

Содержание

Введение	9
Глава 1. Введение в метод Сократа	17
Глава 2. Психотерапия как терапия разума	21
От античного диалога к современной психотерапии	25
Выводы	30
Глава 3. Интеграция науки и практики... с философией?	33
Как стать психотерапевтом	33
Научные основания психотерапии	35
Интеграция науки и практики	42
Структура сеансов психотерапии	44
Философские основания психотерапии	46
Недостатки эмпирического подхода к психотерапии	47
Выводы	48
Глава 4. Последовательное вопрошание	49
Форма полезных вопросов	52
Содержание вопросов	59
Процесс последовательного вопрошания	66
Выводы	70
Глава 5. Индуктивные умозаключения	73
Психотерапия помогает в проверке гипотез	73
Помочь клиентам сделать новые обобщения	74
Помочь клиентам в уточнении причинных атрибуций	78
Помочь клиентам учиться на новых аналогиях	82
Выводы	89
Глава 6. Общие определения	91
Для начала уточним терминологию	93
Необходимость знания	95
Содержание общих определений	100
Отказ от неточных определений	104
Определения, относящиеся к оценочным стандартам	105
Выводы	110

Глава 7. Сократическое незнание	113
Убеждения и мнения бывают ошибочными	116
Препятствия на пути к открытости знаниям	118
Скептицизм и сомнение	120
Почему стоит стать “незнающим” психотерапевтом	121
Как помочь клиенту признать собственное невежество	124
Выводы	127
Глава 8. Управляемое открытие	129
Управляемое открытие	130
Коллаборативный эмпиризм	133
Вопросы процесса	138
Выводы	141
Глава 9. Саморазвитие	143
Стремление к самосознанию	144
Самопринятие — результат самооценки	148
Саморегуляция и самоконтроль	150
Действия, в основе которых лежат правильные мотивы	157
Выводы	158
Глава 10. Этика добродетели в центре внимания психотерапии	161
Апория	168
Добродетель основана на мудрости	170
Намерения: правильно поступать, руководствуясь правильными причинами	172
Терапия, опирающаяся на совместное исследование	173
Добродетель включает ежедневные привычки	174
Выводы	177
Глава 11. Мудрость	179
Невежество как составляющая мудрости	182
Поиск счастья не в том месте	183
Значение жизненных событий, хороших и плохих	186
Благотворное влияние мудрости	192
Мудрость как фокус психотерапии	193
Психотерапия и развитие мудрости	194
Выводы	195

Глава 12. Смелость	197
Понимание природы смелости	198
Рискованные ситуации	201
Терапевтический диалог как стимулирование смелости	203
Выводы	207
Глава 13. Умеренность	209
Погоня за удовольствиями, престижем или совершенством	211
Сдерживание склонности к излишествам	214
В поисках середины между двумя крайностями	215
Ценность предчувствия вины или сожаления	218
Выводы	222
Глава 14. Справедливость	225
Справедливость означает равное отношение ко всем	229
Справедливость — это не месть	230
Благотворное воздействие заслуженного наказания	234
Единство добродетелей	235
Выводы	237
Глава 15. Благочестие	239
Смерть — это конец или новое начало?	243
Исследуйте, но не читайте лекции	246
Вопросы важнее ответов	246
Выводы	250
Глава 16. Сократический подход к психотерапии	253
Терапия должна опираться на прочный терапевтический альянс	258
Выводы	259
Глава 17. Выводы	263
Заключительные мысли	273
Список литературы	275
Предметный указатель	301