

Содержание

Об авторах	11
Предисловие	12
Введение	15
Благодарности	17
Глава 1. Что такое терапия принятия и ответственности (АСТ)	19
Шесть базовых принципов АСТ	21
Принятие	24
Когнитивное разделение	27
Я-контекст	30
Осознание настоящего момента	33
Ценности	35
Проактивность	38
Группы терапевтических процессов АСТ	40
Процессы осознанности и принятия	40
Процессы ответственности и изменения поведения	40
Психологическая гибкость	41
Резюме	41
Глава 2. Начало терапии и попытка перестать бороться с переживаниями	43
Структура транскрипций	44
Описание клиента	45
Начало терапии: сеанс 1	45
Терапевтический контракт	48
Готовность к переживаниям	48
Сомнения в продуктивности концепции контроля	51
Когнитивное слияние и эмоции	52
Роль эмоций	57
Причины избегания	59
От непродуктивного контроля к принятию	62

	Содержание	7
Проблема в самой концепции контроля		68
Валидация растерянности		71
Подведение итогов и домашнее задание		74
Резюме		76
Глава 3. Проблемы контроля и формирование позиции наблюдателя		81
Сеанс 2		82
Обсуждение того, насколько успешна концепция контроля		84
Обсуждение стратегий контроля		88
Когнитивное слияние		93
Язык и проблема контроля		95
Начало принятия переживаний		96
Связь принятия с ценностями		97
Возвращаемся к принятию переживаний		99
Создание контекста для принятия		101
Когнитивное разделение и позиция наблюдателя		104
Резюме		109
Глава 4. Я-контекст		111
Сеанс 3		111
Избегание домашнего задания		112
И снова к вопросу об эмоциях		115
Концепция контроля и самовосприятие		117
Принятие и трансцендентность		121
Обучение на опыте		124
Подведение итогов		128
Резюме		130
Глава 5. Осознание настоящего момента и умение видеть Я-контекст		133
Сеанс 4		133
Преодоление языковых ловушек с помощью языка		135
Когнитивное слияние и осознание настоящего момента		139
Анализ метафоры “Листья, плывущие по ручью”		141
Осознание мыслей		142
Преодоление языковых барьеров		146
Резюме		151

Глава 6. Применение принципов принятия, когнитивного разделения и Я-контекста в воображаемой экспозиции	153
Сеанс 5	154
Начинаем с малого	155
Нужно задать направление	158
Внутренние переживания в воображаемой экспозиции	162
Эмоции	168
Мысли	171
Спонтанное формирование Я-контекста	174
Воспоминания	175
Резюме	182
Глава 7. Проблема ценностей	185
Сеанс 6	186
Ценности	190
Выбор	193
Самонадеянность разума	200
Выбор ценностей	205
Резюме	207
Глава 8. Самосострадание	209
Сеанс 7	210
Формирование открытости к переживаниям	211
Забываем о том, что правильно или неправильно	214
Привязка к принятию и проактивности	216
Упражнение на экспозицию из сеанса 5	219
Нежелание прощать	225
Избегание и привязка к Я-образу	228
Резюме	234
Глава 9. Выбор ценностей	237
Сеанс 8	237
Значимость как выбор	239
Ценности	244
Определение ценностей	247
Делаем выбор	250
Резюме	255

Глава 10. Когнитивное разделение и пересмотр ценностей	257
Сеанс 9	257
Действия, которые приводят к проблемам	261
Навязчивая мысль	264
Упражнение на когнитивное разделение	267
Непредвиденная возможность	270
Боль и травма	271
Ценности с позиции когнитивного разделения	272
Резюме	273
Глава 11. Ценности, ответственность и завершение терапии	275
Сеанс 10	276
Обсуждение домашнего задания	276
Экспозиция на основе ценностей	281
Домашнее задание	287
Стоит ли продолжать?	288
Резюме	290
Послесловие	293
Список литературы	295