

**Жизнь с хронической болью:**

**Подход, основанный на принятии**

**Руководство для терапевта и рабочая тетрадь для клиентов**



Авторы: Kevin E. Vowles, Ph.D. & John T. Sorrell, Ph.D.

## Оглавление

<b>Предисловие и заметки терапевта</b>	<b>5</b>
<b>Сессия 1: Введение и программа терапии</b>	<b>11</b>
1. Предоставление возможности клиентам познакомиться друг с другом и с целями терапии	11
2. Определение программы изменений с помощью упражнения «Креативная безнадежность»	11
3. Домашнее задание	12
<b>Сессия 2: Изменение поведения и осознанность</b>	<b>13</b>
1. Потенциальные ценности и проблема выбора	13
2. Презентация поведенческой модели и концепции изменения поведения	13
3. Практика осознанности	16
4. Домашнее задание	18
<b>Сессия 3: Ценности</b>	<b>19</b>
1. Принятие	19
2. Ценности	19
3. Майндфулнесс	20
4. Домашнее задание	21
<b>Сессия 4: Прояснение ценностей и целей</b>	<b>22</b>
1. Прояснение ценностей	22
2. Препятствия	23
3. Постановка целей и внедрение ценностных действий	23
4. Майндфулнесс	24
5. Домашнее задание	24
<b>Сессия 5: Разделение</b>	<b>25</b>

1. Разбор домашнего задания и скорость работы	25
2. Разделение с угрозами языка	25
3. Осознанность	27
<b>Сессия 6: Ценностно-ориентированные действия</b>	<b>29</b>
1. Пересмотр терапии	29
2. Приверженность действиям	29
3. Упражнения на осознанность и наблюдение за собой	31
4. Домашнее задание	32
<b>Сессия 7: Готовность</b>	<b>33</b>
1. Первичное и вторичное страдание	33
2. Ответственность и препятствия на пути к готовности	34
3. Осознанная прогулка	34
4. Домашнее задание	35
<b>Сессия 8: Подведение итогов и выводы</b>	<b>36</b>
1. Прояснение ценностей	36
2. Рецидивы и откаты	36
3. Прощание	37
<b>Рабочая тетрадь участника групповой программы</b>	<b>38</b>
<b>Сессия 1: Введение и базовые основы терапии</b>	<b>38</b>
1. Почему мы здесь?	38
2. Основные правила	40
3. Знакомство	41
4. Мы не относимся к этим вопросам легкомысленно	42
5. Обзор способов избавления от хронической боли в прошлом	42
6. Выводы на сегодня	45

Неделя 1: Домашнее задание	45
<b>Сессия 2: Возможности и определение курса терапии</b>	<b>47</b>
1. Обзор домашнего задания	47
2. Взаимосвязь между болью, настроением и функционированием	47
3. Осознанность	50
Неделя 2: Домашнее задание	51
<b>Сессия 3: Учимся жить с хронической болью</b>	<b>52</b>
1. Что значит принять хроническую боль?	52
2. Исследование своих жизненных ценностей	55
3. Практика осознанности	56
4. Выводы на сегодня	56
5. Домашнее задание	57
<b>Сессия 4: Ценности и действия</b>	<b>59</b>
1. Прояснение и обсуждение ценностей	59
2. Препятствия на пути к ценностям	60
3. Цели и действия	61
4. Практика осознанности	63
5. Выводы на сегодня	63
<b>Сессия 5: Побуждения, мысли и чувства</b>	<b>65</b>
1. Разбор домашнего задания и ритмичность работы	65
2. Хитрости разума	66
3. Майндфулнесс	67
4. Выводы на сегодня.	68
<b>Сессия 6: Действие – заставляем ноги двигаться</b>	<b>70</b>
1. Обновление данных: проверка.	70

2. Планирование и действие	71
3. Внимательность и наблюдающее «я»	72
4. Действие: убираем «я» из действия	73
5. Выводы на сегодня	74
<b>Сессия 7: Ответственность</b>	<b>76</b>
1. Готовность	76
2. Приверженность действиям и ценностям даже при наличии препятствий	77
3. Осознанная прогулка	77
<b>Сессия 8: Долгосрочное поддержание</b>	<b>79</b>
1. Готовность	79
2. Рецидив: что это такое и случится ли он с вами?	80
4. Задание на всю жизнь	84
<b>Список использованной литературы:</b>	<b>85</b>
<b>Благодарности</b>	<b>87</b>

## Жизнь с хронической болью: Предисловие и заметки терапевта

Здравствуйте и добро пожаловать. Мы работаем над настоящим пособием уже несколько лет и надеемся, что оно окажется для вас полезным. Одна из дилемм при попытке вывести «протокол терапии» заключается в том, что это часто влечет за собой искусственную формализацию терапии и может выражать собой определенную степень негибкости. Это проблема, так как теоретические основы нашего подхода (т.е. когнитивная и поведенческая терапия третьей волны) требуют определенной степени гибкости для того, чтобы быть наиболее эффективным терапевтом и достичь заявленных целей терапии.

Таким образом, хотя мы считаем методы, включенные в настоящий протокол, эффективными и необходимыми (на основании имеющихся подтверждающих данных, а также нашего собственного анализа результатов), пожалуйста, используйте руководство с долей здорового скептицизма и следуйте ему гибко, чтобы наилучшим образом реализовать терапевтический процесс.

Сам курс терапии рассчитан на восемь сеансов, каждый из которых длится 90 минут, хотя это тоже может быть не строгим правилом. На следующих нескольких страницах мы предоставили небольшое описание каждой сессии, включая цели встреч, чтобы использовать его как примерное руководство для терапевтов, проводящих терапию.

Мы хотели бы добавить две дополнительные оговорки. Во-первых, предполагается, что терапевт, использующий данное руководство, сам знаком с оценкой и терапией хронической боли. Во-вторых, необходимо, чтобы терапевт также обладал практическими навыками в Acceptance and Commitment Therapy и Relational Frame Theory, а также теорией и практикой функциональной контекстуальной философии, лежащей в их основе. Компетентность терапевта в обеих этих областях, вероятно, влияет на точное соответствие теоретической модели проводимой терапии, на способность клиентов понять методы терапии и перенести

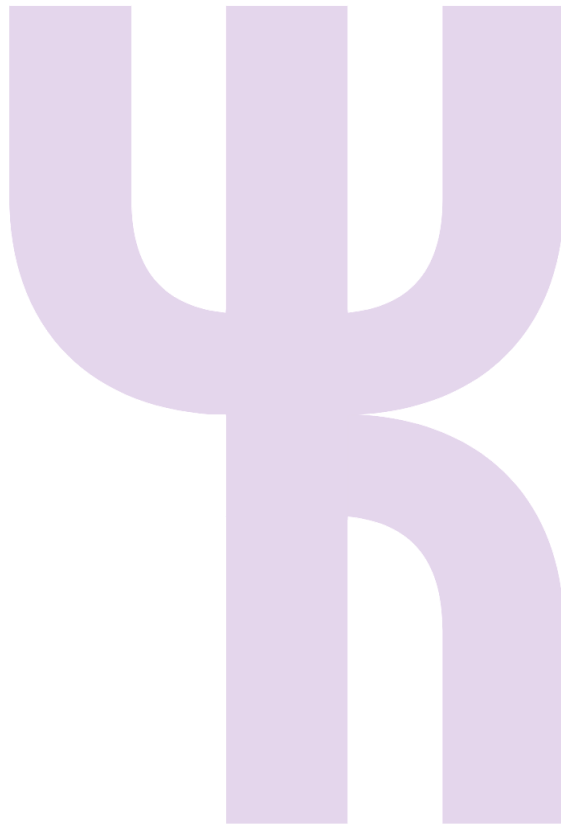
его в свою собственную жизнь, и, возможно, самое главное — на эффективность самой терапии.

Если вы заинтересованы в дальнейшем обучении в этом направлении, вы можете заглянуть на официальный сайт нашей организации, Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (ABCS; [www.contextualpsychology.org](http://www.contextualpsychology.org)) множество семинаров по терапии принятия и ответственности. Этот сайт — фантастический ресурс информации, статей, протоколов терапии и обучающих программ. Для доступа к некоторым разделам сайта требуется членство. Членство в ABCS основано на ценностях; другими словами, вы платите столько, сколько считаете нужным и сколько можете себе позволить (минимальная сумма — 1 доллар). Существуют списки рассылки по терапии принятия и ответственности и теории реляционных фреймов (подробности см. на сайте). Мы находим, что эта рассылка — отличное место для того, чтобы задавать вопросы и обсуждать проблемы в поддерживающей и стимулирующей обстановке. Наконец, мы представили сокращенный список литературы и ссылок, которые могут быть полезны. В частности, сейчас есть две полезные книги по теме принятия и хронической боли (Dahl et al., 2005; McCracken, 2005).

Настоящее руководство находится в своей третьей редакции. Мы начали работу над ним в 2004 году, находясь на последних курсах обучения в докторантуре (постдокторская стипендия для JTS и преддокторская стажировка для KEV). За эти годы мы усовершенствовали наши методы и приемы, основываясь на клинических наблюдениях, данных о результатах терапии, дальнейших продвижениях в этой области и отзывах клиентов. Это руководство не защищено авторским правом, поэтому не стесняйтесь копировать и распространять его среди клиентов или врачей по мере необходимости. Однако мы просим, чтобы наши имена оставались указанными в документе.

По состоянию на 2008 год данное руководство и соответствующая программа терапии все еще находятся в стадии разработки и уточнения. Пожалуйста, свяжитесь с любым из авторов, чтобы высказать свои замечания,

предложения или ознакомиться с последними изменениями или информацией об эффективности терапии.





## Краткое замечание по поводу метафор и экспериментальных упражнений:

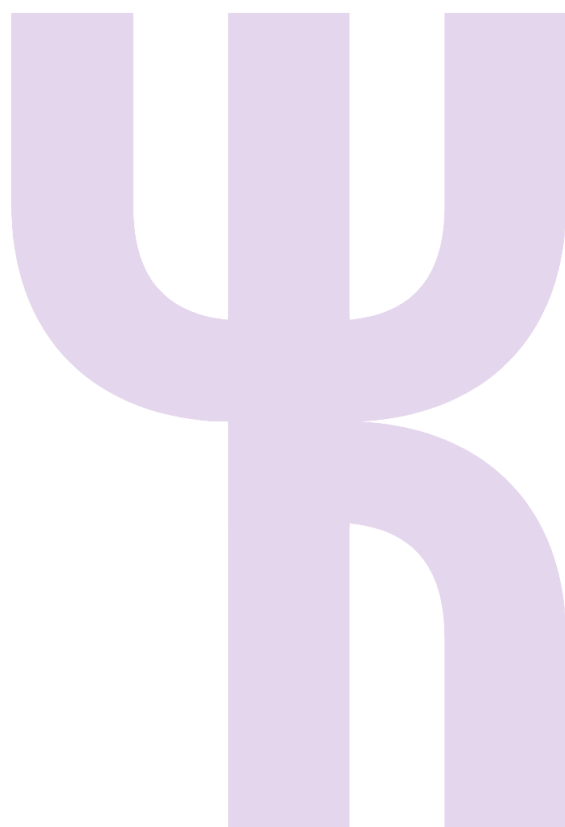
Использование контекстуального подхода часто подразумевает использование метафор и переживания опыта в сессии как один из способов обойти некоторые естественно возникающие (и порой приносящие проблемы) особенности языка и мышления человека, особенно в том, что касается вербальных правил. Мы заметили, что новички в этом подходе (например, мы, когда готовили первый вариант этого руководства!) иногда слишком часто используют метафоры в терапии или информируют своих клиентов о значении метафоры до того, как использовать ее в терапии, что, вероятно, подрывает ее ценность и силу воздействия. Как ответственные и заботливые специалисты, мы хотим сделать все, что только можно, чтобы наши клиенты извлекли из терапии максимум пользы, но может возникнуть необходимость сделать шаг назад и позволить клиентам извлечь из процесса терапии то, что они извлекут из него — другими словами, нам может понадобиться прыгнуть в неизвестность (возможно, прямо из кресла?) и поверить в то, что люди, с которыми мы работаем, разберутся во всем сами, и не поддаваться собственному желанию слишком сильно направлять их. Они не всегда могут понять это так, как мы хотим, чтобы они понимали; вероятно, разница между их пониманием и нашим — благодатная почва для терапии.

## Обновление: сентябрь 2008 г.

Мы собираемся разместить это руководство на сайте ABCS, что означает, что оно фактически покидает наши руки, и это хорошо. По крайней мере, требуется небольшое дополнение, поскольку полное обновление этого руководства в настоящее время не представляется возможным.

За время, прошедшее с момента нашего последнего пересмотра, в этой области была проделана значительная работа. Ниже приведены ключевые ссылки, которые могут быть вам интересны (полные ссылки см. на последней странице настоящего руководства). Во—первых, отличная книга по самопомощи, опубликованная Джоанн Даль и Тобиас Лундгрэн (JoAnne Dahl & Tobias Lundgren, 2006). Во—вторых, наша ранняя пилотная работа с использованием этого руководства опубликована в журнале «Когнитивная и поведенческая практика», а черновой вариант рукописи доступен на сайте ABCS (<http://www.contextualpsychology.org/node/3423>). Наконец, в настоящее время опубликовано или находится в печати по меньшей мере десять исследований применения АСТ при хронической боли — это, безусловно, активно исследуемое направление терапии. Вы можете найти информацию о последних исследованиях в PubMed по ссылке: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=chronic+pain+acceptance+outcome>.

Еще раз спасибо за ваш интерес и надеемся, что эта работа окажется для вас полезной.



## Сессия 1: Введение и программа терапии

### 1. Предоставление возможности клиентам познакомиться друг с другом и с целями терапии

Вначале мы позволяем каждому участнику группы рассказать свою «историю». Часто обсуждаются такие вопросы, как история боли и конкретные сферы жизни, в которых возникают трудности и страдания. В начале терапии мы обычно фокусируемся на функциональных вопросах, спрашивая участников, что привело их на терапию и что они ожидают получить от участия в ней. Это обсуждение дает возможность мягко начать формировать мишени терапии и ожидания участников. Наконец, обычно это хорошая возможность для начала некоторой нормализации индивидуального опыта.

### 2. Определение программы изменений с помощью упражнения «Креативная безнадежность»

Затем мы просим каждого человека указать, как давно он испытывает боль, и вычисляем приблизительное среднее значение. Это позволяет терапевту признать давний характер боли, а также прокомментировать важность опыта клиентов в их жизни с непрекращающейся болью, поскольку именно они являются настоящими «экспертами по боли».

Далее участников просят перечислить все предыдущие методы терапии боли. Лэнс Маккракен (Lance McCracken) в своей книге 2005 года также упоминает, что они использовали это упражнение для обсуждения других моделей поведения, которые клиенты применяли в прошлом для совладания с болью (например, избегание социальных ситуаций, использование тростей/колясок, ограничение активности/отдыха). В целом, мы обнаружили, что даже небольшая группа клиентов выдаст список практически всех доступных методов терапии, как традиционных, так и других. Мы обнаружили, что полезно также спросить участников о том, что они пытались сделать, чтобы минимизировать влияние боли на свою жизнь (например, отказаться от приглашений на мероприятия, перестать работать/заниматься

спортом и т.д.). Терапевт также может потратить время первой встречи на общее знакомство с предыдущими стратегиями терапии боли и выяснение успешности этих стратегий.

Наконец, мы проводим анализ предыдущих методов терапии и подразделяем результаты на краткосрочные и долгосрочные последствия. Обычно становится совершенно очевидно, что предыдущие методы терапии приносили мало пользы, если вообще приносили, и имели значительные затраты, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Мы стараемся не «раскритиковать» предыдущие методы терапии, а вместо этого используем информацию о предыдущих методах терапии для подогрева дискуссии о том, какой опыт получили участники группы и какие потенциальные варианты у них существуют. Dahl et al. (2004) применяли аналогичное упражнение и спрашивали: «Что говорит вам ваш опыт?», что может также помочь начать процесс перехода терапевтической повестки дня от контроля боли к более функциональному варианту.

Очень часто это упражнение оказывает значительное эмоциональное воздействие на клиентов, поскольку они сталкиваются с вероятностью того, что стремление к контролю боли привело к незначительным положительным результатам, тем временем как оно, возможно, способствовало страданиям. В обсуждение также можно включить вопрос о неработоспособности программы контроля и устранения боли.

### **3. Домашнее задание**

Домашнее задание предназначено для того, чтобы начать процесс повышения гибкости через прямое обращение к программе изменений участников. Поощряйте выполнение домашнего задания, так как оно может быть полезным для участника.

## Сессия 2: Изменение поведения и осознанность

### 1. Потенциальные ценности и проблема выбора

Домашнее задание помогает определить, какие существуют альтернативные варианты действий клиента, если устранить боль невозможно. Из обратной связи клиентов мы собрали множество вариантов действий. Мы сочли полезным включить в обсуждение следующие моменты: (а) введение понятия ценностей, (б) постоянное внимание к работоспособности, иногда в форме анализа затрат/выгод, (в) наблюдение за тем, когда человек «застревает» и зацикливается на том, насколько плохим может быть этот опыт, в отличие от того, когда он замечает, что «застрял» и двигается дальше (основываясь на целях/ценностях/и т.д.), и (г) введение возможности того, что все является выбором (т.е. нет ничего, что человек «должен делать», и бездействие — это выбор не делать, так же как выбор делать что—то — это выбор делать это).

Это упражнение может затронуть и продвинуть вперед некоторые аспекты терапии, запланированные на более поздние сроки. Это возможность гибко интегрировать всплывающие проблемы.

### 2. Презентация поведенческой модели и концепции изменения поведения

Трехсторонняя поведенческая модель (Lang, 1968; см. также Cone, 1978) — основа для обсуждения взаимосвязи между мыслями/чувствами, физиологическим функционированием и наблюдаемым поведением. Наши коллеги из Великобритании используют четырехчастную модель, которая разделяет мысли и чувства на отдельные категории. Вы можете применять любой из этих методов.

Участники обычно быстро заполняют три части модели, которую мы обычно проводим в качестве группового упражнения (используя доску, флипчарт и т.д.). Мы начинаем с определения боли как физиологического ощущения (проходящего через нервы и позвоночник в мозг) и обсуждаем, как увеличение интенсивности боли влияет на мысли/чувства и поведение. Отсюда можно

продолжить иллюстрацию дальнейшего влияния каждого из этих компонентов на другие (интегрируя когнитивную теорию Бека, модель страха—избегания боли и т.д.).

**В ходе обсуждения мы обычно делаем следующие выводы из этого упражнения:**

а) Боль (и другие физиологические ощущения), мысли, настроение и поведение сильно взаимосвязаны и могут быстро превратиться в «порочный круг». Это упражнение можно использовать как возможность обсудить любые страхи, которые могут возникать, например, «это все в моей голове»/«люди думают, что я притворяюсь».

б) Попадание в «ловушку», проиллюстрированное упражнением, является обычным, понятным и ожидаемым. Другими словами, это означает, что участники — обычные люди. Попадание в ловушку само по себе не обязательно проблема; скорее проблемой является попытки вырваться из ловушки, использование тех же методов, которые не сработали в прошлом, и застревание в ней.

Сюда же можно включить обсуждение приверженности действию, поскольку клиенты могут, возможно, заметив, насколько они действительно застряли, все равно сделать выбор в пользу застревания, что в итоге способствует застреванию (со всеми вытекающими эмоциональными и физическими последствиями). В качестве альтернативы они могут заметить, что застряли, и предпринять какие—то действия, чтобы снова двигаться вперед (к ценностям и т.д.). Мы обнаружили, что такие обсуждения особенно полезны, когда у людей наступает «плохой день» (т.е. сильная боль/дистресс).

в) Попробуйте определить, может ли взаимосвязь между мыслями/настроениями, действиями и физиологическими ощущениями также работать в нашу пользу. Другими словами, если адаптивные изменения происходят в одной из сфер, будет ли это иметь благоприятный эффект в других сферах?

**Далее можно обсудить, где начать прикладывать усилия для изменения поведения, используя трехстороннюю модель для ведения дискуссии.**

а) Боль – это типичная тема для начала дискуссии, и может быть полезно для начала проанализировать предыдущее упражнение на предмет эффективности программы контроля боли.

б) Обсуждение мыслей и чувств может оказаться сложным. Существует множество упражнений по разделению с мыслями и чувствами. Чтобы начать работу по разделению, мы обычно используем упражнение «шоколадный торт» (т.е. постарайтесь не думать о шоколадном торте), а также метафору «Полиграф» (т.е. не напрягайтесь, иначе я вас застрелю) из книги Hayes et al. (1999). Ключевым моментом во всех упражнениях по разделению является воздержание от попыток убедить участников в своей позиции.

**Также может быть полезным обсуждение некоторых или всех из следующих полученных данных:**

- Cioffi и Holloway (1993) и/или Sullivan et al. (1997), которые сообщают об эффективности или, точнее, об отсутствии эффективности подавления болевых ощущений, связанных с задачей индукции острой боли.

- Feldner и др. (2006) сообщают о роли эмоционального подавления (т.е. избегания переживаний) при острой боли, которое сокращало время переносимости боли.

- Vowles и др. (2007) обнаружили, что активные попытки контролировать болевые ощущения во время выполнения серии заданий на сгибание и разгибание конечностей сопровождались ухудшением показателей по сравнению с людьми, которым дали инструкцию замечать боль, но не реагировать на нее, а сосредоточиться на работе.

в) Обсуждение функционирования или действия, которые по сути равнозначны видимому поведению, также дает возможность поднять темы разделения. Мы склонны избегать обсуждения этого как «правильного» способа действий и вместо этого говорим о том, что подсказывает опыт отдельных людей.



Возможные пункты обсуждения/упражнения включают: (1) выяснение того, можно ли чувствовать себя одним образом, а действовать по—другому (например, быть любезным после получения нежелательного подарка; совершить что—то мужественное перед лицом опасности/тревоги/страха; попросить участников активно говорить себе, что нужно делать что—то одно, но при этом совершать действие, несовместимое с этой мыслью) или (2) введение концепции ценностей и методов выполнения действий, основанных на ценностях.

### **3. Практика осознанности**

Мы считаем, что практика осознанности является ключевым компонентом терапии и может помочь в рассказе о таких понятиях, как осведомленность, отсутствие реакции и радикальное принятие. Одно предостережение: если вы собираетесь обучать людей практике осознанности, вероятно, вам самим необходимо каким—то образом практиковать осознанность.

См. Кабат—Зинн (1990, 1994), Linehan (1993) и Segal и др. (2002), где приводятся сценарии упражнений, план сессий и общая информация о майндфулнес. Ниже приводятся сценарии, адаптированные из этих источников, а также сценарии, разработанные Lance McCracken и его командой в Великобритании (см. также McCracken, 2005).

Мы стремимся дать минимальное обоснование майндфулнес и сосредоточиться на его практическом применении. Тем не менее, может быть полезно поговорить об осознанности в сравнении с релаксацией, медитацией, отвлечением и т.д. Большинство клиентов в той или иной степени сталкивались с этими методами. Полезно провести различие между упражнениями, направленными на затушевание осведомленности в моменте, и теми, которые направлены на освещение настоящего момента, т.е. повышение осознанности.

**Первая сессия по развитию осознанности обычно включает в себя следующее:**

- a) Обсудите позу — она настороженная или не настороженная.

б) Попросите участников закрыть глаза.

с) Упражнение на осознанность: «Заметьте, как вы чувствуете себя в кресле, как ноги стоят на полу, как одежда ощущается на коже. Обратите внимание, что речь идет об осознании». После нескольких минут выполнения этого упражнения мы останавливаемся и просим дать обратную связь.

г) Упражнение на дыхание: «Обратите внимание на ощущение дыхания». Можно включить конкретные части тела. Через несколько минут мы останавливаемся и снова получаем обратную связь.

д) Формальная практика дыхания: Повторите пункт (г), описанный выше. На этот раз попросите участников выбрать место, где ощущение дыхания наиболее четкое и яркое. Инструкция заключается в том, чтобы наблюдать за этим ощущением в настоящем моменте. Продолжайте в течение нескольких минут. Повторите обратную связь.

#### **Обратная связь по практике осознанности:**

а) Хвалите усилия, а не результат. Вернуть осознание из любого места, куда оно ушло, не составляет труда; трудность заключается в том, чтобы удержать его сосредоточенным на чем—то одном (или ни на чем). Поэтому клиентам можно пояснить, что не нужно удерживать внимание всеми силами, а просто возвращать осознание назад (к ощущению дыхания и т.д.) всякий раз, когда они осознают, что оно сбилось с пути.

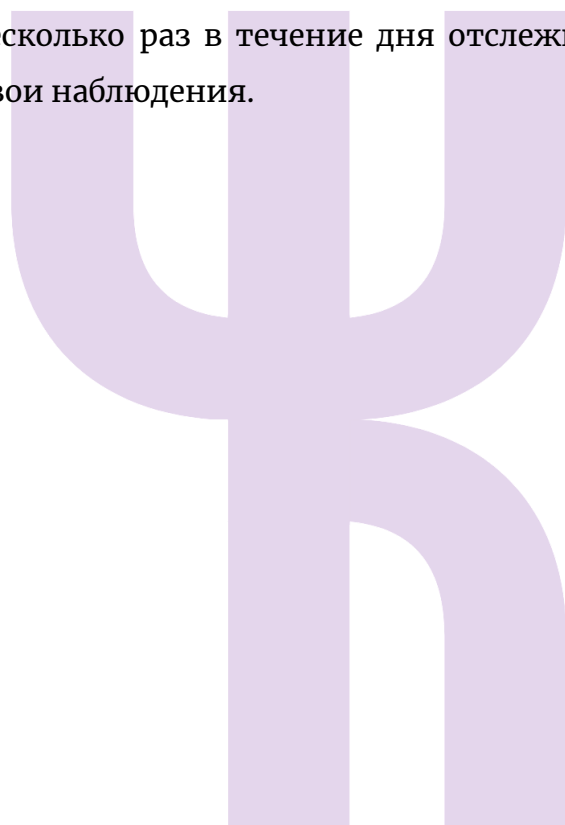
б) Мягко перенаправьте цель с расслабления на осознание. Расслабление часто происходит при выполнении этих упражнений, что может стать дополнительным бонусом, но это не является самоцелью. К любому ослаблению боли, если оно произошло за время практики, можно относиться таким же образом.

с) Нормализуйте возникновение отвлекающих факторов (например, «Я постоянно отвлекался на боль/настроение/ощущения/звуки/и т.д.»). Поощряйте осознание того, что произошло отвлечение, и любые усилия по возвращению сознания в настоящий момент.

г) Несмотря на то, что на эту сессию может не хватить времени, весьма полезно попросить каждого участника дать обратную связь. Это также снижает вероятность того, что отдельные участники не вникнут в практику и будут упущены в процессе обсуждения практики с более активными участниками.

#### **4. Домашнее задание**

Участникам дается простое и короткое упражнение на осознанность, в котором предлагается несколько раз в течение дня отслеживать свои состояния и ежедневно записывать свои наблюдения.



## Сессия 3: Ценности

### 1. Принятие

Мы приводим определение принятия, поскольку сам термин часто вызывает затруднения у клиентов с болью, так как принятие может рассматриваться как эквивалент «отказа от надежды» (Viane et al., 2004). Альтернативные определения принятия, взятые из словаря или других источников, могут помочь направить терапию в нужное русло. Молитва о спокойствии также может помочь провести различие между мишенями терапии (т.е. вещами, которые можно изменить) и неизменными вещами.

Мы также обнаружили, что на этом этапе терапии полезно ввести понятие широкого фокуса (в противовес «туннельному зрению»). Возможно, этот вопрос уже обсуждался в группе и может быть прояснен на данном этапе.

### 2. Ценности

Определение и прояснение ценностей может стать одной из самых важных и значимых тем всей терапии. Однако это может быть непростым делом, ведь часто возникает путаница между ценностями, целями и желаниями. Например, клиенты могут прийти к ценности «отсутствие боли», что может вызвать раздражение терапевта тем, что клиент, похоже, не понимает предложенную терапию. В обсуждении ценностей может помочь следующее (см. также Wilson & Murrell, 2004):

а) Уделите время их тщательному обсуждению и позвольте клиенту достаточно поdiskутировать, а не пытайтесь в спешке пройти весь материал.

б) Обсудите конфликт ценностей. Потратьте время на то, чтобы определить, не лежит ли другая ценность в основе выявленной ценности (например, под ценностью «быть без боли» могут лежать ценности «иметь жизнь, наполненную смыслом», «быть любящим супругом», «вносить вклад в общество»). Различные способы выявить ценности: упражнение «эпитафия /надгробная надпись» (например, «Вот лежит Джо, он был свободен от боли»), вопрос о том, стоило ли бы

это того, если бы никто не узнал об этом, или прояснение, стоило ли бы это того, если бы были другие последствия (например, «Что, если бы я мог гарантировать вам отсутствие боли, но при этом вы никогда больше не сможете общаться со своими детьми, и они забудут о вашем существовании?»). Последний пример может быть противоположным (т.е. «Что, если бы я мог дать вам полноценные отношения с вашими детьми, но вы всегда будете испытывать боль?»).

в) Включается вопрос выбора. Ценности — это личный выбор каждого, и в их определении может помочь постановка вопроса: является ли ценность лично для вас важной или она важна только потому, что общество или кто-то/что-то еще говорит вам, что она важна?

Существует множество упражнений для выяснения ценностей. Два из них, которые мы сочли полезными, включают «похоронную метафору» из оригинальной книги АСТ (Hayes et al., 1999) и «метафору долгого путешествия» из McCracken (2005). В обоих случаях клиенты должны представить, что их близкие, друзья и т.д. говорят о том, какие действия совершали клиенты при жизни и какими их будут помнить. Эти упражнения могут быть мощным средством для дифференциации желаний (например, быть счастливым, без боли, богатым) и ценностей (например, быть любящим родителем, надежным другом, сострадательным по отношению к другим).

Мы обнаружили, что первоначальное обсуждение ценностей и некоторая работа по их прояснению создают хорошую основу, которую можно укрепить с помощью домашнего задания и упражнений во время следующей встречи.

### **3. Майндфулнесс**

Выделите примерно 30 минут для практики осознанности. Обсудите домашнее задание и определите, какие вещи всплывали в сознании, когда люди осознавали себя/наблюдали за собой. Эту краткую обратную связь можно использовать для дальнейшего обсуждения практики этой недели.

На этом этапе программы мы обычно выполняем базовое дыхательное упражнение, адаптированное из McCracken (2005). Оно обычно подразумевает

знакомство с идеей о том, что осознанность — это упражнение на осознание или «фиксация наблюдений». Это может помочь устранить некоторые мысли клиентов о том, что «я делаю это неправильно», объяснив, что цель не в том, чтобы остановить блуждание ума, а в том, чтобы позволить ему идти туда, куда он хочет, заметить, когда он начинает блуждать (отвлекаться от практики дыхания или сканирования) и мягко вернуться к практике.

Упражнение в целом повторяет формат заключительной части упражнения прошлой недели. Общий план таков:

- Обсудите позу — она настороженная или не настороженная.
- Попросите участников закрыть глаза.
- Обратите внимание на положение тела (включая ощущения — ощущение соприкосновения с креслом, контакта ног и пола, прикосновения одежды).
- Обратите внимание на дыхание
- Обратите внимание на то, как воздух во время дыхания входит и выходит.
- Отметьте ощущения от дыхания, когда дыхание сопровождает весь цикл одного вдоха.
- Время от времени используйте напоминание вернуть внимание к дыханию, при этом мягко предлагая заметить, не изменился ли фокус внимания (например, «Если вы заметили, что ваши мысли блуждают, мягко верните внимание к ощущению дыхания»).
- После 15—20 минут практики обсудите наблюдения, сделанные во время упражнения. Можно обсудить неожиданные моменты (например, «Я никогда не замечал, что чувствую свое дыхание на задней стороне языка»), какие мысли приходили в голову, побуждения к действию и чувства.

#### **4. Домашнее задание**

- Заполните опросник оценки ценностей.
- Практикуйте осознанность ежедневно.

Полезно обсудить с клиентами возникающие сложности, чтобы устранить любые воспринимаемые барьеры в практике.

## Сессия 4: Прояснение ценностей и целей

### 1. Прояснение ценностей

Прояснение ценностей дает клиентам возможность обратить особое внимание на то, что для них действительно важно. Иногда выявленные личные ценности можно перепутать с целями или с тем, что другие люди говорят, что это должно быть ценным для человека. Могут выявиться случаи, когда когнитивные/эмоциональные/физические переживания бесполезным образом сливаются с ценностями (например, «быть счастливым, здоровым и мудрым»). На этом этапе может быть полезна некоторая разъяснительная работа, особенно если она идет в качестве продолжения упражнений с последней сессии и домашнего задания.

Если есть такая возможность, попросите клиентов разбиться на пары и обсудить обнаруженные ценности. Вы можете дать им несколько руководящих принципов или «тестов» для определения ценностей, чтобы обсудить во время упражнений. Например:

- Различие между ценностями и целями: «Может ли ценность быть достигнута?». Если да, то это скорее всего цель. Затем можно определить связанную с ней ценность.
- Личные ценности в сравнении с ценностями других людей: «А что, если никто не узнает, что вы это делали?» или «А что, если когда вы закончите делать это, все об этом забудут?».
- Прояснение ценностей: «Что бы это изменило в вашей жизни?», «Чему служит эта ценность?», «Хотели бы вы видеть это на своем надгробии?».

Эти упражнения можно и, возможно, стоит выполнять в гибкой и исследовательской манере. Вполне возможно, что клиенты обнаружат ценности, которые кажутся странными терапевту или другим клиентам. Это не обязательно проблема, и следует позаботиться о том, чтобы клиенты могли доверять своему опыту и тому, насколько хорошо эта ценность работает на них, а не противостоять

ценностям, которые противоречат убеждениям или ценностям, которых придерживаются другие.

## **2. Препятствия**

Мы использовали две метафоры, опять же обе из книги АСТ 1999 года (Хейс и др.), чтобы обсудить возможность продолжения ценностно—ориентированных действий даже перед лицом невзгод, трудностей и страданий. Метафора «Пузырь на дороге» полезно иллюстрирует, как мыльные пузыри могут поглощать препятствия в виде других мыльных пузырей — то есть они просто впитывают их в себя и двигаются дальше. Метафора «болото» также полезна для иллюстрации того, что некоторые негативные и дискомфортные ощущения могут быть частью стремления к ценностям или целям. Если клиенты не готовы испытывать дискомфорт, это может означать, что они отказываются от стремления к ценности.

Последняя метафора пришла из японского боевого искусства Айкидо, которое предлагает справляться с атаками, сопротивлением или барьерами подобно тому, как это делает морская волна. То есть активное сопротивление часто порождает большую силу и повышение сопротивления со стороны нападающего (представьте себе пару армрестлеров, каждый из которых потеет, на шее выступают вены, глаза выпучены, а их руки неподвижны). Волны не ведут себя так с преградами такими как пирсы, гранитные скалы или песчаные замки. Они просто обтекают или обходят их. Интересно, что таким образом волны достигают места назначения, обходя практически любое препятствие, не затрачивая никаких заметных усилий.

## **3. Постановка целей и внедрение ценностных действий**

В прошлом мы использовали модификацию стандартного упражнения по постановке целей. Модифицированное упражнение создает явную связь целей с ценностями и определяет конкретные действия, которые ведут к достижению цели и реализуют ценность.

Обычно мы приводим один пример, а затем сообщаем, что у клиентов будет возможность персонализировать цели и действия в качестве домашнего задания.



#### **4. Майндфулнесс**

Во время четвертой встречи мы проводим осознанное «сканирование тела». Как правило, мы также просим клиентов выполнять это упражнение не только сидя на стуле, но и в любом другом положении, чтобы показать им, что эта практика универсальна для любой позы и любых обстоятельств. Если есть коврики, мы просим участников группы лечь на них. Клиенты также могут стоять, лежать или сидеть на полу.

После краткой вводной, аналогичной тем, что были даны в последние несколько недель, мы просим клиентов обратить внимание на различные части тела. Обычно мы идем от головы к ногам, часть тела за частью тела, хотя этот порядок произволен. Во время упражнения мы просим клиентов обратить внимание на то, что происходит в определенной части тела (напряжение, расслабление, ощущение тепла/холода, боли, голода и т.д.). Обычно мы не торопимся перемещаться по телу и периодически напоминаем о фокусировке внимания на той или иной части тела, если оно сместилось. Это упражнение может быть особенно полезным, когда затрагивается болезненная часть тела, особенно если участники могут замечать боль и одновременно обращать внимание на некоторые другие ощущения.

#### **5. Домашнее задание**

В рабочем листе домашнего задания клиентам предлагается определить три ценности, три связанные с ними цели и три действия для каждой цели.

## Сессия 5: Разделение

### 1. Разбор домашнего задания и скорость работы

Мы уделяем некоторое дополнительное время обсуждению домашнего задания и возникших трудностей/наблюдений/и т.д. Кроме того, мы обсуждаем склонность людей «переусердствовать» в деятельности, работать на высокой скорости или ставить слишком большие и недостаточно определенные (неконкретные) цели/действия. Это также дает возможность начать обсуждение особенностей человеческого разума, которые затем будут подробно рассмотрены в оставшейся части сессии.

Обсуждение «Скорость и регулярность работы» — это обсуждение довольно стандартных проблем, присущих несистематической работе, выполнению домашних заданий и практик не планомерно, а от случая к случаю. Также можно обсудить влияние регулярной, планомерной работы на продвижение по пути к ценностям. Наконец, в контексте скорости освоения практик и прогресса в терапии можно дополнительно попрактиковать разделение с тенденцией ума говорить нам, что мы «делаем недостаточно» или что если мы «не можем делать это так, как раньше, то оно того не стоит». Как и во всем курсе терапии, мы склонны подчеркивать, что ни один из методов не является «правильным», просто каждый из них способствует достижению различных результатов. Важный момент — это активный и осознанный выбор.

### 2. Разделение с угрозами языка

На этом этапе терапии можно использовать множество упражнений по разделению. По нашему опыту, некоторая конфронтация в виде «да, но» и т.д. — это мишень для терапевтической интервенции. Барьеры на пути к ценностям и целям — также предметы обсуждения.

Как правило, мы включаем хотя бы некоторые из следующих упражнений, исходя из потребностей группы. Большинство упражнений взято из Hayes et al. (1999).

а) Условная величина воспринимаемых угроз и тенденция к «туннельному зрению» при возникновении угрозы. Сюда также можно отнести часто встречающуюся ригидную природу разума.

- Попросите клиентов вспомнить время, когда им угрожала опасность, и определите, могут ли они вспомнить детали этого происшествия. Часто этот эпизод в конечном итоге сводится к угрозе и пути отступления. Келли Уилсон на семинаре по АСТ рассказывала об этом в метафоре кролика в лесу, который столкнулся со львом. Для кролика существует только лев и кроличья нора (или «укрытие»); ничего больше не существует. Этот пример можно использовать для обсуждения опыта клиента и того, есть ли польза от более широкого осознания обстоятельств присутствующей или воспринимаемой угрозы. Можно также затронуть вопросы обобщения стимулов и их различения.

- Упражнения «Что такое числа» и «ментальная полярность» из книги АСТ 1999 года (Hayes et al., 1999) также могут быть использованы для обсуждения условности мышления.

- Дихотомия «но/и» и «долженствование/должностничество» (изобретенные, насколько нам известно, доктором Альбертом Эллисом) дают возможность включить обсуждение человеческого языка.

б) Наконец, обсуждение того, кто все же стоит у руля, может быть полезно и в настоящее время, и как шаг к повышению осведомленности о своих ощущениях клиентом отдельно от содержания мыслей. Метафора «Пассажиры в автобусе» (Hayes et al., 1999) часто отражает некоторые значительные трудности, через которые проходят клиенты.

Мы применяли два метода. Первый — более дидактический и, кажется, работает хорошо.

Второй, который мы приняли совсем недавно, является более эмпирическим и позволяет клиентам принимать активное участие, что, возможно, более значимо с клинической точки зрения. Он адаптирован из книги Walser and Pistorello (2004) и предполагает участие 4—5 добровольцев, один из которых будет

«вести автобус», а остальные будут «пассажирами». Каждому пассажиру выдается персонаж (например, «боль», «сомнения в себе», «депрессия», «беспокойство/тревога») — как правило, мы заранее пишем имена этих персонажей на стикерах и раздаем их пассажирам. Мы даем пассажирам указание играть свою роль от всей души, однако устанавливаем правило, что нельзя прикасаться к водителю.

В любом из этих упражнений следует обсудить возможные способы взаимодействия с пассажирами. Обычно обсуждаются следующие варианты: вразумить их, выгнать, позвать на помощь (например, вызвать полицию) и дать отпор. Результаты этих попыток справиться с пассажирами, которые, как правило, проваливаются с треском и только усугубляют ситуацию, дают массу тем для обсуждения. Одна из целей, конечно, состоит в том, чтобы указать на проблемы от слишком буквального восприятия мыслей или четкого следования их указаниям.

### **3. Осознанность**

До сих пор терапевт, как правило, довольно много говорил во время практики, направляя внимание клиентов во время практики осознанности. Чтобы клиент органично встроил практики осознанности в свою жизнь и буквально мог тренироваться «на ходу», мы предлагаем общую практику осознанности в настоящий момент времени — «осведомленность» — хороший пример которой приведен в работе Hayes et al. (1999; стр. 179). Терапевт дает гораздо меньше указаний по сравнению с предыдущими сессиями майндфулнесс.

#### **Наш общий алгоритм выглядит следующим образом:**

1. Предложите занять удобную, но бдительную позу и закрыть глаза.
2. Проведите краткое упражнение на осознанность и сосредоточение с помощью инструкций обратить внимание на определенные характеристики окружающей среды (свет, шум, физическое местоположение).
3. Попросите обратить внимание на телесные ощущения — ощущение ступней на полу, ног на стуле, температуры тела, дыхания и т.д.

4. Дайте общие рекомендации наблюдать за мыслями, чувствами и ощущениями (включая побуждения к движению) по мере их появления. Просто наблюдайте, как они приходят и как они уходят.

В течение 10—20 минутной практики порекомендуйте клиентам возвращаться в наблюдательное, осознающее состояние, если они обнаруживают, что их ум блуждает. Подчеркните, что задача состоит в том, чтобы оставаться бдительным — осознавать мысли, эмоции и т.д., а также замечать, что ум блуждает.

**Во время обратной связи необходимо учитывать некоторые моменты:**

1. Возникающие трудности можно обозначить как мысли (например, «Я просто не смог этого сделать», «Я просто не смог расслабиться»).
2. Обсуждение того, что делает ум, когда его просят ничего не делать.
3. Возможная польза сохранения наблюдательной, осознанной позиции по отношению к опыту вне терапевтической группы.

#### **4. Домашнее задание**

Домашнее задание предназначено для того, чтобы начать некоторую работу в отношении ценностно—ориентированных действий и выявить препятствия к ним. Кроме того, оно может послужить стимулом для осознания действий и их последствий.

## Сессия 6: Ценностно-ориентированные действия

### 1. Пересмотр терапии

В начале сессии мы отводим 10—15 минут на формальный обзор прогресса в терапии, остающихся проблемных зон и т.д.

Сюда также хорошо вписывается разбор домашнего задания, который можно использовать для гибкого включения нерешенных проблем избегания и когнитивного слияния или прояснения предыдущих тем. Также полезно поощрение усилий, но не обязательно результатов.

### 2. Приверженность действиям

Вначале можно потратить немного времени на признание сложности процесса изменений. Упражнение «Прыжок» (Hayes et al., 1999, стр. 241) также может проиллюстрировать разницу между планированием действий и совершением действий. Можно привести доводы в пользу изучения многих аспектов спорта «прыжков со стул» (например, читать книги о прыжках, получать советы «эксперта», тренироваться прыгать с других предметов, спрашивать других клиентов, как бы они это сделали, и т.д.) — однако все это не является прыжками со стула.

С клинической точки зрения, это также можно использовать для выяснения некоторых тонкостей избегания и слияния. Например, планируют ли клиенты сделать что-то «после терапии» или «в новом году» и т.д.? Если да, то это может быть индикатором избегания. Время от времени к нам приходят люди, которые стремятся выяснить все, что возможно о чем-то, прежде чем начать действовать — упражнение «прыжок» дает возможность поработать с этими проблемами. Также можно показать отличие стратегии выяснения всего обо всем (что является лишь мыслительным действием) от выбора высоты, с которой нужно прыгнуть (что напрямую относится к реальному действию).

Это также хорошая возможность обсудить готовность испытывать дискомфорт как часть достижения значимых результатов. «Прыжок в неизвестность» присущ многим, возможно, даже всем действиям. Мы также обсуждаем, где именно кроется «препятствие» в изменении поведения. В самом ли действии или во всей той мысленной суете, которая ведет к этому действию?

Барьеры, которые могут возникнуть и которые полезно обсудить: недостаток уверенности/мотивации/самооценки/и т.д., убеждение, что «чтобы изменился я, другие должны измениться», и постановка слишком заоблачных или нечетко определенных целей. На этом этапе хорошим приемом может быть выполнение упражнения «Хорошо, вы прав». Робин Уолсер, АСТ-терапевт в Национальном центре ПТСР в системе здравоохранения VA Palo Alto, использует упражнение «Хорошо, вы правы» для иллюстрации того, как барьеры (например, когнитивное слияние) встают на пути к действиям. Предложите клиентам разбиться на пары. Попросите их выбрать личную цель, основанную на какой-то ценности, которую им было трудно реализовать поведенчески. Клиенты записывают все причины, по которым они не проявляют активности в движении к этой цели, причем каждая причина должна быть записана на клеевом стикере. Попросите приклеить на рубашку каждую причину и твердо заявить, что они верят в истинность этой причины. Вы даже можете попросить их встать и заявить о своей вере в эту причину. Когда список причин будет исчерпан, попросите клиента спросить: «И что теперь?». Посмотрите, смогут ли они активно двигаться к цели, даже если все эти «причины» приклеились к ним.

Вы даже можете продемонстрировать это, выбрав цель «дотронуться до стены в дальней части комнаты» и составив список препятствий (например, сила тяжести, больное колено, препятствия на пути, ощущение, что не хочется этого делать, отсутствие уверенности в себе/мотивации/и т.д.).

Здесь можно пересмотреть или раскрыть многие предыдущие темы — например: пассажиры в автобусе, болото, прояснение ценностей и когнитивное слияние.

### 3. Упражнения на осознанность и наблюдение за собой

Описание своего внутреннего опыта из позиции наблюдателя и упражнения на осознанность — это методы, помогающие разделить с мыслями, чувствами и эмоциями в процессе выполнения приверженного ценностям действия. Наблюдая мысли как мысли, чувства как чувства, а эмоции как эмоции, эти проявления личности переживаются такими, какие они есть (например, дискомфортные переживания), а не в буквальном смысле воспринимая то, что говорится об этих внутренних переживаниях (например, ужасные, опасные, угрожающие, мешающие делать то, что важно). Для демонстрации и иллюстрации наблюдающего «Я» можно использовать метафору шахматной доски, упражнение «Мысли на параде» или упражнение «Листья в ручье» — все они подробно описаны в работе Hayes et al. (1999).

«Действовать дальше» — это метафора, позволяющая вытащить концептуализированное «я» из процесса ценностно—ориентированного действия. В этой части сессии, чтобы продемонстрировать «действие дальше», важно использовать любую практическую деятельность, которая помогает показать, как клиенты могут иметь неприятные мысли, чувства и эмоции и нести их с собой, двигаясь в направлении, соответствующем их ценностям. Например, в этот протокол мы включили упражнение, в котором клиенты записывают на карточки то, с чем они борются. Эти карточки складываются в сумку, которую клиенты затем носят с собой по комнате, двигаясь к целям, соответствующим их ценностям. Это эмпирическое упражнение наглядно показывает, что клиенты могут «иметь» нежелательные мысли, чувства, воспоминания и ощущения, такие как боль, и двигаться в важном для себя направлении.

Еще одна полезная метафора — это «компас ценностей». Ценность, как описано в предыдущем модуле, — это направление, в котором человек движется по жизни. Это не пункт назначения и даже не остановка на пути. Ценности определяют вектор поведения и цели. Чтобы помочь клиентам в выполнении упражнения «Действуй дальше», попросите их посмотреть на свой «компас ценностей». В каком направлении указывает стрелка компаса ценностей? Когда клиенты ответят,



спросите их, в каком направлении указывает стрелка их поведения или действия. Указывают ли они в том же направлении? Если нет, то налицо расхождение. Что должно произойти, чтобы эти две стрелки указывали в одном направлении? Либо одна, либо другая должны сменить свой вектор (т.е. либо ценность должна измениться, либо поведение/действие должно изменить свой курс).

#### **4. Домашнее задание**

Домашнее задание — это простая фиксация поведения. Мы разработали его для того, чтобы мягко подтолкнуть участников к самостоятельному принятию решений о деятельности. Это открытое задание, и терапевт может изменять инструкции при возникновении специфических вопросов как в групповом, так и в индивидуальном плане.

## Сессия 7: Готовность

### 1. Первичное и вторичное страдание

Проверка домашнего задания зачастую становится хорошим введением в готовность. Клиенты часто говорят о том, как трудно было начать действовать, потому что они столкнулись с некоторыми неприятными обстоятельствами в виде личных переживаний, реакции супругов/значимых других и т.д. Мы выделяем время, чтобы проанализировать опыт каждого и прийти к пониманию того какие трудности возникли. Это часто происходит даже тогда, когда был достигнут значительный успех в терапии (поэтому не забывайте позитивно подкреплять действия, сопряженные с усилиями!).

Первичное страдание определяется как первичная травма — оно присуще самой жизни. Вторичное страдание — это реакция на первичную травму. Первичное страдание не является выбором, а вторичное страдание уже является выбором.

Обычно мы начинаем с вопроса, заданного во втором пункте раздела «Готовность». В чем смысл ценностей? В чем смысл терапии? Обсуждение, как правило, может быть построено вокруг вопросов выбора, свободы поведения и способности жить полноценной жизнью.

**Обычно мы включаем две вещи:**

а) Метафора «Джо — незваный гость» («Joe the Bum») (Hayes et al., 1999, p. 240). Что делать, когда на вашу вечеринку приходит незваный, вонючий, грубый и несносный гость? Первичное страдание — это приход бездомного, но наши реакции на него провоцируют вторичное страдание. Боль, плохое настроение и т.д. — все это незваные гости, которые приходят на вечеринку, которая является нашей жизнью. Можно также сформулировать различие между оценкой или торгом и готовностью. Альтернативой (особенно если вы живете в Англии! — или в Питере! — прим.пер.) может быть метафора «прогулки под дождем», когда человеку нужно попасть домой, и он может выбрать: сторбиться, схватить газету с тротуара и идти как можно

быстрее (но при этом, как правило, все равно промокнув) или вести себя по—другому.

б) Затем на доске можно нарисовать круг с болью в центре (первичное страдание). В последующих кругах можно нарисовать стратегии, которые клиенты используют, чтобы справиться с болью и последствия этих действий. Это упражнение часто позволяет выявить некоторые менее очевидные стратегии избегания — вы можете спросить о реакции на боль за последнюю неделю или чуть больше. Опять же, фокус делается на работоспособности — смысл не в том, чтобы заставить кого—то согласиться с вами, а в том, чтобы дать ему возможность честно оценить свои стратегии поведения и их последствия.

Метафора болота также может быть использована, если позволяет время. Она может объединить в себе разные аспекты жизненного опыта клиентов и провести прямую связь с их ценностями.

## **2. Ответственность и препятствия на пути к готовности**

Ответственность, о которой идет речь, — это не ответственность за достижения, а взятое на себя обязательство совершать ценностно ориентированные действия — даже в условиях продолжительного «отката». Возможно, вы захотите подчеркнуть этот нюанс.

Это возможность для клиентов честно оценить, готовы ли они приложить усилия по преодолению трудностей. Опять же, потенциальная сложность заключается в том, чтобы не заставить клиента «сдаться», а наоборот, предоставить выбор.

## **3. Осознанная прогулка**

Команда персонала Королевской национальной больницы ревматических заболеваний подала нам идею, чтобы клиенты выполняли упражнения на осознанность во время прогулки. По нашему опыту, это хороший шаг к тому, чтобы клиенты могли практиковать осознанность в любых обстоятельствах, стали более

самостоятельными и узнали новый способ тренировки. Инструкции такие же, как на предыдущих сеансах осознанности.

#### **Мы добавили следующее:**

1. Идите в одиночестве.
2. Постарайтесь покинуть здание и выйти на улицу.
3. Постарайтесь ни с кем не разговаривать.
4. Осознанно прогуливаясь, вы можете двигаться более медленно или с более отчетливыми движениями.
5. Время от времени клиент, вернувшись с осознанной прогулки, говорит, что ему было трудно идти с закрытыми глазами. Поэтому мы часто подчеркиваем, что ходить нужно с открытыми глазами.
6. Мы назначаем время возвращения в комнату для обратной связи — 15—20 минут кажется достаточным временем для прогулки.

Сессия обратной связи проходит как обычно. Короткое обсуждение других ежедневных возможностей для тренировки осознанности может быть также увлекательным (например, прием пищи, отдых, чистка зубов, сексуальная активность).

#### **4. Домашнее задание**

Больше работы над переносом практик осознанности в рамках групповых встреч на контекст жизни клиента. При необходимости вы можете обсудить и определить конкретные домашние задания для конкретных людей.

## Сессия 8: Подведение итогов и выводы

### 1. Прояснение ценностей

Заключительное упражнение на выявление ценностей включено для подкрепления процесса выявления ценностей в неизбежающей и необоронительной манере. Упражнение адаптировано из книги Wasler & Pistorello (2004).

Оно включает в себя распределение людей по небольшим подгруппам (2—4 человека в каждой группе). Попросите участников сесть вплотную друг к другу, дайте им несколько минут подумать, а когда они будут готовы, попросите встать и заявить о своих ценностях в одной или нескольких областях жизни. Возможно, будет полезно перечислить «списки ценностей» на доске, чтобы члены группы могли с ними ознакомиться.

Попросите каждого встать и заявить о своих ценностях без обоснования или аргументации — просто сделать заявление. Других членов группы просят сохранять способность присутствовать и концентрироваться на декларации ценностей этого человека. Если другие члены группы почувствуют, что в декларации присутствуют избегание, защиты, рациональность и т.д., они могут мягко дать обратную связь и попросить человека повторить озвучивание ценностей.

### 2. Рецидивы и откаты

Относительно стандартное обсуждение «откатов». Мы склонны уделять больше внимания «подготовке к рецидивам», а не «предотвращению рецидивов», учитывая хронический характер боли.

Иногда, если сохраняется значительная тревога по поводу слияния с мыслями (и она лежит в основе некоторых тревог по поводу неудач), мы проводим упражнение «содержание мысли на карточках» (Hayes et al., 1999), чтобы объяснить, что можно сделать с этими (часто обоснованными) мыслями и тревогами. Написать свою самую страшную/пугающую/депрессивную/и т.д. мысль на карточку и взять ее с собой на прогулку — это важный опыт для некоторых людей.

### 3. Прощание

Мы используем это время как возможность проанализировать процесс терапии, составить план на будущее и попрощаться. Это также хорошая возможность пересмотреть принятые на себя обязательства в качестве «заданий на всю жизнь» и/или уделить время подведению итогов курса терапии.

**Последующие действия:** На разных этапах разработки данного плана терапии клиенты просили о проведении группы последующего сопровождения. По их просьбе мы организовывали неформальные встречи каждый месяц или около того, чтобы клиенты могли прийти, увидеться друг с другом, обсудить успехи и неудачи и проверить себя. Как правило, на таких встречах была хорошая посещаемость и они, по—видимому, способствовали поддержанию изменений в поведении, хотя мы не проводили никакого формального анализа информации с этих встреч.

## Рабочая тетрадь участника групповой программы

### Сессия 1: Введение и базовые основы терапии

Спасибо, что пришли, и добро пожаловать в нашу группу. Групповая терапия «Жизнь с хронической болью: подход, основанный на принятии» предназначена для клиентов с проблемами, связанными с хронической болью. Мы надеемся, что участие в этой программе поможет вам узнать больше о своих проблемах и о том, как управлять своей жизнью в меру своих возможностей, несмотря на хроническую боль.

#### Цели сессии:

1. Почему мы все здесь?
2. Основные правила
3. Знакомство
4. Обзор терапии и цели данной программы
5. Обзор базовых основ данного курса терапии
6. Задание на дом

#### **1. Почему мы здесь?**

У каждого человека в этой группе могут быть общие черты, такие как родной город, интересы или профессия. Несмотря на то, что у вас, вероятно, есть и различия между собой, всех вас объединяет хроническая боль. Конкретные проблемы, связанные с болью, могут быть разными, но все вы испытываете хроническую боль, которая мешает вам жить.

Почему я участвую в этой группе?	Чему бы я хотел научиться в этой группе?
----------------------------------	--

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Пожалуйста, найдите минутку и перечислите несколько причин, по которым вы участвуете в этой группе. Кроме того, напишите несколько вещей, которые вы хотели бы вынести из этой программы; то есть, как вы хотите стать



другим или вести себя по—другому после завершения этой программы? Мы вернемся к вашим ответам через несколько минут.

## 2. Основные правила

Лучший способ добиться положительных результатов в этой группе — активно участвовать на каждом этапе терапии. Вот несколько правил, которые необходимо соблюдать, чтобы вы могли получить максимальную пользу:

- Приходите на занятия вовремя.
- Участвуйте в каждой сессии (старайтесь не пропускать ни одной групповой встречи).
- Будьте уважительны к другим.
- Дайте каждому возможность высказаться.
- Слушайте, что говорят другие.
- Будьте поддерживающими.
- Будьте готовы помочь и действовать творчески.
- Сосредоточьтесь на «здесь и сейчас».
- Думайте о том, что вы можете сделать сейчас и завтра для решения своих проблем, а не о том, что вы не сделали, не должны были или могли сделать в прошлом.
- Выполняйте все задания и упражнения
- Как можно скорее сообщите терапевту, если у вас возникли проблемы с группой или если вы не удовлетворены.
- Соблюдайте конфиденциальность группы и уважайте частную жизнь других людей.

Ниже приведена дополнительная информация о группе и ее формате, которую вам будет полезно запомнить:

- Имя вашего терапевта:
- С ним/ней можно связаться по адресу:
- Ваша группа будет собираться в следующее время в течение 8 следующих еженедельных сессий:

- День:
- Даты:
- Время:
- Место:

● В экстренных случаях звоните по телефону:

### 3. Знакомство

Давайте потратим следующие несколько минут, чтобы познакомиться друг с другом.

Прежде чем рассказать о себе, обдумайте следующие вопросы:

1. Ваше имя
2. Откуда вы родом и где выросли
3. Как вы проводите свое время
4. Хобби или интересы
5. Цели в жизни
6. Опыт в терапии и цели в этой программе

Как мы уже обсуждали, ваша терапия состоит из 8 сессий. Каждая сессия посвящена изучению новой информации и навыков, а также предоставляет время для группового обсуждения вопросов, возникающих при изучении материала программы. Ваше активное участие очень важно для получения максимальной пользы.

У нас есть несколько основных принципов, которые мы использовали при разработке этой программы. Они призваны помочь направить поток терапии в поддерживающее, заботливое русло, чтобы вы могли извлечь пользу из информации и навыков, преподаваемых вам, таким образом, чтобы улучшить ваше общее самочувствие. Эти принципы таковы:

1. Ваша боль реальна. Несмотря на то, что мы не можем ее «увидеть» или непосредственно измерить, мы знаем, что вы испытываете боль каждый день.

2. Боль приносит в вашу жизнь негатив и мешает вам делать то, что вы хотите или должны делать.

3. Вы готовы внести изменения, чтобы уменьшить негативное влияние боли на вашу жизнь.

#### **Мы также хотим, чтобы вы знали несколько фактов о терапии.**

1. Мы будем говорить о сложных вещах. В ответ на это вы, вероятно, почувствуете грусть, злость, тревогу и дискомфорт. Такая реакция естественна и ожидаема.

2. Находясь в этой группе, вы увидите проявления страданий и эмоций у других людей. Это трудная работа, и ожидаются сложные эмоции.

3. Терапия будет трудной. Жизнь с хронической болью сложна, и простых решений не существует. Мы поможем всем возможными способами, однако окончательный выбор участвовать или нет в этой групповой программе остается за вами.

#### **4. Мы не относимся к этим вопросам легкомысленно**

Мы будем относиться к ним серьезно и никогда не будем пытаться использовать их в своих интересах или для личной выгоды.

Вы можете выражать эмоции так, как считаете нужным. Не нужно их скрывать или держать в тайне. Опять же, мы никогда не будем сознательно использовать эти эмоциональные проявления во вред или не по назначению.

Мы просим вас взять на себя сознательное обязательство принять участие в процессе максимально полно, насколько это в ваших силах. Если вы не можете этого сделать, возможно, это не лучшее время для вашего присутствия здесь.

#### **5. Обзор способов избавления от хронической боли в прошлом**

В среднем, люди, прошедшие через эту программу, страдают от боли в течение шести лет, некоторые люди страдают от боли более длительное время, а некоторые — более короткое. Для подавляющего большинства этих людей было

испробовано множество методов терапии, включая лекарства, инъекции, физиотерапию или профессиональное лечение, а в некоторых случаях — инвазивные операции.

Сейчас мы хотели бы рассмотреть как можно больше этих способов решения проблемы, которые вы можете вспомнить. На следующей странице есть рабочий лист, который вы можете использовать.

Сначала мы составим список методов терапии. Затем подумайте о том, как эти способы были полезными для вас в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Возможно, вы захотите рассказать о пользе в виде облегчения боли, улучшения настроения, повышения работоспособности, межличностных отношений и т.д.

Также подумайте о любых затратах и трудностях, связанных с этим терапиям, опять же в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Пока вы это делаете, постарайтесь сосредоточиться на том, почему эти методы терапии сработали или не сработали. Возможно, они не изменили уровень вашей боли или усилили его? Были ли побочные эффекты? Что касается работоспособности — помогли ли вам какие—либо из них делать больше того, что вы хотели бы делать?

### **Анализ способов преодоления боли: Затраты и выгоды**

Большинство людей, которые обращаются к нам за лечением хронической боли, в прошлом проходили многочисленные процедуры, направленные на уменьшение негативного воздействия боли. Нам интересен ваш опыт применения этих способов, а также результаты, которых вы добились с их помощью. Пожалуйста, уделите несколько минут и заполните следующую таблицу.

Способ справиться	Краткосрочные выгоды	Долгосрочные выгоды	Краткосрочные затраты	Долгосрочные затраты	К чему привел способ в конечном счете? Помог/не помог

Подумайте о предыдущем упражнении. Помогли ли вам ваши попытки устранить или уменьшить боль? Какова была цена использования этих стратегий?

Возможно, самый главный вопрос здесь, помогли ли вам эти методы в стремлении жить той жизнью, которую вы хотите жить?

Для многих людей, прошедших этот курс терапии, боль — это факт жизни. Время от времени она может меняться, и техники, используемые в терапии, могут приносить кратковременное облегчение. Однако ощущение боли продолжается в течение долгого времени. Если не существует способов, позволяющих облегчить боль на длительный срок, какие у вас есть другие варианты?

## 6. Выводы на сегодня

1. Добро пожаловать в группу. Мы знаем, что боль негативно влияет на вашу жизнь. Мы рады, что вы решили принять участие в этой программе, чтобы помочь вам «научиться жить» с хронической болью.

2. Ваши товарищи по группе — это ценный ресурс для вас. Они смогут предоставить информацию и способы жить с болью, о которых вы, возможно, не знали до этого. Вы сможете сделать то же самое для них.

3. Полное устранение боли является целью большинства методов терапии хронической боли. Однако для многих людей это недостижимо. Возможно, более важным является то, что трудности, связанные с поиском избавления от боли, часто обходятся очень дорого.

4. Домашнее задание: В течение следующей недели каждый день уделяйте некоторое время, возможно, 10 минут или около того, чтобы обдумать свои возможности. Куда вы можете пойти дальше? Если боль будет присутствовать до конца вашей жизни, что вы можете делать дальше? Мы обсудим эти вопросы на следующей неделе.

5. Ждем вас в следующий раз.

### Неделя 1: Домашнее задание

Между сеансами терапии заполните, пожалуйста, следующий лист. На этой неделе уделите 10—15 минут каждый день и подумайте, какие существуют возможности, которые позволили бы вам жить своей жизнью даже при продолжающейся боли. Постарайтесь быть как можно более конкретным.

Если вы обнаружите, что застреваете и думаете только об одном варианте или не можете «отвязаться» от сосредоточенности на уменьшении боли как единственном варианте, подумайте о том, что бы вы делали, если бы боли не было, или о том, что вы делали в прошлом даже при наличии боли, что вас удивило.

Это упражнение — важная основа, на которую можно опираться, и мы его обсудим на следующей неделе. Пожалуйста, уделяйте время каждый день для выполнения этого домашнего задания.

	День недели	Какие возможности вы обнаружили?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

## Сессия 2: Возможности и определение курса терапии

Добро пожаловать в группу. Вот что мы рассмотрим сегодня:

### Цели сессии:

1. Обзор домашнего задания
2. Взаимосвязь между болью, настроением и качеством функционирования.
3. Осознанность

### **1. Обзор домашнего задания**

Возможности:

- Посмотрите на варианты, которые вы записали. Есть ли между ними что-то общее или они касаются разных сфер вашей жизни?

- Вспомните, как вы выполняли упражнение. Какие трудности продолжали возникать? Где вы «застряли»?

### **2. Взаимосвязь между болью, настроением и функционированием**

Поразмышляйте о недавнем опыте обострения боли. Когда вы вспомните это, может стать ясно, что боль и стресс тесно связаны между собой. Кроме того, если проанализировать прошлые методы терапии, то часто становится очевидным, что полное избавление от боли не всегда возможно. Многие люди с хронической болью уже знают об этом факте.

Существует ряд других эмоций, с которыми боль может взаимодействовать как положительным, так и отрицательным образом. Депрессия и тревога — это два наиболее часто встречающихся эмоциональных состояния, но позитивные чувства также могут быть связаны с болью. Далее мы обсудим, как работают эти связи и как лучше всего использовать их для улучшения качества жизни.

Как правило, проще всего обсудить влияние сильной боли на настроение и функционирование. Используя бланк на следующей странице, напишите, как



повышение интенсивности боли влияет на ваше настроение и уровень работоспособности.

### Повседневная деятельность

Телесные ощущения, мысли/настроение и поведение: Как они связаны?

Каким было ваше настроение? Как вы взаимодействовали с другими? На чем было сосредоточено ваше внимание? Какие действия вы совершали или избегали, когда возникала боль?

Это упражнение может прояснить тесную взаимосвязь между болью, настроением и поведением. Часто они могут совместно создавать «порочный круг», в котором усиливается боль, страдание и чувство беспомощности. Исходя из нашего клинического опыта, это одна из самых больших «ловушек» хронической боли, и попасть в нее — обычное дело.

Физические ощущения, мысли/настроение и поведение взаимодействуют таким образом, что способствуют росту проблем и снижению качества жизни. Возможно ли, однако, использовать эти отношения с пользой для себя?

Если это действительно возможно, возникает важный вопрос: С чего начать?

У нас есть три варианта: Боль (и другие физические ощущения), мысли/настроение или поведение.

1. **Боль.** К сожалению, изменить боль — дело непростое. Кроме всего прочего, предыдущий обзор методов борьбы с хронической болью мог показать, что имеющиеся методы не часто приводят к длительному ослаблению боли. Поэтому боль может быть не самой подходящей целью для ваших усилий.

2. **Мысли/эмоции.** Изменение мыслей и эмоций также проблематично. Трудно изменить свои эмоции, просто захотев их изменить. Например, если вы просыпаетесь в грустном настроении, и скажете себе: «Не грусти больше!» — приведет ли это к каким-либо изменениям в вашем настроении?

Кроме того, если человек пытается НЕ думать о чем—то, он часто начинает думать об этом еще больше. Есть несколько упражнений, которые ваш психолог может показать вам, с помощью которых вы сможете понаблюдать за тем, как это происходит. Кроме того, имеющиеся научные данные подтверждают, что активное подавление мыслей обычно приводит к их более частому появлению. Некоторые данные лабораторных исследований указывают на то, что это справедливо и для боли.

Эти данные иллюстрируют сложность попыток изменить свое настроение или мысли, просто желая изменить их. Таким образом, похоже, что и мысли могут быть не лучшей целью для ваших стараний.

3. **Поведение.** До сих пор в процессе терапии мы определяли понятие поведения в широком смысле как «способность делать то, что вы хотите делать или считаете нужным». На самом деле поведение может быть той областью, где ваши усилия окажут наибольшее влияние. Определив, что именно вы хотите сделать, можно направить ваши усилия в нужное русло. Затем можно будет разработать метод достижения поставленных целей таким образом, чтобы увеличить вероятность того, что вы их достигнете.

Возможно, следующим вопросом будет: «Могу ли я думать или чувствовать одним образом, а вести себя противоположным образом?».

И последнее замечание: мы предполагаем, что внимание на поведении с наибольшей вероятностью принесет результаты, но это не значит, что будет легко. На самом деле, изменить поведение невероятно сложно. Оно требует постоянной оценки и прикладывания усилий. Если бы изменение поведения было легким, в современном мире было бы меньше проблем с табакокурением, наркоманией и ожирением, и вы бы не были в этой группе прямо сейчас, в этот самый момент. Трудности являются неотъемлемой частью жизни с хронической болью.

### **3. Осознанность**

Временами в повседневной жизни мы можем быть поглощены «жужжанием» нашего ума. Это может затруднять концентрацию внимания, а в некоторых случаях может не привести нас к желаемым результатам. Практику осознанности описывают по-разному. Возможно, самое подходящее определение — это «осознание настоящего момента». Одна из сложностей, связанных с осознанностью, заключается в том, что ее лучше практиковать, а не говорить о ней или о ее пользе.

Существует множество способов практиковать осознанность, и ваш терапевт будет применять несколько из них в течение следующих нескольких недель. Мы будем практиковать еженедельно, и вас будут призывать продолжать практиковать в течение недели.

### **4. Выводы на сегодня**

1. Для достижения успеха в борьбе с хронической болью иногда важно сменить ожидания и фокус в терапии. Очень важно иметь реалистичные ожидания в отношении результатов терапии.

2. Боль, настроение и поведение находятся в сложном взаимодействии; вместе эти механизмы могут создавать огромные страдания. Однако возможно, что эти взаимоотношения можно использовать и для улучшения состояния. Возможно, сосредоточение на изменении поведения создаст наилучшие условия для улучшения того, как вы живете.

3. Домашнее задание. В течение предстоящей недели несколько раз в день практикуйте осознанность. Возможно, вам будет полезно запланировать время, а может быть вы случайно заметите, что находитесь в состоянии осознанности. Используйте следующий лист для записи того, что произошло, и любой другой информации, которую вы считаете важной.

## Неделя 2: Домашнее задание

Используйте следующий лист, чтобы записать, что вы заметили, когда «наблюдали» за собой. Возможно, будет полезно заполнять эту форму каждый вечер, чтобы вы могли точно записывать свои переживания.

Как и в предыдущем домашнем задании, мы обсудим ваши переживания на следующей неделе. Пожалуйста, каждый день выделяйте время для выполнения этого домашнего задания.

День	День недели	Что случилось? Где вы были? Что вы заметили? Реагируете ли вы, что реагируете или ведете определенным образом? Что вас отвлекло?
1		

## Сессия 3: Учимся жить с хронической болью

### Цели сессии:

1. Принятие хронической боли
2. Ценности
3. Осознанность и обзор домашних заданий

#### 1. Что такое принятие хронической боли?

Научиться жить с хронической болью может быть чрезвычайно сложно и трудно. Многие из традиционных стратегий совладания с хронической болью хорошо подкреплены исследованиями и клиническими наблюдениями. Эти способы, как правило, дают клиентам возможность обрести контроль над ситуацией или чувствами. Иногда, однако, контролирующие методы совладания не позволяют полностью избавиться от боли, и она продолжает мешать жить и действовать. Когда такое происходит, людям часто говорят: «научитесь жить с этим», «живите с этим» или «примите это».

#### 1. Что значит принять хроническую боль?

Уделите время и подумайте об этом слове. Имеет ли оно для вас значение, какие мысли приходят вам в голову, вызывает ли оно у вас образы?

Принятие можно определить как способ решения неразрешимой ситуации или жизненного опыта. Это не то же самое, что поражение, беспомощность, отказ от жизни или смирение с несчастьем, борьбой или страданиями. Согласно словарю dictionary.com, принятие определяется как «мысленное согласие с тем, что что—то реально и истинно». Принятие того, что у вас есть боль (или что ваша боль реальна и истинна), не означает отказ от всякой надежды.

Принятие хронической боли, таким образом, может означать, что вы живете полноценной жизнью, несмотря на наличие проблемы, которая причиняет боль и страдания.

Альтернативный способ думать о принятии содержится в молитве «Спокойствие». Возможно, вы уже слышали ее раньше:

«Даруй мне спокойствие принять то, что я не могу изменить, мужество, чтобы изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Каждый человек в какой-то момент своей жизни сталкивался с проблемой, которая носила хронический характер и была связана с борьбой за избавление от боли и страданий.

Что это значит для вас? Какое послание вы замечаете, когда читаете или слышите это? Для некоторых людей, читающих молитву «Спокойствие», может быть религиозный смысл, который объединяет их на духовном уровне. Для других это может быть послание, предлагающее новый взгляд на жизнь с не поддающейся контролю проблемой.

По своей природе легко застрять, сосредоточившись на устранении проблемы, вместо того чтобы уделить внимание другим сферам жизни или получать удовольствие от других аспектов жизни. Может быть очень трудно двигаться дальше и одновременно бороться с этой проблемой? Это может быть похоже на то, как нести в гору перегруженный чемодан или держать на плечах слона, поднимаясь по длинной лестнице. Пытаясь устранить или контролировать хроническую проблему, мы делаем то, чего пытаемся избежать или предотвратить.

Широкое поле зрения. Как мы уже упоминали ранее, что легко заикнуться на страданиях, связанных с хронической болью. «Это слишком трудно, я не могу этого сделать» или «это слишком больно» — вот примеры того, что может стать основным объектом внимания при таком неприятном переживании, как хроническая боль.

Хотя важно осознавать свои страдания, более широкий взгляд на вещи поможет вам найти новые направления, которые приведут вас туда, где вы хотите быть, а не туда, где, по мнению боли или других сложных чувств, вы должны быть.

Подумайте об этом варианте, когда будете размышлять о важности фокусировки внимания. Это как если бы вы взяли лист бумаги, проткнули его булавкой и попытались посмотреть через это отверстие во время движения в час пик.

Что произойдет, если вы попробуете это сделать? Было бы трудно маневрировать в пробке, не сталкиваясь с другими машинами, верно? Что бы произошло, если бы вы убрали этот лист бумаги из вашего поля зрения? Вы были бы на том же месте, но у вас была бы большая способность видеть, что перед вами и куда вы хотите направить свой автомобиль.

Точно так же, как при маневрировании на опасном обрыве, вам лучше снять повязку с глаз, чтобы пройти путь, не упав. Помните, что расширение поля зрения не меняет того, что находится перед вами; все остается по-прежнему. Но что действительно меняется, так это то, как вы видите то, что находится на выбранном вами пути.

Принятие — это непрерывный процесс. Помните, что принятие — это не признание поражения, это непрерывный процесс обучения жить полной и насыщенной жизнью, каждый день, не пытаясь изменить, исправить, устранить или контролировать некоторые проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, особенно если эти трудности невозможно контролировать или попытки контролировать эти проблемы приводят к еще большей душевной боли. Как Боб Дилан однажды сказал: «... времена, они меняются...» («... the times, they are changing...»), так и ваш опыт меняется постоянно и от момента к моменту. Принятие не остается прежним и не заканчивается; оно продолжается и постоянно меняется, как и вы меняетесь в результате своего опыта. Весь этот процесс требует от вас действий в ценностном направлении, несмотря на то, что вы переживаете трудные жизненные испытания. Сделайте что-нибудь с тем, что вы чувствуете, научитесь принимать вещи, которые вы не можете изменить, такими, какие они есть, а не такими, какими их принято считать.. Возьмите на себя ответственность за действия и осознайте весь свой опыт. Не только «хороший» или «плохой», а весь. Используя навыки, которым вы учитесь, вы сможете быть в контакте с каждым моментом без необходимости его менять, чтобы прожить свою жизнь так, как вы решили ее прожить.

## 2. Исследование своих жизненных ценностей

Итак, как же можно расширить фокус нашего внимания? Прямо сейчас вы, возможно, осознаете безнадежность в отношении возможности полного избавления от боли, что может способствовать появлению мыслей на тему «Куда двигаться дальше?». Это важные вопросы, и мы будем говорить о том, что называется «ценностями», чтобы ответить на них.

Вместо того чтобы использовать свою проблему в качестве критерия для дальнейшего движения по жизни (т.е. решена ли моя проблема и исчезла ли она из моей жизни?), альтернативная стратегия направлена на поведение, которое ведет вас к целям, соответствующим вашим жизненным ценностям, а не на устранение проблемы и дальнейшее движение вперед.

Проще говоря, ценности — это то, ради чего вы хотите жить. Ценности — это то, каким вы хотите, чтобы вас помнили любимые и близкие друзья после вашей смерти. Ценности относятся к тому, чем бы вы гордились, если бы это было написано на вашем надгробном камне или в качестве эпитафии. Одним словом, ценности могут быть сильными и эмоциональными темами для обсуждения.

Ваш психотерапевт может провести с вами упражнение, направленное на то, чтобы помочь вам определить некоторые из этих ценностей. После упражнения уделите несколько минут тому, чтобы записать то, что пришло вам на ум.

### Упражнение на определение ценностей

Какие темы всплывали во время упражнения? Что говорили люди?

Что вы хотите, чтобы о вас помнили?

1.

2...

То, что вы перечислили выше, может дать вам общее представление о том, какие ценности у вас есть. Потратьте время на то, чтобы подумать, какие из



перечисленных выше ценностей наиболее важны для вас. Возможно, вы даже захотите расположить их в порядке важности.

Затем честно оцените, насколько вы живете в соответствии с этими ценностями. Занимались ли вы деятельностью, которая соответствует вашим заявленным ценностям? Делаете ли вы вещи, которые являются для вас приоритетами? Если да, то как вам это удается? Если нет, то что мешает вам выполнять важные дела?

В течение следующей недели вам будет предложено выполнить дополнительное упражнение, которое поможет прояснить ценности. Кроме того, мы обсудим их подробнее на встрече на следующей неделе.

### **3. Практика осознанности**

Уделите некоторое время обсуждению домашнего задания с вашим терапевтом и другими участниками группы. Возможно, вы захотите рассказать о том, что вам пришло в голову, включая ожидаемые и неожиданные переживания, мысли, эмоции или побуждения к каким—либо действиям. Кроме того, какие вещи вы заметили, которые в других обстоятельствах вы могли бы не заметить, если бы не прилагали сознательных усилий. С какими проблемами вы столкнулись?

Сегодня мы выполним еще одну базовую практику осознанности и попросим вас выполнять ее хотя бы раз в день в течение следующей недели.

### **4. Выводы на сегодня**

Принятие хронической боли — это не значит сдаться или «опустить руки», чтобы жить с болью. Скорее, принятие — это принятие своих трудностей такими, какие они есть, как нормального человеческого опыта, без попыток контролировать или изменить их. Этот процесс позволяет вам двигаться в ценностном направлении в тех областях вашей жизни, которые вы определили как важные.

Ценности можно определить по—разному. Некоторые из них включают в себя то, чего вы хотите от своей жизни, что вас вдохновляет и каким вы хотите,

чтобы вас запомнили. Сегодняшнее упражнение, возможно, повысило вашу осведомленность о ценностях, которых вы придерживаетесь. На следующей неделе мы снова обсудим ценности.

## 5. Домашнее задание

- Заполните форму оценки ценностей, которую вам сегодня выдадут. Заполняя ее, имейте в виду, что не у всех есть ценности в каждой сфере жизни. Заполнение каждого пункта не является основной задачей, важно выбрать наиболее подходящие для вас ценности.

- Уделяйте 10—15 минут ежедневно практике осознанности.

### Форма оценки ценностей

Ценность — это направление в жизни, в котором вы хотели бы двигаться (например, направление на запад), но к которому вы не можете прийти раз и навсегда (т.е. вы всегда можете продолжать двигаться на запад). В отличие от этого, цели — это достижимые пункты назначения в выбранном вами направлении (например, переезд в Америку из Европы). Так, быть любящим партнером или отзывчивым коллегой — это обе ценности, потому что вы должны продолжать жить в соответствии с ними, иначе вы перестанете быть таковыми. Ценности важны, потому что работа над их реализацией приносит в нашу жизнь смысл и удовлетворение.

Ниже перечислены возможные области, в которых у людей есть ценности. Не все люди воспринимают эти ценности одинаково, и этот список не является проверкой для определения «правильных» ценностей. Пожалуйста, перечислите наиболее важные ценности, которые у вас есть в указанных сферах жизни. Выбирая ценности, записывайте только те, в направлении которых вы действительно хотите двигаться. Другими словами, прежде чем записать одну из ценностей, спросите себя: «Стал бы я записывать эту ценность, если бы никто не знал, что я стараюсь ее реализовать?». Если ответ на этот вопрос отрицательный, значит, это не истинная ценность для вас, и вам не следует ее записывать.

Постарайтесь определить хотя бы одну ценность в каждой сфере жизни . Для каждой ценности оцените, насколько она важна по шкале от 1 (высокая важность) до 10 (низкая важность). Оцените, насколько успешно вы реализовывали эту ценность в течение последнего месяца по шкале от 1 (очень успешно) до 10 (совсем не успешно). И наконец, проранжируйте эти ценности в порядке возрастания важности работы над ними прямо сейчас, начиная с 1 как наивысшего показателя и заканчивая числом перечисленных вами ценностей.

### Домашнее задание на неделю 3

Сфера жизни	Ценности	Важность	Успешность	Рейтинг
Семья				
1				
2				

Сферы жизни: друзья, личная жизнь, работа, здоровье, образование и т.д.

## Сессия 4: Ценности и действия

### Цели сессии:

1. Обсуждение ценностей
2. Препятствия на пути к ценностям
3. Цели и действия
4. Осознанность

### **1. Прояснение и обсуждение ценностей**

Посмотрите на домашнее задание, которое вы выполнили, и на ценности, которые вы определили после выполнения упражнения на прошлой неделе.

Какие сходства или различия вы заметили? Какие области вы отнесли к наиболее важным? Какие были наименее важными?

Возможно, нам будет полезно уделить немного времени и обсудить ценности, которые вы определили. Иногда ценности и цели можно перепутать.

Ключевое различие между ценностями и целями заключается в том, что ценности никогда не могут быть достигнуты, в то время как цели могут. Однако ценности и цели почти всегда тесно связаны друг с другом. Например, если у человека есть ценность — быть любящим супругом, он никогда не сможет достичь этой ценности до конца. С другой стороны, если человек заявляет, что он хочет каждый день проводить время, разговаривая со своим супругом или супругой сосредоточенно и не отвлекаясь, то это уже цель. Цель согласуется с ценностью, но они в корне различны. Другой, менее официальный пример — это поездка на запад (ценность) и поездка на Гавайи (цель). Теоретически, можно двигаться на запад бесконечно.

В других случаях выявленная ценность может отражать не вашу ценность, а ценность кого-то — другого (или даже ценность, которую, по мнению общества, я «должен» иметь) или ценность в другой области. Например, в некоторых культурах

принято «быть индивидуальностью» или «подстраиваться, чтобы вписываться в общество», и это может не отражать истинные ценности человека, которые иногда могут противоречить тому, что навязывает общество.

Найдите время, чтобы обсудить эти вопросы. Ваш психотерапевт может попросить вас поработать в паре с другим участником группы, чтобы каждый из вас мог более тщательно обсудить выявленные ценности или даже уточнить или прояснить их.

## 2. Препятствия на пути к ценностям

На пути к достижению всех ваших ценностей и связанных с ними целей будут возникать препятствия, мешающие вам их реализовать. Некоторые из этих препятствий являются внешними, а некоторые могут быть внутренними, такие как страхи и беспокойство. Кроме того, возможно, от некоторых препятствий невозможно избавиться — например, от боли. Поэтому полезно поразмышлять, что делать в подобных случаях.

Для начала выделите время и запишите три или четыре наиболее важных для вас ценности в приведенном ниже поле. Затем запишите несколько барьеров или трудностей, которые могут затруднить ваше следование этим ценностям.

Ценность	Препятствие

Как отмечалось выше, некоторые из этих препятствий могут быть постоянными и не поддающимися изменению. Что же делать в таком случае?

Означает ли это, что вы отказываетесь от движения в направлении своих ценностей и достижения своих целей?

Может оказаться, что определенная готовность к некоторым трудностям и дискомфорту является обязательной частью стремления к ценностям. Ценности дают нам определенное направление — можно ли продолжать двигаться в этом направлении, даже когда возникают трудности? Если да, то как?

### 3. Цели и действия

Ценности могут задать общее направление нашей жизни. Цели можно сравнить с некоторыми «указателями», которые показывают, что мы находимся на пути к ценностям. Конкретные действия — это поведение, которое приводит к достижению цели. Ценности, цели и действия, как и указатели во время путешествия, могут служить ориентирами в нашей жизни.

После определения ценностей пришло время поставить цели. В процессе постановки целей не забывайте о терпении и делайте свои цели такими :

- конкретными
- измеримыми
- реалистичными
- соответствующими определенным жизненным ценностям

Один из способов постановки целей состоит в том, чтобы определить ценность, а затем связанную с ней одну цель. Затем придумайте ряд конкретных действий, которые увеличат шансы на достижение цели.

#### Примеры постановки целей:

3 главные ценности/приоритеты:

(А) Быть надежным и поддерживающим другом.

(B) Заботиться о себе.

(C) Быть заботливым/любящим супругом/партнером/родителем/и т.д.

**Цель в соответствии с ценностью (A):** Я согласую с двумя друзьями поездку раз в год, где мы сможем собраться вместе на выходные, провести время вместе и побывать там, где никто из нас еще не был. Это ежегодное мероприятие будет захватывающим, интересным и будет способствовать укреплению прочных дружеских отношений.

**Действия для достижения долгосрочной цели (A):**

- Я буду выделять 10—15 минут дважды в неделю, чтобы написать письмо или позвонить другу, с которым я не общался более 3 месяцев. Это будет весело и приятно — снова общаться со старыми друзьями.
- Один раз в неделю я буду ходить на обед или на кофе с другом.
- Я начну откладывать 10 долларов в неделю, чтобы накопить на поездку.
- Я посмотрю в Интернете и в туристических брошюрах доступное по цене место, куда я хотел бы поехать.

**Цель в соответствии с ценностью (B):** Я похудею на 10 фунтов.

**Действия для достижения цели в долгосрочной перспективе (B):**

- В эти выходные я проведу два часа в библиотеке, изучая способы улучшения своего питания, чтобы оно было более сбалансированным и здоровым. Я давно хотел узнать больше о здоровом питании, и достижение этой цели поможет мне чувствовать себя хорошо.
- Запланировать и посетить два ежегодных визита к моему лечащему врачу. Посещая врача, я не только узнаю больше о том, как вести здоровый образ жизни, но и буду чувствовать себя более уверенным в своем здоровье, зная, что я прилагаю большие усилия, чтобы быть внимательным к себе.
- Я начну ходить пешком по 15—20 минут два раза в неделю.

**Еще одна цель в соответствии с ценностью (В):** Приобрести навык справляться с болью так, чтобы уменьшить ее негативное влияние на мою жизнь.

#### **Ценностные действия (В):**

- Каждое утро составлять для себя план на день и то, как мои действия будут отражать мои ценности. Ежедневное выполнение этого задания поможет определить то, что действительно важно в моей жизни, и предпринять соответствующие действия.

- Каждый день уделять время тому, чтобы замечать влияние моих действий на мое настроение и уровень боли, неважно, помогают они или вредят мне и моему качеству жизни.

- Каждую неделю делать что-то в те моменты, когда присутствует боль, пусть это будет небольшое, легкое действие. Это может наглядно показать мне, что я контролирую свою жизнь, а не боль.

#### **4. Практика осознанности**

На этой неделе мы расширим практику осознанности, включив в нее не только дыхание, но и другие процессы, происходящие в теле в целом. Во время выполнения упражнения также обратите внимание, когда вы «попадаетесь на крючок» этой активности, а не просто наблюдаете ее.

#### **5. Выводы на сегодня**

- Ценности определяют смыслы нашей жизни. Хотя другие жизненные события порой заслоняют их, они остаются неизменными и никогда не забываются.

- Осознание наших ценностей и того, где мы находимся по отношению к ним, может придать нашей жизни направление.

- Определение целей и ценностных действий следует непосредственно за определением ценностей. Это те способы жизни, которые позволяют нам жить в соответствии с нашими ценностями. Всегда будут существовать определенные барьеры на пути к нашим ценностям и достижению наших целей. Тем не менее,



знание того, что это за препятствия, позволяет нам подготовиться к тому, чтобы справиться с ними наилучшим образом.

- Домашнее задание:

- Заполните прилагаемый рабочий лист «Цели и действия». Если вам трудно придумать действия и цели, обратитесь за помощью к примерам постановки целей, которые обсуждались сегодня. Мы будем интегрировать ваши определенные цели и действия, а также ценности, на протяжении всего оставшегося курса терапии.

- Уделяйте 10—15 минут ежедневно и практикуйте осознанность. Используйте любой из способов, которые мы использовали до сих пор — возможно, вы даже захотите использовать комбинацию техник.

Выберите одну ценность и запишите ее ниже. Затем определите одну цель, которая соответствует этой ценности. И наконец, перечислите как минимум три конкретных действия, которые помогут вам в достижении цели. Если у вас возникли трудности, обратитесь к примерам на последних нескольких страницах.

## Сессия 5: Побуждения, мысли и чувства

### Цели занятия:

1. Разбор домашнего задания и ритмичность работы
2. «Что это», «да, но», всплывающие уведомления и другие уловки разума
3. Майндфулнесс
4. Выводы на сегодня

### **1. Разбор домашнего задания и ритмичность работы**

Посмотрите на цели и действия, в соответствии с ценностями, которые вы определили на прошлой неделе. Что вы почувствовали, когда вам пришлось ставить цели/действовать так структурировано? Было ли это легко? Трудно? Появлялся ли у вас мысли, побуждающие вас изменить цели, возможно, говоря вам, что вы делаете недостаточно?

Одна из основных проблем хронической боли связана с тем, что разум часто требует, чтобы мы делали больше. Если дел невпроворот, мы можем быть "приговорены" к их выполнению нашим собственным разумом, даже если ценой этого будет перспектива провести следующие несколько дней в постели. Когда высокая активность регулярно чередуется с низкой, в последствии можно столкнуться с серьезными проблемами.

Навык соблюдения ритмичности ежедневной активности часто является одной из самых сложных задач, которые приходится решать людям с хронической болью. Организация ритмичности активности заключается в последовательном увеличении ежедневной активности для достижения ее регулярности даже при наличии боли. Это уменьшает вероятность попадания в ловушку, находясь в которой уровень вашей активности зависит только от вашего самочувствия.

Как правило, люди с хронической болью делают меньше, когда боль сильнее. Кроме того, если делать меньше, дела, как правило, накапливаются. Возможно, с вами такое бывало — когда боль сильнее, посуда и белье накапливаются, в доме пыльно, а газон не подстрижен? Если с вами такое случается, то "ловушка", в которую вы можете попасть, — это попытка успеть все сделать в дни, когда боль слабее. Каков эффект от попыток сделать все в дни, когда боль слабее?

Большинство людей ответят, что им удается выполнить ряд задач, однако на следующий день боль становится настолько сильной, что снова выводит их из строя. Это может привести к «американским горкам», последствия которых могут быть весьма проблематичными, поскольку: (1) деятельность никогда не становится регулярной и (2) объем работы, которую можно выполнить в дни, когда интенсивность боли меньше, со временем начинает уменьшаться.

Альтернативой «американским горкам», или нерегулярной деятельности, является ритмичная активность. Проще говоря, ритмичность деятельности означает, что вы делаете немного больше, чем обычно в дни, когда боль сильная, и немного меньше, чем обычно в дни, когда боль слабая. Другими словами, речь идет о постоянстве деятельности. Главным здесь является смена единицы измерения результатов с «выполненности задачи» (или уровня боли) в краткосрочной перспективе на «постоянство активности» в долгосрочной перспективе, за которым следует запланированный, ограниченный по времени отдых. Более того, это можно сделать безопасным, продуктивным способом, который будет соответствовать вашим ценностям и целям. Еще одним преимуществом ритмичной активности является то, что она позволяет максимально увеличить время «повышенной активности» и уменьшить время «спада» в течение недели.

## 2. Хитрости разума

Когда мы говорим о человеческом разуме, о чем идет речь? И полезен ли этот разум или вреден?

Скорее всего, и то, и другое — разум позволил нам радикально продвинуться вперед как виду. Он также, по-видимому, создает нам некоторые

проблемы. Например, когда в последний раз ваш разум отмечал какую-то вашу сильную сторону? Когда в последний раз он указывал на недостатки?

Говорил ли вам когда-нибудь ваш разум, что вы совершенны во всех отношениях? А как насчет того, чтобы сказать вам, что вы полный неудачник?

Часто человеческий разум фокусируется на негативном. К сожалению, похоже, что мы просто созданы такими. На предыдущих занятиях мы обсуждали, как трудно изменить разум (или мысли и настроение, из которых он состоит), просто захотев этого. Итак, мы застряли в решении вопроса о том, что делать с разумом, с которым порой бывает трудно жить.

### 3. Майндфулнесс

Ваш психотерапевт обсудит с вами некоторые упражнения, в ходе которых мы исследуем забавные вещи, которые может делать разум. Во время этих упражнений мы советуем вам отнестись к разуму с любопытством — то есть попытаться заметить, что он делает, не реагируя на это. Это может быть в некоторой степени похоже на то, как вы замечаете, что вы делаете во время практики осознанности.

Не стесняйтесь замечать, когда вы чувствуете беспокойство по поводу происходящего или защищаетесь. Уделите время тому, чтобы заметить, что именно происходит в этот момент.

Возможно, вы уже заметили, что существует много, много способов практиковать майндфулнесс. Здесь у нас есть возможность рассмотреть лишь некоторые из них. Однако каждый момент каждого дня - это возможность открыть себя для многих вещей, которые происходят прямо в этот момент. Неважно, сидите ли вы в комнате с закрытыми глазами, внимая своему дыханию, смотрите на закат, обедаете, занимаетесь любовью с партнером или прогуливаетесь. Каждый из этих случаев - это возможность просто наблюдать за тем, что происходит в данный момент.

Сегодня мы будем практиковать простое упражнение на осознанность. Мы не будем концентрироваться на какой-либо конкретной части тела. Мы просто обратим внимание на то, что происходит в данный момент времени.

#### 4. Выводы на сегодня.

1. Ритмичная активность и цикличность высокого и низкого уровня активности - это два разных способа осуществления деятельности. Каждый из них имеет свои преимущества и трудности. Вдумчивый, искренний и осознанный подход к выбору способа осуществления деятельности позволит лучше понять, как действовать.

2. Хотя наша способность мыслить внесла большой вклад в нашу жизнь, за нее также приходится платить. Иногда мы можем стать "своим злейшим врагом", если будем слишком серьезно относиться к содержимому своего ума и к тому, что он нам говорит. Хитрость здесь заключается не в том, чтобы пытаться изменить работу нашего разума, мы, похоже, "запрограммированы" работать именно так. Альтернативный подход заключается в том, чтобы быть внимательным и осознавать, что говорит нам разум, и соответствует ли полученная информация и последующие действия нашим ценностям и целям в жизни.

#### 3. Домашнее задание:

a. Просмотрите домашнее задание прошлой недели. Проверьте себя по каждой поставленной цели и действию, чтобы выяснить: (1) можно ли разбить их на этапы, чтобы обеспечить лучшую скорость и, в конечном итоге, увеличить шансы на успех, (2) говорит ли ваш ум о том, что вы "должны" сделать, а не то, что для вас важно, или (3) можно ли цели/действия изменить, чтобы они больше соответствовали вашим ценностям.

b. Далее выберите одно или два действия, которые вы будете выполнять в течение большинства дней с настоящего момента до следующей сессии. Впишите свои действия в прилагаемый бланк. Что еще более важно, запишите результаты вашей деятельности в разрезе ценностей. На листе есть дополнительные

пробелы, чтобы вы могли записывать несколько действий в день. Проверьте, возможно ли выполнить эти действия или что-то им подобное, даже если в течение дня вы испытываете боль, трудности или дискомфорт. Не стесняйтесь использовать дополнительные листы бумаги, если это необходимо.

с. Уделяйте 10-15 минут в день и продолжайте практику осознанности. Используйте это время, чтобы записать любые наблюдения или результаты практики на прилагаемом листе.



День недели время	Действие (Что именно вы делаете в следующий раз? Были ли вы удивлены в ответствии с тем, как ли это действие внести значимый вклад в ваши дела? Какими действиями действовали? Где жизнь, если бы выполнялось и дальше вы бы делали? Что происходило? Что способствует этому?)	Наблюдения (Какие были результаты? Что вы сделали? Были ли вы удивлены? Были ли вы удивлены? Были ли вы удивлены? Были ли вы удивлены?)

## Сессия 6: Действие – заставляем ноги двигаться

### Цели сессии:

1. Оценка результатов
2. Планирование :действие против действия
3. Осознанность и наблюдающее «я»
4. Устранение "я" из действий
5. Mindfulness

### **1. Обновление данных: проверка.**

На данный момент мы прошли больше половины пути в этой группе. Сегодня подходящее время для того, чтобы поразмышлять о том как проходил процесс терапии до настоящего момента. Во-первых, как для вас прошла минувшая неделя? Как проходила отработка навыка ритмичности действий и осознания уровня своей активности? Найдите время, чтобы ответить на следующие вопросы, сравнивая то, что вы делаете сейчас, с тем, что вы делали до начала терапии:

1. Чему вы научились?
2. Что вы делаете по-другому?
3. Что вам еще нужно изменить?
4. Какие важные вопросы еще не решены?

Периодически уделять время анализу достигнутого прогресса может быть важной частью жизни с хроническим заболеванием, таким как боль. Этот обзор служит во многом той же цели, повышая осведомленность как о достигнутом на данный момент прогрессе в терапии, так и о тех областях, которые требуют нашего внимания.

## 2. Планирование и действие

При анализе проделанной на курсе работы становится очевидным, что мы использовали подход, который требует серьезного и взвешенного осмысления. Возможно, это потребовало от вас подвергнуть сомнению многие ваши логические суждения относительно боли и эмоционального дискомфорта. Возможно, это потребовало тщательного планирования и внимания к деталям. Все эти процессы очень важны. По сути, они связаны с планированием действий.

К сожалению, планирование действий отличается от их осуществления. Есть поговорка о «лучших планах», которая говорит о том, что планирование, хотя и важно, но не гарантирует результат. Итак, мы подошли к моменту принятия решения: действие или бездействие? Какое направление вы выберете и стоит ли оно того?

Планирование — это часть процесса, но это не одно и то же. Двигаться в том направлении, которое вы назвали значимым и ценным для себя, очень важно. Как вы могли убедиться на собственном опыте, несмотря на то, что вы приложили немало усилий для планирования и подготовки к действиям, на вашем пути встречаются препятствия. Какие препятствия встали на вашем пути?

Часто именно тогда, когда мы начинаем действовать или менять поведение, что-то встает на пути. У человека, недавно бросившего курить, неизбежно наступает стрессовый день. У человека с хронической болью, который недавно начал делать больше, может быть день усиления боли без особой причины. Очевидно, что эти переживания являются препятствием для продолжения действий — проще остановиться. Однако каким образом прекращение действий влияет на ценности и цели? В некоторых случаях это может напрямую препятствовать следованию своим ценностям.

Когда возникают препятствия, есть тенденция фокусироваться на них и упускать из виду другие вещи, которые происходят. Мы можем даже использовать эти препятствия в качестве причины для остановки. Например, "У меня был напряженный день, поэтому я заслужил сигарету". Или: "Ого, у меня сегодня что-то



болит, это достаточная причина, чтобы не вставать с постели". Такое поведение может явно повлиять на реализацию ценностей, особенно если существуют такие ценности как быть здоровым или продуктивность в течении дня.

Итак, каковы ваши препятствия? Бывает ли так, что вы сразу "верите в них" как в истину? Возникают ли при этом проблемы или трудности? Что нужно делать, когда это происходит? Возможно, вам поможет упражнение, в котором вас просят немедленно поверить в эти барьеры. Ваш психотерапевт объяснит это упражнение более подробно.

### 3. Внимательность и наблюдающее «я»

На наше представление о себе может сильно влиять то, какими, по нашему мнению, мы должны быть или как мы должны себя вести.

Например, «Я не должен испытывать тревогу, потому что тревога — это плохо и из-за нее я выгляжу глупо перед друзьями» и «Я не могу провести время с сыном на его игре в мяч, потому что моя боль в спине усилится, и я испорчу всем день» — это фразы, которые могут мешать делать то, что важно. Впоследствии, пытаясь контролировать эти переживания, вы сокращаете время общения с друзьями из-за страха перед тревогой и меньше можете поддерживать сына из-за страха перед болью.

Когда вы не прислушиваетесь к реальному опыту (тому, что на самом деле происходит в какой-то ситуации), ваши суждения об опыте могут пагубно повлиять на ваше поведение. Поэтому, научившись определять собственные переживания (например, негативные мысли), которые мешают двигаться в правильном направлении, отказываясь от попыток изменить и/или контролировать их, и реагируя на наши реальные переживания (а не на наши суждения о них), вы станете более гибким давая пространство для неприятных переживаний, таких как тревога и боль, и при этом вы сможете делать то, что цените больше всего в жизни (например, проводить время с семьей и друзьями).

Но не слушайте ни слова из того, что мы вам говорим; прислушайтесь к тому, что говорит вам ваш опыт. С помощью упражнений на осознанность, подобных тем, которые вы уже выполняли в терапии, вы можете почувствовать, что наблюдающее «я» отличается от того, кем вы являетесь на самом деле, согласно вашему опыту. Эти упражнения также могут помочь повысить осознанность от момента к моменту, как мы уже неоднократно обсуждали в терапии.

Сначала спросите себя: можно ли быть независимым от своих мыслей, чувств и эмоций? Могут ли ваши мысли, чувства и эмоции быть просто мыслями, чувствами и эмоциями? Можете ли вы быть сторонним наблюдателем этих переживаний и видеть их такими, какие они есть, а не такими, какими их считают? То есть, можете ли вы отстраниться от мыслей, чувств и эмоций, которые говорят, что вы «плохой, сломанный, неправильный и т.д.», и наблюдать эти переживания как часть вас, а не как то, кем вы полностью являетесь? Если вы не можете себе этого представить, то можете ли вы попытаться, если тем самым вы сделаете то, что для вас наиболее важно?

#### 4. Действие: убираем «я» из действия

Итак, быть тем, кто вы есть, а не тем, за кого себя выдаете, означает убрать «я» из действий. Другими словами, вы будете «продолжать действовать» и иметь дело с мыслями, эмоциями и воспоминаниями, с которыми вы, возможно, боролись в прошлом. Действовать дальше — значит не слушать, что говорят о вас или о событии ваши мысли, чувства и эмоции, а идти вперед к тому, что важно (ценностное действие), и прислушиваться к своему опыту. При ценностном действии у вас будет больше подлинного опыта, к которому можно прислушаться, и больше пространства для гибкости, чтобы позволить сложным переживаниям существовать, продолжая делать то, что для вас важно. Быть внимательным к своим "внутренним" переживаниям и двигаться с ними в ценностном направлении – это суть ценностного действия. Позвольте себе быть тем, кто вы есть, а не тем, кем вы себя считаете.

В качестве группового упражнения запишите на карточках все, с чем вы боретесь. Например, тревога, боль, гнев, стыд, разочарование, депрессия, низкая мотивация и т.д., а затем положите эти карточки в пакет. Когда вы перечислите как можно больше вещей, с которыми вы боретесь каждый день, и положите их в пакет, возьмите его и идите в направлении того, что важно для вас в плане семьи, друзей, карьеры, личностного роста или здоровья. Обращайте внимание на то, что говорит вам ваш опыт. Что вы все еще можете делать с этими вещами в сумке?

Использовать свои ценности, опыт и практику осознанности и идти делать то, что для вас важно. «Действуйте» и замечайте, что говорит вам ваш опыт в ситуациях, с которыми вы сталкиваетесь, и продолжайте делать то, что для вас важно. Посмотрите на свой ценностный компас и определите, двигаетесь ли вы в направлении, соответствующем ценностям.

## 5. Выводы на сегодня

1. Размышление о том, как проходила терапия, может показать, где вы находитесь сейчас, где вы были раньше и что вы сделали, чтобы попасть сюда. Это еще один способ осознать, к чему вы пришли в данный момент времени.

2. Ценности и цели могут мотивировать вас на решительные действия, но предпринимать шаги, необходимые для осуществления реальных действий, может быть страшно. Мысли, чувства и эмоции, которые мы испытываем, могут восприниматься как препятствия. Спросите себя, должен ли я освободиться от этих препятствий, прежде чем действовать? Возможно, проблема заключается в борьбе с препятствиями, а не в самих действиях.

3. Процесс действия позволяет вам учиться. Доверьтесь своему опыту, который подскажет вам, что является истиной для вас. Вы не должны никому верить на слово (включая вашего терапевта!), если истинная и честная оценка вашего опыта говорит вам об обратном.

4. Домашнее задание

а. Возьмите на себя обязательство действовать. Возьмите задание, о котором вы говорили во время упражнения "Да, ты прав", и приступайте к работе. Возможно, вы захотите убедиться, что эта деятельность соответствует вашим целям. Отслеживайте прогресс, трудности и переживания в течение недели и ежедневно уделяйте время для анализа. Бланк прилагается. Действуйте так часто, как это необходимо - делайте свой собственный выбор, что вам больше подходит.

б. Уделяйте 10-15 минут ежедневно практике осознанности.

День	Результаты

## Сессия 7: Ответственность

### Цели сессии:

1. Готовность
2. Приверженность к устранению препятствий
3. Майндфулнесс

### 1. Готовность

Понятие готовности подразумевает определенное качество поведения. Оно предполагает активное участие в каком-либо действии и часто вызывает неприятные мысли, чувства и ощущения. Для большинства людей с хронической болью нагнуться, чтобы поднять ребенка или внука, означает резкое усиление боли. Так зачем же это делать?

Возможно, для них это ценность, верно? Конечно, возможно, это ценность для них. Но что делают ценности? В чем смысл всей работы, которую вы проделали до этого момента в терапии?

Возможно, смысл в том, чтобы поступать свободно. Можно также сказать, что смысл в том, чтобы поступать гибко. Заметьте, мы не сказали "быть свободным", то есть свободным от страданий, трудностей или проблем. Вы не выбрали испытывать боль, но вы можете выбирать, как на нее реагировать.

Здесь есть некоторые трудности.

Готовность не предполагает торга ("Я буду испытывать грусть/боль/страх, но только если это будет не слишком плохо и на моих условиях").

Готовность может быть пугающей и может быть связана с некоторым дискомфортом. Она включает эти чувства, потому что они нормальны.

Готовность не является пассивной и не предполагает манипуляций. Скорее, это выбор того, готовы ли мы испытывать неприятные переживания и чувства в процессе реализации наших ценностей и целей.

Готовность – это не ложь самому себе, когда мы отвлекаемся и игнорируем очевидность своих переживаний.

## 2. Приверженность действиям и ценностям даже при наличии препятствий

Итак, готовы ли вы взять на себя обязательство предпринять действия, касающиеся ваших ценностей, и придерживаться их? Даже перед лицом препятствий, которые будут возникать и дальше?

Потратьте несколько минут и еще раз подумайте о своих личных, самых важных ценностях. Что может встать на вашем пути? Подумайте также о сущности вашего ума, которая будет проявляться? Что ваш разум будет подбрасывать вам на вашем пути? Какой предыдущий опыт может стать причиной трудностей?

Если вы готовы взять на себя ответственность, сделайте что-нибудь прямо сейчас.

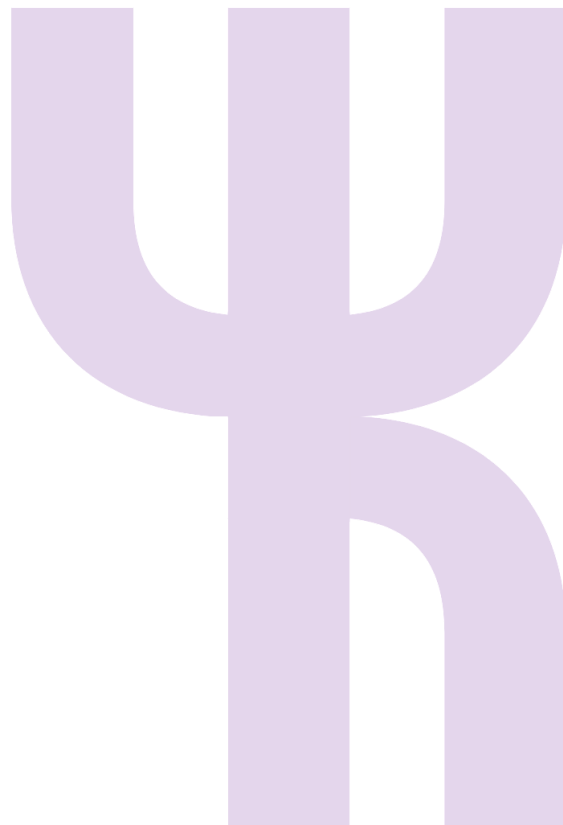
## 3. Осознанная прогулка

В течение последних нескольких занятий мы практиковали осознанность различными способами. Возможно, вы начали замечать в своей повседневной жизни разные вещи, связанные с этой регулярной практикой. Сегодня мы попросим вас совершить прогулку в состоянии осознанности. Это еще одно звено в цепи, связывающей то, что вы делаете здесь с миром за пределами терапии.

## 4. Домашнее задание

На этой неделе у вас не будет настоящего "домашнего задания". Мы надеемся, что вы находитесь на этапе принятия собственных решений о том, что для вас лучше всего подходит. Мы рекомендуем вам продолжать предпринимать

активные действия, направленные на достижение ваших целей и ценностей.  
Возможно, вы также захотите продолжить практику осознанности.



## Сессия 8: Долгосрочное поддержание

Поздравляем! Сегодня заканчивается наша программа терапии. Молодцы! Хотя вы достигли «финишной черты» в этом учебном классе, вы также достигли «стартовой черты» жизни с хронической болью в отсутствие терапевтической группы.

Теперь вы начнете свой путь без группы, в которой вы были последние восемь недель. На протяжении всего курса терапии мы обсуждали множество вопросов, один из наиболее значимых касается того, что все наши переживания непостоянны.

Мы надеемся, что группа была полезной. Вы продолжите свой путь, осваивая новые стратегии, навыки и перспективы, некоторые из которых могут быть приятными, легкими и полезными, а другие – трудными и болезненными.

### Цели сессии:

1. Готовность
2. Профилактика рецидивов и неудач
3. Прощание с группой
4. Задание на долгий срок

### 1. Готовность

Много раз в течение этого курса терапии мы говорили о ценностях, целях и готовности. Нам осталось выполнить с вами последнее упражнение на готовность. Оно заключается в том, чтобы собраться в группу и объявить своим товарищам одну или несколько ценностей. Потратьте немного времени, чтобы выбрать свою ценность и просто заявить о ней — нет необходимости защищать ее, обосновывать или приводить доводы — то, что для вас важно — это все, что нужно для упражнения.



Ваши товарищи по группе будут выполнять важную роль. Их попросят выслушать вас в присутствующей, внимательной и заботливой манере. Их также попросят замечать рационализации и защиты в ваших словах, и указать вам на них, если они будут замечены. Когда вы будете слушать других в своей группе, мы попросим вас делать то же самое.

## 2. Рецидив: что это такое и случится ли он с вами?

Что такое рецидив? Когда вы слышите слово «рецидив», какие мысли, образы и/или ожидания возникают у вас? Задевает ли это слово какие-то нервы? Имеет ли оно хороший или плохой оттенок?

Часто мы думаем о рецидивах, когда речь идет о злоупотреблении наркотиками или алкоголем. Так, кто-то «срывается» после периода воздержания от вещества и начинает употреблять его снова.

Однако когда мы говорим о хронической боли, как выглядит "рецидив"?

Рецидив — это не обязательно усиление боли. Мы знаем, что боль усиливается и ослабевает в зависимости от ряда факторов, некоторые из которых находятся под вашим контролем, а некоторые — нет. Как правило, рецидив возникает, когда снижается уровень функционирования — например, когда человек перестает стремиться к достижению целей, ориентированных на ценности, или перестает использовать эффективные стратегии преодоления боли.

Рецидив по сравнению с откатом. Буквальное определение рецидива включает в себя возврат к прежнему состоянию, регресс после частичного восстановления от болезни или возврат к плохому состоянию, откат назад. Откат/неудача — это что-то, что временно замедляет ваше движение. Неудача — это не полный провал или что-то похожее на него. В этом смысле неудача — это досадный, разочаровывающий опыт, который препятствует или мешает продвижению в течение определенного периода времени. Кто не сталкивался с чем-то подобным в своей жизни? Не удивительно, что «попадая в ямки на дороге» мы расстраиваемся и иногда больше, чем остальные. Тем не менее, вы можете

продолжать двигаться вперед в важном направлении, даже в тот момент, когда происходит неудача.

Выявление неудач. Каковы примеры неудач, которые могут возникнуть у вас в будущем? Возможно, вы уже столкнулись с несколькими неудачами во время терапии. Что это были за неудачи и каково было вам?

Неудачи часто возникают в ситуациях повышенного риска. Ситуации высокого риска действуют как препятствия, которые могут помешать вам практиковать и применять навыки, полученные в этой группе. Примерами могут быть неудача в достижении поставленной цели, обострение боли, не поддерживающие друзья, конфликт с семьей, повторяющийся стресс.

С какими еще ситуациями повышенного риска вам либо приходилось сталкиваться в прошлом, либо вы спровоцировали их сами? Запишите эти ситуации в отведенном для них месте на следующей странице.

### Примеры ситуаций повышенного риска


Работа с откатами. Как вы, вероятно, видите из вашего списка выше и из обсуждения в группе, неудачи могут проявляться по-разному. Чтобы помочь вам лучше «проплыть» через неудачи, или оседлать волну, мы рассмотрим четыре шага, которые могут быть полезны, когда вы окажетесь в эпицентре рецидива.

- Шаг 1: Остановите свои действия и обратите внимание на то, что произошла неудача.
- Шаг 2: Возьмите паузу, чтобы прийти в себя (по возможности оставаясь осознанным)
- Шаг 3: Проанализируйте ситуацию, приведшую к откату.
- Шаг 4: Составьте незамедлительный план действий в соответствии с вашими личными ценностями и целям.

Когда вы заметите, что происходит откат, остановитесь и обратите на это внимание. Как только вы почувствуете, что достигли нужного уровня сосредоточенности, изучите ситуацию, приведшую к неудаче, и задайте следующие вопросы:

- Где вы были, когда все началось?
- Что происходило в вашем ближайшем окружении?
- Кто был с вами?
- Присутствовал ли определенный провоцирующий фактор?
- Были ли у вас какие-либо конкретные мысли, чувства или физические реакции, связанные с неудачей?

Задавая подобные вопросы, вы сможете проанализировать и понять ситуацию, приведшую к неудаче. Ответы на эти вопросы помогут вам разработать конкретный план немедленных действий.

Возможно, ваш план будет включать в себя обращение за помощью, отвлечение на несколько минут от работы для прогулки, чтобы "разгрузиться", практика осознанности или звонок другу за поддержкой. План, который вы разработаете, должен быть удобным и легким для использования в тот момент, когда у вас случится неудача. Можете ли вы придумать списки дополнительных мер,

которые можно использовать во время отката? Наличие их под рукой может помочь оседлать волну неудачи.

Ваши действия перед откатом не менее важны, чем действия, которые вы предпринимаете во время отката. Подготовка к неудачам может уменьшить их общее количество и/или снизить их тяжесть, если они все же произошли. По мере необходимости обращайтесь за помощью к другим людям. Если у вас сегодня особенно трудный день, найдите друга или члена семьи, который поможет вам почувствовать поддержку. Наконец, терпение и упорный труд помогут вам справиться с неудачами. Знайте, что неудачи – это часть процесса лечения, и время от времени у вас может быть много неудач. Быть готовым к этому — значит быть уверенным в том, что неудача не станет причиной рецидива.

Плохие новости: Ожидайте откатов. Независимо от того, какого прогресса вы добились в терапии, в будущем будут моменты, когда дела пойдут не так хорошо, как вам хотелось бы. Однако, как вы теперь понимаете, неудачи и трудности – это часть человеческой жизни. Вопрос не в том, случаются они или нет, а в том, как мы на них реагируем.

Для тех, кто страдает хронической болью, боль — это переживание, которое может стать частью жизни на долгое время. Задумайтесь, как вы можете использовать опыт, полученный в ходе терапии, для проживания своей жизни полноценно, получая от нее все, что только возможно. Объединение всех процессов терапии воедино поможет вам. У вас есть эта рабочая тетрадь, к которой вы можете обратиться, если вам захочется еще раз самостоятельно попрактиковаться в полученных навыках.

Вы даже можете отнести тетрадь консультанту или психотерапевту и попросить его или ее поработать с вами над этими упражнениями или предложить вам другие упражнения.

Если вы не достигли такого прогресса, как вам хотелось бы, подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы изменить это в будущем. Задайте вопросы на этой сессии, чтобы получить идеи и дальнейшие рекомендации по улучшению. Некоторые

люди ожидают, что смогут навсегда избавиться от хронической боли. Как вы помните из первых нескольких сеансов, убрать боль из вашей жизни, возможно, не удастся. В конце концов, боль испытывает каждый человек в то или иное время.

Наконец, некоторым людям просто нужно еще немного времени, чтобы попрактиковаться и закрепить свои навыки. Не пугайтесь, если вы не достигли такого прогресса, как вам хотелось бы.

Помните, что эти темы очень трудны. Вы можете продолжать совершенствоваться в этом вопросе в последующие месяцы или даже годы.

Благодарим вас за участие в этой терапевтической группе. Мы надеемся, что она помогла вам узнать что-то новое о вашей боли, и мы благодарны вам за то, что вы помогли нам узнать, как помочь клиентам с хронической болью. Мы желаем вам всего самого лучшего.

Найдите время, чтобы попрощаться с другими людьми, с которыми вы прошли этот путь в терапии. Обучаясь новым навыкам, делаясь опытом и слушая о проблемах других людей, живущих с хронической болью, вы, возможно, приобрели ценные знакомства. Это подходящее время, чтобы поделиться с ними любыми мыслями о том, кем они были для вас в процессе терапии.

#### 4. Задание на всю жизнь

Ваша задача на всю жизнь — жить своей жизнью.

Помните, что любой опыт непостоянен. Все переживания пройдут; за «хорошими» и «плохими» временами последует что-то новое. Знайте свои ценности и держите их перед собой.

Двигайтесь к тем целям, которые приближают вас к вашим ценностям. Не забывайте останавливаться и нюхать цветы по пути, даже если вам кажется, что вы «застряли».

До свидания и берегите себя.

## Список использованной литературы:

1. Cioffi, D., & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 274—282.
2. Cone, J. D. (1978). The Behavioral Assessment Grid (BAG): A conceptual framework and a taxonomy. *Behavior Therapy*, 9, 882—888.
3. Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living Beyond Your Pain*. New Harbinger.
4. Dahl, J, Wilson, K. G., Luciano, C., & Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain*. Reno, Context Press.
5. Dahl, J., Wilson, K. G., & Nilsson, A. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the treatment for persons at risk for long—term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy*, 35, 785—801.
6. Feldner, M. T., Hekmat, H., Zvolensky, M. J., Vowles, K. E., Secrist, Z, & Leen—Feldner, E. W.. (in press). The role of experiential avoidance in acute pain tolerance: A laboratory test. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*.
7. Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
8. Hayes, S. C., & Strosahl, K. (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Plenum.
9. Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J. M. Shilien (Ed.), *Research in psychotherapy, Vol. III*. Washington, DC: American Psychological Association.
10. McCracken, L. M. (1998). Learning to live with the pain: Acceptance of pain predicts adjustment in persons with chronic pain. *Pain*, 74, 21—27.
11. McCracken, L. M. (2005). *Contextual Cognitive—Behavioral Therapy for Chronic Pain*. Seattle, IASP Press.
12. McCracken, L. M., Carson, J. W., Eccleston, C., & Keefe, F. J. (2004). Acceptance and change in the context of chronic pain. *Pain*, 109, 4—7.
13. McCracken, L. M., Vowles, K. E., & Eccleston, C. (2004) Acceptance of chronic pain: Component analysis and a revised assessment method. *Pain*, 107, 159—166.

14. McCracken, L. M., Vowles, K. E., & Eccleston, C. (2005). Acceptance—based treatment for persons with complex chronic pain: A preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1335—1346.
15. Robinson, P, Wicksell, R. K., & Olsson, G. L. (2004). ACT with chronic pain patients. In S. C. Hayes & K. Strosahl (Eds.). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (315—345). New York: Plenum.
16. Sullivan, M. J., Rouse, D., Bishop, S., & Johnston, S. (1997). Thought suppression, catastrophizing, and pain. *Cognitive Therapy & Research*, 21, 555—568.
17. Vowles, K. E., McNeil, D. W., Gross, R. T., McDaniel, M., Mouse, A., Bates, M., Gallimore, P. & McCall, C. (2007). Effects of pain acceptance and pain control strategies on physical impairment in individuals with chronic low back pain. *Behavior Therapy*, 38, 412—425.
18. Vowles, K. E., Wetherell, J. L., & Sorrell, J. T. (in press). Targeting acceptance, mindfulness, and values—based action in chronic pain: Findings of two preliminary trials of an outpatient group—based intervention. *Cognitive and Behavioral Practice*.
19. Walser, R. D., & Pistorello, J. (2004). ACT in group format. In S. C. Hayes & K. Strosahl (Eds.). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (347—372). New York: Plenum.
20. Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. In Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.) *Mindfulness & Acceptance: Expanding the cognitive— behavioral tradition* (pp. 120—151). New York: Guilford Press.

## Благодарности

Благодарим следующих лиц за помощь в разработке данного руководства и некоторых идей, лежащих в его основе: Эндрю Кук, Дания Честейн, Кристофер Экклстон, Сенаида Фернандес, Джереми Гонтлетт—Гилберт, Ларри Гаупп, Ричард Гросс, Лэнс МакКракен, Томас Ратледж, Дженнифер Скаглотти, Джинни Сперри, Майлз Томпсон и Джули Ветерелл.

