

Содержание

Об авторах	15
От издательства	16
Глава 1. Терапия эмоциональной эффективности	17
Почему терапия эмоциональной эффективности?	19
Основные компоненты терапии эмоциональной эффективности	20
В чем уникальность терапии эмоциональной эффективности	27
Как пользоваться этой книгой	29
Резюме	31
Глава 2. Эмоциональная осведомленность	33
Ориентировать клиентов на терапию	33
Эмоциональная эффективность	35
Повышение эмоциональной осведомленности	37
Из чего состоят эмоции	41
Структура сеанса	48
Дневник практики навыков	48
Резюме	51
Глава 3. Осознанное принятие	53
Психообразование об осознанном принятии	53
Использование экспозиции в ТЭЭ	58
Момент выбора	63
Резюме	69
Глава 4. Эмоциональный серфинг	71
Как эмоциональное избегание удерживает высокую интенсивность эмоции	72
Как руминация поддерживает высокую интенсивность эмоций	79
Как эмоционально обусловленное поведение усиливает эмоции	81
Искусство эмоционального серфинга	82
Выбор имагинальной экспозиции	85
Резюме	90

Глава 5. Основанное на ценностях действие. Часть I	91
Определение ценностей клиента	93
Определение ценностей по областям	95
Обращение к ценностям в момент дистресса	102
Препятствия на пути к ценностям	104
Основанное на ценностях действие	105
Резюме	108
Глава 6. Основанное на ценностях действие. Часть II	109
“Монстры в автобусе”	109
Подготовка к упражнению “Монстры в автобусе”	110
Имагинальная экспозиция и основанное на ценностях действие	118
Имагинальная экспозиция с выполнением ОЦД	119
Резюме	125
Глава 7. Релаксация и самоуспокоение	127
Осознанный копинг	127
Преимущества осознанного копинга	128
Знакомство клиентов с осознанным копингом	129
Н + П + В + осознанный копинг	131
Осознанный копинг с помощью релаксации	131
Осознанный копинг с помощью самоуспокоения	137
Использование осознанного копинга вне сеансов	142
Резюме	143
Глава 8. Копинг-мысли и радикальное принятие	145
Копинг-мысли	145
Осознанный копинг с помощью копинг-мыслей	146
Радикальное принятие	155
Резюме	165
Глава 9. Отвлечение и тайм-аут	167
Отвлечение	167
Осознанный копинг с помощью отвлечения	174
Тайм-аут	180
Осознанный копинг и тайм-аут	180
Резюме	185

Глава 10. Соединяем все вместе	187
Закрепление изученного материала	187
График восьминедельного протокола	191
Потенциальные проблемы и возможности терапии	191
Проблемы с конкретными навыками	191
Повышенная эмоциональная осведомленность и деморализация	192
Адаптация терапии под клиентов, или “растяжка”	193
Стимулирование эмоциональной активации	193
Оценивание	194
После завершения ТЭЭ	195
Резюме	196
Приложение А. Показатели эффективности терапии	199
Приложение Б. Исследования и результаты	209
Гипотезы и результаты	209
Приложение В. Восьмисеансовый протокол ТЭЭ	215
Сеанс 1. ТЭЭ: Н + П	215
Сеанс 2. ТЭЭ: Н + П	229
Сеанс 3. ТЭЭ: Н + П + Выбирай ОЦД	248
Сценарий управляемого осознанного принятия	253
Сеанс 4. ТЭЭ: Н + П + Выбирай ОЦД	262
Сеанс 5. ТЭЭ: Н + П + Выбирать осознанный копинг	270
Сценарий управляемого осознанного принятия	275
Сеанс 6. ТЭЭ: Н + П + Выбирай осознанный копинг	284
Сеанс 7. ТЭЭ: Н+ П+ Выбирать осознанный копинг	299
Сеанс 8. Терапия эмоциональной эффективности	318
Источники и литература	323
Предметный указатель	327