

Содержание

Об авторе	12
Введение	13
Ждем ваших отзывов!	15
Глава 1. Что такое когнитивное разделение	17
Краткая история когнитивного разделения	22
Как работает когнитивное разделение	24
Грамматические нормы	25
Стиль речи	26
Акцент на содержании языка	27
Технические аспекты когнитивного разделения	27
Резюме	29
Глава 2. Роль когнитивного разделения в терапии принятия и ответственности	31
Компоненты психологической гибкости	31
Ценности	32
Проактивность	33
Принятие	34
Осознание настоящего момента	35
Я-контекст	36
Когнитивное разделение и базовые принципы АСТ	39
Принятие и когнитивное разделение	40
Ценности и когнитивное разделение	42
Проактивность и когнитивное разделение	45
Осознание настоящего момента и когнитивное разделение	47
Я-контекст и когнитивное разделение	48
Резюме	49

Глава 3. Роль когнитивного разделения в КТНОО, КПТ и других направлениях психотерапии	51
Когнитивное разделение и осознанность	51
Повышение эффективности КТНОО за счет техник когнитивного разделения	54
Интеграция техник когнитивного разделения в традиционную когнитивно-поведенческую терапию	56
Совместное применение когнитивного разделения и когнитивной реструктуризации	58
Использование когнитивного разделения в других направлениях психотерапии	60
Резюме	62
Глава 4. Подготовка к использованию когнитивного разделения	63
Странности когнитивного разделения	63
Когнитивное разделение и инвалидация	64
Сочетание стратегий когнитивного разделения и изменения мышления	65
Когнитивное разделение и бессмысленность: привязка к ценностям	66
Резюме	70
Глава 5. Добавление когнитивного разделения в терапию	73
Использование языковых конвенций “голос разума” и “мысль”	73
Когнитивное разделение по инициативе клиента	75
Наблюдение вместо размышления	78
Техника “описание — оценка”	79
Резюме	87
Глава 6. Метафоры когнитивного разделения	89
Метафора “Компьютерное программирование”	90
Метафора “Пассажиры автобуса”	97

Метафора “Связка ключей”	100
Метафора “Мастерский рассказчик”	104
Метафора “Мысли как руки”	107
Резюме	111
Глава 7. Изменение влияния языка	113
Быстрые способы изменения языковых конвенций	115
Перевод слова	117
Повторение слова	119
Техника “Я думаю”	125
Замедленная речь и странные голоса	127
Переупорядочение мыслей	128
Противопоставление мыслей тому, что происходит в настоящем	132
Резюме	136
Глава 8. Дистанцирование от мыслей	137
Прогулка с голосом разума	138
Мысли на карточках	142
Листья, плывущие по ручью	144
Резюме	147
Глава 9. Нарушение вербальных правил и нарративов	149
Нарушение вербальных нарративов	151
Техника “Создаем новую историю”	151
Техника “Я являюсь”	154
Нарушение вербальных правил	155
Мысли и чувства — это не причины	155
Объяснения — это не причины	159
Техника “Научите меня ходить”	163
Резюме	166
Глава 10. Анализ результатов когнитивного разделения	169
Признаки когнитивного слияния и когнитивного разделения у клиентов	169

Признаки когнитивного слияния	170
Признаки когнитивного разделения	172
Опросники когнитивного разделения	173
Эмпирические оценки интервенций на основе когнитивного разделения	174
Анализ медиации	174
Исследования аналогов	176
Корреляционные исследования	193
Метаанализ	194
Резюме	194
Приложение А. Опросник когнитивного слияния	197
Приложение Б. Опросник правдивости тревожных мыслей и чувств	199
Список литературы	201