

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность	11
Предисловие	13
От издательства	15
Глава 1. Введение	17
Обзор	17
Каковы цели этой книги	19
Что включено в понятие метафоры? Более широкий контекст	20
Глава 2. Исторические корни, теория и концептуализация	21
Введение	21
Краткая история возникновения метафоры	23
Рассказывая мудрые истории	24
Образный язык	24
Скептическое отношение философов	25
Политическое и риторическое использование метафор	26
Конструктивистский взгляд	27
Концептуальные метафоры Лакоффа и Джонсона	27
Метафора в терапии	29
Обоснование использования метафор в когнитивной терапии	31
Типы метафор в когнитивной терапии	34
Эффективный подход	34
Концептуальная основа метафоры	35
Метафора как воплощение познания: консенсус экспертов?	35
Цель использования метафоры	36
Процесс использования метафор	36
Какие компоненты познания могут включать метафоры?	37
Действующая теоретическая модель применения метафор в когнитивной терапии	38
Собираем все вместе на примере слова “схватить”	40
Резюме	43
Глава 3. Клиническое использование метафоры	45
Введение	45
Принципы использования метафор в КПТ: почему это полезно	46
Механизм изменения в использовании метафор в КПТ: клиническое применение	46
Практические аспекты использования метафор в КПТ	49
Важность взаимодействия терапевта и клиента: согласование и направляемые открытия	49
Использование метафоры для начала терапии	50
Значение распознавания и баланса эмоций	53
Метафора и понимание когнитивной теории эмоций и эмоциональных расстройств	55

Как работает терапия: формулировка, альтернативное объяснение и не только	58
Выбор правильной метафоры	61
Кросс-культурные трудности	62
Юмор в метафоре и “испорченная шутка”	64
Метафоры, созданные клиентом	65
Мета-метафора: КПТ — это тонкое сочетание клинического искусства и клинической науки	69
Глава 4. Принципы, формат и контекст КПТ	71
Введение	71
Принципы КПТ	72
Терапевтические отношения	72
Два эксперта	73
Психотерапевт как частный детектив	73
Терапевт как тренер	74
Клиент как ученый	75
Поход на почту	75
Терапевт как бизнес-консультант	76
Терапия как генеральная репетиция	76
Аспекты других отношений	76
Уникальна ли терапия?	77
Личная ответственность за изменения	77
Страхование автомобиля	77
Здоровье или болезнь	78
Чистка зубов	78
Формулировка	79
Стили мышления	81
Простые примеры	81
Фильтр	82
Черная дыра	82
Отель “Фолти Тауэрз”	83
Розовый слон	84
Порочные круги	84
Формат КПТ	86
Оценка	86
Курс терапии	87
Поездки для путешествий, горы для восхождений	87
Клубок ниток	89
Домашнее задание, практика и профилактика рецидивов	90
Контекст КПТ	92
Когнитивно-поведенческая терапия как семейство терапий	93
Роль КПТ в “медицинской модели”	94
КПТ, протоколы и метафора хирургической операции	97
Резюме	99
Глава 5. Концептуализация когниций и метакогниций	101
Введение	101
Изучение и определение когнитивных процессов	102
Спагетти	102

Как работает мозг	105
Автоматизмы	105
Эмоциональные реакции на изменение ситуации	109
Важность практики	110
Важность организации и согласованности	111
Негативные автоматические мысли и дисфункциональные предположения	112
Разделение рационального и эмоционального	113
Выборочная обработка	115
Повторяющиеся мысли	116
Использование фильмов	116
Метакогниции: отношения с собственным познанием и как им управлять	117
Неполезная метакогниция: контроль мыслей как проблема	121
Неполезная метакогниция: повторяющиеся мысли как проблема	122
Развивая осознанность	124
Столкновение с проблемами	125
Столкновение с внутренним конфликтом	126
Озарение	126
Метафорические системы: пример, созданный клиентом	129
Резюме	130
Глава 6. Депрессия	131
Введение	131
Наш метафорический язык для плохого настроения	133
Компоненты когнитивной психотерапии А. Бека	136
Распознавание и оспаривание мыслей	136
Правила и глубинные убеждения	138
Изоляция и уход	140
Черно-белое мышление	143
Чрезмерное обобщение	144
Схемы	144
Да, но...	145
Последние достижения в лечении депрессии	148
Поведенческая активация	148
Руминация	150
Самокритика	152
Влияние прошлых воспоминаний	154
Подходы, основанные на осознанности	154
Резюме	156
Глава 7. Тревожные расстройства	157
Введение	157
Оценка угрозы и альтернативное объяснение	158
Почему тревога бывает слишком сильной	158
Почему тревога сохраняется, даже когда страшные последствия не сбываются	159
Когнитивная теория поддерживающего цикла тревожных расстройств	161
От теории к терапии: создаем мост между пониманием и применением	162
Факторы, связанные с тревожными расстройствами	163
Избирательное внимание: “поиск неприятностей”	163

Сужение и увеличение восприятия	166
Охранительное поведение: когда решение проблемы становится проблемой	166
Избегание: “держать голову в песке”	167
Аффективное избегание: “сохранение внешнего спокойствия”	167
Охранительное поведение в ситуации	168
Постепенная активность — “строительные леса на здании”	171
Факторы, специфичные для разных расстройств	172
Паническое расстройство	175
Обсессивно-компульсивное расстройство	177
Тревога за здоровье	182
Социофобия	183
Посттравматическое стрессовое расстройство	185
Генерализованное тревожное расстройство	190
Резюме	191
Глава 8. Биполярное расстройство и перепады настроения	193
Введение	193
Биполярное расстройство	194
Клиентские метафоры	195
Взлеты и падения как две стороны одной медали	199
История Икара	203
Выздоровление	206
Резюме	208
Глава 9. Психоз	209
Введение	209
Психоз как метафора	210
Распространенные метафоры	210
Метафорическая обработка при психозе	212
Метафоры в КПТ для работы с психозом	215
Метакогнитивные подходы к бредовому мышлению	215
Метакогнитивный подход к слуховым галлюцинациям	218
Межличностные процессы	220
Рассказы о психозах в массовой культуре	223
Резюме	224
Глава 10. Расстройства пищевого поведения	225
Введение	225
Позолоченная клетка	227
Маленькая жизнь, маленькая я	227
Еда, прием пищи и увеличение веса	228
Перфекционизм	231
Ограничения и “эффект рикошета”	232
Расстройства пищевого поведения как внешние явления	233
Узкая самооценка	236
Баланс психологических и медицинских потребностей	236
Метафоры зависимости	237
Резюме	238

Глава 11. Трудности в межличностных отношениях	239
Введение	239
Родительские ожидания от детей	239
Набор инструментов	240
Привязанность родителей к детям	242
Насилие	243
Личная уязвимость	244
Конфликт и критика	245
Козел отпущения и обвинения	247
Социальная поддержка: паутина	248
Гнев, пассивность и уверенность	250
Вина и стыд	252
Резюме	253
Глава 12. Работа с родителями	255
Введение	255
Общие метафоры в работе с родителями	256
Разбираемся с виной и ответственностью	256
Пирамида воспитания	258
Физические метафоры	260
Метафоры для родителей тревожных детей	260
Разбить на части	260
Сказка о драконе в горах	261
Горячие точки в воспитании	263
Радар тревожного ребенка	264
Рот на замке, Лицо с ботоксом и Представление, достойное Оскара	265
Рот на замке	265
Лицо с ботоксом	265
Представление, достойное Оскара	266
Резюме	267
Глава 13. Клиническое искусство и клиническая наука о использовании метафор в КПТ: будущие направления	269
Введение	269
Предсказывая будущее	269
Клиническое искусство и клиническая наука	271
Эмпирически обоснованные клинические вмешательства	272
Плодотворные направления для исследований	274
Концептуальные основы	274
Использование метафор клиницистами	
в клинической практике	275
Опыт использования метафор клиентами	275
Экспериментальные исследования	276
Резюме	277
Список литературы и источников	279