

Содержание

Терапия горя, основанная на привязанности	17
Об авторах	18
Предисловие редактора	21
Благодарности	24
Введение	29
Традиции, повлиявшие на формирование нашего подхода	30
Как организована книга	30
Чем эта книга является, а чем — нет	34
Ждем ваших отзывов	36
<u>Часть 1</u>	
Введение в теорию привязанности и обзор актуальных исследований	37
Глава 1. Основные понятия теории привязанности	39
Подход, основанный на теории привязанности	41
Поведенческая система привязанности	41
Особенности функционирования системы привязанности	42
Вторичные стратегии	43
Мэри Эйнсворт и классификация привязанности в зависимости от паттерна реакции младенца	47
Мэри Мэйн: странное поведение в “Незнакомой обстановке”	50
Мэри Мэйн: переход на уровень представления	51
Горевание у взрослых: взгляд через призму привязанности	53
Заключение	55
Глава 2. Вторая волна исследований о теории привязанности	57
Психология развития: Мэри Мейн и ее опросник “Стили привязанности у взрослых”	59

Рабочие модели привязанности у взрослых	60
Интерпретация результатов опросника “Стили привязанности у взрослых”	62
Обретенная надежность: дифференцированное воздействие пренебрежения и психологической травмы в раннем возрасте	65
Питер Фонаги: от теории разума к теории других разумов	67
Социальная психология: исследования привязанности у взрослых	68
Синтия Хазан и Филлип Шейвер: романтические отношения взрослых	68
Данные о влиянии раннего опыта привязанности	71
Корреляты истории развития и семьи	72
Когнитивно-аффективные корреляты	74
Социальные компетенции и проблемы взаимоотношений	77
Заключение	79

Глава 3. Теория привязанности во времена “Декады мозга”

Почему нейронаука важна в терапии горя	83
Достижения и ограничения в нашем понимании мозга	85
Структурная организация мозга	87
Функции мозга и функциональные системы	90
Лимбическая система	91
Модель привязанности и модель регуляции правого полушария мозга Аллана Шора	92
Система социальной вовлеченности: поливагальная теория и работа Стивена Поргеса	94
Система социальной мотивации и основные аффекты: работа Яака Панксеппа	98
Процесс развития мозга	99
Развитие на первом году жизни	100
Развитие на втором году жизни	101

8 *Содержание*

Роль привязанности в развитии мозга: эмпатическая сонастройка, нейронная интеграция и аффективная регуляция	101
Зеркальные нейроны: понятие и их функции	103
Позитивная сонастроенная забота	103
Жестокое обращение или пренебрежение. Нейробиология ненадежной привязанности и уязвимость к стрессу	104
Развитие во взрослом возрасте	108
Нейропластичность и нейрогенез	108
Взросление и нейронная интеграция	108
Цели психотерапии	110
Перестройка мозга при работе с утратой	112
Заключение	112

Часть 2

Взгляд на природу горевания через призму привязанности: прогресс в исследованиях, теории и практике	115
--	-----

Глава 4. Ненадежная привязанность и проблемное проживание горя: современные модели и их применение на практике	117
---	-----

Горевание и проживание горя	118
Модели, основанные на стадиях, фазах и задачах	118
Современные модели горя и скорби	119
Два пути горевания	120
Два процесса горевания	121
Влияние стиля привязанности на патологическое горевание: Микулинджер и Шейвер	123
Привязанность и утрата. Исследования о влиянии стиля привязанности на реакцию на утрату	125
Неврологические доказательства роли привязанности в преодолении стресса, связанного с привязанностью	129
Применение данных исследований на практике	130

Ненадежная привязанность и осложненное горе	131
Тревожный стиль привязанности	131
Избегающий стиль привязанности	134
Хаотичный стиль привязанности	138
Восстановление ментализации. Общий фактор в терапии горя, основанной на привязанности	142
Привязанность, утрата и дисрегуляция. Данные нейронаучных и смежных исследований	144
От саморегуляции к интеграции	147
Заключение	149
Глава 5. Влияние, оказываемое отношениями с умершим	151
Родственные связи с умершим	151
Смерть супруга/партнера	151
Привязанность и потеря партнера	152
Смерть ребенка	154
Привязанность и потеря ребенка	154
Смерть брата или сестры	157
Смерть родителя	158
Продолжающиеся связи с умершим	161
Влияние продолжающихся связей с умершим на терапию горя, основанную на привязанности	163
Заключение	167
Глава 6. Травма и вид смерти	169
Природа травматических смертей	170
Нейробиология травмы	171
Травматическая реакция человека	173
Привязанность и травматическая тяжелая утрата	176
Аффективная регуляция	177
Создание смысла после травматической тяжелой утраты	179
Заключение	181

Часть 3

Клинические аспекты: терапия горя, основанная на привязанности 183

Глава 7. Модель терапии горя, основанной на привязанности 185

Предположительные направления терапии горя, основанной на привязанности	187
Терапевтические отношения	189
Укрепление способности переносить эмоции	190
Восстановление ментализации	193
Интеграция новой информации и развитие новых навыков	194
Создание смысла после утраты: развитие пересмотренного самоописания	195
Пересмотр самоописания отношений с умершим	197
Восстановление смысла и цели жизни	198
Заключение	199

Глава 8. Терапевтические отношения: основные характеристики психотерапевта, руководствующегося привязанностью 201

Исторические взгляды на терапевтические отношения	202
Основные способности	204
Способность №1: укрепление эмоциональной безопасности и доверия	204
Способность №2: эмпатия	213
Способность №3: открытость и работа по восстановлению отношений	216
Способность №4: толерантность к дистрессу	218
Способность №5: открытость, осознанность и самопознание	222
Заключение	228

Глава 9. Укрепление самодостаточности	229
Работа с нарушениями эмоциональной регуляции: подбор индивидуальных методов лечения	231
Стратегии эмоциональной регуляции	233
Стиль привязанности и эмоциональная регуляция	235
Тревожная привязанность: эмоциональная регуляция, работа с когнициями, поддерживающими негативные эмоции	236
Модуляция чувств	238
Успокаивающее дыхание	239
Работа с когнициями, препятствующими исцелению	240
Избегающая привязанность: осознание чувств, опровержение убеждений	243
Хаотичная привязанность: установление безопасности, восстановление психики	247
Ментализация	248
Навыки интеграции чувства утраты и других болезненных переживаний	251
Осознанность	251
Прощение	253
Самосострадание	254
Заключение	255
Глава 10. Обретение смысла как составляющая адаптации к утрате	257
Роль создания смысла при тяжелой утрате	258
Ментализация, рефлексивное функционирование, последовательность и принятие перспективы	260
Содействие созданию смысла после утраты	262
Формат терапии горя	262
Что для клиента означает создание смысла	264
Тематические вопросы для создания смысла	266

12 *Содержание*

Техники терапии горя	270
Терапевтическая беседа	271
Письменные техники	273
Визуализация и воплощение	274
Техники пересказывания	278
Создание смысла как процесс всей жизни	280
Заключение	281
Глава 11. Выводы	283
Адаптация к утрате с точки зрения привязанности	283
Стиль привязанности и модели горевания	284
Нейронаука и привязанность	285
Психотерапевт как промежуточная фигура привязанности	286
Содействие интеграции в терапии горя	287
Будущее терапии горя, основанной на привязанности, — чего ждать	289
Заключительные мысли	293
Список литературы	295