

Руководство по
заботе о себе для
АСТ терапевтов!

HELENA COLODRO
JOE OLIVER

Ты не сможешь найти покой, избегая жизни

You cannot
find peace
by avoiding
life

Virginia Woolf

Эта книга для тебя, если:

- / Ты терапевт
- / Ты иногда борешься с мыслями и чувствами во время сессий
- / Ты иногда застреваешь вместе с клиентами
- / Ты не знаешь, что делать с этим хаосом

Для нас быть терапевтом – это высшая привилегия. Присоединяться к людям на их пути, касаться их интимных секретов, быть в состоянии помочь другому человеку построить полноценную жизнь – это невероятное удовлетворение. В то же время, это требует многого. Чувство ответственности порой отягощает. Желание помочь, когда помощь не может быть предложена. Необходимость быть психологически гибким, когда остальная часть нашей жизни не дает большой свободы действий.

Для тех из нас, у кого есть перфекционистская жилка (ака - я недостаточно хорош, бесполезен, ужасен, должен работать больше, быстрее, лучше!), а также здоровая доза синдрома самозванца, роль терапевта может быть непростой. Наши вечно занятые, зависимые от исправлений умы любят находить что-то не так (особенно в нас самих), и для этого у них отличное поле: непредсказуемая деятельность в терапии!



Эта книга написана с точки зрения терапии принятия и ответственности (АСТ). Так получилось, что это метод терапии, который мы оба используем. Это одна из перспектив среди многих других, и мы надеемся, что она может быть полезна независимо от вашей профессиональной принадлежности. Если вы уже являетесь АСТ-терапевтом или находитесь на пути к этому, у вас могут быть некоторые представления о том, как это "должно быть".

Лучший АСТ-терапевт должен...

- Быть менее избегающим
- Занимался бы практикой осознанности по крайней мере раз в день (возможно, дважды).
- Не был бы так поглощен своими мыслями.
- Знал бы свои ценности. Работал в соответствии с их ценностями.
- Не заикливался на "я-содержании" (или просто иметь хотя бы полуприличное понимание Я как контекста)
- Быть сострадательным, мудрым и любящим по отношению ко всем и всегда!!!

Фух. Временами трудно быть АСТ (или любым другим) терапевтом...

Эта книга написана 2 АСТ-терапевтами. Мы увлечены своей работой, любим то, что делаем, и помогаем добиться реальных, подлинных изменений в жизни людей. И иногда мы оба думаем, что мы самые плохие психотерапевты на свете. Мы совершаем ошибки. Мы все портим. И, в своей собственной человечности, мы продолжаем свою работу. Потому что это важно. Потому что это важно для нас.



Делая это, замедляясь и делая паузу, принимая, что это так, и ослабляя отчаянную борьбу за то, чтобы все было иначе, мы (странным, парадоксальным образом) можем позволить произойти целенаправленным изменениям. Изменения, которые признают общность этого опыта терапевта. Изменения, которые позволяют осознанно принимать эти мысли и чувства. Изменения, которые позволяют занять глубокую и исцеляющую позицию самосострадания по отношению к себе в этой работе. Мы рассмотрим некоторые базовые понятия, взятые из самой модели "Контекстуальная наука", и переплетем это с нашим собственным опытом того, что мы делаем. когда мы теряемся во время сессии. В этой электронной книге мы постараемся изложить идеи, мысли и стратегии, которые лично для нас являются полезными для нас в нашей работе, и мы надеемся, что они могут быть полезными для вас.



**: If you want to know more about Contextual Behavioural Science and its clinical applications there are loads of materials and info available, we encourage you to visit the ACBS page or to get in touch with a good ACT therapist who can give you some advice (www.contextualscience.org)*



2

Наши истории

"Это написано вовсе не с того места, где мы разобрались со своим дерьмом. Нет, совсем нет. Оказывается, мы совершаем ошибки, все портим, говорим глупости наравне с лучшими из нас. И как бы ни кричал наш разум, чтобы мы не рассказывали вам ничего из этого ("они потеряют уважение к вам; что если кто-то, с кем вы работаете, прочитает это?!; они будут осудят тебя НЕГАТИВНО!". Гм - спасибо разуму...), вот наши личные Топ-истории. из-за которых мы застреваем, когда находимся в терапевтическом кабинете."

Джо

"Вы недостаточно креативны/веселы/увлекательны/интересны как терапевт. Этого недостаточно. Вам этого недостаточно. Вы не знаете, о чем говорите. Вы ничего не знаете. Вы ленивы - настоящий терапевт делал бы больше".

Хелена

Он/Она не понимает терапию. Он/Она не хочет меняться, он/она уйдет. Вы не знаете, как продолжать сеанс, эта работа не для вас.

Вы чувствуете себя очень запутавшимся и растерянным. Прекратите сеанс. Идите домой".

Когда мы решили написать эту электронную книгу, мы начали с предпосылки: как и мы, *вы - тот, кто снова и снова испытывал подобные или похожие мысли.*

Вы чувствовали себя потерянным и растерянным на сессии, и, возможно, вы также думали, что это означает, что вы очень плохой профессионал, потому что "хорошие терапевты не должны так думать/чувствовать!". Что ж, если у вас есть такие мысли, это нормально. Мы убеждены, что наличие таких убеждений не делает вас лучшим или худшим терапевтом, и что наличие таких мыслей и чувств нормально и неизбежно для любого человека и для любого профессионала в области психологии. Для нас тоже!

Реальность такова, что ежедневно многие медицинские работники продолжают бороться со всеми этими мыслями. К сожалению, до сих пор существует определенное табу на этот вопрос, и существует не так много материалов, которые рассматривают этот вопрос в практическом, контекстуальном и прикладном смысле, чтобы помочь нам, терапевтам.

Хотя эти мысли и страхи могут быть реальными, главное не столько в наличии этих историй. Вы угадали, дело в том, как мы реагируем на эти истории, когда они появляются. И именно на этом мы хотим сосредоточиться. Что мы делаем, когда теряемся в своих мыслях и чувствах (несколько реальных примеров) *: Клиентка смотрела на меня через всю комнату, поверх очков. Она была одета в строгий костюм и выглядела так, словно вышла с очень важной встречи с очень высокопоставленными людьми, что, собственно, она только что и сделала.



"Ты хочешь, чтобы я сделала что?!" Это было в ответ на мое предложение сделать упражнение на ценности, принимая перспективу вечеринки по случаю выхода на пенсию, чтобы поразмышлять о том, что было важно для клиента. "Нелепость, кто придумывает эту ерунду?". "Ну, конечно, нам это не нужно. Мы можем вернуться к подвести итоги вашей стрессовой недели, если хотите". Тем временем мой разум заработал на полную мощность, напоминая мне о том, что я никогда не смогу никогда не смогу предложить ничего полезного столь компетентному человеку. И предвкушение тревога от откровенного разговора о поведении, мешающем терапии, зашкаливало. Лучше оставаться милым и спокойным. Что я и делал до конца сеанса.

Джо

Я вспоминаю одну из первых сессий, которую я проводила с клиенткой несколько месяцев назад. Я работала с ней над функциональным анализом поведения, и у меня появились некоторые мысли и неприятные ощущения, которые говорили мне о том, что клиентка не понимает свою собственную негибкость и паттерны избегания опыта так, как "должно быть" (в моем сознании это обычно звучит как "она не понимает, она не понимает, я не справляюсь!"). К тому времени я была полна нетерпения и разочарования... Я чувствовала сильное желание отреагировать, объясняя ей ее модели поведения и их последствия, по сути, я говорила ей, то что, что она делает, приводит к ухудшению ситуации...



ε

Вместо того чтобы сделать определенные терапевтические техники, задать правильные вопросы, промолчать и мягко позволить ей самой придумать ответы, я просто сделала то, что хотел мой разум, и прямо сказала ей: "Ты делаешь это неправильно". Я помню, как я много говорила, объясняла все о ее поведении, о человеческом поведении... и я продолжала спрашивать ее снова и снова "ты видишь это? ты понимаешь это?", настаивая, пока она, смирившись, не сказала "да... я понимаю". Моя тревога и разочарование уменьшились, да, она сказала, что понимает, что происходит, но мои действия как терапевта не помогли клиентке самостоятельно определить свои поведенческие результаты. Я делала то, что, как мне казалось, я "должен" был делать, а не то, что я действительно должен был делать с точки зрения потребностей клиента.

Helen

**We've changed some details here to keep things confidential.*



3

Основополагающие установки

Итак, мы обсудили собственных “пассажиров” (заимствуем термин из метафоры “Пассажиры в автобусе”) - истории, которые генерирует наш разум в контексте психотерапевтического процесса. Поговорили о том, какие “ментальные посетители” заходят на наши сессии (да и в повседневной жизни навещаются) и как мы проживаем их появление. Мы хотели начать наше взаимодействие с мощного заявления в духе “Привет, вы не одни такие!”. И дело тут не только в желании поделиться нашими тёмными терапевтическими секретами. **Мы делимся, надеясь, что наша искренность будет полезна и вам.**



Мы убеждены: есть ряд основополагающих установок, которые могут повлиять на наше отношение к собственным историям-о-себе и к работе на сессии. Мы сами обращаемся к этим идеям, когда теряем себя и оказываемся вынуждены искать путь обратно - к себе. Можете превратить их в “мантры” или использовать как напоминания, помогающие вернуться к происходящему к сессии. Если вам понравятся эти идеи, можете разместить их прямо в своём рабочем кабинете.

Добро пожаловать в раздел “5 ориентиров”...

Топ ориентиров Для АСТ терапевтов

Осознанность

Признавайте свои
собственные барьеры

Доброта к себе

практикуйте
самосострадание

Объединяющая человечность

Помните, вы не одни

ПОСТОЯННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Обновляйте знания
Формируйте навыки
Практикуйтесь
Проходите супервизию

БЛАГОДАРНОСТЬ

Ограничения могут
помочь понять, что для
вас важно

В сессии стремитесь:

Замечать
Принимать
Брать на себя обязательства

Эти ориентиры мы сформулировали на основе собственных наблюдений, и прекрасно понимаем, что вы и сами могли прийти к аналогичным выводам. Но ведь повторение - мать учения, верно? Можете относиться к этим формулировкам как к ненавязчивым предложениям, но ни в коем случае не как к правилам, которых нужно неукоснительно придерживаться.

Признавайте собственные ограничения

Крайне важно замечать и признавать собственные ограничения, возникающие в работе с клиентами. А для этого нужно быть с собой до определённой степени честными: словно бы смотря в зеркало, замечать собственные недостатки и изъяны. Такой подход позволяет реагировать на происходящее наиболее полезным для клиента - да и для самих себя - образом. И тогда становится возможным переключение с режима автопилота, когда нами управляют наши мысли и чувства. Признавая собственные ограничения, вы крепко держите руль в руках и определяете курс дальнейших действий.

Признание собственных ограничений поначалу казалось мне довольно болезненным упражнением на честность. Я была очень привязана к идее о том, что “терапевт должен всё держать под контролем”. И я думала: “Мне вообще нельзя тревожиться на сессиях. Я ведь психотерапевт, чёрт побери!”. Однако шло время, я обучалась АСТ и проходила супервизии в АСТ. И хоть мне всё ещё бывает больно замечать собственный опыт, теперь это ощущается скорее как освобождение. Мне не нужно прятаться от того, что возникает у меня внутри - можно просто замечать это и продолжать работать. Кстати, я и теперь нередко слышу истории специалистов, которые утверждают, что ничего не чувствуют и ни от чего не страдают во время сессий...

Хелена

Будьте к себе добрыми

Конечно, будет намного легче, если мы научимся относиться к себе по-доброму. Ведь признавать свои ограничения - не значит ругать себя и наказывать. Натыкаясь на такое ограничение не обязательно начинать борьбу ни с ним, ни с собой. Возможно, достаточно отнестись к нему с честностью и даже теплотой. Возможно, забота о себе - это то, что вам нужно в подобных ситуациях.

Не буду притворяться, что сам на все сто овладел этим вашим самосостраданием. Мне до этого ещё далеко. Моя любимая стратегия первого выбора - волноваться, что всё пойдёт категорически не так. И буду честен, это беспокойство для меня бесполезно. Оно помогает мне планировать и доводить дела до конца, делает меня организованным - и, конечно же, я переживаю, что лишусь всего этого, если буду постоянно волноваться. Мне сложно быть добрым к себе. Но в то же время для меня это очень полезно. Это не чувство, а скорее позиция, которую я занимаю по отношению к себе, это действие. Которое по сути сводится к посланию самому себе в духе: “Ладно, Джо, ты можешь себе доверять, у тебя получится”. И благодаря ему я замедляюсь, не слишком себя гоню и даю событиям идти своим чередом.

Джо

Объединяющая человечность

Одна из основных составляющих доброты - признание того, что мы не одни в своих переживаниях. Иногда может казаться, что мы проходим свой путь в одиночестве - что никто, кроме нас, с аналогичными ограничениями не сталкивается. Так легко представлять, что друзья и коллеги грациозно и уверенно скользят по волнам профессиональной жизни. Но если остановиться на минуточку и внимательно осмотреться вокруг, понимая, что это просто ещё одна история, возникающая в голове - полезно будет вспомнить, что и другие наверняка время от времени сталкиваются с трудностями. Точно так же, как и мы.

Быть АСТ-терапевтом классно, среди прочего ещё и потому, что в сообществе поощряются открытые обсуждения собственного опыта - происходящим с вами можно делиться так же, как сейчас это делаем мы. Когда знаешь, что трудности бывают у всех, когда удаётся их обсудить, это укрепляет социальные связи и позволяет получить эмоциональную поддержку. Мы хотим, чтобы такие взаимодействия множились. Ведь дело не только в том, что чувствуем мы, отдельные специалисты. Важно также выносить это обсуждение за пределы терапевтического контекста, чтобы искать решения вместе - как сообщество практикующих специалистов.

Постоянное обучение

Конечно, нельзя просто продолжать безответственно плыть по течению, используя как аргумент отговорку, что мы же все лажаем временами. Каждому из нас доступен спектр возможностей для обновления знаний, закрепления навыков, продолжения практики или прохождения супервизий у специалистов, которые прошли по профессиональному пути дальше, чем мы. И это, на самом деле, прекрасная вещь. Если вы поймаете себя на мысли, что дошли до конца и развиваться больше некуда - вероятно, будет полезно задуматься, а не пришло ли время уйти на покой.

Будьте благодарными

Важно учиться быть благодарными своим ограничениям. Очень легко относиться к собственным страхам, тревогам, беспокойствам и сомнениям как к врагам. Однако именно они, хоть мы и склонным считать их своими недостатками, помогают нам выстраивать глубокие связи с клиентами. Все эти ощущения - неизбежные производные неопределённости, которая свойственна работе психотерапевтов. Они свойственны нам в той же степени, что и рассуждения, связанные с осознанием, что мы не дошли до конца пути. Конечно, не всегда легко относиться к преградам так открыто. Тем не менее, стоит осознанно рефлексировать, что же они способны принести в вашу работу, и стараться занимать по отношению к ним позицию благодарности.

В сессии

Есть три вещи, которые, на наш взгляд, невероятно полезно напоминать себе непосредственно перед началом сессии. А именно: останавливаться и замечать, что возникает внутри. Занимать принимающую позицию по отношению к этому опыту. И, наконец, периодически доставать компас своих ценностей, напоминая себе: на самом деле нам хотелось бы предпринимать действия в отношении возникающих трудностей - а значит, важно подтолкнуть себя к взятию обязательства небольшими шагами двигаться в этом направлении.

Запишите это себе в дневник, сохраните на заставке экрана или даже сделайте татуировку, чтобы они напоминали вам о трёх простых вещах:

Замечать
Принимать
Брать на себя обязательства





4

Путешествие

Открытость, осознанность, готовность встретиться с собственными ограничениями

Исследования показывают, что 90% страхов и тревог, которые психотерапевты испытывают по поводу своей работы, можно разделить на две основные группы: волнение о “недостатке навыков” и волнение о “недостатке знаний” (под исследованиями мы подразумеваем опрос с количеством участников N=2, но вы понимаете, о чём мы). Зачастую эти переживания возникают как надстройка над нашими историями-о-себе, которые неплохо бы для начала научиться хотя бы замечать.

Тем не менее, безусловно, эти переживания временами очень даже обоснованы! Когда непонимание, откуда начинать определенный этап работы, что делать или как продолжать, вызывает страх - этот страх можно считать очень даже уместным маячком потребности подучиться. Страх может подсказывать новый путь изучения АСТ: подтянуть какой-то аспект теории, пройти прикладную или экспериментальную подготовку, исследовать определённый связанный с клиентами опыт или пройти супервизию.

Я на несколько лет уходила из психологии, потому что мне казалось, что я так и не поняла, как взаимодействовать непосредственно с клиентами; да я просто ничего не знала! В моём случае эти страхи и неуверенность работали как красный сигнал светофора, предупреждающий: “Не занимайся тем, в чём не разбираешься”.

После нескольких лет, проведённых за пределами мира психологии и психотерапии, в том числе благодаря тому, что я сама побывала в роли клиента АСТ-терапевта, я поняла, что моё призвание всё же лежит в плоскости психотерапии. Все страхи и сомнения остались со мной (и звучали громко!), но я научилась действовать в их присутствии и осуществлять шаги, необходимые для того, чтобы всё же стать терапевтом. Я нашла лучшие подготовительные курсы по АСТ в своей стране и, после почти двух лет обучения и тренировок, я поняла, что готова начать - хотя мой разум всё также же говорил мне, что у меня ничего не получается. Дело не в том, что мой разум прекратил генерировать эти истории - а в том, что мне удалось сделать, чтобы оказаться в той точке, в которой я нахожусь теперь. И в том, что мне нужно, чтобы продолжать.

Хелена

Наше общество, ориентированное на счастье и хорошее самочувствие, обычно предлагает нам натянуть улыбку до ушей и делать вид, что мы контролируем ситуацию, притворяться, что мы ничего “негативного” не ощущаем и прятать свои истинные чувства от клиентов, коллег и, как ни прискорбно, от самих себя. Вербальный контекст как бы подсказывает нам, что “уязвимый и испытывающий страх психолог не может быть хорошим психологом” - и мы тратим время, пытаясь всеми возможными способами скрыть даже намёк на неуверенность, попутно критикуя себя на чём свет стоит и испытывая много фрустрации.

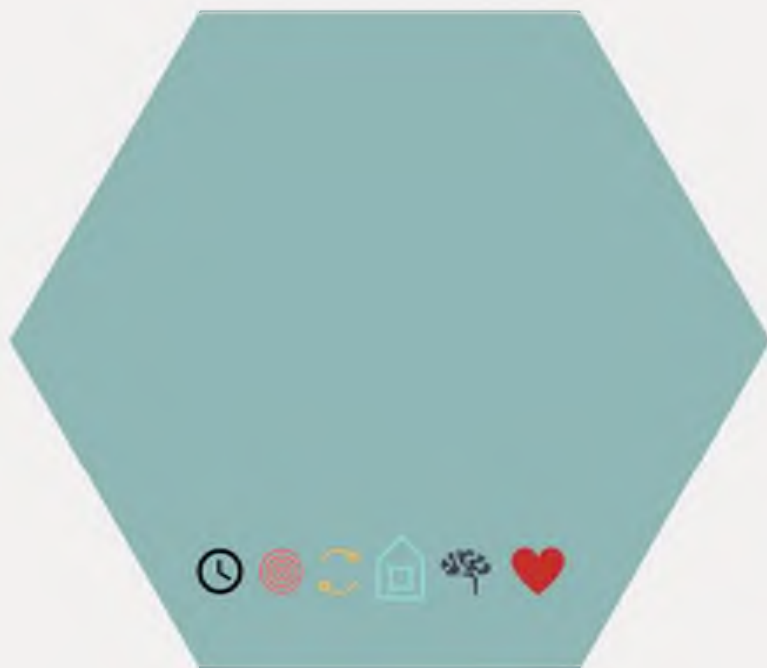


Изначально я учился на когнитивно-поведенческого терапевта (КПТ с упором на “К” и совсем немного “П”), но постепенно перешёл к АСТ. Даже спустя несколько лет практики в АСТ, мне было сложно гибко адаптировать некоторые техники, особенно при работе со сложными клиентами. Я тревожился и напрягался из-за того, что не всегда мог эффективно сформулировать и разложить по полочкам проблемы клиентов. История “я-плохой-специалист” звучала громче, чем когда-либо. Однако со временем я понял две вещи. Во-первых, нужно легче относиться к этой истории и быть добрее к себе. Во-вторых, нужно вернуться к основам и подтянуть знания в области поведенческой психологии и её интеграции с АСТ. Для этого нужно было много читать и супервизироваться, что мне давалось непросто. На протяжении месяцев я снова чувствовал себя начинающим специалистом - столько же тревоги и беспокойства. Но постепенно нужная информация уложилась у меня в голове, сформировались новые навыки и знания. Нельзя сказать, что история “я-плохой-специалист” вообще перестала звучать, но изменилось моё отношение к ней. Я радовался своей способности увидеть, что за этой историей скрывалось внутренне побуждение к действительно полезному действию.

Джо

Многие специалисты всю жизнь прячут от других и от самих себя страхи, возникающие на сессии: притворяются, что всё знают, не дают другим наблюдать за их работой или мечутся на консультациях, убегая от собственных ограничений. Но есть и другой путь, другая реакция. И к этому другому пути, витиеватому но намного более осмысленному, ведут наши ценности. Именно они позволяют проложить собственный маршрут в профессии.





5

Терапевтическая гибкость

Учитывая множество эмоциональных состояний, в которых мы "ориентируемся" на сеансах с нашими клиентами, контекстуальные терапевты имеют исключительную возможность применить основные терапевтические принципы модели в нашей собственной жизни.

Конечно, со здоровыми дозами сострадания и принятия и делая все возможное, чтобы не бить себя по голове своими ценностями.



Основные принципы: RFT и функциональный анализ поведения. Они помогают нам понять кухню терапии и разрабатывать хорошие рецепты. Как мы можем сочетать разные ингредиенты, посуду и подачу с целью добиться наилучшего результата для клиентов.

Возможно, многие из вас уже знакомы с концепцией Психологической гибкости и ее популярным шестиугольником: Гексафлексом. Модель психологической гибкости является важной основой, с помощью которой мы понимаем природу взаимодействий клиентов в их контексте, и помимо этого, существует также интересный параллелизм с основными психологическими процессами, присутствующими в ходе терапии, поэтому мы адаптировали и связали ее с терапевтическим процессом простым способом и визуальный способ, как вы увидите ниже. Эти эквивалентные процессы полезно продумать и для клиентов и для терапевтов. Обучение, ориентированное на ценности, продумывание новых более гибких моделей поведения, С помощью основных функций модели при хорошей практической подготовки и супервизии мы можем научиться возвращаться к сеасну с учетом потребностей клиента. Таким образом, есть шанс, что мы не потеряемся в море стыда и самокритики.

Если вы хотите узнать об этом больше и научиться использовать эти модели на своих сессиях, вы можете заглянуть на сайт ACBS найти много хороших материалов по RFT. Кроме того, если вы попадете на семинар, это будет стоить вашего времени и усилий!

Нам также нравится как Функционально-Аналитическая психотерапия (FAP) подходит ко всем этим процессам и значимым взаимодействиями между терапевтом и клиентом. Развитие глубоких, прочных терапевтических отношений - одна из самых серьезных проблем, с которыми мы сталкиваемся как терапевты (не упустите возможность узнать больше, что Мэвис Цай и Боб Коленберг и их команда показывают и чем делятся).



Ниже представлено несколько инфографик , сделанных для вас, чтобы лучше понять, как вы можете использовать принципы гексафлекса в своей практике для себя как для терапевта. Мы надеемся, что вы найдете их полезными.

HEXAFLEX FOR THERAPISTS



Присутствовать в моменте на сессии



Ваши ценности как терапевта тоже важны



Действовать в сторону АСТ



Наблюдайте за процессами



Замечайте ваши чувства и мысли



Принимайте со состраданием





TOOL N° 1

Будьте в настоящем!

Перед сессией:-

- Выбери быть здесь и сейчас
- Найди предсессионный режим, который тебе подходит лучше всего
- Подожди 10-15 минут, прежде чем твой клиент подключится

- Подумай о том, чтобы убрать все, что может вывести тебя из настоящего (телефоны, соцсети)

В сессии:

- Подумай о том, чтобы тренировать это с помощью упражнений на "Здесь и сейчас". Это позволит и тебе и клиенту чувствовать себя лучше..
- Каждый раз, когда ты замечаешь, что твой разум находится где-то еще, кроме как в комнате, мягко выбирай вернуться . Повторяй столько раз, сколько можешь.

Когда вы закончили:

- Оставайся в настоящем. Сделай пару заметок о сеансе, запиши главные подсказки или обязательства. Держи подальше отвлекающие факторы, чтобы ты мог эффективно завершить сессию.



TOOL N° 2

Уточняем ценности

Твои ценности как терапевта. Моменты, которые стоит учитывать:

- Могу ли я ответить на этот вопрос: Что привело меня как терапевта в профессию?
- Помни о тех ценностях, которые вдохновляют тебя и мотивируют
- Какими качествами и сильными сторонами ты бы хотел обладать как терапевт?

Ценности-- это гжелаемые лообальные качества текущих действий.
Цель АСТ состоит в том, чтобы научиться свободно выбирать и жить в соответствии с выбранными ценностями

Изучите ценности клиента:
Терапевт может помочь клиенту с:

- Прояснением ценностей
- Выявлением препятствий
- Различением ценностей от избегающего поведения и целей
- Разработкой гибких и основанных на ценностях, действий.





TOOL N° 3

Совершенные действия

К или От

- Совершенные действия происходят в каждой сессии
- Действуйте в соответствии с принципами АСТ и ценностями
- Не просто реагируйте на мысли и чувства

Твое поведение в сессии

Выберите АСТ для соответствия со своим поведением как терапевта.

- Чего я пытаюсь избежать делая / говоря это?
- Каким правилам я следую, действуя подобным образом?
- Помогают ли мои действия клиентам создавать новое и гибкое поведение?
- Учитывая мои ценности и потребности клиента, вместо того, чтобы просто реагировать на свой внутренний опыт, какие мои следующие шаги?

Приверженность это выражение ценностей через действия.



TOOL N° 4

Селф как контекст

Освободите место для всего, что есть пространство.
Могу ли я позволить эмоциям, мыслям и ощущениям быть со мной, когда они проявляются во время сеанса?
Мысли, чувства и ощущения -- это всего лишь одна часть всего опыта.

Я как контекст это точка зрения, где мы наблюдаем за мыслями и чувствами, принимая их.

Терапия требует, чтобы и клиент, и терапевт подключались к своим внутренним переживаниям и позволяли им быть там, пока они работают вместе.

Возьмите перспективу:

- Я как контекст, это место, в котором все это происходит, а не просто одно конкретное чувство или мысль.
- Я больше, чем все мои мысли и чувства
- Эти переживания тоже пройдут



TOOL N°5

Разделение

Мы все в одной лодке

- Также как и клиент, вы думаете и чувствуете много вещей во время сеанса
- Посмотрите, можете ли вы использовать этот опыт в качестве примера эквивалентного процессу?
- Сколько лет этой истории ? Как это работает для вас? От чего это вас защищает?

Я взволнован,
недостаточно, я в
стыде, я не знаю,
что делать
дальше, мои боль
и страх не должны
быть здесь,
неуверенность, я
мошенник, они
меня не понимают

I'm Anxious
Not enough

I'm Shame *I don't know what to do next*
disappointment

My Pain & Sickness shouldn't be here **Fear**
Insecurity
I am a fraud

Judgements *They don't get it*

Замечай, наблюдай,
позволяй своим историям
приходить и уходить



TOOL N°6

Принятие

Это ок!

эмоции, мысли, чувства,
воспоминания и образы
будут приходить и
уходить



Принятие это альтернатива
борьбе и контролю

Выбор чувствовать

- Позволяй себе чувствовать
- Перестать бороться
- Позволить быть
- Идти вперед
- Помочь клиенту сделать тоже самое

Самосстрадание . Быть заботливым к себе
это важно. Это работа может быть сложной
и важной



6

Последняя вещь

Мы считаем, что контекстуальная поведенческая наука должна развиваться на основе доказательных знаний, полученных в ходе фундаментальных и прикладных исследований. Нам также нужны интересные, простые и исчерпывающие материалы для ежедневного использования в наших клинических условиях. В этом и заключается цель данной электронной книги: соединить теорию и реальность на основе нашего опыта. Наша карьера психолога и терапевта захватывающая и сложная, однако, по нашему опыту, мы тратим много времени на то, чтобы стать надежным, эффективным и полезным терапевтом для наших клиентов, но иногда мы упускаем из виду собственные потребности в уходе за собой. Трудно быть рядом с другими, когда мы не заботимся о себе.

Мы надеемся, что вы не воспримете эти слова как фактические данные или обязательства. Мы не хотели бы быть для вас такими людьми. Мы просто знаем, пока еще не располагаем большим количеством материала, который бы поддерживал нас, как терапевтов. Поэтому мы хотели бы внести свой вклад с краткими и вдохновляющими идеями, которые помогут вам подходить к своим сессиям с большей перспективой, независимо от того, являетесь ли вы начинающим или опытным терапевтом.

Еще многое предстоит сделать для понимания барьеров терапевта. За последние десять лет исследования подходов контекстуальной терапии прошли долгий путь, но нам все еще необходимо узнать больше о механизмах, которые лежат в основе терапевтического процесса с точки зрения терапевта. Некоторые специалисты уже начали работать над этим, и мы внимательно следим за успехами многих коллег, которые делятся своими находками и размышлениями на эту тему в рамках фундаментальных и прикладных исследованиях, конференциях, семинарах, бесплатных ресурсов, книг, руководств, протоколы и т.д.



Спасибо всем коллегам, с которыми мы делились идеями и работали все эти годы - они поддерживают и мотивируют нас. Осознание собственных барьеров может быть трудным делом, но если поделиться этим с другими, это может придать значимости. Мы стремимся к развитию нашей профессии через обучение, практику и обмен знаниями. Именно поэтому мы гордимся тем, что являемся частью большого сообщества ACBS, которое поддерживает любознательность, обучение на протяжении всей жизни и поддержку между нами.

A big thank you to all the people who have shared knowledge and experiences with us by many different ways thought all that years. Thank you all of them because they first built the "bus" we are driving as therapists and many others keep making engineering works for a wider, stronger "highway" with their contributions. Thanks to our professors Carmen Luciano and Marisa Paez, Steven Hayes, Kelly Wilson, Yvonne and Dermot Barnes-Holmes, Jason Luoma, Russ Harris, Bob Kohlenberg and Mavis Tsai. Thanks to Maria Fornet (www.mariafor.net.com), writer, blogger and psychologist, and Marina Díaz, from the blog Psicosupervivencia (www.psicosupervivencia.com), because their blogs are inspiring and fresh.

And a big thanks to our clients because they choose and trust in us as engineers of their buses too.



There will be a "The ACT Therapist Guide to Self-care. Part II" with more tips and worksheets. We would love to hear your opinions and to know what you would like to read in further therapist ebooks, we are open to suggestions, ideas and discussion.

Перевод для вас подготовили: Настасья Соломина, Ольга Михайлова и Илья Розов



Who are we?

Helena Colodro is qualified counselling psychologist and founder of "Inspira Psychology", a psychotherapy and training center in Granada, Spain. She is a multi-passioned entrepreneur who gets involved in all kinds of messy and appealing projects available, like working in different public and private settings, giving training to other psychologists, collaborating in cool things with other fellows and developing new ideas in psychotherapy. She holds a Master Degree in Acceptance and Commitment Therapy (ACT), an incredible training programme that definitely made her recover the interest and trust on psychology and therapy. She loves music, going to concerts, cheese toast, coffee, more coffee, travelling as much as she can and spending time in London.

Joe Oliver is a consultant clinical psychologist, originally from New Zealand, now a long way from home, living in London. He is director of Contextual Consulting, an ACT based consultancy, doing things like ACT training, ACT research, seeing clients for ACT, providing ACT supervision, writing ACT books – you may see a pattern. Joe does have a life outside of ACT - he is also a massive Star Wars nerd (happy times to be alive) and a Zombie geek.



THE ACT THERAPIST GUIDE TO SELF-CARE
©HELENA COLODRO
& JOE OLIVER 2018



For more information please visit:

psicologiainspira.com
contextualconsulting.co.uk



Or email us

hcolodro@psicologiainspira.com
joe.oliver@contextualconsulting.com

And of course, follow us on

twitter



• [helenacolodro](#)
• [contextconsult](#)

facebook



• [inspirapsicologiagranada](#)
• [contextualconsulting](#)