# Содержание

**Об авторах** 16
**Благодарности** 17

**Предисловие. Помогай другим с осознанностью, решимостью и любовью** 23

**Введение** 27

Доказательная база для ФАП 32
Как пользоваться этой книгой 35
Структура этой книги 38
От издательства 40

**Часть 1. Идеи** 41

**Глава 1. Социальная связь и терапевтические отношения как контексты для изменений** 43

Социальные связи имеют значение 45
Социальный контекст имеет значение 50
Социальное обучение 54
Любое поведение возникает в результате обучения 54
Глубокое влияние социальных взаимодействий на формирование поведения 55
Использование терапевтических отношений в качестве контекста для изменений 56
Необходимость искренних, подлинных терапевтических отношений 58
Функциональный анализ помогает удержаться в колее 60
Итоги 62

**Глава 2. Принципы контекстуальной поведенческой теории** 63

Все, что делают люди, — это поведение 66
Поведение — это событие 66

Все поведение существует здесь и сейчас 68
Поведение управляется последствиями 70
Назначение некоторых моделей поведения — к чему-то нас подтолкнуть 70
Назначение некоторых моделей поведения — от чего-то нас оттолкнуть 71
Выигрыши от поведения могут его подкрепить 71
Затраты на поведение могут уменьшить его интенсивность 72
Функция активна 72
Проблемы, связанные с обучением 73
Язык — очень особый вид поведения 75
Клиент прав: не предполагайте, а оценивайте 77
Почему важно понимать процесс обучения и сосредоточиться на функциях 78
Итоги 80

**Глава 3. Придерживаемся функционального анализа** 81

Шаг 1: ориентируемся на поведение и контекст 84
Шаг 2: уточняем функции 88
Обнуляем функциональные последствия 92
Вопрос об избегании 93
Рассматриваем прошлое 93
Рассматриваем будущее 94
Шаг 3: ищем функциональные классы 94
Шаг 4: определяем способы улучшения 96
Шаг 5: наблюдаем клинически значимое поведение 96
КЗП: клинически значимое поведение 98
Учимся различать КЗП1 и КЗП2 99
Идеографический шаблон функциональной оценки 102
Гибкость: КЗП1 или КЗП2? 108
Матрица ACT: очень полезный инструмент 108
Клинически значимое поведение терапевта 109
Шаг 6: процесс функционального анализа — проверяем гипотезы 110
Базовый функциональный анализ “Сценарий” 112
Итоги 113

**Глава 4. Позиция: осознанность, решимость, любовь** 115
Осознанность 120
Решимость 122
Выбираем испытывать уязвимость 122
Предлагаем самораскрытие 123
Просим о том, что нужно 123
Любовь 124
Любовь к себе 127
ОРеЛ как межличностная позиция терапевтов ФАП 128
Функциональный анализ на основе ОРеЛ 129
Складываем все вместе 130
Быстрая оценка ОРеЛ 131
Итоги 132

**Глава 5. Процесс формирования с помощью пяти правил ФАП** 133
Правило 1: замечайте КЗП 136
Правило 2: вызывайте КЗП 138
Правило 3: подкрепляйте КЗП2 140
Правило 4: обращайте внимание на эффект 143
Правило 5: поддерживайте генерализацию 145
Обсуждение функционального анализа и формулировки случаев с клиентами 145
Назначение домашней практики КЗП2 146
Опыт пяти правил ФАП в контексте 148
Итоги 150

**Часть 2. Практика** 151

**Глава 6. Понять себя** 155
Обратите внимание на личные цели: не позвольте обстоятельствам заставить вас замолчать 173
Итоги 174

**Глава 7. Закладываем фундамент в начале терапии** 175
Осознанность 180
Замечайте потенциальные КЗП1 и КЗП2 в начале терапии 181
Исследование 183
Вопросы о процессе терапии 189
Исследование КЗП в текущем функциональном анализе 194
Реагирование на возможные КЗП2 196
Предложите обоснование ФАП (РЭП ФАП) 196
Связь с проблемами клиента 199
Самораскрытие терапевта 200
Обратная связь 202
Итоги 207

**Глава 8. Вызов поведения в настоящем моменте** 209
Что такое вызов поведения 213
Если вы видите возможное КЗП 214
Вызываем способы поведения (то, что можно услышать, увидеть и испытать) 215
Формы вызывания 216
Описываем то, что заметили 216
Побуждаем клиентов обратить внимание 216
Просьба и приглашение 217
Смелые просьбы 218
Выражение сочувствия и любви 219
Баланс решительности и любви 219
Замедление и разрешение 220
Общий список вызывающих поведение вопросов и утверждений 222
Ответы на КЗП1 клиента 230
Приглашение к росту или изменениям 236
Увидеть КЗП1 в КЗП2 237
Игнорирование: когда и как 238
Назовите паттерн и выйдите из него 239
Шаг 1: опишите паттерн 240

Шаг 2: примите точку зрения клиента 241
Шаг 3: найдите другое избегание 242
Шаг 4: возьмите на себя ответственность 244
Шаг 5: что еще должно быть на столе? 245
Шаг 6: подготовьте вступительное заявление 247
Шаг 7: ведите беседу 249
Шаг 8: следующий раз 249
Итоги 250

**Глава 9. Как реагировать на развитие** 251

Что такое подкрепление 253
Баланс искренности и стратегий 256
Переменная отзывчивость 259
Распознавание предположений 261
Быть менее отзывчивым 262
И последнее замечание 263
Подкрепление решимости любовью 263
Выбор: испытать уязвимость и эмоции 264
Предложение самораскрытия 266
Просить о том, что нужно удовлетворить 268
Обратите внимание на свой эффект 269
Вербальная проверка 270
Наблюдение за поведением клиента 271
Итоги 272

**Глава 10. Баланс структуры и потока: логическое взаимодействие** 273

Логическое взаимодействие 276
ФАП в действии 278
Ошибки терапевта 287
Что делать с ошибками 288
Основные истины о терапии 290
Итоги 291

**Глава 11. Понимание в движении: концептуализация случая с помощью ФАП** 293

Расширение функционального анализа до концептуализации случая 296
Полный процесс концептуализации кейса 299
Шаг 1: найти первоначальную рабочую формулировку 300
Шаг 2: тестирование рабочей формулировки 306
Шаг 3: уточнение формулировки 307
Принятие того, что процесс не является линейным 308
Примеры концептуализации случая в трех различных временных рамках 309
ФАП в действии: функциональный анализ в данный момент 309
ФАП в действии: постоянная концептуализация случая в течение краткосрочного лечения 313
ФАП в действии: концептуализация кейса в долгосрочной перспективе 316
Итоги 321

**Глава 12. Закрепление изменений с помощью домашних заданий и эмпирических упражнений** 323

Домашняя работа 325
Индивидуализация домашней работы 326
Три распространенных типа домашних заданий ФАП 328
Жунал поведения 328
Участие в конкретных беседах 329
Практические упражнения 332
Сохранение релевантности упражнений 332
Специальные упражнения 334
Составление списков 337
Итоги 339

**Глава 13 . Когда приходит время заканчивать терапию** 341

Проблемы, вызванные окончанием терапии 342
Письмо клиенту о завершении терапии 344

Вопросы по окончании терапии для клиентов 347
Итоги 348

**Заключение** 349

Сознательная практика 352
Консультационные группы 354
Будущее ФАП 355

**Дополнительная литература** 357

**Литература** 359