

АСТ и работа с ЧАСТЯМИ

USEFUL TIPS FOR ACT PRACTITIONERS

by Dr Russ Harris

Author of [The Happiness Trap](#) and [ACT Made Simple](#)





Очень полезная метафора

Концепция “частей” - полезная метафора для воплощения в жизнь основных процессов АСТ. Например, мы можем говорить о “*части вас, которая замечает*”, чтобы сослаться на себя как на контекст, или “*части вас, которая заботится*”, чтобы настроиться на ценности, или “*части вас, которая думает*”, чтобы сослаться на “разум”. Или мы можем сказать что-то вроде: “Есть часть вас, которая хочет двигаться вперед здесь, и другая часть, которая действительно боится этого делать”. Или мы можем говорить о “разных частях вашего разума”, таких как “критическая часть”, “заботливая часть”, или “защитная часть”. Обычно, когда мы используем термин “часть”, это удобная метафора для обозначения хорошо развитого репертуара познания и эмоций: предсказуемых моделей мышления и чувств, которые, как правило, запускают предсказуемые модели поведения. На следующих страницах мы рассмотрим способы использования этой метафоры - как в традиционном АСТ, так и в АСТ, ориентированном на травму (TFACT).



НАЗЫВАЯ НАШИ ЧАСТИ

В АСТ мы часто обозначаем предсказуемые, повторяющиеся паттерны мышления и чувств такими терминами, как “темы”, “повествования”, “истории”, “основные убеждения” или “схемы”. В качестве альтернативы этим терминам мы можем называть такие шаблоны “частями”. Например, вместо (или в дополнение к) разговорам о “недостаточно хорошей истории” или “теме отвержения”, мы можем поговорить о “части, которая продолжает говорить, что вы недостаточно хороши” или “части, которая пытается спасти вас от отвержения”. В АСТ мы часто даем названия различным “частям”, чтобы облегчить разделение и принятие.

Например, мы можем спросить клиента: “Итак, эта ваша часть, которая всегда критикует вас, осуждает вас, унижает вас – как бы вы ее назвали? Если бы вы хотели дать этому ярлык или название, которое заключало бы в себе все эти разные мысли и чувства, которые сопровождают их?” И если клиент затрудняется придумать название, мы можем предложить одно: “Внутренний критик” или “Диктатор”. Аналогичным образом, мы можем сослаться на когнитивный процесс, такой как беспокойство, в терминах “части вас, которая пытается сохранить вас в безопасности, защитить вас от опасности, помочь вам подготовиться к худшему” или “защитной части” или “смотрителя”. Мы можем даже пойти дальше и попросить клиента представить, как бы выглядела и звучала эта часть, если бы это был человек, животное или мультяшный персонаж, что широко открывает дверь к разделению. Проще говоря, мы можем сказать что-то вроде “итак, есть часть вас, которая думает ABC” или “есть часть вас, которая чувствует DEF”. Однако, если мы используем метафоры типа “пассажиры в автобусе” или “монстры на лодке”, то вместо того, чтобы говорить о конкретной “части”, мы можем сослаться на “пассажира” или “монстра”. Аналогично, в упражнении “множество я” мы используем слово “я”, а не “часть” – например, ваше сильное “я”, ваше профессиональное “я”, ваше сердитое “я”, ваше великодушное “я”. (Мы могли бы также назвать это упражнением “много частей” вместо упражнения “много я”.)

ГИД, ДРУГ ИЛИ ТРЕНЕР

В АСТ мы часто сравниваем “части” нашего разума (т.е. репертуар мышления) с гидом, тренером или другом. Затем мы можем поиграть с этими “частями”, чтобы развить когнитивную гибкость или сострадание к себе. Вот несколько примеров:

Мудрый гид/ Глупый гид

Терапевт: Итак, существуют разные “части” вашего разума, которые проявляются в разное время. Иногда появляется “мудрый проводник” и дает нам отличный совет, который поможет нам преуспеть в жизни. В других случаях всплывает “руководство по безрассудству”: побуждающее нас безрассудно рисковать или подвергать себя опасности. Итак, прямо сейчас, кто из гидов говорит?

Чрезмерно услужливый друг/ Полезный друг

Терапевт: Хммм. Помните, мы говорили о том, как наш разум иногда может быть “чрезмерно услужливым другом”? Как вы думаете, может быть, это то, что он делает прямо сейчас? Предположим, ваш разум хотел быть по-настоящему полезным, а не чрезмерно услужливым, что он мог бы сказать по этому поводу?

Суровый тренер/Добрый тренер

Терапевт: Вы знаете, в школьном спорте есть два типа тренеров. Есть суровые тренеры, которые кричат на детей, обзывают их, жестко критикуют за каждую ошибку, постоянно судят, сравнивают и критикуют. И есть добрые тренеры, которые поощряют детей, развивают их сильные стороны и по-доброму и заботливо рассказывают об ошибках. Хорошая новость заключается в том, что суровые тренеры - быстро вымирающая порода. Ты знаешь почему?

Клиент: Почему?

Терапевт: Потому что добрые тренеры добиваются гораздо лучших результатов. Итак, прямо сейчас, о ком идет речь: о суровом тренере или о добром тренере?

Мы также можем поощрять “диалоги” между этими частями, чтобы помочь им “сотрудничать друг с другом”; мы рассмотрим это в ближайшее время.



ШЕСТЬ ВОПРОСОВ О “ЦЕЛИ”

Наша ранняя работа в АСТ часто включает в себя наблюдение, присвоение имен и нормализацию болезненных, трудных или проблемных паттернов познания и эмоций. Заметить, назвать и нормализовать любой такой репертуар - это хорошее начало как для распространения, так и для принятия. Часто следующим важным шагом является рассмотрение “цели” этого познания или эмоции (или паттерна познания и эмоции): способов, которыми оно “пытается помочь”. Мы можем изучить такие вопросы, как:

- От чего он пытается помочь вам убежать или избежать?
- Что он пытается помочь вам получить или достичь?
- Что он пытается помочь вам сделать по-другому?
- Чему он пытается помочь вам научиться?
- Что он пытается сказать вам, о том что важно, о том, что действительно имеет значение?
- Что он пытается сказать вам о заботе о себе или о других людях?

Мы можем использовать любой или все эти вопросы, чтобы раскрыть “цель” “части”. Например, та часть вас, которая напугана, обеспокоена, боязлива, не решается рисковать, неохотно пробует что-то новое ... в основном пытается обезопасить вас, защитить от вреда, убедиться, что вы не пострадаете. Большинство клиентов, слегка подтолкнув, могут сами ответить на вопросы о “цели”. Но если нет, мы можем помочь им с некоторым психообразованием. Например, мы можем объяснить, что: “Итак, та часть вас, которая говорит, что это бессмысленно, бессодержательно, безнадежно, бесполезно, не сработает, нет смысла пытаться... по сути, она пытается спасти вас от неудачи, дискомфорта, беспокойства, получения травмы. Она знает, что если вы возьмете на себя обязательство делать что-то другое, это рискованно; вы можете потерпеть неудачу; вы можете пострадать; вы можете потратить все это время и энергию безрезультатно, так что все это большая трата времени. Даже мысль о том, чтобы покинуть свою зону комфорта, чтобы попробовать что-то новое, вызывает всевозможные трудные мысли и чувства – особенно беспокойство, - поэтому эта часть вас пытается избавить вас от всего этого дискомфорта. Вот почему это отговаривает тебя от попыток”.

Когда мы понимаем “цель” данной части (т.е. как она пытается вам помочь), это способствует как принятию, так и состраданию к себе.





ТРАВМА И ПРОИСХОЖДЕНИЕ “ЧАСТЕЙ”

В “АСТ, ориентированном на травму” мы уделяем время изучению истории “частей”, связанных с травмой, - как они возникли и какие полезные функции они выполняли при переживании травмы. Например, в случаях жестокого обращения в детстве со стороны воспитателя у ребенка может развиваться сильный репертуар самообвинения - это моя вина, я сделал так, что это произошло, я плохой, я это заслуживаю, - который сохраняется и во взрослой жизни. Мы могли бы назвать это темой “это моя вина”, или “обвиняющей частью”, или “частью, которая обвиняет вас”.

Затем мы могли бы обсудить следующее: ребенку подсознательно необходимо поддерживать позитивный взгляд на своих воспитателей, независимо от того, что они делают неправильно, потому что они являются системой жизнеобеспечения ребенка. Если ребенок сознательно признает, что его “жизнеобеспечение” является источником угрозы, это действительно ужасно. Поэтому, когда воспитатели проявляют жестокость, ребенок часто автоматически и неосознанно винит в этом себя: “Это моя вина”. Это помогает защитить ребенка от ужасающей и болезненной реальности ее опекуна (ов). После этого обсуждения мы можем затем переформулировать “обвиняющую часть” в “защитную часть”.

(Если вы мало что знаете о новой парадигме АСТ, ориентированного на травму, здесь есть краткий обзор: тапните на синнюю надпись ниже.

(If you don't know much about the new paradigm of Trauma-Focused ACT, there's a quick overview here: [chapter one of the textbook “Trauma-Focused ACT”](#))

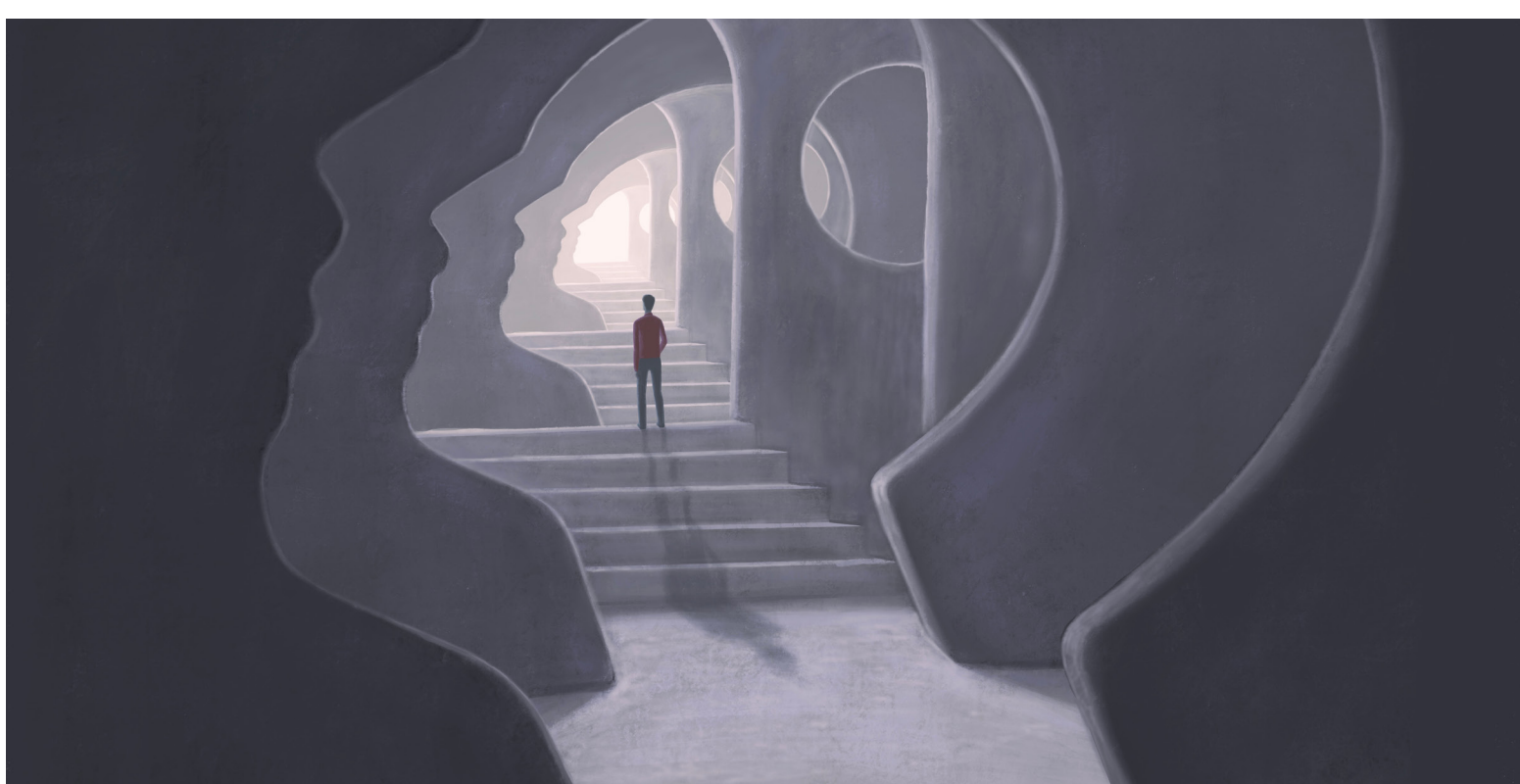


“ЧАСТИ” И КНОПКА “УДАЛИТЬ”.

Внутри нас есть много разных “частей”, и они существуют для того, чтобы служить определенной цели – помогать нам избегать того, чего мы не хотим, или получать то, чего мы действительно хотим, или делать что-то по-другому и т.д.

Важно подчеркнуть клиентам, что мы не можем просто избавиться от “проблемных” или нежелательных деталей. Как говорится в АСТ, “в мозгу нет кнопки удаления”.

Однако, хотя мы не можем удалить старые части, мы можем научиться мирно жить с ними, сотрудничать с ними, находить в них полезное и активно использовать их с пользой, когда это возможно. (Точно так же, как мы поступаем со всеми трудными мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями и т.д.)



ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ И “ЧАСТИ”

В “АСТ, ориентированном на травму” мы также используем теорию привязанности, поэтому мы можем исследовать происхождение частей со ссылкой на стиль привязанности. Обычно мы фокусируемся на двух областях: а) что клиент находит угрожающим в отношениях и б) как он пытается удовлетворить свои потребности в отношениях. Таким образом, когда репертуары мышления/чувств запускают слитное или избегающее проблем межличностное поведение, мы снова можем называть такие репертуары “частями”. Например: “Итак, эта часть тебя пытается уберечь тебя. Это напоминает вам, что в далеком прошлом, когда (ваш воспитатель) занимался АВС, случались вещи, подобные XYZ – так что будьте осторожны, иначе это может случиться снова”. “Итак, эта часть тебя пытается помочь тебе удовлетворить твои потребности. Это напоминает вам, что в далеком прошлом способом удовлетворения этих потребностей (вашего опекуна) было делать XYZ – так что это говорит вам: придерживайтесь этой стратегии, потому что она хорошо работала в прошлом!”

“Итак, эта часть тебя пытается помочь уберечь тебя от боли. Это напоминает вам, что в далеком прошлом (ваш опекун) никогда не мог удовлетворить эти потребности, и это было так болезненно для вас. Так что это предупреждение вам даже не пытаться удовлетворить свои потребности в этих отношениях, иначе вам просто снова будет больно”.



ДИАЛОГ С “ЧАСТЯМИ” ИЛИ МЕЖДУ НИМИ

Когда кажется, что части конфликтуют друг с другом, мы можем поощрять диалог с частями или даже между ними, чтобы помочь им “сотрудничать” друг с другом. В АСТ этот тип работы технически классифицируется как “гибкое восприятие перспективы”, чтобы способствовать “когнитивной гибкости”.

Как мы исследовали ранее, каждая “часть” “пытается помочь” нам: убежать / избегать того, чего мы не хотим, или получить доступ к тому, чего мы действительно хотим, или сделать что-то по-другому, или извлечь важные уроки, или вспомнить, что важно для нас. Мы можем побудить две конфликтующие части “поговорить о том, чего они хотят для клиента” – и при этом клиент обнаружит, как они оба пытаются помочь по-своему. Оттуда мы можем перейти к изучению того, как эти части могут “работать вместе” для достижения целей терапии (т.е. что можно взять полезного из каждого репертуара).

Такого рода работа очень полезна для развития сострадания к себе. Мы можем определить “самокритичную” часть и задать “вопросы о цели” (стр. 5), чтобы определить, что она пытается помочь клиенту получить, избежать, сделать по-другому и т.д. Затем мы можем поработать над развитием сострадательной части, которая может эффективно помогать клиенту в этих вещах, но в доброй, заботливой, поддерживающей манере. Некоторые практикующие АСТ идут в этом еще дальше, используя популярную технику “пустого стула” (родом из гештальт-терапии), чтобы побудить клиента активно “брать на себя роль” и “говорить за” различные части.

Some ACT practitioners go even further with this, utilising the popular “empty chair” technique (originally from Gestalt therapy) to encourage the client to actively “take the role” of and “speak for” the different parts.



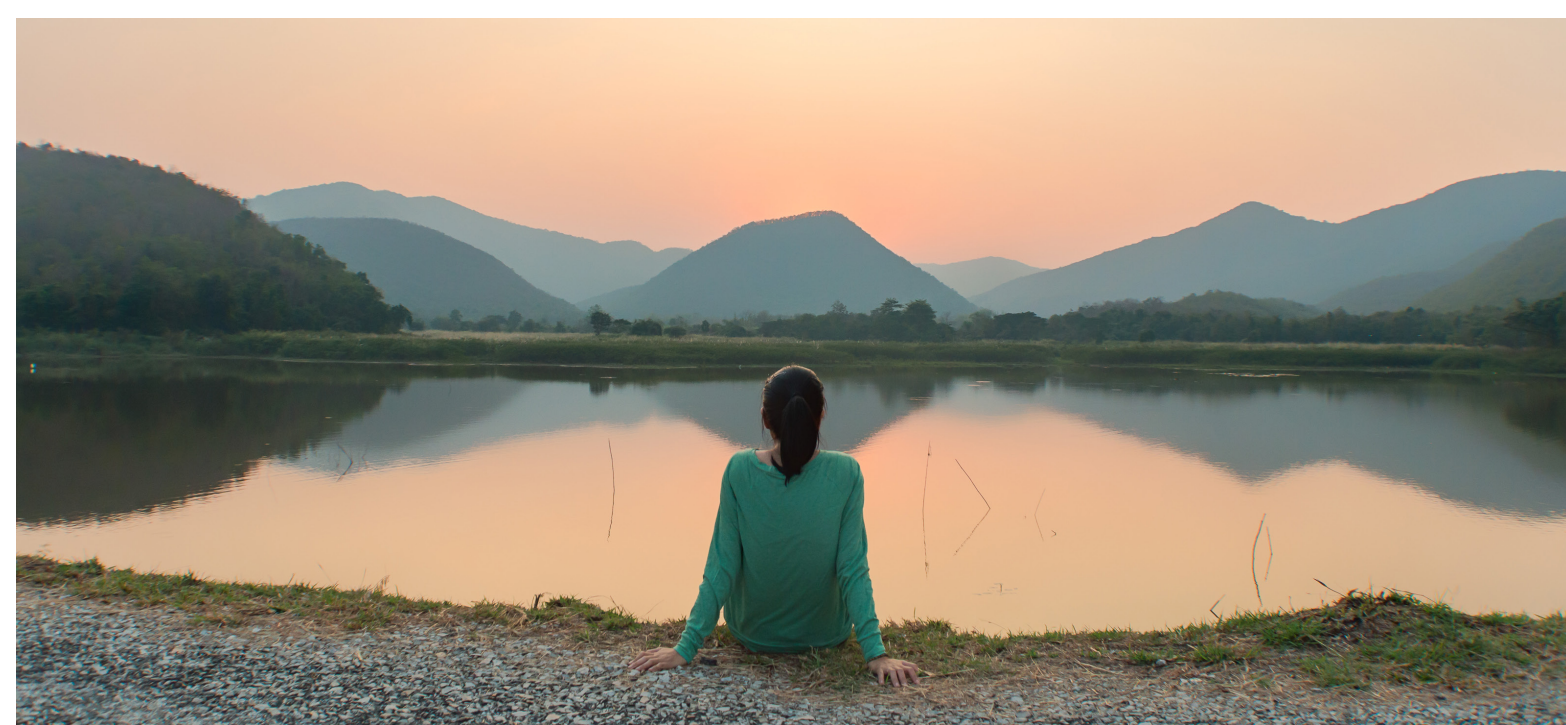
“ЧАСТИ”: РАЗДЕЛЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ

Почти все методы разделения включают в себя наблюдение и присвоение имен повторяющимся паттернам мышления.

Поэтому вместо того, чтобы называть это “недостаточно хорошей историей” или “темой ”не могу этого сделать“, мы можем говорить о ”самокритичной части“ или ”сомневающейся в себе части“.

Другим важным аспектом разделения является “рассмотрение цели ума” при генерировании этих мыслей: чего он пытается помочь вам избежать, или получить доступ, или сделать по-другому и т.д. В результате происходит мощное переосмысление: ваш “разум” - это не ваш враг, стремящийся саботировать вас, а скорее “чрезмерно услужливый друг”, который из всех сил пытается вам помочь, но делает это, к сожалению, неэффективно. Отсюда мы можем легко перейти к таким техникам, как “благодарность своему разуму”: СПАСИБО УМ. Я знаю, ты просто пытаешься помочь мне XYZ - и все в порядке, я с этим справился. Аналогично, когда мы выявляем основную “цель” “части”, мы переосмысливаем ее; например, мы видим, что боязливая / беспокоящаяся / колеблющаяся / избегающая часть на самом деле является “самозащитной частью” или “опекуном”, пытающимся уберечь вас. Тогда мы можем “поблагодарить часть”, а не “благодарить разум”.

Понимание “цели” “части”, в свою очередь, облегчает принятие; когда мы осознаем, что трудная или доставляющая хлопоты часть не стремится саботировать нас или сделать жизнь несчастной, а на самом деле помогает, гораздо легче применить четыре принципа принятия: признать, разрешить, приспособиться, оценить.



“ЧАСТИ”: НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ И "Я" КАК КОНТЕКСТ

С годами я несколько разочаровался в таких терминах, как “наблюдающее я” или “замечающее я”; я предпочитаю говорить о “части, которая замечает” или “части вас, которая замечает все”. Мы можем предложить клиентам “использовать эту замечающую часть”, чтобы замечать буквально все присутствующее: свои мысли, эмоции, ощущения, окружающий мир и так далее.

Это, конечно, включает в себя наблюдение за другими частями, которые активны в данный момент.

Аналогично, в любой момент любого сеанса мы можем попросить клиента заметить, активна ли определенная часть - и если да, то что она говорит или делает? Какие мысли или чувства это “порождает”?

Побуждает ли это клиента сделать что-то конкретное?



“ЧАСТИ”: ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ, СОВЕРШЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Мы можем извлечь ценности и цели практически из любой болезненной эмоции или познания, исследуя “цель разума” в порождении мысли или “цель мозга и тела” в порождении эмоции. (Мы можем использовать любой или все вопросы “цель” на стр. 5) И, конечно, это относится и к “частям”. Задавая вопросы о “цели” любой части, мы обычно легко связываем нас с важными ценностями и целями, и затем мы можем перевести это в эффективные действия, ориентированные на ценности.

Важной частью планирования действий является предвидение психологических барьеров. Таким образом, точно так же, как мы спрашиваем клиентов: “Как ваш разум попытается отговорить вас от этого?” и “Какие сложные чувства, вероятно, проявятся?”, мы можем спросить: “Какая часть, скорее всего, проявится, когда вы это сделаете?”,

“Как может эта часть пытаться отговорить тебя от этого?”, и так далее.

Стандартный элемент АСТ состоит в том, чтобы предупредить, что страх / тревога / сомнение / неуверенность гарантированно возникнут, когда мы выходим из нашей зоны комфорта, идем на риск, пробуем что-то новое, смотрим в лицо своим страхам, решаем наши проблемы, экспериментируем с новым поведением и так далее. Действительно, даже одна мысль о том, чтобы сделать что-то по-другому, может вызвать сильную тревогу. Точно так же мы можем предвидеть, что “защитная часть”, или “боязливая часть”, или “смотритель”, или “охранник” появятся и попытаются “выполнить свою работу”: обезопасить вас, помешать вам рисковать и т.д.

“ЧАСТИ” И АМБИВАЛЕНТНОСТЬ

Мы можем использовать метафору “частей”, чтобы помочь клиентам принять их амбивалентность (то есть противоречивые мысли и чувства) по поводу внесения изменений или следования определенному курсу действий. Например: “Есть часть вас, у которой есть небольшой проблеск надежды, а другая часть чувствует себя совершенно безнадежной”, или “Есть часть вас, которая хочет сделать что-то другое, а другая часть хочет оставить все как есть”, или “Часть часть тебя, которая готова это сделать, и другая часть, которая напугана”.

Мы можем нормализовать и утвердить эти конфликтующие части: как только мы задумываемся о выходе из нашей зоны комфорта, поднимается самозащитная часть. Мы можем помочь клиентам принять тот факт, что “обе части будут отправлены в путешествие”. Затем, как обсуждалось ранее, мы исследуем, что каждая часть “может предложить” и как мы можем “использовать их мудрость”.

jt

РЕЗЮМЕ

Существует множество способов работы с “частями” в АСТ, используя все основные процессы. Здесь мы только коснулись поверхности, поэтому я призываю вас проявить творческий подход и поиграться с этими идеями. И ... если вы хотите получить дополнительную подготовку по АСТ, возможно, вам захочется ознакомиться со следующей и последней страницей этой книги, на которой перечислены мои обширные онлайн-курсы.

Удачи вам во всем этом,
Твое здоровье, Расс Харрис

And ... if you're looking for more training in ACT, you may like to check out the next and final page of this eBook, which lists my extensive range of online courses.

Good luck with it all,

Cheers, Russ Harris

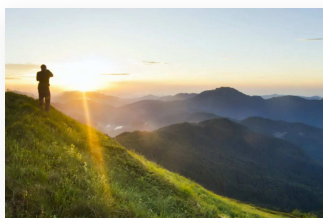
About Russ



Dr. Russ Harris is an internationally best selling author, medical doctor, psychotherapist, life coach, and consultant to the World Health Organisation. He has directly trained over 80,000 psychological health professionals in the ACT model (in Australia, Europe, UK and USA), and his textbook for professionals, ACT Made Simple, has sold over 150,000 copies. Of the nine books he has written, the best known is The Happiness Trap, which has sold over one million copies, and been translated into thirty languages.

Online Training In ACT

For online training in ACT, you might like to check out my courses



ACT for Beginners

 Mental Health Professionals


 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Adolescents

 Mental Health Professionals


 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Trauma

 Mental Health Professionals


 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)

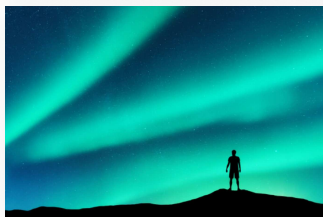


ACT for Depression and Anxiety Disorders

 Mental Health Professionals

 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT as a Brief Intervention

 Mental Health Professionals

 8 hrs | 6 Weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Grief and Loss

 Mental Health Professionals

 8 hrs | 4 Weeks

[VIEW COURSE >](#)