

СОДЕРЖАНИЕ



Об авторе	15
Предисловие	17
Десять уроков, извлеченных из наблюдения за бамбуком	21
Благодарности	24

Часть I. Теория

Глава 1. Посттравматический стресс	26
Посттравматическое стрессовое расстройство	27
Мифы о стрессе и травмах	29
Положительный аффект	31
Теория положительных эмоций “расширяй и развивай”	31
Усиление положительного воздействия	34
Уравновешивание положительного и отрицательного аффекта	36
Снижение уровня насилия	38
Резюме	38
Глава 2. Посттравматический успех	39
Посттравматическая победа	40
Выздоровление	42
Жизнестойкость	44
Улучшения, или Посттравматический рост	49
Области роста	50
Предостережения	53
Горе и жизнестойкость	56
Мозг и стойкость тела	59
Склонность к оптимизму	60
Как успокоить миндалевидное тело	61
Положительный результат	62
Тело	63
Резюме	64
Глава 3. Позитивный фокус	65
Смена парадигмы	66
Недостатки парадигмы решения проблем	67
Парадигма построения решений	69
Позитивная психология	70
История позитивной психологии	72
Теория благополучия	74
Краткосрочная терапия, ориентированная на решение	76
История краткосрочной терапии, ориентированной на решение	78
Положительные различия	79

Вопросы, ориентированные на решение	81
Краткое сравнение ПП И ОРКТ	88
Различия в терапевтических подходах к травме	89
Резюме	92

Часть II. Реализация

Глава 4. Создание условий для перемен	94
Терапевтический альянс	94
Взаимоотношения с посетителями, заявителями и потребителями	96
Сопротивление	99
Сосредоточиться на переменнах	100
Роль терапевта тоже меняется	101
Начало первого сеанса	102
Нормализация и переосмысление	103
Подтверждение и валидация	103
Вселяя надежду и оптимизм	107
Теория надежды	107
Надежда и умение справляться	109
Кризисные ситуации	112
Оптимизм	115
Резюме	118
Глава 5. Сосредоточиться на целях	119
Постановка целей	120
Десять советов по определению целей	122
Вопросы для определения целей	125
Методы, ориентированные на будущее	126
Представляя себя в будущем	127
Желания и предпочтения	129
Воплощение фантазии	130
Цели приближения и избегания	133
ОРКТ с людьми, пережившими травму	137
Определяющий успех	138
Резюме	139
Глава 6. Сосредоточиться на эффективных действиях	140
Оценка сильных сторон и ресурсов	141
Благодарность	146
Мужество	148
Самосострадание	148
Терапия, сфокусированная на сострадании	152
Осознанность	155
Оценка прогресса, мотивации, надежды и уверенности	157
Шкала	157
Оценка мотивации к переменам	159

Изменения до начала терапии	160
Поиск исключений	160
Повысить эффективность	166
Резюме	168
Глава 7. Сосредоточиться на прогрессе	169
Обсуждать проблемы или же обсуждать сильные стороны и решения	170
Важность языка	172
Изменить отношение	175
Рескриптинг	175
Позитивные образы	180
Изменить позицию	185
Изменить смысл	185
Вопросы о взаимоотношениях	186
Сторонний наблюдатель	188
Экстернализация проблемы	189
Духовность	191
Изменить поведение	191
Изменить повторяющиеся паттерны	192
Инсайт и понимание	193
Позитивные зависимости	194
Триггеры действия	195
Замечать действия клиентов, когда дела идут лучше	196
Повышение самоконтроля	197
Крошечные шаги	199
Изменить чувства	201
Уменьшить негативные эмоции	202
Создать положительные эмоции	204
Коэффициент позитивности	208
Положительный аффект в медицинских учреждениях	211
Выводы	214
Резюме	215
Глава 8. Предложения по домашнему заданию	216
Общие рекомендации по домашнему заданию	217
Четыре положительных предложения по домашнему заданию	220
Самомониторинг	222
Поведенческие эксперименты	228
Отмычки	230
Терапевтические ритуалы	239
Резюме	240
Глава 9. Последующие сеансы	242
Цель последующих встреч	242
Измерение прогресса	243

Четыре модели реагирования	244
Поддержание поведения	251
Установка на рост	252
Объединяющие вопросы	254
Застой и неудача	257
Пути к невозможному	258
“Да, но...” и “Да, и...”	261
Сохранить лицо	262
Промежуточные сеансы	263
Завершение терапии	264
Празднование успеха	265
Размышления о сеансе	267
Обычное измерение результатов	268
Терапия, ориентированная на клиента и результат	271
Формирование культуры обратной связи	273
Супертерапевты	274
“Легко и весело”	277
Резюме	279
Глава 10. Посттравматическое развитие у детей	280
ПТСР у детей	281
Выздоровление и жизнестойкость у детей	283
Международный проект жизнестойкости	285
Развитие детей после травмы	288
Надежда, оптимизм и благополучие детей	290
Надежда у детей	290
Оптимизм у детей	291
Благополучие детей	292
Роль родителей и опекунов	293
Повысить жизнестойкость детей	293
Развитие самосострадания у детей	293
Положительное подкрепление	295
Защита детей	296
Терапия с детьми и семьями	298
Позитивные рабочие предположения	300
Сосредоточиться на сильных сторонах и решениях	301
Предложения по домашнему заданию и обратная связь	304
Резюме	308
Часть III. Социальная устойчивость	
Глава 11. Позитивные отношения	310
Взаимоотношения и ПТСР	312
Позитивные отношения	313
Цели приближения и избегания	316

Пары	317
Активное и конструктивное реагирование	318
Семейная терапия	320
Домашнее задание и обратная связь	325
Группы	326
Групповая терапия	327
Домашнее задание и обратная связь	329
Рабочее место	331
Индивидуальное благополучие	332
Вторичный посттравматический успех	333
Благополучие в команде	335
Процветающие команды	336
Командный коучинг	339
Резюме	341
Глава 12. Будущее посттравматического успеха	342
Исследование	342
Профилактика	342
Терапия	344
Обучение	345
Фокус на благополучии клиентов	346
Фокус на благополучии терапевтов	347
Мосты	351
Глава 13. Популярные вопросы	352
Приложение А. Протоколы первого сеанса	365
Приложение Б. Протокол для поиска исключений	367
Приложение В. Протокол последующих сеансов	370
Приложение Г. Дневник исключений	371
Приложение Д. Экстернализация проблем	373
Приложение Е. Поменять позицию	374
Приложение Ж. Опросник для того, кто направил клиента на терапию	375
Приложение З. Шкала оценки сеанса	376
Приложение И. Сертификат о посттравматическом успехе	377
Полезные сайты	378
Список литературы	379