

Eckhard Roediger & Eva Frank-Noyon (Hrsg.)

Paare bewegen

Schematherapie mit Paaren in der Praxis



**Tübingen
2021**

РАБОТА С ПАРАМИ В СХЕМАТЕРАПИИ

Модульная система на практике

**Составители и редакторы
Экхард Редигер и Ева Франк-Нойон**



**Москва
Научный мир
2025**

Работа с парами в схематерапии. Модульная система на практике.
Экхард Редигер и Ева Франк-Нойон – ред. Перевод с немецкого Немира О.Б.
Науч. ред. русской версии Соколова М.А. М.: Научный мир, 2025. – 256 с.

ISBN 978-5-91522-558-8

Эта книга в настоящее время является наиболее современной в области парной схематерапии не только в русскоязычном, но и в международном пространстве. Издание включает в себя как максимально полное описание концептуальных основ подхода и модульной системы работы с парой, так и отдельные разделы, посвященные терапевтической работе с проблемами, представляющими особую сложность для практикующих терапевтов: работе с травмой, с изменами, с расставанием, с амбивалентностью, со сложностями в сексуальной сфере и многими другими.

Книга поможет как начинающим, так и опытным психотерапевтам успешно работать даже с непростыми случаями, эффективно помогая своим клиентам удовлетворять базовые эмоциональные потребности, как в автономии, так и в привязанности, делая отношения клиентов осознанными, наполненными и эмоционально близкими.

Copyright © 2007 The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press

All rights reserved. Except as noted, no part of this book may be reproduced, translated, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording, or otherwise, without written permission from the publisher.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-91522-558-8

© Немира О.Б., перевод на русский язык, 2025
© Соколова М.А., предисловие научного редактора, 2025
© Издательство «Научный мир», издание на русском языке, оформление, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие научного редактора	xi
Предисловие	xiii
ЧАСТЬ 1. ОСНОВНОЕ	1
Глава 1. Место схематерапии в терапии пар	
<i>Александр Нойон</i>	3
1.1. Подходы с акцентом на дифференциацию	4
1.2. Подходы с акцентом на привязанность	6
1.3. Схематерапия	8
Глава 2 Схематерапия пар — краткое описание концепции	
<i>Экхард Редигер и Ева Франк-Нойон</i>	10
2.1. Терапия пар или, по меньшей мере, взгляд на межличностные отношения	11
2.2. Зачем нужна схематерапия пар?	12
2.3. Почему модульная структура?	13
2.4. Почему упрощенная теоретическая модель?	14
2.5. Зачем вместе вставлять?	18
2.6. Центральная конструкция — цикл взаимодействия режимов и Карта Цикла Режимов	20
2.7. Как же мы выбираем партнера?	22
2.8. Почему мы фокусируемся на сессионной работе?	24
2.9. Почему (почти) без систематического анамнеза?	25
2.10. Почему мы сочетаем парные и индивидуальные сессии?	28
2.11. Почему так важна работа с одним терапевтом?	29
2.12. Как мы поступаем с тайнами и конфиденциальностью?	30
2.13. Какова роль постановки и конкретизации терапевтических задач?	34
2.14. Почему мы работаем с «частями» и диалогами режимов?	37
2.15. Почему упражнения, направленные на работу в воображении, мы делаем совместно?	38
2.16. Вопросы, касающиеся сессий, их количества и оплаты	40

Глава 3. Модульная система в схематерапии пар

<i>Экхард Редигер, Матиас Валенте и Юлия Хинрихс</i>	42
3.1. Модуль 1: Описание модели.....	47
3.2. Модуль 2: Введение в модель цикла взаимодействия режимов.....	50
3.3. Модуль 3: Прерывание цикла взаимодействия режимов.....	52
3.4. Модуль 4: Достижение внутреннего равновесия в режиме Здорового Взрослого.....	54
3.5. Модуль 5: Получение доступа к уязвимой (синей) стороне экстернализаторов.....	36
3.6. Модуль 6: Усиление (подкрепление) потребности в близости (Визуализация медового месяца).....	60
3.7. Модуль 7: Доступ к сильной (красной) стороне интернализаторов.....	62
3.8. Модуль 8: Упражнение в воображении для повышения уверенности.....	65
3.9. Модуль 9: Упражнение, направленное на совместную работу в воображении.....	67
3.10. Модуль 10: Тренировка режима Здорового Взрослого.....	68
3.11. Модуль 11: Контактная Беседа.....	71
3.12. Модуль 12: Упражнения для пары в перерывах между сессиями.....	75

Глава 4. Тайм-аут — путь к утраченному балансу

<i>Мария Мейзе</i>	77
4.1. Подготовка к тайм-ауту.....	78
4.2. Фаза 1: Начало тайм-аута.....	81
4.3. Фаза 2: Соблюдение баланса во время тайм-аута.....	83
4.4. Фаза 3: Фаза контакта.....	83
4.5. Копинговая карта для пар.....	84
4.6. Фаза 4: После тайм-аута II – фаза прояснения.....	85

Глава 5. Работа со стульями в схематерапии пар

<i>Матиас Валенте</i>	86
5.1. Почему в схематерапии для ведения диалога мы используем стулья.....	86
5.2. Зачем нужны упражнения со стульями во время диалога с парами.....	88
5.3. От переднего к заднему внутреннему плану: конкретные желания – не базовые потребности.....	89
5.4. Практические рекомендации по проведению диалога с использованием стульев.....	89
5.5. Специальный язык для диалогов режима.....	90

5.6. Динамика интернализации и экстернализации.....	91
5.7. Порядок действий	93
5.8. Работа с внутренним Критиком интернализатора	94
5.9. Заключение	98
Глава 6. Упражнения, направленные на работу в воображении	
<i>Юлия Хинрикс</i>	99
6.1. Почему в схематерапии используются упражнения, направленные на работу в воображении?.....	99
6.2. Практические рекомендации по проведению упражнений, направленных на совместную работу в воображении.....	99
6.3. Порядок выполнения упражнений, направленных на совместную работу в воображении.....	100
6.4. Работа в воображении, активирующая ресурсы	104
6.5. Результаты рандомизированного исследования эффективности упражнений, направленных на совместную работу в воображении.....	105
6.6. Заключение	106
Глава 7. Работа со сложными ситуациями в схематерапии пар	
<i>Экхард Редигер</i>	107
7.1. Резюме.....	113
Глава 8. Повторное сближение партнеров и работа с «незавершенными историями»	
<i>Экхард Редигер и Ева Франк-Нойон</i>	114
8.1. Разрешение «незавершенных историй»	114
8.2. Повторное сближение после травматических ситуаций.....	117
ЧАСТЬ 2. ОСОБЫЕ ТЕМЫ	125
Глава 9. Суверенные территории в терапии пар	
<i>Бригит Меллес</i>	127
9.1. Суверенные территории	127
9.2. Обмен между суверенными территориями	128
9.3. «Сближение и нарушение происходят на границах». Другой взгляд на копинговые режимы	129
9.4. Базовые эмоции и границы	131
9.5. Общие моменты и сферы жизни — гибкое взаимодействие на синей и красной ногах.....	133
9.6. Области применения	135

Глава 10. Сексуальность в схематерапии пар

<i>Ангелика Нойманн</i>	136
10.1. Введение	136
10.2. Какие режимы задействованы в сексуальном опыте и сексуальном поведении?	137
10.3. Обзор: как достичь полноценных сексуальных отношений в паре?	144

Глава 11. Схематерапевтический взгляд на измены

<i>Ева Франк-Нойон и Экхард Редигер</i>	146
11.1. Введение	146
11.2. Данные и их возможная интерпретация	147
11.3. Терапевтический взгляд на измену	148
11.4. Примеры	149
11.5. Мотивы и уровни травмы с точки зрения схематерапии	151
11.6. Схематерапевтическая работа с изменами	154
11.7. Заключение	158
11.8. Дополнение: «прощение» после измены	159

Глава 12. Остаться или уйти? Работа с амбивалентностью расставания в терапии

<i>Ева Франк-Нойон</i>	165
12.1. Введение	165
12.2. Клинический пример	166
12.3. Терапевтический процесс	167

Глава 13. Горечь отношений: 38 лет борьбы... и что теперь?

<i>Аннетта Найдекер</i>	175
13.1. Первое впечатление клинициста	175
13.2. Схематерапевтическая оценка	176
13.3. Размышления терапевта	177
13.4. Прикладные вмешательства	179
13.5. Заключение	181

Глава 14. Терапия пар в стагнации

Расставание или жизнь «вместе — порознь»?

<i>Яна Маркела-Лоренц и Экхард Редигер</i>	182
14.1. Введение	182
14.2. Возможные результаты терапии пар	183
14.3. Расставание	185
14.4. Альтернативы окончательному расставанию	186
14.5. Этапы расставания	188

Глава 15. Транскультурная терапия пар: обзор и комментарии	
<i>Сезен Чамкиран</i>	189
15.1. Введение	189
15.2. Практический опыт творческого подхода к пациентам с признаками психических заболеваний	190
15.3. Как распознать культурные особенности в парах?	190
15.4. Как работать с незнакомым нам травматическим опытом, обусловленным культурными традициями?	191
15.5. Различия в восприятии и Doing-mode (режим делания)	192
15.6. Заключение: этическая ответственность нашего времени.....	193
 Глава 16. Семейные пары в современном Иране: проблемы, обусловленные культурными традициями	
<i>Амир Аскари</i>	194
16.1. Исторический экскурс	194
16.2. Проблемы, вызванные традиционными ролями мужчин и женщин	195
16.3. Проблемы пар, вызванные влиянием родителей	197
16.4. Проблемы при планировании семьи	200
16.5. Влияние социальных сетей	202
16.6. Проблемы, связанные с полигамией	204
 Глава 17. Особые проблемы семейных пар из круга исламской культуры	
<i>Абнос Мослехи</i>	208
17.1. Описание проблемы	208
17.2. Предыстория.....	208
17.3. Практические последствия	209
17.4. Заключение и проблематика	212
 Глава 18. Межкультурные аспекты схематерапии пар	
<i>Яана Маркела-Леренк</i>	213
18.1. Введение	213
18.2. Язык.....	214
18.3. Сексуальность	216
18.4. Воспитание детей	216
18.5. Резюме.....	217
 Глава 19. Особые проблемы отношений пар в России	
<i>Иван Горбачев</i>	218

Глава 20. Схематерапия пар, в которых один или оба партнера страдают расстройством личности (пилотное исследование)	
<i>Лео Гетстоуверс и Арнуд Арнтц</i>	223
20.1. Введение и история вопроса.....	223
20.2. План исследования	224
20.3. Операционализация терапии	225
20.4. Используемые средства измерения	225
20.5. Значимость пилотного исследования и статистический анализ	225
Литература	227
Об авторах	237

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Выход книги «Работа с парами в схематерапии. Модульная система на практике» – важное событие не только для парных схематерапевтов, но и для психотерапевтического сообщества в целом. В настоящее время данная работа является наиболее современной в области парной схематерапии не только в русскоязычном, но и в международном пространстве. Издание включает в себя как максимально полное описание концептуальных основ подхода и модульной системы работы с парой, так и отдельные разделы, посвященные терапевтической работе с проблемами, представляющими особую сложность для практикующих терапевтов: работе с травмой, с изменами, с расставанием, с амбивалентностью, со сложностями в сексуальной сфере и многими другими.

Основоположник схематерапии Джеффри Янг и его соавторы исходили из предположения, что в основе функционирования человека лежат базовые эмоциональные потребности. Фрустрация потребностей приводит к развитию ранних дезадаптивных схем – устоявшихся представлений о мире, которые оказывают влияние на когниции, эмоции, воспоминания, социальные взаимодействия и взгляды, а также на преобладающие модели поведения. В триггерных ситуациях схемы активируются и приводят к возникновению особых психических состояний, называемых копинговыми режимами, которые мы можем наблюдать во время взаимодействия пары, например, в ситуации конфликта. Копинговые режимы одного из партнеров, как правило, активируют схемы второго партнера, в результате чего запускаются копинговые режимы уже второго партнера, еще сильнее активируя схемы первого. Таким образом, формируются дисфункциональные циклы взаимодействия режимов, мешающие контакту с истинными переживаниями и, в итоге, не позволяющие удовлетворить эмоциональные потребности ни одного из участников цикла. В процессе работы мы движемся от выхода из дисфункциональных циклов к разблокированию подлинных переживаний каждого из партнеров (режимы Уязвимого Ребенка и Сердитого Ребенка), а далее – к их интеграции и удовлетворению потребностей уже на уровне функционального копингового режима Здорового Взрослого.

Отличие схематерапии пар, по Э. Рёдигеру, заключается в том, что мы предлагаем клиентам упрощенную модель, по сравнению с индивидуальной схематерапией. Чаще всего у нас нет необходимости в подробной индивидуальной концептуализации каждого из партнеров для решения вопросов пары. Довольно сложно оперировать большим количеством режимов обоих партнеров, к тому же, не все режимы и схемы партнеров проявляются в их взаимодействии. Экхард Рёдигер и

соавторы, согласно этому же принципу упрощения исходной модели, выделяют две базовые потребности, которые рассматривают как два полюса в описании шкалы, на которой присутствует ориентация на привязанность (эмоциональная связь и близость с другими) и ориентация на автономию и асертивность (включающая связь с самим собой, компетентность и здоровый контроль над собственной жизнью). Парный схематерапевт стремится создать такие условия в терапии, которые будут способствовать достижению гибкого баланса между этими двумя потребностями, то есть формированию и укреплению режима Здорового Взрослого. Только в том случае возможны действительно удовлетворяющие обоим партнерам отношения.

Таким образом, «сердцем» парной схематерапии остается фокус на базовых эмоциональных потребностях. В работе с парами нам важно создать такие условия, чтобы фрустрированные потребности были «прочувствованы» обоими партнерами, сформулированы и, в конечном счете, удовлетворены настолько, насколько это возможно, с учетом контекста и обстоятельств конкретной пары. На практике это осуществляется при помощи выверенной концептуализации каждого случая и встроенных в эту концептуализацию интервенций, как схематерапевтических, так и заимствованных из смежных подходов, что укладывается в интегративную модель схематерапии. Поскольку идеи парной схематерапии опираются на контекстуальную схематерапию, вы встретите отсылки к таким терапевтическим подходам, как терапия принятия и ответственности, диалектико-поведенческая терапия и когнитивно-поведенческая терапия.

Когда дело доходит до практической работы с парой, ряд уже традиционных для схематерапии интервенций вызывает вопросы даже у опытных терапевтов: особенности упражнений на работу в воображении, работы с режимами при помощи стульев и некоторых других экспериенциальных, когнитивных и поведенческих техник подробно рассмотрены в настоящей работе в применении именно к парной терапии, сопровождаются клиническими примерами и конкретными практическими рекомендациями. Все это помогает не просто глубже понять модель парной схематерапии, но и использовать полученные знания непосредственно в работе.

Я благодарна издательству «Научный Мир», Экхарду Рёдигеру, Еве Франк-Нойон, Ивану Горбачеву, Денису Московченко, а также другим коллегам, сделавшим появление этой книги возможным, несмотря на все стоявшие перед нами сложности. Уверена, что «Работа с парами в схематерапии...» поможет как начинающим, так и опытным психотерапевтам успешно работать даже с непростыми случаями и эффективно помогать своим клиентам удовлетворять базовые эмоциональные потребности, как в автономии, так и в привязанности, в конечном счете, делая отношения как можно большего числа наших клиентов осознанными, наполненными и эмоционально близкими.

Мария Андреевна Соколова

Кандидат психологических наук

Сертифицированный тренер-супервизор по парной схематерапии

Директор Санкт-Петербургского Института Схематерапии Пар

ПРЕДИСЛОВИЕ

Летом и осенью 2020 года нам представилась возможность опубликовать в журнале «Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis»¹ два материала по схематерапии пар на основе разработанного нами модульного подхода. Нам повезло, и dgvt-Verlag² предложил включить эти материалы в будущий тематический сборник. Описанный здесь модульный подход не является исчерпывающим изложением схематерапевтического подхода к терапии пар. Он опирается как на основы терапии пар (см. Roediger, Simeone-DiFrancesco & Stevens, 2015), так и на знания и опыт в области индивидуальной схематерапии. Наш подход бросает вызов ряду традиционных терапевтических парадигм. Безусловно, такой структурированный протокол, как система модулей для многих специалистов непривычен и не всегда очевиден. В нем явно прослеживаются отсылки к поведенческой терапии. Но модули адаптируются к процессу терапии и на индивидуальных сессиях углубляют биографическое понимание становления личности, а также помогают в работе над индивидуацией и самопринятием.

Терапия пар по сравнению с индивидуальной терапией представляет собой более сложный метод. Поэтому для оптимизации работы выделяются следующие этапы:

(1) Мы работаем с упрощенной моделью, во многом опирающейся на общие психологические концепции, таким образом модель становится простой для восприятия и принятия партнерами.

(2) Мы работаем, прежде всего, с циклом взаимодействия режимов, который в ходе сессий становится очевидным и доступным для непосредственного наблюдения участниками. Это позволяет конкретизировать нашу работу. Мы исходим из того, что цикл, демонстрируемый на сессии, типичен для пары и, следовательно, репрезентативен для основных сложностей во взаимодействии пары.

(3) В свете описанного подхода подробная биографическая информация, нарративы и конкретное содержание конфликта пары не обсуждаются, по крайней мере на начальном этапе. Это делает нашу работу более упорядоченной.

(4) При необходимости проводится углубленная работа.

Мы предлагаем систему из 12 модулей, которые мы используем в зависимости от хода терапевтического процесса. По сути, эти модули представляют для тера-

¹«Поведенческая терапия и психосоциальная практика». — прим. переводчика.

²Издательство Немецкой Ассоциации Поведенческой Терапии — прим. переводчика.

певтов дорожную карту, направляющую их в работе и придающую уверенность в своих действиях. Взаимодополняющие модули являются в некотором роде идеальной типичной последовательностью терапии пар, поскольку способствуют выходу из дисфункционального цикла взаимодействия и восстановлению внутреннего баланса, а также конструктивной беседе.

Только после прохождения этих модулей пары могут работать над проблемами, ориентируясь на решение и не возвращаясь к дисфункциональному циклу. Система модулей и работа с ней описаны в первой части книги достаточно подробно, смоделированные ситуации максимально приближены к реальным. Во второй части мы уделим внимание отдельным сложным вопросам (в частности, любовной связи на стороне), а также проведем анализ транскультурных аспектов, поскольку к нам за помощью обращается все большее количество пар мигрантов и бинациональных пар.

Наконец, мы представим разработку пилотного исследования, проведенного в Амстердаме, по включению в индивидуальную терапию пациентов с расстройством личности их партнеров. Мы очень рады этой возможности, потому что предложить убедительную концепцию – это одно, и совсем другое – предоставить ее эмпирическое подтверждение.

С помощью интегративного, а в ряде случаев – провокационно-директивного подхода мы хотели бы стимулировать дискуссию в области терапии и консультирования пар. При этом мы оставляем место для различных позиций, которые, несомненно, имеют место.

Надеемся, что наша книга вам понравится!

Экхард Редигер и Ева Франк-Нойон, Франкфурт-на-Майне.