

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	xi
Примечание редактора серии <i>Дж. Беннет-Леви</i>	xiii
Благодарности.....	xvi
Предисловие научного редактора русского издания <i>Н.А. Павлов</i>	xx
ЧАСТЬ I – О подходе АСТ СП/СР.....	1
ГЛАВА 1 – Введение	3
ГЛАВА 2 – Концептуальные основы	14
ГЛАВА 3 – Руководство для участников	43
ГЛАВА 4 – Руководство для фасилитаторов.....	60
ЧАСТЬ II – Программа СП/СР в АСТ.....	77
СЕКЦИЯ А – Встречаемся с проблемой лицом к лицу	79
МОДУЛЬ 1 – Определение и концептуализация проблемы	81
МОДУЛЬ 2 – Формулировка проблемы для СП/СР в АСТ	94
МОДУЛЬ 3 – Модель психологической гибкости	104
МОДУЛЬ 4 – АСТ-матрица.....	129

СЕКЦИЯ В – ЦЕНТРИРОВАННОСТЬ	149
МОДУЛЬ 5 – Контакт с настоящим моментом	151
МОДУЛЬ 6 – Я-как-контекст	164
МОДУЛЬ 7 – Гибкая смена перспективы.....	174
СЕКЦИЯ С – ОТКРЫТОСТЬ	185
МОДУЛЬ 8 – Разделение.....	187
МОДУЛЬ 9 – Принятие	200
СЕКЦИЯ D – ВОВЛЕЧЕННОСТЬ	225
МОДУЛЬ 10 – Авторство ценностей	227
МОДУЛЬ 11 – Приверженность, часть 1. Определение целей и барьеров приверженности.....	241
МОДУЛЬ 12 – Приверженность, часть 2. Развитие готовности действовать.....	258
СЕКЦИЯ E – СОСТРАДАНИЕ	273
МОДУЛЬ 13 – АСТ и сострадание.....	275
МОДУЛЬ 14 – Сострадание и эмпатически обусловленный дистресс.....	284
МОДУЛЬ 15 – Поддержка и укрепление психологической гибкости.....	293
Литература	305
Предметный указатель	316
Список аудиофайлов	321

Приобретение этой книги также дает вам право сохранить и распечатать бланки упражнений и скачать англоязычные аудио-файлы по ссылке www.guilford.com/tirch2-materials. Только для личного пользования (подробнее на странице с информацией об авторских правах).

Предисловие научного редактора русского издания

Дорогие коллеги! Перед вами замечательное руководство по личному и профессиональному развитию в Терапии Принятия и Ответственности. Она написана в необычайно легком формате, благодаря чему вы сразу сможете начать ее использовать в своей практике.

Когда я начинал развивать подход в России, материалов практически не было. Приходилось вникать в англоязычные тексты, заводить международные контакты и продираться через новые неизвестные термины «контекстуальной поведенческой науки» и «теории реляционных фреймов», о которых в русскоязычном пространстве не было практически никакой информации.

Однако, благодаря поддержке Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии и ее президента Дмитрия Ковпака, а также замечательных коллег-энтузиастов, Терапия Принятия и Ответственности начала постепенно завоевывать сердца профессионалов в русскоязычном пространстве. И теперь у вас есть уникальная возможность узнать о том, как философия и теория, лежащие в основе ТПО, определяют клиническое мышление психотерапевта.

Руководство начинается с рассмотрения этих важных вопросов. Любая модель психотерапии является верхушкой пирамиды, лежа на теории, а теория, в свою очередь, на философии. И нам, клиницистам, важно понимать, отражает ли философия в основе подхода наше собственное понимание того, как устроен мир и человек в нем. Ведь если конфликт возникает на этом уровне, клиницисты всегда будут чувствовать, что метод психотерапии, который они пытаются изучить, как-будто не совсем подходит. Как костюм, который вроде бы и нравится, но местами жмет и плохо сидит.

Ознакомившись с философией и теорией в основе ТПО, вы перейдете к пониманию важности терапевтических отношений. Много-

численные исследования показывают, что ключевым ингредиентом психотерапии являются отношения. Один из пионеров терапии ПТСР в США, д-р Эрик Джентри, суммировал исследования подходов с доказанной эффективностью и обнаружил, что сами интервенции не обладают значимой эффективностью, если они выполняются в формате самопомощи, а только в хорошем терапевтическом альянсе и технически грамотным специалистом. К сожалению, 30 лет внедрения мануализированных подходов снизили чувствительность клиницистов к значимости отношений с клиентом, заточив фокус на обучение техникам с «доказанной эффективностью». Данное руководство уделяет особое внимание навыкам формирования и развития межличностных отношений и использования их для реализации психотерапевтических интервенций.

Говоря об отношениях, стоит отметить, что авторы руководства уделяют отдельное внимание развитию отношений с коллегами и подчеркивают особую пользу от практики саморефлексии в малых группах. Мы социальные существа и поддержка единомышленников очень важна для нас. Совместная работа над данным руководством поможет вам организовать устойчивую и сплоченную малую группу, ресурс которой обязательно послужит вам в будущем развитии в профессии. Супервизируя малые группы, я обязательно даю задания на совместную работу по групповому чтению и осмыслению психотерапевтических материалов и неизменно получаю обратную связь о позитивном влиянии такой работы на личное и профессиональное развитие.

Немалая роль уделяется и развитию навыков фасилитации. Групповая работа может пугать и вызывать трудности, особенно у начинающих психотерапевтов. Используя рекомендации авторов, вы сможете отточить свои навыки группового ведущего, поочередно пробуя роли фасилитаторов в своей малой группе, развивая психологическую гибкость, для того чтобы маневрировать между потребностями как всей группы, так и адаптировать интервенции для каждого из участников.

Руководство помогает также понять, как работать в условиях краткосрочного консультирования через Матрицу ТПО. Секция с упражнениями поможет вам примерить на себя этот замечательный инструмент фокусирования запроса и через собственный опыт понять, как адаптировать данный инструмент к тем условиям работы в экстрен-

ных службах, фондах и благотворительных организациях, где нет возможности глубоко и вдумчиво собирать информацию и выстраивать отношения.

И конечно, авторы руководства не оставляют без внимания практику личной психологической гигиены психотерапевтов, уделяя внимание концептуализации и технической работе с феноменом выгорания. Не важно, сколько у нас опыта и практики, мы все остаёмся уязвимыми для выгорания. А выгоревший специалист перестаёт быть полезным для клиентов. В процессе супервизий я часто обнаруживаю, как часть трудностей в клинической практике оказывается связана не столько со знанием и опытом клиницистов, а больше с тем, как они организуют свою практику. Упражнения руководства помогут вам проанализировать свои риски и трудности и внести необходимые изменения для профилактики и восстановления от выгорания.

Желаю вам увлекательного путешествия по страницам руководства и даже немного завидую такой неоценимой профессиональной поддержке и развитию, которые вы получите, совместно работая над материалом.

Николай Павлов

Зарегистрированный психотерапевт (Канада)

Аккредитованный психотерапевт (Великобритания)

Тренер в Терапии Принятия и Ответственности, признанный ACBS (США)

Сертифицированный Специалист в Терапии Комплексной Травмы и Диссоциации