме вы можете: отсекал потребности и чувства; эмоционально отстраняться от людей и отвергать их помощь; чувствовать себя изолированным, словно в космосе, отстраненным, разъединенным, обезличенным, пустым или скучающим; избыточно заниматься отвлечением, самоуспокоением или самостимуляцией; иметь циничную, отчужденную или пессимистическую позицию, чтобы ничего не вкладывать в отношения с людьми или деятельность.



Если я нахожусь в дисфункциональном копинговом режиме, я чувствую (чувства):

Если я нахожусь в дисфункциональном копинговом режиме, я думаю (мысли):

Мои типичные действия в дисфункциональном копинговом режиме:

Типичные ситуации, которые запускают дисфункциональный копинговый режим:

Три варианта дисфункциональных копинговых режимов

Дисфункциональные копинговые режимы, которые мы рассмотрим, – это версии автоматических реакций людей на стресс, когда есть угроза выживанию: беги, бей и замри. Они развивались в детстве, чтобы позволить вам выжить без удовлетворения ваших базовых эмоциональных потребностей. Они предназначены для чрезвычайных ситуаций, но вы злоупотребляете ими. Сегодня их использование удерживает других на расстоянии, создает межличностные проблемы, отключает все чувства и ограничивает вашу способность успешно справляться с требованиями вашей жизни. Дисфункциональные копинговые режимы пытаются защитить детские режимы, особенно Уязвимого ребенка, от большего страдания.

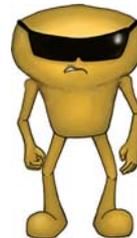
Избегание – беги

- Ассоциирован со стратегией БЕГИ.
- Защищает с помощью избегания, самоуспокоения, психологической изоляции, диссоциации.
- Стратегии, которые использует этот защитник – сон, онлайн-чаты или решение просто не проявляться.
- Одно из мест, где появляется этот защитник, – в ситуациях, связанных с достижениями.



Гиперкомпенсация – бей

- Ассоциирован со стратегией БЕЙ.
- Защищает, будучи недружелюбным, холодным или враждебным по отношению к другим, таким образом отталкивая их, чтобы защитить от боли.
- Агрессор; если он/она чувствует боль – наносит ответный удар.
- Может быть саркастичным или циничным, иногда использует «черный юмор», пассивно-агрессивен.
- Самовозвеличивание: верит и действует так, как будто лучше других.



Капитуляция – замри

- Ассоциирован со стратегией ЗАМРИ.
- Этот способ справиться с ситуацией – уступить или принять ваши схемы – например, принятие дефектности будет означать, что вы дефективны.
- Это разновидность капитуляции.



2. Режим Уязвимого ребёнка

- Режим, в котором наши потребности в привязанности и безопасности самые сильные.
- Этот режим содержит схемы, которые больше всего влияют на нас и могут запускать дисфункциональные копинговые режимы.
- В этом режиме люди чувствуют некоторые или все из перечисленных чувств: одиночество, изоляция, грусть, недопонимание, отсутствие поддержки, дефективность, депривация, разбитость, некомпетентность, сомнения в себе, нужда, беспомощность, безнадежность, страх, тревога, волнение, ощущение себя жертвой, бесполезность, ощущение себя нелюбимым, непривлекательность, потерянности, бесцельность, хрупкость, слабость, ощущение себя побежденным, угнетенность, бессилие, покинутость, исключенность, пессимизм.



Если я в режиме Уязвимого ребёнка, я чувствую (чувства):

Если я в режиме Уязвимого ребёнка, я думаю (мысли):

Мои типичные действия в режиме Уязвимого ребёнка:

Типичные ситуации, которые запускают мой режим Уязвимого ребёнка:

3. Режим Сердитого/Импульсивного ребёнка

- В этом режиме люди чувствуют некоторые или все из перечисленных чувств: сильно рассержены, разъярены, взбешены, расстроены

ны, нетерпеливы из-за того, что базовые эмоциональные (или физические) потребности Уязвимого ребенка не удовлетворяются.

- В режиме Сердитого ребенка вы можете выражать сильные чувства, которые сдерживались в течение долгого времени и не относятся только к текущей ситуации, в которой вы находитесь.
- В режиме Импульсивного ребенка вы можете почувствовать то же, что и Сердитый ребенок, а также действовать эгоистичным или неконтролируемым образом, чтобы удовлетворить потребности, и вы можете выглядеть «эгоистичным».



- Поведение Сердитого/Импульсивного ребёнка часто приводит к трудностям во взаимоотношениях с другими людьми.

Если я в режиме Сердитого/Импульсивного ребёнка, я чувствую (чувства):

Если я в режиме Сердитого/Импульсивного ребёнка, я думаю (мысли):

Мои типичные действия в режиме Сердитого/Импульсивного ребёнка:

Типичные ситуации, которые запускают режим Сердитого/ Импульсивного ребёнка:

Цели схема-терапии в этих режимах

Усилить и развить режим Здорового взрослого так, чтобы он/она мог:

1. Успокоиться и изменить дисфункциональные копинговые режимы:
- Признать, что ваша старая стратегия помогла вам пережить тяжелое детство, но не позволяет удовлетворить ваши потребности сегодня.

- Признать пределы этого режима во взрослой жизни.
- Испытывать эмоции по мере возникновения, не блокируя.
- Общаться с другими, устанавливать стабильные отношения.
- Выражать свои потребности.

2. Заботиться о своем Уязвимом ребенке и защищать его:

- Справляться с неудовлетворенными потребностями в безопасности, заботе, автономии, самовыражении и связи.
- Делать то, что делают хорошие родители для любимого ребёнка.
- Уметь успокаиваться.
- Быть в состоянии поддержать Уязвимого ребенка, когда он напуган или столкнулся с вызовами.

3. Валидировать эмоции и потребности Сердитого ребенка и направить действие Импульсивного ребенка в конструктивное русло:

- Научиться различать злость и импульсивность.
- Действовать ассертивно, чтобы удовлетворить потребности Сердитого ребенка в рамках сложившейся ситуации.
- Научиться выражать гнев здоровым образом.



Психообразовательная сессия схема-терапии 3: Узнайте свои режимы II

1. Режим Карающего/Требовательного критика



- В этих режимах преобладают послания и установки людей, которые принимали участие в воспитании или значимых фигур (родителей, учителей, наставников, сверстников, агрессоров и т.д.) из вашего детства и юности, наказывавших или пренебрегавших вами.
- Эти режимы содержат весь внутренний гнев/ненависть/отвержение и т.д., которые вы испытали в детстве.
- В режиме Карающего критика вы чувствуете, что вы виновны и заслуживаете наказания и вы часто оправдываете эти чувства, обвиняя, наказывая или ругая себя (например, наносите себе повреждения).
- В режиме Требовательного критика вы чувствуете, что должны быть совершенным, безупречным, у вас все должно быть в порядке, вы должны стремиться к высокому статусу, ставить чужие нужды выше своих и быть эффективным и не тратить времени зря. Спонтанность или непосредственность чувств неуместны.
- Разница между этими двумя режимами заключается в том, что Карающий критик фокусируется на следовании правилам и стандартам, а требовательный – на самих стандартах и правилах, а не на их исполнении. Карающий критик может быть или не быть Требовательным, а Требующий критик может и не быть Карающим.

Когда я в режиме Карающего/Требовательного критика, я чувствую (чувства):

Когда я в режиме Карающего/Требовательного критика, я думаю (мысли):

Мои типичные действия в режиме Карающего/Требовательного критика:

Типичные ситуации, которые запускают режим Карающего/Требовательного критика:

2. Режим Здорового взрослого

- В этом режиме мы принимаем, валидируем и подтверждаем чувства Уязвимого ребенка; устанавливаем ограничения для Сердитого и Импульсивного ребёнка; развиваем и поддерживаем Счастливого ребёнка; сражаемся с дисфункциональными копинговыми режимами и в конечном итоге меняем их, нейтрализуем или смягчаем дисфункциональные критикующие режимы.
- Здоровый взрослый – это режим, в котором мы можем сочетать заботу о наших потребностях с другими обязанностями и задачами и одновременно наслаждаться жизнью.
- Люди с психическими расстройствами часто в детстве не имели поддерживающего окружения, необходимого для развития их режима Здорового взрослого. Тем не менее, это можно изменить благодаря вашей работе в рамках курса схема-терапии. Здоровый взрослый – это часть вас, которая укрепляется и развивается в схема-терапии.



В режиме Здорового взрослого я чувствую (чувства):

В режиме Здорового взрослого я думаю (мысли):

Мои типичные действия в режиме Здорового взрослого:

Типичные ситуации, которые требуют режима Здорового взрослого:

3. Режим Счастливого ребёнка

- В этом режиме мы чувствуем себя любимыми, удовлетворенными, наполненными, защищенными, достойными, мы ощущаем, что о нас заботятся, нас понимают, у нас есть тот, кто направляет и ведет нас, и при этом мы обладаем свободой и автономностью, наша компетентность развивается, мы контролируем себя. Мы оптимистичны и спонтанны, адаптивны и мы в безопасности.
- Если мы находимся в этом режиме, значит наши базовые эмоциональные потребности удовлетворены.
- У людей с психическими расстройствами в детстве часто не было среды, которая создавала для них возможности для игры и счастья. Поэтому они часто не знают, что им нравится делать, они не находят никаких увлечений и не умеют себя развлечь. Изучение и развитие режима Счастливого ребёнка даст вашему Здоровому взрослому необходимое чувство игры и веселья.



В режиме Счастливого ребёнка я чувствую (чувства):

В режиме Счастливого ребёнка я думаю (мысли):

Мои типичные действия в режиме Счастливого ребёнка:

○ Типичные ситуации, которые требуют режима Счастливого ребёнка:

Цели схема-терапии для этих режимов

Усилить и развить Здорового взрослого, так чтобы он/она мог(ла):

1. Устранить дисфункциональные критикующие режимы:

а) Конфронтровать с Карающим критиком и изгнать его.

- Распознать источник этого режима и понимать, что в реальности это не вы.
- Научиться игнорировать этот голос вместо того, чтобы цепляться за самозащиту.
- Заменять самонаказание более здоровыми реакциями, такими как сожаление, умение восстанавливаться, принимать на себя ответственность, работать над изменениями, когда это необходимо.

○

- Осознать, что положительное подкрепление работает лучше, чем наказание.

б) Подвести Требовательного критика к разумным стандартам:

- Научиться принимать то, что «достаточно хорошо».
- Научиться давать себе передышку.
- Работать над достижением того, что значимо для вас.

2. Дальнейшее развитие здоровых режимов:

а) Развивать режим Здорового взрослого, чтобы вы могли:

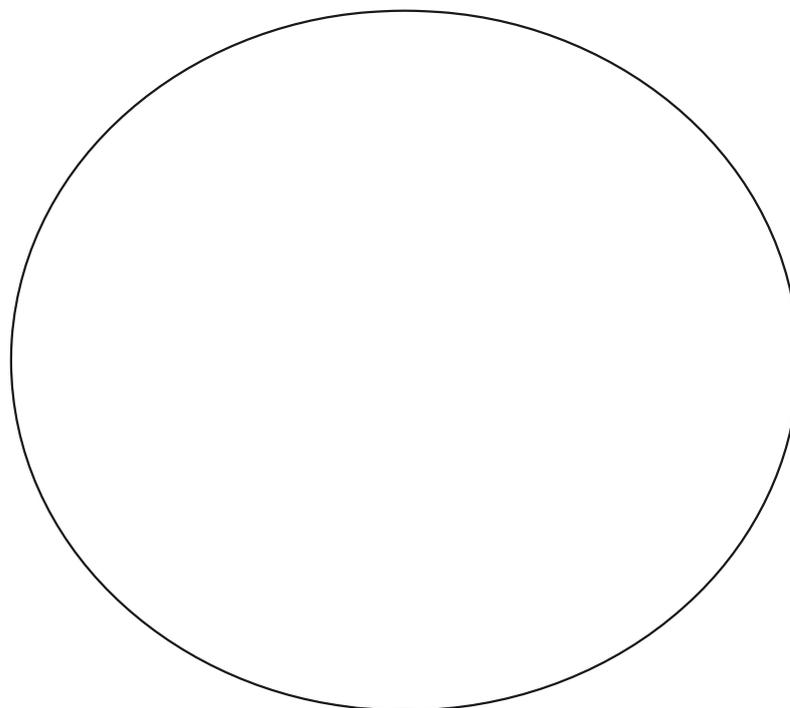
- Получить доступ к этому режиму, когда это необходимо.
- Реализовать свой потенциал.
- Признать свою силу. Принять искреннюю похвалу.

- Формировать и поддерживать здоровые отношения.
 - Сформировать правильное и устойчивое чувство идентичности.
- б) Развить режим Счастливого ребёнка, чтобы вы могли:
- Участвовать в веселых мероприятиях, таких как игры и головоломки.
 - Быть любознательным и получать удовольствие от хобби.
 - Находить выходы для творческих порывов и самовыражения.
 - Научиться радоваться с другими и смеяться.



Домашнее задание

Картина распределения моих режимов сегодня: нарисуйте линии, чтобы представить приблизительный размер шести режимов или частей себя:



Более здоровое распределение для работы в схема-терапии выглядит так:



Психообразовательная сессия 4: Схема-терапия

Ваши схемы и режимы определяются через:

- обсуждение вашего детского опыта;
- анкеты о вашем обычном поведении и чувствах;
- работу с воображением, в которой активируются режимы;
- отслеживание моментов активации схем или режимов в контакте с вашими терапевтами, участниками группы или другими людьми;
- *сильные* эмоциональные реакции, они часто указывают на активацию важной схемы или режима – когда ваша реакция кажется чрезмерной, не соответствующей ситуации, но понятна в контексте вашего жизненного опыта. Эти сильные реакции могут быть страхом, гневом или активацией дисфункционального режима и могут быть использованы в качестве подсказок для понимания, какая схема была активирована и какой режим срабатывает.



Пример:

Техники схема-терапии

Схема-терапия включает в себя когнитивные, экспериенциальные и поведенческие техники и методы. Основные методы описаны ниже.

1. Когнитивные техники – это методы, которые используют наше мышление и аргументацию

- Списки «за» и «против»: каковы преимущества или недостатки и издержки моего нынешнего режима?
- Какие когнитивные искажения работают на поддержание моего режима (например, мышление «все или ничего», катастрофизация, чтение мыслей)?
- Диалоги между разными режимами. В группах эти диалоги включают терапевтов и участников, проигрывающих поведенческие

проявления режимов; в индивидуальных сессиях для этого используется работа с пустым стулом.

- Флэш-карты.
- Мониторинг режима: запись ситуаций, когда вы замечаете появление режимов.

2. Экспериментальные методы помогают нам проживать эмоции

Почему это необходимо?

- Режим Уязвимого ребёнка хранит болезненные эмоции и воспоминания о ситуациях, которые мы называем «корневыми». В режиме Уязвимого ребёнка вы можете помнить или не помнить сознательно о корневой ситуации. Вы можете просто знать о пугающих или болезненных переживаниях. Воспоминания далеко не всегда хранят точные подробности мучительного опыта. Иногда до нас доходят только обрывки воспоминаний, и мы не знаем, с какой ситуацией в прошлом это связано. Это происходит, когда в раннем возрасте базовые эмоциональные потребности не удовлетворяются, когда мы сталкивались с отсутствием заботы или абьюзом. Исследования памяти подтверждают, что мы не можем достоверно хранить полные детальные воспоминания о событиях до 6-летнего возраста. Кроме того, сильная эмоция, будучи частью события, искажает воспоминания о нем. Так что не думайте, что что-то не так, если вы не можете легко определить корневую ситуацию сразу. Если событие произошло до того, как вы начали говорить, воспоминание может не сохраниться в вербальном виде.

Мы хотим, чтобы вы знали о своих «корневых» воспоминаниях, чтобы ваш режим Здорового взрослого мог создавать психологические противоядия – успокаивающие и смягчающие переживания

- для Уязвимого ребёнка, чтобы он мог исцелиться и вы могли двигаться вперед к более здоровой и счастливой жизни.

Что происходит в упражнениях на воображение?

- В упражнениях на воображение вы часто будете в режиме Уязвимого ребёнка, и это важно! Для исцеления нам важно иметь доступ к этому режиму.



- Дисфункциональные копинговые режимы автоматически пытаются предотвратить чувство боли и обиды: это полезно в экстремальных или чрезвычайных ситуациях, но не во время работы с воображением или на терапевтических сессиях

Как работают упражнения на воображение и рескриптинг?

- Они постепенно создают как можно более полный эмоционально корректирующий опыт, о котором говорят ваши терапевты.
- Вы закрываете глаза и позволяете образу появиться перед вашим мысленным взором.
- Используйте слова в настоящем времени, от первого лица («Я...», «Я вижу»).
- Описывайте образ как можно более подробно, как если бы это была сцена в фильме, который вы видите внутренним взором.
- Попробуйте ощутить образы, как будто вы действительно внутри них (запахи, вкусы, звуки).
- Что люди в этом «фильме» думают, чувствуют и переживают?
- После этого вы можете поговорить с вашей группой или вашим терапевтом на индивидуальной сессии об этом опыте.
- Мы не просим вас переживать болезненный опыт. Наша цель – остановиться на образе до того, как случится что-то плохое, и изменить окончание на такое, которое удовлетворило бы потребности вашей детской части.

3. Поведенческие техники – это методы избавления от старых привычек и развития новых навыков

К сожалению, этого недостаточно для:

- выполнения познавательной части работы и изменения мышления;
- для экспериенциальной работы над изменением эмоций.

Цель схема-терапии



- Только заменив нездоровое поведение и паттерны, управляемые режимами, на здоровые взрослые навыки, вы сможете полностью осознать положительное влияние на свою жизнь изменений, которых вы добились во время психотерапии.

○ Схема-терапия – уникальный метод лечения, поскольку она включает в себя все три необходимых компонента для значительных позитивных изменений в вашей жизни. Мы думаем, что именно поэтому исследования в области схема-терапии демонстрируют такие большие положительные изменения у людей с психическими расстройствами и улучшение качества их жизни.

Психообразовательная сессия схема-терапии 5: Определение режимов

1. «Что за (режим)?» Игра

Мы собираемся сыграть в игру, чтобы вы попрактиковались в определении режимов. Это похоже на старое американское телевизионное шоу, в котором участвуют люди разных профессий, и участники дискуссии задают им вопросы, чтобы попытаться угадать их профессию. В нашей игре это будет режим, в котором находится человек, а мы будем угадывать, что это за режим. Вся группа участвует в дискуссии, каждый может задавать вопросы – кто, что, где, когда, почему. И смотреть, как участник группы отвечает на вопросы в режиме. Нельзя задавать конкретные вопросы о режиме, но можно спрашивать что-то еще, например: «У тебя было много друзей в детстве?», «Какое твое любимое занятие?» и так далее. Есть карточки с предложениями вопросов.



2. Ролики

Попробуйте определить режимы, в которых находятся персонажи в видеоклипах, которые мы вам показываем. Не стесняйтесь угадывать ...

Ролик 1

Я увидел следующее поведение и физическую реакцию:

Я считаю, что человек чувствовал и думал:

Человек может быть в следующем режиме: _____

Ролик 2

Я увидел следующее поведение и физическую реакцию:

Я считаю, что человек чувствовал и думал:

Человек может быть в следующем режиме: _____

Ролик 3

Я увидел следующее поведение и физическую реакцию:

Я считаю, что человек чувствовал и думал:

Человек может быть в следующем режиме: _____

Ролик 4

Я увидел следующее поведение и физическую реакцию:

Я считаю, что человек чувствовал и думал:

Человек может быть в следующем режиме: _____

Ролик 5

Я увидел следующее поведение и физическую реакцию:



Я считаю, что человек чувствовал и думал:

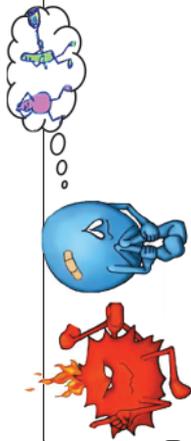
Человек может быть в следующем режиме: _____





**Управление осознанием. Задание 1: Осознание моего
дисфункционального копингового режима**

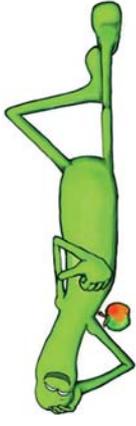
День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Мысли	Чувства	Физически	Потребность и режим	Детские воспоминания, связанные с ситуацией
Пример	Обсуждение в группе.	Я не понимаю, о чем они говорят. Я просто слишком глуп. Я не могу позволить кому- либо понять, насколько я глуп.	Я очень уязвим, мне страшно.	Я каменею, я не чувствую свое тело.	Не чувствовать себя подавленным, чувствовать себя в безопасности. Отстраненный защитник.	Это связано с начальной школой, когда другие дети издевались надо мной и говорили, что я тупой. я и тогда испытывал эти чувства
Понедельник						
Вторник						
Среда						



Осознание режима. Задание 2а: Осознание режима Карающего критика

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Мысли	Чувства	Физически	Потребность	Детские воспоминания, связанные с ситуацией
Пример	У меня было собеседование и я не получил работу.	Я подумал, что я неудачник, и всегда им буду.	Мне было стыдно, чувствовал к себе ненависть и отращение.	У меня болит живот.	Хочу, чтобы кто-нибудь велел моему Карающему критику заткнуться. Хочу, чтобы кто-нибудь сказал мне, что собеседование – большой шаг для меня, и молодец, даже если меня не приняли на работу.	Это связано с тем, что моя воспитательница в детском саду говорила, что я плохой и глупый ребенок и что я слишком неуклюж, даже для того, чтобы завязать шнурки обуви.
Понедельник						
Вторник						
Среда						

Четверг									
Пятница									
Суббота									
Воскресенье									



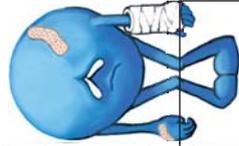


**Осознание режима. Задание 2b: Осознание режима
Требующего критика**

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Мысли	Чувства	Физически	Потребность	Детские воспо- минания, связан- ные с ситуацией
Пример	Мне нужно было обратиться в своей комнате.	Я думаю, что всё должно быть идеально чистым, иначе нет смысла начинать вообще. Мои мысли разбегаются.	Я чувствовала себя под давлением. Я не могу назвать одно чувство.	Все мое тело напряжено. Я начинаю чувствовать головокружение.	Мне нужен кто-то, кто скажет мне, чтобы я сделала основное – пылесосила, вынесла мусор, протерла кухонные столы и почистила туалет сегодня. Это много, так что я смогу потом отдохнуть. Я могу обратиться еще четыре задачи на завтра.	Это связано с моей мамой, которая всегда хотела сделать из меня идеальную домохозяйку и никогда не позволяла отдохнуть.
Понедельник						
Вторник						

Среда									
Четверг									
Пятница									
Суббота									
Воскресенье									



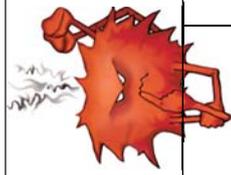


**Осознание режима. Задание 3:
Осознание режима Уязвимого ребёнка**

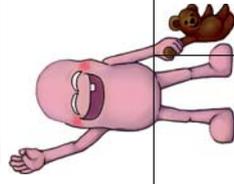
День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Мысли	Чувства	Физически	Потребность	Детские вспоминания, связанные с ситуацией
Пример	Я был в своей комнате. Моя подруга позвонила и отменила нашу встречу.	Мне кажется, я ей больше не нравлюсь.	Чувствую себя уязвимым и грустным.	Я плачу, меня погряхивает, я чувствую голо-вокружение.	Не чувствовать одно-чество.	Это связано с чувством покинутости, когда мама уходила на работу.
Понедельник						
Вторник						



Осознание режима. Задание 4
Осознание режима Сердитого ребёнка



<i>День</i>	<i>Ситуация В какой ситуации вы были?</i>	<i>Мысли</i>	<i>Чувства</i>	<i>Физически</i>	<i>Потребность</i>	<i>Детские воспоминания, связанные с ситуацией</i>
Пример	Мне нужно было назначить важную встречу. Я знала, что для меня это стресс и будет сложно, но подруга сказала, что я преувеличиваю.	Я думаю: я тебя ненавижу! Я никогда больше не скажу тебе ничего!	Я очень сильно разозлена.	Моя голова горит, челюсть напояжена.	Я хочу, чтобы моя подруга понимала, что для меня это трудно, я хочу, чтобы она меня поддержала.	Это связано с тем, что моя семья говорила мне, что я не должна быть такой чувствительной ко всему. Это выглядело, будто они говорили мне, что я не права или мои чувства не-правильные.
Понедельник						
Вторник						
Среда						



**Осознание режима. Задание 5:
Осознание режима Счастливого ребёнка**

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Мысли	Чувства	Физически	Мешающие режимы (помните: потребности удовлетворяются в настоящее время)	Детские воспоминания, связанные с ситуацией
Пример	Мои соседи по комнате заказали пиццу и спросили меня, не хочу ли я присоединиться к ним, поесть пиццу и посмотреть фильм.	Я думаю: Да!!!	Я счастлив.	Я улыбаюсь. В животе потеплело. Я не могу удерживать руки в покое.	Режим Тревожительного критика говорит мне, что сначала я должен выполнить задание в группе.	Это связано с тем, что мои друзья позвали меня поиграть с ними, а отец сказал, что я не могу пойти, потому что я не убрал свою комнату и что я лентяй, если игра для меня важнее.
Понедельник						
Вторник						

Среда									
Четверг									
Пятница									
Суббота									
Воскресење									

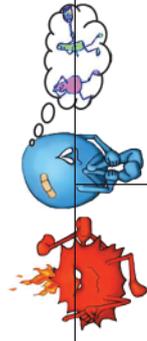


День	Режим работы В каком режиме вы пытаетесь работать? Дисфункциональный режим Карающий или Требовательный кририк, Уязвимый ребёнок, Сердитый ребёнок	Осознание режима Мысли? Чувства? Ощущения? Основная потребность?	Запланированная ситуация В какой ситуации ваши Здоровый взрослый может работать с этим режимом?	Точка зрения Хорошего родителя Каковы факты и другие интерпретации?	План режима Здорового взрослого. Каков ваш план?	Навыки режима Здорового взрослого Какие навыки может использовать ваш режим Здорового взрослого, чтобы ваш план работал?	Последствия План сроботал?
Пример	Уязвимый ребёнок	Я думаю, что никому не нравлюсь. Мне грустно. Я плачу и прячусь в своей комнате.	Я могу работать в этом режиме после разговора с кем-то, потому что после этого я всегда чувствую себя одиноко.	Это нормально – грустить, когда разговариваешь с кем-то, кто тебе нравится, и вы не можете договориться. Это не значит, что ты больше никому не нравишься. Ты нравишься многим людям, и мне тоже.	Я планирую позвонить одному из моих друзей, чтобы почувствовать связь с кем-то.	Я могу составить список «за» и «против» по вопросу телефонного звонка. Я могу поудать, кого могу назвать хорошими людьми. Я могу предствить, что сказал бы мой психотерапевт, чтобы мотивировать меня общаться с друзьями, когда я чувствую себя одиноко.	Мой план сработал. Я представил, что мой психотерапевт сказал бы, чтобы мотивировать меня, и после этого я позвонил другу. После телефонного звонка я не чувствовал себя одиноким.



Задание по осознанию режима 7: Связь со Здоровым взрослым из ДКР

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Потребность и режим	Осознание. Осознание ощущений и эмоций? Мыслей?	Точка зрения Здорового взрослого. Каковы ваши идеи? Помните о Хорошем родителе. Какой выбор у вас есть?	Навыки Здорового взрослого Попробуйте когнитивную, поведенческую или экспертно-энциклопедическую технику	Полученные результаты. Запишите любые эффекты, которые получили от навыка, отрицательные и положительные. Вы перешли в другой режим?
Пример	Обсуждение в группе.	Не чувствовать себя подавленным, чувствовать себя в безопасности (режим Уязвимо-го ребёнка).	Скованность, не чувствую тела. Я хочу уйти.	Группа была в безопасности. Я могу уйти или остаться.	Используйте пузырёк безопасности.	Я решил использовать пузырёк безопасности. Я смог остаться в группе и узнал о плюсах и минусах режима Отстраненного защитника.
Понедельник						
Вторник						

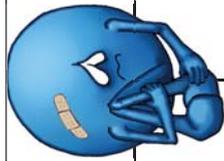


Задание по осознанию режима 8а: Разрешить моему режиму Здорового взрослого изгнать мой режим Карающего критика

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Потребность и режим	Осознание Осознание ощущений и эмоций? Мыслей?	Точка зрения Здорового взрослого Каковы ваши идеи? Помните о Хорошем родителе. Какой у вас есть выбор?	Навыки Здорового взрослого Попробуйте когнитивную, поведенческую или экспериментальную технику	Полученные результаты Запишите любые эффекты, которые получили от навыка, отрицательные и положительные. Вы перешли в другой режим?
Пример	У меня было собеседование, и я не получил работу.	Мне нужно, чтобы кто-нибудь сказал моему Карающему критику замолчать и сказал бы мне, что посещение – это большой шаг для меня и что я там хорошо поработал. (Режим Уязвимого ребёнка.)	Мне было стыдно и я чувствовал себя виноватым. Я думал, что я неудачник. Меня подташнивало.	Я не получил работу. Но дошел до этапа собеседования. Я могу сдать или попытаться пройти больше собеседований.	Я велел своему Карающему критику заткнуться. Я также сказал себе, что посещение собеседования – это большой шаг для меня, и я молодец. Я представлял, каково это – получить приглашение на собеседование.	Я в меньшей степени чувствовал себя неудачником. Мой Карающий критик не заткнулся, но был не таким громким. Я переключился в режим Уязвимого ребёнка, но мне удалось успокоиться, а затем я смог отправить еще одну заявку на работу.
Понедельник						

Задание по осознанию режима 8b: Определение для Требовагельного критика разумных стандартов через режим Здорового взрослого

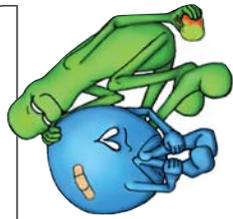
День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Потребность и режим	Осознание Осознание ощущений и эмоций? Мыслей?	Точка зрения Здорового взрослого Каковы ваши идеи? Помните о Хорошем родителе. Какой у вас есть выбор?	Навыки Здорового взрослого Попробуйте когнитивную, поведенческую или экспериенциальную технику	Полученные результаты Запишите любые эффекты, которые получили от навыка, отрицательные и положительные. Вы перешли в другой режим?
Пример	Мне нужно было убрать комнату. 	Мне нужна помощь и защита от жестких стандартов моего режима Требовагельного критика.	Я чувствовала себя под давлением. Мои мысли разбегались.	Мне нужно постирать одежду, чтобы мне было что надеть. Я могу провести оставшуюся уборку позже или в другой день. Или я буду делать все это сразу и это займет много времени.	Я представила себе хорошего, поддерживающего родителя, который сказал бы мне, чтобы сегодня я выспалась, что необходимо, а затем отдохнула бы.	Давление ослабло, я загрузила белье один раз, затем отдохнула. Я думаю, что когда я позволяю себе отдыхать, мне легче снова приступить к работе.
Понедельник						



Задание по осознанию режима 9: Привлечение моего Здорового взрослого к заботе о моем Уязвимом ребёнке

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Потребность	Осознание Осознание ощущений и эмоций? Мыслей?	Точка зрения Здорового взрослого Каковы ваши идеи? Помните о Хорошем родителе. Какой у вас есть выбор?	Навыки Здорового взрослого Попробуйте когнитивную, поведенческую или экспериментальную технику.	Полученные результаты Запишите любые эффекты, которые получили от навыка, отрицательные и положительные. Вы перешли в другой режим?
Пример	Я был в своей комнате. Моя подруга позвонила и отменила нашу встречу.	Не ощущать себя покинутым и одиноким.	Я чувствую себя уязвимым и грустным. Я плачу. Я думаю, что я ей больше не нравлюсь.	Она позвонила и сказала, что ей необходимо было по-прежнему работать. Она не лгала мне раньше. Я могу спрятаться в своей комнате или сделать что-нибудь, что меня успокоит.	Я могу сделать горячий шоколад, чтобы успокоиться. Затем я могу позвонить ей и перенести нашу встречу, я могу представить, что она заботится обо мне.	Я смог испытать разочарование и при этом чувствовать себя в безопасности. Мне удалось успокоиться и позвонить моей подруге. Она сказала, что придет в субботу и ей жаль, что ей пришлось поменять планы.
Понедельник						

Вторник										
Среда										
Четверг										
Пятница										
Суббота										
Воскре- сење										



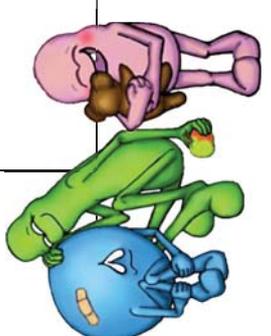


Задание по осознанию режима 10: Привлечение Здорового взрослого, чтобы выслушать потребности моего Сердитого ребёнка

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Потребность	Осознание Осознаний и ощущений и эмоций? Мыслей?	Точка зрения Здорового взрослого Каковы ваши идеи? Помните о Хорошем родителе. Какой у вас есть выбор?	Навыки Здорового взрослого Попробуйте когнитивную, поведенческую или экспериментальную технику	Полученные результаты Запишите любые эффекты, которые получили от навыка, отрицательные и положительные. Вы перешли в другой режим?
Пример	Я должна была назначить важную встречу. Я знала, что для меня это будет сложно, но подруга сказала мне, что я преувеличиваю.	Быть понятой и ценной.	Голова горит. Я очень рассержена и хочу накричать на свою подругу.	Я хочу, чтобы моя подруга поняла, как это трудно для меня, и я хочу, чтобы она меня поддержала. Я могу кричать на нее сейчас или попытаться выразить свой гнев в другом месте, а затем поговорить о проблеме.	Я могу пойти в свою комнату и бить по подушке, чтобы излить свой гнев. Затем я могу вернуться к своей подруге и сказать ей, что ситуация может быть более сложной для меня, чем для нее, в силу моей истории, и что мне легче, если она поддержит меня телефонным звонком.	Моя подруга слушала меня, когда я рассказывала ей, что произошло. Она даже сказала, что поможет мне. Затем включился режим Карасящего критика и сказал, что я настолько глупа, что мне нужна помощь во всем. Это было сложно.

Задание по осознанию режима 11: Позволить моему режиму Здорового взрослого узнать о моей личности, слушая мой режим Счастливого ребёнка

День	Ситуация В какой ситуации вы были?	Осознание режима Счастливого ребёнка Мысли? Чувства? Ощущения? Детские воспоминания?	Мешающие режимы Какие режимы мешают вашему режиму Счастливого ребёнка? Как они это делают?	Точка зрения Здорового взрослого Какие у тебя идеи? В этой ситуации можно оставаться в режиме Счастливого ребёнка? Если да, как можно справиться с мешающими режимами?	Навыки режима Здорового взрослого Попробуйте когнитивные, поведенческие или опытные навыки, чтобы вернуться в режим Счастливого ребёнка.	Последствия Что вы узнали о себе и своей личности?
Пример	Мои соседи по комнате за-казали пиццу и спросили меня, не хочу ли я присоединиться к ним, чтобы поесть пиццу и посмотреть фильм.	Я подумал: Йес! Я чувствую себя счастливым и ощущаю улыбку на лице, когда они спрашивают. У меня было теплое чувство в животе. Я не мог держать руки в покое. Я представил себя с большим куском пиццы, сидя на диване с друзьями и смеясь над фильмом. Я вспомнил, каково это было - смеяться, играя с моими двоюродными братьями, когда я был маленьким.	Мой режим Тревожительного критика сказал мне, что я сначала должен сделать свою домашнюю работу («Сначала обязанности, потом веселье»). Потом мой режим Тревожительного критика сказал, что пицца вредна для здоровья и я от этого растолстею. Затем начал включаться режим Карающего критика.	У меня есть все завтрашнее утро, чтобы сделать домашнее задание. И я знаю, что нельзя есть пиццу каждый день, потому что это было бы вредно для здоровья, но можно есть ее время от времени, и я от этого не растолстею. Я считаю, что можно оставаться в режиме Счастливого ребёнка.	Я представил момент, когда мои соседи по комнате попросили меня присоединиться к ним и сосредоточился на ощущениях тепла в животе и на образе «мы на диване с пиццей и забавным фильмом».	Я пошел и повеселился с ними, съел пиццу и посмотрел фильм. Я понял, что я могу с ними повеселиться, что я люблю есть пиццу и смотреть смешные фильмы с друзьями. Я чувствую себя счастливым, поступаая так.

Понедель- ник								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								
Воскресе- нье								

Сессия 1 управления режимом: Ослабление дисфункциональных копинговых режимов

Все дисфункциональные копинговые режимы возникают для того, чтобы защитить ваши детские режимы от ощущения эмоциональной боли. Эта эмоциональная боль может быть извне (другие люди) или изнутри (ваши собственные дисфункциональные критикующие режимы).



Наша цель состоит в том, чтобы помочь вам уменьшить проявления любых дисфункциональных копинговых режимов, которые у вас есть, с помощью режима Здорового взрослого. Мы не хотим полностью от них избавляться, поскольку они время от времени необходимы в ситуациях выживания. Когда эти режимы становятся слишком выраженными, они могут стать автоматизированными способами совладания, которые контролируют вас, и вы начинаете терять возможность использовать стратегии режима Здорового взрослого относительно не чрезвычайных ситуаций, других людей или даже остальных ваших режимов.

Мы хотим, чтобы вы могли выбирать, какая стратегия будет соответствовать вашим потребностям в той ситуации, в которой вы находитесь сейчас. Мы хотим помочь вам разработать стратегии для управления вашими дисфункциональными копинговыми режимами, когда вы чувствуете, что один из них захватывает контроль.

Представьте себе ситуацию, в которой вы слышите послание от своего дисфункционального копингового режима.

Что ваш режим Здорового взрослого может сказать вашему дисфункциональному копинговому режиму?

Снижение выраженности ваших дисфункциональных копинговых режимов: Краткосрочные поведенческие и когнитивные стратегии

Составьте список того, что вы можете сделать, здоровых мыслей, когда вы заметите, что застряли в дисфункциональном копинговом режиме, и он не отвечает вашим потребностям. Сегодня мы рассмотрим краткосрочные, незамедлительные стратегии. В следующий раз, когда мы будем работать с этим режимом, мы сосредоточимся на стратегиях на долгосрочную перспективу, которые позволят снизить влияние этого режима на вас.

	<i>Уменьшение Избегающего защитника</i>	<i>Уменьшение Послушного капитулянта</i>	<i>Снижение гиперконтролера</i>
Пример:	<i>Мой Избегающий защитник держит меня взаперти в моей квартире. У меня назначена встреча с новым психотерапевтом, которого я действительно хочу посетить.</i>	<i>Мой Послушный капитулянт мешает мне рассказать моей подруге о своих чувствах, когда она отменяет встречи через смс, почти не объясняя причин.</i>	<i>Мой гиперконтролирующий режим не позволяет моему терапевту дать мне понимание, в котором я нуждаюсь. Например, в ситуации, когда я саркастично высказываюсь о пропуске важной встречи с центром занятости.</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии	<i>Я мог бы позвонить бывшему соседу по палате, который всегда поддерживает меня, убеждает, что я на многое способен.</i>	<i>Я мог бы позвонить ей и сказать, что меня расстраивает, когда она так делает. Я мог бы также сказать ей, что когда она отменяет встречу, я беспокоюсь, что она, возможно, больше не хочет дружить со мной. Я мог бы попросить о поддержке и договориться о новой встрече.</i>	<i>Я мог бы сказать своему терапевту, что пока не могу говорить о причинах пропуска встречи, но это не потому, что мне все равно. Я мог бы попросить его/ее напомнить мне о ситуациях, когда мне помогало то, что я мог говорить о трудностях, с которыми я сталкиваюсь. Мне также можно было бы напомнить, что терапевт не будет критиковать или отвергать меня.</i>

	<i>Уменьшение Избегающего защитника</i>	<i>Уменьшение Послушного капитулянта</i>	<i>Снижение гиперконтролера</i>
Ваши стратегии			
Пример:	<i>Мой Избегающий защитник не дает мне пойти на собеседование.</i>	<i>Мой Послушный капитулянт не позволяет мне подготовиться к экзаменам, так как мой новый парень сказал мне, что я должна меньше учиться и больше работать, чтобы зарабатывать деньги.</i>	<i>Мой гиперконтролер не дает мне принять ошибки, которые я совершил.</i>
Кратко-срочные когнитивные стратегии.	<i>Я мог бы подумать о 10 веских причинах, почему мне было бы хорошо пойти, и почему со мной не могло случиться ничего ужасного.</i>	<i>Я могла бы подумать, что именно будут спрашивать на экзамене. Я могла бы составить еженедельные графики с учебным и свободным временем, чтобы это не казалось подавляющим. Я могла бы подумать, как объяснить своему парню, что учеба важна для меня.</i>	<i>Я мог бы подумать, почему я сделал ошибку и почему я поступил так, как сделал. Я мог бы понять, что я не совершил ошибку преднамеренно, а затем подумать, как я мог бы решить ситуацию в следующий раз.</i>
Ваши стратегии:			

Снижение выраженности ваших дисфункциональных копинговых режимов: Краткосрочные экспериенциальные техники

В группе, посвященной экспериенциальной работе в схема-терапии, мы предлагаем выполнить несколько техник, чтобы пройти через дисфункциональные копинговые режимы на эмоциональном уровне. В течение всей этой программы мы будем планомерно использовать экспериенциальные техники для работы с другими режимами тоже. Эти техники включают в себя упражнение на фокусировку, рескриптинг, диалоги режимов и другие. Составьте список экспериенциальных техник, которые вы можете использовать, когда заметите, что застряли в одном из ваших ДКР, и он не отвечает вашим потребностям.

Пример:	<i>Мой Избегающий защитник не дает мне сказать социальному работнику, что я снова начал пить по вечерам.</i>	<i>Мой Послушный капитулянт велит мне просто выполнить упражнение, которое предлагает мой терапевт, и не говорить ей, что на самом деле это пугает меня.</i>	<i>Мой гиперконтролер заставляет меня выглядеть очень враждебно, когда я встречаю новых людей.</i>
Краткосрочные экспериенциальные техники	<i>Я могу вспомнить, как она помогла мне в прошлый раз, когда я признался, что снова начал пить. В отличие от моих родителей, она не кричала на меня, а сказала, что постарается помочь мне снова остановиться. Мы вылили остаток алкоголя вместе и составили план того, что мне нужно сделать тем вечером.</i>	<i>Я могу представить нашу первую сессию, когда она сказала моему Послушному капитулянту, что она действительно хочет быть рядом с Уязвимым ребёнком, и что она понимает, насколько важен был Послушный капитулянт для меня в прошлом. Ещё я помню, что она сказала, что мы можем проводить терапию в моем собственном темпе, и это помогло мне чувствовать себя действительно в безопасности.</i>	<i>Я могу вспомнить упражнение на фокусировку, в котором я заметил, что гиперконтролер срывает, когда люди слишком быстро приближаются ко мне. Я также могу вспомнить свои чувства, когда мог подойти к ним сам, и что мне стало лучше, потому что у меня было больше контроля. Может быть, я смогу выключить свой гиперконтролирующий режим, позволив себе контролировать свою физическую близость с новыми людьми и дать себе время проверить, чувствую ли я себя в безопасности с ними.</i>

<p>Ваши стратегии:</p> 			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Краткосрочный план управления для дисфункциональных копинговых режимов

На этом занятии мы разработали краткосрочные или срочные поведенческие, когнитивные и экспериенциальные стратегии, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для работы с различными типами дисфункциональных копинговых режимов.

Ниже составьте план управления режимами с вашими предпочтительными стратегиями и техниками для каждого из дисфункциональных копинговых режимов, которые есть у вас. Вы можете носить план с собой в виде карточки или плана действий в чрезвычайных ситуациях, чтобы поддержать изменения, над которыми вы работаете.

<i>Избегающий защитник</i>	<i>Уступчивый капитулянт</i>	<i>Гиперконтролер</i>
<p>Добавьте в план больше методов, которые вы определяете как другие стратегии, которые работают для вас.</p>		

Не ожидайте, что ваш план управления режимом будет окончательным уже сегодня или даже через несколько недель. Вы можете добавлять новые техники, когда обнаружите их в процессе лечения. Мы не можем гарантировать вам, что он будет работать в любой ситуации или на 100%, потому что так не бывает. Но мы можем вас уверить, что он будет работать лучше или иметь меньше негативных последствий, чем ваши привычные дисфункциональные копинговые стратегии.

○ Планы управления режимом должны соответствовать конкретным типам ситуаций, их эффективность нужно проверять и менять при необходимости. В начале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды и других членов группы, чтобы дополнить ваш план, но со временем ваш Здоровый взрослый освоит разнообразные здоровые техники, и вы научитесь обращаться с ними и будете чаще их использовать.



Сессия управления режимами 7: Снижение выраженности дисфункциональных копинговых режимов – долгосрочные стратегии

Составьте список типичного поведения и мыслей, которые возникают, когда вы застреваете в ДКР, и он не отвечает вашим потребностям. Перечислите только те стратегии, которые помогают вам снизить выраженность дисфункциональных копинговых режимов в долгосрочной перспективе. Обратите внимание, что эти стратегии также помогут вам изменить ваши схемы.

	<i>Уменьшение Избегающего защитника</i>	<i>Уменьшение Послушного капитулянта</i>	<i>Уменьшение гиперкомпенсаторного режима</i>
Пример:	<i>Мой Избегающий защитник держит меня взаперти в моей квартире.</i>	<i>Мой Послушный капитулянт мешает мне рассказывать близким мне людям о моих границах.</i>	<i>Мой Агрессивный защитник мешает мне иметь отношения с людьми, которые могут действительно заботиться обо мне.</i>
Долгосрочное изменение поведения 	<i>Я мог бы сидеть в парке по 20 минут 3 раза в неделю. Если мне удастся делать это 2 недели подряд, я могу начать ходить в кафе на 1 час каждую неделю и так далее.</i>	<i>Я мог бы начать с фиксации момента, когда я понимаю, что включился мой Послушный капитулянт, когда кто-то нарушил мои границы. В такой ситуации я мог бы попытаться обсудить это с человеком, который пересек мои границы, но с которым я чувствую себя наиболее комфортно. Если это сработает, я мог бы попытаться сделать то же самое с людьми, с которыми мне будет труднее это обсуждать.</i>	<i>Я мог бы попытаться намеренно начать новые отношения, например, вступив в спортивный клуб. Я мог бы попытаться встретиться с некоторыми людьми из клуба после занятий спортом, чтобы выяснить, хочу ли я дружить с ними. Я мог бы обратить особое внимание на положительные характеристики, которые я заметил в них.</i>

	<i>Уменьшение Избегающего Защитника</i>	<i>Уменьшение Уступчивого Капитулянта</i>	<i>Снижение сверхкомпенсации</i>
Связанная схема:	«Покинутость»	«Эмоциональное подавление»	«Эмоциональная депривация»
Ваши стратегии:			
Ваша связанная схема:			
Пример:	<i>Мой Избегающий Защитник не даёт мне найти работу.</i>	<i>Мой Уступчивый Капитулянт говорит мне, что я всё равно могу не готовиться к экзамену, потому что я знаю, что потерплю неудачу.</i>	<i>Мой Сверхкомпенсатор мешает мне признать свои слабости или сильные стороны других.</i>

<p>Долгосрочные когнитивные стратегии</p>	<p><i>Я мог бы подумать о компетенциях, которые у меня есть для конкретной работы. Я мог бы подумать о плюсах и минусах работы в этом месте или в других.</i></p>	<p><i>Я мог бы вспомнить группу, в которой мы говорили о негативных прогнозах, и понять, что я готовлюсь к неудаче, не занимаясь. Я мог бы напомнить себе, что не пытаюсь – верный способ потерпеть неудачу. Я мог бы также напомнить себе, что я сдавал экзамены в прошлом, и я не полный неудачник. Я мог бы начать подготовку к своим промежуточным экзаменам.</i></p>	<p><i>Я мог бы учитывать тот факт, что у всех есть слабости, даже у меня. Когда я отрицаю свои, я могу попасть в неприятную ситуацию, потому что я веду себя как всезнайка. Я мог бы думать о сильных сторонах других людей и не оценивать их так негативно. Я мог бы попытаться составить более сбалансированное представление о себе и других.</i></p>
<p>Связанная схема:</p>	<p>«Жесткие стандарты»</p>	<p>«Неуспешность/ Некомпетентность»</p>	<p>«Дефективность/ Стыд»</p>

	Уменьшение Избегающего защитника	Уменьшение Послушного капитулянта	Уменьшение гиперкомпенсаторного режима
Ваши страте- гии: 			
Ваша связан- ная схе- ма:			

Пример:	<i>Мой Избегающий защитник не позволяет мне заниматься какой-либо деятельностью с другими людьми.</i>	<i>Мой Послушный капитулянт удерживает меня от собственных чувств и их распознавания.</i>	<i>Мой гиперкомпенсаторный режим подлый и злобный по отношению к моим друзьям, если они что-то обещают и не выполняют этого.</i>
Экспериментальные техники для долгосрочных изменений.	<i>Я могу вспомнить, как я чувствовал себя в безопасности в терапевтических группах. В воображении я могу вновь испытать удовольствие, разговаривая с другими в перерывах. Я могу получить ощущение теплоты</i>	<i>Я могу получить доступ к воспоминаниям детства, с которыми это связано. Затем я могу попросить своего терапевта помочь мне переписать эти воспоминания. Также я могу затем возвращаться к переписанному в рескриптинге воспоминанию</i>	<i>Если подобное происходит, прежде чем я отреагирую на своих друзей, я могу дать себе пару минут, чтобы получить доступ к пузырю безопасности, который я представлял в группе. Затем я могу провести диалог режимов</i>

	<i>в животе, которое было у меня в эти моменты, я могу тренироваться, чтобы получить доступ к этому чувству три раза в день, когда я в компании других людей (на работе, в терапии...).</i>	<i>ситуации, прослушав ее на своем iPod. Затем я могу медленно попытаться получить доступ к своим чувствам в настоящем и, возможно, даже рассказать своим близким, как я себя чувствую.</i>	<i>в уме, чтобы проверить потребности моих различных режимов. Тогда мой режим Здорового взрослого сможет выбрать подходящее действие, которое не повредит моей дружбе.</i>
Связанная схема:	«Изоляция»	«Эмоциональное торможение»	«Право»
Ваши стратегии 			
Ваша связанная схема:			

Мы разработали долгосрочные поведенческие, когнитивные и экспериенциальные стратегии, техники или навыки, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для снижения силы различных дисфункциональных копинговых режимов.

Ниже составьте План управления режимами для каждого дисфункционального копингового режима, который есть у вас и с которым вы хотите поработать в течение следующих нескольких недель. План может служить в качестве памятки, к которой вы сможете обратиться, работая над изменениями.

Долгосрочный план управления моими дезадаптивными копинговыми режимами		
<i>Избегающий защитник</i>	<i>Уступчивый капитулянт</i>	<i>Гиперконтролер</i>
Добавляйте больше техник в свой план, когда будете пробовать, и выясните, что лучше всего подходит для вас.		

Не ожидайте, что ваш План по управлению режимом будет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Всегда могут появиться новые техники для реализации долгосрочных изменений, которые можно попробовать. Вы можете добавлять новые техники, каждый раз когда вы обнаружите их в процессе терапии. Мы не можем гарантировать вам, что План по управлению режимом будет работать каждый раз или на 100%, потому что так не бывает. Некоторые вещи сложнее изменить, чем другие. Но мы можем вас уверить, что в конечном итоге они будут работать лучше, чем ваши дисфункциональные копинговые режимы. Планы управления режимом должны соответствовать конкретным типам ситуаций, их эффективность нужно проверять и менять при необходимости. В начале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды и других членов группы, чтобы дополнить ваш план, но со временем ваш Здоровый взрослый освоит разнообразные здоровые техники, и вы научитесь обращаться с ними и будете чаще их использовать.



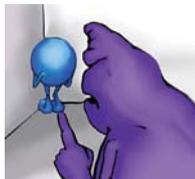
Сессия по управлению режимом 2: Борьба с вашими режимами Карающего и Требовательного критика

Режимы Карающего и Требовательного критика создают давление и ненависть к себе и часто запускают дисфункциональные копинговые режимы.

В схема-терапии мы хотим укрепить ваш режим Здорового взрослого, отработать способы, которыми он/она может противостоять вашему режиму Карающего критика, и найти способы, с помощью которых он/она может снизить требования режима Требовательного критика до приемлемого уровня.

Представьте себе ситуацию, в которой вы услышали послание от ваших дисфункциональных критикующих режимов. Что ваш режим Здорового взрослого может сказать вашему режиму Карающего критика?

Что ваш режим Здорового взрослого может сказать режиму Требовательного критика?



Одна из целей схема-терапии – освободить вас от негативного влияния, которое эти дисфункциональные критикующие режимы или внутренние критики оказывают на вас.

Борьба с режимами Карающего и Требовательного критика: Краткосрочные поведенческие и когнитивные стратегии

Запишите, что вы можете сказать или сделать, когда замечаете, что застряли в режиме Карающего или Требовательного критика, и понимаете, что это деструктивно для вас.

	<i>Борьба с режимом Карающего критика</i>	<i>Борьба с режимом Требовательного критика</i>
Пример:	<i>Утро понедельника, и ваш «Список дел» полон:</i>	
	<i>Режим Карающего критика: «Ты это не сделаешь! Ты неудачник. Ты никогда ничего не достигнешь.»</i>	<i>Режим Требовательного критика: «Ты должен закончить все, несмотря ни на что! Мне все равно, как поздно ты ляжешь спать – никаких перерывов. Нет оправдания, чтобы не завершить все идеально».</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии	<i>Я могу сказать громко и чётко: «Стоп. Ты неправ. Я пережил много стрессовых моментов в моей жизни, и я могу сделать это снова. Я не буду слушать, как ты меня так опускаешь!» Тогда я смогу начать работать над каждым заданием по очереди.</i>	<i>Я могу составить расписание и выполнять задания последовательно. Я выделю время для перерывов, когда буду отдыхать. Я также буду расставлять приоритеты в списке и делать то, что необходимо сегодня и что можно сделать завтра или даже позже.</i>
Ваши стратегии:		
Пример:	<i>Вы не сдали экзамен:</i>	
	<i>Режим Карающего критика: «Ты слишком глуп, чтобы преуспеть в чём-то. Ты бездарен и бесполезен».</i>	<i>Режим Требовательного критика: «Ты должна была учиться гораздо больше! Ты не должна была делать что-либо еще даже в течение минуты, теперь ты должна учиться каждую минуту, пока не сможешь пересдать экзамен!»</i>

	<i>Борьба с режимом Карающего критика</i>	<i>Борьба с режимом Требовательного критика</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии	<i>Я могу сказать себе: «Я не сдал экзамен. Это не делает меня неудачником. У меня не было достаточно времени, чтобы подготовиться, и я отвлекся, потому что моя бабушка умирала. Мне также не повезло с вопросами на экзамене. Это обстоятельства, которые мешали мне. Я не неспособен или глуп. Я также могу вспомнить экзаменационные ситуации, в которых у меня все получилось очень хорошо, например, я успешно закончил колледж. Я не буду слушать мой режим Карающего критика. Это просто неправильно».</i>	<i>Я могу сказать себе: «Мне нужно подготовиться к экзамену по макияжу, но мне нужно сбалансировать учебу и расслабление и выспаться, чтобы быть в лучшей форме для экзамена. Я могу напомнить себе, что это был первый экзамен семестра, так что есть время, чтобы наверстать упущенное. Мучительных обстоятельств, которые у меня были, не будет на следующем экзамене».</i>
Ваши стратегии:		

Борьба с режимами Карающего и Требовательного критика: Краткосрочные экспериенциальные техники

В группе, посвященной экспериенциальной работе, мы предлагаем техники борьбы с режимами Карающего и Требовательного критика на экспериенциальном или эмоционально-ориентированном уровне, затем мы обращаемся к ним в течение всего курса терапии. Эти методы включают в себя упражнение по освоению эффективности стратегии «подкрепление и наказание», «рескриптинг» и других. Составьте список техник, которые вы можете использовать, когда хотите остановить или уменьшить силу ваших дисфункциональных критикующих режимов.

<p>Пример:</p>	<p><i>Ваша подруга говорит, что она не может быть постоянно рядом, чтобы поддерживать вас.</i></p>	
	<p><i>Режим Карающего критика: «Никто не любит тебя. Ты такой нытик. Ты бремя для других. Было бы лучше, если бы ты умер».</i></p>	<p><i>Режим Требовательного критика: «Я же говорил, что тебе нужно больше работать, чтобы стать здоровым, если бы ты сделал это, тебе не пришлось бы звонить ей. Ты должен работать больше, ты понимаешь?!»</i></p>
<p>Краткосрочные экспериментальные техники</p>	<p><i>Я могу вернуться к рескриптингу, который мы выполняли и в котором я узнал, что в моем режиме Карающего критика есть голос моего учителя начальных классов, который заставлял меня чувствовать себя плохо из-за всего, что я делал. Я также могу вспомнить сессии терапии, когда мы говорили о том, что я не хочу относиться к себе так же, как учитель относился ко мне. Я могу получить доступ к силе, которую почувствовал в тот момент, и сказать моему режиму Карающего критика «заткнись».</i></p>	<p><i>Я могу получить доступ к образу, когда я говорю «стоп» режиму Требовательного критика. Я могу вспомнить, каково было, когда все остальные в группе говорили моему образу Требовательного критика, что он ошибается и что ему нужно заткнуться. Я могу получить доступ к своему РЗВ и узнать, сколько раз разумно будет звонить моей подруге – возможно, три раза в неделю, а не каждый день.</i></p>
<p>Ваши техники:</p>		

Краткосрочный план управления режимом для борьбы с моими режимами Карающего и Требовательного критика

Мы определили краткосрочные поведенческие, когнитивные и экспериенциальные стратегии, техники и навыки, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для борьбы с режимом Карающего и Требовательного критика.

○ Ниже составьте План управления режимами с вашими предпочтительными стратегиями и техниками для каждого из критикующих режимов, которые вы испытываете. Держите этот план при себе в виде карточки или плана действий в чрезвычайных ситуациях, пока вы работаете над изменениями.

<i>Режим Карающего критика</i>	<i>Режим Требующего критика</i>
Добавьте больше техник в свой план, когда будете пробовать, и выясните, что лучше всего подходит для вас.	

○ Не ожидайте, что ваш План по управлению режимом будет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Всегда могут появиться новые техники для реализации долгосрочных изменений, которые можно попробовать. Вы можете добавлять новые техники, каждый раз когда вы обнаружите их в процессе терапии. Мы не можем гарантировать вам, что План по управлению режимом будет работать каждый раз или на 100%, потому что так не бывает. Некоторые вещи сложнее изменить, чем другие. Но мы можем вас уверить, что в конечном итоге они будут работать лучше, чем ваши дисфункциональные копинговые режимы. Планы управления режимом должны соответствовать конкретным типам ситуаций, их эффективность нужно проверять и менять при необходимости. В начале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды и других членов группы, чтобы дополнить ваш план, но со временем ваш Здоровый взрослый освоит разнообразные здоровые техники, и вы научитесь обращаться с ними и будете чаще их использовать.



Вначале вам вероятно понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды или ваших со-пациентов, чтобы дополнить ваш план, но со временем ваш Здоровый взрослый усвоит все эти здоровые способы реагирования, и вы станете лучше обращаться к ним и не забывать придерживаться своего плана.



Сессия по управлению режимом 3: Забота о чувствах грусти и тревоги вашего режима Уязвимого ребёнка

Когда вы находитесь в режиме Уязвимого ребёнка (УР), ваши преобладающие чувства могут быть грустными, тревожными или их сочетанием. Когда УР грустный, он/она может также чувствовать одиночество или безнадежность и другие чувства, связанные с грустью. Когда УР тревожится, он/она может также испытывать страх или испуг и другие чувства, связанные с тревогой. УР также может почувствовать сочетание грустных и тревожных чувств. Чувство, которое объединяет эти два, «покинутость». Кроме того, иногда, когда вы находитесь в УР, вы можете просто осознавать эмоциональную боль и не иметь слов для нее. Это часто встречается, когда люди находятся в очень ранней версии УР.

Мы обращаем внимание на чувства, чтобы помочь выяснить, что нужно УР. Дети, которые печальны или тревожны, нуждаются в Хорошем родителе, который успокоит и утешит их. У многих людей с психологическими проблемами в детстве не было взрослых, которые могли бы утешить и успокоить их, когда они чувствовали грусть или тревогу. Поэтому они так и не научились справляться с этими чувствами. Часто они только знали, что грустить или бояться нехорошо. Поэтому они не знают, что делать, когда находятся в УР.

По поводу грусти в вашем УР важно сказать ему/ей, что это нормально – быть грустным время от времени. Это можно выразить словами: «Это нормально, грустить. Если бы то же самое случилось со мной, мне бы тоже было грустно. Я действительно могу понять, почему вам сейчас грустно и одиноко». Хороший родитель утешит грустного ребенка словами и действиями: объятия, плед, в который можно завернуть, раскачивание, горячее какао и так далее. Это все то, чему может научиться ваш режим Здорового взрослого (РЗВ). Сначала это может отвергаться, но это даст УР то, что ему нужно.

Для тревоги в вашем УР важно дать ему/ей безопасность и защиту. Вы можете сделать это, например, сказав: «Я здесь для тебя. Я буду защищать тебя. Я не допущу, чтобы с тобой происходило что-то плохое». В некоторых ситуациях также будет полезно дать вашему УР руководство, которое поможет ему справиться со страхом в адаптивной форме. Например, показать УР, что то, чего он боится, не опасно, или что можно устранить опасность.

В обоих случаях, когда вы подавляете чувства УР в течение длительного времени, их ощущение также вызовет некоторую зависимость. В СТ это естественная часть процесса лечения, когда ваши терапевты выступают в качестве Хороших родителей для вашего УР. Это дает вашему УР опыт научения со здоровым примером для подражания, которого у него не было в детстве. Со временем вы разовьете часть Хорошего родителя вашего РЗВ и сможете сами удовлетворить потребности вашего УР. Этот процесс требует времени и открытости с вашей стороны, чтобы позволить терапевту ограниченное родительство, а затем развить вашего собственного Хорошего родителя.

○ Представьте себе ситуацию, в которой вы были в УР и вам стало грустно.

Что ваш УР слышал от ваших терапевтов, и это позволило чувствовать себя комфортно? Что может сказать Хороший Родитель как часть вашего РЗВ вашему УР, чтобы утешить его / ее?

Представьте себе ситуацию, в которой вы были в УР и испытывали тревогу или страх.

Что ваш УР услышал от ваших терапевтов, что дало вам чувство безопасности? Что может сказать Хороший родитель как часть РЗВ вашему УР, чтобы помочь ему/ей чувствовать себя в безопасности?

○

Наша цель заключается в том, чтобы укрепить ваш РЗВ, чтобы он мог распознавать потребности УР и утешать и успокаивать его/ее, когда он/она грустит или тревожится.

Забота о чувствах грусти и тревоги вашего режима Уязвимого ребёнка: Краткосрочные поведенческие и когнитивные стратегии

Сегодня мы рассмотрим краткосрочные стратегии, которые можно использовать, когда вы находитесь в режиме Уязвимого ребенка и чувствуете грусть или тревогу.

В следующий раз, когда мы будем работать над ним в группе управления режимом, мы сосредоточимся на долгосрочных стратегиях.

	<i>Утешение грусти Уязвимого ребёнка</i>	<i>Уменьшение тревоги Уязвимого ребёнка</i>
Пример:	<i>Мне в УР очень грустно, потому что моя подруга только что сказала мне, что она не придет ко мне в гости сегодня вечером.</i>	<i>Я в УР испытываю беспокойство, потому что боюсь, что не смогу найти амбулаторного терапевта самостоятельно, и буду покинутым после выписки.</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии	<i>Я мог бы рассказать своей соседке по комнате, что случилось. Я мог бы сказать ей, что это очень расстраивает меня и я чувствую себя брошенным. Может быть, моя соседка скажет мне, что ей тоже грустно, когда кто-то отменяет свидание. Она, возможно, предложит провести хороший вечер в нашей комнате. Если она не сделает этого, я могу спросить ее, не хочет ли она что-нибудь сделать вместе со мной сегодня вечером, например, посмотреть фильм или приготовить ужин.</i>	<i>Я мог бы попросить медперсонал помочь мне позвонить и найти амбулаторного терапевта. Вместе мы могли бы спланировать соответствующее сообщение в голосовой почте терапевта. Я также мог бы попросить одного из моих друзей отвезти меня в кабинет терапевта на первые несколько встреч.</i>
Ваши стратегии: 		

	<i>Утешение грусти Уязвимого ребёнка</i>	<i>Уменьшение тревоги Уязвимого ребёнка</i>
Пример:	<i>Я в УР чувствую себя грустным, нелюбимым и одиноким, потому что никто не звонил мне всю неделю.</i>	<i>Я в УР испытываю беспокойство, потому что боюсь, что больше не буду нравиться моей соседке, если я попрошу её сделать её часть уборки.</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии	<i>Я мог бы подумать о том, чтобы позвонить кому-нибудь, или, если все недоступны, я мог бы отправить электронное письмо. Ещё я мог бы вспомнить некоторые утешительные вещи, о которых мой терапевт сказал мне, и план, который мы составили для меня, или посмотреть мой любимый фильм или послушать мою любимую музыку, когда я чувствую себя так.</i>	<i>Я мог бы подумать, какова вероятность того, что моя соседка по комнате будет реагировать именно так. Я мог бы также подумать, что худшее, что могло бы случиться со мной, было бы, если бы я больше не нравился ей.</i>
Ваши стратегии:		

Забота о чувствах грусти и тревоги вашего режима Уязвимого ребёнка: Краткосрочные экспериенциальные техники

В группе, посвященной экспериенциальной работе, мы предлагаем техники чтобы успокоить и утешить Уязвимого ребенка на экспериенциальном или эмоционально-ориентированном уровне, затем мы обращаемся к ним в течение всего курса терапии. В группе, посвященной экспериенциальной работе, мы попробовали некоторые техники, чтобы успокоить и утешить Уязвимого ребенка, и мы попробуем большинство из них в течение вашей терапии. Эти техники включают контакты с другими людьми, упражнения по рескриптингу, диалоги режимов и так далее. Составьте список экспериенциальных техник, которые нужно использовать, когда ваш режим Уязвимого ребёнка нуждается в утешении или успокоении.

Пример:	<i>Мой Уязвимый ребёнок чувствует себя грустным и нелюбимым, потому что человек, которого я люблю, не хочет быть со мной.</i>	<i>Мой Уязвимый ребёнок боится присматривать за маленькой дочерью моего друга.</i>
Краткосрочные экспериментальные методы	<i>Я могу обратиться к грустным и одиноким чувствам, которые я испытываю в животе, а затем вспомнить, что было сказано вчера моему УР во время группового упражнения. Я могу вспомнить такие вещи, как «Я буду рядом с тобой».</i>	<i>Я могу вести диалог с моим РЗВ, успокаивая своего УР, напоминая ей: «Моя подруга говорит, что ее дочери всегда нравилось, когда я приходила. Ты сделала спагетти на сегодня. Детям это нравится. Я знаю, что ты можешь хорошо присмотреть за дочерью своего друга, и тебе не обязательно быть идеальной».</i>
Ваши методики:		

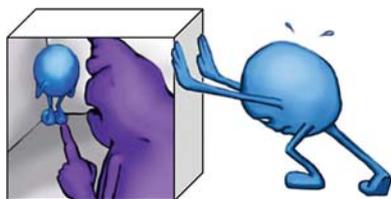


Краткосрочный план управления режимом Уязвимого ребёнка

Мы разработали поведенческие, когнитивные и экспериментальные техники или стратегии, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать, чтобы справиться с грустными и тревожными чувствами в режиме Уязвимого ребёнка.

Ниже составьте план управления режимом с вашими предпочтительными стратегиями и техниками, которые вы можете использовать в качестве карточки или плана действий в чрезвычайных ситуациях, пока вы работаете над изменениями.

<i>Для утешения грусти</i>	<i>Для снижения тревоги</i>
<p>○ Добавьте больше техник в свой план, когда будете пробовать и выясните, что лучше всего подходит для вас.</p>	



Не ожидайте, что ваш план смены режима будет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Всегда могут найтись новые техники для долгосрочных изменений, которые можно попробовать в течение всей жизни.

○ Мы не можем гарантировать вам, что план по управлению режимом будет работать каждый раз или на 100%, потому что так не бывает. Некоторые вещи сложнее изменить, чем другие. Но мы можем вас уверить, что в конечном итоге он будет работать лучше, чем ваши дисфункциональные копинговые режимы. Планы управления режимом должны соответствовать конкретным типам ситуаций, их эффективность нужно проверять и менять при необходимости. В начале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды и других членов группы, чтобы создать и дорабатывать ваш план. Но со временем ваш Здоровый взрослый освоит разнообразные здоровые техники, и вы научитесь обращаться с ними и будете чаще их использовать.

Сессия управления режимом 4: Управление режимом Сердитого ребёнка



Гнев – это основное чувство режима Сердитого ребёнка. Когда вы находитесь в этом режиме, вы можете чувствовать злость, ярость, разочарование, раздражение, но вы также можете быть очень импульсивными, не зная ни о каком гневе. Если это так, мы называем это режимом Импульсивного, а не Сердитого ребёнка. У некоторых людей с психологическими проблемами никогда не было здоровой взрослой модели, которая показывала бы им, как следует реагировать на Сердитого ребёнка, и помогала бы безопасно выражать свой

гнев. Часто они просто получают послание о том, что злиться – «ненормально». Поэтому они так и не научились справляться со своим режимом Сердитого ребёнка.

Важно, чтобы в этом режиме было разрешено проявлять гнев и говорить, в чём его причина. Обычно это не одна, а много причин. Чтобы убедиться, что все это можно выразить, необходимо выделить на это достаточно времени. В вашем режиме Здорового взрослого важно слушать режим Сердитого ребёнка, слышать основную потребность, принимать ее всерьёз и помнить обо всем этом.

Поступая таким образом, вы можете показать Сердитому ребёнку, что злиться – это вполне нормально, даже на тех, кто рядом с вами. Вы можете передать это с помощью таких утверждений, как «Я действительно могу понять, как вы сердитесь по этому поводу». Или: «Черт! Я бы тоже рассердился на это». После выражения и валидации важно посмотреть, каковы потребности Сердитого ребёнка и каковы варианты их удовлетворения. Также важно посмотреть, как он/она может справиться с гневом в будущем, чтобы иметь возможность эффективно и безопасно выражать его, не нанося вреда себе, другим или отношениям. Некоторые люди подавляют свой режим Сердитого ребёнка так долго, что требуется время, даже чтобы обнаружить их чувства гнева. Другие боятся своего гнева и думают, что в режиме Сердитого ребёнка у них нет контроля. Вот почему важно в начале выполнения этой работы создать с терапевтом модель того, как Хороший родитель будет реагировать и помогать Сердитому ребёнку. Со временем вы можете усвоить этот здоровый способ взаимодействия с этой частью себя в режиме Здорового взрослого.

Представьте себе ситуацию, в которой вы находитесь в режиме Сердитого ребёнка. Что нужно услышать в этом режиме, чтобы он/она чувствовал, что его услышали и о нем заботятся? Как вы можете сказать это из режима Здорового взрослого?

Цель схема-терапии заключается в том, чтобы в режиме Здорового взрослого вы могли помочь своему режиму Сердитого ребёнка безопасно выразить свой гнев и с течением времени направить его в здоровые уверенные навыки, которые режим Здорового взрослого может использовать для уточнения ваших личных границ, выражения потребностей и достижения целей.



Управление режимом Сердитого ребёнка: Краткосрочные поведенческие и когнитивные стратегии

- Составьте список разговоров с собой и действий, которые вы можете сделать, когда чувствуете, что застряли в режиме Сердитого ребёнка и не удовлетворяете свои потребности. Сейчас мы рассмотрим вещи, которые могут помочь вам незамедлительно. В следующий раз, когда мы будем работать с этим режимом, мы сосредоточимся на том, что вы можете сделать в долгосрочной перспективе, чтобы уменьшить интенсивность этого режима. Одно предупреждение: когда режим Сердитого ребёнка слишком интенсивный, когнитивные навыки не очень эффективны. В это время мы переполнены адреналином, и ясно мыслить сложно! Не забывайте, что частью управления СР является выявление неудовлетворенной потребности, вызывающей ваш гнев. Часто вы должны делать это позднее, когда вы менее сердиты.

	<i>Управление режимом Сердитого ребёнка</i>
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Сердитого ребёнка, потому что моя подруга отменила нашу встречу, потому что она предпочитает провести время со своим парнем. Я хочу накричать на мою подругу и попросить ее больше никогда не связываться со мной!</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии	<i>Я мог бы взять свои боксерские перчатки и лупить по груше, пока я физически не вылью свой гнев и не почувствую себя менее напряженным. Тогда я отправлю электронное письмо моей подруге, в котором я напишу ей, что я очень злюсь, когда она отменяет встречи, не предупредив заранее, потому что она предпочитает увидеться со своим парнем. Я чувствую, что я на втором плане и не важен для нее. Я хочу, чтобы она умела лучше планировать, чтобы она могла и видеться со своим парнем, и находить время для нашей дружбы. Я мог бы написать это и в электронном письме.</i>
Ваши стратегии:	
	
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Сердитого ребёнка, потому что моя мама сказала своим друзьям, что я провалила экзамен на водительские права.</i>
Краткосрочные когнитивные стратегии	<i>После выражения моего гнева я анализирую, какие границы моя мать переступила своим поведением и какие действия я хочу предпринять. Я могу спланировать, что мне нужно сказать ей об этом, и какие навыки мне могут понадобиться, чтобы сделать это уверенно и не агрессивно.</i>
Ваши стратегии:	

Управление режимом Сердитого ребёнка: Краткосрочные экспериенциальные техники

В группе, посвященной экспериенциальной работе, мы попробовали некоторые экспериенциальные техники для управления вашим режимом Сердитого ребёнка, и мы попробуем другие в течение всей программы. Эти техники включают в себя контакт с другими, рескриптинг, диалоги режимов и ролевые упражнения в режимах. Составьте список экспериенциальных техник, которые вы можете использовать, чтобы уменьшить интенсивность вашего режима Сердитого ребёнка и избежать безрассудных действий.

Пример:	<i>Мой режим Сердитого ребёнка хочет ударить моего босса за то, что он оскорбил меня на глазах у других.</i>
Краткосрочные экспериенциальные техники	<i>Я чувствую, как напрягаются мои мышцы. Я могу представить воздушный шар, в который я положил весь свой гнев и позволил ему улететь. Сегодня я должен представить пару воздушных шаров, летящих в воздухе, пока я не почувствую облегчение. Потом я могу вспомнить, как был в группе, и терапевт спросил меня, что мне нужно и отнёсся с уважением к моей потребности. Может быть, мне нужно сказать, что я хочу уважения к себе в этой ситуации.</i>
Ваши техники:	



Краткосрочный план управления режимом Сердитого ребёнка

Мы работали над поведенческими, когнитивными и экспериенциальными техниками или навыками, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для управления режимом Сердитого ребёнка. Ниже составьте план управления режимом с вашими предпочтительными стратегиями и техниками. Держите этот план при себе, как карточку или план действий в чрезвычайных ситуациях, пока вы работаете над изменениями.



<i>Режим Сердитого ребёнка</i>
Добавьте больше техник в свой план, когда будете пробовать и выясните, что лучше всего подходит для вас.


Мы не можем гарантировать вам, что план по управлению режимом будет работать каждый раз или на 100%, потому что так не бывает. Некоторые вещи сложнее изменить, чем другие. Но мы можем вас уверить, что в конечном итоге он будет работать лучше, чем ваши режимы СР/ИР. Планы управления режимом должны соответствовать конкретным типам ситуаций, их эффективность нужно проверять и менять при необходимости. Вначале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды, и других членов группы, чтобы создать и дорабатывать ваш план. Но со временем ваш Здоровый взрослый освоит разнообразные здоровые техники, вы научитесь обращаться с ними и будете чаще их использовать. Эмоции Сердитого ребенка будут сообщать вам о ваших базовых эмоциональных потребностях и вы сможете лучше о них заботиться, чем ваши дисфункциональные копинговые режимы или дисфункциональные родительские режимы.



Сессия управления режимом 5: Развитие вашего режима Счастливого ребенка

Когда вы находитесь в режиме Счастливого ребёнка, вы чувствуете себя любимым, довольным, связанным с другими, защищенным, наполненным, оцененным, понятным, ценным, оптимистичным и спонтанным, ваши базовые потребности удовлетворены и вы чувствуете, что у вас есть все необходимое.



- У большинства людей с психическими расстройствами в детстве не было среды, которая бы поощряла и поддерживала их в том, чтобы быть счастливыми или игривыми, поэтому они часто не знают, что им нравится делать и в их жизни не сформировались хобби и досуг.



Важно, что режим Счастливого ребенка может испытывать счастье и делать то, что поднимает ему/ей настроение. Важно дать вашему режиму Счастливого ребёнка возможность проявлять творческие порывы и свободу самовыражения. Здоровому взрослому очень полезно быть открытым к различным возможностям для радости и удовольствия Счастливого ребенка. Также важно быть в контакте со Счастливым ребенком внутри вас и обращать внимание на информацию от него/ее о том, что ему хочется.

- Некоторые люди так долго подавляли свой режим Счастливого ребенка, что требуется работа в терапии для того, чтобы получить доступ к чувствам удовольствия и счастья. По этой причине схема-терапевты предлагают вашему Счастливному ребенку играть, открывать что-то новое, а также помогают вам узнать больше о режиме Счастливого ребенка и развить чувство игры и веселья. Позже ваш Здоровый взрослый сможет научиться делать это для вас.



Что нравится вашему режиму Счастливого ребёнка?

Что необходимо услышать вашему Счастливому ребенку от вашего режима Здорового взрослого, чтобы у него была возможность появляться, чтобы играть и наслаждаться жизнью?

- Цель схема-терапии состоит в том, чтобы поощрять ваш режим Здорового взрослого помогать вашему режиму Счастливого ребёнка развить чувство игры и веселья, а также спланировать время для хобби и отдыха.



Укрепление режима Счастливого ребёнка: Краткосрочные поведенческие и когнитивные стратегии

Составьте список вещей, о которых вы можете подумать и сделать, чтобы развить свой режим Счастливого ребёнка. Сегодня мы рассмотрим краткосрочные стратегии, которые могут помочь вам найти этот режим. В следующий раз, когда мы будем работать над этим режимом, мы сосредоточимся на том, что вы можете сделать в долгосрочной перспективе, чтобы развить его. Потому что в этом режиме у вас хорошее настроение!



	<i>Развитие режима Счастливого ребёнка</i>
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Счастливого ребёнка, когда провожу время с друзьями и играю в пляжный волейбол.</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии	<i>Я мог бы спонтанно позвонить своей подруге после работы и спросить, есть ли у нее время пойти в мое любимое кафе и поболтать. Если бы у нее не было времени, я мог бы пойти на площадку для пляжного волейбола и посмотреть, есть ли кто-нибудь там. Может быть, я найду игру, к которой могу присоединиться</i>

	<i>Развитие режима Счастливого ребёнка</i>
Ваши стратегии:	
Пример	<i>Я нахожусь в режиме Счастливого ребёнка, когда могу вспомнить счастливые моменты.</i>
Краткосрочные когнитивные стратегии	<i>Я могу подумать о том, что мы делали летом и что я думаю об этом.</i>
Ваши стратегии:	
	

Укрепление режима Счастливого ребёнка: Краткосрочные экспериенциальные техники

Во время группы, посвященной экспериенциальным интервенциям, мы опробовали несколько техник для укрепления режима Счастливого ребёнка на эмоциональном или основанном на опыте уровне, и мы разберем их подробнее в ходе вашей терапии. Эти техники включают в себя контакт с другими, игры и другие забавные вещи, вещи, доставляющие удовольствие. Составьте список экспериенциальных техник, которые можно использовать, когда вы хотите получить доступ к своему режиму Счастливого ребенка, и предложите ему/ей поиграть.

Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Счастливого ребёнка, когда ем печенье и мороженое со сливочным вкусом.</i>
Краткосрочные экспериенциальные техники	<i>Я могу сделать экспериенциальное упражнение, как мы делали в группе. Я могу представить, как захожу в магазин мороженого и заказываю гигантское шоколадное мороженое в вафельном рожке.</i>
	<i>Я могу заказать три больших шарика мороженого со сливочным вкусом и вкусом печенья. Сверху я могу положить M & Ms и полить шоколадным сиропом. Я чувствую запах мороженого и холод, когда держу рожок в руке. Я могу окунуть ложку в свое мороженое и положить в рот – я могу ощутить вкус печенья и сливок, густой шоколад, хруст M & Ms... вкуснятина.</i>

Ваши стратегии:



Краткосрочный план управления моим режимом Счастливого ребёнка

Мы работали над поведенческими, когнитивными и экспериенциальными техниками или навыками, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для получения доступа и поощрения вашего режима Счастливого ребёнка.

Ниже составьте план управления режимом с вашими любимыми техниками, которые вы можете использовать в качестве флэшкарты, в то время как вы работаете над изменениями.

Режим Счастливого ребёнка

Пробуя, вы можете добавлять дополнительные техники в свой план и исследовать, что лучше всего вам подходит

Ваш План управления режимом не станет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Вы можете добавлять новые техники, узнавая их в процессе терапии. Мы не можем гарантировать вам, что ваш План управления режимом будет работать в любой ситуации или на 100%, потому что так не бывает. Но мы можем сказать, что в долгосрочной перспективе в отношении вашего режима Счастливого ребенка это будет работать лучше и сделает вас счастливее, чем малоадаптивные копинговые и критикующие режимы. Необходимо, чтобы планы управления режимами соответствовали отдельно взятым ситуациям, а также оценивались в ходе поведенческих экспериментов. Вначале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды и других членов группы, чтобы дополнить ваш план, но со временем ваш Здоровый взрослый интернализирует все эти здоровые способы совладания и со временем и они станут автоматическими.



Сессия управления режимом 6: Укрепление вашего режима Здорового взрослого

Когда вы находитесь в этом режиме, вы поддерживаете и вадидируете режим Уязвимого ребёнка, устанавливаете ограничения для режима Сердитого/Импульсивного ребёнка, поддерживаете и развиваете режим Счастливого ребёнка, и боретесь с малоадаптивными копинговыми и критикующими режимами, заменяя их здоровыми стратегиями совладания и разумными стандартами.

В режиме Здорового взрослого мы можем сбалансировать потребности и обязанности так, чтобы мы могли наслаждаться жизнью, выполняя при этом работу. В режиме Здорового взрослого мы принимаем на себя обязанности взрослого человека: работа, воспитание детей и другие, а также стремимся к деятельности, доставляющей удовольствие: сексуальная жизнь, культурная и духовная жизнь, забота о здоровье и спорт.

Одна из частей режима Здорового взрослого – Хороший родитель.

Хороший родитель – это здоровая часть того, что мы приняли или интернализовали у значимых в нашей жизни людей, включая наших психотерапевтов и других членов группы. Окружающая среда в детстве, в которой есть опыт любви, поддержки, поощрения, валидации и последовательности, способствует развитию сильного режима Здорового взрослого. Большинство людей с психическими расстройствами не имели такой окружающей среды в детстве, но хорошая новость заключается в том, что это можно исправить в схема-терапевтической среде.

В индивидуальной и групповой схема-терапии вы можете получить корректирующий эмоциональный опыт обучения при поддержке и валидации терапевтами и партнерами. Это позволит вам соединиться со своим режимом Здорового взрослого и развивать его. Независимо от вашего фактического возраста не поздно сделать это и взять на вооружение преимущества.



Что ваш режим Здорового взрослого может сказать:

1. Дисфункциональным копинговым режимам?

2. Режиму Уязвимого ребёнка



3. Режиму Сердитого/Импульсивного ребёнка



4. Режиму Карающего критика

5. Режиму Требовательного критика

6. Режиму Счастливого ребёнка



Важной целью схема-терапии является развитие и укрепление вашего режима Здорового взрослого

**Укрепление режима Здорового взрослого:
Краткосрочные поведенческие и когнитивные стратегии**

Перечислите, о чём вы можете подумать или что сделать, чтобы укрепить свой режим Здорового взрослого.

В этом режиме ваше мышление ясное, и вы можете получить доступ к здоровым совладающим стратегиям без вмешательства старых малоадаптивных копинговых или критикующих режимов.

	<i>Усиление режима Здорового взрослого</i>
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Здорового взрослого, когда мне удастся установить границы, не чувствуя себя виноватым из-за этого.</i>
Краткосрочные поведенческие стратегии усиления режима	<i>Я мог бы сказать: «Нет, я не могу вам сейчас помочь, но постараюсь вернуться к вам позже, когда мне станет лучше», когда я осознаю, что у меня нет ресурсов, чтобы помочь моей девушке, мне необходимо разобраться с собственным состоянием. Я мог бы позволить себе сделать что-то для того, чтобы восполнить свои ресурсы.</i>
Мои стратегии:	
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Здорового взрослого, когда могу сохранять спокойствие в сложной ситуации и доверять себе</i>
Краткосрочные когнитивные стратегии укрепления режима	<i>Я мог бы подумать о том, сколько ситуаций мне удалось разрешить до сих пор, и дать себе точные инструкции: «У тебя все будет хорошо, это просто проблема, требующая решения, и ты можешь справиться!»</i>
Мои стратегии:	

Укрепление режима Здорового взрослого: Экспериментальные техники

В группе экспериментальных интервенций мы опробовали несколько техник для укрепления режима Здорового взрослого на эмоциональном или основанном на опыте уровне, и мы разберем их подробнее в ходе вашей терапии. Поскольку режим Здорового взрослого предназначен для управления всеми другими режимами, эти техники включают в себя все те, о которых вы слышали на предыдущих схематерапевтических группах и индивидуальных сессиях. Составьте здесь список экспериментальных техник, которые вы можете использовать, когда находитесь в режиме Здорового взрослого.

Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Здорового взрослого, когда забочусь о своих детях.</i>
Краткосрочные экспериментальные техники	<i>Когда я забочусь о своих детях, читая им сказку на ночь, я получаю доступ к моему режиму Здорового взрослого. Я могу вернуться к этому опыту в воображении, перед тем как лечь спать, и позволю себе принять его как подтверждение моей состоятельности как матери или отца</i>
Ваши методы:	

Теперь вы знаете, как контролировать свои режимы. Вы можете использовать свои рабочие материалы по осознанию режимов, чтобы отслеживать их. Мы разработали поведенческие, когнитивные и основанные на опыте стратегии, техники и навыки, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для управления всеми другими режимами. У вас есть план управления режимами для каждого из них. Сделайте их легкодоступными, например, в виде флэшкарт, чтобы вы могли обращаться к ним в любое время. И никогда не забывайте, что у вас есть режим Здорового взрослого, к которому вы можете обратиться!



Управление режимом, сессия 8: Долгосрочные стратегии для борьбы с дисфункциональными критикующими режимами

Перечислите стратегии, которые можно использовать пролонгированно для того, чтобы более основательно, постоянно бороться с режимами Карающего и Требовательного критиков. Уменьшение силы этих дисфункциональных критикующих режимов также поможет вам изменить ваши схемы.

	<i>Борьба с режимом Карающего критика</i>	<i>Борьба с режимом Требовательного критика</i>
<p>Г</p> 	<p><i>Вы переживаете, потому что завтра у вас важное собеседование. Ваш режим Карающего критика говорит: «Ты никогда не добьешься успеха. Ты потерпел неудачу в прошлый раз и провалишься снова. Ты неудачник!»</i></p>	<p><i>Ваши коллеги сидят вместе за столом во время обеда и говорят об авторе, о котором вы никогда не слышали. Ваш режим Требовательного критика говорит: «Ты должен принять участие в разговоре прямо сейчас, иначе ты никому не понравишься. Ты должен читать больше, чтобы знать авторов, о которых говорят люди. Ты должен сказать что-нибудь умное, иначе ты опозоришься».</i></p>
<p>Долгосрочные поведенческие стратегии изменения паттерна</p>	<p><i>Я громко говорю: «Нет!», и я буду повторять это снова и снова, если мой режим Карающего критика опять запустится. Я могу практиковаться на собеседовании с моим терапевтом в ролевой игре. Я могу практиковать любые сложные ситуации в ролевых играх, так что я буду знать, что могу справиться с ними уверенно.</i></p>	<p><i>Я игнорирую режим Требовательного критика и говорю: «Я не знаю этого автора, что он написал?» Или «Может ли кто-нибудь из вас одолжить мне книгу? Это действительно звучит интересно». Я мог бы участвовать в беседах, даже если у меня нет идеальных ответов на все вопросы.</i></p>

Связанная схема:	Неуспешности	Высокие стандарты
Ваши стратегии:		
Ваша связанная схема:		



Пример:	<p>С начала недели вы думали об отмене свидания в пятницу. Ваш режим Карающего критика говорит: «Ты никому не нравишься. Посмотри на себя, ты такая скучная и безобразная».</p>	<p>В последнее время у вас возникает ощущение, что вы ни для кого не достаточно хороши, и что вы не интересны другим, если только вы им ничего не даете. Ваш режим Требующего критика говорит: «Ты всегда должен быть полезным, поддерживать и нести ответственность за удовлетворение потребностей других людей».</p>
Долгосрочные когнитивные стратегии	<p>Я могу сказать себе: «Это неправда! Время моих ужасных прыщей и зубных брекетов прошло много лет назад». Я могла бы напомнить себе о различных комплиментах, которые получала за мой стиль, мои глаза. Я могла бы носить платье, в котором я чувствую себя самой красивой, и убедиться, что у меня хороший сон, чтобы выглядеть отдохнувшей. Я могла бы напомнить себе, что только голос моего Карающего критика обзывает меня такими словами, и это неправильно.</p>	<p>Я могу напомнить себе, что я стараюсь сделать все возможное для моих друзей. И того, что я делаю, достаточно. Мне очень важно уделять время себе. Я мог бы решить, кто мои двое лучших друзей, и сосредоточиться на том, чтобы проводить с ними время, а затем уделять время себе, и только после этого заботиться о потребностях других друзей.</p>



Связанная схема:	«Дефективность»	«Самопожертвование»
Ваши стратегии:		
		
Ваша связанная схема:		

Пример:	<i>Вы плохо себя чувствуете, потому что сделали ошибку. Ваш режим Карающего критика говорит: «Ты идиот. Тебя нужно наказать – сегодня ты не ужинаешь!»</i>	<i>«Тебе надо было сделать хотя бы три, чтобы убедиться, что хотя бы один достаточно хорош. Это может занять всю ночь, но это должно быть идеально. Это должно быть прекрасно».</i>
Экспериментальные техники для долгосрочных изменений	<i>Я могу переписать свой прошлый опыт, вспомнив сценарий Хорошего родителя, который мой терапевт прочитал в группе, и представляю себе режим Здорового взрослого и говорю себе: «Это нормально – допускать ошибки. Избежать их невозможно. Теперь давай пойдём и попытаемся исправить ошибку, а затем поужинаем. Наказание себя не помогает тебе учиться на своих ошибках, оно просто заставляет тебя чувствовать себя плохо». Я могу сделать себе маленькую коробочку с заметками от моего Хорошего родителя, которые противостоят</i>	<i>Я сделаю экспериментальное упражнение и представлю тот момент, когда моя подруга сказала мне, что мои букеты были самыми красивыми из всех, что она когда-либо видела, и какой счастливой она выглядела, когда она попросила меня сделать ее свадебный букет, потому что я была таким талантливым флористом. Я почувствовала облегчение и связь со своей уверенностью и доверием к своим способностям – давление было снято с меня. Поскольку мне все еще трудно сопротивляться моему режиму Требовательного критика, первым шагом может</i>

	<i>моему режиму Карающего критика, и смотреть по одной каждое утро.</i>	<i>стать получение доступа к этому чувству облегчения и уверенности каждый день, а ещё начать спрашивать себя, хочу ли я чаще чувствовать себя так.</i>
Связанная схема:	Неуспешность	Высокие стандарты
Ваши стратегии: 		
Ваша связанная схема:		

Мы работали над поведенческими, когнитивными и экспериенциальными стратегиями, техниками и навыками, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для борьбы с режимами Карающего и Требовательного критиков.

Ниже составьте план управления режимами с вашими любимыми стратегиями и техниками для случаев, в которых вы подвергались воздействию этих режимов. Возьмите его с собой в качестве флэшкарты, чтобы напоминать себе о долгосрочном плане, в то время как вы работаете над изменениями.

*Долгосрочный план управления моими
дисфункциональными критикующими режимами*

Режим Карающего критика

Режим Требовательного критика

Пробуя, вы можете добавлять дополнительные техники в свой план и исследовать, что лучше всего вам подходит



Ваш План управления режимом не станет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Вы можете добавлять новые техники, узнавая их в процессе терапии. Мы не можем гарантировать вам, что ваш План управления режимом будет работать в любой ситуации или на 100%, потому что так не бывает, но мы можем сказать, что в долгосрочной перспективе в отношении вашего режима Счастливого ребенка это будет работать лучше и сделает вас счастливее, чем малоадаптивные копинговые и критикующие режимы. Планы управления режимом должны соответствовать конкретным видам ситуаций, а также проверяться и настраиваться. В

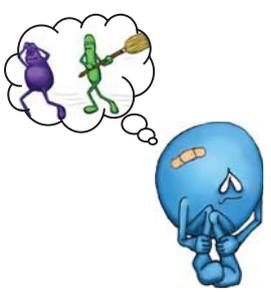
начале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды и ваших коллег, чтобы добавить что-то. Вначале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, лечащей команды и ваших сверстников, чтобы дополнить свой план, но со временем ваш режим Здорового взрослого усвоит эти здоровые методы, вы будете быстрее получать доступ к ним, не забывая использовать их.

Сессия управления режимом 9: Долгосрочные стратегии для удовлетворения потребностей вашего режима Уязвимого ребёнка

Составьте список долгосрочных стратегий, которые могут повлиять на удовлетворение потребностей вашего режима Уязвимого ребёнка (УР). Выберите стратегии, которые со временем могут привести к долгосрочным изменениям. При изменении режимов схемы, которые их запускают, также меняются, поэтому режимы запускаются реже.

	<i>Режим Уязвимого ребенка. Утешение грусти</i>	<i>Режим Уязвимого ребенка: Успокоение тревоги</i>
Пример:	<i>Часто в режиме УР я чувствую себя грустным и покинутым, когда ощущаю себя изолированным или отчужденным от других людей.</i>	<i>Когда я чувствую тревогу в режиме УР, я думаю, что не могу задать вопрос, когда чего-то не понимаю.</i>
Долгосрочные поведенческие стратегии разрушения паттерна 	<i>Я мог бы участвовать в общественной деятельности которая мне нравится и где я буду встречаться с другими людьми (например: петь в хоре, играть в футбол в клубе, работать волонтером в приюте для бездомных). Со временем у меня будет больше связи с другими людьми.</i>	<i>Я мог бы сначала попросить близкого друга, который, как я знаю, нормально относится к вопросам, объяснить это снова. Затем я мог бы попросить кого-то, у кого, как я знаю, меньше времени, объяснить это снова. Наконец, я мог бы попытаться спросить кого-то, с кем, по-моему, трудно разговаривать (например, люди из центра занятости, мой начальник). В режиме Здорового взрослого (РЗВ) я знаю, что не случится ничего страшного из-за этих шагов, и это укрепит мою уверенность в РЗВ</i>

	<i>Режим Уязвимо-го ребенка. Утешение грусти</i>	<i>Режим Уязвимо-го ребенка. Успокоение тревоги</i>
Связанная схема:	<i>Моей связанной схемой может быть социальная отчужденность.</i>	<i>Моей связанной схемой может быть «дефективность/стыд».</i>
Ваши стратегии:		
Ваша связанная схема:		
Пример:	<i>В режиме Уязвимо-го ребёнка, когда мне грустно, я думаю, что беспомощен.</i>	<i>В режиме Уязвимо-го ребёнка, когда я встревожен, я думаю, что не могу самостоятельно управлять повседневной жизнью.</i>
Долгосрочные когнитивные стратегии	<i>Я мог бы составить список «за» и «против», рассмотрев доказательства, подтверждающие убеждение, что я беспомощен, и доказательства, которые оспаривают это. Я могу напомнить себе, что иногда всем нужна помощь. Я могу определить ситуации, в которых я чувствую себя беспомощным, какая помощь мне нужна и почему. Для важных или повторяющихся ситуаций я могу научиться необходимым навыкам.</i>	<i>Я мог бы составить список всех ежедневных обязанностей, которые мне удалось выполнить хотя бы один раз. Я могу поймать себя на мысли, что ничего не могу сделать. Я могу составить список всех дел, которые необходимо выполнить, и затем, если мне понадобится помощь с конкретными делами, я могу решить, кто может мне помочь или чему я должен научиться.</i>

	Режим Уязвимо-го ребенка. Утешение грусти	Режим Уязвимо-го ребенка. Успокоение тревоги
Связанная схема:	Моей связанной схемой может быть «зависимость»	Моей связанной схемой может быть «неуспешность»
Ваши стратегии:		
Ваша связанная схема:		
Пример:	Когда я нахожусь в режиме Уязвимо-го ребёнка, я часто чувствую себя одиноким.	Когда я нахожусь в режиме Уязвимо-го ребёнка, я боюсь разговаривать с людьми.
<p>Экспериментальные техники для долгосрочных изменений</p> 	<p>В воображении я могу заново ощутить, каково это быть связанным с другими в терапевтических группах. В своем воображении я снова чувствую тепло в животе, которое было в те моменты.</p> <p>Я могу делать упражнения в воображении каждый вечер перед сном и действительно ощущать связь с другими. Это поможет мне научиться доступу к утешающим воспоминаниям, когда сильны чувства одиночества или покинутости.</p>	<p>Я знаю, что это, вероятно, связано с моим режимом Карающего критика, критика, который говорит моему УР, когда я чувствую тревогу, что я нежеланный (не-нужный). Я могу вспомнить диалог режимов из группы, когда другая пациентка сказала мне, что она действительно хотела поговорить со мной, потому что она считает меня милым.</p> <p>Я могу вспоминать это как сообщение Хорошего родителя, запишу его в качестве флешкарты и положу перед собой на работе, где мне необходимо разговаривать с людьми. Это напомнит мне, что есть люди, которые хотят общаться со мной.</p>

Связанная схема:	<i>Моей связанной схемой может быть «покинутость».</i>	<i>Моей связанной схемой может быть «дефективность/стыд».</i>
Ваши стратегии:		
Ваша связанная схема:		

Мы определили долгосрочные поведенческие, когнитивные экспериенциальные стратегии, техники и навыки, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для удовлетворения потребностей режима Уязвимого ребёнка и оказания ему помощи в лечении. Запишите свой План долгосрочных стратегий управления режимом, которые вы можете использовать, когда испытываете грусть или тревогу в режиме УР. Попробуйте использовать план в течение последующих нескольких недель, чтобы оценить его. Используйте план в качестве напоминания, когда вы работаете над изменениями.



Ваш План изменения режима не станет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Всегда можно найти новые техники, которые можно попробовать добавить в план на протяжении всей жизни. Мы не можем гарантировать вам, что ваш план по управлению режимом будет работать на 100%, потому что так не бывает. Какие-то изменения даются сложнее, чем другие. Мы можем сказать, что в долгосрочной перспективе это будет работать лучше, чем малоадаптивные копинговые и дисфункциональные критикующие режимы. Необходимо, чтобы планы управления режимами соответствовали отдельно взятым ситуациям, а также важно, чтобы они проверялись и подстраивались под них. Со временем вашему Здоровому взрослому будет проще управлять ими, и ваш План управления режимами станет автоматическим.

<i>Долгосрочный план управления режимом Уязвимого ребёнка</i>	
<i>Для грусти</i>	<i>Для тревоги</i>
<p>Пробуя, вы можете добавлять дополнительные техники в свой план и исследовать, что лучше всего вам подходит.</p>	

Ваш План изменения режима не станет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Всегда можно найти новые техники, которые можно попробовать добавить в план на протяжении всей жизни. Мы не можем гарантировать вам, что ваш план по управлению режимом будет работать на 100%, потому что так не бывает. Какие-то изменения даются сложнее, чем другие. Мы можем сказать, что в долгосрочной перспективе это будет работать лучше, чем малоадаптивные копированные и дисфункциональные критикующие режимы. Необходимо, чтобы планы управления режимами соответствовали отдельно взятым ситуациям, а также важно, чтобы они проверялись и подстраивались под них. Со временем вашему Здоровому взрослому будет проще управлять ими, и ваш План управления режимами станет автоматическим.

Сессия управления режимом 10: Долгосрочные стратегии управления режимом Сердитого ребёнка

Составьте список разумных внутренних диалогов с самим собой и действий, которые вы можете использовать, когда заметите, что находитесь в режиме Сердитого ребёнка. Сейчас перечислите, что вы можете сделать в течение более длительного периода времени, чтобы сделать изменение режима более прочным. Долгосрочные изменения также изменят ваши схемы.

	<i>Управление режимом Сердитого ребёнка</i>
Пример:	<i>Я часто нахожусь в режиме Сердитого ребёнка, когда отменяются встречи.</i>
Долгосрочные поведенческие стратегии разрушения паттерна	<i>Я мог бы ходить в спортзал на регулярной основе и работать над тем, чтобы быть менее физически напряженным. Я также мог бы поработать над своими навыками межличностного общения, чаще сообщая свои границы другим людям («Я не хочу этого...», «В будущем я хотел бы...»).</i>
Связанная схема:	«Покинутость»
Ваши стратегии:	
	
Ваша связанная схема:	



○

Пример:	<i>Мой Сердитый ребёнок выглядит разъяренным, если никто не обращает на него внимания.</i>
Экспериментальные методы для долгосрочных изменений	<i>Я помню упражнение из группы, когда мы играли в перетягивание каната. Я могу прикрепить полотенце к своей двери и тянуть изо всех сил, потому что теперь я знаю, что для меня это безопасный способ избавиться от гнева. Когда я чувствую, что взрывная часть моего гнева выражена (и я знаю, как это ощущается, получая опыт в группе), я могу сказать близким мне людям, что для меня важно, чтобы они обращали внимание на мои потребности. Я могу наблюдать за потребностями моего режима Сердитого ребёнка в течение нескольких недель. Я могу понять, каково это, когда потребности моего Сердитого ребёнка удовлетворяются. Я могу вспоминать об этом один раз в день, когда, благодаря наблюдению, понимаю, что нахожусь в этом режиме. Мне будет легче говорить о том, что мне нужно, вместо того, чтобы вспыхивать, и, скорее всего, другие меня услышат.</i>
Связанная схема:	«Эмоциональная депривация»

○

Ваши стратегии:



Ваша связанная схема:

Мы работали над поведенческими, когнитивными и экспериенциальными стратегиями, техниками и навыками, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для управления режимом Сердитого ребенка.

Ниже составьте План управления режимом, используя любимые стратегии и техники, чтобы у вас при себе была флэшкарта, напоминающая о вашем долгосрочном плане изменений.

Долгосрочный план управления режимом Сердитого ребёнка

Пробуя, вы можете добавлять дополнительные техники в свой план и исследовать, что лучше всего вам подходит

Ваш План управления режимом не станет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Вы можете добавлять новые техники, когда будете находить их для себя. Мы не можем гарантировать вам, что ваш План управления режимом будет работать в любой ситуации или на 100%, потому что так не бывает, но мы можем сказать, что в долгосрочной перспективе в отношении вашего режима Сердитого ребенка это будет работать лучше, чем малоадаптивные копинговые и дисфункциональные критикующие режимы. Необходимо, чтобы планы управления режимами соответствовали отдельно взятым ситуациям, а также важно, чтобы они проверялись и подстраивались под них. Вначале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды, других членов группы, чтобы дополнить ваш план, но со временем ваш Здоровый взрослый интернализирует все эти здоровые способы совладания и вы будете быстро получать к ним доступ и не забывать их использовать.



Сессия управления режимом 11: Долгосрочные стратегии укрепления режима Счастливого ребёнка



Составьте список того, о чем вы можете подумать и сделать, чтобы развить свой режим Счастливого ребёнка. Сегодня мы рассмотрим стратегии, которые вы можете использовать в течение более длительного периода времени, чтобы постоянно укреплять свой режим Счастливого ребёнка. Обратите внимание, что это также может помочь изменить ваши схемы.

	<i>Развитие режима Счастливого ребёнка</i>
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Счастливого ребёнка, когда провожу время с друзьями и играю в пляжный волейбол.</i>
Долгосрочные поведенческие стратегии укрепления паттерна	<i>Я мог бы попытаться найти команду по пляжному волейболу, к которой я могу присоединиться. Тогда я смогу играть много раз в течение недели или выходных.</i>
Связанная схема:	<i>Моей связанной схемой может быть Социальная отчужденность</i>
Ваши стратегии:	
Ваша связанная схема:	
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Счастливого ребёнка, когда вспоминаю счастливые моменты.</i>
Долгосрочные когнитивные стратегии усиления паттерна	<i>Я мог бы сделать себе настенную панель «Счастливые мгновения», украшенную картинками или приятными напоминаниями о счастливых моментах. Я мог бы смотреть на нее каждый день перед сном и думать о том, что именно делало меня счастливым в тот момент.</i>

	<i>Развитие режима Счастливого ребёнка</i>
Связанная схема:	«Негативизм»
Ваши стратегии:	
Ваша связанная схема:	

Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Счастливого ребёнка, когда ем печенье и сливочное мороженое.</i>
Экспериментальные долгосрочные методы укрепления режима	<i>Я могу есть печенье и мороженое в различных ситуациях, с друзьями или во время просмотра веселого фильма. Затем я могу снова пережить этот опыт в воображении для моего режима Счастливого ребёнка. Я могу активировать и усилить свой режим Счастливого ребёнка, когда захочу, используя в воображении образ наслаждения вкусом мороженого.</i>
Связанная схема:	«Эмоциональная депривация»
Ваши стратегии:	
Ваша связанная схема:	



Мы работали над поведенческими, когнитивными и экспериенциальными стратегиями, техниками и навыками, которые ваш режим Здорового взрослого может использовать для укрепления вашего режима Счастливого ребенка.

Ниже составьте план управления режимом для вашего режима Счастливого ребенка, который вы хотели опробовать в ближайшие несколько недель – это может быть вашей флэшкартой во время работы над изменениями.

Долгосрочный план управления режимом Счастливого ребёнка

Пробуя, вы можете добавлять дополнительные техники в свой план и исследовать, что лучше всего вам подходит

Ваш План управления режимом не станет окончательным сегодня или даже через несколько недель. Вы можете добавлять новые техники, узнавая их в процессе терапии. Мы не можем гарантировать вам, что ваш План управления режимами будет работать в любой ситуации или на 100%, потому что так не бывает. Но мы можем сказать, что в долгосрочной перспективе в отношении вашего режима Счастливого ребенка это будет работать лучше и сделает вас счастливее, чем малоадаптивные копинговые и критикующие режимы. Необходимо, чтобы планы управления режимами соответствовали отдельно взятым ситуациям, а также проверялись и подстраивались. Вначале вам, вероятно, понадобится помощь ваших терапевтов, терапевтической команды и других членов группы, чтобы дополнить ваш план, но со временем ваш Здоровый взрослый интернализирует все эти здоровые способы совладания и со временем они станут автоматическими.



Сессия управления режимом 12: Долгосрочные стратегии для укрепления режима Здорового взрослого

Составьте список долгосрочных стратегий для укрепления вашего режима Здорового взрослого. Выберите стратегии, которые со временем приведут к более устойчивым изменениям. С изменением режимов также изменяются схемы, которые их запускают, таким образом, режимы активируются меньше.

	<i>Укрепление режима Здорового взрослого</i>
Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Здорового взрослого, когда я устанавливаю соответствующие границы.</i>
Долгосрочные поведенческие стратегии укрепления паттерна	<i>Я мог бы составить список того, что меня расстраивает, например, коллега оставляет свою чашку кофе на моем столе, сосед по комнате не моет ванную, и моя мама звонит мне каждый вечер. Затем я мог бы оценить по шкале от 1 до 5, как меня расстраивают эти вещи (кофейная чашка = 3, ванная = 4, мамы звонки = 5). Тогда я мог бы начать с самой простой задачи и записать, что я мог бы сказать своему коллеге, затем отрепетировать это перед зеркалом в течение нескольких дней, а затем сказать это ей. Я могу оценить, как все прошло. После этого я могу заняться следующей ситуацией в порядке сложности.</i>
Связанная схема:	<i>«Покорность»</i>
Ваши стратегии:	
Ваша связанная схема:	

Пример:	<i>Я в режиме Здорового взрослого, когда я верю в себя.</i>
Долгосрочные когнитивные стратегии:	<i>Я могу собрать информацию о своих успехах и неудачах и записать их в список «за»/»против» на моем iPhone. Я должен заранее указать, на какую область я обращаю внимание (например, отвечать на телефонные звонки клиентов на работе). Тогда я смогу оценить в конце месяца, есть или нет у меня веские основания верить в себя.</i>
Связанная схема:	<i>«Неуспешность»</i>
Ваши стратегии:	
Ваша связанная схема:	

Пример:	<i>Я нахожусь в режиме Здорового взрослого, когда я могу сбалансировать свои собственные потребности и потребности других</i>
Экспериментальные методы для долгосрочных изменений	<i>Когда возникает конфликт, я могу начать с отсылки к образам о том, что я чувствую, когда удовлетворяю свои собственные потребности, по сравнению с тем, когда я удовлетворяю только потребности другого человека. Я могу вернуться к ситуациям, которые у нас были в группе, когда возникал конфликт потребностей, и никто не жертвовал своими, и мы нашли способ пойти на компромисс. Я снова чувствую, каково это, чувствовать, что я тоже имел значение. Я могу подумать о способах компромисса здесь и обсудить их с другим человеком.</i>

Связанная схема	«Самопожертвование»
Ваши стратегии:	
Ваша связанная схема:	



Экспериментальные домашние задания 2 и 8 – ДКРР: Напоминание сценария Хорошего родителя

Ваше задание на сегодняшней групповой сессии:

1. Потренируйтесь, чтобы ваш РУР услышал «Послания хорошего родителя» и достаньте флис во время прослушивания.
2. Шаг 2 – просто носить флис с собой в кармане или сумочке и использовать его в течение дня тогда, когда запускается ваш РУР, или вы просто захотите потрогать его для успокоения.

Напишите о том, что вы пробовали, и результат:



Экспериментальное задание 5 – РСР 1: Образы для режима Счастливого ребёнка

Тренируйтесь вызывать любые позитивные образы веселья, игр, счастливых впечатлений от сессии экспериментальной работы в режиме Счастливого ребёнка.

Кратко опишите, какой образ вы использовали. Создайте свою коллекцию счастливых воспоминаний, чтобы сбалансировать болезненные

ПН	
ВТ	
СР	
ЧТ	
ПТ	
СБ	
ВС	

