

Содержание

Об авторах	13
Предисловие	15
Введение	17
От издательства	20
Глава 1. Трудности терапии межличностных проблем	21
Определение межличностных проблем	21
Три аспекта дезадаптивного копинг-поведения	22
Критерии терапии межличностных проблем	24
Современные методы терапии	25
Альтернативный подход к терапии	27
Заключение	28
Глава 2. Знакомство со схемами	29
Понятие схемы	29
Роль неудовлетворенных потребностей в раннем периоде жизни ребенка	30
Объяснение понятия схем клиентам	31
Выявление схем клиентов	33
Влияние схем	34
Анализ схем	35
Предоставление обратной связи клиентам	38
Помощь клиентам в распознавании аффектов схем	39
Триггеры схем	40
Межличностные сферы	42
АСТ и схемы	43
Заключение	46
Глава 3. Понимание схемного копинг-поведения	47
Введение в тему схемного копинг-поведения	47
Распространенные модели схемного копинг-поведения	48

Связь схемного копинг-поведения с конкретными межличностными ситуациями	51
Изучение рисков схемного копинг-поведения	55
Терапия принятия и ответственности и схемное копинг-поведение	57
Заключение	57
Глава 4. Развитие креативной безнадежности и навыков осознанности	59
Анализ последствий схемного копинг-поведения	60
Формальный анализ последствий	60
Неформальный анализ последствий	63
Креативная безнадежность	64
Прекращение борьбы	67
Развитие осознанности	68
Наблюдение за межличностным опытом	72
Заключение	80
Глава 5. Определение ценностей и принятие обязательств по ценностно-ориентированной деятельности	81
Определение ценностей	82
Определение межличностных ценностей и намерений	83
Сопоставление ценностно-ориентированного поведения и схемного копинг-поведения	87
Развитие готовности к принятию схемного аффекта	87
Анализ жизненных ценностных ориентаций	88
Преодоление барьеров с помощью обязательств	89
Осознание и готовность	96
Заключение	98
Глава 6. Освобождение от мыслей и развитие позиции наблюдателя	99
Развитие осознанности мыслей	100
Не поддаваться уговорам	100
Когнитивное разделение	102
Практика навыков разделения	113
Изменение перспективы	116
Заключение	119

Глава 7. Эмоциональная экспозиция с помощью разделения	121
Эмоциональная экспозиция	121
Комбинирование экспозиции и разделения	128
Заключение	136
Глава 8. Работа с шестью ключевыми процессами	137
Креативная безнадежность и работоспособность	138
Активизация схем во время сеансов	141
Активизация схем в повседневной жизни	146
Ценностно-ориентированное планирование	149
Разделение	154
Экспозиция	159
Заключение	163
Приложение А. Схемный опросник Янга	165
Приложение Б. Результаты исследований	173
Приложение В. Протокол групповой работы	177
Сеанс 1	178
Сеанс 2	187
Сеанс 3	193
Сеанс 4	199
Сеанс 5	206
Сеанс 6	215
Сеанс 7	222
Сеанс 8	231
Сеанс 9	240
Сеанс 10	245
Список литературы	249