

Содержание

Об авторе	11
Примечание редактора серии	12
Предисловие	14
Вступление	16
Благодарность автора	19
Ждем ваших отзывов!	21
Глава 1. Метод для сложных случаев	23
Проблема стойкой эмоциональной дисрегуляции	27
Биосоциальная теория: влияние биологической уязвимости и инвалидирующего окружения	28
Диалектико-поведенческий подход к стойкой эмоциональной дисрегуляции	38
Базовые терапевтические стратегии	38
Структурирование терапевтической среды	45
Иерархия терапевтических задач и целей в индивидуальной психотерапии	53
Предварительный этап: ориентирование и готовность	56
Первый этап: достижение базовых возможностей (ослабление поведенческого дисконтоля)	57
Второй этап: нетравмирующие эмоциональные переживания (снижение проявлений поведения, связанного с посттравматическим стрессом)	59
Глава 2. Формулирование случая и составление терапевтического плана	63
Шаг 1: определение этапа и терапевтических целей	66
Саманта	69
Жонель	72

Содержание	7
Шаг 2: выявление контролирующих переменных для каждой из первоочередных целей	75
Анализ поведенческих цепочек	75
Шаг 3: анализ заданий при составлении терапевтического мини-плана для ключевых звеньев	92
Предварительная беседа: Мэнни	99
Глава 3. Стратегии изменений	117
Ориентирование и микроориентирование	119
Дидактические стратегии	122
Стратегии осознанной готовности	123
За и против	124
Заманчивое предложение	124
Высокая планка	125
Свобода выбора и отсутствие альтернатив	125
Старые ресурсы	126
Адвокат дьявола	126
Шейпинг	126
Самомониторинг: дневник клиента ДПТ	127
Анализ поведенческих цепочек и инсайт-стратегии	131
Анализ способов решения проблемы	132
Случай из практики: Майкл	135
Применение в ДПТ четырех процедур КПТ, направленных на достижение изменений	146
Тренинг навыков	146
Экспозиционные техники	150
Процедуры ситуационного управления	151
Когнитивная модификация	157
Глава 4. Принципы и стратегии валидации	159
Понимание роли валидации в эмоциональной регуляции	160
Случай из практики: Миа	160
Нормальное воздействие инвалидации	162
Воздействие точной, аккуратной валидации	164
Что валидировать	167
Когда клиент эмоционально дисрегулирован	167
Когда реакция клиента одновременно обоснованна и необоснованна	168

Когда сложно увидеть хоть какую-то обоснованность	169
Прочие цели валидации	169
Как валидировать	171
Поиск обоснованного	171
Знайте своего клиента (а также литературу по психопатологии и нормальной психологии)	171
Валидация обоснованного и резонного, инвалидация необоснованного и нерезонного	172
Валидация на наиболее возможном высоком уровне; действия говорят громче слов	173
Как использовать валидацию для усиления эмоциональной регуляции	176
Использование валидации как спонтанной экспозиции: принятие первичных эмоций	177
Использование валидации для стимуляции адаптивной эмоции: изменение эмоции	182
Клинический случай: Лара	185
Глава 5. Диалектическая позиция и стратегии.	
Балансирование между принятием и изменениями	195
Диалектическая позиция	196
Действительность целостна, все в ней взаимосвязано	197
Действительность многогранна и полярна	198
Изменения непрерывны и связаны с поступками человека	200
Диалектическое уравнивание задач	201
Диалектическое уравнивание стратегий	204
Стилистические стратегии: реципрокность и конфронтация	205
Стратегии сопровождения клиента	209
Специфические диалектические стратегии	212
Случай из практики: Иветт	216
Глава 6. Анализ, мотивация, действие.	
Максимальный результат от каждого взаимодействия	225
Анализ ситуации: определение расположения	227
Задание 1: отслеживание целей и работа с ними во время сессии	227
Задание 2: приоритетность целей — что должно привлекать внимание	228

Содержание	9
Задание 3: анализ высокоприоритетных целей — где искать развилку?	230
Мотивация	231
Задание 4: обеспечение сотрудничества	231
Реализация задач клиента	232
Задание 5: интервенция	234
Случай из практики: Кэрри	236
Задание 1: отслеживание целей и работа с ними во время сессии	236
Задание 2: приоритетность целей	240
Задание 3: анализ поведения, препятствующего терапевтическому процессу (сообщение на автоответчик)	241
Задания 5а, 5в: работа над сообщением	241
Задания 1, 5а: эмоциональная дисрегуляция во время сессии	242
Задание 1: оценка суицидального риска	242
Задание 3: анализ самоповреждения в виде ожога сигаретой: где искать развилку?	243
Задание 4: обеспечение сотрудничества/готовности	243
Задание 5: интервенция	243
Задание 3: анализ усиления суицидальных идеаций; где искать развилку?	244
Задание 5в: эмоциональная дисрегуляция во время сессии, практика навыков	245
Задание 5б: анализ способа решения проблемы разговора с соседкой и собеседования	245
Задание 5в: интервенция	247
Глава 7. Индивидуальный психотерапевт и экспертная консультационная группа	249
Цель и формат экспертной консультационной группы ДПТ	250
Формат встреч экспертной консультационной группы	253
Психотерапия психотерапевта экспертной консультационной группой	256
Подтверждение эффективности группы: решение общих проблем	260
Как группа работает с препятствующим терапии поведением психотерапевта	264
Применение ДПТ психотерапевтами по отношению к себе	269
Источники и литература	277
Предметный указатель	285