

Содержание

Предисловие	12
Ждем ваших отзывов!	12
Благодарность автора	14
1 Тренинг психосоциальных навыков для клиентов с ПРЛ: обоснование¹	17
Мировоззрение и основные положения	18
Биосоциальная теория пограничного расстройства личности ²	20
Роль окружения в эмоциональной дисрегуляции	21
Патогенез эмоциональной дисрегуляции	24
Терапевтическая программа	25
Модификации когнитивной и поведенческой терапии для лечения индивидов с ПРЛ	27
Связь индивидуальной психотерапии и тренинга навыков	28
Связь пограничных поведенческих паттернов и тренинга навыков	29
О содержании данного руководства	30
Примечания	30
2 Практические аспекты тренинга психосоциальных навыков	31
Индивидуальный и групповой тренинг навыков	32
Индивидуальный тренинг навыков	34
Групповой тренинг навыков	36
Открытые и закрытые группы	37
Модули тренинга навыков	38
Объединение и разделение модулей	39
Очередность модулей	40
Гомогенные и гетерогенные группы	41
Аргументы против гомогенных групп	41
Аргументы в пользу гомогенных групп	43
Роль индивидуальной психотерапии в тренинге психосоциальных навыков	44
Если индивидуальный терапевт не включает анализ применения клиентом навыков в свою работу с ним	44
Если индивидуальный терапевт ожидает от тренера помощи в преодолении суицидального кризиса	46
Консультации индивидуальных терапевтов и тренеров	48
Ведущие тренинга	49
3 Формат сеанса и начальный этап тренинга навыков	51
Формат и организация сеанса	51
Начало сеанса	52

Обсуждение домашней отработки навыков, обзор домашних заданий прошедшей недели	52
Перерыв	56
Подача нового материала	57
Завершение	57
Начальный этап тренинга навыков	59
Установление отношений	59
Правила тренинга навыков	61
4 Применение стратегий структурирования и тренинговых процедур в контексте тренинга психосоциальных навыков	69
Стратегии структурирования	70
Контрактные стратегии	71
Стратегии начала и окончания сеанса	72
Стратегии завершения программы	73
Стратегии определения целей	73
Тренинговые процедуры	78
Ориентирование и обязательства по тренингу навыков: обзор задач	80
Приобретение навыков	81
Закрепление навыков	84
Генерализация навыков	88
5 Применение других стратегий и процедур в тренинге психосоциальных навыков	91
Диалектические стратегии	91
Типичные диалектические противоречия	93
Конкретные диалектические стратегии	99
Стратегии решения проблем	100
Поведенческий анализ	100
Стратегии инсайта (интерпретации)	103
Анализ решений	103
Дидактические стратегии	104
Стратегии ориентирования	104
Стратегии обязательств	105
Стратегии валидации	105
Процедуры изменения	106
Причинно-следственные процедуры	106
Экспозиционные процедуры	113
Процедуры когнитивной модификации	114
Стилистические стратегии	115
Стратегии реципрокной коммуникации	115
Стратегии негативной коммуникации	117
Стратегии индивидуального управления	118
Стратегии средовой интервенции	118

Стратегии консультирования пациента (клиента)	118
Специальные терапевтические стратегии	120
Кризисные стратегии	120
Стратегии при суицидальном поведении	121
Стратегии при препятствующем терапии и деструктивном для терапии поведении	123
Стратегии отношений	123
6 Схема тренинга психосоциальных навыков: содержание сеансов	135
Сеанс 1: ориентирование на тренинг навыков	136
Сеанс 2: основные навыки психической вовлеченности	139
Сеансы 3–7: основные категории навыков	141
Сеанс 8: заключительный	142
Примечание	142
7 Основные навыки психической вовлеченности	143
Навыки психической вовлеченности “что”	144
Навыки психической вовлеченности “как”	145
Домашняя отработка навыков	147
Содержание модуля	147
Примечания	157
8 Навыки межличностной эффективности	159
Цели модуля	159
Схема подачи учебного материала	161
Примечания	187
9 Навыки эмоциональной регуляции	189
Конкретные навыки эмоциональной регуляции	190
Идентификация и обозначение эмоций	190
Выявление препятствий для изменения эмоций	190
Снижение эмоциональной уязвимости	191
Усиление позитивных поведенческих событий	191
Повышение психической вовлеченности в эмоции	192
Действия противоположной направленности	192
Применение техник перенесения дистресса	192
Схема подачи учебного материала	193
10 Навыки перенесения дистресса	215
Цели модуля	215
Схема подачи учебного материала	216
Примечания	230

Раздаточный материал. Общие положения

Цели тренинга навыков	231
Правила тренинга навыков	232

Раздаточный материал. Психическая вовлеченность

Овладение своим разумом: состояния сознания	233
Овладение своим разумом: навыки “что”	234
Овладение своим разумом: навыки “как”	236

Межличностная эффективность

Ситуации межличностной эффективности	238
Цели межличностной эффективности	240
Факторы, снижающие межличностную эффективность	242
Мифы о межличностной эффективности	244
Формулы направляющего ободрения для повышения межличностной эффективности	246
Выбор интенсивности просьб и отказов, а также факторы, которые при этом следует учитывать	248
Рекомендации по отработке навыков межличностной эффективности	251
Принципы эффективности целей: как получить желаемое	254
Принципы эффективности отношений: сохранение отношений	256
Принципы эффективности самоуважения: сохранение самоуважения	258
Будьте справедливы	258
Не извиняйтесь	258
Не предавайте свои ценности	258
Будьте искренни	258
Другие идеи:	258

Домашняя отработка навыков. Межличностная эффективность

Цели и приоритеты в межличностных ситуациях	259
Наблюдение и описание межличностных ситуаций	260
Использование навыков межличностной эффективности	263

Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 1

Цели тренинга эмоциональной регуляции	266
Мифы об эмоциях	267
Модель описания эмоций	269
Способы описания эмоций	270
Для чего нужны эмоции?	288
Снижение уязвимости для отрицательных эмоций: как избегать “эмоционального разума”	290
Меры по увеличению количества и усилению положительных эмоций	291
Список приятных занятий и событий для взрослых	293

Избавление от эмоциональных страданий: психическая вовлеченность в эмоции	297
Изменение эмоций посредством действий противоположной направленности	298
Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 1	
Наблюдение и описание эмоций	300
Дневник эмоций	302
Меры по ослаблению болезненных эмоций	303
Раздаточный материал. Перенесение дистресса 1	
Стратегии кризисного выживания	305
Рекомендации по принятию реальности: упражнения по наблюдению за дыханием	310
Рекомендации по принятию реальности: упражнения полуулыбки	313
Полуулыбка	313
Основные принципы принятия реальности	319
Домашняя отработка навыков. Перенесение дистресса 1	
Стратегии кризисного выживания	321
Принятие и готовность	324
Предметный указатель	327