

# СОДЕРЖАНИЕ

От издателя .....	7
Краткое вступление.....	11
Введение.....	14
<b>1 Как мы используем воображение .....</b>	<b>18</b>
1.1. Воображение и творческая сила .....	23
<b>2 Основы .....</b>	<b>25</b>
2.1. Ресурсы.....	26
2.2. Психическая устойчивость.....	28
2.3. Некоторые соображения об использовании воображения в прошлые времена .....	33
2.4. Активация ресурсов в психотерапии .....	36
2.5. Чувство связности .....	42
<b>3 Значение воображения .....</b>	<b>48</b>
3.1. Определение: воображение.....	51
3.2. Воображение, сила воображения и физиология .....	54
3.3. Воображение, ресурсы и самоэффективность .....	60
3.4. Использование воображения как ресурса для психотерапии .....	64
3.5. Арт-терапия и воображение .....	67
3.6. Самоэффективность и использование воображения .....	71
3.7. Формирование ожидания самоэффективности и факторы влияния .....	75
3.8. Физиология самоэффективности.....	79
<b>4 Воображение и терапевтические отношения .....</b>	<b>86</b>
4.1. Образ человека .....	92
4.2. Ориентация на достоинство .....	93
<b>5 Современные исследования эффективности     воображения .....</b>	<b>102</b>
5.1. Общие размышления об исследовании .....	105
5.2. Значение результатов исследования для практики .....	110

<b>6</b>	<b>Работа с воображением в разных терапевтических направлениях .....</b>	<b>121</b>
6.1.	Работа с воображением в когнитивно-поведенческой терапии .....	123
6.1.1.	<i>Когнитивная проба .....</i>	<i>124</i>
6.1.2.	<i>Систематическая десенсибилизация по Вольпе .....</i>	<i>127</i>
6.1.3.	<i>Эксплицитное применение концептов самоэффективности как ресурса для имагинативной психотерапии .....</i>	<i>132</i>
6.1.4.	<i>Самоэффективность и когнитивная поведенческая терапия .....</i>	<i>134</i>
6.1.5.	<i>Рационально-эмотивная терапия Эллиса .....</i>	<i>134</i>
6.1.6.	<i>Когнитивная терапия по Беку .....</i>	<i>135</i>
6.1.7.	<i>Когнитивная реструктуризация с помощью воображения .....</i>	<i>136</i>
6.2.	Работа с воображением в психодинамической терапии .....	140
6.2.1.	<i>Воображение в психотерапии К. Г. Юнга .....</i>	<i>142</i>
6.2.2.	<i>Кататимно-имагинативная психотерапия по Лейнеру .....</i>	<i>148</i>
6.2.3.	<i>Психодинамическая имагинативная травмотерапия по Рэддеманн .....</i>	<i>151</i>
6.2.4.	<i>Использование воображения в форме «внутреннего многообразия» .....</i>	<i>159</i>
<b>7</b>	<b>Выводы.....</b>	<b>162</b>
	Литература .....	168