

Содержание

Об авторах	13
О редакторах серии	15
Предисловие к серии	
<i>Тони Русманье и Александр Ваз</i>	17
Об этой книге	19
Благодарности	21
Часть I. Общий обзор и инструкции	23
<hr/>	
Глава 1. Введение и общий обзор преднамеренной практики и когнитивно-поведенческой терапии	25
Общий обзор упражнений по преднамеренной практике	27
Назначение этой книги	29
Кому может быть полезна эта книга	30
Преднамеренная практика в психотерапевтической подготовке	31
Обучение мастерству на основе моделирования	34
Декларативное знание в сравнении с процедурным	35
Когнитивно-поведенческая терапия	36
Теория КПТ	36
Процесс КПТ	37
Когнитивно-поведенческие навыки в преднамеренной практике	43
Классификация навыков КПТ	43
Навыки КПТ, представленные в упражнениях 1–10	46
Замечание о тоне голоса, выражении лица и позе	55
Роль преднамеренной практики в обучении КПТ	56
Обзор структуры книги	57
Глава 2. Инструкции по выполнению упражнений по преднамеренной практике в КПТ	59
Обзор	59
Временные рамки	60
Подготовка	61
Роль инструктора	61
Как выполнять упражнения	61
Критерии навыков	61
Обратная связь	63
Окончательная оценка	64

Часть II. Упражнения по преднамеренной практике для развития навыков КПТ	65
Упражнение 1. Объяснение обоснования лечения методами КПТ	67
Подготовка к упражнению 1	67
Описание навыка	67
Уровень сложности навыка: базовый	67
Примеры объяснения терапевтами обоснования лечения методами КПТ	68
Пример 1	68
Пример 2	69
Пример 3	69
Факультативный вариант выполнения упражнения 1	71
Примеры ответов терапевта: объяснение обоснования лечения методами КПТ	75
Упражнение 2. Установление целей лечения	79
Подготовка к упражнению 2	79
Описание навыка	79
Уровень сложности навыка: базовый	79
Примеры постановки целей терапевтами	80
Пример 1	80
Пример 2	80
Пример 3	81
Факультативный вариант выполнения упражнения 2	82
Примеры ответов терапевта: установление целей лечения	86
Упражнение 3. Обсуждение повестки дня сеанса	89
Подготовка к упражнению 3	89
Описание навыка	89
Уровень сложности навыка: базовый	89
Примеры согласования терапевтами повестки дня сеанса	90
Пример 1	90
Пример 2	90
Пример 3	91
Факультативный вариант выполнения упражнения 3	92
Примеры ответов терапевта: обсуждение повестки дня сеанса	96
Упражнение 4. Назначение и проверка выполнения заданий между сеансами	99
Подготовка к упражнению 4	99
Описание навыка	99

Уровень сложности навыка: базовый	99
Примеры назначения и проверки выполнения домашних заданий терапевтами	100
Пример 1	100
Пример 2	101
Пример 3	101
Факультативный вариант выполнения упражнения 4	103
Примеры ответов терапевта: назначение и проверка выполнения заданий между сеансами	107
Упражнение 5. Работа с когнициями	111
Подготовка к упражнению 5	111
Описание навыка	111
Уровень сложности навыка: средний	111
Примеры работы терапевтов с когнициями	112
Пример 1	112
Пример 2	112
Пример 3	113
Факультативный вариант выполнения упражнения 5	114
Примеры ответов терапевта: работа с когнициями	118
Упражнение 6. Работа с поведением	121
Подготовка к упражнению 6	121
Описание навыка	121
Уровень сложности навыка: средний	121
Примеры работы терапевтов с поведением	122
Пример 1	122
Пример 2	122
Пример 3	123
Факультативный вариант выполнения упражнения 6	124
Примеры ответов терапевта: работа с поведением	128
Упражнение 7. Работа с эмоциями	131
Подготовка к упражнению 7	131
Описание навыка	131
Уровень сложности навыка: средний	131
Специальные инструкции к упражнению 7	132
Примеры работы терапевтов с эмоциями	132
Пример 1	132
Пример 2	133
Пример 3	133

Факультативный вариант выполнения упражнения 7	135
Примеры ответов терапевта: работа с эмоциями	139
Упражнение 8. Гибкость в приверженности	143
Подготовка к упражнению 8	143
Описание навыка	143
Уровень сложности навыка: продвинутый	143
Примеры проявления терапевтом гибкости в приверженности	144
Пример 1	144
Пример 2	144
Пример 3	145
Факультативный вариант выполнения упражнения 8	146
Примеры ответов терапевта: гибкость в приверженности	150
Упражнение 9. Реакция на разрыв терапевтического альянса	153
Подготовка к упражнению 9	153
Описание навыка	153
Уровень сложности навыка: продвинутый	153
Примеры реакции терапевтов на разрыв терапевтического альянса	155
Пример 1	155
Пример 2	155
Пример 3	156
Факультативный вариант выполнения упражнения 9	157
Примеры ответов терапевта: реакция на разрыв терапевтического альянса	161
Упражнение 10. Реакция на сопротивление клиента	165
Подготовка к упражнению 10	165
Описание навыка	165
Уровень сложности навыка: продвинутый	165
Примеры реакции терапевтов на сопротивление клиентов	167
Пример 1	167
Пример 2	167
Пример 3	167
Факультативный вариант выполнения упражнения 10	169
Примеры ответов терапевта: реакция на сопротивление клиента	173
Упражнение 11. Аннотированные стенограммы сеансов КПТ	177
Инструкции	177
Аннотированная стенограмма сеанса КПТ 1	179
Аннотированная стенограмма сеанса КПТ 2	189

Упражнение 12. Имитация сеансов когнитивно-поведенческой терапии	201
Обзор процедуры имитации сеанса КПТ	202
Подготовка к упражнению 12	202
Процедура имитации сеанса КПТ	203
Изменение уровня сложности	204
Профили клиента для имитации сеанса КПТ	205
Профиль начального уровня сложности: тревожный клиент в состоянии депрессии	206
Профиль начального уровня сложности: тревожный клиент, испытывающий одиночество	207
Профиль среднего уровня сложности: неуравновешенный клиент, злоупотребляющий алкоголем	207
Профиль среднего уровня сложности: депрессивный и раздражительный пожилой клиент	208
Профиль высокого уровня сложности: психически травмированный клиент с проблемами в межличностных отношениях	209
Профиль высокого уровня сложности: клиент, застрявший в своих навязчивых идеях	210
Профиль высокого уровня сложности: играем самого себя	211
Часть III. Стратегии повышения эффективности упражнений по преднамеренной практике	213
Глава 3. Как получить максимальную отдачу от преднамеренной практики: дополнительные рекомендации для инструкторов и стажеров	215
Шесть ключевых моментов для получения максимальной отдачи от преднамеренной практики	215
Ключевой момент 1: создавайте реалистичные эмоциональные стимулы	216
Ключевой момент 2: адаптируйте упражнения в соответствии со своими уникальными обстоятельствами тренировок	217
Ключевой момент 3: откройте для себя собственный уникальный, сугубо личный терапевтический стиль	218
Ключевой момент 4: повторяйте упражнения достаточное количество раз	219
Ключевой момент 5: постоянно корректируйте сложность	219
Ключевой момент 6: объедините все это со стенограммами реальных сеансов терапии и их имитацией	220

Лечение с надлежащей отзывчивостью	220
Отзывчивость в КПТ	221
Отзывчивое начало курса КПТ	224
Отзывчивость как сохранение текущего плана КПТ	225
Отзывчивость в отклонении от текущего плана КПТ (по крайней мере, временно)	226
Отзывчивость и разнообразие культур	227
Забота о благополучии стажера	228
Уважение к частной жизни и соблюдение конфиденциальности стажеров	229
Самооценка инструктора	230
Критерий 1: наблюдение за работой стажеров	231
Критерий 2: постоянное предоставление стажерам корректирующей обратной связи	232
Критерий 3: наблюдение за тем, чтобы отрабатываемые конкретные навыки всегда были чуть выше текущих возможностей стажеров (зона ближайшего развития)	232
Критерий 4: выполнение упражнений на нужном уровне сложности (не слишком низком и не слишком высоком)	233
Критерий 5: постоянная оценка работы стажера с реальными клиентами	233
Рекомендации для стажеров	234
Индивидуальный тренинг по КПТ: определение своей зоны ближайшего развития	234
Активные усилия	235
Выдерживание курса: прикладывайте усилия, а не плывите по течению	235
Найдите собственный процесс тренировки	236
Непринужденность обстановки и перерывы	237
Дополнительные возможности для преднамеренной практики	238
Контроль результатов обучения	239
Результаты клиента	239
Работа стажера в качестве терапевта	240
Личное развитие стажера	240
Учебный процесс стажера	240
Альянс стажеров и инструкторов: отслеживание сложных реакций на инструктора	241
Собственная терапия стажера	241

Часть IV. Приложения	243
Приложение А. Оценка сложности упражнений и ее корректировка	245
Как оценить сложность	245
Как сделать высказывания клиентов проще	246
Как сделать высказывания клиентов сложнее	248
Приложение Б. Форма дневника преднамеренной практики	249
Приложение В. Пример программы курса КПТ со встроенными упражнениями по преднамеренной практике	251
Литература	261