

## Содержание

Вступление .....	3
Примечания по организации и стилю проведения сессии.....	4
Терапевтическая позиция АСТ .....	5
Работа над проактивностью.....	6
Снижение эмпирического контроля .....	7
Формирование навыков готовности .....	10
<b>Метафора: Пассажиры в автобусе</b> .....	10
<b>Упражнения: Готовность</b> .....	11
<b>Упражнение: Метафора китайских наручников</b> .....	12
Когнитивное разделение .....	14
<b>Упражнение «Относимся к мыслям, как всего лишь к мыслям»</b> .....	17
<b>Упражнение: «Слезь со стула»</b> .....	18
Контакт с настоящим моментом.....	20
<b>Упражнение: «Отслеживание своих мыслей во времени»</b> .....	20
<b>Упражнение: «Концептуализированное Я»</b> .....	24
<b>Упражнение: «Наблюдатель»</b> .....	25
Ценности и действия, основанные на ценностях.....	29
Проактивность.....	31
<b>Упражнение: «Постановка целей»</b> .....	31
<b>Упражнение: Изменение поведения/изменение фокуса внимания</b> .....	34
<b>Метафора: Прыжок</b> .....	37
<b>Метафора: болото</b> .....	39

<b>Упражнение: Какие числа?</b> .....	40
<b>Упражнение: Заметьте пять вещей</b> .....	42
<b>Рабочие листы и упражнения</b> .....	44
<b>БОРЬБА С БОЛЬЮ</b> .....	44
<b>Оценка ценностей</b> .....	46
<b>Осознанное ведение дневника</b> .....	49
<b>Цели, барьеры, Действия</b> .....	51
<b>Постановка целей</b> .....	53
<b>Рабочий лист для постановки целей</b> .....	54
<b>Цели и барьеры</b> .....	56
<b>Ресурсы и источники:</b> .....	59

## Вступление

АСТ не ставит перед собой цель излечить или полностью контролировать боль или другие симптомы, в отличие от некоторых других методов работы с хронической болью. Основное внимание уделяется оказанию помощи пациентам на пути к приобретению эффективных моделей поведения, следуя которым они могли бы руководствоваться тем, что считают важным, — своими целями и ценностями. Основная задача терапии состоит в том, чтобы изменить поведение путем изменения способа переживания человеком своих мыслей, чувств и ощущений, а не в том, чтобы изменить сами мысли, чувства и ощущения. Это делается для отвлечения человека от борьбы с болью и другими симптомами и связывания их с их ценностями и средствами для достижения целей.

Основой этой модели лечения является терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). Она включает как методы, основанные на осознанности, так и обучение дополнительным навыкам, в зависимости от потребностей человека, который обратился за помощью. Основные процессы АСТ — это принятие, когнитивное разделение, проактивность, контакт с настоящим моментом, «Я» как контекст и ориентация на ценности. Целью лечения является активное использование пациентом моделей поведения, которые включают эти процессы, а не просто ознакомление с ними как с теоретическими вопросами.

### Примечания по организации и стилю проведения сессии

1. Описанные здесь компоненты терапии разработаны с целью обеспечения фокусировки на конкретных процессах. Каждый компонент подразумевает гибкость проведения, чтобы наилучше соответствовать текущим проблемам поведения пациентов. По мере необходимости, терапия может проходить под руководством супервизора.

2. Основные процессы указаны последовательно. Выбранная последовательность может хорошо работать для большинства пациентов, однако, если это дает лучший результат, вы можете отклоняться от нее.

3. Одна из целей терапии состоит в том, чтобы убедиться, что каждый процесс выполняется по мере необходимости. Большинство процессов будут применяться в сессиях неоднократно, даже если эти практики будут кратковременными.

4. Порядок, в котором рассматриваются процессы, может быть гибким, хотя есть некоторые преимущества того, чтобы начинать с модулей 1 и 2.

5. Сессии, как правило, проходят в форме встречи с пациентами, выяснения событий, которые произошли с момента последней встречи, часто подхватывая тему предыдущей и наблюдая за тем, не появились ли важные вопросы или проблемы, требующие рассмотрения.

6. Клинические навыки, связанные с рефлексивным слушанием, эмпатией, темпом речи и построением отношений, очень важны; полезно сохранять на них фокус, не зацикливаясь и не сосредотачиваясь исключительно на методах и упражнениях АСТ.

### Терапевтическая позиция АСТ

Ниже, в качестве напоминания, мы подробно описываем аспекты того, что называется терапевтической позицией АСТ. Подумайте, о чем говорит каждый из пунктов и как включить его в взаимодействие с пациентами. Пересматривайте их по мере необходимости.

- Равноправное, сострадательное, искреннее и уважительное отношение к клиенту, признание его способности к изменениям.
- Готовность к самораскрытию в интересах клиента.
- Гибкая адаптация методов и упражнений к потребностям клиента и актуальной ситуации.
- Моделирование принятия сложного опыта, включая тяжелые чувства клиента, без попытки их исправления.
- Использование упражнений и метафор, снижение акцентирования внимания на буквальном смысле.
- Возвращение фокуса внимания на опыт клиента, а не на мнение терапевта.
- Отсутствие споров и поучительных лекций, принуждения и убеждения клиента.
- Обращение внимания на важность процесса гибкости и поддержание его в рамках терапевтических отношений.

## Работа над проактивностью

АСТ — это поведенческая терапия и изменение поведения является ключевой ее целью. Это руководство содержит отдельную часть, полностью посвященную проактивности. В дополнение к этому терапевт должен замечать любую возможность тренировки этого навыка: как в рамках каждой сессии, так и между сессиями. Развитие проактивности в некотором смысле является основной задачей терапии. Оно создает возможности для практики готовности, когнитивного разделения, контакта с настоящим и навыков наблюдателя. Это связано с тем, что даже небольшие движения в сторону нового опыта или активности, которые клиент раньше избегал, могут спровоцировать появление потенциальных барьеров.

Легко увязнуть в обсуждении проблемы или в разговоре об изменении поведения и упустить возможность действительно изменить поведение. Стоит постоянно держать в голове мысль о необходимости проактивности.

Во время сессии существует множество потенциальных возможностей для отработки навыков. Например, решение принести болезненные переживания на терапию и выбор оставаться с ними. Если удастся достичь проактивности во время сессии, можно спросить клиента, готов ли он взять на себя обязательство делать то же самое вне сеанса. Когда время терапии ограничено, а основное внимание уделяется изменению поведения, необходимо активно действовать, вовлекаться, предпринимать шаги (но без давления и принуждения!), испытывать появившиеся возможности, а затем проявлять гибкое упорство — эти действия не должны быть ставлены на конец терапии.

**Приведенный ниже список может послужить руководством для задействия навыка проактивности при возникновении подходящих случаев:**

- 1) Определите приоритетные ценностные области и разработайте план действий.
- 2) Помогите пациенту принять обязательства и начать действовать.
- 3) Обратит внимание на препятствия к выполнению действий и попытайтесь устранить их с помощью готовности, когнитивного разделения, контакта с настоящим и навыков самонаблюдения.
- 4) С течением времени обобщите план действий так, чтобы он стал применимым в более широком кругу ситуаций.

## Снижение эмпирического контроля

Цель этой сессии — начать формировать у клиента представление о том, как будет выглядеть терапия, а также определить повестку дня. В головах пациентов часто есть убеждение, наподобие: «Я не хочу чувствовать боль, я не хочу чувствовать страх, я хочу чувствовать себя исключительно счастливым и лишь тогда моя жизнь будет хорошей». На этой сессии мы должны мягко пролить свет на то, работает ли такая стратегия мышления или это очередная ловушка, которая только создает страдания, а не уменьшает их.

- **Некоторые ключевые особенности данного подхода:**
  - Стрдание естественно
  - Вы не сможете итоге устранить все страдания, однако вы можете усилить их, увеличить их влияние на вашу жизнь и создать дополнительные ловушки в процессе борьбы
  - Вы можете научиться жить хорошей жизнью, не нуждаясь в уменьшении боли.
  - Для этого вы должны научиться жить в настоящем, отпустить одни вещи и соединиться с другими, о чем мы поговорим позже.
- **Кратко обсудите конфиденциальность, посещение сессий и «готовность» участвовать в конкретных методах:**
  - Кратко опишите свою роль и ценности как терапевта.
  - Пациенты часто чувствуют давление, которое заставляет их делать то, о чем просят терапевты. Уменьшите роль этого социального давления, разъяснив, что клиенты имеют право выбора и могут участвовать в процессе терапии в пределах их собственной готовности.
  - Возвращайтесь к этой идее по мере необходимости, в частности в других случаях, когда упражнения включают в себя расоту с дискомфортом или болезненным опытом.
- **Обращайте внимание, выглядит ли пациент спокойным, сосредоточенным и т.п.:**
  - Реагируйте на беспокойство как на нормальную реакцию и не пытайтесь убедить пациента не испытывать его.
  - Приветствуйте скептицизм и призывайте пациентов проверить, окажутся ли для них эффективными предложенные методы. Вовлечение в лечение с наличием скептических мыслей является гибким поведением.
  - Верить в то, что все получится, необязательно — готовность участвовать — еще один процесс, который может способствовать включенности клиента.

**Примечание:** Прежде чем двигаться дальше, рассмотрите возможность выполнения небольшого упражнения на готовность. Оно можно быть сделано в качестве демонстрации типичных упражнений. Помимо этого, процесс готовности может быть включен в последующие части этого занятия.

- **Сегодняшнее занятие посвящено тому, какие знания о контроле боли уже есть у пациента:**
  - Рассмотрите вопрос о том, как долго сохраняется боль.
  - Рассмотрите, какие переживания (мысли, чувства, побуждения и т.д.) возникают при разговоре об этом.
  - Используйте рабочий лист под названием «Борьба с болью», попросите пациента заполнить его и постройте сеанс с учетом результатов.

**Помните:** Сосредоточьтесь на процессе, а не просто пытайтесь получить определенные ответы!

- Показывает ли опыт, что боль можно уменьшить?
- Показывает ли опыт, что действия, направленные на уменьшение боли, делают жизнь лучше и свободнее; или же они делают ее все меньше, ограниченнее и все больше места начинает занимать боль?
- Проверьте, не возникает ли ситуация, когда было испробовано множество средств, но они не принесли большого успеха в долгосрочном облегчении боли или качестве жизни.
- Смотрите на результаты осторожно, пылливо, не спорьте о результатах и не пытайтесь «доказать», что контроль боли — невыполнимая цель. Не навязывайте выводы.
- Проверьте, нет ли признаков того, что решения превратились в проблему и что происходящее напоминает «порочный цикл».
- Допускайте чувство подавленности, не пытайтесь его уменьшить — может быть, в действительности нет способа одновременно контролировать боль и жить хорошо.
- Если пациент ищет решение проблемы, обратите внимание, что это может быть то же самое, что происходит с ним каждый день: он снова стремится найти ответ, исправить ситуацию, заставить ее прекратиться и так далее. Посмотрите, может ли пациент освободить место для своих мыслей, не делая того, о чем они говорят. Не навсегда, а только в текущем моменте.
- Если необходимо, замедлите это взаимодействие, чтобы войти в контакт с опытом того, что называется «творческой безнадежностью». Безнадежность из-за явной неспособности контроля боли, а «творческая» — из-за шанса попробовать что-о новое, когда мы убедились, что предыдущая стратегия не работает.



- Эта сессия не направлена на то, чтобы заставить пациента поверить или согласиться с тем, что его стратегия жизни была ошибочной или что контроль является проблемой. Ее цель заключается в том, чтобы заставить клиента осознать, что включают в себя обстоятельства, в которых он находится, и смириться с этими переживаниями.
- Провзаимодействуйте с сопротивлением, обратите внимание клиента на то, как ум не хочет отпускать решение этой проблемы и так далее.
- Вспомните метафоры «Человек в яме» и «Перетягивание каната с монстром», или рассмотрите другие упражнения типа «не думай» или «не чувствуй».

### Формирование навыков готовности

Цель этой части лечения — помочь пациентам развить навыки готовности. Они включают в себя способность:

- Контакттировать с ощущениями боли и эмоционального дистресса, связанными с хронической болью, не пытаясь сдерживать или контролировать их, когда это становится бесполезным.
- Полностью участвовать в выбранной деятельности, независимо от того, включает ли она нежелательные чувства или нет.

Цели данного материала — помочь пациенту (а) пережить нежелательные ощущения и эмоциональные переживания как естественные реакции, связанные с его личной историей, (б) научиться переживать чувства боли и дистресса, не пытаясь их подавить, (в) получить понимание вторичного дистресса и того, как страдания умножаются в результате защитной реакции на нашу собственную боль, и (г) получить способность свободно обращаться к нежелательным эмоциям, когда этого требует достижение целей или ценностей.

1. Кратко рассмотрите предыдущий материал и недавний опыт и обратите внимание на проблемы, чтобы сосредоточить сессию на процессе готовности.
2. Если только не появится что-то другое, попросите пациента подумать в течение нескольких минут о том, что он хотел бы сделать, но не сделал из-за боли или других ощущений. Попросите их записать это. Когда они будут думать об этом, что придет им в голову? Что их останавливает? И запишите это.
3. Узнайте, похожа ли жизнь на это...

### Метафора: Пассажиры в автобусе

Представьте, что вы — водитель автобуса и хотите доехать до своего места назначения. В то же время вместе с вами в автобусе едут страшные «пассажиры». Они не всегда хотят ехать туда, куда и вы, и когда выбранный вами маршрут отличается от желаемого ими, они дают вам знать об этом. Эти существа могут броситься к вам сзади, ползать по вам и всячески угрожать вам. По сути, они запугивают вас, чтобы вы делали то, что они говорят.

Вы решаете не ехать к месту, куда планировали добраться. Сразу после этого все пассажиры усаживаются на задние сиденья автобуса и исчезают из виду. А вы тем временем ездите по кругу, никуда особенно не стремясь. Просто бесцельно колесите. В конце концов, вам это может надоест. Вы можете остановить автобус и попытаться высадить этих пассажиров, но их много, и они сопротивляются. Заметьте, что все то время, пока вы с ними боретесь,

автобус стоит на месте. И тогда вы возвращаетесь к старому соглашению: если пассажиры оставят вас в покое, вы будете ездить только в места, куда они скажут, и никуда больше.

Обратите внимание на ключевую вещь: эти пассажиры никогда не причиняли вам физического вреда, не могут и никогда не причинят. Все, что они могут по отношению к вам — это запугивать. Единственная власть, которую они имеют над вами, — это власть, которую вы им даете. Вы — водитель, но вы обмениваете свой контроль над автобусом на то, чтобы не пускать пассажиров.

Сейчас вы можете сказать, что это глупо или что вы не обязаны с этим мириться. Правда в том, что у вас действительно есть пассажиры. Это ваши мысли, чувства, ощущения, побуждения и воспоминания.

1. Подробнее о «мыслях» мы поговорим в другой раз, а сейчас основное внимание нужно уделить настроению, эмоциям, чувствам и телесным ощущениям.
2. Замечаете ли вы, что в вашей жизни уже были случаи, когда вы испытывали страх и подступались к тому, чего боялись, чувствовали усталость, но делали вид, что у вас есть энергия, или чувствовали боль и все равно делали какое-то дело, которое, возможно, было важным для вас?
3. Итак, исходя из вашего опыта, а не из убеждений, должны ли чувства контролировать поведение?
4. Часто разница между случаями, когда чувства влияют на наше поведение, и когда они на него не влияют, кроется в нашем выборе сопротивляться им или нет, старть на тропу войны или же принять. Готовы ли мы чувствовать их, освободить для них место или активно их принять. Если вы не желаете, чтобы пассажиры поднимались из задней части автобуса, вы можете продолжать ехать только туда, куда они скажут. Если же вы освободите место для своих пассажиров, вы сможете поехать в направлении, которое посчитаете нужным. Это не то, во что нужно верить — это то, что нужно проверить на своем опыте.
5. Попросите пациента еще раз подумать о чем-то, чего он хочет достичь в своей жизни, или о том, что он хочет сделать. Или же попросите его вспомнить недавнее событие, произошедшее в течение последних двух недель, когда он боролся с каким-то переживанием, которое не хотел иметь. Этот запрос может стать подходящим началом для внедрения упражнения на готовность.

### **Упражнения: Готовность**

Попросите пациента закрыть глаза, сосредоточиться на переживании, с которым он боролся, и описать его. Обратите внимание на возникающие реакции, мысли, побуждения, чувства и ощущения. Обратите внимание на

попытки решения проблемы, сопротивление, избегание и тому подобное. Затем проведите пациента через следующие три шага:

1. **Наблюдайте.** Определите, где в теле клиента находятся эмоциональные переживания. С интересом и любопытством сосредоточьтесь на их деталях (В какой части тела они ощущаются?, где находятся границы?, какие у них характеристики?, они острые или тупые?, поверхностные или глубокие?, горячие или холодные?, меняются или остаются прежними?).

2. **Дышите.** Включите в эти ощущения фокус на дыхании или связь с ним. Дышите вместе с ощущениями.

3. **Откройтесь.** Заметив любые тенденции к уходу или избеганию переживаний, углубитесь в них, примите их или освободите для них место. Вместо того чтобы защищаться от этих мыслей, позвольте им присутствовать. Это не то же самое, что симпатизировать им. Это просто согласие с их присутствием.

Вы можете ввести «чистое» и «грязное» понятие дискомфорта.

- **Чистый дискомфорт** — это искренние эмоциональные переживания, которые мы получаем, живя полноценной жизнью.
- **Грязный дискомфорт** — это дополнительный дискомфорт, который мы получаем в результате борьбы с чистым дискомфортом, сопротивления искренним чувствам, самокритике или самобичеванию за проявление искренних чувств.

Рассмотрите возможность использования упражнения «Китайские наручники» в этом или другом случае [для этого вам понадобится запас китайских ловушек для пальцев!]

### Упражнение: Метафора китайских наручников

Интересно, а если бы здесь была ситуация, похожая на эту [протягивает пациенту китайскую ловушку для пальцев]? Вы когда-нибудь играли с ними в детстве? Мы называли их «китайскими наручниками». Их также называют китайскими ловушками для пальцев. Посмотрите сюда. Это просто трубка из плетеной соломы.

Теперь введите оба указательных пальца внутрь, по одному в каждый конец, и посмотрите, что произойдет. Вы заметите, что когда вы вытаскиваете их обратно, соломинка сжимается и затягивается. Вы можете заметить, что возникают и другие явления, например, ваши чувства или мысли. Что же происходит здесь? Видите, чем сильнее вы тянете, тем меньше становится трубочка и тем крепче она держит ваши пальцы.

Возможно, ситуация с болью, страданием и другими переживаниями, связанными с ней, чем-то похожа на эту ловушку. Может быть, нет здорового способа выбраться из боли или страдания, когда мы застряли в них, например, когда это хроническое состояние, и любая попытка сделать это просто ограничивает пространство для движения. Вы заметили что-то еще в этой маленькой трубке?

Единственный способ получить свободное пространство в этой маленькой трубке — проталкивать пальцы внутрь, увеличивая трубку. Поначалу это может быть трудно сделать, потому что все, что говорит вам ваш разум, ставит вопрос в терминах «внутри и наружу», а не «туго и свободно». Но ваш опыт подсказывает вам, что если вопрос стоит «внутри и наружу», то ситуация будет напряженной. Возможно, вам нужно подойти к этой проблеме под совершенно другим углом, отличным от того, что говорит вам ваш ум в отношении вашего опыта страдания.

Могут ли они сделать что-то подобное «перемещению внутрь», когда им трудно выбраться из опыта вне сессии? Давайте определим несколько возможных ситуаций:

- Рассмотрите возможность использования в качестве домашнего задания упражнения «заполнение головы», которое включает в себя опыт, вызывающий необходимость защиты и борьбы (см. приложения).
- Обобщите использование навыка готовности вне сессии:
  - Когда происходит тот или иной тип избегания, наблюдайте и обозначайте эмоциональные переживания и тщательно связывайте их с конкретными физическими ощущениями.
  - Дышите с этими ощущениями.
  - Откройтесь, примите или двигайтесь навстречу чувствам или ощущениям, если это поможет вам достичь цели.

## Когнитивное разделение

Процессы мышления и реконструкции реальности на основе содержимого мыслей настолько автоматичны и всепоглощающи, что в момент их возникновения мы практически ничего не осознаем. Мысли постоянно «догоняют» нас, цепляют, запутывают, ограничивают или вводят в заблуждение наше поведение. Одна из целей лечения —ослабить влияние мыслей, воображения, побуждений и языка в целом на поведение и связать его с тем, с чем можно связаться на уровне чувств.

1. Проверяйте, слушайте и наблюдайте за самочувствием пациента, его опасениями и чувствами; используйте рефлексивное слушание. Тем не менее, следите за тем, чтобы сессия не отклонялась в сторону.
2. Если нет других важных приоритетов в лечении, представьте, что цель этой части лечения является развитие навыков когнитивного разделения или способности отделяться от своих мыслей.
3. Помните, что жизнь похожа на вождение автобуса, и в этом автобусе есть наши пассажиры. Среди этих пассажиров есть мысли, убеждения, образы или желания.
4. Как и навыки готовности, навыки когнитивного разделения не направлены на изменение мыслей (или боли, или эмоций) — они направлены на предотвращение способов, которыми мысли могут втянуть нас в борьбу, самозащиту или попытки решить проблемы, которые не требуют решения. Когнитивное разделение — это способность перехватить процесс мышления и ослабить его воздействие на поведение.
5. Одна из тем, которую можно включить сюда, — это представление о том, что наш разум развился, чтобы защищать нас, а не делать нашу жизнь счастливой и полной (Расскажите об этом подробнее, если это будет полезно клиенту). В этом смысле «ваш разум — не ваш друг».
6. Скажите что-то из следующего:
  - a. Мы хотели бы выполнить несколько упражнений, которые помогут нам понять роль нашего разума и мышления в создании препятствий на пути к достижению наших целей и выполнению того, что для нас важно.
  - b. Обратите внимание, когда мы начнем изучать ваши мысли, ваш ум попытается превратить это в игру «правильно или неправильно» или «истинно или ложно». Мы же хотим сделать из этого игру «полезны ли эти мысли?» или «помогают ли мне эти мысли получить то, чего я действительно хочу?».

7. По ходу дела обратите внимание, что есть большая разница между наличием мысли и следованием ей.

Давайте рассмотрим некоторые аспекты языка и мышления. Не выполняйте все возможные упражнения, выбирайте только те, которые считаете нужными!

### **Упражнения: Молоко, молоко, молоко**

Замечали ли вы когда-нибудь, что беспокоящие вас мысли/волнения могут оказаться не тем, чем кажутся? Ситуация становится очень сложной, когда мы верим, что наши мысли являются буквально тем, о чем они говорят, особенно мысли о себе, которые носят оценочный и осуждающий характер. Например, «В глубине души со мной что-то не так»). И мы склонны воспринимать наши мысли и то, что они говорят, как истину и реальность. Например, мы часто считаем, что мы такие, как о нас говорят наши мысли. Обычно мы даже не замечаем, что такие слова, как «В глубине души со мной что-то не так» — это мысли. Однако действительно ли вы являетесь тем, что утверждают ваши мысли?

Что, если я скажу, что мысли — это просто мысли, не более и не менее, а не то, что они говорят? Что если я скажу, что ваша боль — это не то, о чем говорят ваши мысли, а вы — это не мысли, которые вы о себе думаете. Возможно, вам будет трудно понять этот момент, поэтому давайте сделаем небольшое упражнение.

Как я уже сказал, это упражнение звучит глупо. Я попрошу вас произнести слово. Затем вы скажете мне, что приходит на ум. Я хочу, чтобы вы произнесли слово «Молоко».

А теперь скажите мне, что приходит на ум, когда вы его произносите?

Что вспоминается, когда мы говорим «Молоко».

Можете ли вы почувствовать, каково это — выпить стакан молока? Холодное, сливочное, приятно обволакивает рот... так?

Давайте посмотрим, подходит ли этот пример. То, что пришло вам в голову, было связано с реальным молоком и вашим опытом с ним. Все, что произошло, это то, что мы произнесли какой-то странный звук — «Молоко» — и множество этих вещей всплыло. Обратите внимание, что в этой комнате нет молока. Вообще нет. Но молоко было в комнате психологически. Мы с вами видели его, пробовали на вкус и в какой-то степени чувствовали. И все же, на самом деле здесь было только слово.

Вот еще одно упражнение. Это упражнение немного глупое, и вы можете чувствовать себя неловко, делая его, а я собираюсь делать его вместе с вами, чтобы мы все вместе могли выглядеть глупо. Я попрошу вас произнести слово «молоко» вслух, снова и снова, и как можно быстрее, а затем обратить внимание на то, что происходит. Вы готовы?

О.К., давайте сделаем это. Повторяйте «молоко» снова и снова! (30 секунд). А теперь остановитесь. Скажите, что пришло вам в голову, пока вы повторяли это слово?

Вы заметили, что произошло с сенсорными аспектами молока, которые были здесь несколько минут назад?

Теперь это просто звук.

Сливочное, холодное, тягучее вещество просто исчезает. Когда вы сказали это слово в первый раз, было похоже, что молоко действительно находится здесь, в комнате. Но все, что произошло на самом деле, — вы просто произнесли это слово. Когда вы произнесли его в первый раз, оно было «психологически» значимым, и казалось почти настоящим. Но когда вы произносили его снова, снова и снова, вы начали терять этот смысл, и слова стали просто звуком. Я предлагаю следующее... То, что происходит в этом упражнении, можно применить к нашим личным мыслям о себе, о других людях или ситуациях. Когда вы говорите что-то себе, помимо того, что за этими словами не стоит никакого смысла, не правда ли, что эти мысли — просто мысли? Мысли — это просто дым, в них нет ничего истинного. Это просто слова, звуки в нашей голове.

Теперь давайте попробуем кое-что другое.

Возьмите негативную мысль о боли и запишите ее, а также постарайтесь найти «горячую» и лично значимую. Затем постарайтесь сократить ее до одного слова, если это возможно. Это может быть слово вроде «ужасно» или «невыносимо». Затем запишите это слово.

Теперь запишите, насколько мучительно это слово по отношению к боли: от 0, то есть совсем не мучительно, до 100, то есть самое мучительное, что только можно себе представить.

Затем запишите, насколько верным или правдоподобным кажется это слово применительно к боли.

Опять же, 0 означает «совсем не правдоподобно», а 100 — самое правдоподобное, что вы можете себе представить.



Теперь возьмите это слово и проделайте то же самое, что и со словом «молоко». Произносите его как можно быстрее в течение примерно 30 секунд.

Что получилось?

Теперь оцените, насколько это тревожно и насколько правдоподобно звучит это слово. Изменилось ли ваше мнение?

### **Упражнение «Относимся к мыслям, как всего лишь к мыслям»**

Один из способов поймать мысли до того, как они проскользнут незамеченными, — это обозначить их тем, чем они являются — всего лишь мыслями. Этот навык также может использоваться при работе с эмоциями, ощущениями, воспоминаниями и побуждениями.

Вместо того чтобы говорить или думать: «Моя боль сегодня ужасна», вы можете произнести фразу: «Сегодня я думаю, что моя боль ужасна».

Давайте попробуем это сделать. Рассмотрите ситуацию, с которой вы боролись в последнее время. Сосредоточьтесь на ней и обратите внимание на мысли, которые при этом возникают. Найдите особенно впечатляющую мысль и сократите ее до самой сути, до пары слов.

Теперь, имея в голове эту мысль, сначала сосредоточьтесь на ней и постарайтесь поверить в нее как можно сильнее в течение примерно 20 секунд. Что произошло?

Теперь перефразируйте ее в своем сознании так, чтобы вы ощутили, что «имеете» мысль о том, что... Делайте это в течение примерно 20 секунд. Другими словами, мысленно вы можете сказать: «Я думаю о том, что...». Прочувствуйте, что меняется, когда вы переживаете свою мысль таким образом. Заметьте, что происходит. Если ли разница с предыдущей формулировкой?

Затем перефразируйте мысль так: «Я замечаю, что у меня есть мысль, что...». И снова, повторив эту фразу и пережив мысль таким образом, отметьте, что происходит? Заметьте, как изменились ваши переживания и состояние в целом.

Давайте попробуем сделать это прямо сейчас в течение некоторого времени, просто отмечая наши переживания по мере их возникновения и сообщая о них друг другу.

Как насчет того, чтобы в следующую неделю использовать этот процесс в нашем собственном общении с собой. Обозначайте свои мысли, воспоминания, чувства, ощущения и побуждения. Не обязательно говорить о них вслух с другими людьми, но вы можете это сделать, если хотите.

### **Упражнение: «Слезь со стула»**

Это упражнение призвано показать, как привычки речи иногда создают препятствия для функционирования там, где они не должны существовать, особенно когда это касается переживаемых мыслей, чувств и ощущений.

Начните с вопроса о том, замечал ли пациент когда-нибудь, что в его речи присутствует слово «но».

Заметьте, это слово может поставить человека в затруднительное положение, говоря нам, что нас нужно удерживать от чего-то, хотя это может быть неправдой.

Если поискать слово «но» в словаре, можно обнаружить, что оно означает «за исключением факта». Использование «но» означает, что фраза перед «но» была бы истинной, если бы не факт, что фраза, следующая за «но», истинна.

Можно рассмотреть множество примеров: «Я люблю своего партнера, но злюсь на нее», «Я хочу быть хорошим другом, но сейчас у меня нет терпения», «Я бы пошел сегодня вечером погулять с друзьями, но у меня что-то болит (чувствую усталость, тревогу и т. д.)» и т. д.

Следует отметить, что в каждом подобном утверждении подразумевается противоречие. Однако то, что переживается на самом деле, — это всего лишь наличие двух вещей одновременно: возможности или желания действовать определенным образом И ощущений или мыслей.

Это очень важно. Мы одновременно имеем два переживания, например, любовь и гнев, или желание быть хорошим другом и нетерпение. При этом мы не ощущаем непосредственного переживания того, что эти переживания непримиримы, хотя «но» подразумевает, что это так.

В случаях, когда «но» используется для обозначения конфликта между действием и чувством, почти всегда более точным отражением реальности является замена «но» на слово «и»: «Я люблю своего партнера И чувствую злость» или «Я хочу пойти с друзьями И чувствую боль». После этого обсуждения можно попросить пациентов следить за тем, когда они используют слово «но», и заменить его словом «и», чтобы дать им возможность более свободного выбора действий, которые могут быть направлены в нужную им сторону.

Еще один вопрос. Как вы узнаете, когда вам может понадобиться использовать свои навыки когнитивного разделения? Вот несколько подсказок:

- Ваши мысли старые, хорошо знакомые, приевшиеся и безжизненные.
- Вы настолько погружены в свои мысли, что мир за пределами ваших мыслей будто бы исчезает.
- Вы много сравниваете или оцениваете.
- Вы застряли в другом времени: либо в прошлом, либо в будущем.
- В ваших мыслях присутствует тягостное ощущение «правильного и неправильного».
- Ваши мысли беспорядочны, неистово мечутся, повторяются или путаются.

**Примечание:** В этом материале по когнитивному разделению рассмотрите активное или интерактивное упражнение, например, прогулку с разумом.

### Контакт с настоящим моментом

Одна из проблем с мыслями заключается в том, что они отрывают нас от мира в том виде, в котором он доступен нашим чувствам, от настоящего момента. Находясь в своих мыслях, мы словно живем в прошлом, наполненном потерями, сожалениями и болью, или в будущем, наполненном страхом и беспокойством.

1. Проверьте работу и прогресс между сессиями.
2. В этой части лечения необходимо выполнить два упражнения. Оба упражнения помогут вам научиться концентрироваться на настоящем.
3. Одно из упражнений называется «отслеживание мыслей во времени».
4. Другое упражнение — это упражнение на осознание своего тела.

### Упражнение: «Отслеживание своих мыслей во времени»

Поскольку существует так много вещей, которые нужно осознавать, и эту практику нелегко развить, мы хотим начать с малого. Я хотел бы начать с того, что попрошу вас отслеживать свои мысли в одном измерении — во времени.

Когда возникают мысли, чувства или телесные ощущения, они, как правило, связаны с определенным периодом вашей жизни. Некоторые из них относятся к прошлому, некоторые — к настоящему, а некоторые — к будущему. Даже фантазии, не имеющие никакой основы в реальности, обычно ассоциируются с определенным периодом времени.

Чтобы увидеть это более четко, уделите следующие пять минут и отследите, в каком месте времени находятся ваши мысли. Уделите время сосредоточению на себе. Несколько раз глубоко и медленно подышите животом. Когда вы расслабитесь, просто позвольте своему разуму блуждать по своему усмотрению и наблюдайте за тем, что возникает в голове.

При этом положите палец на воображаемую линию времени, либо на стол перед вами, либо куда-нибудь, например, на штанину брюк. Когда возникают мысли, переместите палец в ту точку на линии времени, которой соответствует эта мысль. Представьте, что линия времени включает пять точек: далекое прошлое, недавнее прошлое, настоящее, близкое будущее и далекое будущее. Вы можете выбрать любую из этих точек для любой возникающей мысли. Однако учтите, что это континуум, и вы можете использовать любую точку, которая имеет смысл, а не только одну из пяти. Постарайтесь точно определить, что происходит, не оценивая возникающие мысли. Просто наблюдайте и отмечайте, в какой точке времени находится мысль.

Теперь, в течение следующих пяти минут, дайте своему разуму расслабиться и отслеживайте свои мысли во времени. (после пяти минут) Что вы заметили в своих мыслях? Было ли какое-то конкретное время, которое постоянно всплывало, или ваши мысли перемещались во времени? Напишите несколько заметок о своем опыте:

Вполне вероятно, что ваши мысли перемещались во времени. Если они постоянно возвращались в одно место, это тоже нормально. Суть в том, чтобы просто замечать мысли и то, где они появляются во времени. Вам не нужно выносить никаких суждений на основе этой информации.

Умение осознавать, в какой момент времени находятся ваши мысли, может помочь вам переключить внимание на настоящий момент. Давайте повторим упражнение с немного другим намерением. На этот раз выполняйте упражнение с (мягким, разряженным) намерением оставаться в настоящем моменте. Когда ваш ум отвлечется и ваш палец начнет двигаться вправо или влево, просто обратите внимание на то, что происходит в настоящий момент. Если вы уплываете, обратите на это внимание. Если вы думаете о будущем или прошлом, обратите внимание на то, о чем вы сейчас думаете. Когда вы это сделаете, вы вернетесь в настоящее, и ваш палец сможет вернуться к центру.

Заметьте, что если вы станете слишком сосредоточенным («Я должен следующие пять минут держать палец на слове настоящее»), вы фактически войдете в вербальное будущее или прошлое («Я не делал этого!»). Если это произойдет, обратите внимание на то, что сейчас у вас есть мысль, и отпустите свое слияние с ее содержанием.

С практикой вы сможете оставаться в настоящем в течение большего периода времени, а ваш палец будет служить своего рода измерителем обратной биологической связи для обучения вас всем методам, которые использует ваш ум, чтобы вывести вас из настоящего. Это упражнение можно выполнять в любом месте и в любое время. Вы можете легко делать его во время ходьбы, сидя или стоя. Это веселая и полезная практика.

### **Упражнения: Телесная осознанность со свободой выбора**

Осторожно закройте глаза.

Заметьте, что слух стал более внимательным.

В течение нескольких мгновений наблюдайте за звуками, а затем переключите внимание на свое дыхание.

Потратьте несколько минут на то, чтобы просто уделить внимание своему дыханию, например, в области носа или груди.

Если вы обнаружите, что ваш ум блуждает, как это обычно бывает, мягко скажите себе «блуждаю» и переключите внимание на дыхание.

После того как вы проследите за дыханием в течение 1-2 минут, мягко отпустите внимание с дыхания и начните обращать внимание на то, что происходит в вашем теле.

Вы можете заметить покалывание, онемение, боль, тепло, холод, давление или какое-либо другое ощущение.

Ваша задача — просто замечать то, что вы замечаете, и отпускать это, продолжая переживать следующий момент.

Просто следите за тем, что возникает в вашем теле от момента к моменту.

Позвольте ощущениям присутствовать в вас, не пытайтесь отгородиться от них.

Не цепляйтесь ни за какие ощущения, просто наблюдайте.

Замечайте, как они возникают и исчезают.

Обратите внимание на то, как ваш ум пытается поймать вас на крючок и вывести из процесса. Могут появиться суждения или оценки ощущений, которые присутствуют, или может возникнуть желание что-то сделать с присутствующими ощущениями — верните свое внимание назад и просто замечайте — это все часть процесса.

Это упражнение направлено на то, чтобы просто остаться с изменяющимися ощущениями вашего тела.

Теперь (примерно через 6 минут) верните свое внимание к дыханию на пару минут.

Затем осторожно откройте глаза, завершая упражнение.

Оба упражнения из этой части курса можно с легкостью практиковать между сеансами. Договоритесь об использовании некоторой комбинации этих упражнений в течение недели или двух, предпочтительно ежедневно, с тем расчетом, что если они помогут, то практику можно будет продолжить на постоянной основе.

Решайте эти вопросы с помощью методов постановки целей.

Также рассмотрите упражнение «Замечание пяти вещей» (приложение) для использования на сессии и в самостоятельной практике.

«Я-как-контекст» и «Я-как-наблюдатель»

Раньше было введено понятие, что «вы — это не ваши мысли». Это может быть провокационной идеей, и в разных смыслах это и правда, и неправда, но суть не в этом. Дело в том, что наши мысли о себе, наши истории о том, кто мы есть, могут быть одними из самых цепких и сложных переживаний, которые у нас есть. Эти переживания могут вызывать сильнейшие страдания или защиту и могут быть весьма болезненными. В этой части терапии основное внимание уделяется развитию навыка, который мы называем «наблюдающее "Я"». Речь идет о наблюдении за опытом с некоторого ракурса или с определенного расстояния. Для пациентов мы говорим: «Это определенно то, что вы можете сделать, но не то, что может сделать ваш разум или мыслящее "Я"».

- Проверьте выполненные упражнения, практику между занятиями, достигнутый прогресс и возникшие препятствия.
- Используйте процесс психологической гибкости и рассмотрите вопросы, которые кажутся важными для обеспечения прогресса в целом.
- Определите повестку дня сессии: формирование навыков самонаблюдения.
- Основное упражнение, которое нужно сделать здесь, называется «упражнение наблюдателя», хотя можно заменить его другим, например, упражнением «Я не такой» из GOYM.
- Для начала — небольшое упражнение, чтобы понять, кем вы себя считаете.

### Упражнение: «Концептуализированное Я»

У каждого из нас есть явные и неявные мысли и убеждения о том, кто мы как личность. В основном мы принимаем их за истину в буквальном смысле, никогда не подвергая сомнению и часто не замечая их сознательно.

Давайте запишем некоторые из наших ответов на следующие вопросы.

- Я человек, который...
- Я человек, который не...
- Я человек, который не может...
- Самое лучшее во мне — это...
- Самое ужасное во мне — это...

Задумайтесь на минуту, есть ли у вас какие-либо убеждения в отношении любого из них, особенно негативного. Это может показаться странным, но подумайте над этими вопросами и посмотрите, что из этого получится.



Одна из проблем с ярлыками, которые мы навешиваем на себя, заключается в том, что нас автоматически тянет их защищать, как будто это правда. Это происходит потому, что от нас ожидают, что мы будем «знать», кто мы есть, и вести себя именно так. А что, если в этом нет необходимости?

Можно ли отпустить ярлыки, если это поможет вам жить той жизнью, которой вы хотите жить?

### **Упражнение: «Наблюдатель»**

Сейчас мы выполним упражнение, с помощью которого можно попытаться ощутить то место, где вы не находитесь под влиянием своих программ. Никто не может потерпеть неудачу в этом упражнении: мы просто будем смотреть на то, что вы чувствуете или думаете, поэтому все, что появится, будет правильным. Закройте глаза, устройтесь в кресле и следуйте моему голосу.

Если вы обнаружите, что начали блуждать, просто мягко вернитесь к звуку моего голоса. На мгновение переключите внимание на себя в этом помещении. Представьте эту комнату. Представьте себя в комнате именно там, где вы находитесь. Теперь начните проникать внутрь своей кожи и входить в контакт со своим телом. Обратите внимание на то, как вы сидите в кресле. Посмотрите, можете ли вы заметить, какую форму имеют те части вашего тела, которые соприкасаются с креслом. Обратите внимание на любые телесные ощущения.

По мере того, как вы замечаете каждое из них, просто признайте это чувство и позвольте своему сознанию двигаться дальше (пауза). Теперь обратите внимание на эмоции, которые вы испытываете, и если они у вас есть, просто осознайте их (пауза). Теперь войдите в контакт со своими мыслями и просто спокойно наблюдайте за ними в течение нескольких мгновений (пауза). Теперь я хочу, чтобы вы обратили внимание на то, что, когда вы замечали каждую из этих вещей, это делала какая-то ваша часть.

Вы заметили эти ощущения... эти эмоции... эти мысли. Эту часть вас мы будем называть «наблюдателем». Там, за этими глазами, находится человек, который осознает то, что я сейчас говорю. И это тот же самый человек, которым вы были всю свою жизнь. В некоем смысле, этот наблюдатель и есть тот «Я», которого вы называете собой.

Я хочу, чтобы вы вспомнили кое-что, что произошло прошлым летом. Поднимите палец, когда у вас в голове возникнет образ. Хорошо. Теперь просто оглянитесь вокруг. Вспомните все, что происходило тогда. Вспомните пейзажи... звуки... свои ощущения... и, делая это, посмотрите, можете ли вы заметить, что вы были там тогда, обращая внимание на то, что вы замечали. Посмотрите, можете ли вы уловить за своими глазами человека, который видел, слышал и чувствовал. Вы были там тогда и вы сейчас здесь. Я не прошу вас поверить в это. Я не делаю логических

выводов. Я просто прошу вас отметить опыт осознания и посмотреть, не правда ли, что в каком-то глубоком смысле вы, который сейчас здесь, были там тогда.

Человек, осознающий то, что осознаете вы, находится здесь сейчас и был там тогда. Проверьте, можете ли вы заметить существенную непрерывность — в каком-то глубоком смысле, на уровне опыта, а не убеждений, вы были собой всю свою жизнь. Я хочу, чтобы вы вспомнили что-то, что произошло, когда вы были подростком. Поднимите палец, когда у вас в голове возникнет образ. Хорошо. Теперь просто оглянитесь вокруг. Вспомните все, что происходило тогда. Вспомните виды... звуки... свои чувства... не торопитесь. И когда вы ясно осознаете, что это было, посмотрите, можете ли вы хотя бы на секунду уловить, что за вашими глазами был человек, который видел, слышал и чувствовал все это. Вы тоже были там тогда, и посмотрите, не правда ли, что существует существенная связь между человеком, осознающим то, что вы осознаете сейчас, и человеком, который осознавал то, что вы осознавали в подростковом возрасте в той конкретной ситуации. Вы были собой всю свою жизнь.

Наконец, вспомните что-то, что произошло, когда вы были совсем маленьким ребенком, скажем, около 6 или 7 лет. Поднимите палец, когда у вас в голове возникнет образ. Хорошо. Теперь снова оглянитесь вокруг. Посмотрите, что происходило. Почувствуйте виды... услышьте звуки... ощутите свои чувства... а затем поймите тот факт, что вы были там, видели, слышали и чувствовали. Заметьте, что вы были там, за своими глазами. Вы были там тогда, и вы здесь сейчас. Проверьте, в каком-то глубоком смысле тот вы, который сейчас здесь, был и тогда. Человек, осознающий то, что осознаете вы, находится здесь сейчас и был там тогда. Вы были собой всю свою жизнь. Везде, где бы вы ни были, вы присутствовали, замечая это. Вот что я имею в виду под «наблюдающим вами». И с этой перспективы или точки зрения я хочу рассмотреть некоторые сферы жизни. Давайте начнем с вашего тела. Обратите внимание, что ваше тело постоянно меняется. Иногда оно заболевает, а иногда приходит в норму.

Он может быть отдохнувшим или уставшим. Оно может быть сильным или слабым. Когда-то вы были маленьким ребенком, но ваше тело выросло. Возможно, вам даже удаляли какие-то части тела, например, во время операции. Ваши клетки умирают, и не все клетки в вашем теле сейчас были такими же, когда вы были в подростковом возрасте или даже прошлым летом. Ваши телесные ощущения приходят и уходят. Даже пока мы говорили, они менялись. Если все это меняется, но вы, которого вы называете собой, остаетесь здесь всю свою жизнь, это означает, что, хотя у вас есть тело, вы не воспринимаете себя только как тело. Поэтому просто обратите внимание на свое тело в течение нескольких мгновений и, делая это, время от времени замечайте, что это вы замечаете.

Теперь перейдем к другой области: к вашим ролям. Обратите внимание, как много ролей у вас есть или было. Иногда вы находитесь в определенной роли [подберите эти роли для клиента; например, «мать... или друг... или

дочь... или жена... иногда вы уважаемый работник... в других случаях вы лидер... или последователь» и т.д.]. В мире образов вы постоянно находитесь в той или иной роли. Если бы вы пытались этого не делать, то вы бы играли роль человека, не играющего роль. Даже сейчас часть вас играет роль... роль пациента. Но все же обратите внимание, что вы также присутствуете. Та часть вас, которую вы называете собой, наблюдает и осознает то, что вы ощущаете. И в каком-то глубоком смысле этот «вы» не меняется. Итак, если ваши роли постоянно меняются, а то, что вы называете собой, остается с вами всю жизнь, это значит, что, хотя у вас есть роли, вы не считаете себя своими ролями. Не верьте в это. Это не вопрос веры. Просто смотрите и замечайте разницу между тем, на что вы смотрите, и тем, кто смотрит.

Теперь перейдем к другой области: эмоциям. Обратите внимание на то, как постоянно меняются ваши эмоции. Иногда вы чувствуете любовь, а иногда ненависть, иногда спокойствие, а иногда напряжение, радость — горе, счастье — печаль. Даже сейчас вы можете испытывать эмоции — интерес, скуку, расслабление. Подумайте о вещах, которые вам нравились раньше и перестали нравиться теперь; о страхах, которые вы испытывали когда-то в прошлом. Единственное, на что вы можете рассчитывать в отношении эмоций, — это то, что они будут меняться. Хотя волна эмоций возникает, со временем она проходит. Но пока эти эмоции приходят и уходят, обратите внимание, что в каком-то глубоком смысле «вы» не меняетесь. Должно быть, хотя у вас есть эмоции, вы не воспринимаете себя как свои эмоции. Позвольте себе осознать это как прожитое событие, а не как убеждение. В каком-то очень важном и глубоком смысле вы переживаете себя как константу. Вы остаетесь собой, несмотря на эмоции. Поэтому просто обратите на них внимание на мгновение и, делая это, наблюдайте, что вы сейчас наблюдаете.

Теперь перейдем к самой сложной области. Ваши собственные мысли. Мысли трудны, потому что они имеют тенденцию захватывать нас и вырывать из роли наблюдателя. Если это произойдет, просто вернитесь к звуку моего голоса. Обратите внимание, как постоянно меняются ваши мысли. Раньше вы были безграмотны — потом пошли в школу и получили новые мысли. У вас появились новые идеи и новые знания. Иногда вы думаете о чем-то одном, а иногда о другом. Иногда ваши мысли не имеют смысла. Иногда они возникают будто из ниоткуда. Они постоянно меняются. Посмотрите на свои мысли с того момента, как вы пришли сегодня, и обратите внимание, сколько разных мыслей у вас было. И все же в какой-то степени вы, знающий о своих мыслях, не меняетесь. Это означает, что, хотя у вас есть мысли, вы не ощущаете себя только своими мыслями. В это не нужно верить. Просто заметьте это. И заметьте, даже когда вы это осознаете, поток ваших мыслей будет продолжаться. И вы можете запутаться в них. В то же мгновение, когда вы это осознаете, вы замечаете и то, что часть вас стоит в стороне, наблюдая за всем этим. Итак, понаблюдайте за своими мыслями в течение нескольких мгновений — и по мере того, как вы это делаете, наблюдайте, что вы сейчас наблюдаете.

Итак, если исходить из опыта, а не из убеждений, вы — это не только ваше тело... ваши роли... ваши эмоции... ваши мысли. Эти вещи являются содержанием вашей жизни, тогда как вы — арена... контекст... пространство, в котором они разворачиваются. Когда вы это увидите, обратите внимание, что то, с чем вы боролись и что пытались изменить, — это не вы. Независимо от того, как пройдет эта война, вы останетесь неизменным. Посмотрите, можете ли вы воспользоваться этой связью, чтобы немного отпустить себя, зная, что вы были собой на протяжении этого времени, и что вам не нужно вкладывать средства во все это психологическое наполнение как мерило вашей жизни. Просто замечайте переживания во всех областях, которые появляются, и по мере того, как вы это делаете, замечайте, что вы все еще здесь, осознавая то, что вы осознаете. Теперь снова представьте себя в этой комнате. А теперь представьте комнату. Представьте [опишите комнату]. И когда вы будете готовы вернуться в комнату, откройте глаза.

В течение следующей недели каждый день пациенту следует практиковать перспективу «наблюдателя», отмечая, что он наблюдает и кто наблюдает в это же время.

При необходимости проведите работу по постановке целей и принятию обязательств.

### Ценности и действия, основанные на ценностях

Действия, основанные на ценностях, — это образ жизни, который определяется тем, что пациенты считают важным или о чем больше всего заботятся. Иногда это называют «то, ради чего вы хотите, чтобы ваша жизнь состоялась». Ценности обеспечивают основу для выбора и критерии «пригодности». Ценности также позволяют противостоять болезненным, обескураживающим и другим сложным психологическим переживаниям, возникающим во время лечения и в повседневной жизни.

- Проверьте и обсудите переживания пациента. Помните о том, что не следует допускать отклонения от темы из-за чрезмерной суеты — не забывайте о необходимости участия.
- Проверьте, не появился ли материал, связанный с намеченной темой дня: ценности.
- Рассмотрите следующие вопросы:
  - Что в глубине души важно для вас?
  - В чем вы хотите видеть смысл своей жизни?
  - Каким человеком вы хотите быть?
- Это могут быть трудные вопросы, и любопытно, что люди редко останавливаются, чтобы ответить на них, если только они не находятся на подобном лечении.
- Вы можете сначала указать на то, что обсуждение ценностей часто имеет как обнадеживающую, так и болезненную сторону — могут ли они сначала посмотреть, как это возможно?
- Разъясните, что проблема рассмотрения ценностей заключается в том, что может быть больно видеть расстояние между тем, что мы считаем важным, и тем, что мы достигаем.
- Заботиться о чем-то — значит открывать себя для потерь и боли.
- Другая проблема с ценностями заключается в том, чтобы получить их отдельно от разума, говорящего «это невозможно», или отдельно от желаний или целей других людей. Затроньте эту тему в разных моментах и посмотрите, насколько люди понимают эти вопросы.
- Различайте ценности и цели.
  - Цели измеримы и достижимы; ценности — это постоянные качества поведения.
  - Используйте различие между «идти на запад» и «идти на \_\_\_\_\_ (укажите соответствующий город назначения)». Вы можете изобразить это метафорически, перемещаясь по комнате.
- Уточните, что ценности должны быть выбраны и описаны так, как будто никто другой не должен их знать.
- Попросите пациента рассказать о ценности, которую он считает важной.

- Откажитесь от ценностей, которые определяются в зависимости от чувства: «А что бы вы делали, когда чувствуете себя счастливым?» или «А как бы это выглядело?».
- Следите за препятствиями на пути к прояснению ценностей, которые принимают форму «Я не могу» или неполезного социального влияния.
- Попросите уточнить детали, если ценности определены нечетко, например, просто «моя семья». «А как ты хочешь участвовать в жизни своей семьи или вместе с ней, на что это может быть похоже?».
- После определения одного ценностного утверждения рассмотрите возможность формирования других и т.д.
- Если возникает сопротивление или избегание, скажите, что само принятие ценностей — это действие, основанное на ценностях. Отвечайте на сопротивление готовностью, разрядкой (или методами «преодоления» сопротивления).
- Раздайте форму оценки ценностей, которую можно сделать дома.
- Рассмотрите одно из упражнений на прояснение имажинальных ценностей, либо упражнение на проектирование надгробия или посещение собственных похорон из АСТ, либо один из вариантов этих упражнений.
- Или попросите пациента представить, что ему 80 лет и он оглядывается на свою сегодняшнюю жизнь. Затем запишите, что бы они сказали, чтобы завершить следующее предложение:
  - Я потратил слишком много времени, беспокоясь о...
  - Я тратил слишком мало времени на такие вещи, как...
  - Если бы я мог вернуться в прошлое, то то, что я бы сделал по-другому с сегодняшнего дня, было бы...

**Упражнение:** Попросите пациента определить одну область ценностей, над которой важно поработать прямо сейчас, и скажите что-то вроде следующего: «Закройте глаза и настройтесь на то, чтобы быть здесь и сейчас. И, не принимая на себя никаких обязательств, не соглашаясь на какие-либо действия, представьте одно большое обязательство и одно маленькое обязательство, возможно, самое маленькое из возможных, которое вы могли бы выполнить в соответствии с вашими ценностями сегодня. Обратите внимание на то, что проявляется в вашем сознании, когда вы обдумываете эти намерения. Что говорит разум? Во-первых, необходимость ДЕЛАТЬ ЭТО НЕ является проблемой, просто определите, что это будет. И как только они будут определены, откройте глаза и запишите их».

Итак, сделаете ли вы хоть одно маленькое дело? Сегодня?

### Проактивность

Проактивность — первичный и повторный выбор курса действий. Это гибкое, но упорное следование намеченному курсу, даже если этот курс сопряжен с болью или неудачей.

- a. В жизни случаются болезненные переживания. Как мы говорили в прошлый раз, как только мы заботимся о чем-то, это делает нас уязвимыми для чувства боли или беспокойства. Один из способов решения этой проблемы — безразличие, но в таком случае жизнь становится пустой и мертвой.
- b. В прошлый раз мы говорили о ценностях. Жизнь предлагает вам вопрос, связанный с ними. Возьмете ли вы на себя обязательство следовать им и принять дискомфорт, который вы испытаете на этом пути, и то, как ваш разум будет пытаться отговорить вас от этого?
- c. Вопрос стоит так: «да» или «нет». И если вы ответите «да», приготовьтесь к тому, что жизнь будет задавать вам этот вопрос снова и снова.
- d. Ответ «да» не сделает жизнь легкой, но он точно сделает ее более насыщенной.
- e. Этот процесс связан с отвагой и смелостью. Не обязательно делать огромные шаги. Маленькие шаги — это прекрасно. Мы хотим движения, и неважно, насколько оно незначительно. Речь идет о долгосрочной перспективе. Речь не идет о быстрых решениях.
- f. Пришло время снова выбрать те ценности, которые требуют вашего внимания.

### Упражнение: «Постановка целей»

Теперь мы разработаем для вас план действий в соответствии с тем, что для вас важно. Нас интересуют как краткосрочные цели или шаги, так и долгосрочные цели.

Помогите пациенту пройти через следующий процесс.

Проанализируйте свою работу над ценностями и давайте определим соответствующие высокоприоритетные ценностные области и разработаем цель.

Прямо сейчас определите цель, которая, по вашему мнению, является практичной, достижимой и ведет вас в направлении ваших ценностей. Запишите ее.

Теперь давайте составим план действий. (Сделайте это с пациентом.)

Какие небольшие шаги вам нужно сделать, чтобы ваши шансы на достижение цели были максимально вероятными. Перечислите их. Определите, когда вы их осуществите. Что из этого вы сделаете прямо сейчас?

На пути будут возникать препятствия, и многие из них потребуют от вас навыков готовности, когнитивного разделения, контакта с настоящим и состояния «Я-наблюдатель».

Закройте глаза и представьте себя, совершающим действия, которые вы описываете здесь.

Наблюдайте за возникающими психологическими барьерами. Запишите каждый замеченный вами потенциальный барьер.

Небольшие шаги, с которых вы начнете, со временем превратятся в более крупные и естественные модели поведения в различных ситуациях:

1. Скорее всего, вы заметите, что процесс достижения целей и ценностей поначалу может выглядеть неестественным. Может возникнуть ощущение, что все идет не слишком легко. Может возникнуть ощущение неопределенности и тревоги, когда вы предпринимаете новые или давно не совершаемые действия. Все это — часть пути к переменам. Спросите себя, стоят ли ваши цели и ценности того, чтобы этот опыт был приемлемым. Если ваш ответ «да», то вы можете продолжать двигаться дальше. Если ответ «нет», то, возможно, вам стоит пересмотреть свои цели и ценности.
2. Используйте рабочий лист с упражнениями по постановке целей, который следует за этим общим процессом и может быть использован дома.
3. Помните, что навыки проактивности, представленные здесь, — это нечто большее, чем постановка целей с последующими попытками их достичь. Проактивность — это действия, которые мы совершаем, когда в нашей жизни возникают появляются препятствия, а также долгосрочные модели поведения.
4. Как известно, небольшое изменение, которое вы сделаете только один раз, вряд ли сильно улучшит вашу жизнь. Подумайте о том, чтобы сделать одно из следующих действий только один раз и больше



никогда этого не делать: заняться спортом, питаться здоровой пищей, выражать симпатию, принять социальное приглашение. К чему это может привести?

Обратите внимание, что нижеприведенные действия могут быть частой моделью поведения:

Принять обязательство → Нарушить обязательство

А это всего несколько шагов от

Принять обязательство → Нарушить обязательство → Бросить обязательство

Или следующее:

Принять обязательство → Нарушить обязательство → Бросить обязательство → Чувствовать себя плохо по поводу прекращения действий

Или даже:

Принять обязательство → Нарушить обязательство → Бросить обязательство → Чувствовать себя плохо на фоне отказа от действий → Бояться брать на себя обязательства → Отказаться от взятых на себя обязательств

Если вы хотите создать другую, более эффективную модель поведения, рассмотрите следующий вариант:

Принять обязательство → Нарушить обязательство → Вернуться и выполнить обязательство

Это и есть ваша проативность! Если это важно для вас, подумайте о том, чтобы сделать свое намерение более реальным и легко выполнимым, поделившись им с другими.

### Упражнение: Изменение поведения/изменение фокуса внимания

В этом упражнении основное внимание уделяется осознанию и наблюдению за поведением. Его цель схожа с методами лечения осознанности. Участники должны понять, что при работе над жизненными целями сохранение внимания на обстоятельствах, которые помогают вам достичь этих целей, полезно, если не необходимо.

Сосредоточение на переживаниях, которых следует избегать, таких как боль или другие неприятные ощущения, может помешать этому. Акт фокусировки важен в лечении боли, поскольку он позволяет осуществлять взаимный контроль. Когда я "смотрю" на объект или переживание, я привожу свое поведение в контакт с объектом или переживанием и, потенциально, ставлю свое поведение под контроль объекта или переживания одновременно. объекта или переживания в одно и то же время.

1. Начните сессию, на которой будет проходить этот модуль, обычным образом, кратко проверяя группу и ища наиболее подходящее занятие.
2. То, как мы смотрим на вещи, часто является вопросом фокуса.
  - а. Поднесите палец к лицу и сосредоточьтесь на нем. Что вы видите? Насколько четко видны другие предметы и люди в комнате? (пауза)
  - б. Теперь обратите внимание, что происходит, когда вы переключаете фокус на предметы, находящиеся в нескольких метрах перед вами, или на противоположную сторону комнаты. Что вы видите четко, а что как будто расплывается? ... Какой вид фокусировки дает вам более широкую картину мира или позволяет увидеть больше того, что находится вокруг вас? ... Какой способ лучше всего подходит, если вам нужно видеть, куда вы идете?
  - в. Когда вы сосредотачиваетесь на чем-то вблизи, предметы вдали расплываются или исчезают, становятся неузнаваемыми. Аналогичным образом, становится сложнее понять, движетесь ли вы в том направлении, в котором хотите идти, или прибыли в пункт назначения. Если вы сможете изменить то, на чем фокусируетесь, ваша картина мира может стать совсем другой. У вас может быть другая "перспектива". Палец перед вашим лицом - это одна вещь, на которой вы можете сфокусироваться.
  - г. "Проблемы" могут возникнуть, когда вы продолжаете фокусироваться только или в основном на одном предмете и не видите, куда идете. Через некоторое время вы можете подумать, что это из-за самого пальца, а не из-за того, что вы на нем сосредоточились. Без фокусировки на пальце дело обстоит иначе.
3. Подумайте о том, чтобы переместить фокус на конкретные термины, связанные с "направлениями", целями и ценностями.
4. Подумайте о том, могут ли цели иметь "ценность" независимо от наличия или отсутствия боли. Обсудите, что происходит, когда отсутствие боли или минимальная боль являются частью цели - первоначальная "цель" размывается или уменьшается по мере осознания боли.

5. В качестве возможного продолжения вышеописанного упражнения можно предложить пациенту встать со стула и пройтись по комнате, держа палец перед лицом.
6. Можно заметить, что это упражнение является не только упражнением на осознание и фокусировку, но и упражнением на готовность.

### Упражнения: Медитация при ходьбе

Один из простых способов привнести осознанность в вашу повседневную жизнь - это медитация при ходьбе. Это означает привлечение внимания к фактическому опыту ходьбы в тот момент, когда вы ее совершаете. Это значит идти и осознавать, что вы идете, а не идти и думать о том, куда вы идете, беспокоиться о других вещах и думать о чем-то другом.

Медитация ходьбы включает в себя намеренное внимание к самому опыту ходьбы. Она включает в себя концентрацию на ощущениях в ступнях или ногах, в качестве альтернативы, на ощущении движения всего тела. Вы также можете объединить осознание своего дыхания с движением.

1. Начнем с того, что постараемся полностью осознать, как одна нога касается земли, как вес переносится на нее, как другая нога поднимается и продвигается вперед, а затем опускается. опускается, чтобы в свою очередь соприкоснуться с землей.
2. Постарайтесь сосредоточиться на одном аспекте вашей ходьбы, а не менять его постоянно (например, стопы, или ноги, полная походка, или дыхание, и т.д.).
3. Когда ум уходит от стоп или ног, или от ощущения тела. ходьбы, просто верните его обратно, когда осознаете это.
4. Чтобы углубить концентрацию, не смотрите по сторонам, а сосредоточьте взгляд перед собой.
5. Практикуйтесь в том, чтобы позволить своей походке быть такой, какая она есть, без изменений.
6. Вам не нужно смотреть на свои ноги.
7. Если вы решили ходить не так, как обычно, выберите место, где на вас не будут обращать внимания.
8. Выберите темп, который максимально способствует вашей способности концентрироваться. Обычно это медленнее чем ваш обычный темп.
9. Обратите внимание на внутренние ощущения от ходьбы, не более того.
10. Поскольку мы живем настолько бессознательно, что воспринимаем такие вещи, как ходьба, как должное. Но это удивительный акт балансировки, учитывая небольшую площадь поверхности ваших ног.
11. Вы можете заметить, что иногда, когда мы осознаем или наблюдаем за своей походкой, мы можем чувствовать себя неловко или почти терять равновесие. Можно сказать, что мы не знаем, как ходить специально или осознанно.

12. Когда вы попробуете это, сделайте конкретное намерение попробовать это в течение определенного периода времени, возможно, десяти минут или больше.

Обратите внимание, что многие люди не могут ходить из-за необратимых травм или болезней.

Вы можете практиковать медитацию ходьбы в любом темпе, в том числе и очень медленно. Медитация при ходьбе - это не для того, чтобы куда-то добраться. Это просто быть с ходьбой полностью. Если вы пришли к практике медитации ходьбы формально и имеете опыт, вы обнаружите, что можете практиковать неформально в самых разных ситуациях.

### **Упражнение: Экспириенциально «Это не Я»**

Это упражнение на осознанность и "Я как контекст/наблюдатель". Инструкции просты, поэтому вы сможете запомнить их и затем выполнять упражнение без необходимости смотреть в сценарий.

1. Просто удобно расположитесь в кресле, например, перед небольшим столом у стены или в комнате, где есть сценарий. или в комнате, где перед вами находится несколько предметов. Перед вами должно быть несколько предметов перед вами.
2. Сделайте пару глубоких вдохов, а затем начните смотреть на какую-то точку на стене, одновременно глубоко и регулярно дыша. дышите глубоко и регулярно. Удерживайте взгляд на одном месте не менее 10 - 15 секунд или около того.
3. В какой-то момент после этого (не торопитесь) вам придет в голову, что вы смотрите на стену, и, таким образом, на уровне опыта (в некотором смысле этого слова) вы не являетесь стеной. Это различие, которое доступно в прямом опыте. Мы не говорим о словесном убеждении, что вы не являетесь стеной. Если бы дело было в этом, нам бы не понадобилось упражнение на осознание, поскольку мало кто из нас верит, что мы - стена.
4. Если ваш ум начнет болтать с вами об истинности или ложности этого убеждения ("ну, в каком-то смысле вы и есть стена... в конце концов, вы - это совокупность вашего опыта... и т.д.), просто поблагодарите свой ум за эту мысль, заметьте, что человек, наблюдающий даже эту мысль, сам не является мыслью, которую вы наблюдаете, а затем верните свое внимание к стене.
5. Не позволяйте уму торопить вас, не вступайте в сговор с умом, пытайтесь разобраться во всем этом. Это не словесное упражнение, а опытное.
6. Когда это эмпирическое различие между наблюдающим "я" и наблюдаемыми событиями придет в осознание, просто заметьте его и аккуратно отложите (не пытайтесь поверить в это различие, иначе ваш ум начнет болтать, спорить, интерпретировать и так далее).
7. Теперь переведите взгляд на предмет на столе, на полу или в комнате перед вами. Повторите тот же процесс с

новым объектом (смотрите на объект до тех пор, пока различие между вами, сознательным наблюдателем, и тем, что вы осознаете, не станет для вас эмпирическим, а не просто вопросом веры или неверия). Продолжайте делать это до тех пор, пока не рассмотрите несколько объектов (не торопитесь!).

8. Затем закройте глаза и замечайте по очереди все, что всплывает в вашем сознании (телесные ощущения, мысли и так далее), точно так же, как вы делали это с внешними объектами. После того как вы проделаете это несколько раз (столько, сколько захотите), откройте глаза и повторяйте смотреть на стену до тех пор, пока различие между тем, кто смотрит, и тем, на что смотрят, не станет очевидным.

### Метафора: Прыжок

Клиент может начать продвигать идею о том, что готовность может быть достигнута путем последовательных шагов. [Они могут ставить условия, например, "позже", когда у них будет больше времени подумать об этом или когда они будут чувствовать себя более уверенно]. Готовность не измеряется масштабом ситуации, которую решает клиент; это "действие в целом". Как говорится в дзенской поговорке: "Нельзя перепрыгнуть каньон за два шага". Упражнение "Прыжок" подчеркивает эту мысль.

1. Готовность - это как прыжок. Вы можете спрыгнуть со многих вещей. [Терапевт берет книгу, кладет ее на пол и встает на нее, затем спрыгивает].
2. Обратите внимание, что качество прыжка заключается в том, чтобы поместить себя в пространство, а затем позволить гравитации сделать все остальное. Вы не прыгаете в два шага.
3. Вы можете перекинуть палец ноги через край и коснуться пола, но это не прыжок. [Терапевт ставит палец на пол, стоя на книге]. Так что прыжок с этой маленькой книги - это все равно прыжок. И это такое же действие, как и прыжки с более высоких мест.
4. [Терапевт садится на стул и спрыгивает с него.] Теперь это тоже прыжок, верно? То же качество? Я помещаю себя в пространство, а гравитация делает все остальное. Но обратите внимание, отсюда я не могу очень хорошо опустить ногу. [Встав на стул, терапевт неловко пытается коснуться пола носком ноги].
5. Теперь, если я спрыгну с крыши этого здания, это будет то же самое. Прыжок будет идентичным. Изменился бы только контекст. Но оттуда невозможно будет попытаться спуститься вниз.
6. Есть дзенская поговорка: "Нельзя перепрыгнуть каньон за два шага". Готовность подобна этому. Вы можете ограничить готовность, ограничив контекст или ситуацию.
7. Вы можете выбрать величину прыжка. Чего вы не можете сделать, так это ограничить природу вашего действия, и чтобы оно все равно сработало/

8. Потянуться вниз носком ноги - это просто не прыжок.

9. Что нам нужно сделать здесь, так это научиться прыгать: мы можем начать с малого, но это должен быть прыгать с самого начала, иначе мы не сделаем ничего фундаментально полезного. Итак, речь идет не о том, чтобы научиться чувствовать себя комфортно, не о том, чтобы скрежетать зубами. или постепенно менять привычки. Речь идет о том, чтобы научиться быть готовым.

### Метафора: болото

Метафоры путешествия и роста - это еще один мощный способ узаконить препятствия и сделать преодоление их ценным действием. У многих клиентов есть давние и сильно укрепившиеся репертуары избегания, которые, как можно ожидать, появятся вновь. Как показано в метафоре "Болото", задача клиента - не только определить направление, но и подтвердить это направление при появлении препятствий. Метафора болота подчеркивает тот факт, что когда мы движемся в определенном направлении, путь может проходить по труднопроходимой местности. Она также говорит о том, что мы идем на боль не потому, что нам нравится боль. Мы проходим через боль, чтобы выбрать ценное направление.

1. Предположим, вы начинаете путешествие к красивой горе, которую хорошо видно вдалеке.
2. Не успеваете вы начать поход, как попадаете прямо в болото, которое простирается во все стороны, насколько хватает глаз.
3. Вы говорите себе: "Ну и дела, я и не подозревал, что мне придется идти через болото. Оно очень вонючее, и грязь вязнет в ботинках. Мне трудно поднять ноги из грязи и поставить их вперед. Я промок и устал.
4. Почему никто не рассказал мне об этом болоте?"
5. Когда это происходит, у вас есть выбор: отказаться от путешествия или войти в болото.
6. Терапия похожа на это. Жизнь похожа на это.
7. Мы идем в болото не потому, что хотим погрязнуть в нем, а потому, что оно стоит между нами и тем, куда мы идем.

Из: Hayes et al. 1999.

### Упражнение: Какие числа?

Метод АСТ, призванный показать произвольную природу личной истории, показать, как легко "запрограммировать" не относящиеся к делу и не функциональные частные ответы. Предположим, я подойду к вам и скажу: "Я дам вам три числа, которые вы должны запомнить. Очень важно, чтобы вы их запомнили, потому что через несколько лет я постучу вас по плечу и спрошу: "Что это за числа?". Если вы сможете ответить, я дам вам миллион фунтов. Так что помните, это важно. Вы не можете забыть эти вещи. Они стоят миллион фунтов. ХОРОШО. Вот три числа: Готовы? Раз,...два,...три. Теперь - что это за числа?

Пациент: Один, два, три.

Терапевт: Хорошо. Теперь не забудьте их. Если вы их забудете, это будет стоить вам очень дорого. Что это такое?

Пациент: Один, два, три.

Терапевт: Отлично. Как вы думаете, вы их запомните? Пациент: Думаю, да. Если бы я действительно верил вам, я бы так и сделал.

Терапевт: Тогда поверьте мне. Миллион фунтов. Что это за цифры?

Пациент: Один, два, три.

Терапевт: Верно. Теперь, если вы действительно поверили мне (на самом деле я солгал), вполне вероятно, что вы надолго запомните эти глупые цифры.

Пациент: Конечно.

Терапевт: Но разве это не смешно? Я имею в виду, что если какой-то психолог захочет что-то объяснить, вы можете всю жизнь помнить "один, два, три" без всякой причины, не имеющей к вам никакого отношения. Просто случайность, правда. Сумасшедшее везение. У вас есть я как психотерапевт, и следующее, что вы знаете, это цифры, которые крутятся у вас в голове неизвестно сколько времени. Что это за числа? Пациент: Один, два, три.

Терапевт: Верно. И как только они появляются в вашей голове, они уже не уходят. Наша нервная система работает по принципу сложения, а не вычитания. Как только что-то попадает внутрь, оно там и остается. Зацените это.

Что если я скажу вам, что очень важно, чтобы у вас был опыт, что числа не один, два, три это ХОРОШО? Поэтому я собираюсь спросить вас о числах и хочу, чтобы вы ответили так, чтобы это не имело абсолютно никакого отношения к числам один, два, три. ХОРОШО? Итак, что такое числа?

Пациент: Четыре, пять, шесть.

Терапевт: А вы сделали то, о чем я вас просил?

Пациент: Я подумал "четыре, пять, шесть" и произнес их.

Терапевт: И это соответствовало цели, которую я поставил? Позвольте спросить: откуда вы знаете. четыре, пять шесть -



это хороший ответ?

Пациент: Потому что это не раз, два, три.

Терапевт: Именно! Итак, четыре, пять, шесть все еще связаны с один, два, три, а я просил вас не делать этого. Так что давайте сделаем это снова: Подумайте о чем угодно, кроме один, два, три - убедитесь, что ваш ответ абсолютно не связан с один, два, три.

Пациент: Я не могу.

Терапевт: Я тоже не могу. Нервная система работает только на сложение - если вам не сделали лоботомию или что-то в этом роде, четыре, пять, шесть - это просто добавление к одному, двум, трем. Один, два, три - вот они, и эти числа никуда не уходят. Когда вам будет 80 лет, я могу подойти к вам и спросить: "Какие у вас цифры?", и вы действительно скажете: "Один, два, три", просто потому, что какой-то парень сказал вам запомнить их! Но это не просто один, два, три. У вас есть множество людей, которые говорят вам самые разные вещи. Ваш разум был запрограммирован всевозможным опытом. [Добавьте, если возможно, несколько значимых, например, вы думаете: "Я плохой", "Я не вписываюсь" или "Я не могу". Но откуда вы знаете, что это не просто еще один пример одного, второго, третьего? Неужели вы даже не замечаете, что эти мысли звучат в голосе вашего родителя или связаны с тем, что вам говорили люди?].] Если вы не более чем ваши реакции, то у вас проблемы. Потому что вы не выбирали, какими они будут, вы не можете контролировать то, что появляется, и у вас есть все виды реакций - глупые, предвзятые, злые, отвратительные, пугающие и так далее. Вы никогда не сможете выиграть в этой игре. Видение того, что реакции запрограммированы, подрывает как доверие к успешной борьбе с нежелательным психологическим содержанием (потому что эти реакции являются автоматическими обусловленными ответами), так и необходимость этой борьбы (потому что они не означают того, о чем говорят). "Я плохой" по своей сути не более значимо, чем "раз, два, три".

### **Упражнение: Заметьте пять вещей**

Это очень короткое упражнение представляет собой упражнение, основанное на внимательности или сенсорном фокусе, которое помогает развить навык соединения с настоящим моментом и выхода из ментального или вербального способа контакта с миром.

1. Сделайте паузу.
2. Оглянитесь вокруг и обратите внимание на пять объектов, которые вы можете видеть.
3. Внимательно прислушайтесь и обратите внимание на пять звуков, которые вы можете услышать.
4. Обратите внимание на пять вещей, которые вы можете почувствовать в своем теле и вокруг него.

### **Упражнение: Очень краткое упражнение "Я как наблюдатель»**

Как и сказано, это быстрое упражнение, которое поможет участникам почувствовать или освоить навыки наблюдателя.

1. Закройте глаза или переведите взгляд на определенную точку перед собой.
2. Обратите внимание на ощущения в своем теле.
3. Обратите внимание на мысли в голове.
4. Замечайте звуки вокруг вас.
5. Заметьте, что вы замечаете чувства, мысли и звуки.
6. Заметьте различие между мыслящим и наблюдающим умом.

### **Упражнение: Упражнение на ментальную полярность**

Связь между самоконцептуализацией и успешной деятельностью глубоко укоренилась в популярной культуре и широко пропагандируется в психологии, например, в форме самоэффективности. Клиенты часто приходят в терапию, стремясь избавиться от негативных и ограничивающих убеждений и обрести уверенность в себе. АСТ вводит понятие и, при необходимости, формирует опыт, что проблема может заключаться не столько в позитивности или негативности убеждений, а в привязанности к ним.

Это упражнение посвящено тому, как чрезмерная привязанность даже к очень позитивным убеждениям может иметь нежелательные последствия, чувство беспокойства или угрозы.

Попросите клиента закрыть глаза и попросите его подумать о мыслях, описанных терапевтом, и посмотреть, что произойдет. Поощряйте клиента действительно попытаться поверить в эти мысли на 100%. Начните с позитивных мыслей и постепенно делайте их все более и более экстремальными (например, начните с "Я хороший человек" и

перейдите к "Я идеален"). Попросите клиента обратить внимание на то, что делает разум с полученными мыслями. Затем повторите тот же процесс с негативными мыслями (например, начните с "У меня есть недостатки как у человека" и дойдите до "Я на 100% бесполезен. Во мне нет ничего положительного черты"). Снова попросите клиента обратить внимание на то, что происходит. При подведении итогов отметьте, что появилось, какие мысли были сильнее (позитивные или негативные) и т.д.

мысли), и так далее. Обычно, чем сильнее позитивные мысли, тем сильнее клиент сопротивлялся негативным, и наоборот. Можно сделать вывод, что не может быть душевного покоя на уровне содержания, потому что каждый полюс тянет за собой свою противоположность. Душевный покой можно найти в другом месте.

В качестве примечания стоит рассказать клиенту об этимологии слова "совершенный"(Perfect). Первая часть слова ("per") происходит от термина, означающего "тщательно".

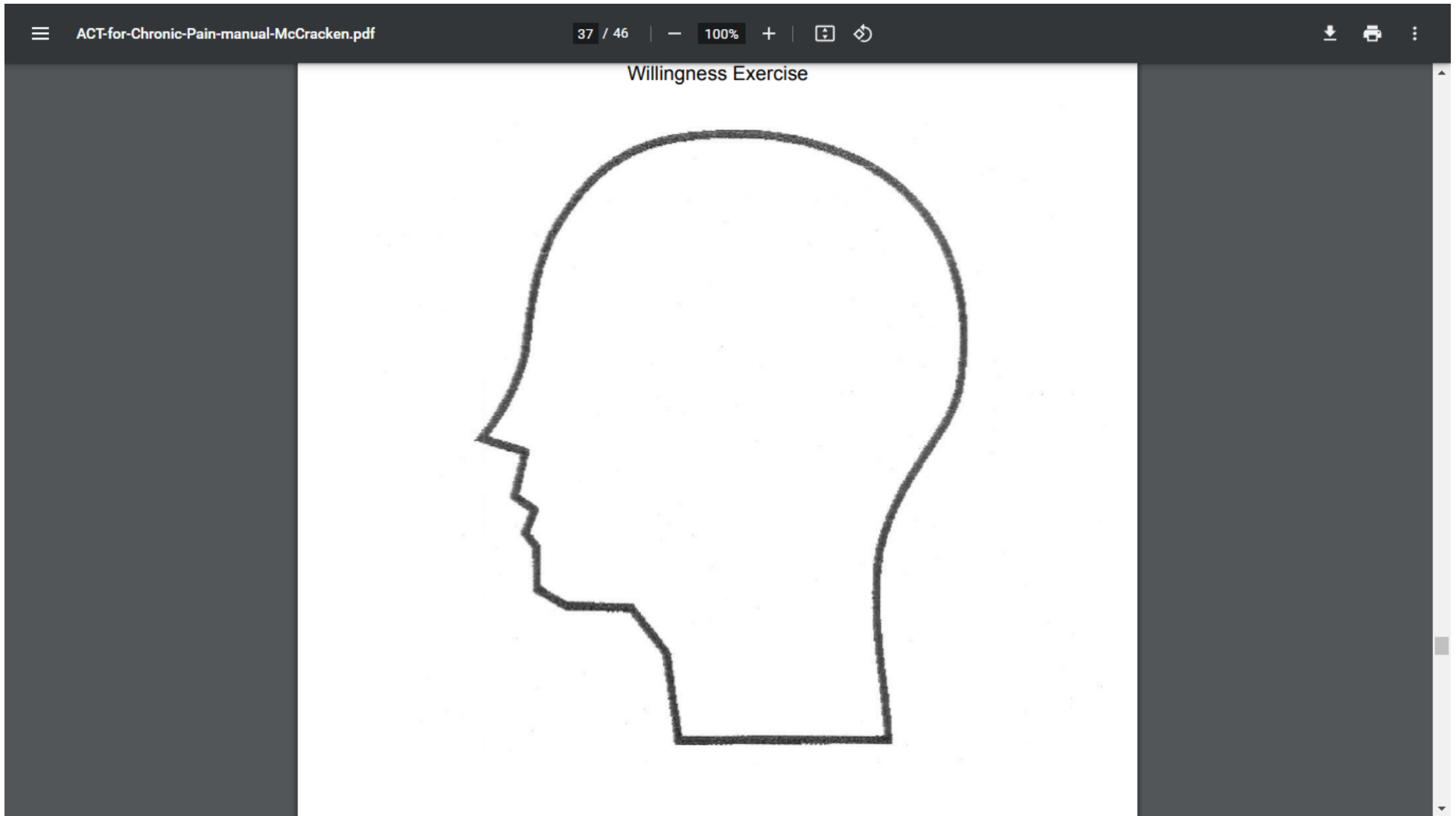
"Fect" происходит от того же корня, что и слово "фабрика", и означает "сделанный". В обычном языке целостность и совершенство кажутся вопросами оценки. Если быть совершенным, значит быть тщательно сделанным, то, возможно, совершенство - это скорее вопрос присутствия или целостности. Мысль "мне чего-то не хватает" также приходит в момент, который всегда является абсолютно цельным. Ни одна секунда не содержит больше жизни, чем любая другая секунда, даже те секунды, которые заполнены мыслями о том, насколько мы неполноценны. Переживание этой самой мысли может быть полным.

## Рабочие листы и упражнения

### БОРЬБА С БОЛЬЮ

Для большинства людей, проходящих лечение от хронической боли, переживание боли стало препятствием в их жизни. Они также проводят достаточно много времени, пытаясь уменьшить или контролировать боль. Мы просим вас уделить некоторое время размышлениям о том, делаете ли вы это и насколько это эффективно. Подумайте о собственном лечении и других методах, которые вы использовали, например, отдых, прекращение работы, прием лекарств, процедуры, избегание определенных видов деятельности. Насколько они были эффективны в краткосрочной и долгосрочной перспективе? Помогают ли вам эти методы делать больше того, что вы хотите делать? Мешают ли они вам в этом? Выполните следующее упражнение и посмотрите, чему можно научиться.

Чтобы вы делали, чтобы убрать или снизить свою боль?	Кратковременные результаты для боли	Долговременные результаты для боли	Долговременные результаты для вашей жизни



В этой голове запишите одну неприятную эмоцию, воспоминание, мысль, ощущение или желание, с которым вы боролись. Теперь посмотрите на то, что вы написали. Вызывает ли оно другие сильные и трудные чувства, мысли или другие переживания, которые сами по себе являются объектом борьбы? Если да, то запишите их тоже, потому что они являются "попутчиками" вашей первоначальной боли.

Продолжайте делать это до тех пор, пока не запишете все. Помните, что признание того, что вы боретесь с головой,

[Lance McCracken, Ph.D. «ACT for Chronic Pain»](#)

полной этих проблем, само по себе является своего рода готовностью. Готовность - это ответ "да" на вопрос "Примешь ли ты меня таким, какой я есть?". Готовность - это выбор. Это не желание, не принуждение, не условие, не самообман, не попытка и не вера.

В качестве физической метафоры для реальных изменений в вашей жизни, готовы ли вы положить свою голову на бумагу в карман и поносить ее некоторое время? Может быть, один час или больше в день? Если это слишком много прямо сейчас, вы выбираете, оговариваете и обязуетесь это делать.

### Оценка ценностей.

Имя \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Ценность - это направление жизни, к которому 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 ценном вами направлении (например, переезд в Америку из Европы). Таким образом, быть любящим партнером или полезным коллегой - это 2 ценности, потому что вы должны продолжать жить в соответствии с ними, иначе вы перестанете ими быть. Ценности важны, потому что работа над ними приносит смысл и цель в нашу жизнь.

Ниже перечислены возможные области, в которых у людей есть ценности. Не все люди рассматривают эти области одинаково, и этот лист не является тестом на определение "правильных" ценностей. Пожалуйста, перечислите наиболее важные ценности, которые вы имеете в указанных областях. Выбирая ценности, записывайте только те, над которыми вы действительно хотите работать. Другими словами, прежде чем записать одну из ценностей, спросите себя: "Записал бы я эту ценность, если бы никто не знал, что я работаю над ней?". Если ответ на этот вопрос "нет", то это не настоящая ценность для вас, и вы, возможно, захотите глубже изучить эту область.

Постарайтесь определить хотя бы одно утверждение вашей ценности в каждой области. 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, расположите эти ценности в порядке возрастания важности работы над ними прямо сейчас, начиная с 1 как наивысшего показателя и заканчивая количеством перечисленных вами ценностей.

Перевод: Елена Сушан @psychoplantago Илья Розов

Lance McCracken, Ph.D. «ACT for Chronic Pain»

Ценность/Сфера	Ценностное направление	Важность	Оценка	Ранг
Отношения				
1				
2				
Здоровье				
1				
2				
Работа/Карьера				
1				
2				
Досуг				
1				
2				









от этого, цели - это достижимые пункты назначения в вашем ценностном направлении. Действия - это конкретные шаги, которые вы можете предпринять для достижения своих целей.

Ценность/Сфера	Цели	Действия	Барьеры
Отношения			
1			
2			
Здоровье			
1			
2			
Работа/Карьера			
1			
2			
Досуг			
1			
2			

## Постановка целей

Учитывая свои ценности, особенно те, которые для вас умеренно или сильно важны, и те, над которыми вы считаете важным работать прямо сейчас, определите одну или две области, в которых вы хотели бы что-то изменить.

Советы по постановке целей

Цели с большей вероятностью приведут к успеху, если они обладают следующими качествами, называемыми SMART

**Конкретные**

**Измеримые**

**Достижимые**

**Релевантные**

**Определенные по времени**

o Цели должны быть точными и ориентированными на действия, чтобы вы знали, что именно вам нужно сделать и при каких обстоятельствах. "Привести себя в форму" - это расплывчатая цель, а "проходить 500 метров не менее трех раз в неделю" - конкретная.

o "Измеримость" - это еще один способ сказать, что должен быть способ, с помощью которого вы сможете определить, когда ваша цель будет достигнута. Например, если ваша цель - заниматься спортом как минимум четыре раза в неделю по 35 минут каждый раз, вы можете повесить календарь на холодильник, делать отметки каждый раз, когда вы занимаетесь спортом, и подсчитывать отметки в конце недели.

o Цели лучше всего работают, если они имеют свойство достижимости или "достижимости". Слишком высокие цели могут показаться невыполнимыми, обескураживающими или настраивающими на неудачу. В то же время, слишком низкие цели могут показаться вам невыполнимыми. Аналогичным образом полезно подумать о том, обладаете ли вы навыками, необходимыми для того, чтобы ваша цель была "выполнимой". Если вы еще не обладаете каким-либо навыком, возможно, первым шагом будет его освоение.

o Мы начали процесс постановки целей с упражнения на определение ценностей. Это поможет вашим целям отразить то, что важно для вас в вашей жизни, чтобы они были, как мы говорим, "актуальными".

о Наконец, для каждой поставленной цели необходимо установить крайний срок. Всем нам иногда нужны сроки, чтобы не откладывать на потом то, что мы хотим сделать. Установление крайнего срока дает вам четкую цель, которую нужно достичь, и делает вашу цель "конкретной по времени".

Еще один совет!

Убедитесь, что вы избегаете целей, которые определяют то, что вы не хотите делать, а не то, что вы хотите сделать. "Меньше отдыхать" или "перестать смотреть телевизор" - это расплывчатые и негативные цели, которые вряд ли покажутся вам жизненно важными, если вы попытаетесь их выполнить. "Выгуливать собаку каждый день по 30 минут" - это конкретная и позитивная цель.

### Рабочий лист для постановки целей

Если вы хотите достичь своих целей, есть несколько методов, которые, как показывают исследования, значительно повышают ваши шансы:

- о Запишите свою цель
- о Составьте конкретный план действий
- о Укажите ценность, которую принесет достижение этой цели
- о Возьмите на себя публичное обязательство
- о Проанализируйте и спланируйте препятствия на пути к достижению цели.

1. Конкретная цель, которую я хочу достичь,  
это \_\_\_\_\_

2. Мой план: (Каждый шаг сам по себе должен быть SMART-целью. Указывайте только столько шагов, сколько необходимо).

А. Мой первый шаг

Б. Я хочу достигнуть его к такой дате:

А. Мой второй шаг

Б. Я хочу достигнуть его к такой дате:

А. Мой третий шаг

Б. Я хочу достигнуть его к такой дате:

А. Мой четвертый шаг

Б. Я хочу достигнуть его к такой дате:

3. Мои ценности, которые связаны с этой целью?

4. Сделать публично

Подумайте о том, кому вы расскажете или как вы иным образом обнародуете свои цели или подцели в семье, среди друзей или коллег. Вы можете встретиться с другом или позвонить ему по телефону, отправить сообщение по электронной почте знакомым или вывесить какое-либо объявление на видном месте, например, дома или на работе. Я публично заявлю о своей цели, если...

## Цели и барьеры

Когда речь идет о постановке целей, полезно сосредоточиться на положительных аспектах их достижения. Это также может вызвать приятные ощущения. С другой стороны, мы знаем, что шансы на успех в достижении целей можно повысить, если помнить о потенциальных препятствиях. Следующее упражнение поможет вам двигаться к своим целям шаг за шагом, а также учесть или предотвратить влияние препятствий. Используйте следующее упражнение, чтобы помочь себе в достижении любой из ваших текущих целей.

1. Моя цель:

2. Потенциальные бонусы и барьеры:

А. Запишите одно слово, которое отражает важный способ, с помощью которого ваша жизнь станет лучше, когда вы достигнете своей цели

Б. Запишите одно слово, которое отражает барьер, стоящий на пути к достижению вашей цели.

В. Запишите еще одно слово, которое отражает важный способ, с помощью которого ваша жизнь станет лучше, когда вы достигнете своей цели

Г. Запишите еще одно слово, которое отражает барьер, стоящий на пути к достижению цели.



### 3. Скажите больше

Сначала более подробно опишите все преимущества, которые дает достижение вашей цели:

Теперь подумайте о препятствиях, которые могут возникнуть, особенно обращая внимание на разницу между препятствиями практическими или устранимыми и теми, которые больше похожи на психологические переживания, связанные с вашей целью, например, беспокойство или чувство неуверенности.

Перечислите барьеры психологического характера. Это могут быть мысли, которые обескураживают, эмоциональные переживания, такие как страх или беспокойство, ощущения в теле, например, боль, или другие. Просто перечислите и опишите их, обозначив каждый из них как мысль, ощущение, эмоцию, воспоминание и так далее. Затем перечислите один из ваших конкретных навыков, которые вы будете использовать для принятия, разделения, Я как контекста и так далее:

Психологические барьеры	Стратегия по преодолению барьеров

--	--

Теперь перечислите препятствия для практики вышеуказанных процессов, которые могут возникнуть, и опишите, как вы будете справляться с каждым из них:

Препятствия для практики	Стратегия по преодолению препятствий

**Ресурсы и источники:**

Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). Living beyond your pain. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Harris R. (2008). The happiness trap: How to stop struggling and start living. Boston: Shambhala Publications. /Ловушка счастья/

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger / Перезагрузи мозг/

Hayes, S. C, Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: The Guilford Press. /Терапия Принятия и Ответственности. Процессы и практика осознанных изменений/

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York; Delta.

Luoma, J. B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2007). Learning ACT: An acceptance & commitment skills training manual for therapists. Oakland: New Harbinger Publications. Wiseman, R. (2009). :59 Seconds. London: Pan Boo/ Тренинг навыков Терапии Принятия и Ответственности/.