

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы рилив-терапии	5
Методологическая база рилив-терапии.....	5
Ранние работы З. Фрейда о влиянии травмы на личность.....	5
Представления трансактоного анализа о ранних решениях, формировании жизненных сценариев, роли раннего влияния в жизни человека	6
Представления М. Гулдинг, Р. Гулдинг о перерешении проблемы, в частности, о регрессе в травму.....	7
Понятие контакта с реальностью Ф. Перлза	8
Представления А. Эллиса об иррациональных установках.....	9
Базовые принципы рилив-терапии	9
Происхождение психологической проблемы.....	12
Терапия травмы и стресса в рилив-терапии.....	17
Цели и пути их достижения в различных направлениях психотерапии.....	19
Глава 2. Сессия в рилив-терапии.....	21
Клиент в терапии.....	21
Образ мира клиента и его влияние на процесс психотерапии (миф).....	21
Миф трансактоного анализа	23
Психодиагностика в рилив-терапии.....	26
Отягчающая симптоматика	32
Три типа ориентации клиента в терапии	33
Жизненные позиции клиентов (позиции «Я — Ок» и «Я — не Ок» по Э. Берну)	34

Оглавление	201
Сессия	37
Понятие сессии	37
Виды принятия	38
Механизмы психологического воздействия	39
Стили ведения сессии	41
Готовность клиента к сессии	42
Воспоминания и воображение	42
Прежде чем приступить к работе с клиентом	43
Глава 3. Трансактный анализ в рилив-терапии	50
Структурный анализ. Эго-состояния	50
Трансакции	58
Матрица игнорирования	62
Заключение контракта в трансактном анализе	66
Глава 4. Техники рилив-терапии	76
Техника «Случайный попутчик»	76
Происхождение техники «Случайный попутчик»	76
Этапы техники «Случайный попутчик»	78
Горе и травма	80
Стадии переживания горя при утрате	80
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	84
Три группы симптомов ПТСР	84
ПТСР согласно Н.В. Тарабриной	85
Психотерапия ПТСР в рилив-терапии	86
Модель работы с ПТСР в рилив-терапии	87
Техника структурированной исповеди для работы с ПТСР	88
Метод проблемных тематических вопросов. Доведение проблемы до инсайта	92
Вопросы, показавшие свою эффективность при работе с различными запросами	95
Работа с проблемами. Поиск основной проблемы человека	100
Предмет в теле	101

Происхождение техники, теоретическое обоснование	101
Описание техники «Предмет в теле».....	104
Арт-терапия.....	111
Происхождение техники, теоретическое обоснование	111
Арт-терапия в рилив-терапии.....	112
Процедура арт-терапевтической работы с клиентом в рилив-терапии.....	114
Тренинг уверенности	118
Упражнение 1. «Создание стимула».....	118
Упражнение 2. «Безусловная уверенность».....	120
Упражнение 3. «Укрепление уверенности».....	121
Тренинг комфортного взаимодействия	122
Работа с сопротивлением	124
Работа с сопротивлением в рилив-терапии	124
Ресурсные вопросы.....	127
Негативная рефлексия	132
Глава 5. Работа с когнитивными проблемами	
в рилив-терапии	134
Когнитивные проблемы	134
Нарушение контакта с реальностью.....	134
Поиск нарушенного контакта.....	135
Терапия контакта.....	137
Отреагирование неаутентичных эмоций, перемоделирование проблем (травм) и работа с травмой по линии времени	139
Отреагирование неаутентичных эмоций.....	139
Перемоделирование	141
Работа с травмой по линии времени	142
Использование рационально-эмотивной поведенческой терапии (РЭПТ) А. Эллиса в рилив-терапии.....	146
Работа с вторичной выгодой.....	147

Глава 6. Принципы составления психокоррекционных программ	149
Начало работы с новым клиентом	149
Латентное ПТСР	152
Примеры психокоррекционных программ по основным запросам клиентов.....	160
Отношение к родителям.....	160
Количество общения.....	161
Восстановление разорванного общения с близкими	163
Детско-родительские отношения во взрослой жизни	164
Коррекционная программа «Самопрезентация»	165
Работа с психосоматикой	168
Панические атаки.....	169
Работа с финансовыми проблемами в рилив-терапии.....	173
Работа с играми по Э. Берну в рилив-терапии	175
Работа с зависимостями.....	176
Трудности с зачатием.....	178
Глава 7. Вопросы супервизии	179
Супервизия в рилив-терапии	179
Этический кодекс рилив-терапевта	181
Негативные последствия психотерапии	183
Основные ошибки в сессии.....	186
Обучение рилив-терапии, супервизия, сообщество рилив-терапевтов	191
Заключение	196
Литература	198