

Содержание

Благодарности автора	11
Об авторе	15
От издательства	16
Глава 1. Высказать то, о чем думаешь.	17
Фриц Перлз и создание техники “пустого стула”	18
Влияние и развитие техники “пустого стула”	29
Техника “пустого стула” после Перлза	31
Техника “пустого стула” после Перлза (продолжение)	34
Классификация диалогов	36
Позиция психотерапевта	38
Аффект и когниция	39
Обзор глав	41
Глава 2. Диалог с другими.	
<i>Горе, утрата и “незаконченные дела”</i>	43
“Незаконченное дело”	43
Горе и утрата	44
Использование сценариев	47
Техники усиления	47
Глава 3. Диалог с другими.	
<i>Травма и сложные отношения</i>	57
Столкновение с эмоциональным насилием	62
Работа со сложными отношениями	70
Глава 4. Диалоги с другими.	
<i>Ассертивность и репетиция поведения</i>	85
Ассертивность и репетиция поведения II	99
Глава 5. Диалоги с собой.	
<i>Множественность “Я” и внутренний конфликт</i>	101
Внутренние конфликты	108
Принятие решения I	111

Расстановка сил при принятии решения	112
Диалог “Принятие решения”	113
Принятие решения II	122
Глава 6. Диалоги с собой.	
<i>Голос внутреннего критика и негативной схемы</i>	125
Диалоги с внутренним критиком	133
Диалог с внутренним критиком: диагностическое интервью	134
Диалоги “Доброта и сострадание к себе”	149
Глава 7. Диалоги с собой.	
<i>Работа с полярностями</i>	157
Работа с группой	162
Теория снов	163
Кошмары	168
Обращение к внутренним ресурсам	169
Эмоция и визуализация	169
Визуализация и эмоция	171
Тупик	172
Осознание и осознанность	173
Работа с полярностями	174
Диалог “Сон”	175
Дальнейшие мысли о работе с полярностями	180
Глава 8. Употребление психоактивных веществ и аддиктивное поведение	183
Зависимость и мотивационный диалог	197
Глава 9. Феминистская терапия, интернализированное угнетение, соматические проблемы и работа с психозом	217
Феминистская терапия	217
Интернализированное угнетение	221
Интерсекциональность	223
Вопросы здоровья и соматические проблемы	224
Работа с психозом	228

Глава 10. Углубление практики	233
Виды диалогов	233
Фасилитативные и модифицирующие диалоги	233
Роль психотерапевта	235
Восемь парадигм техники “пустого стула”	237
Диалоги с другими	237
Диалоги с собой	237
Расстановка стульев	240
Техники усиления — повышение эмоциональной интенсивности	241
Увидеть человека на другом стуле и описать его	241
Повторять	241
Регулировать громкость голоса	242
Предлагать фразы	243
Упрощать	243
Подкреплять	244
Говорить с другой частью “Я” или с другим человеком как психотерапевт	244
Не смешивать разные голоса	245
Спрашивать клиента о том, что он чувствует во время разговора	245
Завершить диалог	246
Использовать правильные слова	246
Следить за изменением тона голоса	246
Контролировать позы и жесты	247
Работа с резистентными клиентами	247
В защиту экспириентальной терапии	249
Заключительные мысли	249
Источники и литература	250
Предметный указатель	268