



# РАБОТА СО СТЫДОМ

---

PRACTICAL TIPS FOR ACT THERAPISTS

---

*By Dr. Russ Harris*



## СТЫД и ВИНА

Многие клиенты с травмой борются с чувством вины, стыда или и того и другого вместе. Не существует согласованного определения "эмоции", но этот термин обычно относится к переживанию, состоящему из богатой и сложной "смеси" мыслей, чувств и ощущений. "Чувство вины" обычно относится к неприятным эмоциям, которые мы испытываем, когда чувствуем, что "сделали что – то плохое" - отошли от наших основных ценностей, поступили не так, как хотели бы. "Стыд" обычно относится к неприятным эмоциям, которые мы испытываем, когда чувствуем, что не только сделали что-то плохое, но и сами плохие; поэтому она включает в себя много слияния с жестким негативным самоосуждением: "я плохой человек".  
Говоря упрощенно:

Чувство вины = я сделал что-то плохое.

Стыд = я плохой.



## **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ДОГМАМИ О СТЫДЕ И ВИНЕ**

Многих из нас учат во время наших базовых занятий по терапии, консультированию или коучингу, что "вина мотивирует"; это помогает людям определить, что они сделали неправильно, и побуждает их искупать или исправлять, или возвращаться в контакт со своими ценностями, и вести себя более согласованно. В то же время нас учат, что "стыд демотивирует" – он заставляет людей "закрываться" и избегать эффективного решения своих проблем.

Есть некоторые основания для этого, но это грубое упрощение. В конце концов, одно из ключевых прозрений в АСТ состоит в том, что ни одна эмоция не является хорошей или плохой сама по себе; это всегда зависит от контекста. В контексте слияния / избегания любая эмоция может быть бесполезной, вредной, токсичной или искажающей жизнь; а в контексте осознанности и ценностей любая эмоция может быть полезной или улучшающей жизнь. Вина и стыд-не исключение. Чувство вины может быть демотивирующим, а стыд-мотивирующим; это зависит от контекста.

Если мы сознательно реагируем на стыд и исследуем ценности, "погребенные под ним", то он может быть очень эмоциональным.

Сначала мы сосредоточимся на стыде, а потом на чувстве вины.

## ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О СТЫДЕ

При работе с любой "проблематичной эмоцией" в действии важно знать, насколько эта эмоция проблематична для клиента. (Помните, что в действии никакая эмоция не является изначально проблематичной; она становится таковой только в контексте, где степень слияния с эмоцией или эмпирического избегания эмоции достаточно велика, чтобы помешать богатой и полной жизни. Итак, мы хотим знать, каким важным аспектам жизни мешают эмоции?

Без этой информации его трудно а) мотивировать клиента учиться навыкам диффузии / принятия, чтобы справиться с эмоцией, о которой идет речь, и б) предоставить обоснование для нашей работы.

Поэтому мы хотим задать эти жизненно важные вопросы (которые, я надеюсь, вы помните из вашего рабочего листа о ценностях):

Если бы стыд больше не был для тебя проблемой...

- Что бы вы перестали делать или начали делать, делать больше или меньше?
- Как бы вы по-другому относились к себе, другим, жизни, миру?
- Какие цели вы бы преследовали?
- Какие виды деятельности вы бы начали или возобновили?
- К каким людям, местам, событиям, мероприятиям, вызовам вы бы обратились, начали, возобновили или вступили в контакт-вместо того, чтобы избегать или отступать?



## ДЕКОНСТРУИРУЕМ КОНТЕКСТ

И эмоция становится “проблематичной” (то есть вмешивающейся в богатую и осмысленную жизнь) только в специфическом контексте: слияния, избегания и неосуществимого действия.

В действии мы стремимся изменить такой контекст на контекст дефузии, принятия и ценностно-ориентированного действия (то есть контекст психологической неустойчивости). В этом новом контексте эмоция больше не является “проблематичной”. Чтобы помочь нам в этой работе, часто полезно “деконструировать контекст” на “три элемента”. Затем мы можем работать с этими “элементами” по одному.

Примечание: мы не делаем этого в каком – либо определенном порядке-мы работаем гибко, от момента к моменту, в зависимости от того, что кажется наиболее уместным, полезным или вероятным для данного клиента.

В контексте, где стыд (или любая другая эмоция) стал проблематичным, мы можем ожидать, что найдем все следующие элементы:

1. Слияние
2. Эмпирического Избегания
3. Неосуществимого Действия





## СЛИЯНИЕ И СТЫД

Когда мы работаем со стыдом, мы ожидаем найти слияние с:

Прошлым-особенно размышления и переживание болезненных воспоминаний.

Будущим-особенно много беспокойства о возможности негативной оценки/ враждебности / неприятия со стороны других (особенно если эти другие должны были открыть "правду" о "позорном прошлом" клиента).

Слишком быстрое слияние с резким негативным самоосуждением: "я плохой, сломленный, отвратительный, недостойный, безнадежный, недостойный счастья и т. д."

Объяснения - все причины, по которым я не могу или не должен даже пытаться измениться. Особенно ищите: "потому что в прошлом случались такие постыдные вещи, я не могу измениться/ я сломлен/ у меня не может быть отношений / я не заслуживаю лучшей жизни и т. д."

Конечно, мы можем найти много других типов слияния, но эти часто имеют преобладающую тенденцию в стыде.



## ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗБЕГАНИЕ И СТЫД

Когда мы работаем со стыдом, мы ожидаем, что большинство клиентов очень сильно желают или даже стремятся избежать или избавиться от него:

- \* Неприятные ощущения / чувство стыда в теле. Они часто очень похожи или сочетаются с ощущениями / чувствами тревоги или страха – например, стеснение в груди, скручивание живота (у более диссоциативных клиентов мы, конечно, можем просто обнаружить "онемение".)
- \* Неприятные когнитивные переживания, особенно резкие самооценки, вызывающие стыд воспоминания, и беспокойство по поводу негативной оценки или отвержения со стороны других людей
- \* Дискомфортные побуждения совершать саморазрушительные действия (например, принимать наркотики или алкоголь, причинять себе вред, социально изолироваться)
- \* Другие когнитивные процессы, связанные с обидой / несправедливостью по отношению к себе или другим, безнадежностью / тщетностью – и другие чувства и ощущения, которые обычно проявляются в связи с такими темами. Например, если они сливаются с безнадежностью/никчемностью, клиенты могут заметить чувство вялости, тяжести, усталости.



## НЕОСУЩЕСТВИМОЕ ДЕЙСТВИЕ

Неисполняемые действия, "вызванные" стыдом, могут быть чрезвычайно разнообразны. Особенно распространенными являются:

- \* Избегание или уход от важных / значимых людей, мест, событий, действий и ситуаций, которые вызывают стыд.
- "Обычные подозреваемые": поведение, которое люди обычно делают, чтобы избежать, избежать или избавиться от боли – например, наркотики, алкоголь, сигареты, еда, аддиктивное поведение, отвлечение внимания и т. д.
- \* Конфликтовать с другими людьми, критиковать их, проявлять агрессию по отношению к ним или стыдить их.
- \* Самоосуждающие изменения с помощью позы тела.

Помните: в действии поведение считается "неосуществимым" только в том контексте, когда оно мешает созданию богатой и осмысленной жизни. Применяемые умеренно, гибко, мудро, большинство вышеперечисленных стратегий не являются неосуществимыми; но при чрезмерном, жестком или неадекватном использовании они легко становятся неосуществимыми.





**РАБОТА СО СТЫДОМ** Работа со стыдом в модели АСТ может включать в себя любое или все из следующих действий:

- Поза (можете использовать методичку с моим переводом. Поищите в группе).
  - \* Диффузия (включая замечать и называть).
  - \* Принятие (включая нормализацию, валидацию и экспансивное осознание).
  - \* Контакт с настоящим моментом (включая заземление и центрирование).
  - \* Самосознание как контекст (включая наблюдение за тем, как меняется стыд с течением времени).
  - Ценности.
  - \* Совершенное действие.
  - \* Сострадание к себе.
  - Экспозиция.
  - \* Эмоциональный серфинг.
  - Гибкость со стыдом.
  - \* Понимание того, как развивался стыд, и функций, которые он имел как в прошлом, так и в настоящем.
- (Примечание: в АСТ озарение-это не самоцель, а скорее средство достижения цели.  
Облегчите разрядку, принятие, самосострадание).



## ПОЗА

Стыд часто (но не всегда) сопровождается характерными изменениями в позе тела. Они могут включать в себя (но не ограничиваются ими):

- Опущенная голова.
- \* Ограниченный зрительный контакт (например, глядя на пол или в окно, а не на терапевта).
- Подавленное или "висячее" выражение лица.
- \* Сгорбленная осанка – опущенные плечи и руки, сгорбленный позвоночник.
- \* Неловко ерзать, когда говорит или думает о чем-то постыдном.
- \* Прикрывать глаза рукой или держать голову в руках.

Примечание: у некоторых клиентов стыд иногда вызывает агрессивное поведение – и в этом случае мы, скорее всего, увидим изменения в позе тела, которые обычно сопровождают агрессию.

## ДИФФУЗИЯ И СТЫД

Диффузия – от самоосуждения, самобичевания, болезненных воспоминаний, страха негативной оценки со стороны других и/или отвержения со стороны других и т. д. Помните, что два простых первых шага для разрядки (или принятия) - это "замечать и называть". Мы можем попросить клиента обратить внимание на то, что говорит его ум, или на то, как его ум избивает его, или на то, как его ум осуждает и обвиняет его, или на то, как его ум так быстро предполагает, что другие люди будут судить, критиковать или отвергать его.

Мы также можем попросить его непредвзято назвать свои мысли и чувства - например, "вот стыд" или "вот моя схема" Я плохой"", или "у меня есть мысль, что я плохой", или "я замечаю самоосуждение", или "у меня есть мысли, что другие люди будут судить меня", или "вот мой ум пытается напугать меня", "у меня есть чувство стыда", или "я замечаю чувство стыда", или "у меня есть постыдное воспоминание" и т. д. Если мы переходим от наблюдения и именованию к принятию, то акцент делается на позволение и освобождение места для любых чувств, ощущений, которые были замечены и названы. Если же мы все же больше погружаемся в диффузию, то акцент делается на познании, а не на чувствах и ощущениях; и цель состоит в том, чтобы "яснее видеть", что такое мышление: цепочки слов и образов.

Примечание: при работе со стыдом – по крайней мере на ранних сеансах - лучше всего избегать техник безумной разрядки (например, "благодарить свой разум" или "петь свои мысли"), потому что они могут легко привести к обратному эффекту и обесценивать клиента.





## ИЗУЧЕНИЕ ИСТОРИИ И СТЫДА

Мы можем помочь разрядке, самопринятию и самосостраданию, глядя на историю обучения клиента, которая приводит к такому стыду. Например, говорили ли опекуны или обидчики клиента вещи, которые разжигали стыд (например ‘ “ты это заслужила”, “ты шлюха”, “ты сама виновата”, “тебе должно быть стыдно за себя”)?

В случаях жестокого обращения в детстве со стороны воспитателя мы могли бы обсудить следующее: ребенок бессознательно должен поддерживать позитивный взгляд на своих воспитателей, независимо от того, что они делают неправильно, потому что они являются системой жизнеобеспечения ребенка. Если ребенок сознательно признает, что его "жизнеобеспечение" является источником угрозы и опасности, то это ужасно. Таким образом, когда воспитатели ведут себя жестоко, ум ребенка часто автоматически и бессознательно обвиняет его в этом: "это моя вина". Это помогает защитить ребенка от ужасающей и болезненной реальности его опекуна(ов).

После такой работы мы можем относиться к нарративам "я плохой" как к "старому программированию" и использовать это для разрядки: " вот некоторые старые программы появляются даже сейчас".



## ПРОШЛЫЕ ФУНКЦИИ СТЫДА

В отношениях с клиентами полезно посмотреть на то, как в прошлом действовал стыд, который в какой-то мере помогал клиенту или защищал его. (То есть исследуйте усиливающие последствия стыда). Они могут включать в себя некоторые или все из них:

*Уменьшение наказания или враждебности:* если вы явно стыдитесь, то в некоторых контекстах это уменьшит наказание, враждебность, критику, осуждение других.

*Заручиться поддержкой или добротой:*

Если вы явно стыдитесь, то в некоторых контекстах это вызовет сочувствие, доброту, поддержку или прощение со стороны других людей.

*Избежать боли:*

Часто, "во власти" стыда, люди избегают всевозможных людей, мест, ситуаций, событий и действий, которые "вызывают" трудные мысли, чувства и воспоминания. Таким образом, в краткосрочной перспективе стыд помогает им избежать или избежать боли. Часто встречающийся пример: опущенные глаза от стыда помогают многим клиентам избежать беспокойства при зрительном контакте с другими – беспокойства, обычно подпитываемого страхом негативной оценки, отвержения или враждебности.

*Создание смысла:*

Стыд помогает людям "осмыслить" свой опыт: "все это произошло потому, что я плохой". Как мы видели на последнем слайде, это может помочь некоторым детям понять смысл жестокого обращения таким образом, чтобы избавить их от ужасной реальности ее опекунов. Этот вид психообразования или инсайта может сыграть полезную роль в нормализации и валидации стыда, который способствует принятию и легко переходит в сострадание к самому себе.

## **НЫНЕШНИЕ ФУНКЦИИ СТЫДА**

Если мы рассмотрели прошлые функции стыда – чтобы нормализовать и подтвердить опыт, – то важно затем выделить нынешние функции. В то время как стыд, возможно, все еще имеет некоторые "благотворные" функции, которые он имел в прошлом, в настоящем он, очевидно, также имеет некоторые функции, истощающие жизнь. Помимо очевидного-это очень неприятное чувство – другие пагубные функции стыда могут быть легко вызваны вопросами.

Как только мы получим эту информацию, мы могли бы сказать нечто вроде: “Так в прошлом, стыд на самом деле помог вам в некотором роде – такие, как НЖЧ/НЖМ – но в настоящем, это мешает тебе стать тем, кем ты хочешь быть и делать то, что вы хотите сделать, такие как А,В,С. Итак, вы готовы узнать некоторые новые навыки, а значит, вы можете справиться со стыдом эффективно, уменьшить его влияние на вашу жизнь, лишить его силы, так что вы можете начать делать А,Б и снова?”

Установив это обоснование / мотивацию для обучения навыкам действия, мы можем часто возвращаться к нему. Особенно когда работа становится сложной или клиенту не хватает мотивации.

Примечание: нам не нужно исследовать прошлые функции стыда – важны только нынешние функции. Однако это может быть полезно для нормализации и валидации, которые, в свою очередь, могут способствовать принятию, самопринятию и самосостраданию



## **ПРОШЛЫЕ И НАСТОЯЩИЕ ФУНКЦИИ СТЫДА: РАЗРЯДКА**

Если мы рассмотрели прошлые и нынешние функции стыда, то можем использовать эту информацию для разрядки. Клиент может попытаться заметить и назвать свой позор, примерно так:

“Ага. Вот ты опять здесь, позор. Я знаю, что ты пытаешься помочь мне или защитить меня, как это было в прошлом. Но мне больше не нужна такая помощь. Теперь у меня есть свои ценности, которые помогут мне.”

В идеале, таким образом, клиент будет сознательно восстанавливать связь со своими ценностями, одновременно освобождаясь от мыслей/воспоминаний и принимая чувства/ощущения стыда.

Другой вариант:

“Ага. Вот ты опять здесь, позор. Спасибо, что напомнили мне попрактиковаться в самосострадании.”

## ‘НЕ ТВОЯ ВИНА ’ И СТЫД

Часто, когда клиенты сливаются с самобичеванием, мы, как терапевты, чувствуем потребность сказать: “это была не ваша вина” – особенно для жертв жестокого обращения с детьми. Однако такие вмешательства часто неэффективны; клиент может не соглашаться или спорить с вами, отвергать или отвергать ваш комментарий, соглашаться с ним интеллектуально, но не иметь с ним глубокого резонанса или просто не верить вам. Действительно, если клиент уже проходил терапию раньше или имел поддерживающую сеть друзей/семьи, ему вполне могли сказать об этом много раз раньше. Таким образом, хотя это не является “неправильным” (с точки зрения АСТ), существуют альтернативные способы борьбы с самообвинением в модели действия, которые, вероятно, будут более эффективными-особенно образы “внутреннего ребенка” и рескриптинг.

В АСТ работа "внутреннего ребенка" обычно принимает форму интерактивных эмпирических упражнений. Как правило, психотерапевт помогает пациенту живо представить себя такой, какая она есть сегодня, путешествующей назад во времени, чтобы утешить и позаботиться о своей детской версии, которая страдает. Часто это связано с явным воспоминанием о детских травмах, жестоком обращении или пренебрежении. Терапевт тренирует клиента действовать сострадательно по отношению к самому ребенку-это его утешение, утешение, доброта, поддержка и мудрость. В частности, взрослое " Я " активно тренируется, чтобы сказать ребенку правду о ситуации, в которой он находится; например, в ситуации оскорбления, чтобы понять, что она (ребенок) не сделала ничего плохого, это взрослые виноваты. Клиентка рассказывает ребенку все необходимое, чтобы он понял и осмыслил ситуацию, а также увидел, что она не виновата в том, что произошло. Упражнения обычно заканчиваются тем, что взрослый человек сострадательно обнимает или держит ребенка и / или уводит его в безопасное место. Эти глубоко эмоциональные эмпирические упражнения обычно гораздо эффективнее помогают клиентам избавиться от чувства собственной вины и признать собственную невиновность, чем говорить им: “это была не ваша вина” и пытаться оправдать это логикой и разумом. Для примера внутреннего детского образа обратитесь к книге "Пощечина реальности" (на русском языке не была выпущена на момент перевода).

(Кстати, я бы никогда не использовал термин “внутренняя детская работа” с клиентом, потому что он имеет негативные коннотации для многих людей, особенно опытных терапии. Я бы просто сказал “” Не согласитесь ли вы сделать со мной упражнение, чтобы помочь вам в этом вопросе?”)





## ПРИНЯТИЕ И СТЫД

Принятие нежелательных чувств, ощущений, мыслей и воспоминаний, составляющих стыд, часто начинается с подтверждения и нормализации. Мы признаем, что стыд-это обычная и естественная реакция для людей, которые пережили травму – и рассказ “Я плохой” универсален. Отсюда легко перейти к "замечанию, называнию и разрешению" различных мыслей, чувств, ощущений и воспоминаний, которые составляют стыд. И оттуда мы можем использовать любую комбинацию приемов, которые мы предпочитаем. Экспансивное осознание также часто бывает полезным: не для того, чтобы отвлечься от стыда, а чтобы обнаружить, что здесь есть много других вещей в этот момент, а также Стыд. И мы также можем использовать стыд – чтобы помочь установить связь с ценностями или как напоминание о необходимости практиковать сострадание к себе.



## **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ И СТЫД**

- \* Заземление, центрирование и "отбрасывание якоря" - необходимые навыки для раннего развития у любого клиента, подавленного любой эмоцией.
- \* Вовлеченность, связь и расширенная осведомленность.
- \* Поза тела- наблюдение за позой тела и ее эффектами, а также экспериментирование с изменениями в позе тела для содействия вовлечению, центрированию, заземлению, соединению, жизненной силе и т. д.
- \* Первоначальное замечание и признание мыслей и чувств, которые прокладывают путь к разрядке или принятию.



## СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ И СТЫД

1. Признание боли,
2. Валидация боли,
3. Принятие боли,
4. Разрядка от жесткой самокритики,
5. Доброта к себе в мыслях, словах и поступках,
6. Связь с другими людьми.

Тогда мы можем, при желании, переформулировать "стыд" как призыв к напоминанию о практике сострадания. Чтобы узнать больше о сострадании с точки зрения АСТ, загрузите мою бесплатную электронную книгу по этой теме/мой перевод. Я также очень рекомендую учебник: руководство практикующего СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ И СТЫД

1. Признание боли,
2. Валидация боли,
3. Принятие боли,
4. Разрядка от жесткой самокритики,
5. Доброта к себе в мыслях, словах и поступках,
6. Связь с другими людьми.

Тогда мы можем, при желании, переформулировать "стыд" как призыв к напоминанию о практике сострадания. Чтобы узнать больше о сострадании с точки зрения поступка, загрузите мою бесплатную электронную книгу по этой теме/или мой перевод (примечание переводчика). Я также очень рекомендую учебник: руководство практикующего АСТ по науке сострадания Денниса Тирча, Бенджамина Шендорфа, Лауры Зильберштейн. Сострадание: как и любая болезненная эмоция, мы можем ответить на стыд любым или всеми "шестью строительными блоками" сострадания: по науке сострадания Денниса Тирча, Бенджамина Шендорфа, Лауры Зильберштейн. Сострадание: как и любая болезненная эмоция, мы можем исследовать стыд любым или всеми "шестью строительными блоками" сострадания.





## СЕЛФ КАК КОНТЕКСТ И СТЫД

Я-как-контекст: вы можете использовать "часть себя, которая замечает", чтобы отступить назад и наблюдать различные элементы стыда – мысли, чувства, ощущения, воспоминания и т. д. Вы можете заметить, что стыд - это не суть того, кто вы есть; в вас есть гораздо больше, чем эти мысли, чувства, воспоминания.

Мы можем помочь клиентам заметить, как мысли, чувства, ощущения и воспоминания, которые вместе составляют стыд, постоянно меняются с течением времени - в то время как "часть вас, которая замечает", остается неизменной. При выполнении такого рода работы часто бывает полезно, чтобы клиенты проверяли и оценивали свой уровень стыда 0-10 каждые несколько минут на протяжении всей сессии, а также замечали, как он продолжает расти и падать.

Метафора сценического шоу очень полезна для такого рода работы.





## ЦЕННОСТИ И СТЫД

По мере того как клиенты становятся более гибкими в присутствии стыда – через разрядку, принятие, самосострадание и т. д.-становится возможным, и часто очень плодотворно, использовать свой стыд для исследования ценностей. Мы могли бы спросить:

- Как бы вы отнеслись и / или какой совет дали бы любимому человеку, который прошел через подобные события и чувствовал себя так же, как и вы?
- Что этот стыд говорит вам на самом деле важно для вас? Что вам нужно решить, встретиться лицом к лицу, принять меры?
- Что именно стыд напоминает вам о том, как вы в идеале хотите относиться к себе/ другим?
- Что говорит вам стыд: вы проиграли/ вам нужно быть осторожным/ вы хотите постоять за себя/ вы глубоко заботитесь о себе/ вам нужно иметь дело с этим?
- Что говорит вам стыд о том, каким вы хотели бы видеть мир/себя/ других людей?



## СОВЕРШЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ И СТЫД

От ценностей мы легко можем перейти к совершенным действиям: инициированию и укреплению новых, конгруэнтных ценностям репертуаров поведения в качестве альтернативы старым репертуарам, вызванным стыдом. Это может включать в себя любое или все из следующих действий:

- \* Ориентированное на ценности решение проблем.
- \* Ориентированное на ценности целеполагание и планирование действий.
- \* Обучение навыкам осознанности, практика и применение (например, расслабление, принятие, осознание, самосострадание, навыки самопознания как контекста) в служении конкретным ценностям и ценностно-конгруэнтным целям.
- Другие релевантные навыки-обучение служению конкретным ценностям и ценностям-конгруэнтным целям-особенно обучение навыкам взаимоотношений (например, коммуникативным навыкам, навыкам самоутверждения, навыкам близости, навыкам эмпатии).



## ИЗБЕГАНИЕ И СТЫД

Многие клиенты испытывают проблематичное сужение поведенческого репертуара в присутствии стыда. В частности, многие клиенты обнаруживают, что их поведение становится организованным вокруг попыток:

а) Избегайте мыслей, чувств и воспоминаний, составляющих стыд(эмпирическое избегание).

В. Избегайте ситуаций, людей, мест, событий и действий, которые вызывают стыд (открытое избегание).

Таким образом, важным аспектом успешного лечения является воздействие. Итак, на шестой неделе, когда мы посмотрим на гибкое воздействие, вы увидите, что все это имеет отношение к любому аспекту стыда и легко адаптируется к нему. И помните, что мы делаем как интероцептивное воздействие 'на "вещи внутри тела", такие как мысли и чувства, так и открытое воздействие - на "вещи вне тела", такие как важные люди, места, события, действия, ситуации. Мы можем рассматривать эту работу как "подмножество" совершенного действия, поскольку она включает в себя принятие мер для установления (или восстановления) контакта с важными, значимыми аспектами жизни.



## ДЕЙСТВУЯ ГИБКО СО СТЫДОМ

С любой мыслью, чувством, ощущением, эмоцией, побуждением, образом или памятью клиенту полезно переживать, что он может действовать быстро; ему не нужно ждать, пока она исчезнет, и он не должен позволять ей контролировать свои действия (т. е. он не должен делать то, что она "говорит ему делать"). Он может действовать, руководствуясь ценностями, даже при наличии чувства, ощущения, эмоции или побуждения. Это обычно наиболее эффективно, когда делается как поведенческий эксперимент, и наименее эффективно, когда обсуждается в интеллектуальной или дидактической манере (где это часто заканчивается тем, что клиент настаивает на том, что это невозможно, или интеллектуально соглашается с концепцией, но не имеет никакого представления о том, как это сделать). Один простой способ сделать это переживание для клиента состоит в том, чтобы заставить его физически действовать, пока стыд действительно присутствует на сеансе; напр. пусть она возьмет под контроль свои руки и ноги – сознательно потягиваясь, сознательно меняя положение или меняя позу, сознательно идя, сознательно ест, сознательно пьет, доброжелательно прикасается к себе и т. д. Затем клиент действительно переживает, что даже в присутствии стыда он все еще может контролировать свои действия.



## СЕРФИНГ СО СТЫДОМ

В РАБОТЕ СО СТЫДОМ МЫ ЧАСТО СТАЛКИВАЕМСЯ С ПОБУЖДЕНИЯМИ К ТОМУ, ЧТОБЫ:

- \* Принимать наркотики или алкоголь.
- Членовредительство.
- \* Уходить от социальных взаимодействий.
- \* Отступление от важных, но сложных ситуаций.
- Выполняйте любое количество саморазрушительных действий, которые позволяют на короткое время избавиться от боли.

МЫ МОЖЕМ РАБОТАТЬ С ЛЮБЫМ ПОБУЖДЕНИЕМ ЧЕРЕЗ ЛЮБОЕ ИЛИ ВСЕ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ:

- a) освобождение от когнитивных аспектов (например, “мне это нужно”, “я хочу этого”, “я ничего не могу с этим поделать”).
- v) принятие чувств и ощущений побуждения.
- c. падение якоря, заземление и центрирование в середине порыва.
- d) сознательно контролируемые действия - например, дыхание, позу тела, растяжку.
- e) сострадание к себе.
- f) экспансивное осознание: что еще есть здесь и сейчас, как и это побуждение?
- g). селф-как-контекст: используйте "часть, которая замечает", чтобы заметить, как побуждения растут и падают с течением времени. Формальные упражнения в медитативном стиле понуждения к серфингу - которые включают в себя восприятие, разрядку и контакт с настоящим моментом-также могут быть очень полезны для такого рода работы.

## ВОТ ВАМ И РАБОТА СО СТЫДОМ, А КАК ЖЕ ЧУВСТВО ВИНЫ?

Стратегии, описанные на слайдах выше, актуальны и полезны для работы с любыми эмоциями. Как же так? Итак, "реальная проблема" с точки зрения действия - это не сама эмоция – а скорее контекст слияния, эмпирического избегания и неосуществимого действия; только в этом контексте эмоция становится проблематичной. Наша цель в действии состоит не в том, чтобы изменить саму эмоцию, а в том, чтобы изменить контекст на контекст разрядки, принятия и эффективного, ориентированного на ценности действия. В этом новом контексте эмоция функционирует иначе; он все еще может быть очень неудобным или болезненным, но он больше не действует таким образом, который является токсичным, разрушающим жизнь или саморазрушающим. Мы можем работать с чувством вины, гнева, тревоги, страха, печали, зависти, ревности, отвращения, одиночества и так далее почти так же, как мы работаем со стыдом. В каждом случае мы будем выявлять слияние, избегание, неосуществимое действие и нацеливать их на соответствующие терапевтические процессы.

Конкретные мысли, чувства, воспоминания, ощущения, побуждения, образы, позы тела и неосуществимые действия будут варьироваться от эмоции к эмоции; но основные процессы действия, которые мы используем для работы с ними, всегда будут одинаковыми. Стыд-это огромная тема, и мы только что потрогали поверхность в этой электронной книге. Тем не менее, я надеюсь, что дал вам несколько полезных идей о том, как использовать АСТ в этой сложной области. Я собираюсь закончить с тремя цитатами, которые я нашел вдохновляющими:

- “У каждого святого есть прошлое, а у каждого грешника-будущее.”—Оскар Уайльд.
- Самое страшное-это полностью принять самого себя.” —Карл Юнг.
- Продолжать попытки, несмотря на разочарование и неудачу, - это единственный способ сохранить молодость и мужество. Неудачи становятся победами, если они делают нас мудрыми.” —Хелен Келлер.

Всего наилучшего, Расс Харрис /Удачи вам в изучении АСТ, Илья Розов, переводчик, клинический психолог.

# Russ Harris

## 2020 ACT Workshops



**Contextual  
Consulting**

Dr Russ Harris returns to the UK in 2020 to deliver two highly acclaimed workshops

For the first time ever in the UK, an Introduction to ACT, and his very popular ACT for Depression and Anxiety.

Russ Harris presents ACT in a truly accessible style, seamlessly weaving together theoretical knowledge and practical application. His workshops are entertaining and inspiring, brimming with thoughtful experiential exercises presented with clarity and authenticity.



### Introduction to ACT workshop

Central London 23rd & 24th March

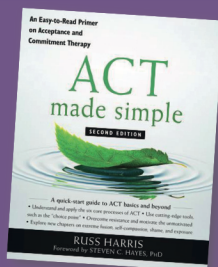
#### ACT for Beginners Workshop

A very practical, experiential workshop where you'll come out with a solid grounding in ACT. It will be useful for therapists, coaches and practitioners.

The workshop is a 'jargon-free zone' guided by three core values: simplicity, clarity, and accessibility and it covers so much material in such a short space of time. (There's also a big emphasis on having fun).

You will experience a wide variety of ACT exercises, and you will be encouraged to work with your own personal issues. You will be led through these exercises in the same way as you would instruct them to your clients.

You will also receive extensive support materials (more so than in any other ACT training around the world) including an album of professionally-recorded mp3s of key mindfulness skills, and a 3-months-long follow up e-course.



For more workshop information, rates and special discounts for booking both workshops, venue locations and how to register please see:

[www.contextualconsulting.co.uk](http://www.contextualconsulting.co.uk)

### ACT for Depression and Anxiety

Central London 25th & 26th March

**EVERY DAY, AROUND THE GLOBE, DEPRESSION AND ANXIETY SHATTER THE LIVES OF MILLIONS.**

But you have the power to make a difference? ...

Do you want to help your clients find rapid relief from suffering? And go on to build richer, fuller lives? If so, this 2-day advanced level workshop on is for you. You'll go deeper into the ACT model, take your skills to the next level, and learn specific methods for depression and anxiety disorders. You'll learn about common stumbling blocks and sticking points, and how to quickly get around them.

And you'll discover a wealth of practical tools and strategies to effectively target depression (major depressive disorder and dysthymia) and the full range of anxiety disorders (from OCD & phobias to social anxiety & panic disorder). The workshop will include live demonstrations, videos of therapy sessions, and a wide range of experiential exercises.

### Check out our other 2019 workshops!

Kirk Strosahl & Patricia Robinson – Mindfulness in ACT – September

Yvonne Barnes-Holmes – Enhancing ACT with RFT – October (available by webcast)

Louise Hayes – ACT for Young People – November

Joe Oliver – Intermediate Skills Workshop – November

Ray Owen – ACT for Physical Health – April