



# Работа с гневом.

*SOME POWERFUL PRACTICAL TIPS*

By Dr. Russ Harris



# Гнев

Терапевты часто спрашивают меня: "Как работать с гневом в модели АСТ?" Мой ответ: "Раз гнев это чувство, мы работаем с ним также, как и с другими чувствами".

Интервенции обычно в себя включают:

- 1) Работу с ценностями
- 2) Прояснение гнева как проблемы
- 3) Отделение эмоций от поведения

4) Замечание и называние

- 5) Нормализуйте и валидируйте
- 6) Принятие
- 7) Бросание якоря
- 8) Действуйте гибко вместе с гневом
- 9) Самосострадание
- 10) Разъединение

## Ценности и цели

Даже небольшая работа над ценностями и целями может быть полезна в качестве поддержания мотивации и более тяжелой работы.

В идеале стоит об этом поговорить уже на первом сеансе. Если вы действительно займетесь этим, работа пойдет более гладко.

Если бы гнев не был проблемой:

Что бы клиент стал делать или перестал бы делать?

Как бы он относился к себе, к миру, к окружению?

Какие бы цели он/она хотели бы достичь?

Какую деятельность начать?  
Какие места посещать?

## Деконструкция проблемной эмоции:

В АСТ ни одна из эмоций не является проблемой сама по себе. Она становится проблемой тогда, когда мешает богатой и осмысленной жизни: посредством слияния, избегания и невозможности действовать.

В АСТ также мы стараемся изменить контекст на контекст психологической гибкости с помощью разделения, действий, ориентированных на ценности, принятия. В этом понимании, эмоции больше не проблема. Также часто полезно разделить на три элемента контекст--тогда с ними удобнее работать по очереди.



В контексте, где эмоция стала проблематичной, мы можем ожидать следующие процессы:

- 1) Слияние
- 2) Эмпирическое избегание
- 3) Неосуществимые действия.

Это относится и к мыслям, чувствам, схемам, побуждениям, ощущениям, нарративам, абстинетным симптомам.

## Почему это проблема?

Если мы не знаем, " как " эмоция – страх, гнев, печаль, чувство вины, тревога и т. д. – является проблематичной для клиента, трудно понять, как с ней работать. Часто терапевту полезно сказать что-то вроде: "Я понимаю, что эта эмоция является для вас проблемой. Мне просто нужно знать немного больше о том, как это для вас проблема; другими словами, чему это мешает?"



*Как это тебя сдерживает? Чему же это мешает?*

*Что вы делаете, когда появляется это чувство, которое ухудшает вашу жизнь?*

*Если бы это больше не было проблемой для меня .. то вы?*

*Что бы вы перестали делать или начали делать, делать больше или меньше?*

*Как бы вы иначе относились к себе, другим, к жизни, к миру?*

*Какие цели вы бы преследовали?*

*Какую деятельность вы бы начали или возобновили?*

*К каким людям, местам, событиям, мероприятиям, вызовам вы бы подошли, начали, возобновили или вступили в контакт-вместо того, чтобы избегать или уходить?*

## Отделяем эмоцию от поведения

Один из ключевых аспектов нашей работы в АСТ состоит в том, чтобы отделить побуждение, импульс, мысль, чувство, эмоцию, которые присутствуют (предшествуют), от действия, которое их сопровождает. С помощью гнева мы хотим помочь клиенту осознать свою эмоцию; ответить на нее разрядкой, принятием, контактом с настоящим моментом, чтобы он больше не контролировал ее действия. Это позволяет клиенту выбрать альтернативные, более ценностно-конгруэнтные действия. Полезная фраза (пожалуйста, измените ее по желанию): "вы не можете просто остановить возникновение чувства гнева. Но вы можете научиться новым навыкам, чтобы справиться с ними более эффективно — чтобы они не контролировали вас, не давили на вас. Вы можете забрать у них силу, так что они приходят и уходят, не толкая вас. Это даст вам гораздо больше самоконтроля; вы будете иметь гораздо больше контроля над тем, что вы говорите и делаете, когда гнев проявляется."



Как и в случае с любой эмоцией, чувством, ощущением, цель состоит в том, чтобы заметить "гнев" с любопытством и открытостью. Мы можем спросить клиентов:

Где он находится в теле? Где вы замечаете это больше всего?

Если клиент говорит, что "это чувство его переполняет", мы можем попросить ее исследовать свое тело по крупицам:

Где больше всего гнева?  
Где это меньше всего?  
Это у тебя в пальцах? Это чувство есть у тебя в большом пальце? Это есть в вашем запястье/предплечье/ локте/ и т. д.

(Примечание: Это простой способ пошагового сканирования тела.)

Мы также можем спросить:  
Каковы размер, форма, очертания, температура?

Это "на поверхности" или "глубже внутри"?

Он движется или неподвижен?

Существуют ли горячие точки, холодные точки, вибрации, пульсации и т. д.?

## Называя гнев

Как и в случае с любой другой эмоцией, чувством, ощущением, цель состоит в том, чтобы непредвзято назвать ее - например, "Вот гнев" или "Я замечаю гнев" или "У меня возникает чувство гнева". Конечно, у гнева много родственников: нетерпение, разочарование, раздражение, досада, ярость и т. д. Полезно помочь клиентам повысить свою эмоциональную грамотность; назовите целый ряд различных "оттенков" или "разновидностей" гнева, а не просто называйте все это "гневом".

Иногда мы можем изначально просто использовать язык клиента в качестве отправной точки, например, "Чувство желания ударить кого-то". Клиент не называет эмоцию как таковую – скорее, он называет побуждение или желание, – но это хорошая отправная точка для того, чтобы заметить и назвать личные переживания, связанные с его гневом. В других случаях мы можем использовать собственные метафоры клиента в качестве отправной точки, например, "горячо" или "раскаленный уголь" в груди. Затем мы можем перейти к тому, чтобы назвать это "гневом".

## ЕСЛИ КЛИЕНТЫ НЕ МОГУТ ЗАМЕТИТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ГНЕВ?

Иногда клиент даже не замечает своего гнева. Это часто встречается, например, в диссоциативных состояниях. С такими клиентами нам изначально нужно было бы работать над общей осведомленностью о теле – сверхбыстрое сканирование тела и т. д.

Со временем мы бы развили навыки, позволяющие нам больше настраиваться на тело и сознательно получать доступ ко многим ощущениям и чувствам в нем.



Нормализуйте и валидируйте

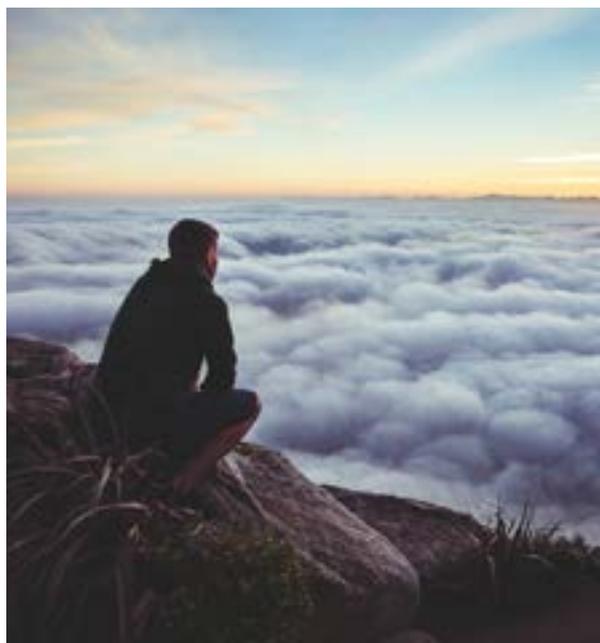
Мы признаем, что гнев-это обычная и естественная реакция людей.

Мы говорим о его эволюционном происхождении – боевой части реакции "борьба-бегство".

Мы разделяемся с бесполезными историями об этом чувстве.

Мы способствуем состраданию к себе: помогаем клиентам признать, что трудно испытывать этот гнев, и помогаем им относиться к себе по-доброму.

Для этого особенно ценны упражнения на добрые прикосновения к себе-мягко кладите руку поверх гнева, 'посылая доброту внутрь " и т. д.



## Принимая гнев

Мы можем:

- Дышать сквозь гнев
- Давать ему пространство
- Относиться к нему бережно
- Позволять ему быть там, приходить и уходить, когда ему захочется

Мы можем использовать любую технику принятия, практику или метод, которые нам нравятся.

Я большой поклонник "физикализации", когда мы представляем ощущение как физический объект в теле: какова его форма, размер, цвет, текстура, температура, поверхность, вес, текстура? Есть ли какое-либо движение, вибрация, пульсация?

## Изучая гнев

У нас редко, если вообще когда-либо, бывает только одно чувство. С любым присутствующим чувством полезно исследовать: есть ли там какие-то другие чувства? Что еще вы можете заметить?

После того, как клиент принял чувство гнева, часто полезно спросить: может быть, под ним скрывается другое чувство? Можем ли мы исследовать? Можете ли вы посмотреть, сможете ли вы "отклеить" верхний слой и посмотреть, может быть, под ним что-то есть?

Конечно, иногда мы не обнаруживаем ничего "под этим", кроме гнева.

Но в других случаях мы "находим" болезненные эмоции "под поверхностью": гнев, страх, печаль, вину, стыд и т. д.

Затем мы можем работать с этими эмоциями так же, как и с любыми другими: замечать, называть, подтверждать, нормализовывать, принимать, сострадать себе и т. д.



## Чувства и эмоции полезны

В АСТ мы хотим четко донести до всех клиентов, что наши чувства и эмоции полезны; что даже самые болезненные и трудные дают нам важную информацию, которую мы можем эффективно использовать.

Поэтому часто полезно делиться с клиентами следующей информацией о чувствах и эмоциях: они часто напоминают нам о том, что важно для нас, о том, через что мы прошли.

Они часто предупреждают нас о проблемах, которые нам необходимо решить: проблемах, вызовах, "новой реальности", изменениях, которые нам нужно внести в нашу жизнь, изменениях, которые нам нужно

сделать, например, как мы относимся к себе и другим. Они могут информировать нас о принятии решений, усиливать нашу интуицию, позволяют нам делать более мудрый выбор.

Они могут предупреждать нас об угрозах или возможностях, находящихся за пределами сознательного мышления. Поэтому, как только клиент контактирует с гневом – и/или другими эмоциями/чувствами, "лежащими под" гневом, - мы можем начать рассматривать, как их эффективно использовать, следующим образом...

Используйте чувства!

Полезные вопросы практически для любого чувства или эмоции включают:

Что говорит вам это чувство/эмоция, о том, что действительно имеет для вас значение?

Что это чувство/эмоция напоминает вам о том, что вам нужно решить, встретиться лицом к лицу, принять меры?

Что это чувство/эмоция напоминает вам о том, как вы хотите относиться к себе/относиться к другим?

Что это чувство/эмоция говорит вам о том, что: вы проиграли/ вам нужно быть осторожным/ вы хотите постоять за себя/ вам глубоко небезразлично/ с чем вам нужно иметь дело?

Что это чувство/эмоция говорит вам о том, каким вы хотели бы видеть мир/себя/других/жизнь?

Обратите внимание, как эти вопросы могут легко перейти в *ценности и совершенные действия*. Например, после изучения предыдущего вопроса мы могли бы спросить: Какие вещи вы можете сделать, чтобы помочь миру/себе/другим/жизни быть более похожими на то, как вы этого хотите?



## Замечая изменения

С любым чувством, ощущением или эмоцией может быть полезно выполнять работу с *селф- как-контекст*. Мы можем попросить клиента использовать “ту часть себя, которая наблюдает” или использовать “ту часть вас, которая замечает”, чтобы отступить и понаблюдать за этим чувством.

Затем мы можем попросить его заметить, как это чувство меняется со временем. Например, мы могли бы попросить его проверять каждые несколько минут и отмечать размер, форму, местоположение, температуру и т. д. ощущения. Мы также можем попросить его заметить влияние на него дыхания, растяжки, движения, заземления и центрирования, связи с ценностями, осознанного выпивания

Мы могли бы иногда добавлять комментарии, чтобы улучшить восприятие себя как контекста: “И обратите внимание, ваши чувства и ощущения все время меняются; но та часть вас, которая замечает, неизменна, всегда есть, всегда доступна”.

Мы также можем попросить клиентов практиковаться в замечании этих изменений между сеансами – и быть внимательными к другим чувствам, эмоциям, которые могут проявиться, – и замечать, что это за новые чувства и эмоции, и когда они возникают, во время каких действий или ситуаций и т.д.

Действуйте гибко вместе с гневом.

С любой мыслью, чувством, ощущением, эмоцией, побуждением, образом или воспоминанием клиенту полезно испытать, что он может гибко действовать с этим; ему не нужно ждать, пока это пройдет, и ему не нужно позволять этому чувству контролировать свои действия (т. Е. Ему не нужно делать то, что ему "говорит ему делать" данный пассажир.).

Он может действовать, руководствуясь ценностями, даже с присутствующими чувствами, ощущениями, эмоциями или побуждениями. Обычно это наиболее эффективно, когда выполняется в качестве эмпирической работы, и наименее эффективно, когда обсуждается в интеллектуальной или дидактической манере (где это часто заканчивается тем, что клиент настаивает на том, что это невозможно). Один простой способ сделать это переживание для клиента - заставить его физически действовать, пока это чувство действительно присутствует во время сеанса; заставить его взять под контроль свои руки и ноги-потягиваться, менять положение, осознанно ходить, осознанно есть или пить, ласково прикасаться к себе и т. д. Затем клиент действительно испытывает, что даже при наличии этого чувства он все еще может контролировать свои действия.

#### Расширяя сознание (Бросание якоря).

С любым чувством, ощущением или эмоцией может быть полезно расширить осознание: помимо этого чувства XYZ, что еще вы можете заметить? Можете ли вы заметить какие-либо другие чувства, ощущения, мысли, воспоминания, образы, побуждения? Ваша поза тела? В комнате вокруг тебя? Что вы можете видеть, слышать, обонять, пробовать на вкус, осязать?

Затем мы можем поработать над широким осознанием: "Итак, обратите внимание, в вашем теле присутствует больше чувств, чем просто гнев. Посмотрите, сможете ли вы расширить свое осознание сейчас – держите свой гнев в центре внимания, но также осветите эти другие чувства".

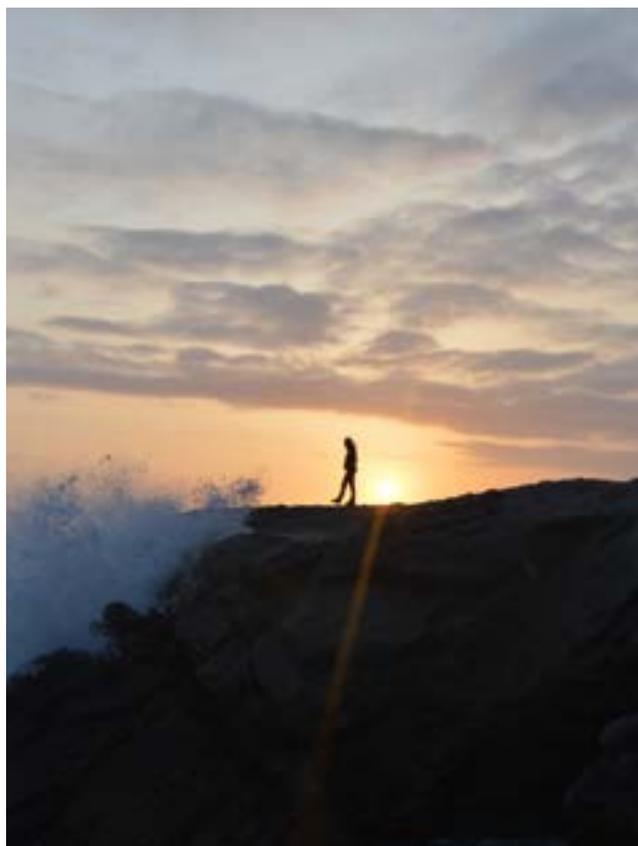
## Разделение

Часто эмоциональные состояния – и сопровождающие их неосуществимые действия - подпитываются или усиливаются слиянием с правилами, причинами, суждениями, прошлым, будущим или самим собой. Тогда часто бывает полезно поработать над разделением с такими когнициями.

Работая с гневом и агрессией, мы обычно сталкиваемся с большим количеством:

- а) резкие суждения о себе, других или мире
- б) жесткие правила/убеждения/идеи о том, каким я, другие или мир **ДОЛЖНЫ** или **НЕ ДОЛЖНЫ** быть, и что **ПРАВИЛЬНО** или **НЕПРАВИЛЬНО**.

Часто бывает полезно провести **РАЗДЕЛЕНИЕ** с помощью, используя "работоспособность" в качестве отправной точки для использования рычагов. Если агрессия является главной проблемой, то ожидайте изучить эту идею: агрессия часто работает в краткосрочной перспективе, чтобы удовлетворить ваши потребности, но работает ли она в долгосрочной перспективе, чтобы дать вам жизнь, которую вы хотите, особенно те отношения, которые вы хотите? Если вы крепко держитесь за эти мысли, позвольте им направлять вас – в каком направлении это приведет вашу жизнь в долгосрочной перспективе – лучше или хуже?



## Самосострадание

Всякий раз, когда клиенты страдают или борются с каким-либо типом трудных мыслей, чувств, эмоций, воспоминаний, побуждений, импульсов, влечений, ощущений и т.д., Работа с самосостраданием полезна.

Мы можем помочь нашим клиентам с помощью следующих шагов:

- Признайте их боль/страдания/ трудности/дискомфорт
  - Подтвердите их боль/страдания/трудности/ дискомфорт
  - Освободите место для их боли/страданий/ трудностей/дискомфорта
  - Отделитесь от жесткой самокритики,
  - Относитесь к себе по-доброму, и
  - Испытайте связь с другими людьми.
- Конечно, мы можем сделать это так же легко с гневом, как и с другими эмоциями. (Действительно, иногда, когда клиенты с состраданием реагируют на гнев, он "поднимается" -и боль "под' ним " поднимается на поверхность".)

