

# Содержание

Дорогой читатель!	17
Благодарности	20
От издательства	22
<b>Предисловие. Как я пришел к пониманию важности осознанности на терапевтической сессии</b>	23
<b>Глава 1. Как понять состояние клиента</b>	29
Суть человеческого страдания	30
Почему надо признавать существование страдания	36
Неопределенность и страдания. Медведь и малина	38
Научитесь любить неопределенность	41
Постоянная необходимость решать проблемы	41
Сложность проблем	43
О математических задачах и закатах	44
Освобождение — обратная сторона человеческого страдания	46
Пари Уилсона	50
Подведение итогов	53
<b>Глава 2. Руководство по стимульному контролю</b>	55
Это не тот бихевиоризм, который вы изучали	56
Мысленно-чувственный бихевиоризм	57
Для чего необходим поведенческий анализ	58
Новый подход в обучении поведенческому анализу	59
С чего начинать анализ поведения	60

Различие между поведением и контекстом	60
Поведение	61
Контекст	62
Контекст и поведение	63
Реакции и стимулы	63
Две распространенные ошибки в понимании реакций и стимулов	64
Паттерны реакций и контекста	65
Наблюдайте за изменениями	67
Контекст. Антецеденты и консеквенты	68
Антецедентный стимул	68
Консеквентный стимул	68
Поведение. Респондентный и оперантный контроль	69
Поведение под контролем сильных антецедентов	69
Реакция под одновременным управлением антецедента и консеквента	71
Аверсивные, appetitive стимулы и их изобилие	71
Реагирование при нескольких источниках контроля	73
Подведем итоги	74
Стимульный контроль и психотерапевт	76

<b>Глава 3. Модель гексафлекса и осознанность с точки зрения теории АСТ</b>	<b>79</b>
Принятие	80
Принятие — это не одобрение, желание или симпатия	81
Принятие — это не смирение	82
Важность эмпирического избегания	82
Эмпирическое избегание — плохо или хорошо	83
Принятие в рамках бихевиоризма	84
Как это влияет на терапевта	84

Разъединение	85
Важность слияния	86
Сопоставление АСТ и традиционных методов в роли познания	87
Пример самооценки	87
Пример когнитивной терапии	88
Роль познания в рамках АСТ	90
Как относиться к слиянию	91
Слияние в контексте бихевиоризма	92
Как это отражается на терапевте	93
“Я-как-контекст”	94
Причина потери связи с “я-как-контекстом”	95
Последствия потери контакта с “я-как-контекстом”	96
“Я-как-контекст” (или “я-как-содержание”) в понимании бихевиоризма	96
Как это относится к терапевту	97
Связь с настоящим моментом	97
Почему теряется связь с настоящим моментом	98
Плохо ли отсутствовать в текущем моменте	99
Контакт с настоящим моментом в рамках бихевиоризма	99
Как это отражается на терапевте	100
Ценности	101
Ценности в понимании бихевиоризма	101
Как это отражается на терапевте	105
Выполненное действие	107
Действия с точки зрения бихевиоризма	108
Как это отражается на терапевте	109
Осознанность и ее связь с моделью гексафлекса	109
Осознанность и разъединение или экспозиция	111
Осознанность и принятие	111

Осознанность и контакт с настоящим моментом	112
Осознанность и “я-как-контекст”	112
Осознанность, ценности и ответственность	113
Настоящий момент как противодействие неприятию и слиянию	114

<b>Глава 4. Интегрирование практики осознанности в модель АСТ</b>	115
Осознанность, бессознательность, обычные беседы и повседневная жизнь	116
Как я к этому пришел	117
Когда включать моменты осознанности на терапевтической сессии	118
Качество упражнений на осознанность и моментов осознанности	121
Голос	122
Практика, практика и еще раз практика	127
Содержание осознанности	128
От значительного до едва заметного	128
От начала до конца	130
Сценарий упражнения на осознанность “Поток активности”	130
Когда переходить к более сложному материалу	132
Разрушайте категории, чтобы оставаться в настоящем моменте	133
Использование граней и пространств в осознанности	134
Смешивайте категории, чтобы нарушить их связь	135
Необходимость вопросов в упражнениях на осознанность	135
Последовательность упражнений на осознанность	136
Открывать или закрывать глаза во время сеанса	136
Пора отложить книгу и прогуляться	137

<b>Глава 5. Клиенты и настоящий момент</b>	139
Переход к терапии	139
Встретьтесь с клиентом	140
Распознайте ограниченный мир клиентов	141
Распространенные модели слияния, избегания и потеря связи с текущим моментом	141
Беспокойство и руминация	142
Рассказывание историй	147
Извинения	148
Осознанность, интеллектуальные разговоры и настоящий момент	149
Как обнаружить интеллектуальный разговор	149
Игнорируйте содержание	157
Свойства речи	157
Распознавание голосовых паттернов	159
Распознавание паттернов в их физическом проявлении	161
Эмоциональный тон	162
Переходы и относительная гибкость	162
Появление психологической гибкости	163
Между осознанностью и изменениями	165
<b>Глава 6. Терапевты и настоящий момент</b>	169
Даже неприятная информация полезна	169
Врачу, исцелился сам!	170
Начало работы. Наблюдайте за собой	172
Теория саванны, опасность и неопределенность	172
Слияние и избегание с проблемными историями	173
Отслеживание прогресса проблемных историй	175
Слияние с решениями	175
Слияние с решениями в АСТ	176

Пребывая в нерешительности. Спасибо, Камю и Элиот	177
Слияние и избегание терапевта	180
Что думают, чувствуют и делают терапевты	182
Интеллектуальный разговор у терапевта	182
Стратегии избегания терапевта	186
Итоги. Разум и избегание	193
Приготовьтесь к неожиданному повороту	194
<b>Глава 7. Эмпирическая концептуализация случая</b>	<b>195</b>
Польза диагностики в терапевтическом лечении	196
Связь между оценкой, диагностикой и лечением в модели гексафлекса	200
Процессы, протекающие в настоящем моменте	200
Процессы принятия	202
Процессы разъединения	204
Процесс “я-как-контекст”	208
Процессы, связанные с ценностями	210
Процессы ответственности	212
В целом о системе	214
Эмпирическая концептуализация случая	217
Эмпирическое интервью функциональных измерений по модели гексафлекса (HFDEI)	218
Знакомство с HFDEI	218
Использование анкеты для определения жизненных ценностей	219
Упражнение “Проживать важные вопросы”	222
Семья	223
Брак, интимные отношения	224
Родительство	224
Друзья и социальная жизнь	224
Работа	224

Образование и обучение	225
Отдых и развлечения	225
Духовность	225
Социальная жизнь	226
Физическая забота о себе	226
Окружающая среда	226
Эстетика	227
Эмпирическое письменное упражнение	227
Экспериментальное интервью с использованием рабочих листов и рейтинговой шкалы HFDEI	228
Рабочие листы HFDEI	228
Оценки по модели гексафлекса	229
Оценки процесса в настоящем моменте	229
Оценка “я-как-процесса”	231
Оценка процесса разъединения	232
Оценка процесса принятия	234
Оценивание историй о жизненных ценностях	237
Оценка совершенных действий	239
Развитие эмпирического подхода	241
<b>Глава 8. Эмпирический контакт с осознанностью</b>	<b>243</b>
Бесполезность знания	243
Иницируйте важные разговоры	244
Упражнение “Приятный момент”	246
Структура упражнения “Приятный момент”	246
Сценарий упражнения “Приятный момент”	249
Подведение итогов упражнения “Приятный момент”	253
Упражнение “Смерть клиента”	255
Структура упражнения “Смерть клиента”	256
Сценарий упражнения “Смерть клиента”	257

Подведение итогов упражнения “Смерть клиента”	260
Эмпирическая ролевая игра с концептуализацией случая	260
Структура эмпирической ролевой игры с концептуализацией случая	260
Сценарий упражнения для эмпирической ролевой игры	262
Подведение итогов. Клиент	264
Подведение итогов. Терапевт	264
Подведение итогов. Наблюдающий	264
Завершающая стадия	265
Разбор эмпирической ролевой игры	265
Реиндукция	266
Разбор эмпирической ролевой игры и осознанной концептуализации случая	268
<b>Эпилог. Успокойте свой разум</b>	269
<b>Приложение. Анкета “Жизненные ценности”</b>	273
<b>Рекомендованная литература</b>	277
Литература по АСТ	277
Работы по теме осознанности	278
Другие книги, оказавшие существенное влияние на автора	278
Полезные интернет-ресурсы	279
<b>Список литературы</b>	281