

Содержание

Предисловие	13
Загадки профессии психотерапевта	15
Последние новшества и будущее, которое ожидает нас	17
Благодарности	22
Об авторе	23
Ждем ваших отзывов	24
Глава 1. Путешествие психотерапевта	25
Личные мотивы для выбора профессии терапевта	26
Выработка ясновидения	28
Сила убеждения	29
Культурные, социальные и политические контексты	31
Риск, принимаемый на себя клиентом в процессе изменений	35
Риски терапевта	37
Уязвимость терапевта	41
Что значит <i>быть</i> психотерапевтом	44
Глава 2. Борьба за власть и влияние	47
Терапевты как профессиональные модели	49
Когда терапевты не могут практиковать или не практикуют то, что они проповедуют	50
Балансирование всемогущества и гуманности	53
Сила характера терапевта	55
Модель идеального терапевта	57
Как моделирование работает в терапии	61
Использование терапевтом своих полномочий	64
Глава 3. Наша личная и профессиональная жизнь	67
Смещение ролей	68
О, так вы, оказывается, терапевт!	74
Риск и близость	75
Границы между личным и профессиональным	77
Умение спрятаться	79

Совершение добрых дел	82
Самоисцеление терапевта	85
Попытайтесь воспользоваться своими собственными советами	89
Особенности работы с семьями или группами клиентов	92
Личные метафоры и профессиональная деятельность	93
Гуманитарные аспекты профессии терапевта	96
Глава 4. Умение быть терапевтическим рассказчиком — и слушателем	99
Мы воспринимаем окружающий мир как ряд историй	103
Истории в терапии	107
Использование возможностей пересказывания историй	111
Воображайте себя профессиональным рассказчиком — и слушателем	114
Глава 5. Как клиенты влияют на своих терапевтов	119
Пределы продолжающегося образовательного процесса	122
Важность терапевтических отношений с клиентами	125
Преследуемый историями	128
Чему мы учимся	130
Углубление отношений	135
Глава 6. Трудности терапевтической практики	137
Трудности, ассоциирующиеся с определенными специализациями	138
Особые проблемы начинающих терапевтов	140
Опасности нашей профессии	143
Бессонные ночи	146
Источники стресса	148
Односторонняя близость	150
Сдерживание	153
Нарциссизм — у терапевта, а не у клиента	156
Мы слишком много знаем	161
Патологизация себя и других людей	163
Усталость	165

Врачебная тайна и изолированность терапевта	169
Денежные вопросы	172
Глава 7. Несовершенство терапевта, или как примириться с неудачами	177
Что мы подразумеваем под “плохой терапией”	177
Удерживайте неудачу на достаточной дистанции от себя	181
Причины неудачи	184
Как совладать с неудачами	186
Поговорите с собой о будущем	188
Как примириться с тщетностью наших усилий изменить ситуацию к лучшему	189
Предварительные выводы	191
Глава 8. Пациенты, которые испытывают наше терпение	193
Предпочтительные и непредпочтительные клиенты	195
Реакции контрпереноса	197
У терапевтов тоже бывают фантазии	203
Трудные случаи	206
Примеры клиентов, которых ряд терапевтов считают самыми трудными	208
“Я застрял в дорожной пробке”	209
“Я хочу умереть”	209
“Каково ваше мнение обо мне?”	211
“Все это не помогает мне, но я буду продолжать ходить на сессии”	213
“Гм... Как вам сказать... Нет.”	215
“Я вовсе не наркоман!”	217
“Не хотелось бы беспокоить вас, когда вы у себя дома”	218
Успех в трудных случаях	219
Как реагировать на проблемных пациентов	220
Глава 9. Скука и выгорание	223
Поговорим о скуке	224
Уязвимость терапевта к скуке	226

Скука и избегание рисков	231
Противоядия от скуки	233
О выгорании	236
Признаки и симптомы выгорания	238
Полет фантазии как подсказка к решению ваших проблем	244
Причины выгорания	246
Предрасполагающие факторы	247
Бюрократические препоны	249
Эмоциональный дистресс	250
Средства от выгорания	253
Когда вы ощущаете появление у себя симптомов выгорания, не пытайтесь делать вид, будто не произошло ничего особенного	254
Выполняйте терапию по-другому	255
Учите других	257
Берите на себя ответственность	259
Устраивайте перерывы в работе	260
Исследование влияния технологий как потенциального источника стресса	261
“Поврежденный” терапевт	263
Глава 10. То, о чем не принято говорить	267
Важные секреты	267
В большинстве случаев мы не имеем отчетливого представления о том, что мы делаем	268
Даже когда мы уверены в том, что знаем, что именно происходит с нашим клиентом, у других терапевтов может быть другое мнение	270
Мы никогда не можем быть уверены в своей способности помочь хотя бы кому-то из своих клиентов	272
Даже когда нам кажется, что мы помогли клиенту, мы не можем быть уверены в том, что же в действительности привело к успеху	273
О чем мы не рассказываем	274
Мы далеко не всегда прислушиваемся к тому, что говорят наши клиенты	275

Выслушивая клиентов, мы зачастую бываем настроены слишком критически	277
Чувство собственного превосходства	281
Дисфункциональные коллеги	282
Глава 11. Как мы лжем сами себе и другим	289
Игры, в которые играют терапевты	292
Ложный ум	295
Притворный перфекционизм	297
Ощущение своей необходимости и незаменимости	299
Прописные истины	302
Миф о нейтралитете терапевта	304
Личное мастерство терапевта	307
Сфокусированное внимание	310
Сострадание к себе и к другим	311
Терпение	312
Как терапевты заботятся о своей собственной жизни	313
Глава 12. Альтернативные терапии для терапевтов	317
Перемены, которые способствуют развитию терапевта	318
Как терапевты заботятся сами о себе	326
Самотерапия	329
Когда терапевты разговаривают сами с собой	329
Когда терапевты решают (или пытаются решить) свои собственные проблемы	333
Ведение дневника	337
Физические упражнения	342
Группы поддержки	344
Приключения и бегство от действительности	348
Постановка пределов	352
Когда ничто другое не помогает: терапевты, нуждающиеся в психотерапии	354
Глава 13. Цель — творчество и личное развитие	361
Потребность в творчестве	363
Соппротивление творческому мышлению	364
Риск и творчество	367

Творческое решение проблем	371
Творческое мышление	374
Параметры креативной практики	375
О мудрости и творчестве	380
Терапевтическая деятельность как творчество	384
Глава 14. Что значит “быть клиентом”, или Как извлечь максимум пользы от терапии	391
Ключевые вопросы, которые могут возникнуть у клиентов по поводу терапии	393
1. Прежде всего, как мне знать, нуждаюсь ли я в психотерапии?	393
2. О чем говорят люди в ходе терапии?	395
3. Как мне найти не просто хорошего, а действительно выдающегося терапевта — и как мне понять, кто из них просто хороший, а кто выдающийся?	396
4. Как мне знать, какой терапевтический подход является наилучшим в моем случае?	399
5. Какому виду терапии — индивидуальной, групповой или семейной — следует отдать предпочтение?	400
6. Можно ли проводить терапию онлайн или посредством видеоконференций?	401
7. Как быть, если мои финансовые ресурсы весьма ограничены и я не могу позволить себе оплачивать дорогостоящие услуги терапевтов?	402
8. Как мне знать, подходит ли мне терапевт, на котором я остановил свой выбор?	403
9. Как мне знать, приносит ли терапия желаемый результат?	405
10. Что такого я могу делать — или <i>не</i> делать, — что тормозит мой потенциальный прогресс?	406
11. Что может повышать эффект терапии и помогать вам извлечь из нее максимум пользы	409
12. Как определить момент, когда вам следует п рекратить терапию	410
13. Как быть, если после завершения курса терапии у меня возникнут рецидивы?	411

Типичные причины, заставляющие клиентов преждевременно прекращать курс терапии	412
Мой терапевт не понимает меня	414
Мне кажется, что терапевт осуждает меня	415
Это слишком неприятно	415
Мой терапевт слишком много говорит... или почти ничего не говорит	416
Я не понимаю, что от меня ожидается или какой цели стремится достичь терапевт	417
Мой терапевт все время просит меня делать то, что я не могу (или не хочу) сделать	417
Это чересчур дорого	418
Это отнимает у меня слишком много времени	419
Мое состояние лишь ухудшается	419
“Они” не хотят, чтобы я продолжал ходить на сессии	420
Я испытываю чувство дискомфорта — и не знаю почему	420
Как нам распрощаться?	421
Некоторые секреты: что больше всего нравится терапевтам в клиентах	422
Начало всегда бывает трудным и требует по-настоящему откровенного разговора	426
Как мне знать, что вы являетесь для меня наилучшим терапевтом?	426
Ваш метод лечения не приносит результата, и я хочу прекратить терапию	428
Я был не вполне откровенен	429
Я чувствую себя глубоко униженным и оскорбленным	430
Что именно вы имели в виду?	431
Прежде чем обвинять терапевта, обратите внимание на свое собственное поведение	432
Завершающие мысли	434
Приложение. Вопросы для обсуждения	437
Список литературы	441