

Содержание

Об авторах	13
Благодарности	17
Предисловие редактора	19
Предисловие	21
Введение	23

От древнего целительства шаманов до психотерапии XXI века: ведущая роль воображения в достижении психологических изменений	31
От “животного магнетизма” до психотерапии	32
“Перепроживание” травмы в XX веке	35
Метафорические образы и воображаемые путешествия	37
Психодрама, Перлз и гуманистическое движение	40
Воображение в поведенческой и когнитивной психотерапии	41
Воображение в рамках современных интегративных подходов	42
<i>Описание случая. Об испуганном ребенке и взрослом паническом расстройстве</i>	45

Часть 1. Воображение в контексте

Глава 1. Воображение в традиции когнитивной терапии Аарона Бека	49
Ранние исследования Бека	49
Интегративный подход	50
Дуалистические системы убеждений	51
Подход ученого-практика	52
Резюме	53
<i>Описание случая. Представление реалистичной картины будущего (с целью снизить тревогу)</i>	55

Глава 2. Феноменология воображения в клинической практике	57
Введение	57
Общие характеристики воображения	59
Специфика содержания образов в различных расстройствах	68

Метакогнитивные оценки образов	79
Определения и термины, использованные в этой книге	81
Резюме	83
<i>Описание случая. Образ как катастрофизация боли: устрашающая картина из будущего</i>	85
Глава 3. Экспериментальные исследования воображения: перспективы для клинической практики	87
Введение	87
Влияние воображения на эмоции	88
Образы и перцептивные представления	94
Воображение и автобиографическая память	96
Особая связь воображения с эмоциями: резюме теоретически возможных причин	97
Модели экспериментальной и клинической психологии: различие между образным и вербальным режимами обработки	98
Влияние воображения на воспринимаемую вероятность событий	99
Связь экспериментальных исследований с техниками использования воображения в клинической практике	100
Возможное новаторство в использовании воображения на базе экспериментальных исследований	103
Резюме	106
<i>Описание случая. Использование воображаемой экспозиции для ослабления навязчивых воспоминаний о негативном событии при депрессии</i>	107
Глава 4. Компоненты эффективного психологического вмешательства с использованием воображения	109
Введение	109
Цель интервенций с использованием воображения	111
Ключевые компоненты техник работы с воображением	112
Резюме	126
<i>Описание случая. Трансформация образа с целью более позитивного представления о будущем</i>	128

Часть 2. Подготовка к психологическому вмешательству с использованием воображения	129
Глава 5. Создание платформы для интервенций с использованием воображения: общие принципы и применение на практике	131
Введение	131
Планирование интервенций с помощью воображения и подготовка к ним	132
Испытание/введение в действие интервенций с использованием воображения	135
Наблюдение, размышление и продолжение интервенций с помощью воображения	142
Решение проблем: какие могут возникнуть трудности	145
Резюме	147
<i>Описание случая. Трансформация образа “загробного мира”</i>	148
Глава 6. Оценка образов	151
Введение	151
Наблюдение за образами и помощь клиентам в их исследовании	152
Внимательное изучение образов	154
Определение значений, заключенных в образе	156
Оценка метакогнитивных убеждений клиента о том, что он видит образы	157
Оценка общего влияния образов	159
Оценка реакции клиента на образы	160
Прослеживание исторических корней образов	161
Сведение информации воедино и продвижение к формулированию	162
Резюме	163
Благодарности	163
<i>Описание случая. Исследование значения смерти и жизни с помощью образа</i>	164
Глава 7. Микроформулирование образов	167
Введение	167
Формулирование в когнитивной терапии	168
Микроформулирование образов	168
Этапы микроформулирования образа	169

Микроформулирование для других видов образов	172
Резюме	175
<i>Описание случая. Переписывание образа для изменения значения при ОКР</i>	176
Часть 3. Интервенции с использованием воображения: устранение и трансформация негативных образов	179
Глава 8. Работа с навязчивыми дневными образами	181
Введение	181
Социализация	182
Воссоздание и оценка образа	183
Микроформулирование	185
Манипуляция	185
Проведение различий	190
Трансформация	195
Техника “эмоциональный мост”: как построить мост, ведущий в прошлое	199
Создание	201
Резюме	201
<i>Описание случая. Использование трансформации образов для понижения тревоги: “стебельки роз”</i>	202
Глава 9. Использование воображения для работы с огорчающими воспоминаниями	205
Введение	205
Социализация	206
Воссоздание и оценка	208
Микроформулирование	216
Манипуляция	219
Проведение различий	222
Трансформация	226
Техники переписывания образов	231
Построение “эмоционального моста” в прошлое, к еще более ранним воспоминаниям	235
Создание	237
Резюме	237
<i>Описание случая. Воссоздание и переписывание образа как спонтанный процесс</i>	239

Глава 10. Работа с навязчивыми образами, возникающими ночью	241
Введение	241
Социализация	244
Воссоздание и оценка	246
Микроформулирование	249
Манипуляция	250
Проведение различий	251
Трансформация	253
Построение эмоционального моста в прошлое	255
Создание	255
Резюме	256
<i>Описание случая. Переписывание образа при терапии флешбэков об ужасных событиях</i>	258
Глава 11. Работа с метафорическими образами	261
Введение	261
Социализация	263
Воссоздание и оценка	264
Микроформулирование	267
Манипуляция	270
Проведение различий	272
Трансформация	274
Расширенные возможности работы с метафорическими образами	277
Построение эмоционального моста в прошлое	280
Создание	281
Резюме	281
<i>Описание случая. Использование метафорических образов для решения проблемы в терапии</i>	282
Часть 4. Интервенции с использованием воображения: создание позитивных образов	285
Глава 12. Позитивные образы: постановка целей, развитие новых навыков и решение проблем	287
Введение	287
Социализация	291
Микроформулирование	292

Постановка целей с использованием позитивных образов: конструирование образа и ментальное моделирование стратегий	294
Тренировка навыков с помощью позитивных образов: важность воображаемой репетиции	297
Решение проблем: проверка, оценка и регулирование путем ментального моделирования	299
Резюме	299
<i>Описание случая. Как использовать в образах сильные стороны клиента</i>	301
Глава 13. Позитивные образы: создание нового “образа жизни”	303
Введение	303
Социализация	306
Формулирование	306
Тренировка сострадательного разума	307
Подход старой/новой системы	316
Тренировка соревновательной памяти	318
Проблемы и трудности в работе над “новым образом жизни”	323
Резюме	325
<i>Описание случая. Использование образа идеального наставника для работы с воспоминаниями, связанными с чувством стыда</i>	326
Часть 5. Заключительные комментарии	327
Глава 14. Будущие направления работы с воображением в когнитивной терапии	329
<i>Описание случая. Переписывание образа для снижения чувства опасности</i>	335
Библиография	339