

Когнитивно-  
поведенческая терапия  
перфекционизма

# Почему важна эта тема?

- Распространенный трансдиагностический симптом
  - БДР (большое депрессивное расстройство), тревожные расстройства, расстройства пищевого поведения, ОКР, дисморфофобия, ОКРЛ (Egan et al., 2011)
- Клинические примеры:
  - Потребность иметь идеальное лицо, идеальный вес, идеальные знания, идеальную семью, производить идеальное впечатление на окружающих,
  - Какие расстройства?

# Перфекционизм – многоплановый концепт (Flett, Hewitt, 2002)

- Ориентированный на себя
- Ориентированный на других
- «Социально предписанный»

# Перфекционизм:

- Снижает эффективность КБТ при:
  - БДР (Blatt, 1995)
  - ОКР (Foa et al., 2011)
  - Клинический опыт

# Патологический перфекционизм

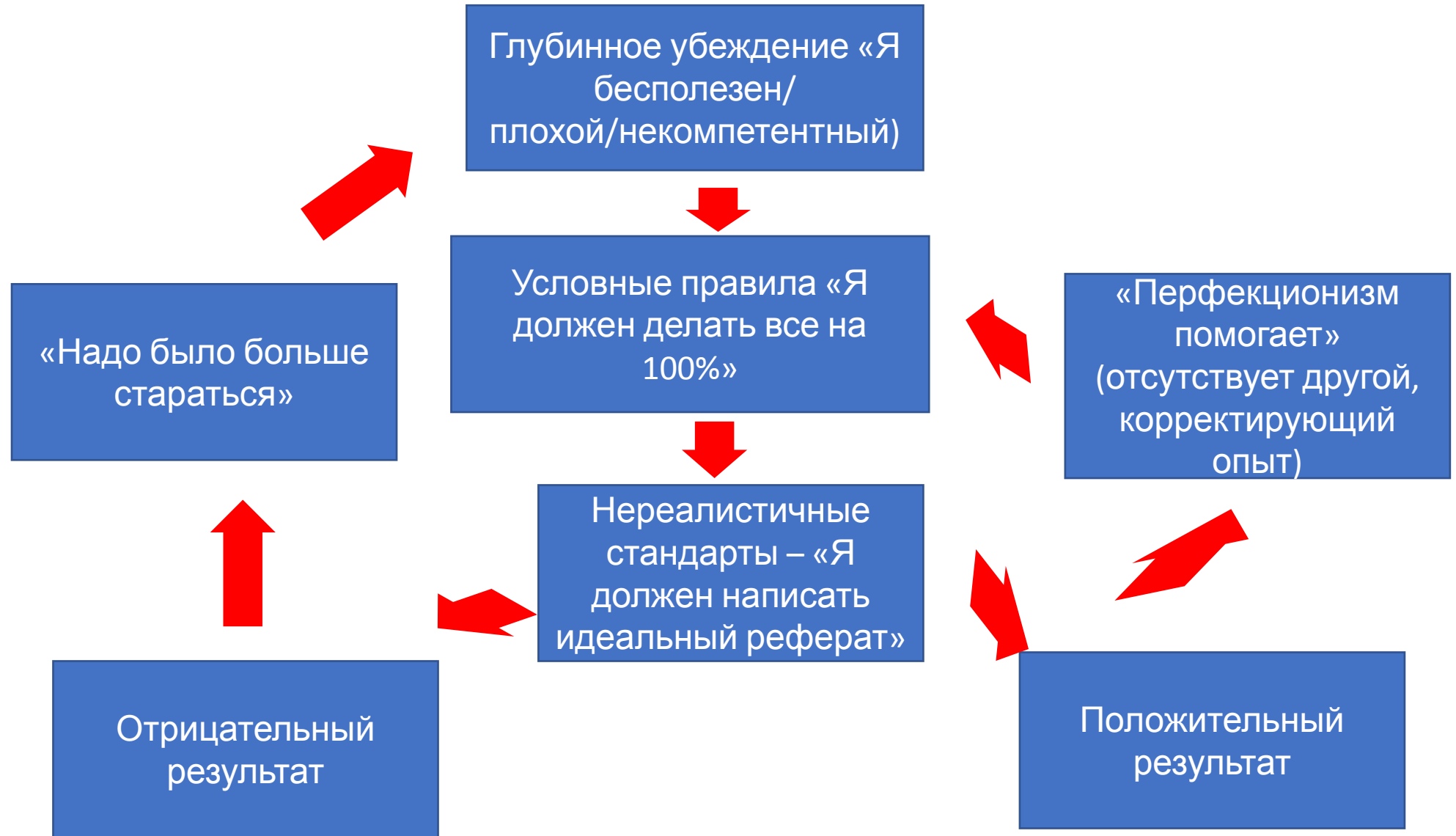
- Нереалистичные завышенные цели и требования к себе
- Ориентация на самых успешных
- Неспособность признавать промежуточные результаты и этапность достижений
- Черно-белая оценка результатов
- Селектирование информации о собственных результатах
- Моральный и эмоциональный перфекционизм (метакогниции!!!)
- Прокрастинация

# Развитие перфекционизма как промежуточного убеждения («правила жизни»)

Упражнение

- позитивное подкрепление?
- наказание?
- следование правилам?
- обучение по моделям?

# Цикл перфекционизма



# Методы изменения схем/убеждений

- Когнитивные
- Поведенческие
- Отношения в терапии
- Экспириенциальные (основанные на проживании, работа с воображением)



## Подготовительный этап: нужно ли модифицировать это убеждение?

- Как формулируется убеждение (форма «если ..., то...»)?
- Насколько сильно пациент в него верит (%)?
- Насколько это затрагивает его жизнь?
- Если влияет сильно – нужно ли работать с ним прямо сейчас? Велика ли вероятность, что пациент сможет оценить его достаточно объективно? Хватит ли времени до конца сессии?
- Какое убеждение принесло бы больше пользы (модифицированное правило)?

# Когнитивные стратегии работы с промежуточными убеждениями

- Исследование валидности убеждения, изучение плюсов и минусов условного правила, когнитивный континуум, сократический диалог для модификации убеждений
- Психообразование о природе убеждений (контекст истории жизни)
- Построение диалога между убеждением и рациональной частью (рационально-эмотивная игра, техника двух стульев)
- Использование совладающих карточек, аудиоинструкций
- Поведенческие эксперименты для проверки убеждений
- Переоценка фактов, поддерживающих убеждение, техники реатрибуции
  - Ведение дневника убеждений\схем
- Письмо родителям

# Плюсы и минусы перфекционизма (пример)

Плюсы	Минусы
Успехи на работе	Постоянное напряжение
Социальный статус	Депрессия
Материальное положение	Отсутствие личной жизни
...	Низкое качество жизни

# Рационально-эмотивная игра (в классической КБТ)

- Ролью диалог между эмоциональной частью, представляющей старое убеждение и рациональной частью, представляющей новую точку зрения.
- Пациент пересаживается со стула на стул
- Пациент высказывает точку зрения старого убеждения, затем с новой точки зрения конфронтрует с этим взглядом.
- Терапевт стимулирует выражение эмоций, поощряет асертивность рациональной части

# Ответ старому убеждению

- 1) Высказывание чувств
  - 2) Описание последствий в текущей жизни
  - 3) Ассертивный ответ (противостояние)
  - 4) (необязательно) можно включить информацию об источниках убеждений.
- *Мне надоело слушать тебя. Из-за тебя я все время испытываю тревогу, это мне очень мешает работать и жить. Я хочу чтобы ты заткнулся и оставил меня в покое.*
  - *Метафора двух попутчиков*

# Техника двух стульев

- Если рациональная часть («Здоровый взрослый» в схема-терапии) пациента недостаточно сильна:
- Терапевт выступает в роли тренера для здорового взрослого
- Терапевт включается в разговор вместе с ним или противостоит дисфункциональному убеждению

# Использование совладающих карточек (копинг-карт) и аудиоинструкций

Содержание:

1. Описание текущего состояния
2. Описание схемы, вызывающей состояние
3. Перечисление причин, вызвавших появление и запуск схемы
4. Здоровый ответ
5. Адаптивное поведение
6. Самоподдержка

В случае аудиоинструкции – от второго лица. Могут быть записаны с голосом терапевта (в случае расстройств личности)

# Пример копинг-карты

- *«Сейчас мне очень плохо и одиноко, и кажется, что это никогда не закончится. Это включилась схема брошенности. Эта схема появилась в детстве и из-за этого я часто вижу преувеличенную угрозу одиночества. Я знаю, что я не одна. Что я могу сделать – позвонить подругам, поговорить по скайпу с молодым человеком, побыть в одиночестве без избегания(экспозиция). Я могу это выдержать»*



## Пример копинг-карты для убеждения

«Я все должна делать на 100%, иначе я ничтожество»

- *«Сейчас я снова приказываю себе быть совершенной. Это правило, выработанное в детстве, потому что я решила быть безупречной из-за родителей. Тогда это помогло, хотя я и была очень тревожна, но сейчас мне мало пользы от этих требований. Мне стоит не применять правило автоматически, а присмотреться повнимательней, скорее всего в этой ситуации не требуется достигать идеала, и нервничать, если что-то не получается. Я ничего не потеряю, если сделаю всё на 80%, а не на 100. Я все равно останусь добросовестнее большинства людей и этого вполне достаточно»*

# Другие КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ:

- «Взгляд антрополога», опросы;
  - «Совет другу, ребенку»
  - Альтернативный личный опыт
  - Обнаружение новых ролевых моделей
  - Самораскрытие
  - Метафоры и притчи
- 
- Соотнесение с более широким контекстом, работа с ценностями

# Реатрибуция фактов, поддерживающих убеждение (пример: «Я ущербная»)

Факты прошлого	Другое объяснение
В детстве считали не такой, как все	Я действительно была не такой, у меня были другие интересы и это не плохо
Родственники смеялись	Родственники не понимали, почему я читаю книги и не матерюсь – это их проблемы
Травля в школе	Я не курила и не выпивала, проблема в среде, а не во мне
Изоляция в вузе	Я сама изолировалась из-за прошлого опыта и схемы

# Бланк работы с глубинными убеждениями

- Старое убеждение \_\_\_\_\_  
Насколько вы уверены в истинности глубинного убеждения?  
(%) Какова была ваша самая сильная уверенность в его истинности на прошлой неделе? (%) Какова была ваша самая слабая уверенность в его истинности на прошлой неделе?  
(%) Новое убеждение \_\_\_\_\_  
Насколько вы уверены сейчас в истинности нового

У Доказательства, противоречащие старому убеждению	Доказательства, поддерживающие старое глубинное убеждение и опровержения

# Поведенческие эксперименты для работы с убеждениями

- Ставятся для проверки убеждений
- Опровергают идею о полезности дисфункциональных убеждений
- Пациенту предлагается поведение, идущее вразрез со схемами
- Планируются вместе с пациентом, не делаются спонтанно
- Результат должен быть реалистичным, понятным, с четкими критериями выполнения
- Должны быть по силам пациенту, но вызывать дистресс
- Идея беспроектности: при «неудаче» можно понять как убеждения привели к «отрицательному» результату

# Пример поведенческих экспериментов

- Схема высоких стандартов/перфекционизм

Лист градуированных экспериментов предполагает действие со снижением чрезмерных стандартов, делегирование

- «Я должен скрывать негативные эмоции» – поведенческие эксперименты, связанные с постепенным проявлением асертивности

# Действия «как если бы»

- Поведенческая техника
- Пациент пробует повести себя так, как если бы у него было другое убеждение, или как другой человек
- Задание пациенту: «Понаблюдайте, как в такой ситуации ведут себя другие люди (коллеги, друзья). Выберите одного человека и тщательно изучите его поведение»
- Репетиция на сеансе
- Пациент пробует поведенческий эксперимент в реальной жизни • Те же ограничения, что и для всех поведенческих экспериментов

# Работа с убеждениями при наличии расстройства личности

- В случае когда работа с убеждениями ведется с пациентами без расстройств личности – можно начинать с когнитивных и поведенческих техник
- В случае расстройств личности – с экспериенциальных техник: рескриптинга (Пациенты с РЛ не способны в начале работы изменить мышление)
- Терапевтические отношения важны всегда



# Прокрастинация

- откладывание важных дел или замена их другими, малозначимыми делами.
- Одна из главных причин прокрастинации - высокие требования к себе и к окружающей действительности, выражающиеся в так называемых *бесполезных правилах*:

"Я могу работать только с вдохновением"

"Я должен делать все без перерывов"

"Я могу работать только с ясной головой и находясь в хорошей форме"

"Нельзя сделать ни одной ошибки"

"Я должен понимать все, что я делаю и не должен просить о помощи"

"Все должно получаться сразу"

"Моя деятельность должна приносить мне постоянное удовольствие"

"Можно работать, только если создана подходящая обстановка  
(полный порядок, мне никто не мешает)"

# Пример поддерживающего цикла прокрастинации



# Упражнение:

- В тройках: выявить правило прокрастинации, разработать поведенческий эксперимент, проверяющий правило.

**Спасибо за внимание!**

`mburdin@list.ru`