



Серфинг позывов и Серфинг ЭМОЦИЙ

PRACTICAL TIPS FOR ACT THERAPISTS

By Dr. Russ Harris

Author of *ACT Made Simple* and *The Happiness Trap*



Сестры-близнецы

Серфинг побуждений - и его сестра – близнец, серфинг эмоций-чрезвычайно полезные практики осознанности.

В АСТ они обычно подпадают под рубрику “Принятие”. Я впервые написал об этих навыках в далеком 2007 году в "Ловушке счастья", и следующие три страницы – это отрывок из этой книги. После этого вы найдете практические советы по клиническому применению, а затем, на последних страницах, сценарии упражнений.

Глава 15 из "Ловушки счастья".

Эмоции побуждают ваше тело к действию; то есть каждая эмоция дает вам импульс действовать определенным образом. Мы называем этот импульс "побуждением". В гневе мы можем испытывать желание закричать, разбить что-нибудь (или кого-нибудь) или просто доказать: "Я прав, черт возьми!" В печали у нас может возникнуть желание заплакать, свернуться калачиком или попросить кого-нибудь обнять нас. В страхе может возникнуть желание убежать и спрятаться, ходить взад и вперед или говорить слишком быстро.

Мы также испытываем всевозможные побуждения, не связанные с эмоциями. Например, позывы к еде, питью, сну или сексу. Или мощные побуждения зависимости: играть в азартные игры, курить, пить или принимать наркотики. И когда мы чувствуем себя не слишком хорошо, мы часто испытываем сильное желание использовать стратегии контроля. Например, всякий раз, когда я волнуюсь, у меня возникает сильное желание съесть шоколад или пойти в кино. У кого-то другого тревога может вызвать желание выпить двойной скотч, выкурить сигарету или отправиться на пробежку

Действовать или не действовать?

Всякий раз, когда возникает побуждение, у вас есть два варианта: действовать в соответствии с ним или не действовать в соответствии с ним. Поэтому, как только вы осознаете побуждение, вам нужно спросить себя: если я буду действовать в соответствии с этим побуждением, буду ли я действовать в соответствии с тем, кем я хочу быть? Поможет ли это направить мою жизнь в том направлении, в котором я хочу идти? Если ответ "да", то имеет смысл действовать в соответствии с этим побуждением. Например, если вы были противны кому-то и чувствуете себя виноватым, у вас может возникнуть желание извиниться. Если это соответствует тому, кем вы хотите быть и что вы хотите отстаивать, тогда разумно пойти дальше и извиниться.

С другой стороны, давайте предположим, что вы были противны кому-то и все еще испытываете к нему обиду. В этом случае вместо желания извиниться вы можете почувствовать желание написать им неприятное письмо или сказать о них злобные вещи другим. Если это желание не соответствует тому, кем вы хотите быть, то разумно не действовать в соответствии с ним.

Поэтому, когда дело доходит до эффективного управления своими побуждениями, первый шаг-просто признать, что вы чувствуете. Просто тихо скажите себе: "У меня возникает желание сделать X".

Второй шаг-свериться со своими ценностями: "Поможет ли мне действие в соответствии с этим побуждением стать тем человеком, которым я хочу быть? Поможет ли это мне направить мою жизнь в нужное мне русло?" Если ответ "да", тогда действуйте, используя это побуждение, чтобы направлять вас и придавать вам импульс. Но если ответ отрицательный, то вместо этого предпримите какие-то действия, которые больше соответствуют вашим ценностям.

Продолжение выдержки из Ловушки Счастья.

Чтобы проиллюстрировать это, давайте взглянем на Лизу, 21-летнюю студентку университета. Лиза ценит близкие отношения со своими друзьями, и регулярное общение с ними является важной частью ее жизни. Но когда она чувствует себя подавленной, у нее возникает сильное желание остаться дома, совсем одной. (Это очень распространенное побуждение при подавленном настроении.) Итак, здесь у нас есть предпосылки для серьезного конфликта интересов. Ценности Лизы указывают ей в одном направлении — общение, — но побуждение указывает ей в другом направлении — остаться дома одной. Какие действия, скорее всего, приведут жизнь Лизы в нужное ей русло: действовать в соответствии со своим желанием и остаться дома или действовать в соответствии со своими ценностями и встречаться со своими друзьями?

Конечно, все было бы по — другому, если бы Лиза действительно ценила остаться дома-если бы, например, она хотела наверстать упущенное перед важным экзаменом. Если бы это было так, остаться дома одной означало бы направить ее жизнь в нужное ей русло, так что имело бы смысл действовать в соответствии с этим побуждением.

Побуждение и ценности

Так что же нам делать, если побуждение толкает нас в одном направлении, а наши ценности тянут нас в другом? Мы не хотим бороться с этим побуждением, потому что тогда трудно сосредоточиться на эффективных действиях. Поэтому вместо того, чтобы пытаться сопротивляться, контролировать или подавлять его, цель АСТ состоит в том, чтобы освободить для него место, дать ему достаточно времени и пространства, чтобы потратить всю свою энергию — другими словами, практиковать расширение. И одна удивительно полезная техника для этого известна как "серфинг позывов".

Вы когда-нибудь сидели на пляже и смотрели на волны? Просто замечая, как они приходят и уходят? Волна начинается с малого и плавно нарастает. Затем постепенно он набирает скорость и становится больше. Он продолжает расти и двигаться вперед, пока не достигнет пика, известного как гребень. Затем, как только волна достигает вершины, она постепенно спадает. То же самое происходит с позывами в вашем теле. Они начинаются с малого, а затем неуклонно увеличиваются в размерах.

Слишком часто мы вступаем в борьбу со своими побуждениями; вот почему мы говорим о "сопротивлении" им. Однако в серфинге позывов мы не пытаемся сопротивляться своим позывам — *мы просто даем им пространство*. Если вы дадите океанской волне достаточно места, она достигнет гребня, а затем безвредно спадет. Но что произойдет, если эта волна встретит сопротивление? Вы когда-нибудь видели, как волна обрушивается на пляж или разбивается о скалы? Это громко, грязно и потенциально разрушительно!

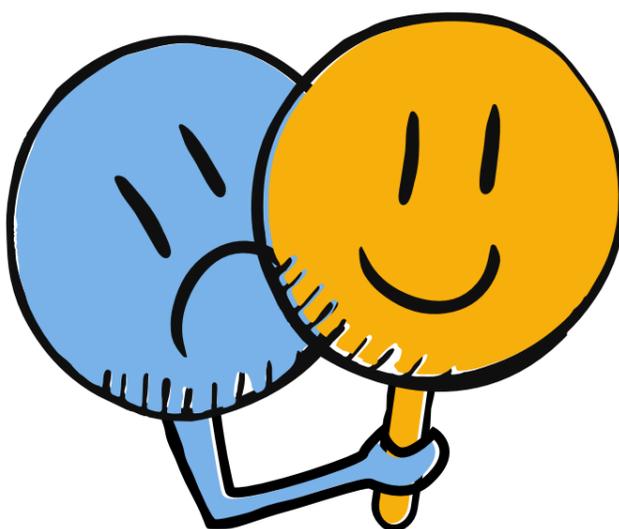
Итак, серфинг позывов-это простая, но эффективная техника, при которой мы относимся к своим позывам как к волнам и "бороздим" их, пока они не рассеются. Этот термин был придуман еще в 1980-х годах психологами Аланом Марлаттом и Джудит Гордон в рамках их новаторской работы с наркоманией.

Те же принципы, которые они использовали в отношении аддиктивных побуждений, могут быть применены к любому побуждению: будь то желание остаться в постели весь день, бросить курс, избежать вызова или накричать на кого-то, кого мы любим.

Чтобы посерфить на желаниях, а не быть "уничтоженным" им, вам нужно:

- Наблюдайте за этим: с открытостью и любопытством обратите внимание, где вы чувствуете это в своем теле.
- Признайте: "У меня есть желание ... X, Y, Z."
- Вдохните в него и освободите для него место. (И не пытайтесь подавить это или избавиться от этого.)
- Наблюдайте за позывом, когда он поднимается, поднимается, а затем снова падает. (И если возникают трудные мысли, "поблагодарите свой разум" или 'назовите историю' или используйте предпочитаемую вами технику отсоединения.)
- Часто бывает полезно оценить побуждение по шкале от 1 до 10. Например: "У меня возникает непреодолимое желание курить, и сейчас 7." Продолжайте следить за своим желанием: замечайте, поднимается ли оно, достигает пика или падает.
- Помните, каким бы сильным ни было это желание, у вас есть для него место. И если вы дадите ему достаточно места, то рано или поздно он поднимется, а затем спадет. Так что наблюдайте за ним, дышите в него, открывайтесь вокруг него, освобождайте много места и позволяйте ему приходить, оставаться и уходить в свое время.
- В то же время сверьтесь со своими ценностями. Спросите себя: "Какие действия я могу предпринять прямо сейчас - вместо того, чтобы пытаться сопротивляться или контролировать свои побуждения, - которые улучшат мою жизнь в долгосрочной перспективе?" Тогда каким бы ни был ответ - идите и сделайте это!

- - - конец выдержки - - -



BUT MY WAVES LAST FOREVER!

Но мои волны длятся
вечно!

Серфинг позывов и серфинг эмоций - это в основном одно и то же.

Метафора заключается в том, что побуждения и эмоции подобны волнам: они поднимаются, достигают пика, а затем падают. Идея состоит в том, чтобы "серфить" на волне, а не сопротивляться ей.

В основном это означает, что вы внимательно наблюдаете за внутренним переживанием и позволяете ему подниматься и снова опускаться, не воздействуя на него.

Иногда клиенты будут протестовать против того, что их волны продолжают, продолжают и продолжают целую вечность. Мы бы подтвердили: "Да, это так. В данный момент они так и делают. Вам было бы интересно узнать, как это изменить?"

Затем мы бы объяснили, сочувственно и уважительно: "Причина, по которой ваши волны длятся так долго, заключается в том, как *вы на них реагируете*. Ты делаешь то же самое, что мы все инстинктивно делаем, когда появляются эти побуждения; ты сопротивляешься им".

После этого мы бы резюмировали, что клиент обычно делает в ответ на побуждения/волны. Мы могли бы сказать: "Я имею в виду, что вы склонны ... (бороться с ними, драться с ними, пытаться уйти от них, размышлять о них, беспокоиться о них, пытаться отвлечься, пытаться оттолкнуть их и так далее) ... и всякий раз, когда мы реагируем на них таким образом, это заставляет их продолжаться целую вечность. Вы никогда не учились серфингу на них, поэтому у вас никогда не было такого опыта, когда вы позволяли им естественным образом подниматься и опускаться по собственной воле; вы обнаружите, что, когда вы это делаете, волны поднимаются и опускаются довольно быстро".

Практика

Эти навыки серфинга требуют практики, практики, практики. Мы рекомендуем клиентам практиковать их в течение дня с более мягкими побуждениями и эмоциями, чтобы со временем они могли нарастить свои мышцы для серфинга. Вы можете использовать аналогию с серферами из реальной жизни: они не выходят в первый день и не пытаются справиться с самыми большими волнами; они со временем развивают свои навыки, начиная с меньших, менее сложных волн.

Важно сначала активно практиковать эти навыки во время сеанса, прежде чем просить клиентов практиковать их вне сеанса. Не попадайтесь в ловушку, делясь метафорой и думая, что этого достаточно; вам нужно активно практиковать эмоции или побуждать к серфингу во время сеанса. Зачем клиенту утруждать себя практикой этих сложных новых навыков во время сеанса и между сеансами? Нам нужно четко увязать эти новые навыки с проблемами клиента и целями терапии. Какие ценности и ценности-соответствующие цели и побуждения, не действуя в соответствии с ними, как это поможет ей; что она сможет остановить/начать, сделать больше или меньше?

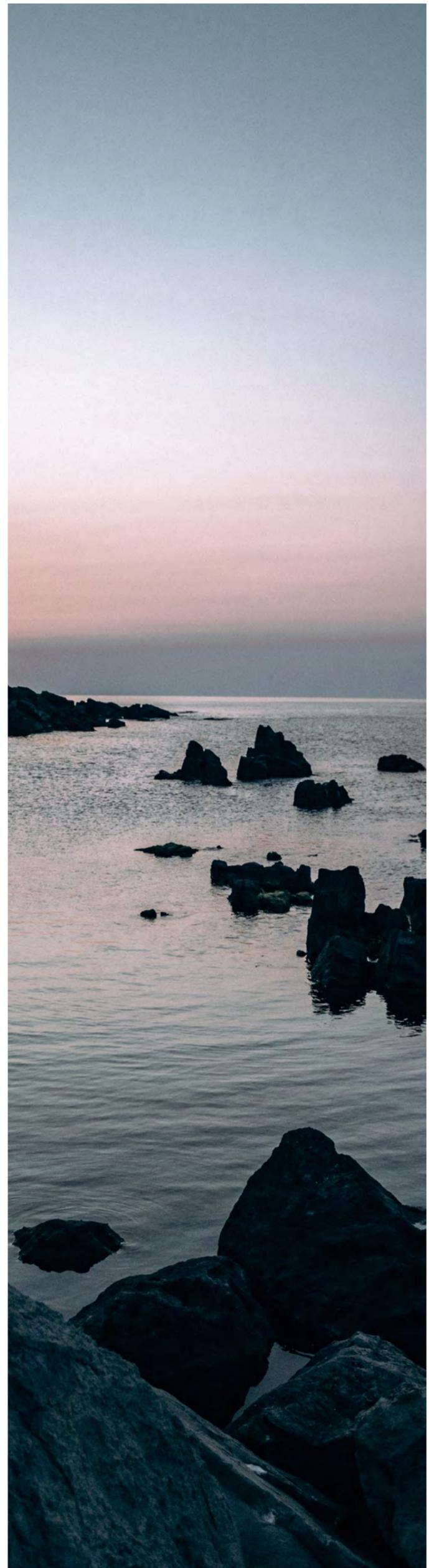
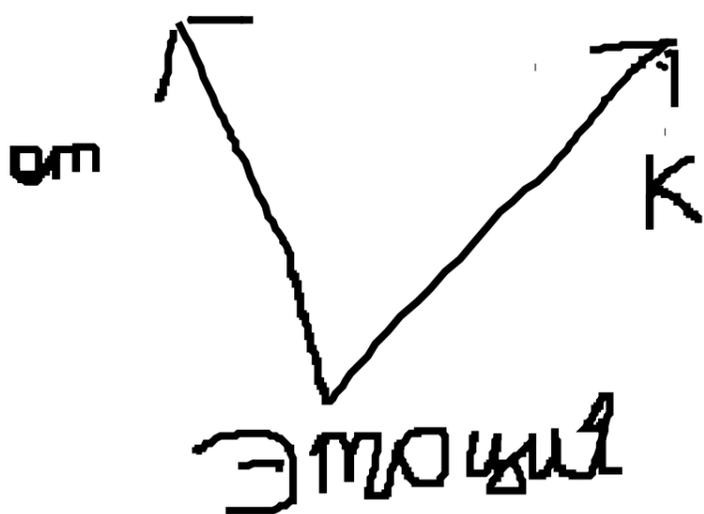
Мотивация

Один из быстрых и простых способов сделать это — отобразить его на диаграмме *Точек Выбора*. Внизу запишите эмоцию или побуждение (а также мысли, чувства, ощущения, воспоминания, которые сопровождают его).

На стрелке влево запишите "движения от", которые делает клиент, когда его зацепило (т. е. несоответствующие ценностям, неэффективные действия, которые клиент предпринимает, когда реагирует на побуждение/эмоцию слиянием и/или эмпирическим избеганием).

На стрелке вправо запишите "движения к ценностям" (т. е. цели, основанные на ценностях, и действия, основанные на ценностях, включая явное и скрытое поведение), которые клиент предпочел бы делать, когда присутствуют эти побуждения/эмоции.

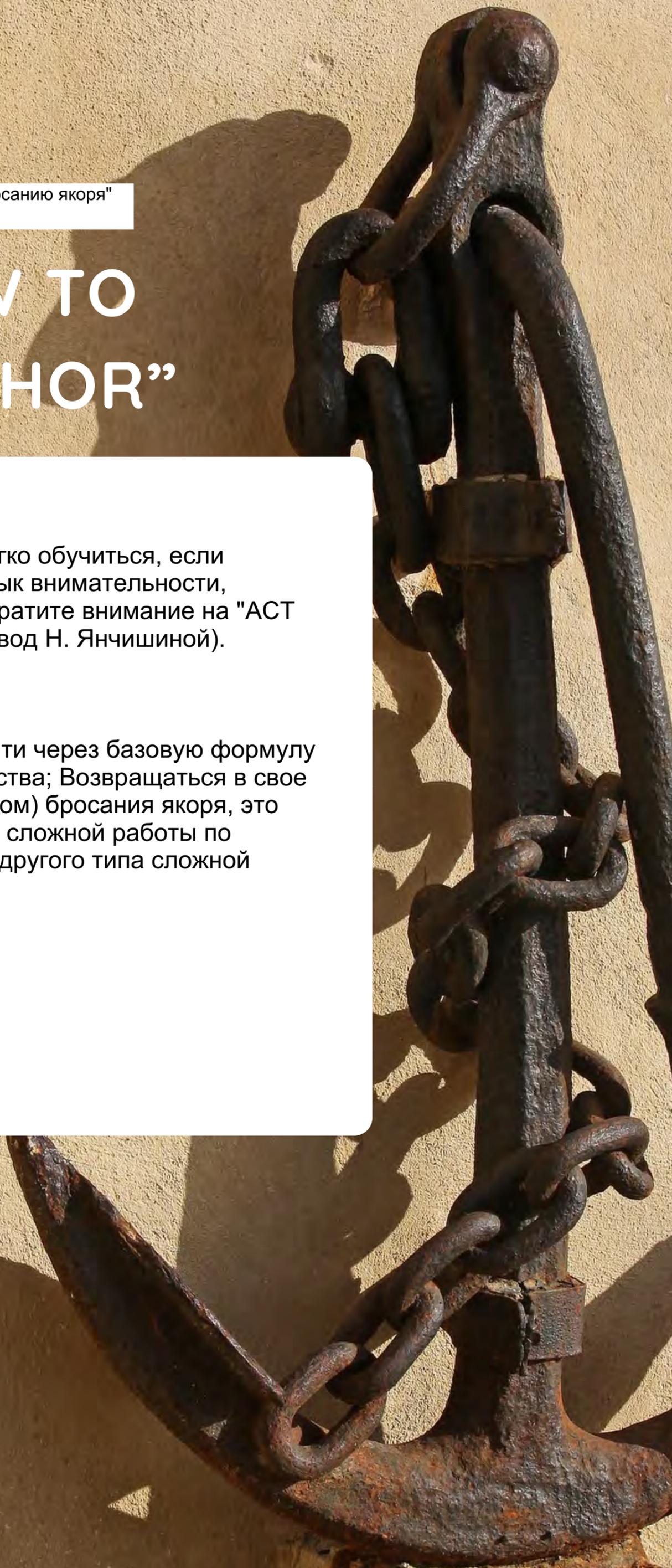
Затем мы можем резюмировать: "Идея изучения этих навыков заключается в том, чтобы в следующий раз, когда возникнет это побуждение/эмоция (указывает на нижнюю часть диаграммы), вместо того, чтобы делать это (указывает на движения от), вы можете отцепиться и сделать это (указывает на стрелку к)".



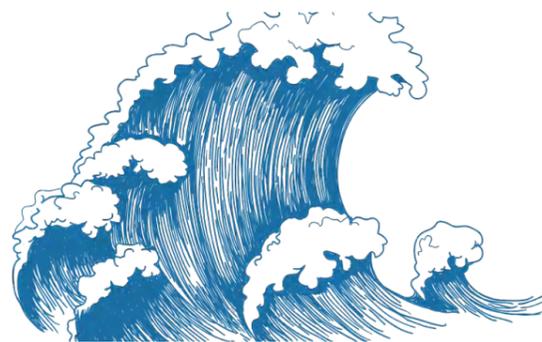
FIRST: Обучение "Бросанию якоря" LEARN HOW TO "DROP ANCHOR"

Серфингу эмоций и позывов легко обучиться, если клиенты разовьют базовый навык внимательности, например, Бросание якоря. (Обратите внимание на "ACT made simple" глава 10 или перевод Н. Янчишиной).

Как только клиенты смогут пройти через базовую формулу П.В.В (Признавать мысли и чувства; Возвращаться в свое тело; Взаимодействовать с миром) бросания якоря, это может стать основой для более сложной работы по серфингу позывов (или любого другого типа сложной практики принятия).



Идеи для упражнений



В идеальном мире мы будем работать в сеансе с теми же побуждениями / эмоциями, с которыми клиент борется вне сеанса. Однако это не всегда возможно. Хорошая новость заключается в том, что осознанный серфинг-это передаваемый навык, который мы можем практиковать на любых эмоциях или побуждениях. Итак, вот несколько идей, как получить неприятные эмоции и побуждения, возникающие во время сеанса, чтобы клиент мог активно практиковать серфинг.

Постановка целей

почти всегда, когда вы активно вместе с клиентом ставите цели, в которых он выходит из зоны комфорта, появятся и сложные эмоции, побуждения, желание сменить тему, сдаться. Отличный материал для работы!

Избегаемые задачи

Если есть те действия, которых клиент избегает, например, позвонить кому-то, написать, ответить, можно включить эти задачи в сеанс, тем самым встретившись со сложными эмоциями.

Экспозиция в воображении

Попросите клиента ярко вспомнить событие из прошлого или ярко представить себе будущее событие, которое связано с этими чувствами или побуждениями. Часто это поможет вызвать данные эмоции и побуждения.

Идеи для упражнений (продолжение)

Экспозиция IN -VIVO

Во время сеанса организуйте активный контакт со стимулами, которые обычно вызывают у клиента побуждения. Например, вы можете попросить клиента принести пачку сигарет (если курение является его проблемой) или образец пищи, которую она употребляет, и попросить клиента посмотреть, потрогать, попробовать или понюхать эти предметы и заметить возникающие позывы.

Планирование сеансов

Если возможно, запланируйте сеанс на время, когда клиент, вероятно, будет испытывать сильные позывы – например, в то время, когда он обычно начинает пить, играть в азартные игры, курить, – чтобы эти позывы уже присутствовали, когда он посещает сеанс.

Вызывая позывы

Попросите клиента положить виноградину или жевательную конфету щий “конфету”), такую как Ментос, внутрь рта и положить ее на язык. Позвольте слюне накопиться и обратите внимание на позывы глотать (или жевать), фактически не глотая (или не жуя).

Будьте креативны

Существует множество способов привнести эмоции и побуждения в сеанс терапии. Помните, что осознанный серфинг-это переносимый навык, поэтому вы можете практиковать его на любом побуждении или эмоции. Например, другой вариант-сильно сжать кубик льда и заметить желание ослабить хватку или уронить кубик льда. Позвольте своим творческим сокам бить фонтаном!

THE EXERCISES

Адаптируй, импровизируй, модифицируй

Следующий сценарий - это практика преодоления желание проглотить. Вы можете легко адаптировать приведенные шаги для работы с любым желанием или эмоцией. Как как и в любом другом сценарии АСТ, измените все слова, чтобы они соответствовали вашей манере говорить и клиентам, с которыми вы работаете с которыми вы работаете.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Как и любое другое упражнение в АСТ, мы адаптируем его продолжительность в соответствии с требованиями ситуации и возможностей клиента. Нам часто приходится экспериментировать и "титровать дозу". Чтобы играть безопасно, хорошей идеей будет нацелиться на 5-10 минут в первый раз, когда вы делаете это. Со временем, если потребуется, вы можете увеличить продолжительность, чтобы помочь клиенту нарастить его "мышцы для серфинга".

URGE SURFING EXERCISE

PART 1: SETTING UP

There are 4 four steps to setting up the exercise; all are important to make it run smoothly, and maximize the chances of success.

1 шаг: Повторяем цели.

Вспомните метафору серфинга и две основные цели упражнения: а) позволить эмоции или порыву подняться, заметить пик и спад, не действуя на них и не борясь с ними; и б) понять, что даже при наличии эмоции/порыва вы можете взять под контроль свои физические действия и сосредоточить свое внимание на главном.

2 Шаг. Объясняем акценты.

Попросите клиента/ку положить в рот виноградину или Ментос в рот, чтобы он лежал на языке, не кусая его, а затем снова закрыть рот и пусть лежит там там. Слюна будет быстро накапливаться, а вместе с ней и желание сглотнуть. Идея заключается в том, чтобы позволить слюне накапливаться и замечать позывы к глотанию (и/или жевать) - обратите внимание, как они нарастают, достигают пика и спадают; затем снова нарастают, достигают пика и снова спадают. снова, снова пик, снова спад.

Объясните: "Цель состоит в том, чтобы делать это в течение нескольких минут и посмотреть, сможете ли вы хотя бы раз позволить желанию подниматься, достигать пика и не сопротивляясь ему, не отворачиваясь от него и не поддаваясь ему". Успокаивайте: "Даже если ваш рот полон слюной, вы все равно можете дышать через нос."

URGE SURFING EXERCISE

PART 1: SETTING UP CONTINUED



Шаг 3. Ценности и цели, основанные на них.

"Прежде, чем мы начнем, я бы хотел заметить, зачем мы это делаем". (Терапевт перечисляет ценности клиента и цели, основанные на ценностях, которым служит это упражнение. Если терапевт их не знает, их необходимо сначала прояснить, прежде чем двигаться дальше)".

Шаг 4. Время для разделения

"Когда мы будем это делать, ожидайте, что ваш ум будет вмешиваться. Он будет говорить всякие бесполезные вещи, пытаясь зацепить вас и вырвать из упражнения". (Терапевт спрашивает клиента, может ли он предсказать некоторые вещи, которые может сказать его разум. Все, что она придумает, терапевт подтверждает. Если клиент не может ничего предсказать, терапевт предлагает вероятные мысли - например, "Это слишком трудно", "Мне это не нравится" и т.д.) "Итак, пока мы это делаем, посмотрите, можете ли вы позволить своему разуму болтать, как радио, играющему на заднем плане, и удерживать свое внимание сфокусированным на задаче". (Очевидно, что терапевт может использовать и другие метафоры, например, пусть ваши мысли приходят и уходят, как листья, плывущие по течению).



Остановка.

В любой момент мы можем остановиться”. Договоритесь о жесте руки, который клиент может использовать для этого. Предупредите, что тревога вероятна: “Часто, когда желание проглотить становится сильнее, появляется чувство тревоги. Идея состоит в том, чтобы исследовать и эти чувства тоже. Обратите внимание, как по мере нарастания позыва нарастает ваше беспокойство; а по мере того, как позыв спадает, вы испытываете чувство облегчения. Затем, по мере следующего побуждения, ваше беспокойство снова начинает расти”.

Посчитай до 10.

“Если вы достигнете точки, когда желание глотнуть действительно сильно - и кажется, что вам абсолютно необходимо глотать, вы не можете больше ни секунды медлить, затем кивните мне головой, и я попрошу вас сосчитать до десяти, а затем, как только вы достигнете десяти, сделать выбор: либо глотайте осторожно – действительно замечая, каково это глотать – или не глотайте, продолжайте наблюдать за волной и посмотрите, что она делает дальше”. Примечание: обязательно подчеркните, что это НЕ техника отвлечения внимания! “Идея в том, что, когда вы считаете, вы держите свое внимание на побуждении. Это не отвлекающий прием, чтобы отвлечь ваше внимание от желания и вместо этого уделить все свое внимание подсчету чисел. Вы хотите, чтобы ваше внимание было сосредоточено на побуждении, а не на том, как вы считаете”.

Подсчет очков (для тех, клиентов, которые сосредоточены на правильном выполнении задания)

Вы не потеряете никаких очков за глотание; и вы не получите никаких очков за то, что не глотаете. Наша цель состоит в том, чтобы научиться наблюдать за волной и замечать, на что она похожа, если и когда она уносит нас, и замечать, насколько она отличается, если и когда мы можем путешествовать по ней”.

Автоматическое проглатывание.

“Мы все глотаем на автопилоте весь день напролет. Поэтому, когда упражнение начнется, вы, вероятно, будете глотать автоматически, даже не осознавая этого ...но по мере его продолжения вы сможете отключить автопилот и начать сознательно выбирать, в какой момент вы глотаете

URGE SURFING EXERCISE

PART 2: SURFS UP

Now that you have set up the exercise with those first four steps, you can move into active work. NOTE: Do this on yourself first before you try it with a client, so you know what to expect!

Можем ли мы воспользоваться моментом, чтобы установить для вас своего рода якорь... Что-то, что удержит вас на плаву, когда вы будете выполнять эту работу, так что, если в какой-то момент вы будете подавлены или охвачены трудными мыслями и чувствами, вы можете вернуться к этому якорю, чтобы стать устойчивее”.

5 (Теперь терапевт устанавливает осознанный якорь, такой как поток вдоха и выдоха, или ощущение того, что ноги клиента прижаты к полу, или ощущение спины на стуле, или ощущение рук, лежащих на коленях и т. д. Терапевт заставляет клиента осознанно замечать эти ощущения в течение тридцати - шестидесяти секунд, чтобы понять идею. В идеале это основывается на более ранних упражнениях “сбрасывания якоря”; все, что клиент использует, чтобы “вернуться в свое тело”, может служить здесь якорем.)

“Идея в том, что, когда мы выполняем это упражнение, держите около 10% своего внимания на X (X = выбранный якорь), чтобы вы всегда знали об этом, там, на заднем плане. И в любой момент, когда вы отключитесь, или отвлекетесь, или зацепитесь за свои мысли и выйдете из упражнения, вы можете вернуться к этому якорю, сосредоточить на нем все свое внимание, а затем, как можно быстрее, продолжить упражнение”.

URGE SURFING EXERCISE

PART 2: SURFS UP

Шаг 6 поза тела:

6

Терапевт призывает клиента/ку принять позу, которая помогла оставаться в настоящем и вернуться в свое тело в предыдущих упражнениях с якорем. Часто (не всегда) это включает в себя сидение, прямую спину, ноги твердо стоящие на полу.

7

7а: Возвращение к якорю

Теперь терапевт направляет осознание клиента обратно к X (якорь, установленный на шаге 5). Например: "Найдите минутку, чтобы закрепиться. Обратите свое внимание на X ... действительно обратите внимание на ощущения ваших ног на полу (или дыхание, входящее и выходящее и т.д.)".

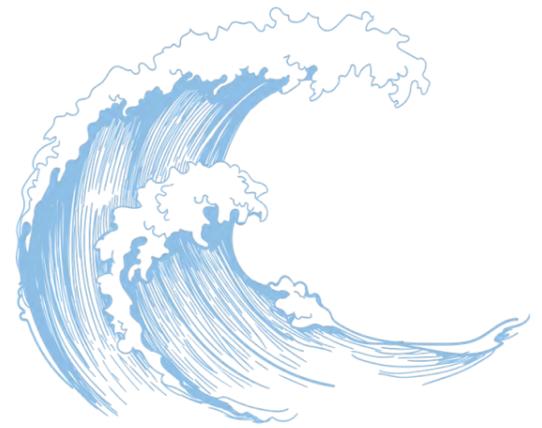
7

7б: Работа с виноградом

Теперь терапевт просит клиента/ку положить виноградину в рот и дать ей полежать на языке, не кусая, а затем снова закрыть рот.

URGE SURFING EXERCISE

PART 2: SURFS UP CONTINUED



Наблюдайте с любопытством.

8a

Используя аналогичные инструкции, паузы и т.д., как и в других упражнениях на осознанность, терапевт теперь призывает клиента с открытостью и любопытством отмечать свой опыт. Терапевт может обратить внимание на любое или все из следующих:

Заметь:

Как слюна скапливается у вас во рту

Любые области, которые напряжены или напрягаются... особенно грудь, горло и плечи

Как меняется температура у вас во рту

Чувство тревоги, разочарования или нетерпения

Побуждает ли ваш язык исследовать / перемещать виноградину

Чувство напряжения или беспокойства в ногах, ступнях, руках, предплечьях

Позывы в деснах и зубах к жеванию

Побуждение ерзать или двигаться

Иногда вы глотаете автоматически, даже не осознавая этого

Побуждение отвлечься от этого

Терапевт также может предложить клиенту молча назвать побуждение или эмоцию ("Я замечаю побуждение глотать") и/или оценить его интенсивность, начиная с 0-10 ("а теперь это 7")

Как твой разум пытается зацепить тебя, отвлечь, вытащить из этого

Облегчение, когда позыв пропадает, и дискомфорт, когда он снова поднимается

Позывы в горле проглотить

Совет:

Как и в случае с другими упражнениями на принятие и осознанность, терапевт может включать комментарии о признании и разрешении дискомфорта, открытии и освобождении для него места и т. д.

STEP EIGHT B: REPEAT KEY INSTRUCTIONS

8b

В промежутках между инструкциями, упомянутыми в пункте 8 А, терапевт по желанию повторяет предыдущие важные моменты:

Шаг восьмой b: повторите основные инструкции
Дышите через нос, даже когда рот наполняется слюной



Удержание 10% внимания на X (якорь)



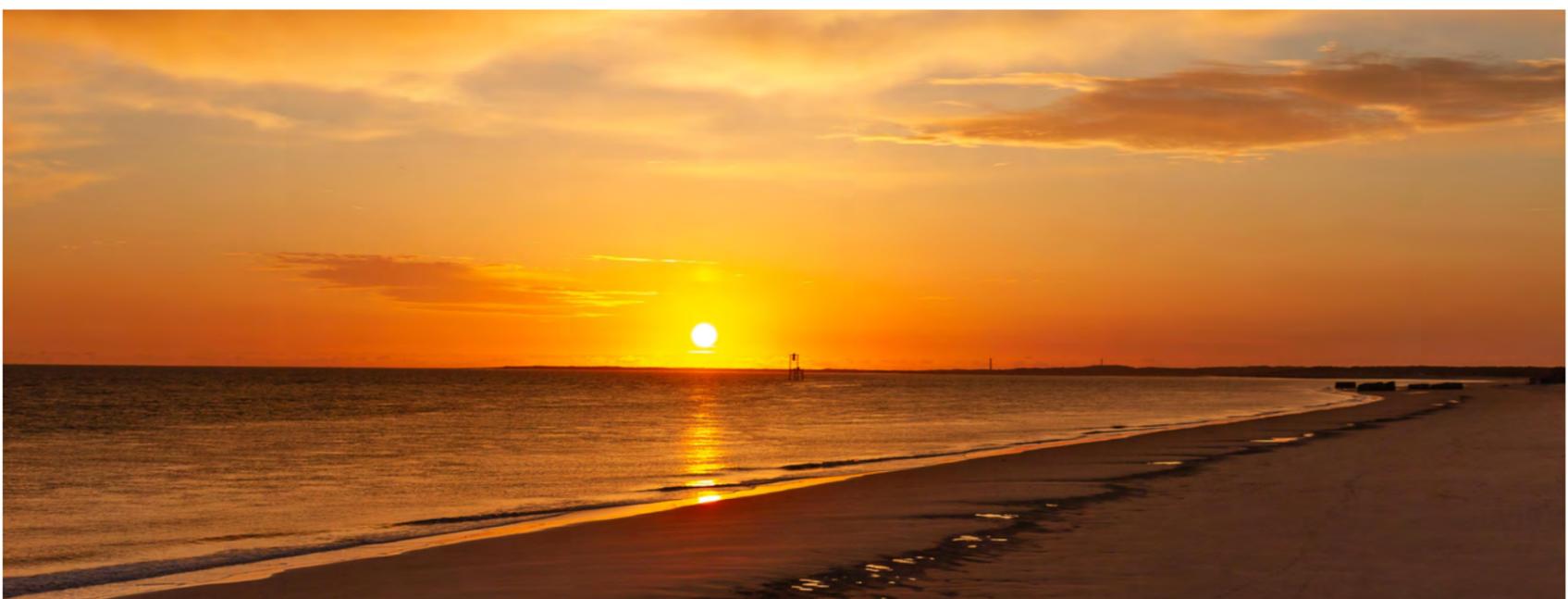
Возвращайте внимание к X (якорю), если вы перегружены или отключаетесь, а затем как можно скорее перенаправляйте внимание на трудные побуждения и чувства



Позволяйте разуму болтать без умолку, как радио, играющем на заднем плане



Когда клиент/ка кивает головой, показывая, что желание глотнуть достигло своего пика и она/он больше не может сдерживаться, терапевт говорит: “Хорошо, теперь медленно сосчитайте до десяти – и как только вы достигнете десяти, сделайте выбор: либо глотайте осторожно – действительно замечая, как это ощущается и звучит – или не глотайте и продолжайте наблюдать за волной”.



Шаг 9. Контроль нашего поведения и внимания.

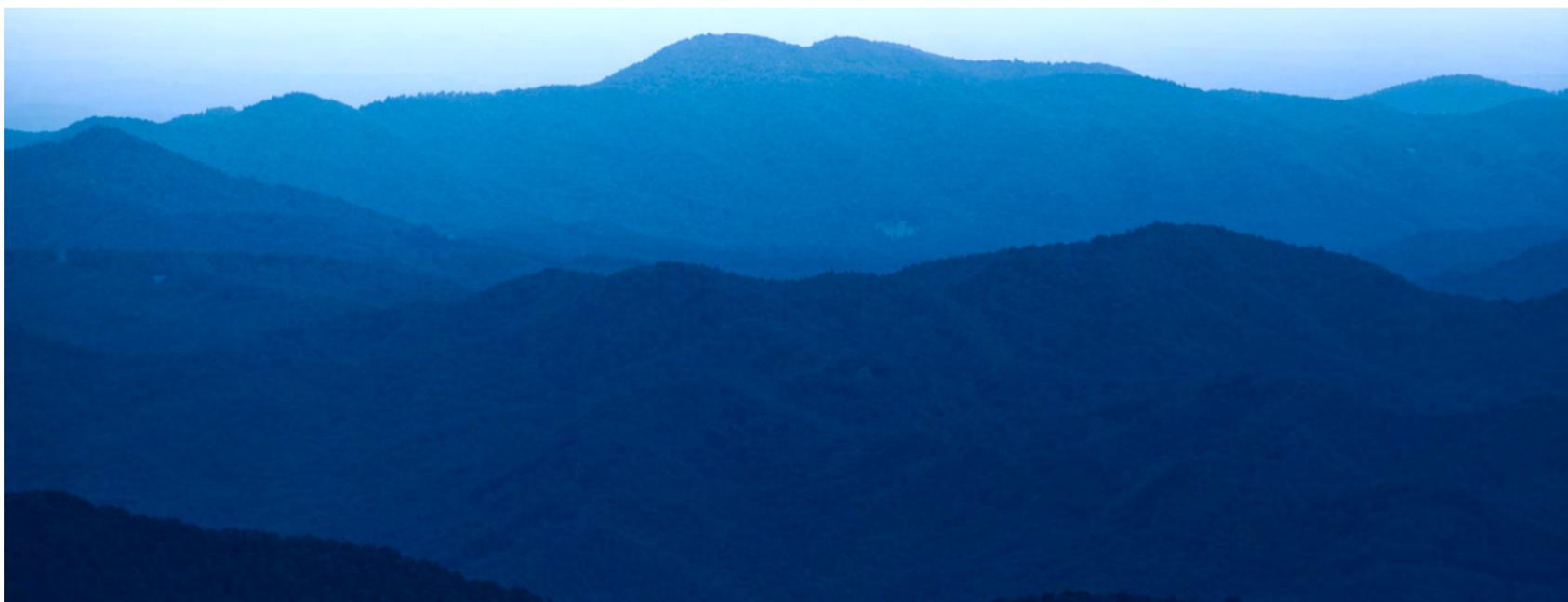
По мере выполнения упражнения терапевт поощряет клиента/ку замечать, что даже при наличии желания она/он может а) сосредоточить свое внимание и б) контролировать свои физические действия.

Например, терапевт может сказать:

“Обратите внимание, даже при наличии этого позыва вы можете выбрать, как и куда вы направите свое внимание ... Сначала сосредоточьтесь внутрь, заметив, где в вашем теле сильнее всего позыв.... Теперь расширьте свое внимание, замечая побуждение и свое тело вокруг него – руки, кисти, ноги, ступни, спина, голова.... А теперь еще больше сосредоточься, замечая это желание, и свое тело вокруг него, и нас с тобой, работающих вместе, и комнату вокруг тебя ...”

И:

"Теперь снова сосредоточьтесь на позыве и обратите внимание, что, несмотря на то, что он есть, у вас есть большой контроль над своими физическими действиями ... проверьте это, двигайте ногами вверх и вниз ... поворачивайте голову из стороны в сторону ... вытяните руки и потянитесь”.



Шаг 10: Увеличение интенсивности

10

Терапевт может усилить интенсивность, если это уместно, попросив клиента/ку откусить виноградину или конфету / леденец; откусить его пополам и позволить обеим половинкам сесть на язык. Обычно это увеличивает количество слюны во рту и усиливает позывы кусать, жевать и глотать.

Шаг 11: Завершение работы, домашнее задание и дебрифинг

11

Упражнение заканчивается тем, что клиент просит внимательно проглотить, а затем выплюнуть или съесть продукт питания. При подведении итогов упражнения терапевт может изучить:

- Каким был для тебя этот опыт?
- Наблюдали ли вы по крайней мере 1 волну подъема и падения?
- И что ты получил от этого?
- Что было самым трудным?
- Как вмешался твой разум?

И что очень важно:

В частности, терапевт хочет выделить ключевые идеи:

что побуждения/чувства поднимаются, достигают пика и падают;

что мы можем освободить для них место;

что у нас могут быть побуждения и в то же время полезные направьте/сосредоточьте наше внимание на том, что важно

что мы можем испытывать побуждения и в то же время контролировать свои физические действия.

Терапевт также может задать домашнее задание, основанное на развитии этого навыка:

Не могли бы вы попрактиковаться в этом?

Когда и где? С какими побуждениями/эмоциями? В каких ситуациях?

Как часто вы будете практиковаться? Как долго?

Как этот навык может быть полезен в АБВ?

(АБВ = проблемы и цели клиента для терапии)

I hope you've got some useful ideas from this eBook.

Good luck with it all,

Cheers,

Russ Harris

Online Training In ACT

For online training in ACT, you might like to check out my courses on www.ImLearningACT.com These include ACT for Beginners, ACT for Depression and Anxiety Disorders, ACT for Trauma, ACT as a Brief Intervention, and ACT for Adolescents

The ACT Made Simple Facebook Group

This [group](#) has over 30,000 members from around the world. It's open to any therapist, coach, counsellor, psychologist, social worker, doctor, nurse, physio, dietitian, OT, youth worker, BCBA or any other type of health professional who wishes to discuss, share resources, ask questions, explore ideas, or help and support others to learn more about the practical application of Acceptance & Commitment Therapy. And more than that, it's a space where we can deepen our passion for ACT, and apply it to ourselves - so we can grow not just as practitioners but as human beings. Hope to see you there 😊