

Содержание

Дорогой читатель!	20
Об авторе	23
Благодарности	24
От издательства	26
Глава 1. Почему АСТ применяется для лечения депрессии и в чем уникальность такой терапии	27
Назначение этой книги	29
Метод концептуализации кейса	30
Круг вопросов, охватываемых этой книгой	32
Обзор АСТ	33
Первая волна поведенческой терапии	33
Вторая волна поведенческой терапии	34
Третья волна поведенческой терапии	35
АСТ и изменения второго порядка	36
Теория реляционных фреймов и АСТ	37
Природа реляционного фрейминга	39
Свойства реляционного фрейминга	41
Цель АСТ: психологическая гибкость	44
Коренной процесс, который способствует повышению психологической гибкости	45
“Темная сторона” человеческого языка	49
Разделение (в противоположность слиянию)	49
Экспериментальное избегание (в противоположность принятию)	50
Руминация (в противоположность контакту с текущим моментом)	51
Привязанность к ущербному концептуализированному Я (в противоположность Я как контексту)	52
“Светлая сторона” человеческого языка	53
Формулирование ценностей	53
Ответственные действия	54

Чем обуславливается уникальность АСТ	55
Когнитивная терапия	55
Когнитивная терапия на основе осознанности	59
Поведенческая активация	61
Заключение	63
Глава 2. Что делает депрессию столь... депрессивной	65
Главный путь к депрессии	65
Нормальные колебания настроения	66
“Чистая боль” и “грязная боль”	67
Роль руминации	69
“Самоценность” как оценка “ценности жизни”	73
Самоубийство как конечный акт бегства	76
Униполярная депрессия в терминах DSM-IV	79
Значение для лечебной полезности	79
Альтернативный подход к классификации	80
Альтернативные пути к депрессии	81
Преследование целей, несовместимых с ценностями	82
Неспособность преследовать цели, совместимые с ценностями	87
Депрессия как форма экспериенциального избегания	88
Приоритет уверенности в правильности своих действий	89
Заключение	92
Глава 3. Патогенные процессы при депрессии	93
Психологическая гибкость в сравнении с психологической негибкостью	94
Форма против функции	95
Типы психологической негибкости	97
Персеверативное мышление и поведение	97
Руминация	102
Формулирование причин	104
Изложение жизненных историй	107
Когнитивная фиксация и суицидальность	108
Процессы, включающие разделение и принятие	110
Слияние	111
Экспериенциальное избегание	112

Процессы, связанные с ответственностью и изменением поведения	114
Доминирование вербального контроля	115
Безответственные действия	117
Общие процессы, включающие майндфулнесс и Я как контекст	118
Жизнь в прошлом или в будущем	118
Слияние с ущербным концептуализированным Я	120
Заключение	121
Глава 4. Оценивание коренных процессов	123
Подход АСТ к оцениванию	123
Интеграция оценивания и поведенческих изменений	124
Выработка терапевтических отношений	125
Гибкое оценивание	125
Отправная точка: жизненная история клиента	127
Начальное оценивание слияния	127
Идентификация путей возникновения депрессии	128
Экспериментальное избегание и креативная безнадежность	129
Оценивание суицидальности	129
Титрование креативной безнадежности	131
Стратегии эмоционального контроля	132
Выявление ценностей клиента	137
Постановка целей	138
Связь со страданием	142
Соответствие действий клиента его заявленным ценностям	143
Поведенческие дефициты	144
Поведенческие излишества	145
Слияние	146
Автоматические мысли	146
Высказывание предположений	147
Изложение жизненной истории	147
Три ощущения собственного Я	148
Я как процесс	148
Я как концепция	149
Я как контекст	150
Заключение	151

Глава 5. Формулирование и концептуализация кейса	155
Указания по обработке информации	156
Анализ представления проблемы	156
Вопросы коморбидности	157
Цели терапевтического процесса и конечные цели	159
Сопутствующие вопросы	160
Выявление избегаемого контента	161
Сопутствующие вопросы	161
Анализ стратегий экспериенциального контроля	162
Сопутствующие вопросы	163
Мотивационный анализ	164
Мотивационное интервьюирование	164
Издержки и выгоды сохранения статус-кво	165
Издержки и выгоды терапевтических изменений	168
Сопутствующие вопросы	171
Анализ барьеров в окружении клиента	172
Способствование продолжению пребывания в депрессии	172
Наказание за улучшение состояния	173
Сопутствующие вопросы	175
Факторы, способствующие психологической негибкости	175
Сопутствующие вопросы	176
Таргетирование коренных процессов	176
Сопутствующие вопросы	178
Идентификация сильных сторон клиента	178
Сопутствующие вопросы	180
Формулирование плана лечения	181
Сравнение стратегических и технических аспектов АСТ	182
Заключение	183
 Глава 6. Интервенции, способствующие разделению и принятию	 185
Природа разделения и принятия	185
Выработка навыков разделения и принятия	186
Поведенческие дефициты и излишества	189
Разница между разделением и принятием	189

Способствование разделению	190
Упражнение “Мое мышление не всегда идет мне на пользу”	191
Разделение автоматических мыслей	194
Разделение предположений	202
Пересказ жизненной истории, способствующий разделению	205
Способствование принятию	207
Ослабление экспериенциального контроля	208
Выработка готовности	215
Заключение	223

Глава 7. Интервенции, направленные на повышение ответственности и изменение поведения	225
Выявление ценностей клиентов и путей, приводящих к развитию депрессии	226
Преследование целей, не совместимых с ценностями	226
Неспособность достичь целей, совместимых с ценностями	227
Неспособность преследовать цели, совместимые с ценностями	228
Непосредственные способы оценивания и выявления ценностей	229
Прояснение ценностей	231
Родительский контроль	231
Социальный/культурный контроль	233
Контроль со стороны терапевта	234
Косвенные способы оценивания и идентификации ценностей	235
Путем анализа страданий, которые пришлось перенести клиенту	235
Посредством постановки терапевтических целей	235
Путем анализа детских желаний	236
Чья жизнь восхищает вас	238
Упражнение “Для чего вы живете?”	238
Упражнение “Эпитафия”	239
Косвенные способы оценивания и идентификации ценностей клиента: резюме	240

Конфликты ценностей	240
Постановка целей	242
Метафора “Компас”	243
Постепенная постановка целей	244
Приоритизация ценностей	246
Действия в соответствии с ценностями	247
Природа приверженности	248
Препятствия к совершению ответственных действий	256
Сторонние барьеры	256
Экспериментальные барьеры	257
Заключение	260
 Глава 8. Интервенции, способствующие контакту с текущим моментом и Я как контекстом	 261
Усиление контакта с текущим моментом	261
Связь майндфулнесс с разделением и принятием	262
Соображения, связанные с продвижением майндфулнесс	263
Типы майндфулнесс-интервенций	264
Рекомендации относительно выбора	265
Роли шейпинга и фейдинга	266
Логическое обоснование майндфулнесс-интервенций	268
Постепенное осуществление майндфулнесс-интервенций	271
Шаг 1: упражнение “Изюминка”	271
Шаг 2: осознанное выполнение повседневных дел	274
Шаг 3: упражнение на осознанное дыхание	277
Шаг 4: осознанное мышление и чувствование	280
Последовательное освоение майндфулнесс-упражнений: резюме	284
Продвижение Я как контекста	285
Связь Я как контекста с ценностями и ответственными действиями	286
Метафора “Шахматная доска”	287
Упражнение “Наблюдатель”	290
Заключение	298

Глава 9. Как все это выглядит в целом:	
пример протокола, рассчитанного на 12 сессий	301
Долечebные мероприятия	303
Информированное согласие на лечение	303
Долечebное оценивание	306
Сессия 1	308
Краткий обзор	308
Повестка	308
Сессия 2	318
Краткий обзор	318
Повестка	318
Сессия 3	328
Краткий обзор	328
Повестка	329
Сессия 4	333
Краткий обзор	333
Повестка	334
Сессия 5	339
Краткий обзор	339
Повестка	340
Сессия 6	344
Краткий обзор	344
Повестка	344
Сессия 7	346
Краткий обзор	347
Повестка	347
Сессия 8	350
Краткий обзор	351
Повестка	351
Сессии 9–11	359
Краткий обзор	360
Повестка	360
Сессия 12	369
Краткий обзор	369
Повестка	370
Заклyчение	374

Глава 10. Дополнительные вопросы и соображения	377
Совладание с “трудным” поведением клиентов	377
Суицидальное поведение	378
Невыполнение домашних заданий	388
Чрезвычайная ригидность	395
Сопутствующие клинические проблемы	406
Проблемы коморбидности	407
Вопросы параллельного лечения	409
Этические соображения	417
Информированное согласие	417
Управление суицидальностью	418
Параллельное лечение	420
Заключение	421
Глава 11. Выводы	423
АСТ как интегрированный парадигматический подход	423
Философский уровень анализа	424
Концептуальный уровень анализа	426
Методологический уровень анализа	428
Технический уровень анализа	429
АСТ как парадигмальный подход: резюме	430
Заглядывая в прошлое	431
Переходный период	432
Заглядывая в будущее	433
Сравнительные исследования результатов лечения	433
Исследования полезности лечения	435
Исследования процессов	437
Выводы	442
Приложение А. Форма начальной концептуализации кейса для АСТ	447
Приложение Б. Инвентаризация	449
Приложение В. Упражнение “Причины депрессии”	453

Приложение Г. Написание вашей жизненной истории	455
Другое изложение вашей жизненной истории	456
Приложение Д. Анкета оценки личных ценностей (PVQ)	457
Личная ценность №1: семейные отношения	459
Личная ценность №2: дружеские/социальные отношения	462
Личная ценность №3: любовные отношения	465
Личная ценность №4: работа/карьера	468
Личная ценность №5: образование и учеба/личный рост и развитие	471
Личная ценность №6: отдых/развлечения/спорт	474
Личная ценность №7: духовное развитие/религия	477
Личная ценность №8: участие в общественной жизни	480
Личная ценность №9: здоровье/физическое благополучие	483
Приложение Е. Анкета оценки жизненных ценностей (VLQ)	486
Приложение Ж. Форма “Цели-действия”	489
Приложение З. Дневник упражнений на майндфулнесс	490
Приложение И. Упражнение “Осознанное дыхание”	491
Приложение Й. Упражнение “Наблюдение за своими мыслями”	493
Приложение К. Что такое терапия принятия и ответственности	496
Приложение Л. Дневник регулирования настроения	499
Список литературы	501