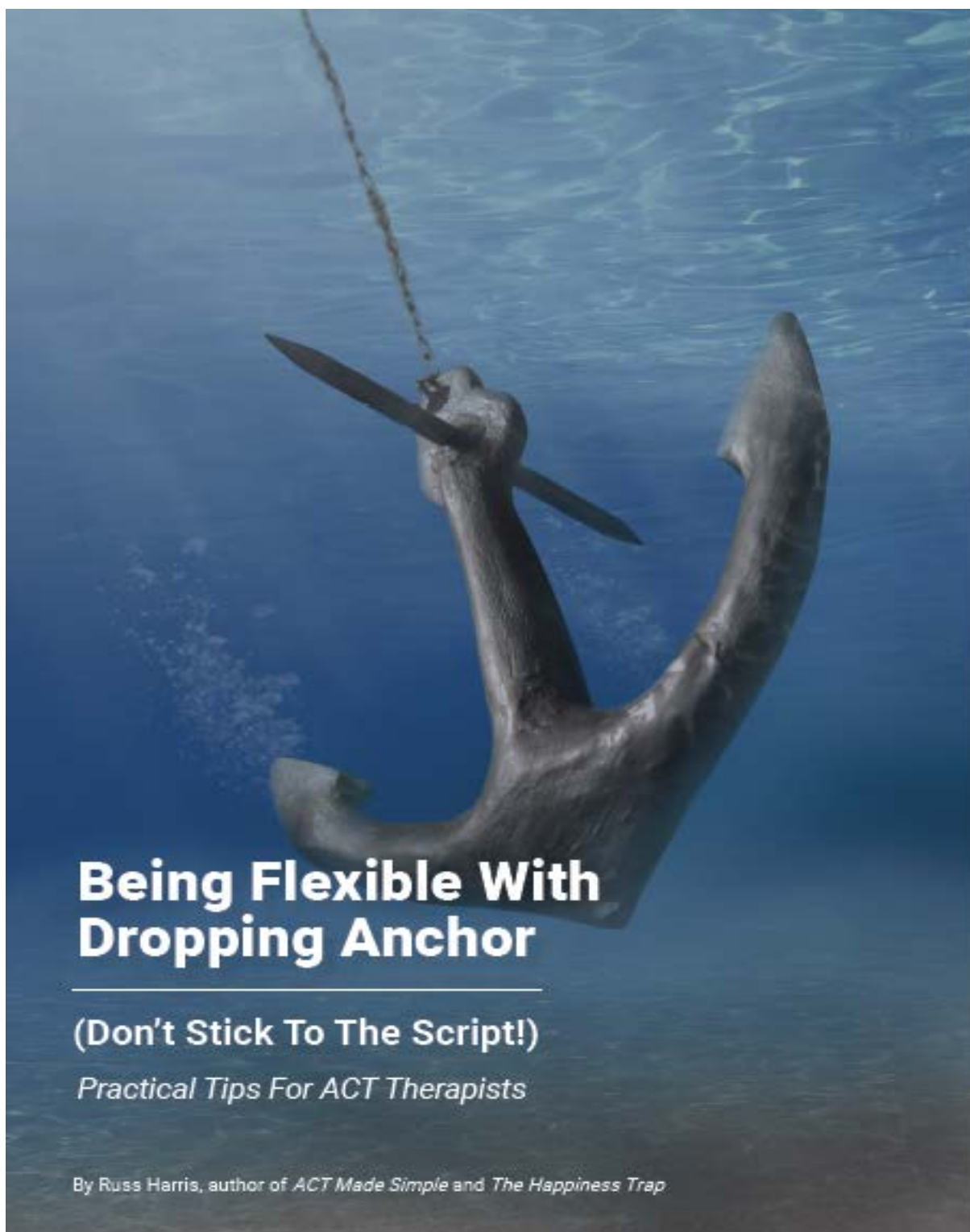


Быть гибким, бросая якорь

(Не придерживайтесь сценария!)

Практические советы для АКТ-терапевтов



Being Flexible With Dropping Anchor

(Don't Stick To The Script!)

Practical Tips For ACT Therapists

By Russ Harris, author of *ACT Made Simple* and *The Happiness Trap*



What Goes Wrong?

Что происходит Неправильно?

В этой электронной книге мы рассмотрим очень гибкую практику осознанности, которую я называю «Кидание якоря»: мощное вмешательство для разобщения с эмоциями при нарушении регуляции, беспокойстве, руминации, панических атаках, диссоциации, экстримальном слиянии, эмоциональном потрясении и многом другом. Это быстрый и простой в освоении навык - но иногда терапевты и клиенты немного застревают по разным причинам.

Эта электронная книга не охватывает всех основных гаек и болтов при падении якоря: как представить технику клиентам и использовать при целом ряде проблем (так что вам нужно будет заглянуть в мой учебник, *ACT Made Simple*, 2-е издание или в один из моих онлайн-курсов).

Вместо этого мы смотрим на то, как адаптировать и изменить эту практику, чтобы преодолеть общие препятствия.

Почти всегда, когда терапевты закливаются на том, чтобы бросить якорь, это происходит потому, что они продолжают ...



ПРИСОЕДИНЯТЬСЯ К СЦЕНАРИЮ!

Мы могли бы создать сотни, если не тысячи, различных опускающихся якорей.

Практики создаются, импровизируя вокруг трех центральных процессов, которые можно запомнить по аббревиатуре АСЕ:

- А - Признайте свой внутренний опыт**
- С - Соединитесь со своим телом**
- Е - Занимайтесь тем, что делаете**

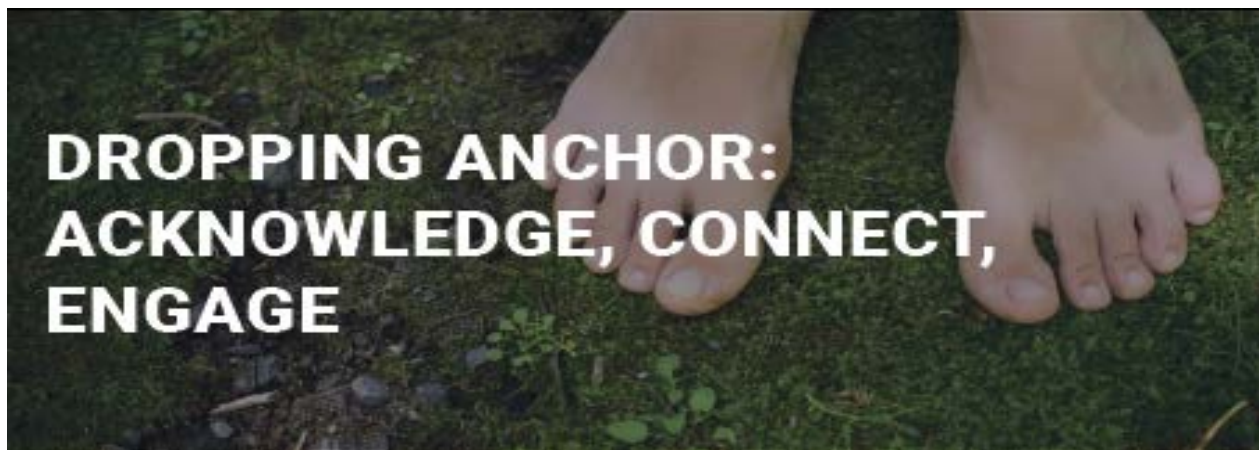
Примечание: в качестве альтернативы А может быть «Признайте свои мысли и чувства» или «Подтвердите. ваш внутренний мир»; С может быть «Вернись в свое тело»; и Е может быть «Участвуйте в мире 'или' Участвуйте в текущей деятельности'.)

При выполнении упражнений по опусканию якоря нет необходимости следовать сценарию, и вы можете сделать их как можно короче или дольше, от 20 секунд до 20 минут.

Если вы не знакомы с опусканием якоря, следующие две страницы проведут вас через это. А если вы это хорошо знаете, пропустите.

А вот [раздаточный материал](#) для клиентов, объясняющий, что это такое, и как это может им помочь.

Вы также можете скачать или транслировать несколько бесплатных аудиозаписей «падения якоря» продолжительностью от 1 до 11 минут из верхнего левого поля на этой [странице в Интернете](#)



А = ПРИЗНАТЬ СВОИ МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Тихо и с добротой отметьте все, что «проявляется» внутри вас: мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ощущения, позывы.

Примите позицию любопытного ученого, наблюдающего за тем, что происходит в вашем внутреннем мире.

Примечание:

- что делает ваш ум?
- Какие мысли появляются?
- Что происходит в вашем теле?
- Какие чувства «проявляются»?

Признавайте любые мысли и чувства, которые присутствуют. Если можете, сформулируйте это словами. Вы можете молча сказать себе что-то вроде «Я замечаю беспокойство», или «Вот горе», или «Я беспокоюсь», или «Я испытываю чувство печали» или « у меня есть мысли о том, что я глупый ». И продолжая также, признайте свои мысли и чувства

С = СВЯЗАТЬСЯ С ТЕЛОМ

Вернитесь в свое физическое тело и соединитесь с ним.

Найдите свой собственный способ сделать это.

Вы можете попробовать некоторые или все из перечисленных ниже способов или найти свои собственные методы:

- Медленно упирайтесь ногами в пол.
- Медленно выпрямляйте спину и позвоночник; если вы сидите на стуле, попробуйте сесть, вытянувшись вверх и подавшись немного вперед
- Медленно сжимайте кончики пальцев вместе
- Медленно вытягивайте руки или шею, пожимая плечами.
- Медленно вдыхайте и выдыхайте (очень осторожно, не глубоко)

Примечание: вы не пытаетесь отвернуться, убежать, избежать или отвлечься от того, что происходит в вашем внутреннем мире. Цель состоит в том, чтобы осознавать свои мысли и чувства, продолжать признавать их присутствие ... и в то же время соединяться со своим телом, и активно двигать им.

Почему? Так вы сможете получить максимальный контроль над своим физическими действиями (даже если вы не можете контролировать свои мысли и чувства). И так вы научитесь распознавать ваши мысли и чувства, а также связь со своим телом



Е = УЧАСТВОВАТЬ В ТОМ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ

Получите представление о том, где вы находитесь, и переключите внимание на то, чем вы занимаетесь.

Найдите свой собственный способ сделать это. Вы можете попробовать некоторые или все из следующих способов или найти свои собственные методы:

В идеале, выполняйте цикл АСЕ медленно 3–6 раз, чтобы превратить его в упражнение на 2–4 минуты.

(Вы, конечно, можете продлить его, если хотите.)

Успешное выполнение упражнения заключается в том, что вы

- а) осознаете свои мысли и чувства, но не боретесь с ними, а они не контролируют вас,
- б) контролируете свои физические действия
- в) сосредоточены и вовлечены в том, чем занимаетесь

- Осмотрите комнату и обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете увидеть.
- Обратите внимание на 3 или 4 вещи, которые вы можете услышать
- Обратите внимание на то, что вы ощущаете в теле, какой чувствуете запах или вкус в носу и во рту.
- Обратите внимание на то, что вы делаете
- Уделите все свое внимание поставленной задаче или делу



ОТБРОСЬТЕ СЦЕНАРИЙ!

Пока мы постоянно повторяем эти процессы – признание (замечание), вовлеченность, взаимодействие - мы бросаем «якорь», и нет необходимости следовать конкретному сценарию.

Так, например, предположим, что вы следуете последовательности, немного похожей на сценарий на предыдущей странице, и ваш клиент говорит:

- «Это слишком ошеломляет, я не могу сосредоточиться на всех этих разных вещах».
- «Я не хочу сосредотачиваться на своем теле; это слишком болезненно / мне не нравится, как это чувствуется».
- «Я ни на чем не могу сосредоточиться. Все кажется слишком болезненным».

Эти комментарии говорят вам ... отбросьте сценарий! Прекратите следовать инструкциям сценария и вместо этого гибко работайте с процессами АСЕ.

Ниже приведены некоторые предложения, которые помогут вам развить творческое мышление.



А: ПОДТВЕРДИТЕ

Т: Итак, найдите момент, чтобы признать, что сейчас вы ошеломлены / все то же кажется болезненно / вы не можете сосредоточиться / это слишком много / вы хотите просто сдаться и лечь / вы чувствуете безнадежность... и т. д.

В идеале, используйте собственные слова клиента для описания его внутреннего опыта. Если клиент не может определить конкретные мысли, чувства, эмоции, воспоминания или ощущения, это нормально - просто признайте, что клиент «борется с чем-то очень болезненным» (или использовать подобное выражение).

С: ПОДКЛЮЧИТЕСЬ

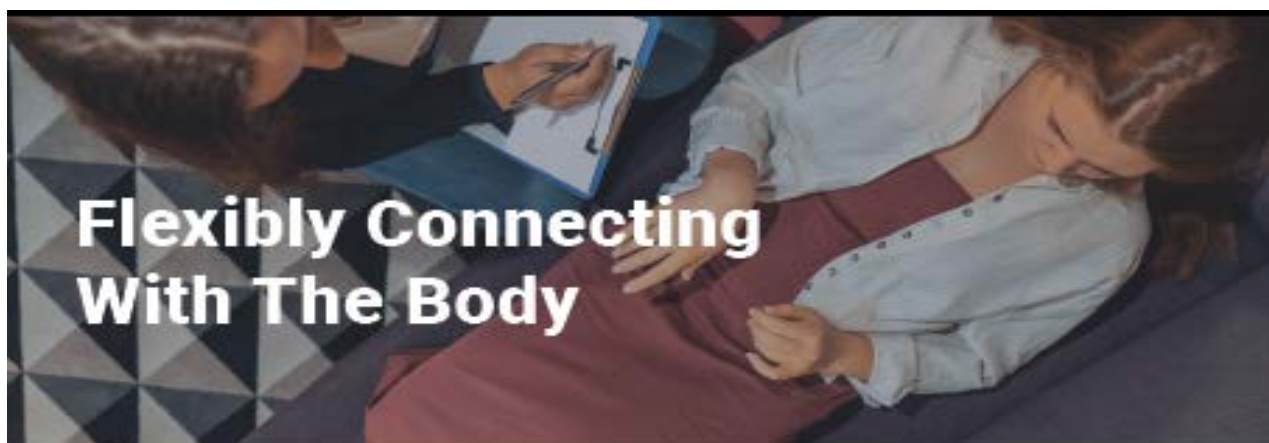
Если клиент не может говорить:

Т: Можете ли вы кивнуть головой, чтобы показать, что вы все еще слышите меня? Хорошо, так что обратите внимание на это - у вас некоторые действительно тяжелые чувства прямо сейчас ... и в то же время вы можете двигать шеей и вашей головой, чтобы общаться, и вы также можете использовать свои уши, чтобы слышать меня. Итак, есть все эти трудные чувства здесь ... и здесь есть тело, которое вы можете использовать по-разному ... чтобы слышать вещи и двигаться и общаться ...

Если клиент слушает, говорит, общается:

Т: Хорошо, так что обратите внимание на это - у вас сейчас действительно тяжелые чувства ... и в то же время вы можете использовать свое тело; вы используете свои уши, чтобы слышать меня ... и ваш рот, чтобы говорить со мной ... и вашу шею, чтобы мягко кивать головой ...

И не могли бы вы немного сместиться в кресле, посмотреть, сможете ли вы устроиться поудобнее... Итак здесь сейчас есть все эти трудные чувства ... и здесь есть тело, которое вы можете использовать разными способами... видеть, слышать, двигаться, общаться



Чтобы связаться с телом, мы можем попросить клиентов заметить что-либо через 5 органов чувств и в то же время выделить часть тела, участвующую в восприятии

- Теперь посмотрите глазами...
- Услышать мой голос ушами...
- Используя спину и ноги, мягко измените свое положение на стуле ... чтобы перейти в более удобное положение ... чтобы расслабиться на стуле ... или сесть вперед, если вы предпочитаете ... или скрестите / разведите ноги ... как хотите ...
- Используйте нос и легкие, чтобы осторожно вдохнуть...
- Используйте шею, мягко кивните головой ...
- Мягко пощупайте руками поверхность того, к чему они прикасаются...
- Используйте грудную клетку для вдоха и выдоха...

После того, как мы это сделаем, мы можем выделить соединенность с телом и одновременное замечание/признание внутреннего опыта:

*Т: (признавая) **Итак, сейчас у вас есть несколько трудных мыслей и чувств... и у вас есть тело вокруг тех чувств (Связь), которые вы используете прямо сейчас ... используя ваши глаза, чтобы видеть, и ваши уши, чтобы слышать, и ваши легкие, чтобы дышать ... и обратите внимание, как вы можете двигать своим телом, входить в контакт с вещами вокруг вас и общаться со мной, даже пока эти чувства здесь... »***

А затем мы можем перейти к...



Е: ВСТУПАЙТЕ

Т: Итак, посмотрите, сможете ли вы использовать это тело сейчас, чтобы взаимодействовать с окружающим миром; Откройте свои глаза и уши, и обратите внимание - что вы можете видеть и слышать в комнате вокруг себя?

Например, вы можете заметить, что мы с вами работаем вместе? Вы можете заметить ощущение стула под собой?

Итак, здесь есть тяжелые чувства, и тело, которое можно использовать, и целый мир

вокруг вас ... и вы можете заметить, что мы здесь делаем прямо сейчас ... общаемся друг с другом и работая вместе, даже несмотря на все эти тяжелые чувства?



Идея состоит в том, чтобы гибко работать с АСЕ, циклически повторяя эти процессы, пока клиент в состоянии осознанности: то есть осознает свой внутренний опыт, с разумной степенью контроля над своими физическими действиями, способностью заниматься и сосредотачиваться на текущей активности на сеансе терапии.

Если клиент реагирует на терапевта ... даже если он так подавлен, заморожен или диссоциирован, уверен, что он ничего не может сделать, кроме как молча кивать головой или постукивать ногой или пальцем ... этого достаточно, чтобы начать процесс АСЕ. Инструкции могут включать

A - Acknowledge: прямо сейчас вы боретесь с чем-то очень трудным, что вы не можете в настоящее время выразить словами ...

C- Connect: Посмотрите, сможете ли вы немного кивнуть, чтобы показать мне, что вы меня слышите ... и обратите внимание, что вы прямо сейчас киваете головой, используя мышцы шеи, чтобы двигать ею....

И посмотрите, сможете ли вы также осторожно постучать одной ногой вверх и вниз ... любой ... вот и все ... и просто обратите внимание на ее движение ... и посмотрите, сможете ли вы также переместить другую ногу ... (Дополнительные указания могут включать открытие глаз, изменение положения в кресле или наблюдение за их спиной. опираться на стул или замечать, как их грудная клетка поднимается и опускается при дыхании, или постукивать пальцами и т. д.)

E - Engage: Итак, есть что-то очень трудное, с чем вы сейчас боретесь, и в то же время вы можете двигать телом по-разному - кивать головой, стучать ногами, менять вашу позицию (упоминать любые другие действия, которые клиент только что сделал со своим телом, в Connect процессе) ... и посмотрите, сможете ли вы также действительно почувствовать мой голос, достигающий вас ... надо смотреть на меня, просто понять, где я сижу, как я говорю ... чувствовать себя и меня, и как мы работаем вместе здесь



Можем ли мы перейти от А к Е без С?

Да мы можем. Но С добавляет дополнительный полезный элемент; это дает ощущение восстановления некоторого контроля над физическими действиями, что часто бывает очень полезно, особенно когда дело касается совершаемого действия.

Вот как мы можем перейти от А к Е без С:

Психотерапевт: *Итак, здесь есть сложные чувства, с которыми вы боретесь ... а также есть весь мир вокруг вас ... так что мне интересно, можете ли вы, помимо этих трудных ощущений, заметить то, что вы видите, когда смотрите вокруг... и обратите внимание на то, что вы слышите... и заметьте, как вы касаетесь руками... и обратите внимание на нас с вами здесь... прямо сейчас... в общении с друг другом ... работающими вместе, как команда ... даже несмотря на все эти тяжелые чувства ...*

Можем ли мы просто перейти к С и Е и отбросить А?

Проблема в том, что если мы сделаем это - если мы не будем постоянно признавать сложные внутренние переживания, тогда это упражнение больше не будет служить осознанным заземлением.

Вместо этого будет действовать как отвлечение, что является полной противоположностью внимательности. Отвлечение (Distraction) происходит от латинского слова «distrahere», что означает «утаскивать или разводиться». Итак, отвлечение означает отворачиваться от сложных внутренних переживаний. Внимательность предполагает обращение к трудным внутренним переживаниям с осознанием и открытостью; таким образом, получается повторяющиеся инструкции «Подтвердить» мысли и чувства при бросании якоря. Так что, если вы пропустите "А", вы превратите это в технику отвлечения внимания.



Что делать, если у клиента есть хроническая боль, физическая травма или болезнь?

Здесь С фокусируется на движении или использовании частей тела, которые либо не болят, либо не увеличивают чувство боли при использовании / перемещении.

Например, С может быть:

- Можете ли вы отрегулировать свое положение в кресле, чтобы вам было немного удобнее?
- Можете ли вы прямо сейчас использовать свои глаза, чтобы посмотреть вокруг?
- Можете ли вы использовать свои уши, чтобы услышать, что я говорю?
- Можете ли вы использовать свой рот, чтобы говорить со мной?
- Сможете ли вы немного осторожно и медленно пошевелить пальцами рук?
- Сможете ли вы немного осторожно и медленно пошевелить пальцами ног?
- Можете ли вы осторожно изменить свое дыхание ... посмотрите, сможете ли вы выдохнуть медленнее, сделать выдох немного длиннее... сделать паузу на секунду перед следующим вдохом...

Так что заметьте, даже имея эти чувства, вы можете использовать свое тело для множества вещей.

А теперь давайте используем ваше тело, чтобы взаимодействовать с окружающим миром... »

Очевидно, что приведенные выше предложения изменены в соответствии с требованиями клиента. Например, если шевелить пальцами ног было бы чрезвычайно болезненно, то вы бы не стали этого делать.



Что делать, если клиент не может двигать руками и ногами из-за серьезной болезни или травмы?

Тогда С может быть:

Можете ли вы прямо сейчас использовать свои глаза, чтобы посмотреть вокруг?

Можете ли вы использовать свои уши, чтобы услышать, что я говорю?

Можете ли вы использовать свой рот, чтобы говорить со мной?

Можете ли вы пошевелить языком во рту, прижать его к крыше?

Можете ли вы использовать мышцы лба, чтобы поднять брови?

Можете ли вы использовать мышцы грудной клетки для вдоха и выдоха?

Так что заметьте, даже имея эти чувства, вы можете использовать свое тело для выполнения дел. И давай сейчас

использовать свое тело, чтобы взаимодействовать с окружающим миром....

Что делать, если клиент не хочет связываться со своим телом, из-за столкновения с трудными чувствами / ощущениями / эмоциями, которых он хочет избежать?

В этом случае С фокусируется на частях тела, которые являются «островками безопасности» - частями тела, где он вряд ли столкнется с этими избегаемыми чувствами и эмоциями.

Наиболее вероятные части тела для встречи с тяжелыми чувствами и эмоциями являются горло, грудь, живот и таз.

Руки, пальцы, ступни, пальцы ног, колени, локти, плечи - для большинства людей - скорее всего, безопасные части тела, которыми можно двигать и / или фокусироваться на них.

Со временем мы можем помочь клиенту подключиться к другим «более пугающим» частям тела - одной из форм ступенчатой экспозиции.



Что делать, если клиент не хочет двигать руками и ногами по другим причинам? Или он несколько «жесткий» и «замороженный» из-за гиповозбудимости (Hypoarousal) или диссоциации?

Здесь С может сосредоточиться на переключении между вашим телом и физическим миром вокруг вас.

Например:

- Вы можете заметить позу, в которой сидите...
- Вы можете заметить, что ваши ягодицы лежат на сиденье под вами ...
- Вы можете заметить, как спина прикасается к стулу ...
- Вы можете заметить, где ваши руки...
- Вы можете заметить, где ваши руки и чего они касаются...
- Вы можете заметить, где ваши ноги ...
- Вы можете заметить, как ваша грудь поднимается и опускается, когда вы вдыхаете и выдыхаете ...

Так что заметьте, даже при наличии этих трудных мыслей и чувств ваше тело поддерживает вас.

... удерживая вас в вертикальном положении на стуле, помогая вам дышать, позволяя вам физически контактировать с миром вокруг вас ...

И посмотрите, сможете ли вы прямо сейчас немного использовать свое тело ... чтобы немного откинуться назад на стуле или слегка наклониться вперед от стула, как вам удобнее ... и немного опустите ваши руки и позвольте им больше лежать на ваших коленях / коленях ... и очень нежно и медленно кивните головой, чтобы показать мне, что вы со мной ...



Что делать, если клиент настолько подавлен своим текущим внутренним опытом, что он не может / не хочет бросить якорь? Он просто хочет / имеет необходимость убежать от этого?

Здесь мы признаем, на каком этапе терапии находится клиент, и создаем безопасное, сочувствующее, непредвзятое «пространство ожидания», в котором мы позволяем клиенту делать все, что угодно. Клиенты обычно так и поступают в ответ на это, что чаще всего их поведение является способом отвлечься.

И мы помогаем им замечать, что они делают, и даем этому название (например, «Так заметьте, как вы отвлеклись / заметьте, как вы снова подавили это чувство / заметьте, как вы онемение себя / заметьте, как вы выходите из комнаты »).

Затем мы исследуем, что сделал клиент, и проверяем это! Мы признаем, что иногда это действительно полезно иметь возможность это сделать. А потом мы с уважением, нежно, сочувственно возвращаемся к цене чрезмерного доверия к таким методам – и преимуществам изучения нового и другого способа ответа. (Если клиенту нравится продолжать отвечать таким образом, и он не хочет изучать новые способы реагирования, тогда вам нужно будет уточнить цели терапии - см. глава шестая - и убедитесь, что у вас обоих одна цель. Часто вам нужно вернуться к «креативной безнадежности».)

Со временем цель состоит в том, чтобы развить способность открываться и освободить место для трудных внутренних переживаний - без борьбы с ними, бегства от них или вовлеченности в них

Однако прямо сейчас мы признаем, что для этого конкретного клиента слишком сложно сделать это конкретное упражнение с этой конкретной мыслью / чувством / памятью / ощущением.

Это не означает, что мы отказываемся бросать якорь! Что мы делаем, так это помогаем клиенту научиться бросать якорь с менее сложным внутренним опытом.

Другими словами, мы используем один из основных принципов градуированной экспозиции: мы решаем задачу.

Мы делаем маленькие шажки; идем осторожно. Мы начинаем с менее сложных внутренних переживаний, и мы постепенно повышаем ставку. Как сказал Эзоп: «Постепенно добивается цели». Практикуясь в заземлении, сначала привязывайтесь к менее сложным личным переживаниям, и мы укрепляем эту мышцу внимательности с течением времени, помогая клиенту бросить якорь с еще более трудными мыслями, эмоциями, ощущениями и воспоминаниями.



Что делать, если клиент в предыдущем сценарии впадает в экстремальное диссациативное состояние?

Мы не дадим этого сделать клиенту. Мы внимательно отслеживаем реакцию клиента и при необходимости уменьшаем акцент на А (Признание болезненных мыслей / чувств / воспоминаний, которые присутствуют), и мы сосредоточим внимание на С и Е, чтобы клиент оставался в комнате: двигая своим телом и задействуя свои пять чувств.

В: Есть ли риск, что это отвлечет вас?

О: Да, конечно. Если А мало или отсутствует (признание присутствующей боли), этот тип практики почти наверняка больше не будет работать как осознанное заземление / сброс якоря / гибкость внимания; вместо этого он, вероятно, будет действовать как метод отвлечения внимания.

В: Можно ли отвлекаться в АСТ?

О: Отвлечение не является частью модели АСТ, но если это то, что нужно этому клиенту в настоящее время для того, чтобы справиться с этим конкретным подавляющим опытом в этом сеансе, тогда да, это нормально. Это чисто временная мера. Идея состоит в том, чтобы как можно скорее - в идеале во время одного сеанса – помочь клиенту научиться новому и другому методу реагирования, который радикально отличается от отвлечения. Опять же, подумайте об этом с точки зрения оцениваемого воздействия: развивайте свои навыки АСЕ с меньшими затратами, с менее сложными эмоциональными состояниями и упражнениями меньшей продолжительности; затем со временем прогрессируйте к большему (сложные эмоциональные состояния и более длительные упражнения).



В: Подождите! Просто перепроверьте! Вы только что сказали, что в АСТ - это нормально?

Да, это не часть модели АСТ, но иногда отвлечение вполне возможно. Просто проясните:

- отвлечение - это не внимательность;
- отвлечение - это не процесс психологической гибкости;
- отвлечение - это не осознанное приземление / сброс якоря;
- отвлечение - это не гибкое внимание / гибкий контакт с настоящим моментом; и
- отвлечение - это форма эмпирического избегания.

И да, иногда отвлечение возможно.

Каждый мой знакомый терапевт, автор, тренер, исследователь, включая меня, использует отвлечение, как личную стратегию выживания.

И все учебники и книги по саморазвитию АСТ, которые я когда-либо читал, признают, что избегание не всегда проблематично, но иногда может быть действенным.

Так что в тех редких случаях, когда это абсолютно необходимо, можно отбросить А в АСЕ и просто используйте С и Е. Конечно, это изменит функцию упражнения - превратит его в технику отвлечения, а не осознанное заземление.

А затем, как можно скорее - и в идеале на том же занятии - мы снова введем А: мы помогаем клиентам осознать и позволить быть своим эмоциям / ощущениям / мыслям / воспоминаниям, а также взять под контроль свои физические действия и вступить в мир.



Использование опускания якоря для развития других навыков АСТ

Вы можете легко включить или подчеркнуть другие процессы АСТ в упражнениях АСЕ. В «Признании» АСЕ - это первый шаг как к расширению, так и к принятию; так что вы можете легко расширить этот раздел упражнения и перейти к более глубокой работе с одним или обоими основными процессами.

Часть АСЕ «Подключение» - это совершенное действие, и отсюда вы можете легко перейти в изучение действий, которые вы можете предпринять, в соответствии со своими ценностями.

«Вовлечение» в АСЕ - это все о тренировке гибкого контакта с настоящим моментом, и отсюда вы легко сможете уйти в дальнейшую работу по сужению, расширению, смещению или поддержанию внимания

Хотите узнать больше?

Чтобы узнать больше о сбросе привязки и о том, как ее использовать с широким кругом проблем, вы можете

хочу проверить свой учебник, АСТ Made Simple, 2-е издание. Вы также можете увидеть, как он используется в

сеансы терапии в моих онлайн-курсах на [www. ImLearningACT.com](http://www.ImLearningACT.com)

Удачи с этим,
Всего наилучшего,
Расс Харрис
© Расс Харрис 2020
ImLearningACT.com

Перевод: Янчишина Наталья