

Содержание

Об авторах	17
Благодарности	19
Введение	21
Как использовать эту книгу	25
Организация книги	27
Онлайн-ресурсы	28
Использование практических упражнений	29
Первичное применение АСТ	33
Обращение к другим работам для полного понимания АСТ	33
Привнесение гибкости в процесс. Общение с сообществом АСТ	34
Внедрение АСТ в вашу практику	35
CBS и исследовательский контекст	36
Глава 1. Фокус на АСТ. Шесть аспектов терапии	39
АСТ-модель психопатологии. Шесть процессов негибкости	44
Эмпирическое избегание	46
Когнитивное слияние	48
Негибкое внимание	51
Концептуализированные “я” и окружающие	52
Отсутствие контакта с ценностями	53
Бездействие, импульсивность и избегание	54
Использование процессов негибкости	55
Шесть основных процессов гибкости в АСТ	55
Принятие	57
Когнитивное разделение	57
Присутствие в настоящем	60
“Я” как контекст. Гибкое перспективное общение	60
Определение ценностных направлений	62
Нацеленное действие	64
Группировка процессов в рамках модели	64
Столпы негибкости. Замкнутость, бездумность и разобщенность	65
Столпы гибкости. Открытость, осознанность и вовлеченность	68

Содержание	7
Содействие здоровой психологической эволюции	69
Определение АСТ	70
Глава 2. Развитие готовности и принятия	73
Что такое готовность	74
Почему именно готовность и принятие	77
Связь между желанием и разделением	78
Что должно послужить толчком к работе над этим процессом	80
В чем суть метода	81
Создание возможностей для проявления желания	81
Примеры диалогов	88
Пример творческой безнадежности у клиента с повторяющимся опытом избегания	89
Рекомендации по работе с творческой безнадежностью	101
Контроль как проблема	103
Что такое готовность	106
Готовность — это выбор	108
Готовность — это действие	110
Практика готовности	110
Готовность зависит от процессов гибкости	111
Глава 3. Подрыв когнитивного слияния	139
Что такое когнитивное разделение	140
Почему именно когнитивное разделение	141
Что должно послужить толчком к работе с этим процессом	143
Объяснение метода	146
Обзор принципов защиты	147
Ограничение языка на опыте	148
Дистанция между мыслью и человеком, чувством и чувствующим	151
Объективизация языка	151
Смотреть на мысли, а не через них	154
Выявление скрытых свойств языка	155
Работа с крупными вербальными связями	158
Постоянная работа с разделением	162
Гибкость и разделение	167

Глава 4. Связь с настоящим моментом	195
Что такое контакт с настоящим моментом	196
Зачем нужен контакт с настоящим моментом	197
Что должно послужить толчком к работе	200
Описание метода	201
Использование структурированных упражнений для развития осознанности в настоящем моменте	203
Открытие момента во время сессии	207
Отношение в моменте в рамках терапевтических отношений	210
Осознание настоящего момента для построения “я”-контекста	213
Использование контакта с настоящим моментом в экспериментальном обучении	214
Глава 5. Формирование гибкого восприятия перспективы через “я”-контекст	237
Что такое гибкое принятие перспективы	238
“Я”-содержание. Концептуализированное “я”	239
“Я”-контекст. “Я”-наблюдатель и трансцендентное “я”	241
“Я” и другие	243
Зачем строить гибкое восприятие перспективы и трансцендентное самоощущение	244
Начало работы с гибким восприятием	246
В чем суть метода	247
Использование иерархического фрейминга для создания “я”-контекста	248
Контакт с трансцендентным “я”	254
Использование перспективного подхода для развития гибкого представления о себе	262
Гибкое принятие перспективы и самосострадание	269
Глава 6. Определение ценностных направлений	283
Что такое ценности	287
Почему именно ценности	289
Что должно послужить толчком к работе над определением ценностей	291
Что такое метод	293
Общие оценки ценностей и инструменты	294

Особенности эффективных бесед о ценностях	296
Жизненность	296
Контакт с ценностями и их четкое выражение	303
Тренировка по отстаиванию своих ценностей	304
Помощь клиентам в изучении текущих направлений относительно их ценностей	304
Обучение релевантным дискриминациям	306
Прямое заявление о своих ценностях, связанных с терапией	311
Ценности? Какие ценности?	317
Глава 7. Построение моделей целеустремленных действий	335
Что такое целеустремленные действия	336
Почему именно целеустремленные действия	337
Связь между желанием и целеустремленными действиями	337
Что должно послужить толчком к работе с этим процессом	339
Методы	340
Определение эффективных целей, основанных на ценностях.	
Связь целей с планом действий	341
Выполнение обязательств при наличии эмоциональных барьеров	347
Характеристики целеустремленных действий	354
Формирование долгосрочных моделей действий, основанных на ценностях	357
Как справляться со срывами и рецидивами	358
Глава 8. Концептуализация кейсов с помощью АСТ	377
Взгляд сквозь функциональную призму в АСТ	377
Концептуализация случая	377
Функциональное мышление как непрерывный процесс	380
Как открытое содержание	380
Как образец социального поведения клиента	380
С точки зрения терапевтических отношений	380
Как функциональный процесс	381
Зачем нужна концептуализация случая	382
Использование показателей самоотчета для оценки	383
Психологическая гибкость	383
Концептуализация случая в терминах гибкости и негибкости	384
Обзор кейса АСТ	385

Процесс концептуализации	385
1. Идентификация текущей проблемы в понимании клиента	386
2. Выявление ригидности, связанной с личными переживаниями	387
3. Выявление нечувствительности к настоящему моменту и ограниченного восприятия перспективы	392
4. Признаки отстраненности	397
5. Факторы, которые могут ограничивать мотивацию к изменениям	401
6. Окружение клиента и его влияние на способность клиента к изменениям	402
7. Сильные стороны клиента, которые могут способствовать психологической гибкости	403
8. Составление комплексного плана лечения	404
9. Переоценка и пересмотр концептуализации на протяжении всего лечения	404
Образец концептуализации случая: Карлос	407
Практика концептуализации: Сандра	426
Глава 9. Терапевтическая позиция АСТ	435
Основные компетенции терапевтической позиции АСТ	436
Процессы гибкости на трех уровнях: клиент, терапевт и взаимодействие	443
Клиент	443
Терапевт	443
Определение ценностных направлений	446
Целеустремленные действия	446
Сохранение гибкости и подготовка к терапевтической сессии	450
Терапевтические отношения	451
Работа с терапевтическими отношениями	456
Недовольство клиента свидетельствует об улучшении	457
Недовольство клиента создает проблему	459
Итоги	464
Глава 10. Адаптация АСТ к культурному контексту	477
Функционально-контекстуальная модель культуры	478
Процессы в контексте: ключевые компетенции АСТ	480
Метод 42. Гибкое принятие перспективы и общая человечность	482

Содержание	11
Метод 44. Адаптация АСТ к потребностям клиента	488
Метод 45. Функциональная реализация и адаптация к контексту	494
АСТ, культурная компетентность и многообразие	498
Стигма и предвзятость	498
Культура, раса и этническая принадлежность	501
Гендер	502
Возраст	504
Религия	505
Заключение	507
Глава 11. Подведение итогов	509
Интеграция основных процессов и методов АСТ	510
Две типичные схемы проведения АСТ	510
Гибкая терапия, сфокусированная на процессах	512
Пример диалога, иллюстрирующего гибкую работу со всеми шестью процессами	513
Проблемы АСТ: девять распространенных ошибок	524
Ошибка 1: поощрение слияния и избегания	524
Ошибка 2: использование метафор и упражнений АСТ без чувствительности к контекстуальным факторам	527
Ошибка 3: опережение клиентов при выполнении упражнений на готовность или воздействие	528
Ошибка 4: принуждение, особенно в отношении ценностей	529
Ошибка 5: чрезмерная или недостаточная концентрация на целях	531
Ошибка 6: отсутствие связи между поведенческими упражнениями на готовность и ценностями клиента	532
Ошибка 7: вовлечение в поведение избегания	532
Ошибка 8: неиспользование сильных сторон гибкости для ее слабых сторон	533
Ошибка 9: невозможность использовать процессы гибкости в терапевтическом взаимодействии	534
Контексты, влияющие на ответы	554
Понимание поведения клиента	554
Рамки терапии	555
Непосредственное поведение терапевта	555
Управление велосипедом АСТ	556
Заключение	557

Приложение А. Форма для оценки основных методов АСТ	561
Использование формы для самоконтроля	561
Использование формы при супервизии других людей	562
Форма оценки основных компетенций АСТ	563
Приложение Б. Источники информации для дальнейшего изучения	569
Приложение В. Использование АСТ в различных условиях	571
Стационарные условия	571
Первичная помощь	572
Амбулаторные условия	572
Групповая терапия	573
Книги и приложения для самопомощи	573
Применение в неклинических условиях: бизнес, школы, воспитание детей, спорт и др.	573
Словарь терминов	575
Список литературы	581