

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	14
Передмова	15
Подяки	18
Вступ	19
Що таке терапія прийняття та відповідальності	19
Метафори та вправи в АСТ	20
Як народилася ця книжка	21
Для кого призначена ця книга	22
Чого очікувати від цієї книги	22
Глава 1. Загальні відомості про АСТ	25
Мова і страждання	25
Шість базових процесів АСТ	27
Прийняття	28
Когнітивний поділ	28
Усвідомлення теперішнього моменту	29
“Я”-контекст	30
Цінності	30
Проактивність	31
Психологічна гнучкість	32
Глава 2. Обхід мовних пасток за допомогою експеріментальної практики	33
<i>Матт'є Війатт, Дженніфер Війатт і Жан-Луї Монесте</i>	
Різні види експеріментальної практики	34
Метафора як приклад експеріментального використання мови	37
Відносини між взаємозв'язками	38
Виділення функції поведінки за допомогою метафори	39

Створення терапевтичної метафори	41
Подача експірієнтальних метафор	43
Клінічні приклади	44
Вступ	45
Дидактична версія	45
Експірієнтальна версія	46
Резюме	50
Глава 3. Прийняття та готовність	51
<i>(у співавторстві з Піа Хеппнер)</i>	
Контроль як проблема	51
Проблема з розв’язанням проблем	53
Прийняття і готовність: розвиток поведінкової гнучкості	56
Прийняття і готовність для терапевта	58
Стратегії підтримки прийняття та готовності	58
Метафори та вправи для розуміння контролю як проблеми	59
Метафори та вправи для прийняття і готовності	70
Резюме	85
Глава 4. Когнітивний поділ	89
Функція поділу в АСТ	91
Думки, що “йдуть”	93
“Відчуваю себе краще”	94
Вправи на поділ для дистанціювання та спостереження	95
Вправи на поділ для делітералізації мови	98
Метафори поділу	108
Резюме	110
Глава 5. Усвідомлення теперішнього моменту	113
<i>(у співавторстві з Шивою Мостуфі та Джессікою Ганді Кунео)</i>	
Визначення усвідомленості (майндфулнес)	113
Усвідомленість та усвідомлення теперішнього моменту в АСТ	114

Введення усвідомленості	115
Усвідомленість і релаксація	116
Інші міркування з приводу усвідомленості	117
Вправи на усвідомлення теперішнього моменту	118
Резюме	136
Глава 6. “Я”-контекст і прийняття перспективи	139
Концептуалізоване уявлення про себе, або “Я”-концепція	139
“Я”, що спостерігає, або “Я”-контекст	142
Вправи на “я”-контекст	143
Метафори “я”-контексту	151
Резюме	156
Глава 7. Цінності	159
Чим цінності не є	160
Цінності — це не внутрішні стани	160
Цінності — це не те, як люди до нас ставляться	161
Цінності — це не цілі	161
Функція цінностей в АСТ	162
Вправи для визначення цінностей	162
Метафори цінностей	176
Резюме	182
Глава 8. Проактивність	185
Відмінності між проактивністю в АСТ та інших терапіях	185
Цілі та плани дій	186
Перепони на шляху до проактивності	187
Відмінність між формами та функціями дії	189
Побудова більш масштабних моделей дії	190
Вправи для підтримки проактивності	192
Метафори проактивності	196
Резюме	202

Глава 9. Зводимо все разом	205
Роль метафор і вправ у АСТ	205
Загальні рекомендації щодо використання метафор і вправ в АСТ	206
Місце метафор і вправ	207
Як найкраще використовувати метафори та вправи	208
Націленість на кілька процесів АСТ	210
Інші ресурси	213
Резюме	214
Додаток А. Щоденник усвідомленості	217
<i>Джессіка Ганді Кунео</i>	
Додаток Б. Щоденник для запису думок	219
<i>Елізабет Махер</i>	
Додаток В. Музика, усвідомленість і когнітивний поділ	221
<i>Левін Шварц</i>	
Додаток Г. Словник цінностей	223
<i>Ніколь Ренсенбринк</i>	
Додаток Д. Вправа “Герої”. Робочий аркуш	225
<i>Роб Арчер</i>	
Додаток Е. Написання автобіографії. Робочий аркуш	227
<i>Марк Штерн</i>	
Додаток Ж. Цінності та проактивність. Робочий аркуш	229
<i>Джилл Стоддард</i>	
Додаток И. “Класний професор”. Ілюстрація та робочий аркуш	231
<i>Джилл Стоддард</i>	

Додаток К. Вправа “Кулька”.	
Ілюстрація та робочий аркуш	233
<i>Нуну Феррейра</i>	
Додаток Л. Список додаткових вправ і метафор,	
опублікованих в інших джерелах	237
Дозволи на використання	245
Додаткові ресурси	249
Основоположні роботи	249
Ресурси для терапевтів-початківців	249
Ресурси для всіх терапевтів	249
Книги для самостійної роботи клієнтів	250
Література	251