

Содержание

Благодарности	17
Об авторах	18
От издательства	20
Благодарность от издательства	20
Введение	21
Что такое фокусированная терапия принятия и ответственности?	22
Общая модель человеческих страданий и жизнестойкости	23
Поддержка ФАСТ эмпирическими данными	23
В чем новизна ФАСТ?	24
Об этой книге	25
Заключение	27
Часть I. Принципы краткосрочных интервенций	29
Глава 1. Краткий обзор краткосрочной терапии	31
Определение краткосрочной терапии: не все так просто, как кажется	32
Мифы и заблуждения об изменении	33
Миф: клиенты хотят больше времени проводить в терапии	34
Заблуждение: уровень изменений зависит от количества времени, проведенного в терапии	35
Миф: чем дольше длится терапия, тем она более эффективна	36
Заблуждение: краткосрочная терапия — это поверхностная интервенция с небольшим временным эффектом	36
Миф: значимые клинические успехи в терапии редко происходят быстро	37
Урок истории: эволюция краткосрочной терапии	38
Милтон Эриксон и клинический гипноз	38

Проблемно-ориентированная краткосрочная терапия	40
Современные подходы к краткосрочной терапии	41
Краткосрочные методы терапии: почему их трудно “продать”	43
Заговор страховой медицины?	44
Расплывчатые теории клинических изменений	44
Нехватка эмпирических данных	45
Резюме: краткосрочные интервенции могут быть лучше долгосрочных	46
Глава 2. Почему люди “застревают”?	47
Базовый тезис: язык — движущая сила человеческого страдания	48
Главные предпосылки ФАСТ	50
Человеческое поведение детерминировано контекстом	50
Человеческое поведение организовано и целенаправленно	51
Что может помочь клиенту — вопрос прагматики	52
Взгляд изнутри на “машину по производству слов”	52
Реляционные фреймы — основа языка и мышления	53
Как разум управляет поведением	54
Гегемония языка	56
Язык — наш друг	59
Невидимая операционная система	59
Два режима работы разума	60
Разум решения проблем	60
Мудрый разум	62
Борьба за право доминирования	63
Психологическая гибкость — путь к избавлению от страданий	65
Резюме: парадокс большого мозга	68
Глава 3. Процесс радикальных изменений	71
Основные положения ФАСТ: симптомы и их значение	73
Балансирование между стрессом и копингом	73
Цель — полнота жизни, а не отсутствие симптомов	74

8 Содержание

Основные положения ФАСТ: базовые предпосылки движения к радикальным изменениям	75
Люди не сломлены, а только “застряли”	76
История только мешает	76
Меняем местами оси в DSM-IV, и это работает	77
Войти в реку	77
Изменить начальные фреймы	78
Языковые практики	78
Основные положения ФАКТ: принципы интервенций	79
Завтра начинается сегодня	79
Провоцировать и принимать	80
Изменение поведения как эксперимент	81
Малые изменения так же важны, как и большие	81
Создавайте положительную валентность	82
Основные положения ФАСТ: отношения между клиницистом и клиентом	83
Психотерапевт как ролевая модель	83
Вместе в одной связке	84
Оставайтесь сфокусированным на клиенте	85
Хороший вопрос лучше тысячи директив	85
Не спрашивайте “почему”	86
Резюме: навыки, а не таблетки	86

Часть II. Практические инструменты и методы краткосрочных фокусированных интервенций 89

Глава 4. Фокусированное интервью 91

Фокусированные вопросы	92
1. Чего вы хотите?	93
2. Что вы уже пробовали?	96
3. Это помогало?	97
4. Чего вам это стоило?	99
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	102

Рефрейминг проблемы	104
Резюме: мобилизация силы непосредственного опыта	106
Глава 5. Стратегии и инструменты повышения мотивации	107
Поиск точек воздействия	108
Подсказка 1: поведение избегания на сеансе	108
Подсказка 2: “говорящие” правила	109
Клинический пример обнаружения точки воздействия	110
Помощь клиентам в выборе направления в жизни	112
Упражнение “Жизненный путь и разворот”	113
Упражнение “Сверка курса по компасу”	117
Формулировка клинического случая: расшифровать то, что вы наблюдаете	120
Оценка гибкости с помощью рабочего листа “Профиль гибкости”	121
Изучение эффективности с помощью рабочего инструмента “Четыре квадрата”	123
Резюме: важно отслеживать прогресс	127
Глава 6. Продвижение радикальных изменений	129
Укрепление столпов гибкости	129
Продвижение осознанности	130
Осознавать настоящий момент	132
Развитие навыка отстраненности	133
Клинический пример продвижения осознанности	135
Продвижение открытости	137
Развитие диффузного, отстраненного взгляда на разум	138
Как достичь принятия	140
Клинический пример продвижения открытости	142
Продвижение вовлеченности	143
Связь с личными ценностями	144
Выбор, готовность и ответственное действие	146
Клинический пример продвижения вовлеченности	148
Резюме: откройте дверь	150

Часть III. Примеры клинических случаев	151
Глава 7. Большой как Ласточка: ФАСТ для детей-жертв сексуального насилия	153
Пример клинического случая: Фредди	155
Фокусированные вопросы	156
1. Чего вы хотите?	157
2. Что вы уже пробовали?	159
3. Это помогало?	160
4. Чего вам это стоило?	162
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	162
Выбор направления: упражнение “Жизненный путь и разворот”	163
Формулировка клинического случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	165
Краткий итог терапии	165
Продвижение осознанности	168
Продвижение вовлеченности	171
Продвижение открытости	173
Заключение	174
Общие рекомендации по использованию ФАСТ с травмированными детьми и их семьями	175
Глава 8. Заблудившиеся во Вселенной: ФАСТ для взрослых с несколькими зависимостями	177
Пример клинического случая: Бен	178
Фокусированные вопросы	179
1. Чего вы хотите?	180
2. Что вы уже пробовали?	181
3. Это помогало?	182
4. Чего вам это стоило?	182
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	184

Выбор направления: упражнение “Сверка курса по компасу”	185
Формулировка клинического случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	188
Краткий итог терапии	190
Продвижение осознанности	191
Продвижение открытости	193
Продвижение вовлеченности	195
Интервенция “Весы”	196
Заключение	199
Общие рекомендации по использованию ФАСТ с клиентами, страдающими от зависимости	199

Глава 9. Исключить все риски: ФАСТ для взрослых жертв сексуального насилия в детстве	201
Пример клинического случая: Глория	202
Фокусированные вопросы	204
1. Чего вы хотите?	204
2. Что вы уже пробовали?	205
3. Это помогало?	206
4. Чего вам это стоило?	208
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	209
Выбор направления: упражнение “Сверка курса по компасу”	210
Формулировка случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	212
Краткий итог терапии	214
Продвижение осознанности	215
Продвижение открытости	217
Продвижение вовлеченности	220
Заключение	222
Общие рекомендации по использованию ФАСТ со взрослыми жертвами детской травмы	223

Глава 10. Никому не нужная и деморализованная: ФАСТ с пожилой женщиной в депрессии	225
Пример клинического случая: Лаванда	226
Фокусирующие вопросы	227
1. Чего вы хотите?	228
2. Что вы уже пробовали?	229
3. Это помогало?	230
4. Чего вам это стоило?	231
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	231
Выбор направления: упражнение “Жизненный путь и разворот”	233
Формулировка клинического случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	235
Краткий итог терапии	237
Продвижение осознанности	238
Продвижение открытости	240
Продвижение вовлеченности	245
Заключение	247
Общие рекомендации по использованию ФАСТ с пожилыми людьми	247
Часть IV. ФАСТ с семейными парами и группами	249
Глава 11. Пока смерть не разлучит нас: ФАСТ с семейными парами	251
Пример клинического случая: Ева и Малькольм	253
Фокусирующие вопросы	254
1. Чего вы хотите?	254
2. Что вы уже пробовали?	256
3. Это помогало?	256
4. Чего вам это стоило?	257
Краткий итог терапии	258
Продвижение открытости	259

Продвижение осознанности	261
Продвижение вовлеченности	262
Заключение	263
Пять стратегий ФАСТ для семейных пар	264
Глава 12. Чем больше, тем лучше: ФАСТ для групповых сеансов и тренингов	267
Эффективна ли ФАСТ в групповом формате?	268
Подготовка клиентов к групповой терапии	269
Измерение клинического прогресса	270
Создание схемы групповой работы	270
Протокол “Жизненный путь”	271
Применение главных интервенций ФАСТ в группах	274
Сеанс 1	274
Сеанс 2	275
Сеанс 3	276
Пример клинического случая: Дженни	277
Сеанс предварительной ориентации	278
Процесс групповой терапии	281
Краткие итоги терапии	284
Заключение	284
Приложение. Интервью, формулировки случаев и инструменты оценки	285
Фокусирующие вопросы	285
Структурированные упражнения, помогающие прояснить связанные с ценностями жизненные направления	286
Инструменты формулировки клинических случаев	286
Оценки на сеансе серьезности проблемы, уверенности и полезности	291
Литература	293