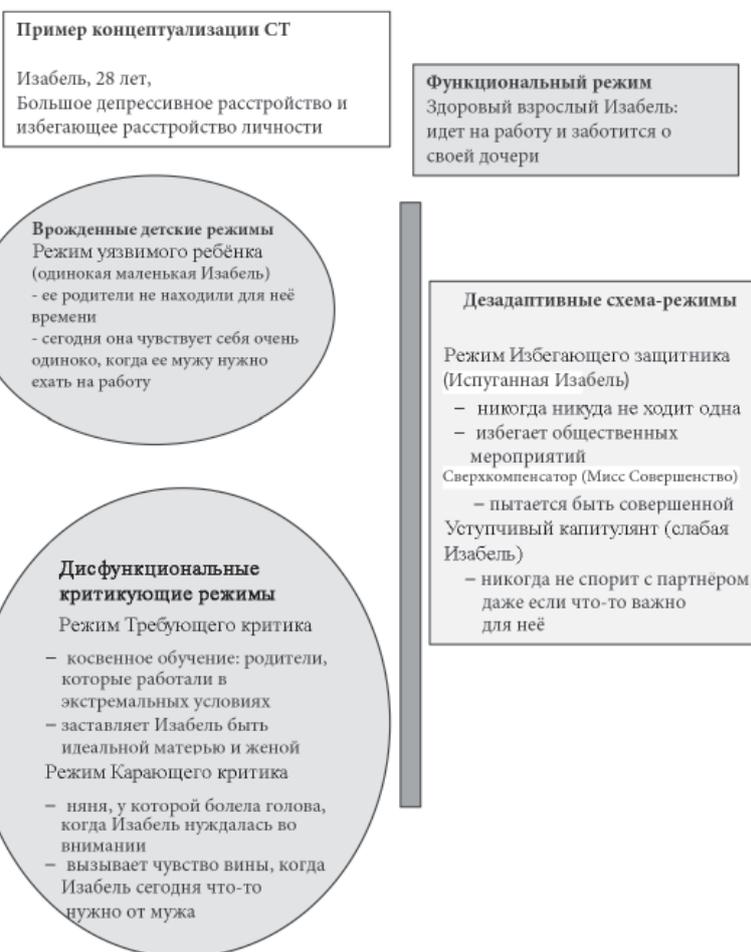


Клиническое руководство по схема терапии: раздаточные материалы книги

Индивидуальная схема-терапия 1: Пример концептуализации



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.

Индивидуальная схема-терапия 2: Ваша концептуализация



Создайте концептуализацию со своим терапевтом. Сопоставьте симптомы или проблемы, которые вы испытываете с режимами. Определите ваши цели в терапии. Сделайте их достижимыми. Также соедините цели с конкретными изменениями режима.



**Индивидуальная схема-терапия 3:
Мои цели в терапии**



Мой ДКР: _____
Трудности, которые я испытываю в этом режиме

Мои цели в соответствии с этим

Мой детский режим: _____



Трудности, которые я испытываю в этом режиме:

Моя цель в СТ в соответствии с этим:

Мой критикующий режим: _____

Трудности, которые я испытываю в этом режиме:



Моя цель в СТ в соответствии с этим:

Мой _____ режим: (любой другой копинговый, детский или критикующий режим, или укрепление РЗВ/РСР)

Мой режим: _____

Трудности, которые я испытываю в этом режиме:

Моя цель в СТ в соответствии с этим:

Индивидуальная схема-терапия ДКР 1: Поведение ваших дисфункциональных копинговых режимов

У большинства людей есть разные дисфункциональные копинговые режимы (ДКР). Полезно знать, какие есть у вас, какие ситуации их вызывают, и как вы реагируете, когда находитесь в каждом из ДКР.



Мой самый частый ДКР – это: _____
Мой самый опасный ДКР – это: _____

Индивидуальная схема-терапия ДКР 2: Поведенческие эксперименты для дисфункциональных копинговых режимов

Разные ситуации и разные люди запускают ваши ДКР, но не все из них запускают их с одинаковой интенсивностью. Давайте выясним интенсивность ДКР в различных ситуациях.

Пример: мой Избегающий защитник говорит, что сверстники действительно опасны, и я должен держаться от них подальше.

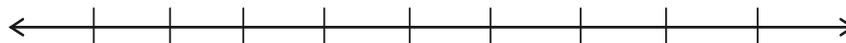
Мой Избегающий защитник говорит так, потому что в школе надо мной издевались другие дети, и после этого я начал избегать других людей.

Поведенческие эксперименты, которые я разработал с моим терапевтом:



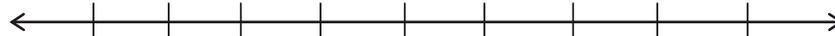
1. Пример: поговорить с соседом 5 минут и после оценить интенсивность моего Избегающего защитника.

0 = нет Избегающего защитника 10 = Избегающий защитник



2. Пример: поговорить с другим человеком в комнате ожидания клиники в течение 5 минут и оцените, насколько сильной был ИЗ.

0 = нет Избегающего защитника 10 = Избегающий защитник



3. Пример: поговорить с группой людей, которые ждут занятия в спортзале.

0 = нет Избегающего защитника 10 = Избегающий защитник



Что вы узнали из этих поведенческих экспериментов?

Индивидуальная схема-терапия ДКР 3: Плюсы и минусы моих дисфункциональных копировочных режимов

(Преимущества или выгоды по сравнению с недостатками или проблемами)

Ваши ДКР помогли вам пережить трудные и болезненные ситуации в прошлом, особенно в детстве. Это одна из причин, почему они сейчас так сильно влияют на ваше поведение. Однако они могут препятствовать удовлетворению ваших потребностей в сегодняшней жизни. Давайте посмотрим ...

Перечислите прошлые ситуации, в которых ваш ДКР был полезен:

○ _____

Перечислите ситуации в вашей жизни за последние 3 месяца, когда ваш ДКР был полезен для вас:

Теперь давайте соберем все воедино и сравним аргументы за и против сохранения той же интенсивности ДКР в вашей нынешней жизни:

○

<i>За ДКР (преимущества)</i>	<i>Против ДКР (недостатки)</i>
	



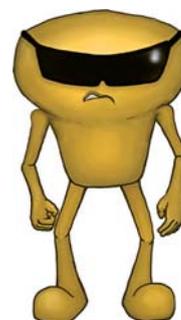
Индивидуальная схема-терапия ДКР 4: Когнитивные искажения дисфункциональных копинговых режимов

Когда вы находитесь в ДКР, вы видите мир через определенный фильтр. Этот фильтр создается вашими схемами. Давайте выясним, каковы когнитивные искажения вашего ДКР.



Пример: «Если ты доверишься человеку, он причинит тебе боль». Есть ли у вас данное убеждение? Какие ещё убеждения транслирует вам ДКР?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Когнитивные «антидоты» от режима Здорового взрослого

Посмотрим, сможет ли ваш режим Здорового взрослого найти «противоядия» от когнитивных искажений вашего ДКР.

Пример: «Некоторые люди могут причинить тебе боль, если ты им доверишься, но большинство людей не причинят тебе вреда нарочно. К тому же, будучи взрослым, ты сможешь справиться с болезненными переживаниями, не разрушаясь».



«У тебя могут быть отношения только в том случае, если ты доверяешь выбранным людям и хочешь контакта, а быть в отношениях для тебя важно».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Индивидуальная схема-терапия ДКР 5: Соглашение с моим дезадаптивным копинговым режимом

Я хочу, чтобы мой режим Здорового взрослого больше участвовал в процессе терапии, потому что

Мой режим Здорового взрослого может сделать это следующим образом:

Я хочу, чтобы мой режим Здорового взрослого больше контролировал мою жизнь, потому что:

Мой режим Здорового взрослого может больше контролировать мою жизнь следующим образом:

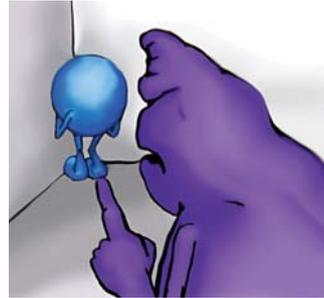


**Индивидуальная схема-терапия ДКрР 1:
Историческая ролевая игра**

Первая игра: исходная ситуация из детства

Что, на мой взгляд, думает обо мне другой человек:





Что я думаю:

Вторая игра: Мы поменялись ролями

Что ещё может думать другой человек (варианты):

Что ещё я могу думать (варианты):

Третья игра: пробуем новое поведение

Посмотрите на все вышеперечисленные предположения. Опираясь на этот опыт, сделайте вывод, что вам нужно учитывать в будущем?



Индивидуальная схема-терапия ДКрР 2: Позитивное расписание на неделю



Один из способов борьбы с вашими дисфункциональными критикующими режимами – это заниматься позитивной деятельностью, которая вам нравится или полезна для вас и для других людей.

<i>День</i>	<i>Моя позитивная активность</i>	<i>Планируемое время</i>	<i>Мои чувства после позитивной активности</i>
Пример	Я хочу приготовить обед для себя и друзей.	Сегодня в 8 вечера. Я могу начать готовить в 7 вечера.	Я почувствовал себя хорошо, когда мои друзья сказали мне, что им действительно понравился ужин, и я тоже смог немного поесть.
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Индивидуальная схема-терапия ДКрР 3: Представления о моей личности

В схема-терапии мы хотим помочь вам развить собственную стабильную личность, включая режим Здорового взрослого, который может взять на себя адекватную ответственность за себя и удовлетворить ваши потребности.

Подумайте, что из перечисленного внесло вклад в ваше представление о себе.

1. **Заявления режима Карающего/Требовательного критика**, например: «Ты неудачник» или «Ты никогда ничего не понимаешь правильно», «Ты должен делать больше» и так далее. Каковы ваши сообщения КК или ТК?

2. **Факты**, которые содержат основную информацию о вас. Например, каковы ваши успехи и достижения? Что вы сделали в своей жизни к этому моменту?

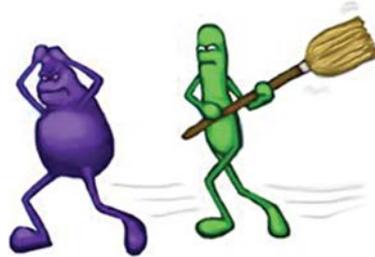
3. **Новые позитивные факты**. Это положительные отзывы, которые вы получаете от коллег, терапевтов, участников группы. Это «факты» о вас, которые вы можете принять, и в конечном итоге они заменят искаженные факты из вашего детства. Взрослея, мы принимаем «факты» наших родителей и других людей, важных для нас, потому что это все, что мы знаем. Почему бы не пересмотреть то, что вы приняли за «факты», когда были ребенком? Тогда вы не знали ничего лучшего, и у вас не было здоровых, позитивных взрослых, которые могли бы дать более точную обратную связь. Почему бы не поработать над фактами о себе от менее предвзятых людей – таких как ваши терапевты и одноклассники. Помните, что вы решили верить надежным людям, а не слушать свои дисфункциональные режимы.

4. **«Остатки»**. Все мы делали ошибки и совершали поступки, которыми не гордимся. Вы все еще можете страдать от тех выводов о себе, которые вы сделали после совершения ошибок. Запишите, какие у вас есть «остатки». Мы посмотрим на них вместе и на то, что вам может понадобиться, чтобы «отпустить» их.

«Антидоты» к режимам Карающего и Требовательного критика:

- выявление причин отрицательных убеждений о себе, переоценка и исправление любых искажений;
- обучение любви к себе и принятию себя, способности мириться с прошлыми ошибками и иметь здоровые и разумные ожидания от себя;

- готовность взять всю валидацию и принятие, которые доступны сейчас в вашей среде, особенно в программе СТ, и защитить себя от осуждающих или негативных людей.



Заявления режима Карающего/Требовательного критика

Факты/Новые позитивные факты

«Остатки» и что я могу сделать с ними...



Индивидуальная схема-терапия ДКР 4: Когнитивные искажения режима Требовательного критика

Режим Требовательного критика обычно говорит о том, как вы должны жить. Примеры:

«Ты должен всегда ставить потребности всех остальных над своими».

«Ты должна выглядеть идеально».

«Ты не имеешь права ни на какие ошибки».



Давайте посмотрим на те заповеди, которые есть у режима Требовательного критика для вас:

1. *Всё, что ты делаешь, должно быть идеально.*

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Вам не нужно жить по правилам вашего режима Требовательного критика. Теперь запишите «антидоты» или рекомендации, которые есть у вашего режима Здорового взрослого:

1. *Пример: Делай что можешь, это уже достаточно хорошо.*

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



Что вы чувствуете теперь?

Схема-терапия ДКрР 5: Карточка для борьбы с дисфункциональным критикующим режимом

Я в режиме _____ критика сейчас, потому что
(опишите, по каким признакам вы определяете свой ДКрР)

Пример: КК – потому что я слышу сообщение:



«Ты неудачник и всегда им будешь».



Мне очень нужно,
Чтобы его остановили.



Режим Здорового взрослого может помочь мне,
Заставив КК заткнуться или выставив его за дверь.



**Индивидуальная схема-терапия УР 1:
Новые техники утешения режима Уязвимого ребенка**

Моему Уязвимому ребёнку нравятся:

1. Люди и животные



2

.Вещи

a. Игрушки и другие приятные предметы

b. Книги

c. Открытки

d. Напитки (чай, горячий шоколад) и еда:



3. Активности



Индивидуальная схема-терапия УР 2: Страхи моего режима Уязвимого ребенка

Мой режим УР боится:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Мои ДКрР режимы отвечают моему режим Уязвимого ребёнка, говоря:

Мои дезадаптивные ДКР режимы реагируют так:

Моему режиму УР нужно: _____

Реакция моего ДКрР режима отвечает потребностям моего УР:

- Да Нет

Реакция моего дисфункционального копингового режима отвечает потребностям моего УР:

- Да Нет



Может ли мой режим Здорового взрослого удовлетворить потребность УР?

Что моему УР действительно нужно, так это: _____

Мой режим Здорового взрослого может удовлетворить потребности моего УР если будет делать так:

Представьте, что ваш режим Здорового взрослого даёт вашему УР всё, что ему нужно. Как вы это чувствуете?



Индивидуальная схема-терапия УР 3: Потребности детей

У всех детей есть базовые эмоциональные потребности. Эти потребности чрезвычайно важны, и удовлетворение этих потребностей необходимо для здорового развития. Когда базовые эмоциональные потребности ребенка в детстве не удовлетворяются, разрабатываются схемы и режимы. Посмотрите на следующий список базовых эмоциональных детских потребностей. Как эти потребности были удовлетворены в вашем детстве? Для нужд, которые все еще существуют, как вы пытаетесь удовлетворить их сейчас?



1. Безопасность и привязанность, предсказуемость и любовь, связанные с этой потребностью:

Как я пытаюсь удовлетворить её сейчас:

2. Автономность, компетентность, развитие личности.
Детский опыт, связанный с этой потребностью:

Как я пытаюсь удовлетворить её сейчас:

3. Свобода выражать свои чувства и потребности.
Детский опыт, связанный с этой потребностью:



Как я пытаюсь удовлетворить её сейчас:



4. Свобода игры и творчества

Детский опыт, связанный с этой потребностью:

Как я пытаюсь удовлетворить её сейчас:

5. Разумные границы и самоконтроль

Детский опыт, связанный с этой потребностью:

Как я пытаюсь удовлетворить её сейчас:



Индивидуальная схема-терапия УР 4: Права детей

Как вы думаете, какие права детей существуют? Давайте перечислим несколько из них вместе.

1. _____



2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Теперь давайте посмотрим на Декларацию ООН о правах ребенка. Есть ли в списке какие-либо права, о которых вы не знали?



Соблюдались ли эти права в вашем детстве?

Как вы думаете, какое влияние на вас оказало соблюдение или несоблюдение ваших прав?

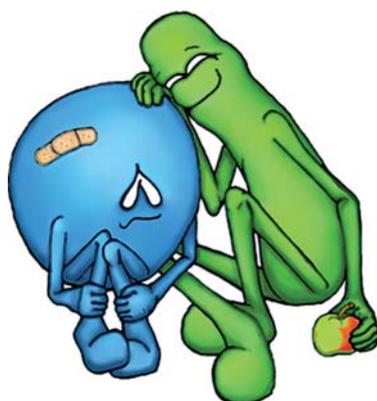


Индивидуальная схема-терапия УР 5: Карточка для режима Уязвимого ребёнка

Я сейчас в моем УР, потому что (пример: я чувствую сильный страх, потому что мой терапевт будет в отпуске на следующей неделе – страх кажется слишком большим)

Мне действительно нужно (пример: какое-то напоминание, что она вернется, может быть, взять небольшой предмет из ее офиса на время, пока ее нет)

- Мой режим ЗВ может позаботиться о моем режиме УР следующим образом (пример: спросить моего терапевта, могу ли я взять одну из ее карточек с датой следующего приема и оставить ракушку на столе, пока она не вернется)



Карточка для режима Сердитого/Импульсивного ребенка

- Сейчас я нахожусь в режиме Сердитого/Импульсивного ребёнка, потому что (*«Пример: мой терапевт меня не слушает»*)



Мне действительно нужно (*«Чтобы она поняла, что это действительно важно для меня»*)

Мой режим Здорового взрослого может позаботиться о моем режиме Сердитого/Импульсивного ребёнка (*«Расскажу ей, как я себя чувствую и что это важно, вместо того, чтобы кричать на нее»*).

Индивидуальная схема-терапия ИР 2: Реакция других на режим Сердитого ребёнка

○ Иногда наше поведение в режиме Сердитого ребёнка создает нам проблемы с другими людьми.

<i>Ситуация</i>	<i>Поведение в режиме Сердитого ребёнка</i>	<i>Реакция другого человека</i>	<i>В каком режиме находится другой человек?</i>	<i>Как вы могли бы повести себя в режиме Здорового взрослого?</i>
Я попросила соседку по комнате помыть посуду. Она не сделала этого.	Я врываюсь к моей соседке по комнате и кричу ей: «Я не могу в это поверить. Ты никогда ничего не делаешь. Ты просто ленивая».	Моя соседка по комнате кричит в ответ: «Мне все равно. Ты не постирала, хотя я об этом просила. Ты сама ленивая».		
<i>Ситуация</i>	<i>Реакция режима Сердитого ребёнка</i>	<i>Реакция другого человека</i>	<i>В каком режиме находится другой человек?</i>	<i>Как вы могли бы реагировать в режиме Здорового взрослого?</i>
Моя мама расстроена из-за того, что я не сдала важный экзамен.	Я забегаю в свою комнату и закрываю дверь. За дверью я кричу: «Это не твое дело, мама. Почему бы тебе не оставить меня в покое?»	Моя мама говорит: «Да что угодно. Мне все равно, если ты никогда не получишь диплом».		

○



Я поспорила со своим парнем.	О да, ты всегда прав, не так ли? Ты такой умный! Может быть, лучше, если мы расстанемся.	Ты прав. Я прошу прощения. Мы поступим, по-твоему.		

Индивидуальная схема-терапия ИР 3: Потребности режима Сердитого ребенка

У всех детей есть базовые эмоциональные потребности. Эти потребности очень важны, и удовлетворение их необходимо для нормального здорового развития. Режим Сердитого ребёнка – это врожденная реакция ребенка на то, что эти потребности не удовлетворяются. Давайте поговорим о следующих потребностях в детстве, которые актуальны для режима Сердитого ребёнка. Как эти потребности удовлетворялись в вашем детстве? Если эти потребности все еще существуют, как вы пытаетесь удовлетворить их сейчас?

1. Принятие

Детский опыт, связанный с этой потребностью:

Как я пытаюсь удовлетворить эту потребность сейчас:

2. Признание чувств и потребностей

Детский опыт с этой потребностью:

Как я пытаюсь удовлетворить эту потребность сейчас:

3. Уважение границ

Детский опыт с этой потребностью:

Как я пытаюсь удовлетворить эту потребность сейчас:



Индивидуальная схема-терапия СР 4: Здоровая потребность во внимании

Внимание – это законная потребность, которая часто лежит в основе режима Сердитого ребёнка. Очень важно то, как мы пытаемся удовлетворить эту потребность. Давайте поговорим о следующих вопросах.

1. Вы принимаете свою потребность во внимании?

2. Что нужно для удовлетворения вашей потребности?

3. Как ваша потребность во внимании удовлетворялась в детстве?



4. А как это происходит сейчас?

5. Что происходит сегодня, когда ваша потребность во внимании не удовлетворена?

6. Вы когда-нибудь пытались удовлетворить эту потребность нездоровыми способами? Какими?

7. Какие здоровые способы вы знаете, чтобы попросить внимания?

Задание

Практикуйтесь, используя здоровый способ из п. 7, и запишите результаты.





Индивидуальная схема-терапия РСР 1: Активация режима Счастливого ребёнка

Займитесь поиском действий, которые активируют (вызовите его/ее, чтобы играть) ваш режим Счастливого ребёнка. Развлечения, такие как игры, просмотр комедий или мультфильмов, занятия спортом на свежем воздухе, встречи с друзьями, любимая музыка, игра с домашними животными



Как вы активируете режим Счастливого ребёнка?

Расскажите терапевту о своем режиме Счастливого ребёнка. Вместе вы можете попытаться вернуться к образам, в которых активировался ваш режим Счастливого ребёнка. Попробуйте визуализировать это как можно более четко. Сосредоточьтесь на своих чувствах. Как вы себя чувствовали? Где ощущалось чувство в вашем теле? Вы улыбались или смеялись? Как ощущалась улыбка или смех?

Не пишите о своем образе Счастливого ребёнка! На следующий день попробуйте снова визуализировать ту же сцену... а ещё через день... научитесь ощущать положительные эмоции с помощью образов!



Это должно быть весело! Если вы заметили, что ваш Требующий критик вмешивается, говоря что-то вроде «Ты должен быть в состоянии визуализировать это лучше» или «Тренируйся больше, тебе нужно в этом преуспеть!» – немедленно остановитесь и сделайте что-нибудь забавное (посмотрите телевизор, поговорите с кем-то, съешьте конфету). Если какой-либо из дисфункциональных критикующих режимов



снова и снова встает у вас на пути, поговорите с кем-нибудь об этом и скажите кому-нибудь, с кем вы чувствуете себя комфортно, о своем образе «Счастливого ребёнка».

Индивидуальная схема-терапия РСР 2: Что нравится моему Счастливому ребёнку

Моему режиму Счастливого ребёнка нравится:

1. Люди и животные

○



2. Вещи

а. Забавные объекты

б. Книги

с. Другие вещи

д. Напитки (клубничный смузи), еда (желейные мишки)

3. Активности

○

4. Другие вещи, о которых вы думаете

Индивидуальная схема-терапия РСР 3: Положительная обратная связь для режима Счастливого ребёнка

В ваших дисфункциональных критикующих режимах есть много негативных моментов, связанных с режимом Счастливого ребёнка. Этот режим нуждается в хорошей обратной связи. Давайте посмотрим, что ваш режим «Здорового взрослого может сказать вашему режиму Счастливого ребёнка:

1. Пример: «Я люблю твою счастливую улыбку».

- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____



- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____

Индивидуальная схема-терапия РЗВ 1: Поведенческие эксперименты для режима Здорового взрослого

Попробуйте что-то новое, что будет поведением режима ЗВ. Это может быть какое-то занятие, покупка нового платья или новый социальный навык – это именно то, чего вы раньше не пробовали.

- Пример: режим Требующего критика Анны сказал ей, что она всегда должна приходить вовремя. Ужасные вещи произойдут, если она не будет всегда приходить вовремя. Новое поведение режима Здорового взрослого Анны – она должна прийти на 3 минуты позже. Она решила, что опоздает на 3 минуты на индивидуальную терапию, на свидание со своим парнем вечером и на работу утром. После своих поведенческих экспериментов она записала, что она чувствовала и что случилось из-за её опоздания на 3 минуты. Угадайте, что... ничего страшного не случилось... и она чувствовала себя хорошо, позволяя себе время от времени опаздывать.

Какое новое поведение режима Здорового взрослого вы хотите попробовать?

В каких ситуациях?

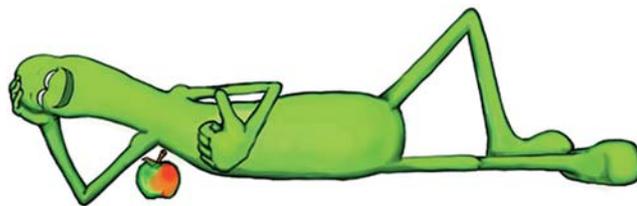
- _____

Что вы чувствуете после поведенческого эксперимента?

- _____

- Ощутили ли вы какие-либо последствия своего нового поведения?

- _____



Индивидуальная схема-терапия РЗВ 2: Знакомство с режимом Здорового взрослого

- Что вы знаете о вашем РЗВ? Перечислите все положительные, отрицательные и нейтральные качества, о которых вы знаете (например, женщина, шатенка, заботливая, громкая, нетерпеливая, нерешительная, креативная, музыкальная...)

- _____

Что важно для вашего РЗВ? Во что вы верите?

- _____

Каким вы хотите быть (помните, что вам не обязательно быть идеальным)? Иногда полезно перечислить то, какими вы не хотите быть, чтобы помочь вам узнать больше о том, чего вы хотите.

- _____



Индивидуальная схема-терапия РЗВ 3: Ваш режим Здорового взрослого и будущее

- Визуализируйте позитивные воспоминания, которые есть у вашего Здорового взрослого. Представьте, что ваш разум подобен слайд-проектору – вставьте позитивный слайд в память, а если обнаружится негативный слайд, извлеките его и верните позитивный. Помните, что мы не имеем полного контроля над каждой мыслью, которая приходит в наши головы, но мы можем что-то сделать, с тем чтобы оставить это или заменить чем-то другим.

Визуализируйте свою мечту о будущем Здорового взрослого. Какой вы хотите, чтобы ваша жизнь была через 3, 5, 10, 40 лет? Что может сделать вас счастливым?

- Какие конкретные шаги вы можете предпринять сегодня, чтобы приблизиться к будущему своей мечты? Вам может понадобиться помощь при выполнении некоторых из этих шагов – помните, что вы не одиноки и что мы поддерживаем ваши усилия.

