

Содержание

Об авторах	13
Введение	15
Глава 1. Что такое терапия принятия и ответственности (АСТ)	19
Обоснован ли выбор именно этой модели терапии	19
АСТ — это эмпирически обоснованный метод терапии	20
Широкая применимость к клиентам	20
АСТ — это гибкая система, которую могут применять специалисты разных направлений	21
АСТ как часть традиции КПТ	22
Функциональный контекстуализм как основа АСТ	24
Поведение в контексте как единица анализа	24
Прогнозирование и влияние как цель	25
Эффективность как цель	26
Поведенческие и когнитивные основы АСТ	26
Умение создавать новые связи	28
Когерентность как средство укрепления результатов	29
Изменение влияния	29
Контроль посредством контекста	30
Как люди оказываются в безвыходном положении — модель отсутствия психологической гибкости	30
Принятие и осознанность как средства справиться с внутренними переживаниями	32
Ценности и целенаправленные действия как путь к приоритетам	35
Все дороги ведут к психологической гибкости	37
Модель психологической гибкости. Применение АСТ	38
Глава 2. Оценка состояния клиента	41
Четыре основные области оценки	41
1. Определить основную клиническую проблему	42
2. Определить функциональный контекст, поддерживающий целевое поведение	44
3. Оценить контекстные, исторические и культурные факторы влияния	52
4. Составить план лечения	53

Содержание	7
Глава 3. Общее руководство к терапевтическому контексту АСТ	55
Основы АСТ	57
Признать общие проблемы человеческого бытия	57
Принимать клиентов такими, какие они есть, и не относиться к ним как к детям	57
Главное — опыт клиента. Все учатся на собственном опыте	59
Метафоры и практика	59
Не поддаваться желанию объяснить значение метафоры	62
Метафора важнее правильности высказывания	64
АСТ — это процессуально ориентированная интервенция	66
Опыт клиента верен — без вариантов	66
Не объяснять шесть процессов и не рисовать гексафлекс	66
Важность моделирования психологической гибкости	67
Самораскрытие	68
Как запомнить, что нужно делать во время сеанса	70
Проблемы вербальной коммуникации	71
Развитие компетенций с помощью АСТ	72
Глава 4. Сеанс 1: применение АСТ и креативная безнадежность	73
Подготовка к терапии	73
1. Узнать, чего клиент ожидает от терапии	73
2. Выяснить, как клиент представляет процесс психотерапии.	
Прийти к единому мнению	74
3. Обсудить, что такое “хороший” результат	76
4. Объяснить, что прогресс не линейный	78
5. Дать психотерапии время подействовать	79
Креативная безнадежность как следствие эмоционального контроля	79
Определить неприятное внутреннее переживание	81
Выяснить, как долго клиент боролся	81
Узнать, как клиент контролировал неприятное переживание	82
Можно ли успешно контролировать внутреннее переживание	82
Краткосрочная эффективность	83
Долгосрочная эффективность	84
Как выглядит ситуация на самом деле	84
Альтернатива контролю	85
Метафора двух игр	86
Резюме	87
Домашнее задание	88
Глава 5. Сеанс 2: контроль как проблема	89
Проверка домашнего задания	89
Контроль как проблема	90

Контроль не дает результата	90
Не тревожиться	93
Не думать о...	93
Создать эмоцию	94
Открытое поведение	95
Подводя итог	95
Почему люди сосредоточены на контроле	96
Напомнить клиенту, что он не виноват	98
Принятие как альтернатива	99
Тренировка психологической готовности	102
Разница между “нравиться” и “принимать”	102
Принятие — это выбор	103
Действовать	104
Мотивация	105
Домашнее задание (еженедельное поведенческое обязательство)	106
Резюме	108
Глава 6. Сеансы 3 и 4: принятие и когнитивное разъединение	109
Приветствие клиента	110
Проверка домашнего задания	111
Полагаться на опыт	112
Снова к принятию	113
Снова предложить принятие	114
Общие черты принятия	115
Аналогия со школьным учителем	116
Сначала когнитивное разъединение, затем принятие	117
Объективные и субъективные оценки	120
Приклеивание ярлыков как путь к осознанности	122
Нарушение правил	123
Как узнать, к каким переживаниям стоит прислушиваться	125
Домашнее задание	126
Резюме	127
Глава 7. Сеансы 5 и 6: принятие, когнитивное разъединение, осознанность и ценности	129
Проверка домашнего задания	129
Пересмотр цели терапии: ценности	130
Возвращаясь к принятию	133
Сострадание к себе	135
Гибкость по отношению к болезненной эмоции	135
Поменять “но” на “и”	136
Возвращаясь к когнитивному разъединению	137

Содержание	9
Конкретизация мыслей	139
Осознанность, или Гибкое внимание	141
Домашнее задание	144
Резюме	144
Глава 8. Сеансы 7 и 8: принятие, когнитивное разъединение, осознанность и “я”-контекст	145
Начать с упражнения на осознанность	145
Проверка домашнего задания	147
Проблемные ситуации и способы с ними справиться (принятие, когнитивное разъединение)	147
Аналогия с надоедливym членом семьи	149
Правило четырех “П”	150
“Я”-контекст, или Позиция наблюдателя	151
Человек — не его мысли, как дом — не только мебель	154
Домашнее задание	155
Резюме	156
Глава 9. Сеанс 9: ценности	157
Проверка домашнего задания	157
Уточнить ценности	158
1. Когнитивное разъединение социальных норм	159
2. Определение концепции ценностей	161
3. Определение личных ценностей	163
4. Выбор ценностей	164
5. Согласование действий с ценностями	165
6. Согласование целей с ценностями	167
7. Поведение в соответствии с целями и ценностями	168
Ценности как ориентиры	168
Проблемные ценности	169
Домашнее задание	169
Резюме	170
Глава 10. Сеанс 10: ценности и поведенческие обязательства	171
Проверка домашнего задания	171
Ценности прошлой недели	173
Принять ненавистное, чтобы получить желаемое	174
Обсуждение поведенческих обязательств	176
Терапия в виде восходящего или нисходящего графика	176
Шаг за шагом	177
Ценности не исключают эмоций	178
Новый образ жизни	178

Домашнее задание	178
Примечания к заключительному сеансу	179
Резюме	179
Глава 11. Сеанс 11: жизнь после терапии	181
Проверка домашнего задания	181
Выяснить, что было полезным	182
Выявить слабые стороны	182
Двигаться в нужном направлении	183
Напоминание в календаре	184
Дополнительные источники	185
Не ставить окончательную точку	185
Прощаться и благодарить	186
Этап 1: откровенно признать, что окончание терапии вызывает смешанные чувства	187
Этап 2: благодарить клиента за все	187
Этап 3: позволить клиенту честно высказаться несмотря ни на что	188
Этап 4: попрощаться	188
Резюме	188
Приложение А. Общие принципы АСТ	189
Приложение Б. План работы	191
Работа с домашним заданием	194
Приложение В. Рабочая таблица поведенческих обязательств	195
Приложение Г. Мобильные приложения для практики осознанности	197
Приложение Д. Правило четырех “П”	199
Приложение Е. Опросник полноценной жизни	201
В течение прошлой недели	202
Приложение Ж. Опросник “Мишень ценностей”	205
Часть 1: определить ценности	206
Часть 2: определить препятствия	208
Часть 3: план осознанных действий	208
Приложение З. Источники для самостоятельного применения АСТ	209
Книги по АСТ	209
Мобильные приложения для АСТ	210
Онлайн-ресурсы	211
Список литературы	213