

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	15
Предисловие	17
Благодарности	23
ГЛАВА 1. Теория и характер метакогнитивной терапии	25
Природа метакогниции	30
Знания и убеждения	30
Переживания	32
Стратегии	33
Два способа переживания: режимы	34
Метакогнитивная модель психического расстройства	36
КАС	39
Последствия КАС	42
Позитивные и негативные метакогнитивные убеждения	45
Выводы о метакогнитивной модели	47
Видоизмененная модель А-В-С	47
О сравнении терапии, направленной на работу с процессом, и терапии, работающей с содержанием	52
Заключение	53
ГЛАВА 2. Оценивание	55
Практическое применение модели А-М-С	56
Оценка поведения при тревоге	58
Измерительные опросники	60
Опросники для выявления метакогниций (MQ-65 и MQ-30)	60
Опросник контроля над мыслями	62
Система учета тревожных мыслей	64
Опросник метабеспокойства	66
Инструмент слияния мыслей	67
Шкалы оценки	67
КАС-1	68
Использование шкал оценки расстройств для анализа хода лечения	69

Содержание	7
План оценивания: семь этапов	70
Заключение	72
ГЛАВА 3. Базовые навыки метакогнитивного терапевта	73
Идентификация уровней и переключение между ними	74
Обнаружение КАС	78
Использование сократического диалога с фокусом на метакогнициях	80
Использование сократического диалога в целях раскрытия метакогнитивных убеждений	84
Использование сократического диалога в целях исследования процессов поддержания в социализации	86
Метакогнитивно-ориентированная вербальная реатрибуция	89
Метакогнитивная экспозиция	92
Изменение убеждений в целом	92
Опровержение метакогнитивных убеждений	94
Содействие адаптивной переработке травмы	94
Использование протокола Р-Е-Т-S	95
Заключение	99
ГЛАВА 4. Техники тренировки внимания	101
Обзор техники АТТ	102
Обоснование использования техники АТТ	105
Проверка на веру	107
Рейтинг внимания, направленного на себя	107
Базовые инструкции по технике АТТ	108
Обратная связь с пациентом	111
Домашнее задание	112
Решение возникающих проблем	112
Неспособность практиковаться	113
Мотивация сохранять КАС	113
Неправильное использование техники как избегание или как способ управлять симптомами	113
Итоги первой АТТ-сессии	114
Последующие АТТ-сессии	115
Описание случая	115
Ситуационное переключение фокуса внимания	118
Заключение	120

ГЛАВА 5. Техники безоценочной осознанности	123
Цели безоценочной осознанности	126
Составляющие безоценочной осознанности	127
Модель безоценочной осознанности с переработкой информации	128
Безоценочная осознанность и другие формы осознанности	132
Десять техник	135
Метакогнитивное руководство	135
Упражнение на свободные ассоциации	137
Упражнение “Тигр”	138
Эксперимент с подавлением и контрподавлением	139
Метафора облаков	140
Метафора непокорного ребенка	141
Метафора пассажира в поезде	141
Вербальная петля	142
Отстранение: наблюдающее “я”	142
Техника мечтания	143
Укрепление безоценочной осознанности через сократический диалог	143
Домашнее задание	144
Применение безоценочной осознанности в МКТ	144
Заключение	146
ГЛАВА 6. Генерализованное тревожное расстройство	147
Распространенность беспокойства	150
Можно ли контролировать беспокойство	151
Метакогнитивная модель ГТР	151
Модель в действии	156
Структура лечения	157
Описание случая	158
Меры	158
Проблема для обсуждения на первой сессии	158
Описание случая	159
Примечание о выявлении метакогниций	163
Социализация	164
Этап 1: рассказ о концептуализации	164
Этап 2: гипотетические вопросы	165
Этап 3: диссонанс (стратегия двух мнений)	166
Этап 4: последствия поведения	166
Этап 5: эксперимент по подавлению	167
От социализации к метакогнитивной модификации	167

Изучение веры в бесконтрольность	168
Безоценочная осознанность и отсрочка беспокойства	169
Безоценочная осознанность	170
Эксперимент по отсрочке беспокойства	172
Оспаривание веры в бесконтрольность	173
Вербальные методы	173
Эксперименты по потере контроля	173
Изучение опасных метакогниций	175
Усиление диссонанса	175
Оспаривание доказательств	175
Создание контрпримеров	176
Изучение механизма и поиск контрпримеров	177
Поведенческие эксперименты	181
Мини-исследования	182
Эксперимент сумасшествия	182
Физический вред беспокойства	183
Оценка влияния беспокойства на организм	183
Изучение позитивных метакогнитивных убеждений	184
Вербальная реатрибуция	185
Стратегия несоответствия беспокойства	187
Эксперименты по модуляции беспокойства	189
Новый план мышления	190
Профилактика рецидива	191
План лечения ГТР	192
ГЛАВА 7. Посттравматический синдром	193
КАС и ПТСР	195
Персеверация мышления: руминация, беспокойство и “заполнение пробелов”	195
Мониторинг угроз	196
Поведение	197
Метакогнитивные убеждения	197
Метакогнитивная модель ПТСР	199
Модель в действии	202
Структура лечения	204
Описание случая	205
Меры	205
Подготовка к первой сессии	205
Создание концепции случая	206

Социализация	209
Схема лечения	210
“Метафора исцеления” и цели метакогнитивной терапии	211
Безоценочная осознанность. Отсрочка тревоги и руминации	212
Анализ преимуществ и недостатков	212
Безоценочная осознанность	215
Отсрочка руминации и тревоги	216
Применение безоценочной осознанности, отсрочки тревоги и руминации	217
Обучение генерализации	220
Устранение неадекватных стратегий преодоления	220
Модификация внимания	222
Этап 1: объяснение и обоснование	223
Этап 2: ослабление позитивных метакогнитивных убеждений относительно мониторинга	225
Этап 3: осознание и отказ	226
Этап 4: перефокусировка внимания и сигналы безопасности	226
Остаточное избегание	227
Новые методы обработки информации	228
Профилактика рецидивов	229
План лечения посттравматического синдрома	230
ГЛАВА 8. Обсессивно-компульсивное расстройство	231
Обзор метакогнитивной терапии: уровень объекта и метауровень	232
Два типа метакогнитивных изменений	235
КАС и ОКР	235
Когнитивная perseverация: руминация, беспокойство и скрытые ритуалы	236
Мониторинг угроз	237
Поведение	237
Метакогнитивные убеждения	238
Убеждения о навязчивых мыслях	238
Убеждения о ритуалах (беспокойство/руминация)	240
Стоп-сигналы	240
Метакогнитивная модель ОКР	241
Модель в действии	245
Структура лечения	246
Описание случая	247
Меры	247

Повестка дня первой сессии	247
Описание случая	248
Социализация	252
Схема лечения	255
Взаимодействие: нормализация и дестигматизация	255
Безоценочная осознанность	256
Осознание	256
Безоценочная осознанность	256
Экспозиция и реагирование	258
Экспозиция и предотвращение реакций/ритуалов	259
Увеличение эффективности при помощи ERP и ERC	261
Изучая метакогнитивные убеждения в отношении мыслей	262
Вербальные методы: изолирование и вербализация убеждения	263
Вербальные методы: TEF, TAF и TOF	263
Поведенческие эксперименты	266
Слияние мыслей и событий	266
Адаптивная проверка (ERC)	267
Слияние мыслей и действий	267
Слияние мысли и объекта	269
Страхи загрязнения	271
Магический спрей	273
Модификация убеждений относительно ритуалов	274
Обоснование	274
Анализ преимуществ и недостатков	276
Рефрейминг преимуществ	276
Поведенческие эксперименты и убеждения в отношении ритуалов	277
Новые алгоритмы обработки информации: стоп-сигналы и критерии знания	278
Профилактика рецидивов	281
План лечения ОКР	281
ГЛАВА 9. Большое депрессивное расстройство	283
Руминация и депрессивное мышление	285
КАС при депрессии	287
Метакогнитивная модель депрессии	288
Модель в действии	292
Структура лечения	293
Описание случая	294

Меры	294
Повестка дня первой сессии	295
Описание случая	295
Социализация	299
Укрепление мотивации	301
Роль поведения	302
Тренировка внимания	303
Безоценочная осознанность и отсрочка руминации	304
Реализация техник безоценочной осознанности	305
Модификация негативных метакогнитивных убеждений	306
Этап 1: вербальный метод	306
Этап 2: эксперимент по модуляции руминации	307
Модификация позитивных метакогнитивных убеждений	311
Этап 1: анализ преимуществ и недостатков	311
Этап 2: доказательства	312
Этап 3: эксперименты с руминацией	312
Модификация мониторинга опасностей	313
Неадаптивный копинг с колебаниями настроения	313
Новые алгоритмы обработки информации	314
Предупреждение рецидивов	316
Страх рецидива	317
Заметка о самоубийстве и самоповреждении	317
План лечения депрессии	318

ГЛАВА 10. Доказательства в пользу метакогнитивной теории и терапии **319**

Существование и последствия КАС	320
Беспокойство и руминация	320
Мониторинг угрозы	322
Метакогнитивные копинг-стратегии	325
Метакогнитивные убеждения	326
Промежуточные выводы	332
Повседневная роль КАС и метакогниций	333
Влияют ли метакогниции на расстройства сильнее, чем когниции	335
Тестирование моделей: анализ путей и моделирование структурных уравнений	338
Итоги доказательств теории	341

Содержание	13
Лечение	342
Эффективность тренировки внимания	342
Эффективность метакогнитивных стратегий воздействия	345
Эффективность метакогнитивной терапии	346
Заключение	352
ГЛАВА 11. Заключительные мысли	353
Особенности трансдиагностического лечения	357
Универсальная формулировка	358
Нейробиология и метакогнитивная терапия	363
Метакогнитивная терапия в широком аспекте	365
Осознанность	365
Жесткая и мягкая метакогнитивная терапия	365
Заключительные ремарки	368
ПРИЛОЖЕНИЯ	369
Приложение 1. Опросник для выявления метакогниций (MCQ-30)	371
Приложение 2. Опросник метабеспокойства (MWQ)	375
Приложение 3. Инструмент слияния мыслей (TFI)	377
Приложение 4. Контрольный список техник тренировки внимания	380
Приложение 5. Шкала внимания, направленного на себя	382
Приложение 6. КАС-1	383
Приложение 7. Шкала оценки генерализованного тревожного расстройства — исправленная (GADS-R)	385
Приложение 8. Шкала оценки посттравматического стрессового расстройства (PTSD-S)	387
Приложение 9. Шкала оценки обсессивно-компульсивного расстройства (OCD-S)	389
Приложение 10. Шкала оценки большого депрессивного расстройства (MDD-S)	391
Приложение 11. Интервью с описанием случая ГТР	393
Приложение 12. Интервью с описанием случаев ПТСР	395
Приложение 13. Интервью с описанием случая ОКР	397

Приложение 14. Интервью с описанием случая депрессии	399
Приложение 15. План лечения ГТР	401
Приложение 16. План лечения ПТСР	404
Приложение 17. План лечения ОКР	407
Приложение 18. План лечения депрессии	410
Приложение 19. Контрольный список и резюме нового плана	413
Список литературы	415