

Содержание

Благодарности	15
Об авторах	16
ВВЕДЕНИЕ. Начало начал	17
Часть 1. Ищем ориентир	21
ГЛАВА 1. Теория укажет путь	23
Углубляемся в суть	24
Цель АСТ	26
Инструменты АСТ	28
Функциональный анализ повседневной деятельности	29
Принципы обучения в повседневной деятельности	30
Что такое RFT	32
Теория чего?	34
И что	37
Основные процессы АСТ	38
Открытый стиль реагирования (разделение и принятие)	39
Сфокусированный стиль реагирования (контакт с настоящим моментом и самонаблюдение)	40
Вовлеченный стиль реагирования (обоснование ценностей и проактивность)	41
Трудности с процессами	42
Во всем виновата стратегия?	44
Присутствие и отстраненность	44
Как не сбиться с курса	47
Резюме	48

ГЛАВА 2. Плыдем по курсу	51
Цели сеанса	51
Значение структуры	52
Начало сеанса	53
Не сбиться с курса	54
К процессам	54
Как все усложнить	58
Готовиться — хорошо, но присутствовать — лучше!	63
Планирование сеансов	64
Концептуализация ситуаций	65
Принципы против планирования	67
Что делать в кризисной ситуации	67
Резюме	71
ГЛАВА 3. Стил ь имеет значение	73
Индивидуальный подход ценой терапии	73
Направлять — это хорошо	74
Равенство на практике, а не в теории	78
Самораскрытие как клинический инструмент	79
Значение структуры	81
Самораскрытие с пользой	85
Откровенность как подарок	86
Игра в открытую	87
Воспитывать или поощрять	91
Поддерживать — не значит соглашаться	91
Резюме	98
ГЛАВА 4. Поговорим о тайминге	99
Значение присутствия	100
Активное приветствие	101
Дар тишины	102
Если сомневаешься — слушай	105
Прямая и непрямая работа	106

Распространенные ошибки	111
Направлять — не тянуть	111
Не забываем, что это процесс	113
Либо пан, либо пропал	113
Резюме	116
ГЛАВА 5. Знай свой подход	117
Порядок или беспорядок	118
В чем разница	118
Преимущества порядка	120
Подводные камни порядка	121
Прочие соображения	128
Удачно закругляемся	129
Конец — это начало	130
Особенности хорошего заключительного сеанса	137
Итоги пройденного пути	139
Следующие шаги	140
Эмпирическое завершение	141
Резюме	142
Часть 2. Коварные мелочи и основные “проколы”	143
ГЛАВА 6. Ох уж этот язык!	145
Оставляем язык в покое	148
Зачем это нужно	149
Что для этого нужно	153
Описание против оценки	154
Оценка: не “плохо”, но “вредно”	161
Разум — это непросто	163
Резюме	165

ГЛАВА 7. Польза креативной безнадежности	167
Почему так трудно?	170
Служба спасения	170
Что вы делаете?!	177
Слабость или слияние?	178
И еще несколько слов о стиле	180
Разделять, но не соглашаться	181
Ласково, но решительно	181
Не сгущая краски	184
Бескомпромиссно, но сострадательно	185
Прочие стилистические ошибки	186
Приоритет плана	186
Оправдание	186
Убеждение	187
Суть вопроса	188
Часть перспективы	191
Когда лучше воздержаться от СН	191
Креативная безнадежность: лайт-версия	192
Резюме	193
ГЛАВА 8. Барьеры в терапии	195
Как распознавать барьеры	196
Что делать	197
Распространенные барьеры к поведенческим изменениям	204
Причины — это поводы	204
Тайминг	204
Беспричинное и ненастоящее	205
Время свободы	206
Это слишком сложно	207
Чувство обиды	210
Быть правым	212
Искушение “надо”	214
Проблема домашней работы	215

Отсутствие прогресса	224
Резюме	226
ГЛАВА 9. Парадоксы самонаблюдения	227
Соппротивление	228
Что такое “я”	229
Как развивается “я”	230
“Я” — это душа?	232
Чего мы добиваемся	234
Так что же делать	237
Генеральный план самонаблюдения	238
Применение метафоры шахматной доски	242
Прочие затруднения	247
Резюме	249
ГЛАВА 10. Совершенствуем секретное оружие	251
Почему так трудно	252
Содержание и основные процессы	252
Импровизация	253
Неприятие	254
Не мешайте работать	254
Куда они ведут?	255
Вы, но не я	256
Основные советы	258
Тайминг. Куда же без него	261
Основные трудности	265
Почему пассажиры не могут вести автобус	265
Превращаем автобусы в лопаты	268
“Подводные камни” осознанности	272
Когда у клиента “плохой опыт”	273
Противоречивый посыл	275
Используйте то, что работает	277
Резюме	278

Часть 3. И в заключение...	279
ГЛАВА 11. Система и неприятности	281
И кстати...	281
Плохие новости	290
В погоне за счастьем	293
Резюме	298
ГЛАВА 12. Продолжаем свой путь в АСТ	301
Определение собственных барьеров	302
Следуйте за намерениями	303
Надо просто идти	303
Пути развития	305
Введение	306
Применение	307
Совершенствование	310
Одиночество в АСТвилле	312
Подводим итоги	312
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	315