

# Содержание

<b>Об авторе</b>	18
<b>Предисловие</b>	19
<b>Предисловие к русскому изданию</b>	21
<b>Благодарности</b>	24
<b>Глава 1. Выявление терапевтических проблем</b>	25
Конкретизация проблем	27
Определение степени сложности проблемы	30
Учет внешних факторов, влияющих на терапевтическую сессию	32
Объем и вид медицинской помощи, формат лечения и дополнительное лечение	33
Биологические интервенции	34
Изменение окружающей среды	35
Терапевтическая ошибка или дисфункциональные убеждения клиента	36
Является ли проблема результатом терапевтической ошибки	36
Относится ли проблема к дисфункциональным убеждениям клиента	37
Различия между проблемами, связанными с терапевтической ошибкой, и дисфункциональными когнициями клиентов	38
Как избежать проблем в терапии	39
Диагностика и формулирование	40
Когнитивная концептуализация	41
Терапевтическое планирование на сессиях и между ними	42
Создание терапевтического альянса	42
Определение конкретных поведенческих целей	42
Применение основных стратегий	43
Применение передовых техник	43
Оценка эффективности интервенций и терапии в целом	44
Выводы	44

<b>Глава 2. Концептуализация сложных случаев</b>	45
Упрощенная когнитивная модель	46
Глубинные убеждения	48
Глубинные убеждения о себе	50
Глубинные убеждения о людях	54
Глубинные убеждения о мире	54
Поведенческие стратегии	55
Предположения, правила и установки	56
Центральные предположения и их подвиды	57
Схема когнитивной концептуализации	58
Разработка когнитивной модели	62
Триггерные ситуации	62
Выведение последовательности составляющих когнитивной модели	65
Выводы	71
<b>Глава 3. Когда лечение осложняется расстройством личности</b>	73
Как развиваются расстройства личности	74
Чрезмерно и недостаточно развитые стратегии	76
Когнитивные профили конкретных расстройств по оси II	78
Истерическое расстройство личности	78
Обсессивно-компульсивное расстройство личности	80
Пассивно-агрессивное расстройство личности	82
Пограничное расстройство личности	84
Зависимое расстройство личности	86
Избегающее расстройство личности	88
Параноидное расстройство личности	90
Антисоциальное расстройство личности	91
Шизотипическое расстройство личности	93
Шизоидное расстройство личности	95
Нарциссическое расстройство личности	96
Выводы	99
<b>Глава 4. Создание и использование терапевтического альянса</b>	101
Прогнозы клиентов в отношении психотерапии	102
Стратегии построения терапевтического альянса	103
Активное сотрудничество с клиентом	103

Демонстрация эмпатии, заботы, оптимизма, искренности, точного понимания и компетентности	104
Адаптация уникального терапевтического стиля к особенным характеристикам клиентов	106
Облегчение дистресса	107
Получение обратной связи	107
Выявление и решение проблем в терапевтическом альянсе	109
Выявление проблемы в терапевтическом альянсе	109
Концептуализация проблемы и планирование стратегии	112
Использование терапевтических отношений для достижения терапевтических целей	119
Обеспечение опыта положительных взаимоотношений	119
Работа над проблемами в терапевтическом альянсе и генерализация на другие взаимоотношения	125
Когда клиенты испытывают трудности с психотерапевтом	125
Когда клиенты нуждаются в обратной связи по поводу межличностного стиля	127
Сводный клинический случай	128
Выводы	135
<b>Глава 5. Сложности в терапевтических отношениях</b>	137
Клинический случай 1: клиентка, которая чувствовала, что была инвалидирована психотерапевтом	138
Клинический случай 2: клиентка, которая боялась быть отвергнутой психотерапевтом	140
Клинический случай 3: клиент, который чувствовал контроль со стороны психотерапевта	143
Клинический случай 4: клиентка, которая утверждала, что психотерапевт не понимала ее	147
Клинический случай 5: клиент, который был убежден в безразличии психотерапевта	149
Клинический случай 6: клиент, который скептически относился к психотерапии	155
Клинический случай 7: клиент, который чувствовал, что его принуждают к психотерапии	156
Клинический случай 8: клиентка, которая предоставляла отрицательную обратную связь	158

Клинический случай 9: клиентка, которая избегала предоставления психотерапевту честной обратной связи	159
Клинический случай 10: клиентка, которая избегала раскрытия важной информации	160
Выводы	163
<b>Глава 6. Когда психотерапевт дисфункционально реагирует на клиентов</b>	165
Выявление проблем в реакциях психотерапевта	166
Концептуализация отрицательных реакций	168
Стратегии улучшения реакций психотерапевтов на клиентов	170
Повышение компетентности психотерапевта	171
Реагирование на дисфункциональные когниции	171
Развитие реалистичных ожиданий в отношении себя и своих клиентов	172
Модерирование уровня и выражения эмпатии	173
Установление границ	174
Предоставление клиентам обратной связи	174
Усиление самопомощи	176
Передача клиента	176
Клинические случаи	177
Когда психотерапевты испытывают безнадежность в отношении клиентов	177
Когда психотерапевты испытывают выгорание из-за клиентов	178
Когда психотерапевты обеспокоены тем, что клиенты будут ими недовольны	179
Когда психотерапевты слишком тревожатся о клиентах	180
Когда психотерапевты чувствуют себя униженными клиентами	181
Когда психотерапевты занимают оборонительную позицию	182
Когда психотерапевты испытывают фрустрацию или сердиты на клиентов	182
Когда психотерапевты чувствуют угрозу со стороны клиентов	184
Когда клиенты сами поднимают проблему реакции психотерапевта	184
Выводы	185

<b>Глава 7. Сложности при установлении целей</b>	187
Использование и изменение стандартных стратегий для установления целей	188
Определение конкретных целей посредством опроса	188
Установление конкретных целей посредством воображения	189
Цели для себя вместо целей для других	193
Дисфункциональные убеждения клиентов относительно установления целей	194
Дисфункциональное поведение	195
Терапевтические стратегии	196
Клинический случай 1: клиент, который чувствовал себя слишком безнадежным для установления целей	197
Клинический случай 2: клиентка, которая отказывалась определять свои цели	199
Клинический случай 3: клиентка, которая отрицала то, что у нее есть проблема	201
Клинический случай 4: клиент, который был убежден в том, что его проблемы имеют исключительно физический характер	205
Клинический случай 5: клиентка, которая устанавливала нереалистичные цели	207
Клинический случай 6: клиент, который устанавливал экзистенциальные цели	211
Клинический случай 7: клиентка, которая избегала установления важных целей	215
Клинический случай 8: клиент, который не хотел быть в терапии	218
Выводы	220
<b>Глава 8. Сложности при структурировании сессии</b>	221
Стандартная структура	221
Применение и изменение стандартных стратегий структурирования сессии	223
Обсуждение структуры сессий	223
Задание темпа	224
Прерывание	224
Дисфункциональные предположения клиентов и психотерапевтов	225
Решение проблем в структурировании терапевтической сессии	227
Проверка настроения	227

Установление первоначальной повестки дня	230
Наведение мостов между сессиями	237
Определение приоритетов повестки дня	243
Обсуждение проблем повестки дня и домашних заданий	243
Подведение итогов	244
Обратная связь	246
Когда важно не структурировать сессию	247
Выводы	248
<b>Глава 9. Сложности при решении проблем и выполнении домашних заданий</b>	249
Реакции клиентов на работу над проблемой	250
Применение и видоизменение стандартных стратегий для облегчения решения проблем	252
Помощь клиентам в сосредоточении на проблеме	253
Мотивирование клиентов с помощью психообразования	253
Связывание решения индивидуальных проблем и достижения целей	254
Разделение проблемы на поддающиеся управлению части	255
Помощь клиентам в оценке степени их контроля над проблемой	255
Изменение курса, когда решение проблем не работает	256
Применение и видоизменение стандартных стратегий для облегчения выполнения домашних заданий	257
Тщательное планирование домашнего задания	258
Определение вероятности выполнения заданий клиентами	259
Выявление и заблаговременное реагирование на вмешивающиеся когниции	260
Развитие у клиентов реалистичных ожиданий в отношении действенности домашних заданий	262
Реагирование на отрицательные мысли после выполнения домашнего задания	263
Проверка выполнения домашнего задания на следующей сессии	264
Концептуализация трудностей, из-за которых клиенты не выполнили задание	264
Дисфункциональные убеждения, препятствующие решению проблем и выполнению домашних заданий	264
Выявление ключевых убеждений	265
Типичные убеждения	266

Клинический случай	282
Когда клиенты не прогрессируют	289
Когда важно не решать проблему	289
Выводы	290
<b>Глава 10. Сложности при выявлении когниций</b>	<b>291</b>
Распознавание автоматических мыслей	292
Ситуации, порождающие автоматические мысли	292
Когда у клиента мало отрицательных мыслей	293
Применение и видоизменение стандартных стратегий для выявления автоматических мыслей	295
Проведение опроса	295
Сосредоточение на эмоциях и соматических ощущениях	298
Использование воображения	300
Использование ролевых игр	301
Проблемы в выявлении автоматических мыслей	302
Клиенты дают интеллектуализированные ответы	302
Клиенты проявляют чрезмерный перфекционизм	303
Клиенты предоставляют лишь поверхностные автоматические мысли	304
Клиенты боятся быть подавленными отрицательными эмоциями	306
Клиенты придают своим мыслям особое значение	308
Клиент опасается осуждения со стороны психотерапевта	308
Откладывание выявления автоматических мыслей	310
Выявление образов	310
Образы-предсказания	311
Образы-воспоминания	312
Образы-метафоры	312
Выявление предположений	312
Применение и видоизменение стандартных стратегий для выявления предположений	313
Незаконченные предположения	313
Работа с сутью высказывания	314
Преобразование установок и правил в предположения	315
Выявление глубинных убеждений	315
Применение и видоизменение стандартных стратегий для выявления глубинных убеждений	315

Опрос клиентов о значении их мыслей	315
Проверка предположений	316
Когда глубинные убеждения выражены в виде автоматических мыслей	318
Категоризация неоднозначных глубинных убеждений	318
Проблемы в выявлении глубинных убеждений	319
Выводы	319
<b>Глава 11. Сложности при изменении мыслей и образов</b>	<b>321</b>
Применение и видоизменение стандартных стратегий для изменения автоматических мыслей	322
Подготовка к оцениванию	322
Использование стандартных вопросов	325
Использование других типов вопросов и техник	325
Проблемы в изменении автоматических мыслей	329
Клиенты не верят, что их мысли искажены	329
Клиенты не испытывают облегчения после оценки своих мыслей и реагирования на них	330
Дисфункциональные убеждения об изменении автоматических мыслей	331
Проблемы в изменении мыслей между сессиями	335
Практические проблемы	335
Дисфункциональные идеи по поводу когнитивной реструктуризации	336
Применение и видоизменение стандартных стратегий для изменения спонтанных образов	338
Образы-предсказания	339
Образы-метафоры	341
Образы-воспоминания	341
Выводы	342
<b>Глава 12. Сложности при изменении предположений (промежуточных убеждений)</b>	<b>343</b>
Различия между предположениями на уровнях автоматических мыслей и промежуточных убеждений	344
Применение и видоизменение стандартных стратегий для изменения предположений	345

Расширенный клинический случай	346
Предположение 1: “Если я позволю себе плохое самочувствие, то «развалюсь на части» (но если буду избегать плохого самочувствия, со мной все будет хорошо)”	347
Предположение 2: “Если у меня возникнет проблема, я не смогу ее решить (но если я проигнорирую ее или смогу ее избежать, все будет в порядке)”	357
Предположение 3: “Если мне станет лучше, моя жизнь ухудшится (но если все останется как есть, то по крайней мере я смогу поддерживать статус-кво)”	359
Выводы	361
<b>Глава 13 . Сложности при изменении глубинных убеждений</b>	363
Применение и модификация стандартных стратегий для изменения глубинных убеждений	365
Психообразование клиентов в отношении глубинных убеждений и копинг-стратегий	365
Связь глубинных убеждений и копинг-стратегий	366
Выдвижение терапевтической гипотезы	367
Представление модели обработки информации	367
Использование аналогий	379
Конструирование более реалистичных глубинных убеждений	379
Мотивирование клиентов к изменению глубинных убеждений	379
Клинический случай с техниками изменения глубинных убеждений	381
Распознавание активации глубинных убеждений	381
Изменение обработки отрицательной информации	382
Изменение обработки положительной информации	384
Исследование обработки информации	385
Сократический диалог	385
Терапевтические заметки	387
Изменение сравнений	387
Когнитивный континуум	387
Поведение “как если бы”	391
Обращение к ролевым моделям	391
Рационально-эмоциональные ролевые игры	392
Интервенции в окружении	394
Вовлечение семьи	395

Групповая терапия	395
Сны и метафоры	396
Реструктуризация значения травматических детских переживаний	398
Библиотерапия	400
Изменение глубинных убеждений относительно окружающих	401
Выводы	402
<b>Приложение А. Ресурсы, тренинги и методы контроля в когнитивной терапии</b>	403
Институт когнитивной психотерапии и исследований (Beck Institute For Cognitive Therapy And Research)	403
Академия когнитивной терапии	405
<b>Приложение Б. Опросник личностных убеждений</b>	407
<b>Список литературы</b>	415
<b>Предметный указатель</b>	421