

Содержание

Уважаемый читатель!	17
Предисловие к русскому изданию	19
Предисловие	21
От издательства	24
Благодарности	25
Об авторах	27
Часть 1. Введение в АСТ	
при неудовлетворенности	
образом тела	29
Глава 1. Определение неудовлетворенности образом тела	31
Структурная сложность неудовлетворенности образом тела	31
Неудовлетворенность образом тела у женщин	35
Гендерные различия и неудовлетворенность образом тела	36
Особенности жизненного опыта	
как факторы неудовлетворенности образом тела	39
Люди с хроническими заболеваниями	
и неудовлетворенностью образом тела	42
Прием медикаментов	46
Терапевтические вопросы и неудовлетворенность	
образом тела	47
АСТ и неудовлетворенность образом тела	48
Использование в группах людей с установленным	
и неустановленным диагнозом	48

Гендерные и культурные различия	50
Необходимость проведения интервенций	51
Предназначение этой книги	53
Резюме	54
Глава 2. Определение терапии принятия и ответственности (АСТ)	57
Всепроникающая человеческая боль	57
Основные источники АСТ	59
Исторический контекст терапии принятия и ответственности	60
Теоретическая основа АСТ: теория реляционных фреймов, когнитивное слияние и экспириентальное избегание	62
Теория реляционных фреймов	63
Когнитивное слияние	66
Экспириентальное избегание	68
Базовые процессы и компоненты АСТ: терапия неудовлетворенности образом тела	71
Общие темы терапии принятия и ответственности	72
Пример случая: Дэн	74
Понимание клиента: использование данных оценки	76
Интеграция базовых процессов АСТ и данных оценки	82
Резюме	88
Глава 3. Применение АСТ для лечения неудовлетворенности образом тела	91
Совершаем рывок: учимся использовать АСТ	91
Адаптация лечения к потребностям клиента	94
Развитие терапевтического альянса	97
Развитие компетентности в АСТ: возможности в лечении	98
Обучение и применение лечения на основе АСТ	100

Возможные препятствия в лечении	104
Устранение сопротивления	105
Другие препятствия в лечении	106
Примеры показательных случаев	107
Пример случая 1: клиентка Рене	108
Пример случая 1: врач Си Джей	109
Пример случая 2: клиентка Алиша	110
Пример случая 2: врач Джей	111
Пример случая 3: клиент Эрик	112
Пример случая 3: врач Пи Ди	113
Резюме	114

Часть 2. Применение АСТ при неудовлетворенности образом тела

115

Глава 4. Представление АСТ клиенту

117

Проблема — контроль, а не образ тела	117
Рассказать историю, принять боль	121
Пример случая: Энни	121
Ключевое понятие применимости	130
Боль или страдание: понимание различия	131
Пример случая: Джон	132
Боль Джона	133
Страдание Джона	134
Терапевтические отношения: ответственность и построение альянса	137
Готовность к полноценной жизни	137
Трудная и содержательная работа терапии	138
Принятие и отказ от оценки	138
Основы АСТ: принятие, выбор, действие	139
Резюме	142

8 Содержание

Глава 5. Творческая безнадежность: открытость попробовать что-то новое	143
Когда контроль не работает: представление творческой безнадежности	143
Пример случая: Джессика	144
Стратегии контроля и экспириентальное избегание	148
Нарушенное пищевое поведение как экспириентальное избегание	152
Роль экспириентального избегания в неудовлетворенности образом тела	153
Содействие творческой безнадежности	155
Переживание творческой безнадежности	157
Достижение творческой безнадежности	163
Резюме	164
Глава 6. Контроль как проблема, принятие как решение	167
В поисках альтернативы старым стратегиям совладания	167
Новые стратегии контроля	169
Пример случая: Дженни	169
Кратковременные и долговременные последствия поведения	175
Поведение, определяемое избеганием или основанное на ценностях	176
Готовность	177
Пример случая: Хайме	178
Готовность в ходе сеанса	183
Резюме	185
Глава 7. Осознанное принятие мыслей, чувств и физических ощущений	187
Осознанность и принятие как терапевтические интервенции	187
Определение осознанности	188

Представление практики осознанности клиенту	189
Причины освоения навыков осознанности	190
Осознанность дыхания	191
Внимание к опыту: осознанность мыслей, эмоций и физических ощущений	198
Мысли и убеждения о мыслях	199
Осознанность мыслей	200
Осознанность эмоций	203
Осознанность физических ощущений	209
Пример случая: Джим	210
Осознанность и питание	216
Резюме	219
Глава 8. Определение ценностей и постановка целей	221
Жить полноценной жизнью	221
Жизнь, основанная на ценностях: альтернативный путь	223
Представление темы ценностей клиентам	224
Определение ценностей и целей	229
Цели и ценности	232
Помощь клиенту в разработке конкретных и достижимых целей	234
Достижение “невозможного”	236
Пример случая: Джереми	236
Определение ценностей: экспириентальное упражнение	241
Резюме	245
Глава 9. Препятствия в определении ценностей и ответственности в осмысленной жизни	247
Фокус на целенаправленных действиях	247
Препятствия для терапевта	248

Выявление препятствий у клиентов	250
Социальные преграды	251
Чувства и мысли как препятствия	253
Поведенческие препятствия	255
Пример случая: Кэндис	255
Неясные ценности как препятствие	260
Обсуждение препятствий с клиентами	262
Ответственность за жизнь, основанную на ценностях	268
Резюме	272
Глава 10. Адаптация АСТ к групповой терапии	273
Польза групповой терапии	273
Практические советы по применению АСТ в групповой терапии	274
Открытая или закрытая группа	274
Размер и состав группы	275
Формат сессий и темы	276
Техники АСТ для групповой терапии	276
Мысли неизбежны, поведение вариативно	276
Зрительный контакт при обсуждении принятия и готовности	279
Примените практику серфинга тяги	281
Большое оранжевое пятно	282
Тире	283
Осознанное действие	284
Преодоление препятствий в лечении	285
Пример случая: Джини	286
Резюме	287
Послесловие. Конец и новое начало	289
Список литературы	292