

РАСС ХЭРРИС, психотерапевт

ПРОДАНО  
БОЛЕЕ  
**100 000**  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

# ПОЛНОЕ НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ

## по терапии принятия и ответственности

РЕВОЛЮЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СТРАТЕГИИ  
для содействия глубоким изменениям  
в поведении клиентов



**Расс Хэррис**  
**Полное наглядное пособие**  
**по терапии принятия**  
**и ответственности**  
Серия «Профессия психотерапевт.  
Мировые бестселлеры»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67539660](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67539660)*

*Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности:  
революционные методы и стратегии для содействия глубоким  
изменениям в поведении клиентов: Эксмо; Москва; 2022  
ISBN 978-5-04-167310-9*

### **Аннотация**

Почему трудно быть счастливым? Почему жизнь так сложна? Почему люди так сильно страдают? И что мы можем реально с этим поделать? Терапия принятия и ответственности (АСТ) – это уникальная и творческая модель терапии и коучинга, основанная на инновационном использовании осознанности и ценностей. Этот подход доказал свою эффективность при лечении депрессии, тревоги, стресса, зависимостей, расстройств пищевого поведения, шизофрении, пограничного расстройства личности и множества других психологических проблем.

Руководство идеально подойдет для новичков, но будет полезно и для психологов со стажем, а также людям, которые хотят самостоятельно привнести в свою жизнь больше радости и гармонии.

В этой книге:

- четкое описание шести основных процессов АСТ
- множество сценариев, упражнений, метафор и рабочих листов
- советы как помочь немотивированному клиенту

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Расс Хэррис	5
Предисловие	7
Как пользоваться этой книгой	11
Часть I	15
Глава 1	15
Глава 2	56
Конец ознакомительного фрагмента.	91

**Расс Хэррис**  
**Полное наглядное пособие**  
**по терапии принятия и**  
**ответственности: революционные**  
**методы и стратегии для**  
**содействия глубоким изменениям**  
**в поведении клиентов**

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© Карпухина А. И., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*Моему брату Чингизу  
с благодарностью за многолетнюю любовь,  
поддержку, вдохновение и одобрение,  
за то, что ты подталкивал меня, когда меня  
надо было подтолкнуть, и придерживал,  
когда мне стоило оставаться на месте,  
за то, что ты показывал мне путь, когда я  
терялся,  
и за то, что ты наполнил мою жизнь светом,  
любовью и смехом*

# Предисловие

## Ваша точка выбора

О терапии принятия и ответственности (АСТ<sup>1</sup>) часто говорят, что она сбивает с толку. Эта книга упоминает пару причин этого: что АСТ основана на технически точной теории познания и что ее методы нелинейные. Но я думаю, что есть и другая причина: логическое мышление не желает сойти с трона. Оно сопротивляется смене плана сессии с решения проблем на важность полноценной жизни.

В АСТ клиенту предлагают испытать мир новым осмысленным образом. В этом новом мире суть жизни скорее напоминает любование закатом, нежели решение математической задачи. Это делает возможным целый список странных вещей:

- можно пойти навстречу своей боли – и тебе откроется жизнь;
- можно осознанно принимать противоречащие друг другу мысли, не выбирая победителя, – и в результате достичь внутренней устойчивости и понимания;
- можно взглянуть на себя как на ничто – и благодаря такому взгляду обнаружить в себе цель и гармонию;
- окажется, что наиболее важное для тебя находится на

---

<sup>1</sup> Acceptance and Commitment Therapy (АСТ)

расстоянии вытянутой руки, скрытое в боли, радости, восхищении или спонтанности;

- выбор возможен, даже если сознание постоянно пытается обратить выбор в хитрое умозаключение.

Это путешествие становится возможным благодаря полноте жизни, которую обеспечивает психологическая гибкость. Это маяк как для клиентов, так и для терапевтов, свет которого легко увидеть, если пробиться сквозь заросли умственного кустарника.

Клинический инструмент «точка выбора», который несколько лет назад был создан Рассом вместе с Джо Чиа-рочи и Энн Бейли, позволяет быстро проникнуть в самую сердцевину модели психологической гибкости. Я сам много раз использовал этот инструмент и был поражен его элегантностью, силой и простотой. Применяя его, как клиент, так и терапевт могут быстро понять, почему бегство от боли не помогает, что действенность важнее логичности и что выбор возможен. «Точка выбора» в руках Расса упрощает, но не редуцирует, она облегчает понимание, но не принижает читателя. Она углубляет понимание, а не оглушает.

Расс – специалист мирового уровня в том, что касается расчистки умственных зарослей. Теория, лежащая в основе АСТ, важна, но не для всех и не с самого первого дня. Если вам интересно практическое применение АСТ, важнее сдвинуть дело с мертвой точки, потому что тогда вы сможете начать учиться. В этой книге Расс своим звонким голосом при-

зывает новичков встать и идти.

Мне встречались другие попытки упростить АСТ, в которых терялась связь с оригинальной работой, вероятно, в надежде, что практикующие специалисты постепенно выяснят всё сами. Насколько я знаю, с Рассом так не бывало никогда. Его методы и формулировки всегда верны. Они наполнены мудростью клинициста, его сердечностью и опытом. Расс отличает глубокое понимание работы, и он добросовестно применяет и развивает теорию. В этой книге он направил свои значительные таланты на создание ясного видения и формулировки модели АСТ и продемонстрировал креативный клинический подход к разработке методов, инструментов и способов раскрытия сути проблем клиентов.

Эта книга прекрасно раскрывает перед вами модель АСТ и делает ее доступной для исследования. Если вы уже знакомы с литературой по терапии принятия и ответственности, то уже наверняка поняли, что АСТ – это целая вселенная. Этот факт может смутить терапевтов, не очень хорошо знакомых с моделью, но не чувствуйте себя в одиночестве: я создал АСТ, но развивает ее большое сообщество, и могу признать, что сам иногда испытываю схожие чувства.

Сейчас вы находитесь в точке выбора. Вы взялись за эту книгу потому что почувствовали, что пришла пора продвинуться в изучении АСТ. Я с вами полностью согласен, и теперь вам надо просто перевернуть страницу и начать.

*Стивен Хейс*



# Как пользоваться этой книгой

Если это ваше первое знакомство с АСТ, советую сначала прочесть всю книгу от корки до корки, а уже потом начать использовать какую-либо ее часть. Это потому, что все шесть основных процессов АСТ взаимосвязаны, и пока у вас не сформируется понимание всей модели и переплетения ее нитей, вы можете запутаться и пойти в неверном направлении.

## Разделы, посвященные развитию навыков

В «Развитии навыков» предлагаются действия, которые помогут вам развить навыки АСТ-терапевта. Простое чтение этой книги очень далеко от изучения АСТ: вам придется постоянно активно работать с упражнениями. В конце концов, нельзя научиться водить машину, просто читая теорию: вам придется обзавестись машиной, положить руки на руль и куда-нибудь поехать. Так что я снова советую вам активно практиковаться в применении новых навыков как дома, так и на работе. Эти разделы вы обнаружите во многих главах, но не во всех. Если они специально не выделены, я все равно надеюсь, что вы попробуете заполнить рабочие листы, вчитаетесь в отрывки сессий, представите себе работу с вообра-

жаемым клиентом и попробуете техники на себе – а потом и на других, по-настоящему.

## **Разделы «Взять с собой»**

В конце каждой главы вы найдете раздел «Взять с собой», в котором кратко изложены основные моменты и мысли.

## **Структура этой книги**

В книге четыре части. В первой части, «Что такое АСТ?» (главы 1–4), мы познакомимся с общими чертами модели АСТ и теорией, на которой она основана. Во второй части, «Начало» (главы 5–7), мы обсудим первые шаги, включая эмпирическую терапию, получение информированного согласия и структуру регулярных сессий.

В третьей части, «Суровые подробности» (главы 8–29), мы шаг за шагом разберем шесть основных процессов АСТ и способ их применения в различных клинических ситуациях. В каждой главе сделан акцент на простоте и доступности, так что вы сразу сможете использовать их на практике. (Но, пожалуйста, новички: сначала прочтите всю книгу целиком.)

В четвертой части, «Сворачиваемся» (главы 30–32), мы обсудим такие важные моменты, как развитие терапевтических отношений, распространенные ошибки, преодоление

препятствий на пути к изменению, движение вокруг шести основных процессов и куда вам отправиться дальше на пути становления в качестве АСТ-терапевта.

## **Приспосабливайте и модифицируйте**

Когда я только начинал работать с АСТ, я совершил большую ошибку: пытался дословно следовать инструкциям. Для меня это не работало, потому что мой естественный стиль речи совсем не таков, как фразы, приведенные в терапевтических мануалах. Потом я побывал на семинаре, который вел Стивен Хейс, основатель АСТ, и снова совершил ошибку: меня так поразило его уникальный терапевтический стиль, что я стал копировать его. Это тоже работало не очень хорошо. Проблема в том, что я был неестественным: был просто плохой копией Стива.

Потом, в один прекрасный день, мне попалась цитата Оскара Уайльда: «Будь собой. Прочие роли уже заняты». И тут лампочка наконец зажглась. Я ушел от скриптов сессий из учебника, от попыток воплощения гуру АСТ и нащупал свой собственный путь. Я развил свой стиль и свою манеру говорить, манеру, которой был доволен и подходившую клиентам, с которыми я работал. Именно тогда АСТ для меня воплотилась в жизнь. Поэтому настоятельно рекомендую вам то же самое. Будьте собой. Используйте свое воображение, когда вы читаете книгу. Вы можете приспосабливать,

модифицировать и заново изобретать инструменты и техники, описанные на этих страницах (с условием, что вы верны модели АСТ), так, чтобы они подходили вашему личному стилю. Каждый раз, когда привожу метафоры, отрывки, рабочие листы и упражнения, подбирайте слова так, чтобы они подходили вашей манере речи. И если у вас есть другие, лучшие метафоры или упражнения, служащие той же цели, пожалуйста, применяйте их. Модель АСТ открывает огромное пространство для креативности и инноваций: прошу вас, используйте это.

# **Часть I**

## **Что такое АСТ?**

### **Глава 1**

#### **Человеческое испытание**

*«Если вы идете сквозь ад —  
идите не останавливаясь».*

*Уинстон Черчилль*

#### **Счастливым быть непросто**

Жизнь прекрасна и отвратительна. Если мы живем довольно долго, мы столкнемся с воодушевляющим успехом и ошеломляющей неудачей, великой любовью и опустошающей потерей, с мгновениями чуда и блеска, равно как и с моментами темноты и отчаяния. Неудобная правда заключается в том, что почти все, что делает нашу жизнь богатой, полной и осмысленной, имеет и болезненную сторону. К несчастью, это означает, что долго быть счастливым практически невозможно. Ну в принципе и ненадолго стать счастливым тоже непросто. Правда в том, что жизнь трудна, и на долю

каждого из нас она отводит значительное количество боли. Одна из основных причин этого (как мы скоро обсудим) в том, что в процессе эволюции человеческий мозг развивался так, чтобы порождать психологические страдания. То есть, если мы живем достаточно долго, нам придется пережить много неприятного.

Хм. Что-то у моей книги не самое оптимистичное начало. Неужели все и впрямь так мрачно? И ничего с этой печальной ситуацией не поделаешь? Пора ли нам разочароваться в жизни и погрузиться в пучину нигилистического отчаяния?

Ну, вы, наверное, догадались, что ответ – нет. Нам повезло, потому что у нас есть АСТ – терапия принятия и ответственности, и она укажет нам путь перед лицом жизненных трудностей. АСТ так называется, потому что учит нас уменьшать разрушительное действие болезненных мыслей и чувств (принятие, acceptance) и в то же время активно строить насыщенную, полную и осмысленную жизнь (ответственность, commitment). И на следующих страницах я преследую такую цель: взять сложную теорию и практику АСТ и сделать ее простой, доступной и приятной.

## **Что такое АСТ?**

Мы официально произносим АСТ как одно слово, «акт», а не как аббревиатуру «эй-си-ти». Этому есть причина. В основе своей АСТ – это поведенческая терапия, она предпола-

гает действия. Но не просто старые добрые действия. В АСТ речь идет о действиях, совершаемых исходя из ваших основных ценностей, о том, что вы ведете себя, как тот человек, которым вы хотите быть. Что вам важно в жизни? Что действительно имеет значение, что у вас на сердце? Как вы хотите обращаться с собой, с другими, с миром вокруг? О чем вам хочется, чтобы люди вспоминали на ваших похоронах?

АСТ дает вам связь с тем, что действительно имеет значение в большой картине: с глубоко скрытым в душе желанием поступать определенным образом и с тем, что вы хотите сделать за то краткое время, которое отпущено вам в этом мире. Затем эти ценности будут направлять, мотивировать и вдохновлять вас в том, что вы делаете.

То же самое с «осознанными» действиями: действиями, которые вы совершаете осознанно, полностью отдавая себе отчет: будучи открытыми своему опыту и вовлекаясь в дело. АСТ направлена на развитие способности человека к осознанной деятельности, направляемой вашей системой ценностей. Техническое наименование этой способности – психологическая гибкость. Вскоре мы углубимся в исследование этого термина, но сначала давайте посмотрим на цель АСТ на уровне разговорной терминологии.

## **Откуда взялась АСТ?**

АСТ была создана в середине 1980-х профессором

Стивенем Хейсом. Развитие продолжили его коллеги Келли Вилсон и Керк Стросаль. Она берет начало в области психологии, называемой поведенческим анализом, и основана на бихевиоральной теории познания, известной как теория обрамления отношением<sup>2</sup>.

Не знаю, как это было с вами, но когда я впервые познакомился с АСТ, мне было трудно поверить, что такая одухотворенная, гуманистическая модель берет начало в бихевиоризме. Я-то думал, бихевиористы обращаются с людьми, как с роботами или крысами, совсем не интересуясь мыслями и чувствами. Но как же я ошибался! Скоро я узнал, что в бихевиоризме есть множество разных школ, и АСТ относится к той из них, которая называется «функциональный контекстуализм». (Так и вертится на языке, не правда ли?) И в функциональном контекстуализме (повторим десять раз в быстром темпе) мыслями и чувствами как раз очень интересуются!

АСТ – это часть так называемой третьей волны поведенческой терапии, наряду с диалектической бихевиоральной терапией<sup>3</sup>, когнитивной терапией, основанной на осознанности<sup>4</sup>, терапией, сфокусированной на сострадании<sup>5</sup>, функци-

---

<sup>2</sup> Relational frame theory (RFT).

<sup>3</sup> Dialectical behavior therapy (DBT).

<sup>4</sup> Mindfulness-based cognitive therapy (MBC).

<sup>5</sup> Compassion focused therapy (CFT).

ональной аналитической терапией<sup>6</sup> и рядом других, в которых основное внимание, наряду с традиционными бихевиоральными интервенциями, уделяется принятию, осознанности и состраданию.

## **Какова цель АСТ?**

Говоря простым языком, целью АСТ является увеличение человеческого потенциала для осмысленной и полноценной жизни наряду с развитием способности справляться с болью, которая является неотъемлемой частью существования человека.

Возможно, вы задаетесь вопросом: должна ли боль всегда присутствовать в жизни? В АСТ мы убеждены, что так и есть. Не важно, насколько прекрасна жизнь, мы все равно испытываем массу фрустрации, разочарования, отторжения, потерь и неудач. И если мы проживем достаточно долго, мы столкнемся с болезнями, травмами и старением. В какой-то момент мы окажемся перед лицом собственной смерти, а до того, как этот день настанет, нам предстоит пережить смерть многих из тех, кого мы любим. А еще, как будто этого недостаточно, многие из обычных человеческих эмоций, которые каждый из нас испытывает на протяжении жизни, тоже несут с собой боль: страх, грусть, вина, гнев, шок, отвращение и

---

<sup>6</sup> Functional analytic therapy (FAP).

так далее.

Но и это еще не конец. Вдобавок ко всему этому сознание каждого из нас способно в любой момент само вызывать боль. Куда бы мы ни пошли, что бы ни делали, мы можем испытывать постоянную боль. Мы способны в любой момент вызвать к жизни мучительное воспоминание или потерять себя в пугающем предсказании будущего. Еще мы можем застрять в нелестных сравнениях (*Ее работа куда лучше моей*) или негативных оценках себя (*Я жирный, Я тупая* и т. д.).

Благодаря нашему сознанию мы можем испытать боль даже в самые счастливые дни своей жизни. Например, представьте себе, что у Сюзан сегодня свадьба, и вся ее семья, все ее друзья пришли, чтобы вместе порадоваться новому союзу. Она невероятно счастлива. А потом у нее возникает мысль: «Как бы мне хотелось, чтобы мой папа тоже был здесь» – и она вспоминает, как он покончил с собой, когда ей было всего шестнадцать. И вот один из ее самых счастливых дней уже наполнен болью.

Мы все в одной лодке со Сюзан. Не важно, каково качество нашей жизни, насколько привилегированно наше положение, нам достаточно просто вспомнить какой-нибудь печальный момент, или подумать о чем-то плохом, что может произойти в будущем, или резко осудить себя, или сравнить себя с кем-то, чья жизнь кажется успешнее, – и вот мы уже страдаем.

То есть благодаря совершенству человеческого сознания

даже самая счастливая жизнь идет в комплекте с большим количеством боли. И, к сожалению, большинство из нас не очень хорошо умеют с ней обращаться. Когда нас посещают болезненные мысли, чувства и ощущения, мы слишком часто реагируем способами, которые в долгосрочной перспективе обречены на неудачу или вредят нам самим.

Подводя итоги, можно сказать, что вызовы, которые бросает нам жизнь, таковы:

**А. Жизнь трудна.**

**Б. Полноценная человеческая жизнь содержит широкий спектр эмоций, среди которых есть как приятные, так и болезненные.**

**В. Нормально работающее человеческое сознание обычно усиливает психологические страдания.**

## **Чем АСТ может помочь?**

Целью АСТ является увеличение человеческого потенциала для осмысленной и полноценной жизни путем:

- прояснения, что для нас по-настоящему важно и наполнено смыслом, то есть нашей системы ценностей, и использования этого знания, чтобы направлять, вдохновлять и мотивировать нас, чтобы мы делали то, что придаст глубину и полноту нашей жизни;
- обучения нас психологическим навыкам (навыкам осознанности), которые сделают нас способными эффективно

обращаться с тяжелыми мыслями и чувствами, полностью погружаться в то, чем мы занимаемся, а также ценить и наслаждаться моментами жизни, приносящими удовлетворение.

## **Почему у АСТ дурная слава?**

Вас когда-нибудь обвиняли в том, чего вы не делали? С АСТ такое происходит все время. Я много раз слышал, как данную программу называли запутанной и сбивающей с толку и что для того, чтобы ее понять, необходим высокий уровень интеллекта. Ну если бы я был адвокатом АСТ, я бы сказал: «Невиновен, Ваша честь!» Я полагаю, что у такой неудачной репутации АСТ есть две причины. Одна из них – это теория обрамления отношением<sup>7</sup>, лежащая в основе АСТ. В этой книге мы не будем обсуждать RFT, потому что в ней много терминов и для ее понимания необходимо проделать серьезную работу, а целью этой книги является ваше первое знакомство с АСТ, простое объяснение основных понятий и быстрое введение в курс дела.

Хорошая новость заключается в том, что можно стать эффективным АСТ-терапевтом, вообще ничего не зная об RFT. Если АСТ – это вести машину, то RFT – это знание об устройстве мотора. Можно быть отличным водителем, со-

---

<sup>7</sup> Relational Frame Theory (RFT)

всем не разбираясь в механике. (Хотя надо отметить, что многие АСТ-терапевты говорят, что понимание RFT повысило их эффективность.)

Другая значительная причина, из-за которой люди считают АСТ сложной, – нелинейность этой модели терапии. Она основана на шести основных процессах, и вы можете работать с любым из них в любое время терапии с любым клиентом. И если вы наткнетесь на препятствие, работая с одним процессом, вы можете просто переключиться на другой. Это значительно отличает АСТ от других моделей терапии, в которых есть последовательность: сначала делаем А, потом Б, потом В и т. д.

У нелинейности АСТ есть огромный плюс: она придает невероятную гибкость вашей терапевтической работе. Если вы где-то застряли, достаточно обратиться к другому процессу и вернуться обратно, когда вам покажется, что пришло подходящее время. Минус этой нелинейности в том, что вначале АСТ осваивается сложнее, чем «пошаговые» модели.

Но не отчаивайтесь! В последние годы эта задача стала куда проще благодаря простому и эффективному инструменту, который называется точкой выбора, и я скоро о нем расскажу. Но сначала давайте быстро пройдемся по всем шести основным процессам.

## **Шесть основных терапевтических процессов АСТ**

Шесть основных терапевтических процессов АСТ – это контакт с настоящим, когнитивное разделение, принятие, самонаблюдение, ценности и проактивность. Прежде чем мы рассмотрим их по порядку, посмотрите на схему (см. с. 20), которую легкомысленно окрестили гексафлексом АСТ.

ПРИНЯТИЕ  
Откройся



## Гексафлекс АСТ

Теперь рассмотрим шесть основных процессов АСТ один за другим.

**Контакт с настоящим (будь здесь и сейчас).** Контакт с настоящим предполагает, что мы подвижно управляем вниманием, направленным на свои переживания в настоящем: сужаем, расширяем, смещаем или удерживаем фокус внимания, в зависимости от того, что нам нужно. Сюда относится осознанное направление внимания на внешний, физический мир вокруг нас или на внутренний, психологический мир, или на оба мира одновременно, при котором мы находимся в контакте со своим опытом и погружены в него.

**Когнитивное разделение (наблюдай за своими мыслями).** Когнитивное разделение означает, что вы «делаете шаг назад» и отделяетесь, проводите черту между собой и своими мыслями, мысленными образами и воспоминаниями. Правильный теоретический термин – когнитивное разделение, но иногда говорят просто «разделение». Мы отступаем и наблюдаем за потоком мыслей, вместо того чтобы позволить ему захлестнуть нас. Мы видим свои мысли такими, какие они есть: ничем особо не отличающимися от слов или картин. Мы лишь легонько касаемся их, вместо того чтобы крепко в них вцепиться. Мы позволяем им вести нас, но не овладеть нами.

**Принятие (откройся).** Принятие означает, что мы открыты и готовы к встрече с нежеланными личными переживаниями: мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями, желаниями, импульсами и ощущениями. Вместо того чтобы бороться с ними, пытаться им противостоять, убегать от них, мы открываемся и приглашаем их к себе. Мы позволяем им свободно течь через наше сознание: прийти, остаться и уйти, когда они пожелают, когда придет их время (если и когда это поможет нам действовать эффективно и улучшить свою жизнь).

**Самонаблюдение (часть сознания, замечающая происходящее).** В повседневной речи у сознания выделяют две части: ту, которая думает, и ту, которая замечает происходящее. Обычно, когда мы говорим о сознании, мы имеем в виду ту часть, которая думает: производит мысли, убеждения, воспоминания, суждения, фантазии, планы и т. д. Мы редко имеем в виду ту часть, которая замечает, которая всегда в курсе наших мыслей, чувств, ощущений и деятельности в каждый конкретный момент. В АСТ это обозначается термином «самонаблюдение». Нередко мы не обсуждаем самонаблюдение с клиентами, но если мы все-таки это делаем, то называем это «внутренним наблюдателем» или просто «той нашей частью, которая замечает, что происходит». (Замечание: не очень часто, но иногда под самонаблюдением имеют в виду процесс, который называется «гибкий выбор точки зрения». Но пока думать об этом не надо, мы займемся этим

позже).

**Тонкости терминологии.** Когнитивное разделение, принятие, самонаблюдение и контакт с настоящим (еще его называют «подвижное внимание») – это четыре основных процесса осознанности АСТ. Так что когда вы встречаете термин «майндфулнесс» в АСТ, речь идет об одном или нескольких из этих процессов, либо о любой их комбинации.

**Ценности (реши, что по-настоящему важно).** Что важно для вас в жизни? Как вы хотите распорядиться своим ограниченным временем на этой планете? Как вы хотите обращаться с собой, с другими и с миром вокруг? Ценности – это желательные качества внешних и психологических действий. Другими словами, они описывают, какими мы хотим быть на постоянной основе. Мы часто сравниваем их с компасом, потому что они задают направление и ведут нас по жизненному пути.

**Проактивность (сделай то, что нужно).** Проактивность означает эффективные действия, направляемые ценностями. Сюда относятся как физические действия (то, что мы делаем с помощью своего тела), так и психологические (то, что мы делаем в своем внутреннем мире). Знать о своих ценностях нужно и полезно, но только воплощая их в действии, мы можем сделать жизнь наполненной, богатой и осмысленной.

И когда мы переходим к деятельности, у нас сразу же появляется множество мыслей и чувств, некоторые из которых приятны, а некоторые – очень болезненны. Поэтому проактивная деятельность – это делать то, что нужно, исходя из ценностей, даже если это вызывает непростые мысли и чувства. Проактивная деятельность включает в себя постановку целей, планирование действий, решение проблем, развитие навыков, поведенческую активацию и экспонирование. Сюда также можно отнести обучение и применение любого навыка, наполняющего и обогащающего жизнь: от навыков ведения переговоров, общения и ассертивности до самоутешения, преодоления кризисов и осознанности.

### **Психологическая гибкость: бриллиант с шестью гранями**

Шесть основных процессов АСТ не изолированы друг от друга. Они подобны шести граням бриллианта, имя которому – психологическая гибкость: способность осознанно действовать, исходя из своих ценностей. Чем больше наша психологическая гибкость, наша способность к осознанности, к открытости опыту и к деятельности, направляемой ценностями, тем выше качество нашей жизни.

Почему так? Потому что психологическая гибкость позволяет гораздо лучше справляться с проблемами и вызовами, которые неизбежно бросает нам жизнь. Кроме того, когда мы можем увлечься жизнью и позволить нашим ценностям вести нас, у нас развивается глубокое ощущение смыс-

ла и цели и мы испытываем прилив жизненной силы.

В АСТ мы часто говорим о «жизненной силе», и важно подчеркнуть, что жизненная сила – это не чувство. Это ощущение, что ты абсолютно живой и находишься в настоящем, здесь и сейчас, независимо от того, какие именно чувства ты испытываешь в данный момент. Мы можем ощутить жизненную силу на смертном одре или в период острого горя, потому что «В мгновении боли столько же жизни, сколько в мгновении радости»<sup>8</sup>.

### **Трифлекс АСТ**

Шесть основных процессов АСТ можно объединить так, что получится трифлекс (я использую этот термин, потому что он звучит более впечатляюще, чем треугольник). Трифлекс состоит из трех функциональных единиц, как показано на схеме (см. с. 23).

---

<sup>8</sup> Strosahl, Hayes, Wilson, Gifford, 2004. С. 43.

БУДЬ ЗДЕСЬ

контакт с настоящим

живное разделение

ПСИХОЛО  
ГИБК

## Трифлекс АСТ

Самонаблюдение (внутренний наблюдатель) и контакт с настоящим предполагают подвижное управление вниманием и вовлечение в происходящее здесь и сейчас (другими словами – «Будь здесь и сейчас»).

Когнитивное разделение и принятие означают отделение от своих мыслей и чувств, умение видеть их такими, какие они есть, готовность дать им место и позволить приходить и уходить, когда они пожелают (другими словами – «Откройся»).

Ценности и проактивность предполагают начало и поддержание деятельности, важной для жизни (другими словами – «Сделай то, что нужно»).

Таким образом, мы можем так описать психологическую гибкость: «Будь здесь и сейчас, откройся и сделай то, что нужно».

Теперь, когда у вас появилось некоторое понимание шести основных процессов и как мы можем объединить их в три группы, я хочу познакомить вас со своим любимым инструментом АСТ, который позволяет просто и ловко охватить их все сразу.

## **Добро пожаловать в точку выбора**

Когда я в 2009 году писал первый вариант этой книги,

точки выбора еще не существовало. Этот инструмент был создан только в 2013 году, в соавторстве с Джо Чиаррочи и Энн Бейли, когда мы писали книгу о похудении с помощью АСТ<sup>9</sup>. С той поры я влюблен в точку выбора, и она занимает центральную позицию во всех моих курсах. Почему? Потому что она предоставляет вам и вашим клиентам простую карту, которой можно следовать, сохраняя при этом гибкость модели АСТ.

При чтении этой книги вы познакомитесь с разными способами использования точки выбора, но сейчас я кратко введу вас в курс дела. Одна из прелестей точки выбора – ее способность ясно освещать всю модель АСТ. (Замечание: точка выбора в чем-то схожа, но на самом деле сильно отличается от популярного инструмента АСТ, который называется «матрица»<sup>10</sup>.) Во время своего рассказа я буду пользоваться тем же обыденным языком, который использую с клиентами. Этим я достигну сразу двух целей: понятно объясню вам модель АСТ и продемонстрирую, как можно объяснить модель АСТ клиенту так, чтобы он понял.

Точка выбора – это инструмент, который позволяет быстро создать схему наших проблем, определить источники страдания и сформулировать, как подход АСТ поможет с этим справиться. Его можно вводить на любой стадии тера-

---

<sup>9</sup> «Спасение от лишнего веса», The Weight Escape, Ciarrochi, Bailey & Harris, 2014.

<sup>10</sup> Polk & Schoendorff, 2014.

пии и использовать с разными целями. Как правило, я знакомлю с ним нового клиента во второй половине нашей первой сессии, как часть информированного согласия (глава 5). Обычно это происходит так:

Терапевт: Можно я сейчас нарисую кое-что? Это вроде дорожной карты, которая поможет нам успешно работать вместе. (*Терапевт достает ручку и бумагу.*) Вы, и я, и все люди на планете все время что-то делают. Мы едим, пьем, ходим, разговариваем, спим, играем – постоянно чем-то заняты. Даже если просто смотреть в стенку – это тоже занятие, так ведь? И некоторые вещи, которые мы делаем, весьма полезны: они помогают нам улучшать жизнь. Я называю их «приближение». Движения приближения – это такие занятия, которым нам хотелось бы уделять больше времени, и это случится, если наша совместная работа будет успешной.

Говоря это, терапевт рисует стрелку и пишет:

# Приближение

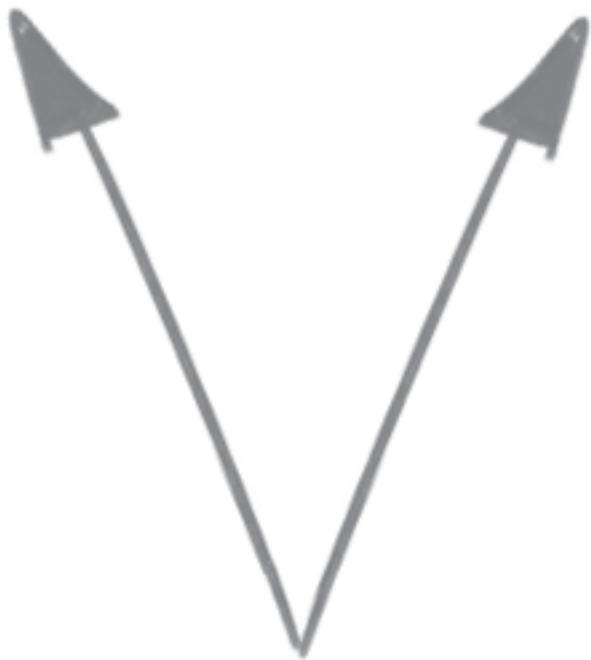


*Терапевт продолжает:* Когда мы заняты приближением, мы действуем эффективно, ведем себя, как тот человек, которым мы хотим быть, и очень вероятно, что наши действия сделают жизнь более полной и осмысленной. Проблема в том, что мы не всегда заняты приближением. Есть другой класс действий, которые приводят к противоположному эффекту: они уводят нас дальше от той жизни, которую мы пытаемся себе создать. Я называю их «удаление». Когда мы совершаем движения удаления, мы действуем неэффективно, ведем себя совсем не так, как нам хотелось бы, и делаем то, что в долгосрочной перспективе ухудшает нашу жизнь. То

есть движения удаления – это все, что мы хотим делать меньше или вообще перестать, если мы достигнем успеха в нашей совместной работе.

Говоря это, терапевт рисует вторую стрелку и пишет:

Удаление      Приближе

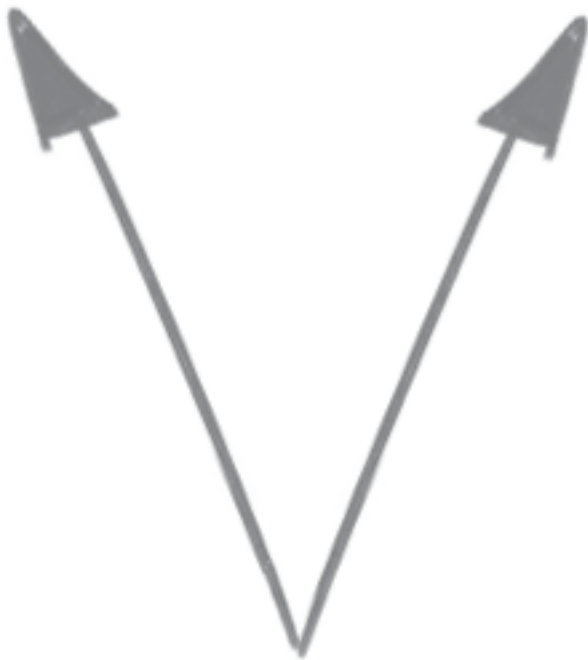


*После этого терапевт продолжает:* И так происходит со всеми нами, правда ведь? Мы целый день то приближаемся,

то удаляемся, и ситуация постоянно меняется. Когда жизнь не очень трудна и все идет на лад, мы получаем от жизни то, что хотим, нам гораздо проще делать выбор в пользу приближения. Но, как вы знаете, жизнь бывает такой не очень часто. Жизнь трудна, и часто мы не получаем того, что хотим. В течение дня мы встречаемся с самыми разными сложными ситуациями, непростыми мыслями и чувствами.

Теперь терапевт пишет под стрелками: «Ситуации, мысли и чувства». (Замечание: в этой книге термин «мысли и чувства» используется для обозначения более развернутого «мысли, чувства, эмоции, воспоминания, желания, импульсы, образы и ощущения». Любые из этих личных переживаний можно обсудить или записать на схеме).

Удаление Приближе



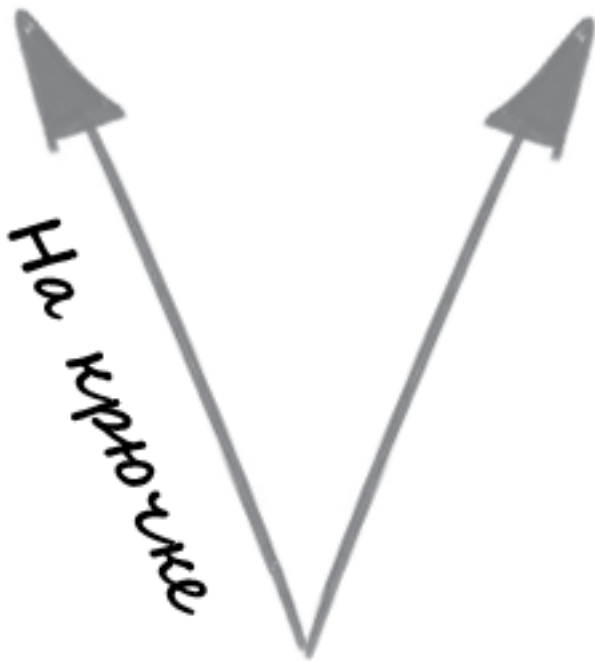
Ситуации,  
мысли и чувства

Терапевт продолжает: Проблема в том, что, когда воз-

никают эти непростые мысли и чувства, большинство из нас попадает к ним «на крючок». Они как будто ловят нас, потом тянут к себе, дурачат нас и дергают в разные стороны. Вы понимаете, что я имею в виду? Они могут по-настоящему, реально держать нас «на крючке», так, что мы начинаем совершать разные движения руками, ногами и ртом. Они могут поймать наше внимание, и тогда, вместо того чтобы сосредоточиться на своем деле, мы теряемся в своем внутреннем мире. И чем крепче мы сидим «на крючке», тем больше движений удаления мы совершаем, так ведь?

*Терапевт теперь пишет: «На крючке» вдоль стрелки «Удаление».*

Удаление      Приближе



Ситуации,  
мысли и чувства

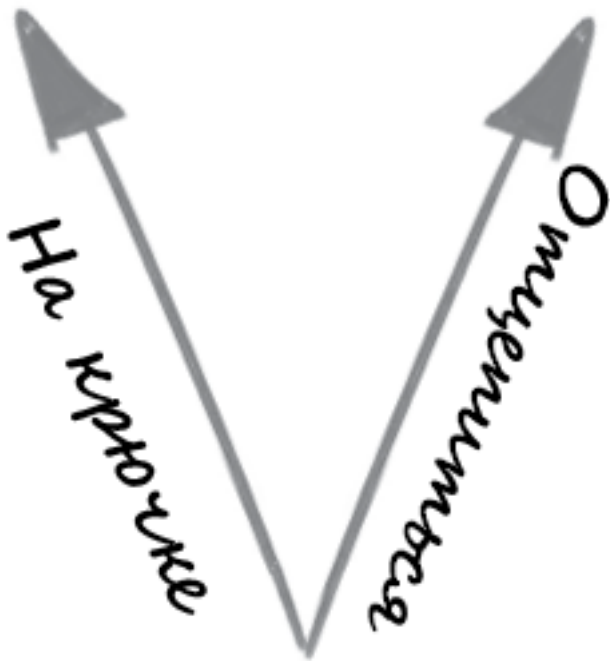
Терапевт продолжает: В какой-то мере так делают все,

это нормально. Никто не совершенен. Но если такое происходит часто, это приводит к большим проблемам. Откровенно говоря, почти любую известную нам психологическую проблему – тревогу, депрессию, аддикцию и так далее – можно свести к этому базовому процессу: мы попались «на крючок» к трудным мыслям и чувствам, и мы совершаем движения удаления. Похоже на правду?

Тем не менее иногда мы способны отцепиться от этих трудных мыслей и чувств и начать приближаться к осознанию проблемы. И чем лучше нам это удастся сделать... тем лучше наша жизнь будет в будущем.

*Говоря это, терапевт пишет: «Отцепиться» вдоль стрелки «Приближение».*

Удаление      Приближе

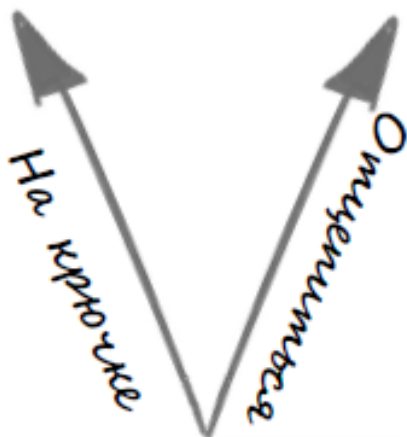


Ситуации,  
мысли и чувства

*Теперь терапевт рисует небольшой кружок в точке, где*

*сходятся две стрелки. (Если хочется, можно написать слова «Точка выбора», или, сокращенно, ТВ.) В этот момент он продолжает: И вот, когда мы находимся в одной из непростых ситуаций и трудные мысли и чувства уже тут как тут, нам предстоит сделать выбор: как мы на этоотреагируем? Чем крепче мы сидим «на крючке», тем вероятнее, что мы начнем удаляться. Но когда мы сойдем с «крючка», нам станет намного проще приблизиться к желаемому результату.*

Удаление      Приближение



Ситуации,  
мысли и чувства

Терапевт продолжает: То есть, если мы хотим добиться успеха в приближении (показывает на стрелку «Приближение»), нам нужно сделать две вещи: развить навыки, позволяющие отцепиться, и понять, какие именно движения приближения мы хотим совершить. Когда у нас будет все это, мы сможем выбирать из целого арсенала ответов, реагируя

на все те вызовы, которые бросает нам жизнь. Именно в этом и заключается такой вариант терапии: научиться отцеплять себя от трудных мыслей и чувств (*показывает на «Мысли и чувства»*), уменьшить удаление (*показывает на «Удаление»*) и увеличить приближение (*показывает на «Приближение»*).

**Тонкости терминологии.** Некоторые люди, работающие с АСТ, используют термин «на крючке», только когда речь идет о когнитивном слиянии. Точка выбора предполагает более широкое значение этого термина, куда попадает как когнитивное слияние, так и избегание переживаний. Мы подробно остановимся на этом в главе 2.

## **Суть точки выбора**

Вы только что прочли максимально упрощенный вариант точки выбора: обобщенный обзор без каких-либо особенных деталей. В идеале вам захочется «нарастить на этот скелет немного мяса»: приспособить его для конкретного клиента, добавить специфические примеры для его трудных мыслей и чувств, сложных ситуаций, движений удаления и приближения. Дальше в книге я покажу, как наполнить содержанием эту общую схему. Сейчас я только хочу остановиться на трех важных моментах:

**1.** Точка выбора имеет в виду внешнее и внутреннее поведение. В АСТ мы определяем поведение как «все, что делает целый субъект». Да, вы прочли правильно: поведением

называется все, что делает целый субъект. Сюда попадают такие виды поведения, как прием пищи, игры, питье, прогулки, разговоры, просмотр «Игры престолов» и так далее. Внешнее поведение – это поведение в материальном мире: действия, которые мы совершаем руками и ногами, выражения лица, все, что вы говорите, поете, кричите или шепчете, как вы двигаетесь, едите, дышите, положение вашего тела и так далее. Кроме того, существует и другой вид поведения – внутренний, его еще можно назвать психологическим или мысленным: размышления, сосредоточение внимания, представление образов, осознанное присутствие, воображение и воспоминания. (Это внутреннее психологическое поведение недоступно наблюдению других, поэтому его еще называют скрытым поведением.)

Есть простой способ увидеть разницу между внешним и внутренним поведением. Представьте себе, что в тот момент, когда поведение имеет место, из воздуха материализуется видеочамера. Сможет эта камера зарегистрировать поведение? Если да, это внешнее поведение, если нет – внутреннее.

В следующих главах вы увидите, что когда мы с клиентом работаем над точкой выбора, мы занимаемся и внешним, и внутренним поведением. Например, внутреннее удаление может включать руминацию<sup>11</sup>, волнение, утрату интереса, навязчивые мысли и рассеянность. Внутреннее при-

---

<sup>11</sup> Состояние, когда человек в голове повторяет одну и ту же негативную мысль.

ближение будет включать в себя когнитивное разделение, принятие, смену фокуса внимания, вовлечение, разработку стратегии и планирование.

2. Клиент решает, что считать движением удаления. Точка выбора всегда описывает положение вещей с точки зрения клиента. Другими словами, именно клиент, а вовсе не терапевт, определяет, какое поведение считать удалением. На начальных этапах терапии клиент может относить к приближению контрпродуктивное или саморазрушительное поведение. Например, клиент с алкогольной или пищевой зависимостью может поместить в категорию приближения игру или выпивку.

Когда такое случается, мы не спорим с клиентом. Мы просто на минутку останавливаемся, чтобы уточнить: «Можно я проверю, что мы одинаково понимаем эти определения? К удалению относится все то, что вы хотите делать меньше или совсем прекратить, если наша работа идет успешно, а к приближению – все то, чего вам хочется начать делать или делать больше, если наша терапия пойдет хорошо».

Если клиент все равно относит контрпродуктивное поведение к приближению, мы признаём это и записываем его около стрелки «Приближение». Почему? Потому что это реальная картина жизни клиента, такая, какую он видит, а не такая, которую видит терапевт. Наша цель – понять, каким видит мир наш клиент, оценить его уровень самоанализа, увидеть, что он рассматривает как проблемы, а что – нет.

То есть, если мы на этом этапе вступим в конфронтацию с клиентом, попробуем заставить его изменить свое мнение и увидеть удаление в неконструктивном или разрушительном поведении, мы, скорее всего, ввяжемся в бесполезную борьбу. Сейчас мы просто запишем этот вид поведения как вариант приближения, а сами для себя отметим, что к этому надо будет вернуться в дальнейших сессиях.

Вначале мы хотим найти такие цели, которые помогут нам укрепить «терапевтический альянс», а не повредить его. Так что мы выясним, какие виды поведения клиент относит к удалению, и используем АСТ для работы с этим поведением. Потом, позже, когда в ходе терапии клиент достигнет нового уровня психологической гибкости, мы можем вернуться к его поведению и вновь оценить его: «Когда мы встретились впервые, вы отнесли азартные игры к приближению, сейчас вы с этим согласны?» Обычно по мере продвижения терапии и развития психологической гибкости клиент меняет свое мнение и начинает видеть неконструктивное поведение как удаление, особенно когда клиент замечает, что оно мешает другим жизненно важным целям.

3. Любая деятельность, в зависимости от контекста, может быть как приближением, так и удалением. Когда я смотрю телевизор, чтобы по большому счету отложить поход в фитнес-клуб или еще какое-то важное дело, или когда я на автомате съедаю плитку шоколада, чтобы избежать тревоги или скуки, я отношу это к движениям удаления. Но когда

осознанно смотрю телевизор, чтобы реализовать свой ценностный выбор, обогащая тем самым свою жизнь (например, дождавшись последнего эпизода «Ходячих мертвецов»), или осознанно ем шоколад, наслаждаясь его вкусом, когда праздную что-то с друзьями, отношу это к движениям приближения. То есть дело не в действиях как таковых, а в их осознанной деятельности.

В ситуациях когда действия приближают нас к той жизни, которую мы хотим прожить, когда мы ведем себя как человек, которым мы хотим быть, речь идет о приближении. Когда ситуация такова, что действие отдаляет нас от той жизни, которой нам хотелось бы жить, и делает нас непохожим на того человека, которым мы хотим быть, мы имеем дело с удалением. Если мы записываем подобные примеры на листе с точкой выбора, мы можем записать и уточняющую информацию, позволяющую определить, удаление или приближение перед нами, исходя из контекста. Например, около своих стрелок я бы написал: «смотреть телевизор, чтобы избежать важных дел» и «смотреть телевизор как часть сбалансированного образа жизни».

### **Точка выбора, гексафлекс и трифлекс**

Теперь посмотрим, как точка выбора соотносится с гексафлексом и трифлексом.

Навыки отцепления имеют отношение ко всем четырем основным процессам осознанности в АСТ: к когнитивному разделению, принятию, самонаблюдению и контакту с на-

стоящим. Мы можем использовать любую комбинацию этих процессов, чтобы отцепиться от трудных мыслей и чувств, уменьшить их действие и влияние на внешнее и внутреннее поведение.

Приближение имеет прямое отношение к проактивности, внешним и внутренним действиям, направляемым нашей системой ценностей.

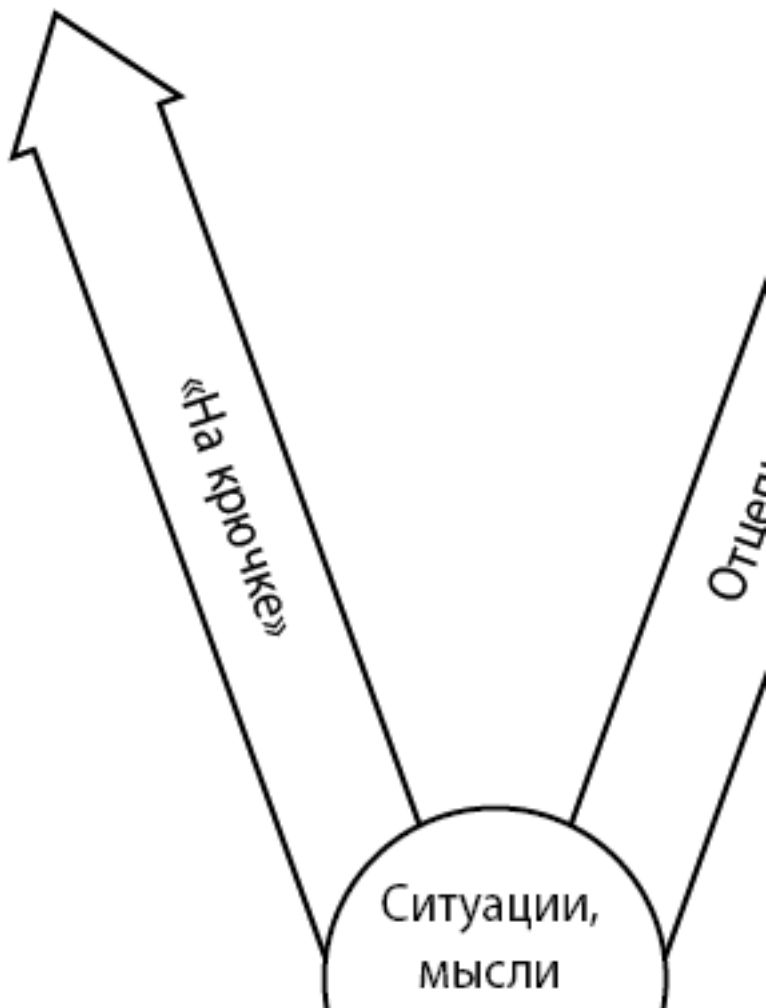
Состояние «на крючке» относится к двум основным процессам, которые в АСТ рассматриваются как причина большинства наших страданий: когнитивное слияние и избегание переживаний. Когнитивное слияние в целом означает, что наши когниции захватили над нами власть. А избегание переживаний – это непрекращающаяся борьба за то, чтобы избежать или избавиться от нежелательных мыслей и чувств. В следующей главе я дам более глубокое объяснение этим терминам.

Удаление

«На крючке»

Отщеп

Ситуации,  
мысли



**В дополнение.** Пожалуйста, скачайте pdf-файл с сайта АСТ Mindfully<sup>12</sup>. Также посмотрите то, что относится к главе 1. Вы найдете: а) подготовленные для распечатки листы с гексафлексом, трифлексом и точкой выбора; б) обсуждение основных различий между точкой выбора и матрицей.

---

<sup>12</sup> АСТ Made Simple: The Extra Bits (<http://www.actmindfully.com.au>).



## **Развитие навыков**

Подобно тому, как простое чтение кулинарной книги не научит вас хорошо готовить, простое чтение книги об АСТ не разовьет ваши терапевтические навыки. Если вы хотите

хорошо готовить, вам надо практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться – и то же самое верно для АСТ. Так что в конце большинства глав я буду просить вас что-нибудь сделать, чтобы ваши навыки развивались по-настоящему. Вот несколько предложений для начала:

- пройдите по описанию точки выбора, представив свою работу с воображаемым клиентом, как будто вы – актер, репетирующий пьесу. Если хотите, проговорите технику вслух, если не хотите – тренируйтесь молча. Лучше всего будет, если вы не только проговорите, но и одновременно нарисуете ее;

- после того как вы один раз проработали технику в одиночку, попробуйте ее на друге или коллеге, чтобы проверить, сможете ли вы дать краткое описание АСТ;

- после этого попробуйте ее по-настоящему с кем-нибудь из ваших клиентов.

Возможно, вы почувствуете, что вам не очень-то хочется это делать, вам покажется, что это глупо, не важно, или не вписывается в ваш стиль. Тем не менее, если вы никогда не делали этого с настоящим клиентом, репетиция поможет вам ухватить самую суть модели АСТ. (Кроме того, это станет отличным подспорьем, когда вам захочется объяснить, что такое АСТ, любопытствующим друзьям, коллегам, родственникам и гостям на каком-нибудь званом ужине.)

## **Взять с собой**

АСТ – это поведенческая терапия, продуктивно использующая систему ценностей и навыки осознанности, чтобы помочь людям создавать полноценные и осмысленные жизни. В ее основе лежат шесть процессов: ценности, проактивность и четыре процесса осознанности: когнитивное разделение, принятие, самонаблюдение и контакт с настоящим. Их можно объединить в три более крупных процесса: «Будь здесь и сейчас, откройся и сделай то, что нужно».

Теоретически целью АСТ является оказание «скорой помощи» людям развить психологическую гибкость: способность сосредотачиваться и вовлекаться в то, что мы делаем, открываться и давать место своим мыслям и чувствам, эффективно действовать, исходя из наших ценностей.

## **Глава 2**

### **«На крючке»**

#### **Что такое «сознание»?**

Это слишком сложно. Я не могу этого сделать. Я хочу, чтобы здесь оказался какой-нибудь настоящий психотерапевт, который сказал бы мне, что делать. Может быть, я просто не создан для этой работы. Я такой бестолковый.

Ваше сознание когда-нибудь говорило вам такие вещи? Мое говорит. То же самое происходит со всеми терапевтами, с которыми я когда-либо был знаком. А какие еще вредные вещи творит ваше сознание? Оно когда-нибудь проводило нелестные сравнения с другими, или критиковало ваши усилия, или утверждало, что вам нельзя делать то, чего вам так хочется? Оно когда-нибудь вытаскивало на свет неприятные воспоминания? Оно находило недостатки в вашей сегодняшней жизни и придумывало альтернативные варианты, в которых вы были куда счастливее? Оно когда-нибудь втягивало вас в пугающие сценарии будущего и нашептывало предупреждения обо всем, что может пойти не так?

Если оно так себя ведет, значит, оно совершенно нормально. Нет, это не опечатка. В АСТ мы убеждены, что нормаль-

ные психологические процессы нормального человеческого сознания легко могут стать деструктивными и подвергать всех нас страданиям. АСТ исходит из предположения, что корнем страданий является человеческий язык как таковой.

## **Язык и сознание**

Человеческий язык – это в высшей степени сложная система символов, которая включает в себя слова, образы, звуки, выражения лица и жесты. Люди используют язык в двух пространствах: внешнем и внутреннем. Ко внешнему пространству языка относятся говорение, мимика и жесты, письмо, рисование, скульптура, пение, танцы, актерское искусство и так далее. К внутреннему пространству языка относятся мышление, воображение, мечты, планирование, визуализация, анализ, волнение, фантазии и так далее.

Словом «сознание» обозначается невероятно сложный набор интерактивных когнитивных процессов, к которому относятся анализ, сравнение, оценка, планирование, воспоминание, визуализация и так далее. И все эти сложные процессы опираются на утонченную систему символов, которую мы называем человеческим языком. Таким образом, когда в АСТ мы говорим о «сознании», мы используем это слово как метафору для понятия «человеческий язык».

## **Сознание – это «обоюдоострый меч»**

Человеческое сознание – это «обоюдоострый меч». Своей светлой стороной оно помогает нам создавать схемы и модели мира, предсказывать и планировать

будущее, делиться знанием, извлекать уроки из прошлого, придумывать и создавать вещи, которых до этого не существовало, разрабатывать правила, которые эффективно направляют наше поведение и приближают наше общество к процветанию, общению с людьми, которые далеко от нас, и принятие наставлений у тех, кого больше нет в живых.

С помощью его темной стороны мы можем лгать, манипулировать и обманывать, распространять клевету и невежество, разжигать ненависть, предрассудки и насилие, создавать оружие массового поражения и технологии крупномасштабного загрязнения окружающей среды, оживлять болезненные события прошлого и фиксироваться на них, пугать себя воображаемыми картинками неприятного будущего, сравнивать, осуждать, критиковать и порицать себя и других и создавать себе такие правила, которые ведут к саморазрушению и сковыванию самих себя.

«Темная сторона» сознания абсолютно нормальна и естественна, и является причиной страданий почти для каждого из нас. И если мы решимся на исследование темной стороны (да, я – фанат «Звездных войн», а вы как думали?), мы быстро обнаружим там вероломных братьев наших душевных страданий: когнитивное слияние и избегание переживаний.

## **Когнитивное слияние**

Когнитивное слияние (или просто «слияние») в целом

означает, что наши когниции так управляют нашим поведением (внешним или внутренним), что это приводит к саморазрушению или проблемам. Другими словами, наши когниции оказывают негативное влияние на наше понимание происходящего и действия.

**Тонкости терминологии.** В АСТ под термином «когниции» (cognitions) имеются в виду любые категории мыслительных процессов, включая убеждения, идеи, мнения, предположения, фантазии, воспоминания, образы и схемы, а также некоторые аспекты чувств и эмоций. Многие модели терапии создают искусственное различие между когнитивными функциями и эмоциями, как будто это две разные сущности. Но если мы начнем исследовать любую эмоцию: грусть, гнев, вину, страх, любовь, радость, что угодно, – мы обнаружим, что она как будто «пропитана» когнициями: мы обнаружим добрую порцию образов, мыслей, идей, значений, впечатлений и воспоминаний, перемешанных с разнообразными телесными импульсами, позывами и ощущениями. Поэтому вы часто будете замечать, что я говорю о слиянии с «мыслями и чувствами».

Я использую термин «слияние» в работе с клиентом лишь в том случае, если они уже знакомы ему до начала нашей работы. Я чаще говорю «на крючке» – полезный термин, подкрывающий как слияние, так и избегание переживаний. Мы можем обсуждать, как нашим мыслям и чувствам удастся за-

цепить нас: они захватывают наше внимание, тянут к себе, дурачат нас и сбивают с пути.

## **Два основных проявления слияния**

Когнитивное слияние проявляется двумя способами:

**1.** Наши когниции управляют нашими действиями так, что это приводит к проблемам. Реагируя на свои когниции, мы говорим и делаем вещи, которые никак не ведут к построению той жизни, которой нам хотелось бы жить. К примеру, действуя под влиянием своей мысли «Я никому не нравлюсь», отменяю посещение важного социального мероприятия.

**2.** Наши когниции захватывают наше внимание так, что это приводит к проблемам. Другими словами, «нас затягивает» или «мы теряемся» в своих когнициях так, что у нас понижается бдительность и мы уже не можем эффективно управлять своим вниманием. Например, меня иногда так захватывают волнение и тревожные мысли, что я не могу удерживать внимание на важных задачах, которые мне надо решить по работе, и делаю все больше ошибок.

В АСТ существует соглашение, что термин «слияние» используется только в том случае, если этот процесс приводит к проблемному, контрпродуктивному поведению. Другими словами, мы можем использовать термин «слияние» в том случае, если под влиянием когниций наше внешнее или внутреннее поведение становится ограниченным, ригидным и настолько негибким, что оказывается контрпро-

дуктивным и неэффективным (то есть делает жизнь хуже в долгосрочной перспективе, вредит здоровью и процветанию, отдаляет нас от наших ценностей). Но мы не станем им пользоваться, если дела обстоят не так.

Например, если я «погружен в свои мысли» так, что это обогащает мою жизнь, например когда в отпуске и мечтаю, лежа на пляже, или проигрываю в уме важную речь, когда пришла пора к ней готовиться, мы назовем это не слиянием, а поглощенностью.

Сейчас я познакомлю вас с одной из моих любимых метафор, отражающих сущность понятий слияния и разделения. Я разделил упражнение на части, чтобы вы смогли испытать его на себе.

### **Руки как метафора мыслей и чувств**

Замечание для читателей: сначала прочтите первый абзац, а потом отложите книгу, чтобы вы смогли использовать обе руки. Разыграйте упражнение, как будто вы – клиент, следующий инструкциям терапевта.

Терапевт: Представьте себе, что ваши руки – это ваши мысли и чувства. Оглянитесь вокруг и представьте себе, что всё, что вы видите, представляет собой самые важные вещи в вашей жизни. Теперь вытяните обе руки вперед ладонями вверх, как будто они – открытая книга. Медленно и спокойно, примерно за пять секунд, поднесите ладони к лицу. Приблизьте ладони к глазам и в течение нескольких секунд посмотрите на всё вокруг сквозь пальцы. Отметьте, как это из-

менило ваше видение мира.

Пожалуйста, сделайте упражнение, прежде чем читать дальше.

Терапевт: Представьте себе, каково было бы жить, целыми днями вот так закрывая глаза ладонями? Насколько это ограничило бы вашу жизнь? Сколько бы вы упустили? Насколько это снизило бы вашу способность реагировать на мир вокруг? Вот это я имею в виду, когда говорю, что вы «на крючке»: наши чувства и мысли могут так зацепить нас, что мы не сможем действовать эффективно и жизнь пройдет мимо нас.

И снова, выполните следующую часть упражнения, после того как дочитаете до конца следующий абзац.

Терапевт: Снова закройте глаза ладонями, но теперь медленно, очень медленно отдаляйте их от лица. Отметьте, насколько проще становится чувствовать связь с окружающим миром по мере того, как увеличивается расстояние между руками и лицом.

Теперь сделайте это, пожалуйста, прежде чем читать дальше.

Терапевт: Вот это я и называю «отцепиться». Насколько проще вам теперь будет действовать эффективно? Насколько больше информации вы сможете воспринять? Насколько полнее становится ваша связь с окружающим миром?

Данная метафора<sup>13</sup> иллюстрирует две основные цели разделения: полностью погрузиться в собственный опыт и спо-

---

<sup>13</sup> Харрис, 2009.

собствовать эффективным действиям.

Небольшое замечание: целью разделения не является избавление от нежелательных мыслей и чувств в попытке почувствовать себя лучше. Это нередко случается в результате разделения, но, как мы обсудим позже, в АСТ мы считаем это приятным бонусом или побочным продуктом, а не основной целью.

### **Краткое описание слияния и разделения**

Когда мы сливаемся с какой-то когницией, она представляется нам:

- как нечто, чему нам придется подчиниться, уступить и поддаться;
- как угроза, которую нам надо избежать или от которой необходимо избавиться;
- как нечто настолько важное, что этому надо посвятить все наше внимание.

Когда мы отделяем себя от этой когниции, мы можем увидеть ее такой, какая она есть: набор слов или образов «у нас в голове». Мы можем осознать, что:

- ей не стоит подчиняться, уступать или поддаваться;
- она нам ничем не опасна;
- она может быть или не быть важной: это мы решаем, сколько внимания мы ей посвятим.

### **Дееспособность**

Вся модель АСТ построена на одном ключевом понятии: дееспособность. Пожалуйста, запишите это слово, «деespo-

способность», прямо на своей лобной коре, потому что это понятие является основой любой нашей «интервенции». Чтобы определить дееспособность, мы задаем такой вопрос: «То, что вы делаете, в долгосрочной перспективе приближает вас к той жизни, которую вы хотите, или нет?» Если ответ на этот вопрос – «да», то есть нечто, что «работает», и получается, что нам нет причин это менять. А если ответ – «нет», то есть что-то, что «не работает», и нам стоит присмотреться к альтернативам, которые будут работать лучше.

Таким образом, в АСТ мы не задаемся вопросом, верна ли мысль или ошибочна. Вместо этого мы оцениваем, насколько хорошо она работает. То есть нам надо знать, позволяет ли эта мысль нашему клиенту двигаться по направлению к более полноценной, богатой и осмысленной жизни. Чтобы определить, так ли это, мы можем задавать такие вопросы, как, например: «Если вы позволите этой мысли направлять ваше поведение, приблизитесь ли вы к более полноценной, богатой и осмысленной жизни?», «Если вы крепко ухватитесь за эту мысль, поможет ли она вам стать тем человеком, каким вы хотите быть, и делать то, чем вы хотите заниматься?»

### **Исследование дееспособности в сессии**

Вот отрывок с примером этого подхода:

Клиент: Но это правда, я же жирный. Посмотрите на меня. *(Клиент собирает жир на животе в складки, чтобы еще сильнее подчеркнуть свою полноту.)*

Терапевт: Могу я сказать кое-что очень важное? В этой комнате мы никогда не будем заниматься выяснением того, правдивы или ошибочны ваши мысли. Нас интересует, насколько полезна та или иная мысль и помогает ли она вам жить лучше. И вот когда ваше сознание начинает говорить вам: «Я жирный», эта мысль цепляет вас на свой крючок, так ведь? А что происходит, когда вы зацепились?

Клиент: Я сам себе противен.

Терапевт: Так. А потом?

Клиент: Потом я расстраиваюсь.

Терапевт: Снежный ком растет довольно быстро. Сразу вылезли все эти сложные мысли и чувства: печаль, отвращение, вот это вот «Я жирный» и еще много чего. И когда все это сборище держит вас «на крючке», что вы делаете?

Клиент: Что вы имеете в виду?

Терапевт: Представьте себе, что я наблюдаю видеосъемку у вас дома, и вот все эти мысли и чувства поймали вас «на крючок». Что я увижу? Будет что-то, что я увижу или услышу, что скажет мне: «Ага, Стива сейчас реально зацепило»?

Клиент: Наверное, я сяду перед телевизором и стану есть шоколад или пиццу.

Терапевт: И это не то, чем вам на самом деле хотелось бы заняться?

Клиент: Ну, конечно, нет! Я же пытаюсь похудеть! Ну посмотрите же на это, я же жирный! *(Он бьет себя по животу.)*

Терапевт: То есть когда вас зацепила мысль: «Я жирный»,

вы делаете то, что отдаляет вас от той жизни, которой вам хотелось бы жить?

Клиент: Да, но так и есть, я жирный!

Терапевт: Как я уже сказал, в нашей терапии мы не будем обсуждать, верны или ошибочны ваши мысли. Мы хотим знать только одно: помогают ли они вам приблизиться к той жизни, которую вы хотите, или нет? Другими словами, когда вас цепляет эта мысль, помогает она вам тренироваться, правильно питаться или найти время на такие занятия, которые сделали бы жизнь приятнее и богаче?

Клиент: Нет, нет, конечно. Но я ничего не могу с этим поделать!

Терапевт: Верно. Сейчас вы ничего не можете с этим поделать. Такие чувства и мысли возникают постоянно, и они сразу цепляют вас еще до того, как вы поймете, что происходит. Но давайте посмотрим, сможем ли мы это изменить. Хотите научиться новому приему: как снимать себя с «крючка»? Так, чтобы в следующий раз, когда ваше сознание начнет пугать вас этой мыслью: «Я жирный», вы бы смогли от нее отцепиться?

Когда мы используем эту общую схему дееспособности, нам никогда не следует давать оценку поведению клиента в терминах: «хорошо», «плохо», «правильно», «неправильно». Вместо этого мы безоценочно и с пониманием спрашиваем: «Это помогает вам жить той жизнью, которую вы хотите?» Точно так же нам никогда не стоит оценивать мысли

как неразумные, дисфункциональные или негативные либо обсуждать, правдивы ли они на самом деле. Вместо этого мы можем просто задать такие вопросы:

- а что случится в долгосрочной перспективе, если вы позволите этой идее, убеждению, правилу, управлять вашей жизнью, говорить вам, что надо делать, руководить вашими действиями?
- если вас поглотят, поймают «на крючок» такие мысли, это поможет вам делать то, что вам хочется?
- если вы позволите этим мыслям управлять вами, смогут ли они вам стать тем человеком, которым вы хотите быть?

Обратите внимание, что в диалоге, приведенном выше, терапевт не делает никаких попыток изменить содержание мыслей. В АСТ содержание мысли само по себе очень редко рассматривается как проблема, проблемой видится слияние с мыслью.

Во многих учебниках психологии вы найдете цитату Уильяма Шекспира: «Нет ни хорошего ни плохого – таким его делает мысль». Постулат АСТ будет противоположным: «Мысль ничего не делает хорошим или плохим, но слияние с мыслями порождает проблемы».

И еще один момент: вы заметили, как ответил терапевт, когда клиент сказал: «Но я ничего не могу с этим поделать!»? Наши клиенты часто говорят такие вещи, особенно когда речь заходит об аддикции, импульсивном или агрессивном

поведении. И когда они так говорят, мы признаём это и отвечаем примерно так: «Да, так и есть. Сейчас вы не можете на это повлиять. Эти мысли и чувства постоянно цепляют вас и болтают туда-сюда, как будто вы – марионетка на веревочках». Потом мы продолжим и спросим: «Хотелось бы вам это изменить?» Если клиент ответит «да», мы предложим ему освоить новый навык, как в конце диалога. (Я слышу, как вы говорите: «Это все, конечно, прекрасно, Расс, но что, если клиент откажется или скажет, что это невозможно?» Мы займемся этим в последующих главах).

### **Дееспособность и точка выбора**

Как вы уже знаете (а если пропустили первую главу и не знаете, то наши специально обученные «ищейки» выследят вас и будут «жестоко щекотать», пока вы не дадите обещание больше никогда не пропускать главы), я большой фанат точки выбора, и одна из причин этого как раз в том, что она облегчает использование концепции дееспособности в разговорах с клиентами. Давайте вернемся к предыдущей сессии и посмотрим, что случилось бы, если терапевт начал обсуждение, используя точку выбора. Предположим, что терапевт уже описал точку выбора, как это произошло в главе 1, и продолжим работу примерно на половине прошлого диалога.

Клиент: Потом я расстраиваюсь.

Терапевт: Вот как. Напоминает снежный ком, правда? Ничего, если я здесь запишу пару слов, чтобы нам проще было

разобраться? (Терапевт может писать на схеме точки выбора, которую он нарисовал от руки, или взять чистый рабочий лист с напечатанной схемой, как показано на с. 41) И вот перед вами все эти сложные мысли и чувства – «Я жирный», отвращение, грусть и так далее. (Рассказывая это, терапевт записывает ключевые слова под стрелками, как показано на с. 41.)

Удаление



Терапевт: И все это сразу же цепляет вас «на крючок», так?

Клиент: Еще бы!

Терапевт: И если бы я смотрел видеозапись этого момента, что я увидел или услышал бы, что натолкнуло бы меня на мысль: «Ага! Сейчас Стива по-настоящему зацепило!»

Клиент: Я бы, наверное, уселся перед телевизором и ел шоколад или пиццу.

Терапевт: Понятно. Это было бы приближением или отдалением?

Клиент: Э-э, напомните мне еще раз, что означают эти слова?

Терапевт: Хорошо. Приближение – это все действия, которые помогают нам создать ту жизнь, которую нам хотелось бы прожить: эффективные, улучшающие жизнь, когда мы ведем себя, как тот человек, которым нам хотелось бы быть. То, что вы начнете делать или будете делать чаще, если наша работа здесь будет успешна. А отдаление – это, наоборот, все те действия, которые уводят нас прочь от той жизни, которую мы хотим, заставляют нас стоять на месте или усугубляют наши проблемы: то, что вы перестанете делать или будете делать гораздо реже, если наша работа здесь пойдет удачно.

Клиент: Понял. Это точно отдаление!

Терапевт: Хорошо, сейчас запишу. (Терапевт пишет на схеме, как показано на с. 42.)

Удаление



Смотрю  
телевизор.  
Ем шоколад  
или пиццу

Терапевт: То есть, когда вас цепляют «на крючок» такие мысли и чувства (указывает на низ диаграммы), вы обычно делаете что-то подобное (указывает на отдаляющие действия)?

Продолжение отрывка будет практически тем же, что и в первой версии, и приведет к предложению научиться навыкам отцепления (то есть навыкам, основанным на четырех процессах АСТ, связанных с осознанностью: принятии, когнитивном разделении, подвижном внимании, самонаблюдении). Заметьте, что слова, которые произносит терапевт, практически идентичны в обоих отрывках. Основная разница – не слова терапевта, а то, как она использует точку выбора в качестве визуальной опоры, позволяющей прояснить и усилить основные пункты обсуждения. Важно и то, что дееспособность как бы встроена в точку выбора: действия отдаления не работают, а действия приближения работают.

### **Мысли и чувства не являются проблемой**

Вы заметили, что в диалогах, приведенных выше, терапевт никогда не описывает мысли и чувства так, как будто проблема в них? Исходное положение АСТ в том, что мысли и чувства как таковые проблемой не являются. Проблемы начинаются, когда мы реагируем на них ригидными, негибкими способами, например слиянием или избеганием, что приводит к негативным последствиям.

В контексте слияния и (чрезмерного) избегания переживаний мысли и чувства легко становятся патологическими

или портят жизнь. Но если мыотреагируем на них гибко: используя разделение, принятие, подвижное внимание или самонаблюдение, то в этом новом контексте осознанности те же самые мысли и чувства сработают совершенно по-другому. Конечно же, они все еще могут оказаться болезненными или неприятными, но они не смогут нарушить благополучие и ухудшить качество жизни.

Обычно терапевт подготавливает клиента к открытию этой принципиально новой точки зрения с помощью конструктивного использования слов «подцепить на крючок»: «И вот, когда вы «на крючке» у этих мыслей и чувств, вы делаете одно или другое». Такая речь закладывает хорошую основу для дальнейшей работы: во время последующих сессий клиенту предстоит испытать, каково ощущать сложные мысли и чувства, но реагировать на них осознанно, не пытаясь избежать их или избавиться от них, тем самым снижая их воздействие.

## **Шесть основных категорий слияния**

Если бы нам захотелось, мы смогли бы создать огромное количество категорий слияния. Но жизнь довольно коротка и у нас есть дела поважнее. Так что давайте будем проще: вот шесть основных категорий слияния, подходящих для клинической работы: слияние с прошлым, с будущим, с представлением о себе, причинами, правилами и суждениями. (Отметьте для себя, что это не взаимоисключающие категории, они переплетены и связаны между собой.)

**Слияние с прошлым.** Сюда попадают все когниции, направленные на прошлый опыт, включая:

- руминацию, сожаление, застревание в болезненных воспоминаниях (например, о неудаче, боли, потере);
- вину и обиду, имеющие отношение к прошлому;
- идеализацию прошлого: «Моя жизнь была прекрасной, пока не произошло X».

**Слияние с будущим.** Здесь помещены все когниции, направленные в будущее, например:

- волнение, мысли о грядущей катастрофе;
- ожидание самого худшего, безнадежность;
- ожидание неудачи, отвержения, боли, потери и так далее.

**Слияние с представлением о себе.** Сюда попадают все когниции, относящиеся к суждениям о себе и описаниям себя, включая:

- негативные суждения о себе: я плохой, меня нельзя любить, я никчемный, грязный, ущербный, ничтожество, сломанный;
- позитивные суждения о себе: я всегда прав, я лучше тебя;
- чрезмерная идентификация с ярлыком: у меня пограничное расстройство личности, я в депрессии, я – алкоголик.

**Слияние с причиной.** Люди прекрасно умеют находить причины, по которым им не стоит меняться, они не смогут поменяться или не будут меняться. Все эти причины попа-

дают в эту категорию: Я не могу сделать то-то и то-то (важные действия), потому что...

- я слишком... (подавленный, уставший, тревожный и так далее);
- может случиться, что... (плохие события, например неудача, отвержение, позор);
- бесполезно, слишком сложно, слишком страшно;
- я такой (эмоционально нестабильный, застенчивый, неудачник и другие представления о себе);
- мне не надо этого делать, ведь так мне сказал... (родитель, религия, закон, культурные установки, корпоративная этика и т. д.).

**Слияние с правилами.** В эту категорию попадают все правила, которые я принимаю в отношении того, какими должны быть я, другие или мир. Правила обычно можно опознать по таким словам, как: «должны», «обязаны», «надо», «следует», «правильно», «неправильно», «справедливо», «нечестно». Часто в них еще прописаны условия, например «нельзя, пока не», «не стоит, если только не», «нельзя, потому что», «надо обязательно, чтобы», «не буду терпеть», «отказываюсь допустить». Вот несколько из них:

- мне нельзя совершать ошибки;
- сначала ей надо изменить свое поведение, а потом уже я поменяюсь;
- я не могу пойти на работу, когда так себя чувствую.

**Слияние с суждениями.** К этой категории относятся

любые суждения и оценки, как положительные, так и отрицательные, включая оценки:

- прошлого и настоящего;
- себя и других;
- собственных мыслей и чувств;
- тела, поведения, жизни;
- мира, разных мест, людей, объектов, событий и всего, что угодно.

Эти шесть категорий слияния пересекаются и с легкостью сплетаются в нарративы наподобие такого: «Поскольку в прошлом со мной случилось нечто плохое (прошрое), я травмирован (представление о себе, суждение), и поэтому не могу делать X (причина), и у меня никогда не будет Y (будущее)». Имейте в виду, эти шесть категорий не охватывают весь спектр слияния, но они описывают наиболее распространенные варианты, встречающиеся в клинической практике.

## **Избегание переживаний**

Теперь давайте обратимся к другому базовому процессу, который ловит людей «на крючок»: к избеганию переживаний. Это понятие относится к нашему желанию избежать или избавиться от нежеланных «личных переживаний» и ко всему тому, что мы делаем, чтобы этого добиться.

**Тонкости**

**терминологии.**

«Личное

переживание» – это любое переживание, о котором никто больше не знает (если им специально об этом не сказать): мысли, чувства, воспоминания, образы, эмоции, порывы, импульсы, желания и ощущения.

До некоторой степени к избеганию переживаний склонны все люди. Почему так? Для объяснения этого у нас есть классическая АСТ-метафора, которой мы пользуемся в работе с клиентами.

### **«Машина-проблеморешалка»**

Терапевт: Если бы нам пришлось выбрать одно свойство человеческого сознания, которое привело к процветанию нашего вида, им оказалась бы способность к решению проблем, которая в целом сводится к следующему:

Проблема – это что-то нежелательное. А решение предполагает, что мы избежим ее или сумеем от нее избавиться. В мире вокруг нас решение проблем обычно очень хорошо работает. У вас волк за дверью? Надо от него избавиться: кидаться камнями, или метать копья, или выстрелить в него. Снег, дождь или град? Ну, избавиться от них не получится, но зато их можно избежать, спрятавшись в пещере, построив укрытие или одевшись в специальную одежду. Сухая бесплодная земля? Можно избавиться от проблемы с помощью орошения и удобрения или избежать проблемы, уйдя в другое место.

Так что человеческое сознание по сути своей – это «машина-проблеморешалка», и она хорошо выполняет свою ра-

боту. И поскольку решение проблем так замечательно работает в материальном мире, вполне естественно, что наше сознание пытается проделать то же самое и со внутренним миром: с миром мыслей, чувств, воспоминаний, ощущений и порывов. К сожалению, это часто не помогает, когда мы пытаемся избежать или избавиться от нежелательных мыслей и чувств, или, если это все-таки работает, дело заканчивается новыми проблемами, которые еще сильнее портят жизнь.

### **Как избегание переживаний увеличивает страдания**

В последующих главах мы вернемся к метафоре «проблеморешалки». Сейчас давайте посмотрим, как избегание переживаний усиливает страдания. Очевидным примером здесь будут аддикции. Многие аддикции начинаются с попытки избежать или избавиться от нежеланных мыслей и чувств, например от скуки, одиночества, тревоги, вины, гнева и грусти. В краткосрочной перспективе игры, наркотики, алкоголь и сигареты помогают людям на время заглушить или выкинуть из головы эти чувства, но в долгосрочной перспективе они приводят к огромному количеству боли и страданий.

Чем больше времени и сил мы тратим на попытки избежать или избавиться от нежеланных личных переживаний, тем вероятнее нас в конце концов ждут психологические страдания. Другим хорошим примером являются тревожные расстройства. Тревожное расстройство возникает не из-за

того, что человек испытывает тревогу. В конце концов, тревога — это нормальная человеческая эмоция, которая знакома нам всем. В основе тревожного расстройства лежит гипертрофированное избегание переживаний: жизнь, подчиненная попыткам во что бы то ни стало избежать или избавиться от тревоги. Например, представьте себе, что я испытываю тревогу в ситуациях социального взаимодействия и в попытке избежать этой тревоги прекращаю всякие социальные контакты. Моя тревога становится глубже и острее, и вот уже речь идет о том, что я болен социофобией. У избегания социального взаимодействия есть очевидная краткосрочная выгода: мне не приходится испытывать тревожные мысли и чувства, но в отдаленной перспективе цена этого огромна: я попадаю в изоляцию, моя жизнь сжимается, и я оказываюсь втянутым в порочный круг.

В качестве альтернативы я могу снизить свою тревогу в социальных ситуациях, играя роль «хорошего слушателя». Я развиваю эмпатию и забочусь о других, и вот уже я знаю очень многое о мыслях, чувствах и желаниях своих собеседников, но почти ничего или совсем ничего не рассказываю о себе. В краткосрочной перспективе это помогает снизить страх отвержения или осуждения, но в конечном итоге моим отношениям не хватает близости, открытости и подлинности.

Теперь представьте себе, что для снижения тревоги я принимаю диазепам или какую-нибудь другую субстанцию, влия-

яющую на настроение. И снова краткосрочная польза очевидна: тревога уменьшается. Но попытки избавиться от тревоги с опорой на бензодиазепины, антидепрессанты, марихуану или алкоголь в конечном счете приводят к психологической зависимости от вещества, физиологической зависимости, физиологическим и эмоциональным побочным эффектам, экономическим потерям и неспособности научиться более эффективно реагировать на тревогу, что лишь поддерживает или усугубляет проблему.

Я могу отреагировать на социальную тревогу и по-другому: стиснуть зубы и общаться несмотря на свой страх. С точки зрения АСТ, это тоже будет избеганием переживаний. Почему? Потому что, хотя я и не избегаю ситуации, я все равно сражаюсь со своими чувствами и отчаянно надеюсь, что они исчезнут куда-нибудь. Это терпение, а не принятие.

Существует огромная разница между терпением и принятием. Хотелось бы вам, чтобы ваши близкие *терпели* ваше присутствие, надеясь, что вы скоро уйдете, и регулярно проверяя, ушли вы уже или еще нет? Или вы предпочли бы, чтобы они полностью и окончательно приняли вас таким, какой вы есть, со всеми недостатками и слабостями, и хотели бы быть рядом с вами так долго, как вы пожелаете?

Цена моего терпения в случае социальной тревожности (то есть стиснуть зубы и продолжать) – это огромные запасы сил и энергии, что делает почти невозможной полноценную вовлеченность в социальное взаимодействие. В резуль-

тате этого бóльшая часть удовольствия и радости, которые обычно сопутствуют общению, проходит мимо меня. И это в свою очередь усиливает мою тревогу по поводу предстоящих социальных ситуаций, потому что «Мне это не понравится» или «Я буду ужасно себя чувствовать» или «Это требует слишком много сил».

К сожалению, чем больше мы стараемся избежать тревоги, тем больше мы тревожимся из-за своей тревоги. Такой порочный круг можно обнаружить в сердцевине каждого тревожного расстройства. (В конце концов, что, как не тревога из-за тревоги лежит в основе панической атаки?) Совершенно точно, что попытки избежать нежелательных мыслей и чувств часто могут парадоксальным образом усиливать их.

К примеру, исследования показывают, что подавление нежелательных чувств может приводить к обратному эффекту: увеличению частоты и интенсивности этих чувств<sup>14</sup>.

Другие исследования показывают, что попытки подавить определенное настроение могут привести к его усилению<sup>15</sup>.

Обширное развивающееся поле исследований показывает, что склонность к избеганию переживаний связана с тревожными расстройствами, сильным волнением, депрессией, снижением работоспособности, ростом химических зависимостей, снижением уровня жизни, рискованным сексуальным поведением, пограничным расстройством личности,

---

<sup>14</sup> Wenzlaff & Wegner, 2000.

<sup>15</sup> Feldner, Zvolensky, Eifert & Spira, 2003; Wegner, Erber & Zanakos, 1993.

усилением симптомов ПТСР, длительной потерей трудоспособности и общим ростом психопатологии<sup>16</sup>.

Неудивительно, что основным компонентом большинства АСТ-протоколов является развитие у клиента понимания, насколько дорого ему обходится избегание переживаний и насколько напрасными являются его усилия.

Часто это оказывается обязательным первым шагом на пути к абсолютно иной повестке дня: принятию переживаний. Конечно же, хотя мы хотим продвигать осознанную жизнь в соответствии с системой ценностей, мы совсем не хотим стать такими, как...

### **Фанатики осознанности**

В АСТ мы не являемся фанатиками осознанности: мы не настаиваем на том, что люди всегда должны жить в настоящем и демонстрировать принятие и когнитивное разделение. Это было бы просто смешно. Избегание переживаний само по себе не является чем-то плохим или патологическим – это норма. Мы начинаем бороться с ними лишь тогда, когда они чрезмерны, ригидны или неуместны до такой степени, что это начинает мешать полноценной осмысленной жизни.

Поэтому когда в учебниках АСТ речь заходит о патологическом или проблемном избегании переживаний, мы имеем в виду не любое избегание переживаний, а лишь то, которое оказывается чрезмерным, ригидным или неуместным. Другими словами, речь идет о дееспособности.

---

<sup>16</sup> Hayes, Masuda, Bissett, Luoma & Guerrero, 2004.

Если мы иногда принимаем аспирин, чтобы избавиться от головной боли, это тоже будет избеганием переживаний, но вполне рабочим: в долгосрочной перспективе это повышает качество нашей жизни.

Если мы перед сном выпьем бокал красного вина, чтобы избавиться от стресса и напряжения, это тоже будет избеганием переживаний, но, если у нас нет противопоказаний по здоровью, это вряд ли нанесет нам вред, отравит нас и разрушит нашу жизнь. Но если мы каждый вечер станем выпивать по две бутылки, это будет уже совсем другая история.

### **Очень важное замечание о разнице между принятием и избеганием**

В АСТ мы не приветствуем принятие каких угодно мыслей и чувств в каких угодно условиях. Это было бы не только ригидным, но и совсем необязательным. АСТ считает целесообразным принятие переживаний в двух случаях:

- когда избегание мыслей и чувств ограничено или невозможно;
- когда избегание мыслей и чувств возможно, но используемые для этого методы в долгосрочной перспективе ухудшают жизнь.

Если избегание переживаний возможно и способствует жизни в соответствии с вашей системой ценностей, в нем нет ничего плохого. *Пожалуйста, запомните это.* У многих новичков, начинающих работать с АСТ, складывается впечатление, что любое избегание переживаний плохо, или что из-

бегание переживаний противоречит жизни в соответствии с системой ценностей. А ведь это не так!

### **Как слияние приводит к избеганию переживаний**

Когда избегание переживаний становится чрезмерным, причиной этого во многом являются две категории мысленных феноменов: суждения и правила. Наше сознание осуждает наши сложные мысли и чувства: «Они плохие» и формулирует правило: «Мне надо от них избавиться!» Часто это происходит со скоростью, превышающей скорость осознанной мысли, и как только у нас возникают сложные мысли и чувства, мы немедленно пытаемся их избежать или от них избавиться. (Возможно, вам будет полезно представить себе чрезмерное избегание переживаний как побочный продукт слияния с правилом: «Эти мысли и чувства – плохие, мне надо от них избавиться».)

Таким образом, слияние в АСТ – это ключевой патологический процесс, а избегание переживаний – это одна из многочисленных проблем, к которым слияние может привести. То есть если вы заняты формулированием клинического случая и пытаетесь определить, что перед вами – когнитивное слияние или избегание переживаний, правильным ответом обычно будет: «Оба»! Например, клиент может употреблять алкоголь, движимый одновременно желанием заглушить тревогу (избегание переживаний) и слиянием с мыслью: «Мне нужно пивка».

Общность этих двух процессов и послужила причиной, по

которой я использую термин «на крючке», таким образом охватывая и слияние, и избегание переживаний. Говоря более содержательно, я описываю две разновидности пребывания «на крючке»: состояние автоматического режима и состояние режима избегания.

Автоматический режим означает, что мы автоматически подчиняемся своим мыслям и чувствам, находясь в состоянии слияния. Мы поступаем так, как диктуют нам наши когниции. Мы сливаемся с когнициями, несущими злость, и мы реагируем агрессивно. Мы сливаемся с тревожными когнициями и реагируем испуганно. Мы сливаемся с когнитивными элементами позывов и влечений – и делаем то, что они нам диктуют: принимаем наркотики, курим, переедаем и так далее.

Режим избегания означает, что в состоянии слияния мы готовы делать что угодно, лишь бы оно помогло нам избежать или избавиться от нежеланных мыслей и чувств. В этот момент наше поведение состоит в основном из попыток избежать или избавиться от этих сложных внутренних явлений: другими словами, перед нами избегание переживаний.

Когда мы пойманы «на крючок» нашими мыслями и чувствами, мы можем перейти в автоматический режим или режим избегания либо, что бывает более часто, погрузиться в оба состояния сразу.

## ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РИГИДНОСТИ



Как показано на следующей схеме, основные патологические процессы в АСТ включают в себя: когнитивное слияние, избегание переживаний, негибкое внимание, отчуждение от ценностей, неправильные действия и слияние с образом себя. Любой из этих процессов или сразу несколько из них могут спровоцировать психологическую ригидность. Вы можете представить их себе как обратные стороны основных

терапевтических процессов, повышающих психологическую гибкость. По мере того как мы будем ими заниматься, я покажу вам примеры клиентов с клинической депрессией, иллюстрирующие каждый процесс.

## **Слияние**

Как вы уже знаете, слияние означает, что влияние наших мыслей на сознание и действия становится настолько сильным, что это оказывается проблемой. Например, в состоянии депрессии клиенты сливаются с самыми разными дисфункциональными мыслями: «Я плохой», «Лучшего я и не заслуживаю», «Я не могу измениться», «Со мной всегда так», «Жизнь – дерьмо», «Это все слишком трудно для меня», «Терапия не поможет», «Я никогда не поправлюсь», «Когда так себя чувствую, я просто не в состоянии встать с постели» и «Я слишком устал, чтобы что-то делать». Также они нередко сливаются с болезненными воспоминаниями об отвержении, разочаровании, провале или жестоком обращении. (Крайнюю степень слияния с воспоминанием, до такой степени, что оно представляется реальным, происходящим здесь и сейчас, часто называют «флешбэк»). В случае клинической депрессии слияние часто проявляется в волнении, руминации, попытках выяснить, «почему я такой» или постоянных негативных комментариев: «Дурацкая вечеринка, лучше бы я спать пошел. Зачем я вообще сюда приперся? Им всем так весело. Никому не хочется меня здесь видеть».

## **Избегание переживаний**

Избегание переживаний: постоянные попытки избавиться, избежать или спастись от нежеланных личных переживаний, таких как мысли, чувства и воспоминания, является полной противоположностью принятия. Клиенты в депрессии часто очень стараются избежать или избавиться от болезненных чувств и эмоций, таких как тревога, грусть, усталость, злость, вина, одиночество, апатия и так далее. Давайте рассмотрим такую обычную вещь, как избегание социального взаимодействия. Ваш клиент давно собирался на день рождения своего друга, но как только дата приближается, она погружается в слияние с такими мыслями, как «Я – скучная», «Я – обуза», «Мне будет не о чем сказать», «Мне не понравится», «Я слишком устала», «Мне нельзя волноваться», и вдобавок с болезненными воспоминаниями о недавних ситуациях общения, в которых все оказалось плохо. Она испытывает тревогу, которая нарастает по мере приближения назначенной даты, и в конце концов ее охватывает чувство ужаса. Она звонит другу и говорит, что не придет, потому что заболела. И в этот момент она испытывает облегчение: все трудные мысли и чувства сразу как рукой сняло. Конечно же, это облегчение длится недолго. Прошло немного времени, и вот уже она сливается с ненавистью к себе: «Какая же я неудачница, даже на день рождения к другу не могу прийти!» Но тот краткий момент облегчения, когда ей удалось избавиться от своего ужаса, служит сильным подкреплением и обладает способностью закреплять реакцию, кото-

рая усиливает риск того, что избегание социального взаимодействия будет происходить снова и снова.

Слияние и избегание всегда встречаются вместе. Наши клиенты сливаются со всеми разновидностями болезненных когний (например, с такими как руминация, волнение, самокритика и воспоминания о неудачах и разочарованиях) и одновременно пытаются избежать или избавиться от них (например, с помощью наркотиков, алкоголя, сигарет, телевизора или слишком длительного сна).

## **Негибкое внимание**

Контакт с текущим моментом, или гибкое внимание, предполагает способность установить полностью осознаваемый контакт как с внешним, так и с внутренним миром, и сужать, расширять, перемещать и сохранять фокус в зависимости от того, что будет полезнее. Его противоположность, негибкое внимание, относится к целому спектру недостатков, особенно к трем «О»: отвлекаемость, отстраненность и отчужденность.

## **Отвлекаемость**

Отвлекаемость – это трудности с удержанием внимания на актуальной задаче или деятельности, внимание легко переключается на другие стимулы, не связанные с делом. Чем сильнее мы отвлекаемся, занимаясь какой-то задачей или деятельностью, тем хуже у нас получается и тем меньше удовлетворения приносит результат.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.