

Содержание

Об авторах	9
Предисловие. С чего начиналась эта книга. История одного группового усилия	13
Как пользоваться руководством	22
Глава 1. Групповая терапия межличностного насилия.....	24
Информационная группа для переживших психическую травму.....	27
«Доказательная база».....	32
Сравнение моделей групповой терапии, для которых существуют руководства	34
Особенности информационной группы	38
Заключение	40
Глава 2. Информационная группа для переживших психическую травму: общая информация	41
Основные цели.....	45
Более глубокое понимание последствий травмы	45
Ослабление чувства изоляции и одиночества.....	47
Избавление от стыда, склонности к самобичеванию и чувства собственной уязвимости.....	49
Больше сочувствия к самой себе.....	52
Способность дозировать и регулировать эмоции, связанные с полученной психической травмой	55
Укрепление навыков самостоятельного восстановления душевных и физических сил	58
Умение налаживать безопасные отношения с другими людьми.....	59

6 *Групповая терапия восстановления после травмы*

Усиление чувства контроля над ситуацией и укрепление веры в собственные силы	61
Общие сведения об информационной группе.....	63
Состав участниц.....	63
Процесс набора участниц.....	64
Предварительное собеседование по телефону	64
Очное собеседование.....	66
Безопасное окружение	67
Формат группы.....	73
Структура групповых сессий	73
Начало сессии, вводный опрос	74
Расслабление	74
Обсуждение темы или рабочего листа	75
Обсуждение по очереди или свободное обсуждение	77
Конец сессии, завершающий опрос.....	78
Заключение.....	79

Глава 3. Структура и содержание групповых сессий 1 и 2..... 80

Сессия 1. Последствия травмы: посттравматические стрессовые реакции	80
План сессии.....	81
Содержание сессии.....	82
Сессия 2. Безопасность и забота о себе.....	94
План сессии.....	95
Содержание сессии.....	95
Заключение.....	101

Глава 4. Структура и содержание групповых сессий 3–10 102

План сессий 3–9.....	102
Содержание сессий 3–9	102
Содержание сессий 3–9 по темам	103
Сессия 3. Доверие	103

Сессия 4. Воспоминания	106
Сессия 5. Стыд и чувство вины	111
Сессия 6. Сочувствие	115
Сессия 7. Гнев	117
Сессия 8. Восприятие себя и своего тела.....	121
Сессия 9. Отношения	124
Сессия 10. Осмысление прошлого и процесс исцеления	127
План сеанса.....	127
Содержание сеанса.....	127
Заключение.....	133
Глава 5. Работа в группе и ведение собраний	134
Необходимые знания	134
Позиция ведущего	135
Совместное ведение группы	137
Сквозной сюжет группы.....	139
Первые сессии.....	139
Последующие сессии	140
Последние сессии.....	141
Сложности ведения группы	142
Участница молчит на собраниях.....	142
Участница перетягивает внимание на себя.....	143
Участница делится слишком подробной информацией о своей травме	144
Сильная диссоциация участницы во время сессии	145
Участница хочет покинуть сессию до ее окончания.....	146
Участница считает, что ее опыт совершенно не похож на опыт других.....	146
Сложности, которые возникают у клинических специалистов.....	147
Викарная травма	147
Контрперенос	147

8 *Групповая терапия восстановления после травмы*

Взаимодействие ведущих группы	148
Возможности ведущих ограничены	149
Заключение	149
Необходимые знания ведущих группы и рекомендованная литература.....	150
Глава 6. Адаптация информационной группы.....	153
Процесс адаптации.....	154
«Несущие стены» информационной группы	155
Ключевые элементы: «скелет» информационной группы.....	156
Какие элементы групповой модели ИГ поддаются адаптации?	157
Для чего нужна адаптация модели?	157
Группа Passageways: внедрение творческой деятельности в терапию	158
Вводная часть	160
Темы сессий	161
Группа для мужчин	164
Модель наблюдения за информационной группой	175
Принцип работы.....	175
Отбор кандидатов.....	175
Собрания для наблюдателей.....	177
Неделя 10. Заключительная сессия	178
Заключение.....	178
Приложение А. План информационной группы	182
Приложение Б. Рекомендации участницам информационной группы	183
Приложение В. Материалы для работы в информационной группе.....	185
Список литературы	231