

Оглавление

Отзывы о книге	14
Предисловие к изданию на русском языке	17
Об авторе	19
Благодарности	20
Предисловие	21
Введение	29
Глава 1. Истоки и основные темы	47
Глава 2. Знакомство с состраданием	63
Глава 3. Сострадательные взаимоотношения. Роли терапевта в CFT	73
Глава 4. Сострадательное понимание. Как эволюция повлияла на наш мозг	97
Глава 5. Сострадательное понимание. Три типа эмоций	113
Глава 6. Сострадательное понимание. Социальное формирование личности	131
Глава 7. Сострадательное осознание. Культивация осознанности	155
Глава 8. Готовность к состраданию. Работа с самокритикой	177
Глава 9. Вращивание сострадательного “Я”	187
Глава 10. Сострадательное мышление и логика	205
Глава 11. Как применять сострадательное воображение	221
Глава 12. Воплощение сострадания на практике. Техника работы с пустым стулом в CFT	241
Глава 13. Сострадательная интеграция. Формулирование случая в CFT	263
Глава 14. Изучение аффекта: техника “множественное Я”	275
Глава 15. КПТ третьей волны. Как интегрировать CFT вашу методику терапии	293
Вывод	305
Послесловие. Расшифровка сострадательного разума	307
Приложение. Рабочие листы	311
Список литературы	319

Содержание

Отзывы о книге	14
Предисловие к изданию на русском языке	17
Об авторе	19
Благодарности	20
Предисловие	21
Введение	29
Терапия, сфокусированная на сострадании	30
Что такое CFT и чем полезен метод?	31
Подход CFT	31
Доказательная база для CFT	33
Техники CFT	35
Что если клиент не верит в эволюционную теорию?	38
CFT и другие методы терапии	42
Наш нынешний подход	44
От издательства	46
Глава 1. Истоки и основные темы	47
Истоки CFT	47
CFT: Основополагающие идеи	48
Стыд и самокритика могут калечить	48
Сострадание. Сила идти навстречу боли	51
Составляющие сострадания — от осуждения к пониманию	53
Как важно научиться чувствовать себя в безопасности	57
Заключение	62
Глава 2. Знакомство с состраданием	63
Атрибуты сострадания	65
Чувствительность	66
Сочувствие	66
Сострадательная мотивация	66

Толерантность к дистрессу	67
Безоценочность	67
Эмпатия	68
Тренировка сострадательного ума	68
Сострадательное мышление и рассуждение	68
Внимание и фокусировка на чувствах	69
Воображение	69
Чувства и эмоции	70
Поведение	70
Заключение	71

Глава 3. Сострадательные взаимоотношения.

Роли терапевта в CFT	73
Различные роли для различных задач	74
Учитель в модели CFT	74
Фасилитатор направляемого открытия	79
Надежная база	83
Модели сострадательного "Я"	86
Роли в действии	91
Как терапевты используют самораскрытие	94
Заключение	96

Глава 4. Сострадательное понимание.

Как эволюция повлияла на наш мозг	97
Старый и новый мозг	97
Новый мозг. Очень мощный, но не очень умный	100
Эмоциональная инерция	108
Успокаивающее ритмичное дыхание	109
Заключение	112

Глава 5. Сострадательное понимание. Три типа эмоций

Модель трех кругов эмоций	113
Система угроз	115
Система активации	116
Система успокоения	117
Как организовать свой опыт	118
Как насчет грусти?	127

Мотивы и социальные ментальности	129
Заключение	129
Глава 6. Сострадательное понимание.	
Социальное формирование личности	131
Различные версии нашего "Я"	132
Социальное формирование личности	133
История и тип привязанности	133
Теория обучения и поведенческая терапия	138
Заключение	154
Глава 7. Сострадательное осознание.	
Культивация осознанности	155
Осознанность	156
Готовим клиента к работе со вниманием	158
Включение осознанности	160
Осознанное дыхание	164
Обучение осознанному дыханию	165
Другие техники осознанности	171
Работа с препятствиями и техники осознанности	172
Забычивость	172
Избегание и низкая мотивация	173
Чувство неудачи	174
Заключение	175
Глава 8. Готовность к состраданию. Работа с самокритикой	177
Сократический диалог	178
Эпизод Два учителя	181
Заключение	185
Глава 9. Возращивание сострадательного "Я"	187
Сострадательное "Я"	187
Подход, на основе актерского метода	188
Техника "сострадательного Я"	189
Сострадание и уязвимое "Я"	193
Сострадательное "Я" в действии	198
Сострадательные письма	200
Заключение	204

Глава 10. Сострадательное мышление и логика	205
Работа с мыслями, сфокусированными на угрозе	206
Сострадательное мышление и логика	212
Ментализация	213
Связь мыслительной работы с сострадательным пониманием	214
Заключение	220
Глава 11. Как применять сострадательное воображение	221
Ориентация на воображение	221
Создать безопасное место	224
Техника “идеальный сострадательный образ”	229
Другие техники на воображение	236
Сострадание к дистрессу, ощущениям угрозы и боли	236
Сострадание к себе	237
Сострадание к другим	238
Заключение	240
Глава 12. Воплощение сострадания на практике.	
Техника работы с пустым стулом в CFT	241
Работа с пустым стулом в CFT	241
Техника пустого стула	242
Работа с двумя стульями	246
Заключение	262
Глава 13. Сострадательная интеграция.	
Формулирование случая в CFT	263
Основные компоненты формулирования случаев в CFT	263
Врожденное и историческое влияние	265
Основные страхи	266
Стратегии безопасности и защитное поведение	268
Непредвиденные последствия	269
Отношение к себе и другим	271
Заключение	274
Глава 14. Изучение аффекта: техника “множественное Я”	275
Множественные версии “Я”	275
Изучение множественных версий “Я”	276

Капитан корабля	277
Дебрифинг упражнения	290
Заключение	291

Глава 15. КПТ третьей волны. Как интегрировать CFT в вашу методику терапии 293

Как выглядит терапевт CFT?	293
CFT и другие модели	295
CFT в вашем терапевтическом кабинете	297
Роли, которые вы воплощаете, как терапевт	298
Время от времени вспоминайте об эволюционной модели	298
Сократический диалог поможет свести на нет саморазрушение	299
Три круга эмоций как фасилитаторы осознанности	299
Три круга эмоций как способ поразмыслить над вашими отношениями с клиентом	300
Используйте сострадательное мировоззрение	301

Вывод 305

Послесловие. Расшифровка сострадательного разума 307

Приложение. Рабочие листы 311

Список литературы 319