

# Содержание

Предисловие .....	8
Введение .....	11
<b>1. Метакогнитивная терапия вкратце .....</b>	<b>18</b>
1.1. Автоматические мысли .....	18
1.2. «Стили» – по-разному воспринимать и откладывать в своем опыте мысли и внутренние образы .....	22
<i>Предметный стиль .....</i>	<i>23</i>
<i>Метакогнитивный стиль .....</i>	<i>24</i>
1.3. Процессы мышления как реакция на автоматические мысли .....	29
<i>Если я уже думаю, то это должно приносить мне пользу!</i>	<i>29</i>
1.4. Тревога и застревание на негативе – два процесса мышления, создающих проблемы .....	31
<i>Тревога .....</i>	<i>31</i>
<i>Застревание на негативе .....</i>	<i>33</i>
<i>Признаки застревания на негативе, раздражительности и тревоги .....</i>	<i>36</i>
<i>Ситуации, в которых чем меньше думаешь, тем лучше...</i>	<i>38</i>
1.5. Концентрация внимания .....	40
1.6. Метакогниции .....	41
1.7. Когнитивно-фиксационный синдром .....	46
<i>Я все равно чувствую себя плохо... застревание на негативе и эмоции .....</i>	<i>47</i>
<i>Когда голова чем-то забита... ..</i>	<i>49</i>
<i>Тревога, застревание на негативе, раздражительность... Зачем они вообще нужны? .....</i>	<i>49</i>
<i>Негативные последствия концентрации внимания .....</i>	<i>51</i>
<b>2. Стратегии изменения – другой подход к мышлению .....</b>	<b>55</b>
2.1. То, что раньше толком не помогало... ..	56
2.2. Откладывание мыслей на потом – эксперимент № 1..	61

2.3. Отстраненная осознанность.....	65
<i>Шесть составляющих отстраненной осознанности</i> .....	68
<i>Какую пользу приносит отстраненная осознанность?</i> .....	70
2.4. Метафоры и упражнения .....	70
<i>«Куда я хочу уехать» – метафора «поезд»</i> .....	71
<i>Метафора «река»</i> .....	73
<i>«Капризные дети»</i> .....	73
<i>Метафора «окно»</i> .....	75
<i>Синий жираф</i> .....	76
<i>Свободная ассоциация</i> .....	77
<i>Технология «мечта»</i> .....	78
<i>Упражнение «тигр»</i> .....	81
<i>Как я могу понять, что выполнил упражнения правильно?</i> .	82
<i>Чем отстраненная осознанность не является</i> .....	85
2.5. Применение отстраненной осознанности в повседневной жизни.....	86
<i>Вернемся к откладыванию мыслей на потом</i> .....	86
<i>Как проще применить отстраненную осознанность?</i> .....	87
<i>Отстраненная осознанность и другие ее формы</i> .....	89
2.6. Концентрировать внимание на том, что действительно важно.....	90
<i>Тренировка внимания</i> .....	91
<i>Концентрировать внимание заново</i> .....	97
2.7. Изменение метакогниций .....	99
<i>Подходы к проверке метакогниций</i> .....	100
2.8. Негативные метакогниции.....	104
<i>«Тревогу и застревание на негативе невозможно         контролировать!»</i> .....	104
<i>«Если я буду слишком много тревожиться и застревать         на негативе, то заболею!»</i> .....	107
2.9. Позитивные метакогниции .....	111
<i>«Тревога помогает мне быть лучше подготовленным         к негативным событиям в будущем!»</i> .....	111
<i>«Застревание на негативе помогает мне найти ответы         на мои вопросы!»</i> .....	114
<i>«Если я концентрирую внимание на ..., то чувствую себя         уверенно!»</i> .....	116
2.10. Определить собственный метакогнитивный профиль .....	117
<i>Делать то, что мы на самом деле хотим         и должны делать</i> .....	120

<b>3. Применение метакогнитивной терапии при нарушенных представлениях о мире</b> .....	123
3.1. Депрессия.....	124
<i>Симптомы</i> .....	124
<i>Метакогнитивная модель депрессии</i> .....	126
<i>Коррекция депрессии через метакогнитивную терапию</i> ..	128
<i>Отличия от других стратегий коррекции</i> .....	133
3.2. Общее тревожное расстройство .....	134
<i>Симптомы</i> .....	134
<i>Метакогнитивная модель общего тревожного расстройства</i> .....	137
<i>Коррекция общего тревожного расстройства через метакогнитивную терапию</i> .....	138
<i>Отличия от других стратегий коррекции</i> .....	141
3.3. Социальные фобии.....	143
<i>Симптомы</i> .....	143
<i>Метакогнитивная модель социальной фобии</i> .....	145
<i>Коррекция социальной фобии через метакогнитивную терапию</i> .....	149
<i>Отличия от других стратегий коррекции</i> .....	152
3.4. Посттравматическое стрессовое расстройство .....	152
<i>Симптомы</i> .....	152
<i>Метакогнитивная модель посттравматического стрессового расстройства</i> .....	154
<i>Коррекция посттравматического стрессового расстройства через метакогнитивную терапию</i> .....	157
<i>Отличия от других стратегий коррекции</i> .....	161
3.5. Обсессивно-компульсивные расстройства .....	162
<i>Симптомы</i> .....	162
<i>Метакогнитивная модель обсессивно-компульсивного расстройства</i> .....	165
<i>Коррекция обсессивно-компульсивного расстройства через метакогнитивную терапию</i> .....	167
<i>Отличия от других стратегий коррекции</i> .....	171
Заключение .....	173
Приложения .....	175