

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	14
ОБ АВТОРАХ	17
БЛАГОДАРНОСТИ	18
ВВЕДЕНИЕ	19
Что такое терапия принятия и ответственности	19
Метафоры и упражнения в АСТ	20
Как родилась эта книга	21
Для кого эта книга	22
Чего ожидать от этой книги	22
Ждем ваших отзывов!	24
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АСТ	25
Язык и страдание	25
Шесть базовых принципов АСТ	27
Принятие	28
Когнитивное разделение	28
Осознание настоящего момента	29
“Я”-контекст	30
Ценности	30
Проактивность	31
Психологическая гибкость	32
ГЛАВА 2. ОБХОД ЯЗЫКОВЫХ ЛОВУШЕК С ПОМОЩЬЮ ЭКСПИРИЕНТАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	33
Маттье Вийатт, Дженнифер Вийатт и Жан-Луи Монесте	
Разные виды экспириентальной практики	34
Метафора как пример экспириентального использования языка	37

Отношения между взаимосвязями	38
Выделение важных аспектов поведения с помощью метафоры	40
Создание терапевтической метафоры	41
Подача экспириентальных метафор	44
Клинические примеры	45
Вступление	45
Дидактическая версия	46
Эспириентальная версия	47
Резюме	50
ГЛАВА 3. ПРИНЯТИЕ И ГОТОВНОСТЬ (в соавторстве с Пиа Хеппнер)	51
Контроль как проблема	51
Проблема с решением проблем	53
Принятие и готовность: развитие поведенческой гибкости	56
Принятие и готовность для терапевта	58
Стратегии поддержки принятия и готовности	59
Метафоры и упражнения для понимания контроля как проблемы	59
Метафоры и упражнения для принятия и готовности	70
Резюме	85
ГЛАВА 4. КОГНИТИВНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ	89
Функция разделения в АСТ	91
“Уходящие” мысли	94
“Чувствую себя лучше”	94
Упражнения на разделение для дистанцирования и наблюдения	95
Упражнения на разделение для делитерализации языка	99
Метафоры разделения	108
Резюме	111
Метафоры и упражнения на когнитивное разделение	112

ГЛАВА 5. ОСОЗНАНИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА (в соавторстве с Шивой Мостуфи и Джессикой Ганди Кунео)	115
Определение осознанности (майндфулнесс)	115
Осознанность и осознание настоящего момента в АСТ	116
Введение осознанности	117
Осознанность и релаксация	119
Другие соображения по поводу осознанности	119
Упражнения на осознание настоящего момента	121
Резюме	139
Упражнения, нацеленные на осознание настоящего момента	140
ГЛАВА 6. “Я”-КОНТЕКСТ И ПРИНЯТИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ	143
Концептуализированное представление о себе, или “Я”-концепция	143
Наблюдающее “я”, или “Я”-контекст	146
Упражнения на “я”-контекст	148
Метафоры “я”-контекста	156
Резюме	160
Метафоры и упражнения, нацеленные на “я”-контекст и принятие перспективы	161
ГЛАВА 7. ЦЕННОСТИ	163
Чем ценности не являются	164
Ценности — это не внутренние состояния	164
Ценности — это не то, как люди к нам относятся	165
Ценности — это не цели	165
Функция ценностей в АСТ	166
Упражнения для определения ценностей	167
Метафоры ценностей	181
Резюме	187
Метафоры и упражнения, нацеленные на ценности	188
ГЛАВА 8. ПРОАКТИВНОСТЬ	189
Различия между проактивностью в АСТ и других терапиях	189
Цели и планы действий	190

	Содержание	11
Преграды на пути к проактивности		191
Различие между формами и функциями действия		193
Построение более масштабных моделей действия		194
Упражнения для поддержания проактивности		197
Метафоры проактивности		201
Резюме		207
Метафоры и упражнения, нацеленные на проактивность		208
ГЛАВА 9. СВОДИМ ВСЕ ВОЕДИНО		209
Роль метафор и упражнений в АСТ		209
Общие рекомендации по использованию метафор и упражнений в АСТ		210
Место метафор и упражнений		211
Как лучше всего использовать метафоры и упражнения		212
Нацеленность на несколько процессов АСТ		214
Другие ресурсы		217
Заключение		218
ПРИЛОЖЕНИЕ А. ДНЕВНИК ОСОЗНАННОСТИ Джессика Ганди Кунео		221
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ДНЕВНИК ДЛЯ ЗАПИСИ МЫСЛЕЙ Элизабет Махер		223
ПРИЛОЖЕНИЕ В. МУЗЫКА, ОСОЗНАННОСТЬ И КОГНИТИВНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ Левин Шварц		225
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. СЛОВАРЬ ЦЕННОСТЕЙ Николь Ренсенбринк		227
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. УПРАЖНЕНИЕ “ГЕРОИ” — РАБОЧИЙ ЛИСТ Роб Арчер		229
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. НАПИСАНИЕ АВТОБИОГРАФИИ — РАБОЧИЙ ЛИСТ Марк Штерн		231

Приложение Ж. Ценности и проактивность — РАБОЧИЙ ЛИСТ	233
Джилл Стоддард	
Приложение З. “Классный профессор” — иллюстрация и рабочий лист	235
Джилл Стоддард	
Приложение И. Упражнение “Шарик” — иллюстрации и рабочий лист	237
Нуну Феррейра	
Приложение К. Список дополнительных упражнений и метафор, опубликованных в других источниках	241
РАЗРЕШЕНИЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	251
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	257
БИБЛИОГРАФИЯ	259