

Введение

Эта книга предназначена для психотерапевтов, которые хотят научиться эффективно применять принцип когнитивного разделения в работе с клиентами и, возможно, в своей собственной жизни. Когнитивное разделение — это терапевтический процесс, с помощью которого можно научиться воспринимать свои мысли менее серьезно. Он играет центральную роль в терапии принятия и ответственности (АСТ; [Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011]). Скорее всего, вы читаете эту книгу, чтобы повысить эффективность использования когнитивного разделения в рамках АСТ-сеансов. Однако данный принцип присущ не только АСТ. Аналогичные процессы лежат в основе любой терапии на основе осознанности и могут задействоваться в самых разных видах психотерапии. Таким образом, в книге описываются не только варианты применения когнитивного разделения в АСТ, но и способы его интеграции в другие виды психотерапии.

Для большинства из нас техники когнитивного разделения поначалу покажутся непонятными. Одна из центральных идей когнитивного разделения — представление о том, что слова не могут в точности отражать реальность. Это представление противоречит устоявшимся убеждениям о том, что существуют правильные и неправильные шаблоны мышления, что слова способны передавать абсолютную истину и что необходимо менять проблемные мысли, чтобы стать психологически здоровым. Из-за этих убеждений бывает нелегко определить, на каком сеансе или в какой момент уместно задействовать когнитивное разделение. Более того, многие техники когнитивного разделения выглядят достаточно странными и причудливыми, что потенциально затрудняет их незаметную интеграцию в сеансы терапии без риска оттолкнуть клиента. Благодаря данной книге вы научитесь правильно предлагать техники когнитивного разделения клиенту и применять их с наибольшей эффективностью.

В первой половине книги (главы 1–4) описан сам принцип когнитивного разделения, рассматривается его связь с остальными пятью базовыми принципами АСТ, даются обоснования для его использования в других видах психотерапии и обсуждаются особенности его эффективного применения в любом терапевтическом контексте. Во второй половине книги (главы 5–10) детально описываются различные техники когнитивного разделения и приводятся примеры диалогов, иллюстрирующие возможные терапевтические ситуации. Читатели узнают о том, как преподнести принцип когнитивного разделения клиенту; как использовать полезные метафоры когнитивного разделения, которые помогут клиенту понять суть данной концепции; как помочь клиенту избавиться от проблемных мыслей за счет нарушения языковых правил, которые приводят к буквальному восприятию этих мыслей; и как ослабить влияние проблемных языковых правил и нарративов на клиента.

Слова — неотъемлемая часть нашей жизни. Они влияют на то, что мы делаем, как себя чувствуем, как оцениваем себя и окружающий мир. Когнитивное разделение учит, как отстраняться от слов — и, следовательно, от мыслей, — которые вызывают проблемы. Благодаря этому процессу мы начинаем относиться к словам и мыслям менее серьезно. Когнитивное разделение показывает, как вырваться из словесных ловушек, в которые нас порой загоняют мысли, как не стать заложником собственных мыслей и как вести полноценную жизнь, даже когда мысли и чувства препятствуют этому. Я искренне надеюсь, что книга поможет вам как в личном, так и в профессиональном плане.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>