

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ .....	14
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	15
БЛАГОДАРНОСТИ.....	18
<b>Часть I. Теория эмоциональных схем .....</b>	<b>20</b>
ГЛАВА 1. СОЦИАЛЬНАЯ КОНСТРУКЦИЯ ЭМОЦИИ.....	21
Краткая история эмоций в западной философии и культуре .....	25
Когнитивная оценка эмоций .....	36
Структура этой книги.....	40
Заключение .....	41
ГЛАВА 2. ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СХЕМ: ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ.....	43
Основные темы терапии эмоциональных схем.....	48
Заключение .....	67
ГЛАВА 3. МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СХЕМ .....	69
Модель эмоциональных схем в сравнении с другими теориями эмоций .....	69
Примеры, иллюстрирующие модель в действии .....	76
Специфические измерения эмоциональных схем.....	83
Исследование эмоциональных схем.....	92
Роль эмоциональных схем в психопатологии .....	96
Заключение .....	99

**Часть II. Начало терапии ..... 100**

**ГЛАВА 4. ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА И ИНТЕРВЬЮ.....101**

Оценка самоотчета. ....	103
Как партнер поступает с моими эмоциями. ....	108
Первичное интервью. ....	110
Первичная озабоченность эмоцией. ....	110
Выражение эмоции. ....	111
Формирование концепции случая. ....	128
Заключение. ....	131
Описание вступительных процедур. ....	132

**ГЛАВА 5. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СХЕМЕ .....136**

Обучение пациента: что такое эмоции и эмоциональные схемы. ....	137
Связывание эмоциональных схем и проблематичных копинг-стратегий. ....	142
Идентификация того, как эмоциональные схемы усваивались в семье. ....	144
Как изменение эмоциональных схем может влиять на психопатологию. ....	151
Использование концептуализации случая для составления плана терапии. ....	155
Заключение. ....	158

**Часть III. Конкретные интервенции для эмоциональных схем ..... 159**

**ГЛАВА 6. ЦЕНТРАЛЬНАЯ РОЛЬ ВАЛИДАЦИИ .....160**

Что мы имеем в виду, говоря о валидации. ....	162
Теория привязанности и валидация. ....	164
Метаэмоция и валидация. ....	168
Почему валидация имеет значение. ....	169
Прошлое пациента и мешающее ему окружение в настоящем. ....	171

Пять шагов одобрения .....	186
Микронавыки .....	188
Использование собственной эмоции терапевта для валидации .....	190
Уважение к страданию и текущий момент .....	192
Работа с ошибками валидации .....	194
Заключение .....	201
ГЛАВА 7. ПОНЯТНОСТЬ, ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, КОНТРОЛЬ, ВИНА/СТЫД И ПРИНЯТИЕ .....	203
Понятность .....	204
Длительность .....	212
Контроль .....	218
Вина и стыд .....	230
Принятие .....	240
Заключение .....	246
ГЛАВА 8. СПРАВИТЬСЯ С АМБИВАЛЕНТНОСТЬЮ .....	247
Определение амбивалентности и ее непереносимость .....	247
Модификация нетерпимости к амбивалентности .....	252
Вывод .....	275
ГЛАВА 9. ЭМОЦИИ И ИХ СВЯЗЬ С ЦЕННОСТЯМИ (И ДОСТОИНСТВАМИ) .....	276
Негативная визуализация .....	278
Негативная иллюстрация: когда-нибудь, но не сейчас .....	280
Позитивная иллюстрация .....	281
Слезы как символ значимости .....	284
Подъем по лестнице смысла .....	287
Прожить жизнь, в которой было бы что терять .....	289
Месяц благодарности .....	291
«Эта замечательная жизнь» .....	293
Добродетель и справедливость: стать человеком, достойным собственного уважения .....	295
Вывод .....	298

**Часть IV. Социальные эмоции и социальные отношения . . . . . 300**

ГЛАВА 10. РЕВНОСТЬ . . . . .	301
Эмоциональные схемы по работе с ревностью . . . . .	305
Вывод . . . . .	327
ГЛАВА 11. ЗАВИСТЬ . . . . .	328
Природа зависти . . . . .	329
Структура эмоциональной схемы зависти . . . . .	332
Вывод . . . . .	356
ГЛАВА 12. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СХЕМЫ ПРИ РАБОТЕ С ПАРАМИ . . . . .	357
Эмоциональные схемы и дисфункциональные стили реагирования. . . . .	359
Работа с эмоциональными схемами в межличностных отношениях и неадаптивными копинг-стратегиями. . . . .	366
Вывод . . . . .	397
ГЛАВА 13. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СХЕМЫ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ. . . . .	398
Как негативные эмоциональные схемы пациента влияют на процесс терапии . . . . .	402
Ошибки терапевта и их влияние на процесс терапии . . . . .	403
Конструктивный подход терапевта и его влияние на терапию. . . . .	409
Природа переноса в эмоциональной схема-терапии . . . . .	415
Контрперенос в терапии эмоциональных схем . . . . .	417
Несовпадение схем пациент-терапевт . . . . .	424
Вывод . . . . .	436
ГЛАВА 14. ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	438