



Техника “пустого стула” в когнитивно- поведенческой терапии

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Мэттью Пью

Техника “пустого стула” в когнитивно- поведенческой терапии

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Cognitive Behavioural Chairwork

DISTINCTIVE FEATURES

Matthew Pugh

Техника “пустого стула” в когнитивно- поведенческой терапии

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Мэттью Пью



Москва · Санкт-Петербург
2024

ББК 88.5
П96
УДК 159.9

ООО “Диалектика”

Перевод с английского и редакция *И.В. Василенко*

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Пью, Мэттью.

П96 Техника “пустого стула” в когнитивно-поведенческой терапии.
Отличительные особенности. : Пер. с англ. — СПб. : ООО “Диалектика”,
2024. — 208 с. : ил. — Парал. тит. англ.
ISBN 978-5-907705-30-2 (рус.)

ББК 88.5

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Routledge.

Copyright © 2020 Matthew Pugh.

All Rights Reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

No part of this book may be reprinted or reproduced or utilized in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying and recording, or in any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publishers.

Научно-популярное издание

Мэттью Пью

Техника “пустого стула” в когнитивно-поведенческой терапии Отличительные особенности

Выпускающий редактор *А.С. Тополенко*
Ответственный редактор *М.С. Репин*
Главный дизайнер *А.Г. Корнейчик*
Корректор *Н.С. Войтенко*
Рецензент *Н.К. Репина*
Редактор *М.В. Дубовцева*

Подписано в печать 28.06.2024. Формат 70х100/16

Усл. печ. л. 16,8. Уч.-изд. л. 10,2

Тираж 300 экз. Заказ № 4400.

Отпечатано в АО “Первая Образцовая типография”

Филиал “Чеховский Печатный Двор”

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(495)107-02-68

ООО “Диалектика”, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 30, литера А, пом. 828А, п/я 116

ISBN 978-5-907705-30-2 (рус.)

ISBN 978-0-367-10925-7 (англ.)

© ООО “Диалектика”, 2024,
перевод, оформление, макетирование
© 2020 Matthew Pugh, 2019

Оглавление

Об авторе	15
Благодарности	17
Введение	19
Часть I. Особенности техники “пустого стула” в КПТ	21
Глава 1. Краткая история развития техники “пустого стула”	23
Глава 2. Техника “пустого стула” в когнитивной и поведенческой терапии	27
Глава 3. Виды диалогов “пустого стула”	32
Глава 4. Способы воздействия	35
Глава 5. Способы изменения перспективы	37
Глава 6. Многогранность личности (принцип I)	40
Глава 7. Персонификация и воплощение (принцип II)	43
Глава 8. Диалог (принцип III)	47
Глава 9. Навыки управления процессом	49
Глава 10. Механизм 1. Обработка информации	57
Глава 11. Механизм 2. Эмоции	60
Глава 12. Механизм 3. Воображение	63
Глава 13. Механизм 4. Преимущество возникновения	66
Глава 14. Механизм 5. Другие процессы	68
Глава 15. Научное обоснование	71

Часть II. Принципы реализации техники “пустого стула” в КПТ	77
Глава 16. Применение техники “пустого стула” в КПТ	79
Глава 17. Знакомство с КПТ и смежными подходами	84
Глава 18. Устранение негативных автоматических мыслей	89
Глава 19. Решение эмоциональных проблем	99
Глава 20. Изучение и изменение поведения	106
Глава 21. Работа с дисфункциональными когнитивными процессами	113
Глава 22. Изменение негативных глубинных убеждений	119
Глава 23. Формирование и закрепление позитивных глубинных убеждений	128
Глава 24. Устранение амбивалентности и повышение мотивации	134
Глава 25. Сострадание к себе и другим	143
Глава 26. Изменение режимов схем	152
Глава 27. Техника “пустого стула” в позитивной терапии	161
Глава 28. Интеграция эмоционально-фокусированной техники “пустого стула” в КПТ	170
Глава 29. Техника “пустого стула” в супервизии	175
Глава 30. Преодоление трудностей в технике “пустого стула”	184
Список литературы	188

Содержание

Об авторе	15
Благодарности	17
Введение	19
Часть I. Особенности техники “пустого стула” в КПТ	21
Глава 1. Краткая история развития техники “пустого стула”	23
Якоб Л. Морено и психодрама	23
Джордж Келли и терапия личностных конструктов	24
Фриц Перлз и гештальт-терапия	25
Лесли С. Гринберг и процессуально-экспериментальная/ эмоционально-фокусированная терапия	26
Глава 2. Техника “пустого стула” в когнитивной и поведенческой терапии	27
Поведенческая терапия	27
Рационально-эмоционально-поведенческая терапия	28
Когнитивная терапия	28
Современные подходы	29
Интегративная когнитивная терапия	30
Процессуальная КПТ и ключевые компетенции	30
Будущее техники “пустого стула” в КПТ	31
Глава 3. Виды диалогов “пустого стула”	32
Диалог одного “пустого стула”	32
Диалог нескольких “пустых стульев”	32
Ролевая игра	33
Диалоги с собой и другими	34
Интеграция форм работы на стуле	34
Глава 4. Способы воздействия	35

Глава 5. Способы изменения перспективы	37
Дейктические фреймы	37
Техника “пустого стула” и изменение перспективы	38
Глава 6. Многогранность личности (принцип I)	40
Теории многогранности личности	40
Многогранность личности в КПТ	41
Реализация в технике “пустого стула”	42
Глава 7. Персонификация и воплощение (принцип II)	43
Персонификация	44
Реализация в технике “пустого стула”	44
Воплощение	45
Реализация в технике “пустого стула”	45
Персонификация или воплощение?	46
Глава 8. Диалог (принцип III)	47
Реализация в технике “пустого стула”	48
Глава 9. Навыки управления процессом	49
Ясность	49
Отстранение (очищение мыслей)	49
Воплощение	50
Выражение потребностей	50
Направляющие реплики	51
Акцентирование внимания	51
Воображение	52
Речь	52
Перемещение и смена позиции	52
Невербальная коммуникация	53
Осознанность	53
Позы и жесты	53
Похвала	54
Повторение	54
Упрощение	54
Уточнение	55
Интонация и темп речи	55
Терапевтическое вмешательство	55

Глава 10. Механизм 1. Обработка информации	57
Теории многоуровневой обработки информации	57
Реализация в технике “пустого стула”	58
Глава 11. Механизм 2. Эмоции	60
Реализация в технике “пустого стула”	61
Глава 12. Механизм 3. Воображение	63
Реализация в технике “пустого стула”	63
Глава 13. Механизм 4. Преимущество возникновения	66
Реализация в технике “пустого стула”	67
Глава 14. Механизм 5. Другие процессы	68
Децентрация	68
Внимание	69
Экспериментальное обучение	70
Воплощенное познание	70
Глава 15. Научное обоснование	71
Прямые доказательства	71
Косвенные доказательства	72
Реализация в технике “пустого стула”	75
Часть II. Принципы реализации техники “пустого стула” в КПТ	77
Глава 16. Применение техники “пустого стула” в КПТ	79
Основные рекомендации	79
Начало, проведение и завершение диалога “пустого стула”	81
Терапевтические отношения	83
Глава 17. Знакомство с КПТ и смежными подходами	84
Знакомство со смежными терапевтическими подходами	86

Глава 18. Устранение негативных автоматических мыслей	89
Диалог двух “пустых стульев”	89
Техника нескольких “пустых стульев”	96
Техника одного “пустого стула”	97
Мысленные образы	98
Глава 19. Решение эмоциональных проблем	99
Прояснение эмоций	99
Отстранение от эмоций	100
Эмоциональная экспрессия	101
Успокоение эмоций	101
Обработка эмоций	103
Контроль эмоций	104
Подавление эмоций	105
Глава 20. Изучение и изменение поведения	106
Оценка поведения	106
Тренировка поведения	107
Рекомендации по изменению поведения	109
Поведенческая экспозиция	110
Поведенческая осознанность	111
Глава 21. Работа с дисфункциональными когнитивными процессами	113
Изучение когнитивных процессов	113
Функциональный анализ	114
Прояснение метакогнитивных убеждений	115
Изменение когнитивных процессов	116
Изменение метакогнитивных убеждений	117
Глава 22. Изменение негативных глубинных убеждений	119
Перестройка негативных убеждений	119
Реструктуризация неприятных воспоминаний	121
Глава 23. Формирование и закрепление позитивных глубинных убеждений	128
Формирование позитивных убеждений	128
Укрепление позитивных убеждений	131

Глава 24. Устранение амбивалентности и повышение мотивации	134
Терапевтический стиль	134
Оценка готовности к изменениям	135
Устранение амбивалентности	136
Укрепление приверженности изменениям	141
Глава 25. Сострадание к себе и другим	143
Сострадание к другим в технике “пустого стула”	143
Сострадание к себе в технике двух “пустых стульев”	145
Сострадание к критике в технике трех “пустых стульев”	147
Множественные эмоциональные переживания в технике “пустого стула”	149
Соппротивление состраданию	151
Глава 26. Изменение режимов схем	152
Родительские режимы	152
Детские режимы	154
Режимы совладания	155
Режим здорового взрослого	159
Глава 27. Техника “пустого стула” в позитивной терапии	161
Сильные качества	161
Благодарность	163
Прощение	164
Самопрощение	165
Надежда	167
Поиск смыслов	169
Глава 28. Интеграция эмоционально-фокусированной техники “пустого стула” в КПТ	170
Техника “пустого стула”, сфокусированная на обработке эмоций	170
Межличностные травмы (незаконченное дело)	171
Подавление эмоций (расщепление самооценки)	172
Глава 29. Техника “пустого стула” в супервизии	175
Техническая компетентность	175
Перцептивная компетентность	177

Реляционная компетентность	179
Рефлексивная компетентность	180
Самокомпетентность	181
Глава 30. Преодоление трудностей в технике “пустого стула”	184
Работа без “пустых стульев”	184
Клиент считает диалоги “пустого стула” пустой тратой времени	184
Клиент боится переживания сильных эмоций	184
Клиент испытывает трудности с эмоциональной регуляцией	185
Клиент не чувствует себя в безопасности, общаясь с неприятными или агрессивными образами	185
Клиенту трудно представить себе “другого” на пустом стуле	185
Во время ролевых игр клиент сильно расстраивается	186
Во время ролевых игр клиент остается эмоционально отстраненным	186
Клиент чувствует себя виноватым, сталкиваясь с отдельными людьми	186
Диалог между частями личности зашел в тупик	186
Клиент подвержен влиянию своих переживаний или других людей	187
Клиент не может защитить себя во время диалога	187
Техника “пустого стула” не приносит положительных результатов	187
Список литературы	188

Иногда встречаешь книгу, которая заполняет настолько большой пробел в знаниях, что порой удивляешься, почему она не вышла раньше. Если к тому же она написана простым языком и содержит множество важных рекомендаций, то вам посчастливилось раздобыть действительно нечто особенное. Именно такая книга сейчас перед вами. Из всех принятых в КПТ экспириентальных методик диалог “пустого стула” является наиболее эффективным, но при этом наименее исследованным вмешательством. Мэттью Пью написал увлекательную и хорошо структурированную книгу, в которой в необычайно доступной форме изложил исторические, теоретические и практические аспекты этой техники.

Джеймс Беннетт-Леви,
профессор Сиднейского университета,
один из авторов книги *Поведенческие эксперименты
в когнитивной терапии. Оксфордское руководство*

Одна из задач психотерапии — помочь клиентам разобраться в своих внутренних процессах и научиться осознавать, принимать и объединять различные аспекты своей личности. В том, что касается исследования, принятия и воплощения различных частей себя — будь то эмоции, мысли или воспоминания, — она во многом полагается на технику “пустого стула”. В этом исключительно пронизательном, глубоком и практичном руководстве Мэттью Пью знакомит терапевтов с ключевыми принципами проведения подобного рода вмешательств. Книга содержит множество оригинальных клинических идей, мудрых советов и пошаговых инструкций по эффективной реализации техники “пустого стула” в терапевтической практике. К такой книге хочется возвращаться снова и снова.

Пол Гилберт, ОВЕ,
основатель и президент организации
Compassionate Mind Foundation,
автор книги *Терапия, сфокусированная на
сострадании: отличительные особенности*

Бесценное терапевтическое пособие по совершенствованию навыков коррекции когнитивных и эмоциональных установок клиентов — навыков, позволяющих добиться устойчивого прогресса в изменении клиентского настроения и поведения. Принципы реализации и интеграции техники “пустого стула” иллюстрируются на прекрасно подобранных примерах из клинической практики. Настоятельно рекомендую к прочтению!

Джудит С. Бек,
президент Института когнитивно-поведенческой терапии Бека,
профессор Пенсильванского университета

В этой важной книге Мэттью Пью делится с читателями своими глубокими знаниями когнитивно-поведенческой модели и богатым клиническим опытом применения диалогов “пустого стула” в терапевтической практике. Следуя представленным здесь техникам, которые рассматриваются на примерах клинически значимых случаев, вы получите в свое распоряжение инструменты эффективного преодоления внутренних противоречий, уменьшения ненависти к себе, работы с травматическими воспоминаниями, решения трудных межличностных проблем и преодоления страха самовыражения. Эта книга станет настоящим подарком для всех, кто применяет технику “пустого стула” и/или методы КПТ в повседневной терапевтической работе.

Скотт Келлогг,
автор книги *Техника “пустого стула” как механизм изменений*

Книга содержит наиболее полное описание большинства техник “пустого стула”, применяемых в КПТ, включая механизмы работы и принципы практического применения. Обязательна для прочтения терапевтами, стремящимися расширить свой репертуар за счет экспириентального метода, непосредственно воздействующего на глубинные эмоциональные переживания клиента.

Арно Арнц,
профессор Амстердамского университета,
один из авторов книги *Схема-терапия пограничного
расстройства личности*

Об авторе

Мэттью Пью — клинический психолог, когнитивно-поведенческий психотерапевт, квалифицированный схема-терапевт, почетный преподаватель клинической психологии в Университетском колледже Лондона. Подробнее о его профессиональных достижениях и предоставляемых услугах можно узнать на сайте www.chairwork.co.uk.

Благодарности

Прежде всего я хочу поблагодарить Уинди Драйдена за щедрое предложение написать эту книгу. Наряду с положительным отзывом на одном из первых моих семинаров, посвященных технике “пустого стула”, это придало мне уверенности в собственных силах и позволило взяться за такую сложную, но невероятно важную задачу. Мне также хочется выразить благодарность сотрудникам издательства Routledge, в особенности Алеку Селвину и Джоанне Форшоу, за помощь в написании столь объемного тома для их серии книг.

Сомневаюсь, что написал бы эту книгу, если бы не познакомился с диалогами “пустого стула” под началом Скотта Келлога. Трансформационная техника Скотта продолжает вдохновлять терапевтов самых разных направлений и расширять границы их опыта. Психотерапия в неоплатном долгу перед тобой, Скотт.

Помощь в написании этой книги оказали многие мои коллеги. Среди них — Джеймс Беннетт-Леви, Сара Корри, Джейн Эванс, Джон Фокс, Александр Маргетс, Софи Рэй, Денис Рэтклифф, Кэролайн Солтер, Ульрике Шмидт и Хелен Стартап. Огромное спасибо всем вам за оказанную поддержку! Отдельным источником вдохновения были частые дискуссии с членами организации Compassionate Mind Foundation. Особой благодарности заслуживают Лесли Гринберг, Пол Гилберт и Тобин Белл, которые всегда находили время обсудить со мной тонкости проведения техники “пустого стула” в самых разных условиях.

Многим кажется, что книги пишутся в уединении и творческой изоляции. Так могло быть и в моем случае, если бы семья и друзья не решили скрасить мое одиночество и оказать всестороннюю поддержку. С искренней любовью я благодарю Марию-Терезу и Дэвида, Жозефину и Ричарда, Дэнни и Шарлотту, Анну и Стива, Ричарда и Хилари, Криса и Энни.

И наконец, самое главное, я хотел бы поблагодарить Натали за ее бесконечное терпение, поддержку и воодушевление (и все это во время непростой беременности). Без тебя я бы точно не справился.

Введение

Перед вами — практичное, доступное и написанное простым языком введение в технику “пустого стула” — одного из самых мощных и оригинальных методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Это первая книга, в которой подробно описаны все известные формы диалога “пустого стула” и принципы их проведения в КПТ и смежных терапевтических подходах.

Книга содержит множество полезных советов и рекомендаций по работе с автоматическими мыслями, эмоциями, поведенческими привычками, глубинными убеждениями, амбивалентными чувствами, личностными чертами, жизненными установками и когнитивными процессами, такими как беспокойство и самокритика. Читатели также узнают о применении техники “пустого стула” в других областях, включая клиническую супервизию, терапию, сфокусированную на сострадании, схема-терапию, позитивную психотерапию и мотивационное консультирование. Все это иллюстрируется клиническими примерами и стенограммами терапевтических сеансов.

Ориентированная в первую очередь на практикующих психологов и психотерапевтов, книга будет интересна даже тем, кто ранее не применял технику “пустого стула” в работе с клиентами.

Часть I

A thick black L-shaped line, consisting of a horizontal segment and a vertical segment, positioned to the right and below the text 'Часть I'.

**ОСОБЕННОСТИ
ТЕХНИКИ “ПУСТОГО
СТУЛА” В КПТ**

Краткая история развития техники “пустого стула”

Техника “пустого стула” основана на экспириентальных вмешательствах, в ходе которых терапевт использует дополнительные стулья, чтобы помочь клиенту добиться личностных изменений. Разработанная более века назад, она нашла применение во многих современных терапевтических подходах, включая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) [Pugh, 2017], экспириентальную терапию [Greenberg, Rice, & Elliott, 1993], психодинамическую терапию [Fosha, 2000] и семейную терапию [Tsvieli & Diamond, 2018]. В действительности техника “пустого стула” является одним из наиболее распространенных методов разговорной терапии (не считая, конечно, терапевтических отношений). В этой главе вы познакомитесь с ее изобретателями и историей развития.

Якоб Л. Морено и психодрама

Техника “пустого стула” была разработана Якобом Л. Морено (1889–1974), создателем метода психодрамы. Морено начинал свою карьеру с психоанализа, но быстро отверг многие его принципы, включая опору на дискурс. “Анализируя [людей], вы разделяете их на части, — говорил он Зигмунду Фрейду. — Я же позволяю им играть противоречивые роли, чтобы собраться воедино” [Moreno, 2014, р. 50]. Морено считал, что восприятие мира в значительной степени формируется через действия, а изменения в восприятии лучше всего подкрепляются активным воплощением опыта. Он полагал, что театр и исполнительское искусство предоставляют эффективные средства для воссоздания, наблюдения и разрешения личных проблем. В эпоху всеобщего доминирования психоанализа идеи Морено казались необычайно революционными.

Начиная с 1920-х гг. Морено обращается к методам, основанным на действии, чтобы “изменить характер работы в терапевтическом кабинете, превратив его в театральную сцену” [Landy, 2008, р. 197]. Эти принципы легли

в основу психодрамы — метода групповой психотерапии, которую впоследствии усовершенствовала его жена Зерка Морено. Сеансы психодрамы проходят под началом ведущего (режиссера), который предлагает проработать проблемы одного из участников группы (протагониста). Для облегчения задачи участники терапевтического процесса обращаются к эмпирическим техникам, позволяющим экстернализовать аспекты внутреннего мира протагониста. К ним относят отражение (наблюдение за своим поведением, воспроизводимым другим человеком), дублирование (слушание своего внутреннего голоса, произносимого членом группы) и диалог с отсутствующими людьми, представленными пустым стулом [Moreno, 2014]. Эти методы оказались весьма эффективными: как отмечает Эрик Берн, “в психодраме Морено были опробованы почти все действенные техники, так что в этом направлении трудно придумать оригинальную идею” [Berne, 1970, p. 164].

Джордж Келли и терапия личностных конструкторов

Идеи и работы психотерапевта Якоба Леви Морено оказали влияние на американского психолога Джорджа Келли (1905–1967). Как и Морено, Келли отвергал большинство положений психоанализа и утверждал, что действия клиента оказывают большее влияние на эмоциональный дистресс, чем его история [Fransella & Neimeyer, 2005]. В 1955 году Келли разработал *терапию личностных конструкторов* (Personal Construct Therapy — PCT), которую многие воспринимали как симбиоз бихевиоризма и психодрамы [Griffith, 2003]. В ней предполагалось, что личность состоит из неких конструкторов, которые обуславливают отношение человека ко всему, что его окружает. По мнению Келли, личность человека формируется в результате восприятия мира вокруг себя. Когда обычные способы восприятия и взаимодействия оказываются несостоятельными или вызывают трудности, люди могут изменить представление о себе и своем окружении, создавая новые “роли” или способы взаимодействия.

Одним из ключевых вмешательств в терапии личных конструкторов была так называемая “терапия фиксированной роли”, предложенная Келли в 1955 г. Она предполагала анализ текущей личности или конструктора клиента в сочетании с созданием новой идентичности в виде “ролевого эскиза”. Впоследствии новая идентичность репетировалась с помощью ролевых игр и применялась в повседневной жизни в течение определенного периода времени. Келли [Kelly, 1955, p. 412] надеялся, что погружение в но-