



АСТ подход для самоуспокоения

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ АСТ ТЕРАПЕВТОВ

Доктор Расс Харрис
www.ImLearningACT.com

Перевод: Янчишина Наталья



Успокоение

Успокоить - значит умиротворить, утешить или облегчить боль.

Развитие самоуспокоения предполагает научиться делать это для себя, не полагаясь на других.

Есть много общего между успокаивающим действием и состраданием к себе.

(Простое определение самосострадания: признать свои страдания и ответить на них добротой).



Самоуспокоение на основе принятия

Когда мы включаем успокаивающее действие в АСТ, мы хотим убедиться, что оно основано на принятии, а не избегании.

Во многих моделях основная цель самоуспокоения - достигнуть облегчения и комфорта через уменьшение или устранение боли или отвлечение от нее.

В АСТ цель самоуспокоения совершенно иная. Мы вносим это в наш опыт как часть более широкой программы принятия и сострадания к себе.

Основная цель самоуспокоения при АСТ подходе - **облегчение и комфорт** через:

а) принятие своей боли и заботливым исцелении

с последующим

б) участием в успокаивающих, утешающих действиях, основанных на ценностях



Обезболивание (Pain Relief)

Слово «relief» (облегчение) происходит от латинского термина «relevare», что означает «поднять или осветлить».

Боль - это бремя, и мы, естественно, стремимся к избавлению от него.

Мы хотим «облегчить ношу», «подняться» над бременем.

Многие люди считают, что облегчение боли означает устранение ее, когда мы избегаем или отвлекаемся от боли.

Но подходы на основе внимательности (mindfulness-based) предлагают другую форму облегчения боли: **огромное облегчение, которое исходит из прекращения борьбы с болью, выхода из сражения и примирение с ней.**

Упражнение **«Оттолкнуть бумагу»** ярко передает момент облегчения, которое приходит от прекращения борьбы с болью. Вот почему это хорошая подготовка или дополнение к любой работе.



Самоуспокоение, основанное на избегании - «плохо»?

В принципах самоуспокоения на основе избегания нет ничего «неправильного» или «плохого».(т. е. выполнение действий с основной целью уменьшения, избегая, отвлечения от боли).

Часто такие практики очень полезны.

Помните, что АСТ не направлена на полное избегание переживаний.

Терапия Принятия и Ответственности считает эмпирическое избегание нормальным, а не патологическим.

АСТ направлена на эмпирическое избегание, если и когда оно настолько чрезмерное, жесткое или неприемлемое, что это становится проблематичным и мешает насыщенной и полноценной жизни.

Однако, если основная цель самоуспокоения - уменьшить, избежать, получить избавление от боли, бывают случаи, когда это просто не сработает.

Так что в этом случае, основанное на принятии самоуспокоение "лучше", потому что его можно практиковать независимо от того, уменьшилась боль или нет. (Зачастую, боль значительно уменьшается как побочный эффект от принятия. Это не цель, но это прекрасный бонус, и мы можем быть признательными, когда это произойдет.)

Когда основанное на избегании самоуспокоение создает проблемы?

Многие саморазрушающие модели поведения, направленные на избегание переживания, в том числе ненадлежащее или чрезмерное употребление наркотиков и алкоголя, переедание, азартные игры и даже, в некоторых случаях, причинение себе вреда - можно рассматривать как попытки самоуспокоения, основанные на избегании.

Терапевту часто бывает полезно переосмыслить такое поведение, как форму самоуспокоения с целью развития у клиента самосознания, самопринятия и сострадания к себе. (Нам не нужно использовать термин "самоуспокоение", конечно.)

По сути, мы хотим проверить, какие адаптивные функции этого поведения были в прошлом.

Например, мы можем сказать: *«Эти вещи помогли вам в прошлом. Это были хорошие стратегии в том смысле, что они помогли вам пройти через все плохое, что происходило, и справиться с этими болезненными чувствами».*

А потом мы с сочувствием и уважением смотрим на издержки, возникающие в долгосрочной перспективе, если такое поведение продолжится. (в учебниках АСТ такую работу часто называют **креативной безнадежностью** или **«противостояние повестке дня».**)

Как только клиент переосмысливает такое поведение как **неработоспособное** (т. е. оно работает в краткосрочной перспективе, чтобы избежать боли, но оно не работает в долгосрочной перспективе, чтобы построить насыщенную и полноценную жизнь), тогда мы можем перейти к альтернативе, поиску более работоспособного поведения.

Краткий обзор

Итак, с точки зрения АСТ, мы можем определить самоуспокоение как:
«Успокоить и утешить себя через

а) сначала принятие своей боли и отношение к себе добрым и заботливым образом,

а затем

б) участие в успокаивающих и утешительных занятиях, основанных на ценностях ».



Первый шаг в самоуспокоении

«Успокаивать» происходит от староанглийского слово 'sooth', что означает «правда» или «реальность».

Первым шагом к самоуспокоению часто будет **просто признать своей правдой или реальностью, что в этот момент, когда жизнь болезненна, тебе больно.**

И цель состоит в том, чтобы **сделать это добрым, заботливым, поддерживающим внутренним голосом.** (Это тоже часто первый шаг в сострадании к себе.)

Отсюда мы можем перейти к любому типу принятия и / или работе с самосостраданием.

А потом, после принятия боли, следующий шаг - успокоение.



Успокаивающие действия

Любая практика, основанная на осознанности, может работать как успокаивающий процесс.

Это может включать формальную практику осознанности в медитативном стиле.

Такие упражнения как:

- ✓ **Внимательное сканирование тела**
- ✓ **Внимательное дыхание**
- ✓ **Медитации самосострадания**

Клиенты также могут придумывать успокаивающие действия, практиковать осознанное изучение пяти чувств и физической активности. Мы можем спросить клиентов подумать о том, что они находят утешающим, успокаивающим или утешающим:

- ✓ **Смотреть на что-то**
- ✓ **Слушать что-то**
- ✓ **Чувствовать запах**
- ✓ **Прикоснуться к чему-то или если к ним прикасаются**
- ✓ **Исследование вкуса воды или напитков**
- ✓ **Действия**



Видение

Что вы когда-либо находили утешительным или успокаивающим, когда смотрели?

Рассмотрим:

- фильмы,
- картины,
- скульптуры,
- архитектуру,
- моду,
- небо и погоду,
- животные,
- растения,
- «природу»,
- театр, танцы и так далее.

Как вы можете создать успокаивающие действия, которые привлекают ваше внимание?

Например, не могли бы вы подумать о просмотре фильмов, посещении художественной галереи, прогулке на природе?

Ключ к тому, чтобы успокоить себя, - полностью погрузиться в мероприятие; уделите ему все свое внимание (при этом позволяя своим чувствам быть как они есть).



Звук

Что вы когда-либо находили утешительным или успокаивающим, когда вы слушали это?

Может это,

- музыка,
- любимые песни,
- звуки природы,
- голоса конкретных людей,
- молитва или пение религиозных гимнов?

Как вы можете создать успокаивающую деятельность, основанную на звуке?

Например, не могли бы вы послушать любимую музыку, присоединиться к хору, пению любимых песен, молитве?

Ключ к тому, чтобы успокоить себя, - полностью погрузиться в действие; уделите ему все свое внимание (при этом позволяя своим чувствам быть как они есть).



Запах

Были ли какие-то запахи, которые вы когда-либо находили утешающими или успокаивающими?

Вспомните:

- ✓ еда,
- ✓ напитки,
- ✓ аромат,
- ✓ ароматические палочки,
- ✓ духи,
- ✓ свежеспеченный хлеб или жареный кофе,
- ✓ запах свежeweымытых волос ваших детей,
- ✓ лесные цветы, свежескошенная трава и т. д.

Как вы можете создать успокаивающее действие, основанное на запахе?

Например, не могли бы вы рассмотреть возможность зажжения ароматических палочек, массажа с кремом для рук с приятным запахом, добавить пену и соль в ванну, выпечки хлеба, прогулки на природе, «понюхать розы»?

Ключ к тому, чтобы успокоить себя, - полностью погрузиться в мероприятие; уделите ему все свое внимание (при этом позволяя своим чувствам быть как они есть).



Вкус

Что вы когда-либо находили утешительным или успокаивающим или успокаивающим, когда ели или пили?

Рассмотрим любимые виды еды, напитков (то есть которые способствуют улучшению жизни, а не саморазрушению, когда вы употребляете их).

Как вы можете создать успокаивающую деятельность, нацеленную (в здоровом смысле) на еду и питье?

Например, не могли бы вы съесть или выпить любимую еду? или пейте медленно и осознанно, по-настоящему наслаждаясь впечатлением (вместо того, чтобы делать это быстро и бездумно, не наслаждаясь этим).

Ключ к тому, чтобы успокоить себя, - полностью погрузиться в мероприятия; уделите ему все свое внимание (при этом позволяя своим чувствам быть как они есть).



Прикосновения

Какие способы прикосаться или когда к вам прикасались, вы когда-либо находили утешающим, успокаивающими?

Рассмотрим:

- ✓ расчесывание волос,
- ✓ массаж,
- ✓ поглаживание собаки или кошки,
- ✓ обниматься или прижиматься к любимым,
- ✓ тереть спинку или гладить по голове,
- ✓ пробегать пальцами по траве,
- ✓ прогулки босиком по пляжу,
- ✓ теплый душ, горячие ванны и т. д.

Как вы можете создать успокаивающую деятельность, основанную на прикосновении?

Ключ к тому, чтобы успокоить себя, - полностью погрузиться в мероприятие; уделите ему все свое внимание (при этом позволяя своим чувствам быть как они есть).



Другие занятия

Были ли какие-нибудь занятия, которые вам когда-либо казались утешительными или успокаивающими?

Например,

- ✓ йога,
- ✓ медитация,
- ✓ молитва,
- ✓ танцы,
- ✓ пение,
- ✓ горячие ванны,
- ✓ игры,
- ✓ спорт,
- ✓ декоративно-прикладное искусство,
- ✓ изделия из дерева,
- ✓ ремонт дома,
- ✓ возня с машиной,
- ✓ письмо, чтение,
- ✓ выход на природу,
- ✓ физические упражнения,
- ✓ кулинария,
- ✓ посещение музеев или галерей,
- ✓ садоводство?

Как превратить это в успокаивающее действие?

Ключ к тому, чтобы успокоить себя, - полностью погрузиться в мероприятие; уделите ему все свое внимание (при этом позволяя своим чувствам быть как они есть).

Если вопросы /примеры, описанные выше, показывают, что у клиентов мало или совсем нет опыта успокаивания себя, который можно было бы использовать, мы можем предложить экспериментировать с целым рядом действий и активно замечать, что происходит, когда они ими занимаются.

Самоуспокоение и расслабление

В АСТ приверженное действие включает в себя обучение навыкам. Если клиенты не обладают необходимыми навыками, чтобы жить своими ценностями и эффективно следовать своих целей, терапевт АСТ мог бы либо обучить этим навыкам во время сеанса или помочь клиенту найти способ научиться этим навыкам за пределами сессии.

Навыки релаксации - не исключение.

В АСТ мы вполне можем научить навыкам самостоятельной релаксации.

Однако если мы обучаем навыкам релаксации, мы должны четко понимать, что они радикально отличаются от основных навыков осознанности АСТ, принятия, самоощущения и контакта с настоящим.

Как так? Что ж, навыки релаксации служат опыту экспериментального избегания: **их основная цель - уменьшить, избежать или избавиться от нежелательных чувств тревоги, стресса и т. д.**

И это противоположная цель основным навыкам осознанности в АСТ. Итак, если мы не обсудим с клиентами кристально ясно разницу, мы можем ожидать путаницу и смешанные отклики.

Хорошая новость в том, что большинство успокаивающих действий можно легко превратить в стратегии релаксации.

Если мы будем поощрять клиентов делать это, (как и в любой другой стратегии релаксации) мы хотим:

- а) Подчеркнуть, что это не всегда работает, и**
- б) Уточнить, когда это, скорее всего, сработает (в несложных, безопасных ситуациях с низким уровнем угрозы),**
- в) Уточнить, где это почти наверняка не сработает (в сложных, угрожающих, острых ситуациях).**

'Это не работает!'

Если ваши клиенты выполняют успокаивающее упражнение и говорят: «**Это не работает**», всегда спрашивайте, что они имеют в виду.

Обычно они сообщают, что боль не уменьшается и не проходит.

Это указывает на то, что они понимали самоуспокоение как способ убежать или избежать боли. (Т.е. они относятся к этому как к избегающей стратегии.)

Если так, нам нужно объяснить это: *«Хотя самоуспокоение часто снижает боль, это не всегда происходит. Это способ поддержать себя, утешить себя, быть добрее к себе посреди своей боли. Если боль уменьшается, так как это часто случается - наслаждайтесь, цените это; но, пожалуйста, не делайте это своей главной целью, иначе вы скоро разочаруетесь»*.

Когда избегание подкрадывается

Несмотря на наши лучшие намерения, многие клиенты будут успокаивать себя деятельностью, направленной на избегание - в первую очередь чтобы избежать / отвлекаться от боли.

Часто это НЕ проблема. Однако это может стать проблемой когда:

а) Клиент думает: «Это не работает», потому что его боль не уменьшается и не исчезает

б) Клиент так старается избежать боли, что не может вовлечься полностью в деятельность



Как усилить самоуспокоение другими процессами АСТ

Мы можем усилить любое успокаивающее действие с помощью разделения, принятия, контакта с настоящим моментом и ценностями.

Разделение: расцепление с мыслями, которые иначе могли бы вас потянуть прочь от ваших ценностных действий

Контакт с настоящим моментом: Полное участие в деятельности, сосредотачивая внимание на том, что важно.

Принятие: освобождение места для боли, которая присутствует, и разрешение ей приходить и уходить.

Ценности: мы можем улучшить любую успокаивающую деятельность, явно связывая это с такими ценностями, как доброта, забота о себе, самовоспитание, самоподдержка. Когда мы это делаем, мы видим огромное совпадение между самоуспокоением и состраданием к себе.