



# СТРАТЕГИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В АСТ

---

A PRACTICAL GUIDE FOR ACT THERAPISTS

---

*By Dr. Russ Harris*



## ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ "РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИЙ" ЧАСТЬЮ АСТ?

Как и для многих других терминов в психологии, не существует единого согласованного определения регуляции эмоций (ЭР). Самое простое и практичное определение ЭР, которое я нашел, исходит от Джеймса Гросса (Например, Gross, J. J. (2014). Регуляция эмоций: концептуальные и эмпирические основы. В J. J. Gross (Изд.), Справочник по регулированию эмоций (стр. 3-20). Нью-Йорк, Нью-Йорк, США: Гилфорд пресс.)

Гросс определяет ЭР так: как индивиды влияют на то, какие эмоции они испытывают, когда они у них есть, и как они их переживают и выражают. Если мы пойдем с этим определением, то в АСТ есть много способов ЭР. В АСТ мы редко учим людей влиять на то, какие эмоции у них есть и когда они есть, но мы учим каждого влиять на то, как они испытывают свои эмоции и как они выражают свои эмоции.

Самое большое различие между ЭР в АСТ и ЭР в большинстве других моделей-это намерение или цель, лежащие в его основе. В большинстве моделей цель обучения стратегиям ЭР состоит в том, чтобы помочь людям чувствовать себя лучше; получить больший контроль над своими чувствами; лучше уменьшить, избежать или избежать болезненных чувств; лучше заменить эти неприятные эмоции другими, в которых они чувствуют себя хорошо. В АСТ, это не наша цель. Мы учим людей переживать и выражать свои эмоции по-новому не для того, чтобы они могли чувствовать себя хорошо, а для того, чтобы помочь им действовать более эффективно, руководствуясь своими ценностями. Другими словами, мы помогаем овладеть новыми навыками, чтобы уменьшить влияние эмоций на их действия. Основная цель этого состоит не в том, чтобы уменьшить частоту или интенсивность сложных эмоций (хотя это обычно происходит как побочный продукт), но чтобы уменьшить влияние эмоций на поведение, и облегчить жизнь, основанную на ценностях. То, что следует на следующих нескольких страницах, - это общие примеры того, как мы делаем это в АСТ. (Кстати, я не сторонник того, чтобы мы начали использовать термин “регулирование эмоций” в АСТ; я думаю, что это, вероятно, будет сбивать с толку. Я пишу этот документ, потому что люди часто спрашивают меня о роли ЭР в АСТ, и я хочу помочь построить мосты между АСТ и другими моделями.)

## **НОВЫЕ СПОСОБЫ ПРОЖИВАНИЯ ЭМОЦИЙ**

Все эти действия/процессы дают нам радикально новые способы переживания сложных эмоций (вместо того, чтобы воспринимать их как угрозы, с которыми мы должны бороться или убегать от них):

### **А / Осознанность И Принятие**

- Сбрасывание якоря или другие осознанные методы заземления
  
- Заметить и назвать эмоцию;
  
- Освобождение от бесполезных представлений об эмоциях (напр. суждения, правила, аргументация)
  
- Принятие
  
- Самосострадание
  
- Селф-как-контекст

### **Б / Оценка и Польза**

Используйте мудрость эмоции: к чему она говорит мне обратиться или что изменить? Что она советует мне делать по-другому? На что она обращает мое внимание? Что это мне напоминает?

Моя боль-мой союзник: как эта эмоция пытается помочь мне?

Использование энергии / силы эмоции-например, направление энергии тревоги в действие или энергии гнева в эффективные действия во имя справедливости и беспристрастности.

Оценка эволюционной цели и адаптивных функций эмоции.

## **С / Метафоры. Увидеть сложные эмоции по-новому:**

- Эмоции - как погода, а я-как небо .
- Эмоции подобны волнам, которые поднимаются, достигают пика и падают.
- Эмоции - как шахматные фигуры, а я-как доска.
- Эмоции - это лишь один из аспектов широкого сценического шоу жизни .
- Эмоции безвредны, даже если они болезненны или неудобны .
- Эмоции нормальны; полноценная человеческая жизнь приходит с полным спектром эмоций
- Эмоции не должны контролировать меня; я могу жить своими ценностями, даже когда, присутствуют сложные чувства





## НОВЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Наедине с собой мы учимся новым способам выражения своих эмоций:

- "Я замечаю беспокойство."
- "Я испытываю чувство грусти."
- "Вот и злость проявляется"
- "Это момент страдания."

Вместе с другими мы учимся выражать эмоции новыми и более эффективными способами, служа нашим ценностям и целям, основанным на ценностях. (Имейте в виду, что мотивированное действие включает в себя обучение навыкам; поэтому мы обучаем клиентов навыкам общения и самоутверждения, если они отсутствуют. Например, в процессе построения любовных, интимных отношений мы учимся ясно выражать свои чувства и желания:

- "Я замечаю, что прямо сейчас чувствую злость"
- "Я замечаю желание накричать на тебя, и я не хочу действовать в соответствии с этим."
- Мне грустно и я зол, и я хотел бы поговорить с тобой об этом."
- Я чувствую себя очень подавленной, и мне нужно обнять тебя."
- Прости, что я на тебя накинулась. Мой гнев на поверхности, но под ним мне действительно больно."

И последнее, но не менее важное: артистически настроенные психотерапевты часто помогают клиентам выразить свои эмоции с помощью творческих средств: рисования, живописи, скульптуры, поэзии и коллажа •





## ПОВЕДЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МЕНЯЕТ ВАШЕ МЫШЛЕНИЕ

Существует распространенное заблуждение, что "действие не меняет вашего мышления". Очевидно, что эта идея ложна; когда клиенты (и терапевты) сталкиваются с действием в позиции АСТ, оно обычно кардинально меняет то, как они думают о широком спектре тем и вопросов, включая природу и цель их собственных мыслей и эмоций, то, как они хотят себя вести, то, как они хотят относиться к себе и другим, то, что они хотят, чтобы их жизнь была, эффективные способы жить и действовать и справляться со своими проблемами, что мотивирует их, почему они делают то, что они делают, и так далее.

Однако обычно люди не могут достигнуть этого, так как бросают вызов, оспаривают, опровергают или обесценивают мысли; Также не помогает людям избегать, подавлять, отвлекать, отвергать или "переписывать" свои мысли или пытаться преобразовать свои "негативные" мысли в "позитивные".

АСТ помогает людям изменить свое мышление посредством а / когнитивного расщепления от бесполезных когниций и когнитивных процессов и Б / развития новых, более гибких и эффективных способов мышления, в дополнение к их другим когнитивным паттернам



АСТ активно поощряет гибкое мышление с помощью многих различных методов, включая рефрейминг, гибкое восприятие перспективы, сострадательный разговор с самим собой, прояснение ценностей, ценностное целеполагание и решение проблем, ценностное планирование и выработку стратегии, а также рассмотрение мыслей с точки зрения осуществимости. Чтобы помочь нашим клиентам более эффективно справляться с трудными эмоциями, мы резко меняем их отношение к ним. А как? Читайте ниже.



## "КОГНИТИВНАЯ РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ" - ЭТО ЧАСТЬ АКТА?

Когнитивная реструктуризация (КР) - это стратегия регуляции эмоций, которую можно просто определить как “попытку переосмыслить ситуацию, вызывающую эмоции, таким образом, чтобы изменить ее смысл и эмоциональное воздействие” (Gross and John, 2003. Индивидуальные различия в двух процессах регуляции эмоций: последствия для аффекта, отношений и благополучия. Gross JJ, John OP-J Pers Soc Psychol. 2003 Aug; 85 (2): 348-62.i) КР-это термин, который первоначально происходит от традиционного СВТ Бека. Из-за этого люди склонны считать, что КР всегда должен включать в себя оспаривание негативных интерпретаций ситуации и замену их более позитивными, чтобы уменьшить интенсивность имеющихся сложных эмоций. Теперь очевидно, что традиционная концепция СВТ "когнитивной реструктуризации" не совпадает с АСТ. Тем не менее, мы делаем нечто очень похожее в АСТ, посредством осознанной, основанной на ценностях манере, без какой-либо попытки оспорить мысли или уменьшить интенсивность эмоций.

Мы не называем это “когнитивной реструктуризацией ” в АСТ-и я не думаю, что мы должны называть это так, потому что термин происходит от Бекианского СВТ, и это просто создаст путаницу, если мы начнем использовать этот термин в АСТ. Однако следующие несколько страниц покажут, как мы часто помогаем людям переосмыслить эмоцию, вызывающую ситуацию, таким образом, чтобы изменить ее смысл и изменить ее эмоциональное воздействие (т. е. уменьшить влияние эмоции на поведение).



## Шаг 1:

Мы помогаем людям переосмыслить эмоции-вызывают ситуацию таким образом, что изменяет свое значение и изменяет его эмоциональное воздействие первый шаг-осознанно признать нашу первоначальную эмоциональную/ психологическую реакцию. Это может включать в себя любую комбинацию:

- \* Сбрасывание якоря - или другие формы осознанного заземления
- \* Непредвзятое наблюдение и определение релевантных аспектов нашей эмоциональной реакции (например, мыслей, чувств, побуждений, импульсов, влечений)
- \* Наблюдение-с открытостью и любопытством, наши мыслительные процессы: в частности, наблюдение за тем, как наш ум интерпретирует ситуацию и что он говорит нам делать.

Этот шаг также включает в себя отслеживание и определение бесполезных интерпретаций ситуации - полезный первый шаг в разрядке. Например, клиент приходит в ярость из-за того, что его партнер опаздывает домой более чем на 3 часа. Бросая якорь, она могла сказать себе что-то вроде:

- "Мой разум в режиме суждения."

- "Вот тебе история про то, что она хочет меня заполучить!"

- А вот и история 'ей все равно'!"

- Мой разум говорит мне, что она сделала это нарочно, чтобы причинить мне боль."

- "Вот радио "вина и ярость" вещает снова"

- "Вот тебе и Чрезмерное обобщение."

- Вот мой разум судит и обвиняет."



## Шаг 2

Второй шаг состоит в том, чтобы взглянуть на наши когнитивные процессы с точки зрения осуществимости, и если они неосуществимы, то отцепиться от них и перейти к стратегии, основанной на ценностях.

А. работоспособность: мы думаем: если мы позволим этим мыслям направлять наши действия, куда они нас приведут? К нашим ценностям или от них? К человеку, которым мы хотим быть, или от него? К эффективным действиям, которые могут построить ту жизнь, которую мы хотим или от них?

В. Если ответ "далеко", то мы затем рассмотрим, что мы можем сделать, что могло бы быть более выполнимым? Другими словами, клиент переоценивает ситуацию как возможность жить по своим ценностям. Например, клиент может спросить себя: перед лицом такой ситуации ...

“А за что я хочу стоять?”

“Каким человеком я хочу быть?”

“Какие ценности я хочу ввести в игру?”

“К каким результатам я хочу стремиться?”

For example, a client may ask herself: In the face of this situation ...

“What do I want to stand for?”

“What sort of person do I want to be?”

“What values do I want to bring into play?”

“What outcomes do I want to aim for?”

Клиент может назвать внутренний процесс, подобно этому:

- Я уже подсаживаюсь.
  - Это история "она сделала это, чтобы причинить мне боль".
  - Я не хочу начинать кричать, кричать, обвинять, когда она вернется домой.
  - Мои ценности как партнера: любовь, терпение и доброта.
  - Как бы отнесся к этой ситуации любящий, терпеливый, добрый партнер?
- Есть ли другой способ взглянуть на эту ситуацию, который может помочь мне справиться с ней?
- как бы поступил партнер, тот, которым я хотел бы быть?

Клиент может также переоценить ситуацию как возможность испытать свои новые навыки осознанности-такие как заземление, принятие, самосострадание – чтобы помочь ему более эффективно справляться со своими эмоциями; не уменьшать/избегать или избавляться от них, но отцеплять и освобождать для них место.

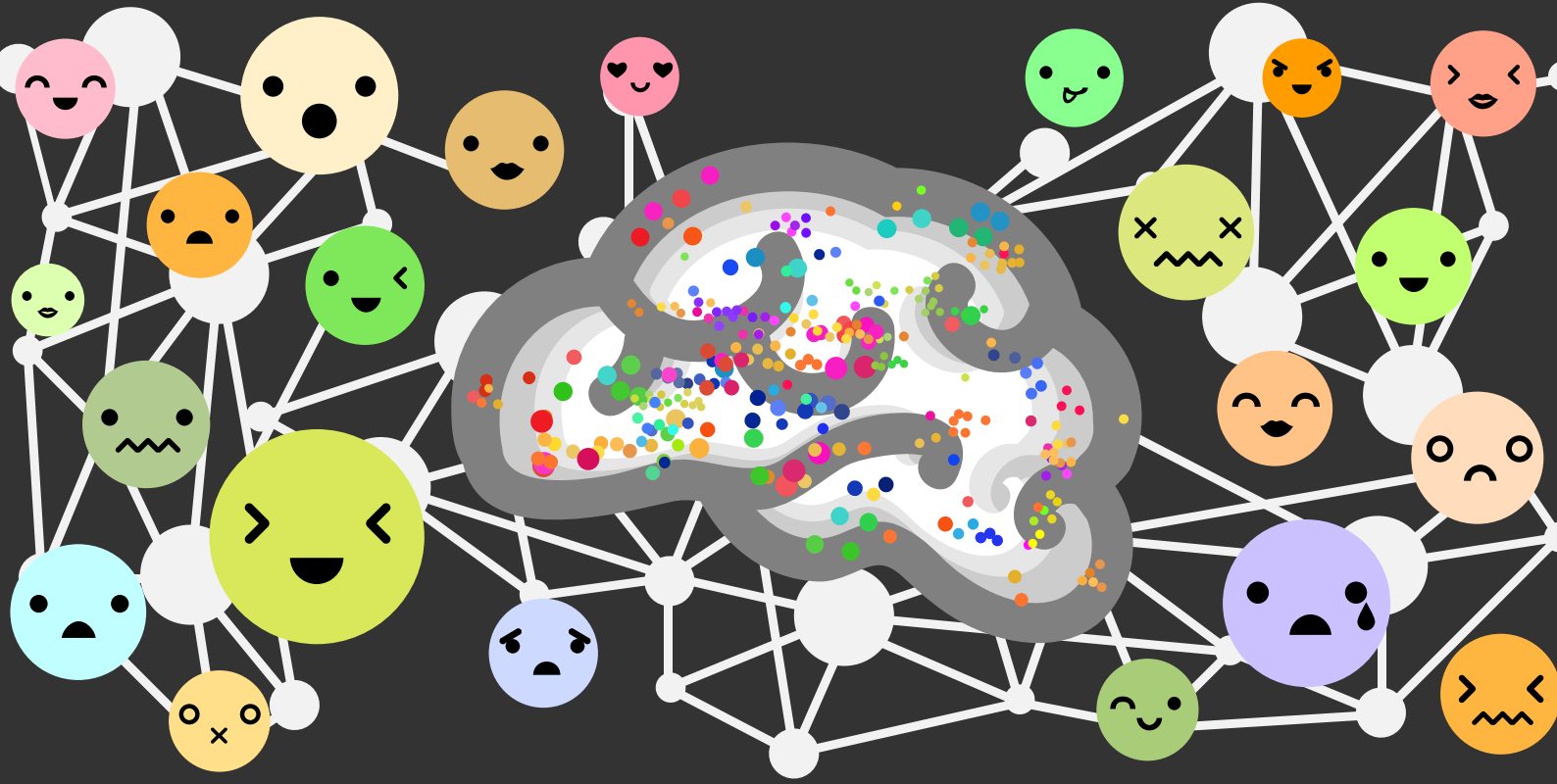
Поэтому она может спросить себя: "какие новые навыки я могу использовать, чтобы справиться со своими эмоциями - здесь?"

Или она может просто начать практиковать заземление или принятие, или самосострадание, или разрядку, или навыки само-контекста.

Вы можете видеть, что эти вмешательства включают в себя:

- а) уклонение от первоначальной бесполезной интерпретации ситуации и
- б) переосмысление ситуации как возможности жить своими ценностями и/или практиковать новые навыки и / или экспериментировать с новыми, более работоспособными моделями поведения.

Это эффективно меняет смысл ситуации и изменяет ее эмоциональное воздействие.



## ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ В АСТ

В АСТ мы часто применяем стратегии из предыдущих двух страниц к самым трудным эмоциям. Нежелательная эмоция присутствует, и мы замечаем и называем ее, и мы замечаем, как наш ум интерпретирует ее: например, плохое, ужасное, невыносимое, встающее на пути моей жизни, я должен избавиться от него, оно означает, что со мной что-то не так.

Мы избавляемся от этих интерпретаций, привносим в эмоцию открытость и любопытство, а также переосмысливаем ее таким образом, чтобы облегчить заземление, принятие и самосострадание.

Например:

- Я испытываю чувство гнева.
- Эта эмоция нормальна, это естественная реакция на сложную ситуацию .
- Эмоции подобны погоде, а я подобен небу .



- Эмоции подобны волнам: они поднимаются, достигают пика и падают.
- У меня есть место для этого чувства; независимо от того, насколько большим оно становится, оно не может получить больше меня
- Это момент страдания; каждый чувствует себя так время от времени
  
- Я готов уступить место этому чувству, хотя оно мне и не нравится.
- Он не может причинить мне вреда; мне не нужно бороться с ним или убегать от него .
  
- Я не должен позволять ему контролировать меня; я могу иметь это чувство и действовать в соответствии с моими ценностями
  
- Это чувство будет подниматься и падать в свое время.
- Как и все чувства, это придет, останется и уйдет .
- Это чувство-возможность практиковать мои новые навыки осознанности

Опять же, вы можете видеть, что эти вмешательства включают в себя

- а) уклонение от первоначальной бесполезной интерпретации эмоции и
- б) реинтерпретация эмоции таким образом, чтобы облегчить принятие, самосострадание, жизнь по своим ценностям, экспериментирование с новыми, более работоспособными моделями поведения. Такая переинтерпретация эмоции эффективно изменяет ее восприятие и уменьшает ее влияние на поведение.

# 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

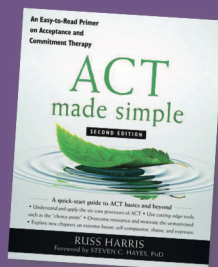
### ACT for Beginners Workshop

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