

Содержание

Благодарности	15
Об авторе	20
Ключевые термины	21
Введение	23
Основные принципы РО ДПТ	23
Обзор содержания книги	25
В РО ДПТ не принято смеяться над глупостью	27
Глава 1. Радикальная открытость и расстройства гиперконтроля	29
Самоконтроль: может ли быть слишком много этой отличной вещи	29
Определение гиперконтроля	30
Гиперконтроль связан с личностной дисфункцией	31
В хронических случаях личность имеет значение	33
Основные постулаты РО ДПТ	35
Важность определения психологического благополучия	35
Самоконтроль как предвестник формирования общества	36
Тайная цена самоконтроля	38
Когда хорошие привычки превращаются в плохие	40
Использование нейрорегуляторной теории для фокуса на биотемпераменте	42
Новый механизм изменений: социальная сигнализация имеет значение	43
Разработка терапии и исследования эффективности	46
Рандомизированные контролируемые исследования, нацеленные на устойчивую к лечению депрессию и неадаптивный гиперконтроль	47
РО ДПТ при нервной анорексии	54
Тренинг навыков радикальной открытости для устойчивых к лечению расстройств гиперконтроля	58
РО ДПТ в судебной практике	59
РО ДПТ для резистентной тревоги	60
РО ДПТ для расстройств аутистического спектра	61

Глава 2. Нейробиосоциальная теория расстройств, связанных с гиперконтролем	63
Новая нейрорегуляторная модель социально-эмоционального функционирования	63
Симпатическая нервная система	64
Парасимпатическая нервная система	65
Человеческая реакция	66
Сигналы социальной безопасности	69
Краткое изложение основных постулатов	77
Биосоциальная теория расстройств при гиперконтроле	82
Природа	83
Воспитание	95
Адаптация (копинг)	102
Социальная сигнализация: новый механизм изменений	111
Глава 3. Стратегии оценки	117
Оценка гиперконтроля: концептуальная структура	117
Распространенные ошибки и ошибочные предположения	119
Неспособность отличить приватное поведение от публичного	119
Предположение, что все является тем, чем кажется	120
Предположение, что самоповреждение всегда импульсивно	124
Предположение, что все важное является эмоциональным	125
Судить о книге по обложке и предполагать, что все рисковое поведение одинаковое	125
Протокол диагностики гиперконтроля: диагностика чрезмерного контроля шаг за шагом	127
Шаг 1	128
Шаг 2	131
Шаг 3	133
Дальнейшие указания	135
Глава 4. Обзор терапевтических допущений, структуры и целей терапии	137
Основные допущения в РО ДПТ	139
Обзор структуры и целей лечения	140
Ориентация и коммитмент	141

8 Содержание

Иерархия целей лечения в индивидуальной терапии	142
Использование иерархии лечения для структурирования индивидуальных терапевтических сессий	146
Глава 5. Максимизация вовлеченности клиентов	151
Улучшение взаимодействия с клиентами через физическую среду	151
Повышение уровня вовлеченности клиентов за счет ориентации и приверженности	156
Первая и вторая сессии	157
Третья и четвертая сессии	186
Проблемы приверженности, уникальные для гиперконтроля	207
Повышение вовлеченности за счет последовательности	211
Глава 6. Социальные сигналы важны: микроподражание, зеркальные нейроны и социальные связи	217
Социальные связи, подражание и зеркальные нейроны	218
Один размер не подходит для всех	223
Зрительный контакт	224
Реакция “олень в свете фар”	226
Стратегии снижения температуры	229
Стратегии повышения температуры	231
Использование социальных сигналов сотрудничества в терапии	233
Искренняя улыбка	234
Вежливая, или социальная, улыбка	235
Закрытая улыбка сотрудничества	237
Терапевт как посол племени	240
Вскидывание бровей	242
Как сигнализировать открытость и непринужденность	243
Жесты связи и прикосновения	246
Поддразнивание, недоминирование и игривая непочтительность	248
Умиротворение, подчинение и смущение	252
Терапевтический вздох	253
Управление дезадаптивными социальными сигналами	254
Зловещая ухмылка	254

Неоднозначные, малоинтенсивные и косвенные социальные сигналы	256
Просодия и тембр голоса	259
Племя имеет значение	261
Глава 7. Радикальная открытость и самоисследование: личная практика, терапевтическое моделирование, супервизия и групповая консультация	265
Открытость — это племенной клей	266
Открытость, сотрудничество и соблюдение требований	268
Открытость, племена и обучение	270
Один из секретов здоровой жизни — культивирование здорового сомнения в себе	274
Что такое радикальная открытость	278
Практика самоисследования и самоанализа	283
Консультации и супервизия команды РО ДПТ	286
Терапевты, работающие с проблемами гиперконтроля, нуждаются в поддержке	287
Взаимодействие между персональными стилями клиентов и терапевтов	292
Использование консультационной группы для улучшения супервизии и результатов лечения	294
Журнал самоисследования радикальной открытости	298
Практика самонаблюдения и самовыражения в консультационной группе	302
Протокол для практики самонаблюдения и самовыражения в консультационной группе	303
Рекомендуемая структура встреч консультационной группы РО ДПТ	305
Определение повестки дня и обязанностей руководителя группы	305
Мониторинг функционирования команды	307
Глава 8. Терапевтический альянс: разрыв и восстановление	309
Терапевтическая позиция РО ДПТ	309
Терапевтический альянс	311

Разрыв и восстановление альянса	314
Признание разрыва альянса	314
Восстановление альянса	321
Профилактика преждевременного прекращения терапии	326
Глава 9. Целенаправленное лечение и вмешательство: определение приоритетов социальной сигнализации	335
Доброта прежде всего	336
Радикально открытая жизнь: построение жизни, достоинной того, чтобы ею делиться	338
Структурирование сеансов с иерархией целей лечения РО ДПТ	341
Для танго нужны двое: определение социальных сигналов	342
Знание того, на что нацеливаться: ключ к успешному лечению	343
Мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, какие мы есть	347
Фокусирование на лечении: лучше всего, когда это любопытно	349
Фокусирование на социальной сигнализации во время сеанса: основные принципы	351
Фокусирование на проблемной социальной сигнализации во время сеанса: пошаговый протокол	353
Использование тем социальной сигнализации гиперконтроля для улучшения таргетинга: основные принципы	359
Фокусирование на лечении: распространенные подводные камни	362
Пошаговое формальное определение мишеней лечения с использованием шаблонов социальной сигнализации гиперконтроля	365
Определение мишеней на тему гиперконтроля: клинический пример	370
Мониторинг мишеней лечения с помощью дневниковых карточек	375
Дневниковые карточки: три вещи, которые нужно запомнить	376
Дневниковая карточка РО ДПТ: структурные особенности	380
Краткий обзор шаблона дневниковой карточки РО ДПТ	385
Протокол для просмотра дневниковой карточки РО ДПТ во время сеанса	386
Цели, основанные на ценностях, темы и мишени	389
От определения мишеней к вмешательству: обзор стратегий лечения	391

Стратегии лечения в РО ДПТ, направленные на темы гиперконтроля	392
Использование подтипов социальной сигнализации для улучшения адресности лечения	420
Глава 10. Диалектическая и поведенческая стратегии	431
Почему диалектика	431
Жесткая центрированность против молчаливой уступчивости	434
Игривая непочтительность против сострадательной серьезности	437
Как терапевту понять, когда быть игриво непочтительным, а когда проявлять сострадательную серьезность	445
Когда терапевтическое поддразнивание не работает, переходите к сострадательной серьезности	448
Как вы думаете, почему я только что это сказал?	449
Диалектическое мышление помогает ослабить ригидность мышления	455
Другие распространенные диалектические дилеммы гиперконтроля	458
Загадочное затруднение	461
Поведенческие принципы и стратегии	475
Основные принципы обучения	476
Чем поведение отличается от социальных сигналов	481
Различие между оперантным и респондентным поведением	484
Терапия не работает? Думайте поведенчески!	485
Поведенческая экспозиция для усиления социального единства	487
Краткая экспозиция для обучения методом вознаграждения в группе	488
Неформальная экспозиция для привыкания к пугающим стимулам	489
Неформальная экспозиция, которая поможет горевать	495
Поведенческий цепной анализ и анализ принимаемых решений: общие принципы	495
Пошаговый цепной анализ	497
Ориентация на дезадаптивные социальные сигналы: картина в целом	502

Глава 11. Заключительные замечания, практические вопросы и приверженность терапии	537
Некоторые часто задаваемые вопросы	537
Как понять, что я привержен РО ДПТ?	537
Как быть уверенным, что у меня крепкий рабочий альянс с моим клиентом-гиперконтролером?	538
Я и в самом деле должен практиковать радикальную открытость? Да ну, правда?	539
Как узнать, какие вопросы задавать, практикуя самоисследование?	539
Заключительные замечания	540
Приложение 1. Оценка стилей копинга: список парных характеристик	543
Приложение 2. Шкала оценки черт гиперконтролеров для специалистов	545
Приложение 3. Универсальная шкала оценки типа гиперконтроля	549
Приложение 4. Полуструктурированное интервью при суицидальных наклонностях в рамках РО ДПТ	569
Приложение 5. Косвенные социальные сигналы как мишень терапии: протокол психотерапевтической сессии	573
Приложение 6. Подготовка к эффективному цепному анализу в рамках РО ДПТ: протокол психотерапевтической сессии	587
Приложение 7. Применение цепного и функционального анализа в рамках РО ДПТ: принципы и протокол психотерапевтической сессии	591
Приложение 8. Соблюдение принципов РО ДПТ: индивидуальный опросник для специалистов	609
Примечания	641
Литература	656