

# Содержание

<b>Отзывы о книге</b>	14
<b>Предисловие к изданию на русском языке</b>	17
<b>Об авторе</b>	19
<b>Благодарности</b>	20
<b>Предисловие</b>	21
<b>Введение</b>	29
Терапия, сфокусированная на сострадании	30
Что такое CFT и чем полезен метод?	31
Подход CFT	31
Доказательная база для CFT	33
Техники CFT	35
Что если клиент не верит в эволюционную теорию?	38
CFT и другие методы терапии	42
Наш нынешний подход	44
От издательства	46
<b>Глава 1. Истоки и основные темы</b>	47
Истоки CFT	47
CFT: Основополагающие идеи	48
Стыд и самокритика могут калечить	48
Сострадание. Сила идти навстречу боли	51
Составляющие сострадания — от осуждения к пониманию	53
Как важно научиться чувствовать себя в безопасности	57
Заключение	62
<b>Глава 2. Знакомство с состраданием</b>	63
Атрибуты сострадания	65
Чувствительность	66
Сочувствие	66
Сострадательная мотивация	66

Толерантность к дистрессу	67
Безоценочность	67
Эмпатия	68
Тренировка сострадательного ума	68
Сострадательное мышление и рассуждение	68
Внимание и фокусировка на чувствах	69
Воображение	69
Чувства и эмоции	70
Поведение	70
Заключение	71
<b>Глава 3. Сострадательные взаимоотношения.</b>	
<b>Роли терапевта в СФТ</b>	73
Различные роли для различных задач	74
Учитель в модели СФТ	74
Фасилитатор направляемого открытия	79
Надежная база	83
Модели сострадательного “Я”	86
Роли в действии	91
Как терапевты используют самораскрытие	94
Заключение	96
<b>Глава 4. Сострадательное понимание.</b>	
<b>Как эволюция повлияла на наш мозг</b>	97
Старый и новый мозг	97
Новый мозг. Очень мощный, но не очень умный	100
Эмоциональная инерция	108
Успокаивающее ритмичное дыхание	109
Заключение	112
<b>Глава 5. Сострадательное понимание. Три типа эмоций</b>	113
Модель трех кругов эмоций	113
Система угроз	115
Система активации	116
Система успокоения	117
Как организовать свой опыт	118
Как насчет грусти?	127

8	Содержание	
	Мотивы и социальные ментальности	129
	Заключение	129
	<b>Глава 6. Сострадательное понимание.</b>	
	<b>Социальное формирование личности</b>	131
	Различные версии нашего “Я”	132
	Социальное формирование личности	133
	История и тип привязанности	133
	Теория обучения и поведенческая терапия	138
	Заключение	154
	<b>Глава 7. Сострадательное осознание.</b>	
	<b>Культивация осознанности</b>	155
	Осознанность	156
	Готовим клиента к работе со вниманием	158
	Включение осознанности	160
	Осознанное дыхание	164
	Обучение осознанному дыханию	165
	Другие техники осознанности	171
	Работа с препятствиями и техники осознанности	172
	Забывчивость	172
	Избегание и низкая мотивация	173
	Чувство неудачи	174
	Заключение	175
	<b>Глава 8. Готовность к состраданию. Работа с самокритикой</b>	177
	Сократический диалог	178
	Эпизод Два учителя	181
	Заключение	185
	<b>Глава 9. Возращивание сострадательного “Я”</b>	187
	Сострадательное “Я”	187
	Подход, на основе актерского метода	188
	Техника “сострадательного Я”	189
	Сострадание и уязвимое “Я”	193
	Сострадательное “Я” в действии	198
	Сострадательные письма	200
	Заключение	204

<b>Глава 10. Сострадательное мышление и логика</b>	205
Работа с мыслями, сфокусированными на угрозе	206
Сострадательное мышление и логика	212
Ментализация	213
Связь мыслительной работы с сострадательным пониманием	214
Заключение	220
<b>Глава 11. Как применять сострадательное воображение</b>	221
Ориентация на воображение	221
Создать безопасное место	224
Техника “идеальный сострадательный образ”	229
Другие техники на воображение	236
Сострадание к дистрессу, ощущениям угрозы и боли	236
Сострадание к себе	237
Сострадание к другим	238
Заключение	240
<b>Глава 12. Воплощение сострадания на практике. Техника работы с пустым стулом в CFT</b>	241
Работа с пустым стулом в CFT	241
Техника пустого стула	242
Работа с двумя стульями	246
Заключение	262
<b>Глава 13. Сострадательная интеграция. Формулирование случая в CFT</b>	263
Основные компоненты формулирования случаев в CFT	263
Врожденное и историческое влияние	265
Основные страхи	266
Стратегии безопасности и защитное поведение	268
Непредвиденные последствия	269
Отношение к себе и другим	271
Заключение	274
<b>Глава 14. Изучение аффекта: техника “множественное Я”</b>	275
Множественные версии “Я”	275
Изучение множественных версий “Я”	276

10	Содержание	
	Капитан корабля	277
	Дебрифинг упражнения	290
	Заключение	291
	<b>Глава 15. КПТ третьей волны. Как интегрировать CFT в вашу методику терапии</b>	<b>293</b>
	Как выглядит терапевт CFT?	293
	CFT и другие модели	295
	CFT в вашем терапевтическом кабинете	297
	Роли, которые вы воплощаете, как терапевт	298
	Время от времени вспоминайте об эволюционной модели	298
	Сократический диалог поможет свести на нет саморазрушение	299
	Три круга эмоций как фасилитаторы осознанности	299
	Три круга эмоций как способ поразмыслить над вашими отношениями с клиентом	300
	Используйте сострадательное мировоззрение	301
	<b>Вывод</b>	<b>305</b>
	<b>Послесловие. Расшифровка сострадательного разума</b>	<b>307</b>
	<b>Приложение. Рабочие листы</b>	<b>311</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>319</b>