

# УПРАЖНЕНИЯ

## Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта. Дополнительные упражнения

**Примечание для читателей:** в этих материалах содержатся дополнительные упражнения, которые вы можете включить в вашу практику АСТ, что позволит вам глубже изучить содержание книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*. Надеемся, это принесет вам пользу!

*Дарра Веструп, д-р философии,  
и М. Джоанн Райт, д-р философии*

© 2017 М. Джоанн Райт и Дарра Веструп, New Harbinger Publications. Читателю предоставляется разрешение на воспроизведение этих материалов для личного пользования.

## Влюбленность (тщетность неправильного контроля)

[Hayes et al., 2011].

Упражнение “Назовите цифры” в главе 5 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта* указывает на конфликт, который возникает при попытке не думать определенную мысль или мысли. Подобным же образом упражнение “Влюбленность” демонстрирует аналогичную трудность, возникающую при попытке контролировать или вызывать чувства.

**Терапевт.** Давайте попробуем что-нибудь другое. Кому здесь нравится чувствовать себя радостным? (*Люди быстро соглашаются.*) Мне тоже. Я люблю чувствовать себя радостным! Давайте сделаем это. (*Члены группы выглядят озадаченными.*) Давайте все в течение нескольких минут почувствуем радость. (*Терапевт молчит, выжидательно глядя на группу. Люди начинают смеяться, осознавая невыполнимость этой задачи.*)

**Терапевт.** Ну, так как насчет чего-то другого? Я придумал! Как насчет того, чтобы влюбиться? Это ведь приятное чувство, правда? Я дам вам миллион баксов, чтобы вы влюбились в первого человека, которого увидите после встречи группы. (*Ждет, пока участники осознают. Члены группы хихикают.*)

**Терапевт.** Да. Мы сразу же понимаем, что не можем просто вызывать чувства, как будто заказываем их из какого-то “эмоционального” меню. Но как только мы чувствуем что-то болезненное или некомфортное, например, ощущение уязвимости и неуверенности, обиды или грусти — что мы делаем? Мы стараемся изо всех сил избавиться от этого! А потом удивляемся, почему у нас ничего не получается!

## Пристальный взгляд (готовность — это выбор)

[Hayes et al., 1999].

Это упражнение дает возможность дополнительного экспериментального научения, связанного с готовностью, — основным процессом, который обсуждается в главе 5 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

Терапевт делит членов группы на пары (участвует сам, если это необходимо) и просит людей сесть напротив своих партнеров, близко друг к другу, так, чтобы почти соприкоснуться коленями. Само упоминание о выполнении упражнения и просьба сесть в непосредственной близости от другого человека обычно вызывает дискомфорт, и терапевт помогает людям обратить внимание на то, что их беспокоит: “Когда будете делать это, просто обратите внимание на то, что испытываете. Замечайте мысли и чувства, даже физические ощущения, которые у вас появляются”.

После того как пары рассажены, терапевт дает подробные инструкции: “В этом упражнении я попрошу вас просто смотреть на своего партнера. Просто уделите партнеру все свое внимание, но не разговаривая. Не должно быть никаких разговоров или жестикуляции... Просто смотрите партнеру в глаза, пока я не дам команду остановиться. Все поняли задание? Хорошо... Начинайте”.

Как правило, участники выдают свой дискомфорт различными способами, например, хихикают, бормочут что-то своему партнеру, смотрят вниз или в пространство. Терапевт направляет людей, чтобы помочь им освободить место для возникающих переживаний, поощряя при этом дальнейшее участие в упражнении. Например, если пара начинает хихикать, он может сказать: “Просто замечайте все, что появляется. Что бы там ни было, оно может быть там. Если это хихиканье, то хихиканье; если это нервозность, то нервозность. Просто замечайте, что есть, и продолжайте взаимодействовать с партнером”.

Терапевт выделяет достаточно времени, чтобы первоначальные реакции членов группы улеглись. Определенные сигналы помогают людям не сдаваться: “Замечая то, что испытываете в этот момент, обратите внимание на то, что вы все еще можете сделать выбор в пользу того, чтобы уделить партнеру свое внимание. Несмотря на все возникающие

мысли, чувства и ощущения, вы можете выбрать взаимодействие с партнером”. После того, как врач снова дает немного времени, он продолжает: “Обратите внимание, что напротив вас сидит другой человек. *(Пауза.)* Другой человек, который надеется... Мечтает... Чувствует тревогу и страх. Здесь находится другое человеческое существо с такими же переживаниями, как и у вас... Которое также решило участвовать и разделить с вами в этот момент”.

Основная цель этого упражнения — дать людям возможность сделать выбор в пользу готовности, несмотря на неприятные мысли, чувства или физические ощущения. Однако нередко возникает и дополнительная польза. То есть во время выполнения упражнения у членов группы часто возникают новые озарения. Взаимодействуя друг с другом так открыто, они часто сообщают о редком чувстве связи со своим партнером. Терапевт оставляет место для такого рода комментариев, поскольку они демонстрируют жизненность и подлинность, которые возможны, когда участники вовлечены и “выходят” из своих мыслей (или, правильнее сказать, вовлекаются вопреки своим мыслям). Затем он завершает упражнение, указывая, что оно было связано с готовностью, и призывает людей обратить внимание на то, что они решили участвовать, несмотря на дискомфорт.

## Листья на воде (разделение)

[Hayes, 2005, pp. 76-77].

Это упражнение дает клиентам возможность на собственном опыте развивать свою способность наблюдать за мыслями, как это обсуждалось в главе 6 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

Сядьте в удобное положение и либо закройте глаза, либо зафиксируйте взгляд на точке в комнате. Визуализируйте себя сидящим у плавно текущего ручья, по которому плывут листья. *(Пауза.)*

В течение следующих нескольких минут берите каждую мысль, проходящую вам в голову, и кладите ее на лист... Пусть она проплывает мимо. Прodelайте это с каждой мыслью — приятной, болезненной или нейтральной. Даже если у вас есть радостные или восторженные мысли, поместите их на листья и позвольте им проплыть мимо. Если ваши мысли на мгновение останавливаются, продолжайте наблюдать за потоком. Рано или поздно ваши мысли снова поплывут. *(Пауза.)*

Позвольте потоку течь в его собственном темпе. Не пытайтесь ускорить его и не торопите свои мысли. Не пытайтесь торопить листья или “избавиться” от своих мыслей. Позволяйте им приходиться и уходить в собственном темпе. Если ваш разум говорит: “*Это глупо, мне скучно, я делаю это неправильно*”, — тоже поместите эти мысли на листья и позвольте им плыть. *(Пауза.)*

Если листик застрял, позвольте ему покружить, пока он не будет готов проплыть мимо. Если мысль появится снова, посмотрите, как она проплывет в следующий раз. *(Пауза.)*

Если возникает трудное или болезненное чувство, просто признайте его. Скажите себе: “*Я замечаю у себя чувство скуки/нетерпения/разочарования*”. Поместите эти мысли на листья и позвольте им плыть по течению. *(Пауза.)*

Время от времени ваши мысли могут “зацепить” вас и отвлечь от полного присутствия в этом упражнении. Это *нормально*. Как только поймете, что отвлеклись, мягко верните свое внимание к упражнению по визуализации.

## Лимон, лимон (разделение)

Впервые упражнение представлено под названием “Молоко, молоко, молоко”, [Hayes et al., 1999].

Клиницист может использовать это упражнение для демонстрации разделения, вместе с другими упражнениями из главы 6 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

### Терапевт.

Хорошо, давайте устроимся в креслах... Сделайте три-четыре вдоха, легко вдыхая через нос, затем выдыхая через рот... Не нужно ничего делать специально, просто осознавайте свое дыхание. (*Пауза, пока группа дышит и успокаивается.*) Когда будете готовы, позвольте глазам мягко закрыться... Обратите внимание, как вы осознаете другие ощущения в своем теле... Отметьте, как ваша грудная клетка мягко расширяется и сжимается с каждым вдохом. (*Дышит вместе с группой минуту или две.*)

Теперь я хочу, чтобы вы представили, что смотрите на лимон. Мысленно представьте себе лимон, тот самый яркий желтый цвет лимона, когда он совершенно спелый. Позвольте себе полностью воспринять этот яркий желтый цвет... Представьте, что вы держите лимон в руке, чувствуете его вес... Температуру... Проведите в воображении большим пальцем по бугристой коже... Теперь поднесите его к носу и глубоко вдохните... Через кожу вы чувствуете этот особый цитрусовый запах...

Теперь положите лимон на разделочную доску перед собой... Возьмите нож и аккуратно разрежьте лимон пополам. Представьте, что вы делаете это в замедленной съемке... Видите крошечные капельки, чувствуете, как сок течет по вашим пальцам... Теперь вы действительно чувствуете цитрусовый аромат... Возьмите половинку лимона и аккуратно сожмите ее, вы видите, как сок течет на ваши пальцы... Снова поднесите

лимон к носу и вдохните; этот цитрусовый запах наполняет ваши ноздри... Теперь поднесите лимон ко рту и откусите большой кусок. *(Пауза.)* Просто откусите большой кусок лимона и позвольте ему заполнить ваш рот *(пауза на несколько мгновений.)* Просто запомните это ощущение на некоторое время. *(Дайте группе немного привыкнуть к этому ощущению.)* Когда вы будете готовы, снова переключите внимание на дыхание. Почувствуйте, как воздух входит и выходит... Сделайте еще несколько вдохов и, когда будете готовы, откройте глаза.

В этот момент нужно попросить участников кратко поделиться своим опытом, который обычно содержит смех над тем, как у них текло изо рта, как им нравился запах лимона и т.д. Без дальнейшей обработки переходим ко второй части упражнения.

**Терапевт.** Теперь я хочу, чтобы вы все выполнили кое-что вместе со мной. Мы будем вместе повторять слово “лимон”. Просто следите за моими движениями — вы готовы? *(Участники кивают.)* Хорошо: лимон, лимон, лимон, лимон... *(Терапевт начинает это песнопение, следя за тем, чтобы громкость была сильной, а произношение довольно быстрым. Важно делать это достаточно долго, минуту или более, пока слово “лимон” не “потеряется” и слова не будут звучать как бляние. Затем терапевт просит группу остановиться — обычно это сопровождается смехом.)*

**Терапевт.** Что случилось с лимоном?

**Члены группы.** Он исчез!

**Терапевт.** Да, а что случилось?

**Члены группы.** Это просто стало шумом, забавным звуком, который мы издавали.

**Терапевт.** Да, как будто мы бляели или что-то в этом роде. Но разве это не удивительно? Посмотрите, что произошло. В первом упражнении всего за пару минут мы

смогли создать виртуальный опыт видения, обоняния, осязания, и даже вкуса лимона. В комнате даже его не было! Но мы все *ощутили* лимон, который представили, издавая звуки губами, языком, зубами... Это довольно мощная способность! Многие из нас даже испытали физиологические изменения: рот наполнился слюной. И вот во втором упражнении мы замечаем, что на самом деле “лимон” — это звук, который мы произносим. (*Делает паузу, давая группе возможность поразмышлять.*)

**Терапевт.**

(*Продолжает, глядя на определенного участника группы, когда обращается к конкретной болезненной мысли.*) Посмотрите на то, что мы делаем. “Неадекватный” — это звук, который мы научились произносить. “Неадекватный, неадекватный, неадекватный”... Но мы относимся к слову “неадекватный” так, как будто оно реально, как будто мы можем найти “неадекватное” внутри себя. Или “токсичный” (*смотрит на члена группы, который поделится этой болезненной “я”-концепцией*). А знаете что, давайте сделаем так (*призывая группу присоединиться к нему*): токсичный, токсичный, токсичный, токсичный (*продолжая*). Мы научились придавать значение этому конкретному звуку, способному вызывать довольно болезненные переживания. И все же, где находится “токсичность”? Мы обращаемся с этим словом так, словно она в нас, но на самом деле “токсичность” нигде не обнаружить.

Надеюсь, понятно, как это упражнение может способствовать плодотворной дискуссии о роли языка. Его эмпирический характер позволяет членам группы непосредственно соприкоснуться с тем, как язык функционирует в их жизни, и, что важно, как эта функция может измениться. В упражнении демонстрируется сила языка, и в то же время определяется его роль в человеческой жизни.



## Медитация осознанности “Контакт с настоящим”

Это упражнение предоставляет участникам группы еще одну возможность экспериентального научения для развития способности контактировать с настоящим, о чем говорится в главе 7 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

**Терапевт.** Я бы хотел, чтобы вы удобно устроились в креслах и сделали два-три легких вдоха. Не нужно ничего делать специально или стараться, просто вдохните несколько раз, а когда будете готовы, выдохните и мягко позвольте глазам закрыться. *(Дает участникам некоторое время, чтобы они расслабились.)*

**Терапевт.** *(Продолжает.)* Обратите внимание, как могут меняться ваши ощущения, когда вы закрываете глаза. Например, вы можете заметить, что ваш слух обострился. *(Пауза.)* Обратите еще больше своего внимания на звуки... Не напрягайтесь, чтобы услышать, а скорее позвольте звукам “прийти” к вам, посмотрите, насколько вы можете быть открыты для звуков. *(Пауза.)* Теперь переведите внимание на свое тело. Обратите внимание на свой вес в кресле. *(Пауза.)* Обратите внимание на то, как ваш вес слегка смещается с каждым вдохом. *(Пауза.)* Например, вы можете заметить, что ваше тело становится немного тяжелее на выдохе. Посмотрите, насколько полно вы можете ощутить свое тело в этот момент. *(Некоторое время сохраняется тишина, пока группа сидит и дышит.)* Если ваши мысли отвлекают вас, просто заметьте это и верните свое внимание к телу. Если ваш ум блуждает, просто заметьте это и мягко сосредоточьтесь на своем теле в кресле, на ощущении своего дыхания, на входе... И на выходе.

Это упражнение может продолжаться настолько долго, насколько это необходимо, и может быть сосредоточено на одном сенсорном переживании или на многих (физические ощущения, звук, запах, прикосновение, эмоции). Точная формулировка не так важна и, скорее всего, будет меняться каждый раз, когда вы будете выполнять упражнение. Попробуйте поэкспериментировать, чтобы определить свой собственный стиль и то, что кажется наиболее эффективным для членов вашей группы. Главное — развить у людей способность намеренно обращать внимание на различные аспекты их опыта во время выполнения упражнения.

## Формирование гибкого внимания (психологическая гибкость)

Это простая медитация, которую можно использовать, чтобы научить участников группы направлять внимание на различные аспекты их опыта — навык, о котором говорится в главе 7 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

**Терапевт.** Теперь обратите внимание на свои эмоции... Просто обратите внимание и посмотрите, можете ли вы обозначить чувства, которые испытываете. (*Пауза.*) Обратите внимание на свое дыхание... Сосредоточьтесь на том, как вы чувствуете, что ваше тело меняется с каждым вдохом (*медленно и со звуком вдыхает*)... И каждым выдохом (*медленно и со звуком выдыхает, пауза*). Давайте перенесем ваше внимание на поверхность кожи — почувствуйте температуру воздуха на тыльной стороне руки или на лице. (*Дает группе время испытать это.*) Обратите внимание, как вы можете направить свое внимание таким образом на свои ощущения (*долгая пауза*), на свое дыхание (*долгая пауза*), на воздух на вашей коже. Вы можете вернуть свое внимание к той бегущей строке мыслей, которая постоянно меняется; на самом деле, давайте несколько мгновений понаблюдаем за нашими мыслями... Посмотрите, можете ли вы заметить одну или две мысли, которые появляются у вас при этом (*молчит несколько минут, затем завершает упражнение*).

## Рассматривание комнаты (преимущества контакта с настоящим)

Это еще одно упражнение, демонстрирующее то, насколько больше информации становится доступно, когда люди обращают свое внимание на настоящее, как обсуждалось в главе 7 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

**Терапевт.** Я бы хотел, чтобы каждый из вас встал со своего места и прошелся по комнате. При этом, пожалуйста, обратите внимание на комнату, как будто вы никогда не видели ее раньше. Действительно оглядитесь вокруг, словно вы находитесь в музее и рассматриваете произведения искусства. Постарайтесь заметить не только предметы в комнате. Обратите внимание на температуру, освещение, звуки, запахи, цвета, формы и так далее. Мы будем делать это в течение десяти минут (*Участники встают и проводят следующие десять минут, выполняя это упражнение. Терапевт сообщает им, что время истекло, и просит их занять свои места.*)

**Терапевт.** Мне бы хотелось услышать, как это было для вас. Что вы испытывали, когда делали это последние несколько минут?

**Джина.** Я в этой группе уже шесть недель, и я заметила так много вещей, которых никогда раньше не замечала!

**Терапевт.** Что вы заметили, когда осознанно направили свое внимание?

**Джина.** Например, пожарную сигнализацию. Все это время она была в пятнадцати сантиметрах от моей головы! (*Участники группы смеются.*)

**Барри.** Я сам только что впервые обратил на нее внимание! А еще я никогда раньше не обращал внимания на цвет стульев!

**Джина.** Я и раньше замечала ту картину, что у вас там, но никогда по-настоящему не видела ее — понимаете, о чем я?

**Терапевт.** Я знаю, что вы имеете в виду! Она у меня так долго, что я тоже перестал ее замечать. Что вы заметили, когда действительно ее увидели?

**Джина.** Заметила, как много разных голубых и зеленых цветов, как тщательно проработаны некоторые детали... Это действительно удивительно!

**Терапевт.** *(Встает и подходит к картине, наклоняясь ближе.)* Да, я понимаю, о чем вы... Я вижу четыре разных оттенка синего цвета и крошечные мазки кисти. *(Молча рассматривает картину минуту или две.)*

Несколько слов об этой краткой интервенции: терапевт воспользовался возможностью продемонстрировать горизонтальные отношения, к которым мы стремимся в АСТ. Он демонстрирует, что находится в одной лодке со своей группой и что он может чему-то научиться у ее члена. Особенно ему хотелось проиллюстрировать это на примере одной из участниц группы, Джины, которая сначала сказала, что не участвует в группах, потому что недостойна этого.

**Терапевт.** *(Возвращаясь на свое место.)* Что вы заметили?

**Гари.** Вы сказали нам обращать внимание на запахи, и я заметил, что мне этого не хочется. Типа, фу! *(Группа смеется.)*

**Терапевт.** Что произошло дальше?

**Гари.** *(Нарочито комично.)* Я проявил готовность! *(Группа снова смеется.)* Но если серьезно, это было довольно интересно... Я начал действительно принимать, и там были всевозможные слабые запахи, и мой разум передавал мне всякую информацию об этом, а потом я продолжал принимать, и даже запах, который не был таким уж замечательным *(указывает на мягкое кресло)*, был не то чтобы плохим, но... Другим — это трудно объяснить.

**Терапевт.** Я думаю, это восхитительно, Гари! И отличный пример того, что мы делаем, не так ли? Все эти вещи, которые нужно пережить, а мы обычно настолько погружены в свои мысли, что полностью их пропускаем. Или наш разум дает нам информацию об этом, и мы рискуем потерять реальный опыт... Это действительно замечательный материал.

## Медитация “Тонглен” (контакт с состраданием)

Медитация “Тонглен” — это упражнение с направляемыми образами, которое используется в практике тибетского буддизма (по-тибетски “тонглен” означает “давать и брать”). Терапевт часто использует эту медитацию при работе над контактом с настоящим, основным процессом, рассматриваемым в главе 7 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*. Она помогает участникам группы установить контакт с основной болью, которая приходит с человеческой жизнью (и на каком-то уровне всегда присутствует), чтобы помочь им также установить контакт с состраданием к себе и другим. Осознание сострадания помогает членам группы удерживать общую боль таким образом, чтобы она позволяла им оставаться вовлеченными и двигаться по жизни, а не бороться или “застрывать” в своей боли. Ниже приведен пример того, как эту медитацию можно использовать в группе АСТ, которая проводится в медицинском учреждении.

Потратьте минуту на то, чтобы принять расслабленную и осознанную позу. Если вы готовы это сделать, позвольте глазам закрыться. В противном случае сфокусируйте свое внимание на полу. Проведите в таком положении минуту и обратите внимание на свое дыхание. Обратите внимание на то, как меняется ваше тело на каждом вдохе и выдохе. (*Пауза.*)

Замечайте любой дискомфорт, который можете испытывать. Это может быть мысль или физическая боль, эмоция или просто ощущение темноты или тяжести. Сфокусируйте свое внимание на этом. (*Пауза.*)

Теперь расширьте свое сознание и включите в него всех остальных людей в этой комнате. Осознайте, что они, как и вы, тоже испытывают страдания. Трудности в отношениях. Проблемы со здоровьем. Беспокойство. Неуверенность... Возможности бесконечны. (*Пауза.*)

Вдохните их боль и страдания и выдохните доброту, заботу, сострадание... Все, что есть в вас, что вы могли бы предложить им. Теперь продолжайте расширять свое осознание, чтобы охватить всех, кто находится в этом здании. Это медицинское учреждение, где пребывают люди, ищущие помощи в физиотерапии, имеющие

стоматологические проблемы, общие проблемы со здоровьем и эмоциональные трудности; те, кто борются с наркоманией. В этом здании много боли и страданий. *(Пауза.)*

Теперь добавьте к тем, кто ищет помощи, целителей. Доктора, медсестры, терапевты и административные работники, собравшиеся здесь, чтобы помочь другим. Наверняка в их жизни тоже есть боль. Истощение. Разочарование. Депрессия. Одиночество. *(Пауза.)*

Вдохните их боль и страдания и выдохните исцеляющие мысли о доброте, сострадании, заботе... *(Пауза.)*

Теперь подумайте об этом районе. Школа, больница, дома, дом престарелых, предприятия. Боль и страдания проявляются в стольких формах: трепет, избегание, душевная боль, разочарование, наркомания, страх, депрессия, потери, болезни. Вдохните боль и страдания людей в этом районе и выдохните исцеляющие мысли о доброте, сострадании, заботе... *(Пауза.)*

А теперь подумайте о стране. Обо всех людях, переживающих пожары, потери, депрессию, отверженность, бездомность, растерянность, физическую боль... Список бесконечен. Вдохните их боль и страдания и выдохните исцеляющие мысли о доброте, сострадании, заботе... *(Пауза.)*

Теперь откройте свой разум миру. Наверняка боль, которую испытывают все люди на нашей планете, неизмерима. Что вы можете предложить миру? Столько потерь, печали, болезней, беспокойства, алкоголизма, разочарований, бездомных, недоедания... *(Пауза.)*

Вдохните их боль и страдания и выдохните целительные мысли о доброте, сострадании, заботе... *(Пауза.)*

А теперь начните возвращать свое внимание сюда. Вернитесь в страну и ко всем людям в ней. Вдохните, выдохните. *(Пауза.)*

Теперь вернитесь к этому району и всем страданиям в нем. *(Пауза.)*

Вдохните, выдохните. *(Пауза.)*

Вернитесь к этому зданию и борьбе в нем. *(Пауза.)*

Вдохните, выдохните. *(Пауза.)*

Вернитесь в эту комнату и к страданиям в этих стенах. *(Пауза.)*

Вдохните, выдохните. *(Пауза.)*

Теперь вернитесь на свое место и к любому дискомфорту, который можете испытывать. Это может быть мысль или физическая боль, эмоция или просто темнота, или тяжесть, которую вы ощущаете. Сосредоточьте свое внимание там. Вдохните дискомфорт, выдохните исцеляющие мысли о доброте, сострадании и заботе. *(Пауза.)*

Когда будете готовы, верните свое осознание в комнату, открыв глаза или посмотрев вверх.

Это провокативное упражнение, как правило, вызывает сильные эмоции, поэтому терапевту важно дать участникам достаточно времени для переработки опыта и смоделировать те самые способности, которые он надеется развить с помощью этого упражнения. То есть терапевт старается оставить место для любых возникающих реакций, в том числе и для расстройств членов группы по поводу того, что их направили испытать нечто столь болезненное. Эти реакции рассматривают как нечто большее — часть человеческой боли, — и терапевт слушает с уважением и пониманием, не стремясь исправить пережитое. Чаще всего участники сообщают, что переживают чувство сострадания и связи с другими людьми и самими собой.

## “Я”-наблюдатель (я-как-контекст)

[Hayes et al., 1999].

Это упражнение с направляемыми образами, нацелено на то, чтобы помочь членам группы “связаться” со своим опытом в разные моменты времени (т.е. пережить я-как-процесс), обращая внимание на локус точки зрения, который остается постоянным на протяжении всего времени. Это еще один инструмент для научения концепции “я-как-контекст”, которая рассматривалась в главе 8 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*. Полезно, чтобы перед выполнением этого упражнения участники уже имели практику медитации осознанности, поскольку упражнение, как правило, более длительное, чем многие другие медитации осознанности.

**Терапевт.** Давайте устроимся в креслах удобнее, и когда вы будете готовы, обратите внимание на свое дыхание. (*Пауза.*) Обратите внимание на спокойный вдох... И выдох. (*Дает время членам группы настроиться на дыхание.*) Замечайте свое дыхание... Обратите внимание, как ваше тело слегка смещается с каждым вдохом и выдохом. (*Несколько мгновений сидит молча, пока группа делает это.*)

**Терапевт.** (*Продолжает.*) Теперь уделите минуту мыслям о чем-то, что вы пережили сегодня утром. Подумайте о чем-то, что вы сделали утром, это может быть что угодно, и когда вы это вспомните, сообщите мне об этом, подняв палец. (*Примечание: выполняя это упражнение в группах, мы просим дать такой сигнал, чтобы убедиться, что не движемся вперед, пока все участники не готовы. Хотя обычно мы закрываем глаза и “выполняем” упражнения на осознанность вместе с группой, чтобы усилить эффект, в этом упражнении наши глаза открыты и мы фокусируемся на продвижении группы, основываясь на этой визуальной обратной связи.*)

**Терапевт.** Хорошо. Теперь посмотрите, насколько полно вы можете пережить этот момент сегодняшнего утра. Где вы находитесь? Что делаете? Что видите? Вы с другими или одни? (*Эти подсказки предлагаются в легкой, непринужденной манере, давая людям достаточно времени на обдумывание*



*каждого вопроса. Обратите внимание на использование настоящего времени. Это сделано намеренно, чтобы усилить практический аспект упражнения.)* Какие мысли у вас возникают? Что вы чувствуете? *(Терапевт замолкает, позволяя членам группы на несколько мгновений обратиться к тому, что они испытывают.)*

**Терапевт.** Теперь я хочу, чтобы вы подумали о чем-то, что вы пережили на прошлой неделе. Это может быть что угодно, просто остановитесь на чем-то, пережитом примерно неделю назад. Не торопитесь — ваши мысли могут немного “увилить”. Вы можете выбрать первое, что придет вам в голову, или выбрать что-то другое, все, что вы решите, подойдет. Но когда у вас получится, дайте мне знать, подняв палец. *(Эти сигналы основаны на предыдущем опыте, когда участники за цикливались на выборе “правильного” воспоминания или чувствовали давление из-за времени, которое оно занимало.)* Теперь посмотрите, насколько полно вы можете перенестись в этот момент. Где вы находитесь? Что видите? Какие мысли у вас возникают? Какие чувства? *(Дайте людям время для полного контакта с этим опытом.)* Обратите внимание, что это тот же самый вы, который был в этом моменте неделю назад, замечая, чувствуя, думая, и который также переживал что-то сегодня утром. Тот же самый вы, бывший неделю назад, замечал сегодня утром; тот же самый вы, который знает, что вы находитесь в этом моменте, думаете, чувствуете, переживаете.

*(Терапевт продолжает делать эти подсказки и направляет группу вспомнить более отдаленный во времени опыт, скажем, “прошлым летом”, “в средней школе”, “когда вы были ребенком”. Он предлагает различные сенсорные подсказки, чтобы помочь людям как можно полнее войти в контакт с их опытом. Направляет их к переживанию я-как-контекста, предлагая обратить внимание на “я”-наблюдателя.)* Обратите внимание на себя, который знает, что вы были в этот момент в школе, в этом опыте прошлым летом, на прошлой неделе и сегодня утром. Тот же самый вы, который знает,

что вы находитесь в этом моменте, участвуя в этом упражнении, замечая все мысли, чувства и ощущения, которые появились. Непрерывное “я”. “Я”-наблюдатель. “Я”, которое постоянно и больше, чем все эти переживания.

**Примечание:** не нужно стремиться к точности формулировок. На самом деле, если следовать какому-то сценарию слово в слово, упражнение будет звучать, ну, как сценарий. Скорее, важно подобрать нужные слова в практике и с учетом следующих ключевых моментов: а) существует локус точки зрения, осознающий различные переживания во времени; и б) этот локус остается постоянным и поэтому больше, чем мысли, чувства и ощущения в данный момент.

## Парад ярлыков (я-как-контекст)

[Walser & Westrup, 2007].

“Парад ярлыков” — это очень эффективное упражнение, которое можно выполнять в групповом формате для иллюстрации концепции я-как-контекста, рассматриваемой в главе 8 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*. Оно активное и увлекательное, прекрасно демонстрирует как слияние, так и разделение, а также наглядно и на собственном опыте раскрывает я-как-контекст. Основная идея в том, чтобы создать тактильное и визуальное представление различия между наблюдателем и наблюдениями. Этого можно достичь путем написания некоторых мыслей, чувств или физических ощущений, с которыми борется член группы, на листе бумаги или стикере, а затем приклеив его на этого человека. После создания такой визуальной картины группа обращает внимание на человека, оклеенного стикерами, осознавая, что человек — это не лист бумаги. (Детальнее это продемонстрировано в книге *Терапия принятия и ответственности для лечения ПТСР и других последствий травмы*<sup>1</sup> [Walser & Westrup, 2007].)

Для проведения этого упражнения вам понадобится стопка бумаги для записей (стикеры или блокнот), что-нибудь для письма (мы предпочитаем маркеры, чтобы слова было легче разглядеть) и скотч. Нужно выполнять это упражнение по кругу и привлечь одного из членов группы в качестве “помощника”. То есть, когда мы работаем с одним участником (генерируем поток мыслей и чувств), мы поручаем его коллеге делать запись.

**Терапевт.** Итак, Джина, вы только что говорили о переживании своей неважности. Вы уже говорили об этом раньше, что это то, с чем вы боролись, “неважность”.

**Джина.** Да, я часто чувствую себя так. (*Терапевт быстро записывает “неважность” на стикере и передает его Мэри, которая сидит рядом с Джинной.*)

<sup>1</sup> Робин Уолсер, Дарра Веструп. *Терапия принятия и ответственности для лечения ПТСР и других последствий травмы. Практическое руководство по использованию стратегий принятия и практик осознанности*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.

**Терапевт.** *(К Мэри.)* Не могли бы вы приклеить это где-нибудь на Джине? *(Как правило, в процессе наклеивания раздаётся смех. Веселье — это нормально; на самом деле, этот контекст может помочь Джине отвлечься от мысли о том, что она не имеет значения. Однако, выступая в роли ведущего группы, терапевт старается дать понять, что считает то, чем делится Джина, важным. Другими словами, он относится к этому с уважением.)*

**Терапевт.** Какие еще мысли приходят вместе с “неважностью”?

**Джина.** Никому нет дела.

**Терапевт.** *(Понимающе кивает.)* Да, значит, “никому нет дела”. *(Пишет “никому нет дела” и передает Мэри, которая клеит стикер с этой надписью на Джину.)*

В этот момент терапевт пытается запустить поток опыта. То есть он не ждет окончания записывания, прежде чем сгенерировать что-то еще и записать это на стикере. На самом деле, ему нравится, когда мысли и чувства продолжают поступать до такой степени, что он едва успевает за ними, — это отражает то, как мысли и чувства проявляются на самом деле, как непрерывный, непрекращающийся поток. *(Если бы он работал с кем-то менее вербальным, он бы продолжал подсказывать клиенту, чтобы помочь ему как можно полнее получить доступ к своему опыту.)*

**Терапевт.** Что еще проявляется вместе с “никому нет дела”?

**Джина.** Я чувствую себя одинокой.

**Терапевт.** *(Пишет слово “одиночество” на стикере, затем передает его Мэри, задавая следующий вопрос.)* Каково это для вас, когда вы чувствуете “одиночество”?

**Джина.** Мне грустно. Я больше не хочу жить. *(Терапевт пишет слова “грустно” и “не хочу жить” на отдельных стикерах и передает их Мэри, которая клеит их на Джину.)*

Следует отметить, что по мере заполнения участник, клеящий стикеры, просто начинает передавать их опрашиваемому, который затем сам наклеивает стикер на себя.

Обычно по мере того, как эта наглядная демонстрация борьбы человека продолжается, группа становится более мрачной. Нужно постараться позволить всему, что возникает, присутствовать там, и фактически отразить боль того, что выражается.

**Терапевт.** *(Очень мягко.)* На что похоже это переживание — “нежелание жить”?

**Джина.** Мрак. *(На глаза наворачиваются слезы.)* Это что-то очень темное и тяжелое... Одинокое. *(Терапевт молча пишет “мрак”, “темный” и “тяжелый” и отдает стикеры Мэри, которая приклеивает их на Джину.)*

**Терапевт.** *(Записывая слово “одиночество” и передавая его Мэри.)* Итак, мы вернулись к одиночеству.

**Джина.** *(Тяжело вздыхая.)* Да. *(В этот момент Джина покрыта многочисленными стикерами. Терапевт замолкает и просто сидит с Джинной и группой, моделируя присутствие и переживая то, что было вызвано упражнением.)*

Здесь у терапевта есть несколько вариантов. Он может перейти к демонстрации основного смысла этого упражнения: что Джина не является всем содержанием (несет его, но не является им). Он также может расширить это упражнение, включив в него и позитивный опыт. Это еще больше продемонстрировало бы, как легко генерировать такого рода содержание, как сильно оно может влиять на нас, и что мы, тем не менее, не являемся всем содержанием. Наш терапевт решает пойти по этому пути, думая, что Джина, в частности (он подозревает, что она все еще в некоторой степени связана с болезненными представлениями о себе), может получить возможность отстраниться от содержания своих стикеров и испытать я-как-контекст.

**Терапевт.** Теперь давайте сместим наше внимание. Джина, потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить что-то, что приносит вам радость или удовлетворение. Возможно, это какое-то воспоминание, занятие, кто-то из вашей жизни. Уделите несколько минут тому, чтобы вспомнить об этом, и когда вы это сделаете, дайте мне знать, что это такое. *(Как только Джина определит что-то, терапевт следует тому*

*же процессу.)* Итак, какие мысли приходят вам в голову, когда вы думаете о своей дочери? *(После ответа Джинны.)* Я заметил, что вы улыбаетесь, когда говорите о ней, — какие чувства при этом возникают? *(Когда терапевт помогает Джинне генерировать этот новый набор переживаний, он сонатраивается и следит за изменениями в аффекте, происходящими как в Джинне, так и в группе в целом. Атмосфера в комнате стала заметно легче. Терапевт соревнуется с Джинной, кивая и улыбаясь, когда она делится своими мыслями, продолжая приклеивать стикеры. Это продолжается до тех пор, пока Джинна не будет покрыта стикерами, отражающими и этот приятный опыт, и неблагоприятные воспоминания из прошлого.)*

*(Терапевт выполняет то же упражнение с другим участником группы, который в итоге оказывается точно так же покрыт стикерами.)*

**Примечание:** иногда можно обклеить стикерами всех членов группы. В первый раз, когда я (Дарра Веструп — *примеч. ред.*) участвовала в этом упражнении, я была удивлена, услышав, как члены группы сказали, что чувствуют себя “оставленными”, если их не обклеивают! Если позволяет время, то, конечно, есть определенная польза в том, чтобы все участвовали, поскольку это делает опыт более разнообразным. Когда все участники обклеены, это также делает следующий шаг еще более мощным.

Теперь терапевт хочет указать на различие между человеком (контекст) и стикерами (содержание). Представьте, что он провел эту работу с каждым членом группы и теперь каждый покрыт стикерами. Терапевт приглашает их встать и, разделив их на две группы, просит расположиться в противоположных углах комнаты, лицом друг к другу.

**Терапевт.** *(Как только это будет сделано и члены группы окажутся лицом друг к другу в разных концах, на несколько мгновений замолчите.)* Итак... Мне интересно, что вы видите, когда смотрите на других людей в противоположной стороне комнаты?

**Барри.** Я вижу там людей с кучей гадостей. *(Члены группы кивают.)*

**Мэри.** Да. Мне грустно осознавать, что на Джинне все это есть.

- Терапевт.** Это то, что вы видите, когда смотрите на Джину? То, что написано на ее стикерах?
- Мэри.** *(Немного эмоционально.)* Нет, я вижу своего друга.
- Терапевт.** Итак, вы знаете о некоторых вещах, которые она несет в себе, но когда вы смотрите на нее, вы видите не это.
- Мэри.** Нет, это не так. Но я бы хотела, чтобы у нее этого не было.
- Терапевт.** Да. Держу пари, она тоже этого хочет! *(Джина кивает.)*
- Терапевт.** Давайте добавим это туда, это важно. *(Терапевт быстро пишет на двух стикерах “хочу, чтобы этого не было” и передает один Джине, другой Мэри.)*
- Терапевт.** *(Продолжая, когда это сделано.)* Так что это тоже будет здесь. На самом деле мы можем продолжать, не так ли? Посмотрите, что мы создали за несколько минут! *(Люди кивают.)* Это лишь самый маленький пример того, что мы испытываем. Если бы мы только могли запечатлеть весь наш опыт таким образом, представляете? *(Группа смеется.)* Но мы никак не сможем запечатлеть все это. И все же... Мы здесь. У нас есть эти “вещи”, мы можем легко с ними связаться, и все же мы не являемся этим. И заметьте еще кое-что: Джина, не могла бы ты пересечь комнату? *(Джина приближается к другой группе.)* Мы можем двигаться! Даже с очень болезненными мыслями, чувствами, воспоминаниями мы можем двигаться в определенном направлении.

## Метафора шахматной доски (я-как-контекст)

Для демонстрации концепции “я-как-контекст”, которая рассматривается в главе 8 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*, АСТ-терапевтами часто используется метафора шахматной доски [Hayes et al., 1999].

Чтобы работать с этой метафорой в групповом формате, терапевт ставит шахматную доску на пол в центре группы. Расставляя фигуры на доске, он опирается на то, что происходило на предыдущих сессиях, чтобы продемонстрировать метафору. Например, он обращается к ситуации Барри с его бывшей женой, обозначая шахматными фигурами различные переживания, связанные с ней, такие как чувство обиды, мысли о расторжении брака, печаль по поводу детей и т.д. Он может использовать фигуры для обозначения переживаний других членов группы. Без излишней детализации он свободно группирует фигуры по мере того, как эти переживания могут возникать на самом деле. Например, терапевт может обозначить конкретную фигуру как представляющую событие (“тот развод”), а затем определить другие фигуры как связанные с ним болезненные воспоминания, мысли, эмоции, неприятные физические ощущения и т.д. Он обязательно включает и более приятные переживания (“пусть эта фигура представляет собой игру на музыкальных инструментах с вашей дочерью, а эти — радость и удовольствие, которые вы испытываете, занимаясь этим вместе”). Как только идея будет сформулирована, терапевт сможет работать с фигурами таким образом, чтобы продемонстрировать поединок, который обычно за этим следует.

**Терапевт.** Обратите внимание, что эти фигуры как бы связаны между собой... Как мысли и чувства, ассоциированные с этим болезненным опытом, присутствуют на доске (*поднимает “болезненный” фрагмент и ставит его обратно*), и как эти фигуры обычно соединены (*указывает на фрагменты, представляющие более приятный опыт*).

**Терапевт.** И что мы обычно делаем, так это сражаемся! Мы пытаемся победить, чтобы убрать эти трудные, болезненные, нежелательные части! (*Перемещая соответствующие фигуры, чтобы продемонстрировать, как процесс продолжается.*) Но помните, что у этой доски нет конца; она простирается



во всех направлениях. Мы не можем стереть историю, мы просто собираем все новые и новые фигуры по мере того, как движемся по жизни. Но некоторые из них трудны! Поэтому мы движемся вперед (*демонстрируя*) и пятимся, движемся и пятимся...

**Гэри.** Невозможно выиграть, если не можешь убрать фигуры.

**Терапевт.** Ах. Вот именно! Нет никакого способа убрать фигуры! Но мы пытаемся, не так ли? (*Переставляя фигуры.*) Мы продолжаем пытаться убрать тяжелые части... Или думаем, что если сможем добавить туда более приятные фигуры, то это поможет. Например, “мне нужно думать позитивно” (*терапевт добавляет новые фигуры на доску*). Мы говорим себе: “Мне нужно больше стараться”, — или: “Мне просто нужно разобраться в этом”.

**Барри.** Это просто больше фигур.

**Терапевт.** Да.

В этот момент нужно немного отстраниться и просто рассматривать доску вместе с группой. Вспоминая краткое обсуждение видения ситуации с определенной точки зрения, мы можем понять, почему простое молчаливое рассматривание доски способствует развитию я-как-контекста. Даже если члены группы не смогут сформулировать, чем отличается взгляд на вещи с этой точки зрения, это все равно другая перспектива. Однако в итоге важно исследовать главную идею этой метафоры.

**Терапевт.** Итак, похоже, что борьба за правое дело здесь не работает. Скажем, запрыгнуть на этого большого коня (*указывает на коня*) или быть каким-то гроссмейстером здесь (*жестом указывает на себя над доской*) тоже не получится. В этой игре невозможно победить. (*Делает паузу и дает группе время рассмотреть доску.*) Можете ли вы подумать о том, кем бы вы могли быть? Придерживаясь этой метафоры, можете ли вы подумать о другой позиции, которую вы могли бы занять, не будучи одной из фигур или игроком?

*(Здесь терапевт указывает на идею быть доской, а не фигурами. Вместо того чтобы просто рассказать группе о сути упражнения, он просит участников немного поразмышлять над метафорой, надеясь, что у них появится опыт “прозрения”. Если никто не приходит к идее быть доской, он может поднять доску на уровень глаз.)*

- Терапевт.** *(Осторожно стучит по доске.)* Какую еще позицию вы могли бы занять здесь, если вы не фигуры или игрок?
- Мэри.** *(Нерешительно.)* Доска?
- Терапевт.** Доска. Вот это интересно. *(Пауза.)* Что, если вы и есть доска? *(Группа молчит, обдумывая это.)*
- Терапевт.** Что бы это значило, если бы вы были доской, держащей все эти фигуры?
- Джина.** Они на вас есть, но...
- Барри.** Они просто расположены там.
- Терапевт.** *(Наклоняясь.)* Интересно. *(Пауза.)* Обратите внимание, как доска может просто держать эти фигуры. Она находится в контакте с ними, она, скажем так, “чувствует” их, но не является ими. *(Люди молчат, пока осознают это.)*
- Терапевт.** *(Продолжает.)* Что еще вы заметили в этой доске? *(Постукивает по ней костяшками пальцев.)*
- Мэри.** С ней все в порядке. Она крепкая.
- Терапевт.** Доска крепкая. Она цела. Она способна выдержать все эти фрагменты-фигуры... И те, что будут. *(Терапевт молча сидит с группой; все думают и смотрят на доску.)*
- Терапевт.** И посмотрите, что еще. *(Встает с доской, осторожно, чтобы фигуры не упали, и держит ее в воздухе.)* Что еще вы заметили в доске?
- Джина.** Она движется?
- Терапевт.** Да! Эта доска может двигаться! Она может удерживать эти фигуры — она абсолютно точно может удерживать эти и все последующие фигуры — и при этом двигаться в нужном

направлении. *(В этом месте терапевт указывает на основные процессы, над которыми группа будет работать дальше: ценности и ответственные действия.)*

Как и в случае со всеми упражнениями, их эффективное выполнение не сводится к заучиванию сценария. Основные положения этой метафоры можно передать бесчисленным множеством способов. *Предположительно*, излишняя детализация бывает проблематичной. Мы видели терапевтов, которые, стремясь дать описательную картину, детализировали лишнее (“представьте, что эта пешка — ваше желание закончить школу, но страх — эта ладья — сильнее и побеждает ее...”). Получается, что суть становится историей, а не тем, что история описывает (подобно тому, как в АСТ упражнения и метафоры рассматриваются как терапия, а не как ее продолжение). Помните, что суть не в “истории шахматной доски”, а в переживании я-как-контекста.

## Медитация “Гора” (я-как-контекст)

Из книги Джона Кабат-Зинна *Куда бы ты ни шел — ты уже там* [Kabat-Zinn, 1994].

Эта медитация, упомянутая в главе 9 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*, предоставляет членам группы дополнительную возможность испытать концепцию я-как-контекста (основной процесс, рассмотренный в главе 8).

Терапевт просит членов группы встать и принять позу горы (*он демонстрирует это, расставив ноги на ширине плеч*). Затем предлагает людям закрыть глаза и сообщает, что они будут стоять так все упражнение. Он просит, если во время упражнения у них возникнет головокружение или неустойчивость, открыть глаза и выбрать точку на полу, чтобы сосредоточиться на ней. Затем терапевт проводит медитацию.

Выделите несколько мгновений и подышите. (*Долгая пауза. Нужно будет регулярно делать паузы на протяжении всего упражнения, чтобы дать участникам время почувствовать то, что терапевт им подсказывает.*) Обратите внимание на дыхание... Теперь переведите внимание на свое тело — посмотрите, насколько полно вы можете быть в нем. (*Долгая пауза.*) Обратите внимание на свои ноги на полу... Отметьте то, как твердо вы стоите, силу и устойчивость ваших ног, как будто вы прикованы к полу. (*Долгая пауза.*) Представьте, что вместо пола вы стоите на голой земле, твердой и прочной. (*Долгая пауза.*) Ваши ноги укоренены в земле... Вы укоренены в земле, фактически вы часть земли... (*Долгая пауза.*) Как часть земли, вы простираетесь вверх, поднимаясь в воздух... Вы — гора. (*Долгая пауза.*) Ваше тело — тело горы, ваша голова — вершина горы... Сделайте несколько вдохов и позвольте себе впустить этот опыт. (*Долгая пауза.*) Как гора вы видели многое. (*Терапевт произносит следующую часть мягко и ритмично, делая большие паузы между описываемыми переживаниями, чтобы у людей было достаточно времени для контакта с ними.*) Вы наблюдали, как времена года приходят и уходят, и приходят, и уходят... Приходят... И уходят. Вы чувствовали тепло весны, жар лета... Чувствовали прохладу осени... Холод зимы. Вы чувствовали каждое утро и каждую ночь... Каждый рассвет... Каждый закат... Каждый восход... Каждый закат. Бесчисленными ночами вы

наблюдали за луной и видели звезды над головой... Чувствовали упорный рост каждой новой травинки. Ощущали кипящую жизнь на вашей поверхности, на ваших холмах и в ваших долинах... Вы видели, как многие существа приходят и уходят, чувствовали их, когда они шли по своим делам. Независимо от их размера, рода, занятий... Вы держали их, ибо вы — гора. Вы держите их... И вы видели бури! Чувствовали проливной дождь, жгучий удар молнии, потоки воды... Ветер, завывающий в деревьях... И все же вы остаетесь здесь, ибо вы — гора... И вы также знаете эту священную неподвижность, глубокую тишину, которая приходит с покровом снега... Так неподвижно... *(Очень долгая пауза.)* Вы — гора, наблюдатель, исследователь. Вы — тот, кто вмещает в себя все это, но вы гораздо больше, чем любая вещь. Вы и есть гора.

И снова мы настоятельно рекомендуем не проводить подобное упражнение по сценарию. Дарра Веструп написала поэтичные строки, потому что ей нравится эта метафора, но на самом деле каждый раз, когда она выполняет это упражнение, ее слова меняются. Подберите слова, идеальные для вас и вашей группы.

## Ценности в мусорном ведре (ценности как процесс, а не результат)

(Адаптировано из книги Виктории Фолетт и Жаклин Писторелло *Finding Life Beyond Trauma: Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal from Post-Traumatic Stress and Trauma-Related Problems* (Жизнь после травмы: терапия принятия и ответственности для исцеления от посттравматического стресса и проблем, связанных с травмой) [Follette & Pistorello, 2007]).

Это упражнение — еще один инструмент, который клиницист может использовать для экспериентального изучения концепции ценностей, о чем говорится в главе 9 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

Это упражнение помогает опровергнуть идею о том, что ценности — это способ достичь счастья или любого подобного “пункта назначения”. Оно подчеркивает роль желания в ценностной жизни, вездесущность (и красоту) человеческих страданий, а также силу выбора жить в соответствии с нашими ценностями. (Терапевт, однако, не объясняет всего этого заранее. Это одно из тех упражнений, к которым он предпочитает приступать сразу, и, на самом деле, он планирует сделать очень мало обработки после этого.)

**Терапевт.** *(Раздавая каждому члену группы небольшой листок бумаги, ручку и книгу для записей.)* Итак... Я дал вам все это, чтобы вы держали это в руках, но я хотел бы, чтобы вы на минутку закрыли глаза. *(Участники настраиваются и подчиняются.)* Сделайте несколько неглубоких вдохов. *(Пауза.)* Давайте закроем глаза и просто подышим, пока я дам вам несколько инструкций. *(Пауза.)* Я хочу, чтобы вы несколько минут подумали о ком-то, кто вам дорог. Это может быть любой, кого вы любите, о ком заботитесь, кто-то важный для вас. *(Пауза на некоторое время, чтобы люди подумали о ком-то.)* Посмотрите, насколько полно вы можете ввести этого человека в свое осознание. *(Пауза.)* Теперь посмотрите, можете ли вы действительно войти в контакт со своими чувствами к этому человеку: позвольте себе испытать заботу об этом человеке настолько полно, насколько это

возможно. *(Пауза.)* Хорошо, сделайте несколько вдохов и, когда будете готовы, откройте глаза. *(Люди открывают глаза; несколько человек нежно улыбаются, один или два вздыхают.)*

**Терапевт.** *(Продолжает.)* Далее я попрошу вас снова закрыть глаза *(ждет, пока члены группы выполняют просьбу)*, и теперь хочу, чтобы вы “соединились” со своим самым большим страхом, связанным с этим человеком. *(Терапевт, наблюдающий за людьми, пока они выполняют это упражнение, видит, как мелькают тревожные выражения на их лицах.)* Точно так же, как вы обращали внимание на чувство заботы, обратите свое внимание на страх, который там присутствует. Позвольте себе полностью войти в контакт с ним. *(Пауза.)* А теперь сделайте несколько вдохов и откройте глаза. *(Когда люди открывают глаза, терапевт видит замешательство, страх, печаль, некоторое любопытство.)*

**Терапевт.** *(Серьезно, не оставляя места для болтовни.)* Хорошо. Теперь в своей листке бумаги запишите страх. Вы можете сформулировать его как угодно, одним словом или несколькими, на ваше усмотрение. *(Ждет, пока после колебаний члены группы начинают писать. Когда последний участник заканчивает, терапевт продолжает.)* Последняя инструкция. Пожалуйста, уделите несколько минут и определите ценность, представленную в этом страхе. Сначала это может показаться трудным, но попробуйте понять, почему то, что вы написали, является тем, что вы боитесь потерять. Что-то, о чем вы заботитесь, — что это? *(Участники колеблются, потом пишут. Терапевт внимательно наблюдает за тем, как они это делают. Он замечает, что Мэри, кажется, испытывает трудности, как будто сдерживает слезы.)*

**Терапевт.** Мэри, что вы чувствуете?

**Мэри.** *(Сквозь слезы.)* Я... Это так... *(Задыхается, не может говорить. Терапевт молчит, сочувственно глядя на Мэри, давая понять, что есть место для того, что у нее проявляется.)*

- Мэри.** *(В конце концов продолжает.)* Это моя дочь. Я так ее люблю! Если бы с ней что-нибудь случилось... *(Прерывается, не в силах говорить.)*
- Терапевт.** Итак, это ваша дочь, как ее зовут?
- Мэри.** Лора.
- Терапевт.** У вас есть Лора как человек, которым вы дорожите, и страх потерять ее? В смысле смерти?
- Мэри.** Да!
- Терапевт.** Смогли ли вы связаться это с ценностью?
- Мэри.** Конечно! Я люблю ее!
- Терапевт.** Вы написали это на листке? *(Мэри качает головой: нет.)* Если хотите, пожалуйста, напишите там “люблю свою дочь”. *(Мэри пишет.)*
- Терапевт.** *(К группе.)* Есть ли у других подобные записи? *(Большинство членов группы кивают. Терапевт не беспокоится о том, что у всех есть что-то похожее, или даже о том, полностью ли они определили свои ценности, он стремится приблизить всех к более важному моменту.)* Спасибо, что сделали это. А теперь я кое-что сделаю. Я дам вам очень необычную возможность. *(Терапевт встает, идет к мусорному ведру, стоящему возле двери, и приносит его к участникам группы. Затем он ставит его на пол в центре.)* Я дам вам возможность, которая выпадает раз в жизни. Посмотрите на страхи, которые вы записали на своих листках. *(Участники смотрят на свои карточки, Мэри все еще шмыгает носом.)* Я собираюсь дать вам возможность выбросить их. *(Участники смотрят на него удивленно.)* Прямо здесь, прямо сейчас. *(К Мэри.)* Вы можете отбросить этот болезненный, мучительный страх потерять свою дочь. *(Пауза для эффекта.)* Но вот в чем дело. Знайте, что если вы отбросите этот страх, то и ценность уйдет вместе с ним. *(Делает паузу, давая время на осмысление.)* Если вы отбросите страх потерять свою дочь, тогда любовь тоже уйдет. Страх потери, сама потеря,



происходит из-за (во имя) любви. *(Терапевт пылливо смотрит на Мэри, ждет.)*

**Мэри.** *(Качает головой и прижимает карточку к груди.)* Ни за что.

**Терапевт.** *(Наклоняет голову к Мэри, все еще очень серьезно.)* Кто-нибудь еще? *(В комнате тишина, никто не кладет карточки в мусорное ведро.)*

**Терапевт.** *(После того, как у группы будет достаточно времени, чтобы подумать над этим.)* Иногда мы забываем или не осознаем, что на самом деле значило бы, если бы в нашей жизни не было боли, потерь, страха. Мы забываем, что приносит забота.

## Определение намерений (ответственное действие)

Это упражнение терапевты могут проводить для того, чтобы закрепить намерение членов группы к ответственному действию, основному процессу, о котором говорится в главе 10 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

**Терапевт.** Устройтесь на своем месте и закройте глаза или сосредоточьтесь на небольшой области перед собой. Сделайте несколько глубоких вдохов и сосредоточьте свое внимание на дыхании. (*Пауза.*) Мы начинаем новый день, новое путешествие. Единственное, что у нас есть в жизни, — этот момент. (*Пауза.*) Обратите внимание, что этот момент ведет к следующему, и следующему, и следующему, и так далее... Эти моменты нанизываются на сегодняшний день. Сегодняшний день ведет к завтрашнему. Новый день стоит перед нами и ждет нас. Что бы вы хотели сделать с этим днем? Новые возможности заключены в этом моменте. И в следующем. И далее. Составляя цепочку моментов этого дня, спросите себя, как бы вы хотели проявить себя в этот день. Как вы собираетесь использовать свое время сегодня? (*Пауза.*) Подумайте о том, как вы можете наполнить смыслом свое время в этот день. Сосредоточьте свое намерение на этом. (*Пауза.*) Когда вы будете готовы, верните свое внимание в комнату.

## Мое ответственное действие

**Терапевт.** Устройтесь поудобнее и закройте глаза или сосредоточьтесь на небольшой точке перед собой. Сделайте несколько глубоких вдохов и сосредоточьте свое внимание на дыхании. *(Пауза.)* Во время этой групповой сессии мы сосредоточимся на определении ответственного действия в контексте ценностей. На мгновение сосредоточьтесь на одной из своих ценностей, возможно, на той, которая наиболее далека от вас. *(Пауза.)* Теперь осознайте, что у вас есть разум, чувства, слова, руки и ноги, чтобы служить вам, чтобы двигаться к осмысленной жизни... Приблизиться к жизни в соответствии с вашим выбором. *(Пауза.)* Представьте, как вы приближаетесь к своим ценностям. *(Пауза.)* Что появляется в вашем воображении? Волнение? Страх? Радость? Беспокойство? Заметьте, что все, что проявляется для вас здесь, является частью процесса. Теперь обратите внимание на “я”-наблюдателя. Переведите свое осознание на себя, того, кто знает, что это то, что вы испытываете. На свое “я”, которое больше, чем эти мысли и чувства, “я”, выбирающее приблизиться и принять это. *(Пауза на несколько мгновений, чтобы дать это осмыслить.)* Мы готовимся к осознанному прыжку в жизнь. *(Пауза.)* Когда будете готовы, откройте глаза и вернитесь в комнату.

## Пассажиры в автобусе

Адаптировано из [Hayes et al., 2011].

Эта метафора, рассмотренная в главе 10 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*, показывает, как наши пассажиры в жизни — личные события (мысли, побуждения, болезненные воспоминания и т. д.) — зачастую могут казаться движущей силой наших решений. Здесь мы показываем, что человек (водитель) может определять направление движения автобуса, независимо от того, что пассажиры настаивают на другом пути, *если* он готов взять их с собой в поездку (а не предпринимать тщетные попытки высадить их из автобуса или заставить вести себя тихо). Помимо того, что “пассажиры в автобусе” — распространенная метафора АСТ, ее можно использовать в качестве экспериентального упражнения, включающего в себя *все* глубинные принципы АСТ (готовность двигаться в направлении своих ценностей с помощью ответственных действий путем контакта с настоящим и разделения с личными событиями).

Воспользуйтесь стульями участников, чтобы сформировать “автобус” в центре комнаты. В зависимости от размера группы вам понадобится от четырех до шести “пассажиров” и один “водитель”. Попросите членов группы добровольно стать пассажиром или водителем. Как только они расположатся, объясните следующее. (*Водителю*): “Я хочу, чтобы вы подумали о том, чего хотели бы достичь или к чему хотели бы двигаться, но ваша “личная болтовня” (мысли) удерживает вас от этого”. (*Затем, после того как водитель сделает выбор*): “Каждый из ваших пассажиров представляет каждую из мыслей, стоящих на вашем пути. Посмотрите на своих товарищей по группе и назначьте каждому из них одну из этих мыслей”. (*Водитель поворачивается к каждому пассажиру и назначает каждому из них мысль, например: ты некомпетентен, ты недостаточно умен, ты никому не понравишься и т.д.*) Продолжайте давать директивы: “Вы поедете на своем автобусе в направлении вашего ответственного действия (*то, что назвал водитель, например, поступить в колледж, найти новую работу, написать книгу*), расположенного вон там (*указать на стену перед автобусом*). Но прежде чем отправиться в путь, вы должны подобрать своих пассажиров. Посмотрите на каждого из них, послушайте, что они хотят вам сказать, и ответьте: “Пожалуйста, садитесь в автобус”. Пассажиры,

сделайте это, и продолжайте болтать! Вам не нужно снова и снова повторять одно и то же, подойдут и родственные слова! Например, если водитель назначил вам фразу *я тупой*, вы можете продолжить эту тему: “Вы действительно тупой. Вы ничего не можете понять! Я удивлен, что вы знаете, как завязывать шнурки и т.д.”. Водитель, после того как все ваши пассажиры усядутся, смотрите прямо вперед и ведите автобус в направлении вашего ответственного действия”.

После этого терапевту нужно проанализировать эту деятельность, задавая вопросы типа “что вы хотели сделать, водитель?”. Типичные ответы: “Я хотел остановить автобус и убежать. Хотел развернуться, чтобы заткнуть их. Остановиться и выгнать их из автобуса”. Поговорите о том, что произойдет с продвижением к вашему плану, если вы сделаете что-то из этого. Также проанализируйте опыт пассажиров. Для них это может быть очень трудная роль. Люди часто говорят, что чувствуют себя злыми или им не нравится быть грубыми. Не забудьте получить обратную связь от всей группы о том, каково было наблюдать или участвовать в этой деятельности, и соотносится ли это с собственным опытом членов группы в отношении их навязчивых мыслей.

## Своди свой ум на прогулку

[Hayes et al., 2011].

Это упражнение можно использовать во многих типах групп АСТ, в том числе в группе с ограниченным количеством сессий, пример которой дан в главе 11 книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*. Это веселое упражнение, основное в АСТ, заставит вашу группу двигаться и поможет участникам понять, что мы имеем в виду, говоря о разделении с мыслями.

Для этого упражнения попросите участников разделиться на пары (если людей нечетное количество, в упражнении может участвовать терапевт). Разбив людей на пары, дайте группе следующие инструкции: “Один из вас будет вами, а другой — вашим разумом. Таким образом, в каждой паре есть один “человек” и один “разум”. Выделите несколько минут, чтобы решить, кто будет человеком, а кто умом”. (*Каждая пара выполняет эту инструкцию.*) “Умы, ваша работа: идите позади своего человека и будьте умом! Болтайте! Делайте то, что делают умы: высказывайте свое мнение по каждому поводу! Комментируйте, осуждайте... Пытайтесь убедить своего человека, куда идти, на что смотреть, что делать, дразните, отвлекайте, развлекайте... Просто продолжайте, пока я не скажу вам остановиться. Люди, ваша работа: идите туда, куда хотите идти, делайте то, что хотите делать, и пока вы это делаете, не обращайтесь внимания на свой разум! Не разговаривайте с ним и не позволяйте своему разуму убеждать вас делать что-либо, кроме того, что вы выбрали. Умы, если ваш человек нарушает это правило, просто скажите: “Не обращайтесь внимания на свой разум”, — и продолжайте дальше. Люди, не должно быть никаких разговоров. Через пять минут мы поменяемся. Люди станут умами и наоборот. А теперь найдите себе партнера, и давайте отправимся с нашими умами на прогулку!”

После упражнения проанализируйте опыт группы. Как правило, можно обнаружили, что после этого упражнения беседа проходит довольно оживленно и не требует особых указаний. Однако если вам нужна небольшая помощь, чтобы завязать диалог, можно задать такие вопросы: “Что вы думаете о болтовне вашего сознания? Какие трудности возникали, когда вы были «человеком»? Каково это быть «умом?»”.

Дополнительный вариант этого упражнения — попросить каждую пару, после того как у каждого участника была возможность побыть

и “человеком”, и “умом”, разойтись и погулять в тишине. Это делается сразу после того, как вы попросите второй “ум” замолчать: “Сейчас я хотел бы, чтобы каждый из вас помолчал и несколько минут побыл в одиночестве. Никаких разговоров, просто ходите в тишине, пока я не дам вам сигнал, что пора возвращаться в нашу группу”. При последующем анализе упражнения его участники часто отмечают, что их собственные, реальные умы оставались занятыми: хотя их больше не преследовал “ум” (т.е. партнер), их собственные умы продолжали “болтать”. Это наблюдение, замечание продолжающейся болтовни ума, указывает на то, что член группы развивает способность к разделению с мыслями.

## Терапия принятия и ответственности (АСТ)

### *Основная терминология*

Чтобы помочь клиентам развить психологическую гибкость, в АСТ используется шесть основных принципов. Методы значительно отличаются от других форм терапии, и в них есть термины, которые, возможно, будут для вас новыми. Вот некоторые основные термины АСТ, чтобы вы могли начать.

- **Принятие:** позволение мыслям, эмоциям, убеждениям, образам, воспоминаниям и ситуациям приходить и уходить, не борясь с ними.
- **Ответственные действия:** постановка целей в соответствии с ценностями и их ответственное выполнение.
- **Контакт с настоящим моментом:** осознание “здесь и сейчас”, переживаемое с открытостью, интересом и восприимчивостью.
- **Разделение:** обучение воспринимать мысли, образы, убеждения, эмоции и воспоминания такими, какие они есть, а не такими, какими кажутся.
- **Я-как-контекст (или “я”-наблюдатель):** доступ к трансцендентному ощущению “я”, непрерывности сознания, которое неизменно.
- **Ценности:** выяснение того, какие элементы жизни наиболее важны для истинного “я”; принятие решения о том, как “проявлять себя” в жизни.



## Раздаточный материал

### **Рабочий лист для определения ценностей**

[Walser & Westrup, 2007].

**Инструкция.** Лист, который вы только что получили, является рабочим материалом для выяснения ценностей. В нем перечислены различные сферы жизни, которые ценятся большинством людей. Вы можете обнаружить, что у вас есть ценности в каждой из этих областей, или можете обнаружить, что у вас есть ценности только в некоторых из них. Сосредоточьтесь на любой области, которая имеет для вас значение. Этот рабочий лист не является тестом, проверяющим, есть ли у вас “правильные” ценности. Вместо этого поработайте над описанием качеств, которые вы хотели развить в себе в каждой области. Опишите, как бы вы хотели относиться к людям, в том числе к себе, если бы у вас была идеальная жизнь. Не стесняйтесь детализировать и использовать дополнительные листы бумаги.

Чтобы заполнить лист ценностей, выполните следующее.

1. Опишите свои ценности так, как если бы никто никогда не прочитал этот лист. Будьте смелыми.
2. Оцените важность этой ценности по следующей шкале: 0 — совсем не важно; 1 — умеренно важно; 2 — очень важно.
3. Опишите несколько конкретных целей, которые могли бы помочь вам в реализации каждой ценности. Выберите цели, которые можно реализовать регулярно или немедленно.
4. Запишите мысль или эмоцию, которая может помешать вам достичь конкретной цели.
5. Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.

Проработайте каждую из жизненных сфер. Некоторые из этих областей будут пересекаться. Сделайте все возможное, чтобы они были разделены. Помните, что ценность — это то, над чем вы всегда можете работать, это ваш компас, а не результат. Мы не спрашиваем, чего, по вашему мнению, вы можете реально достичь или чего, по вашему мнению или мнению других, вы заслуживаете. Мы хотим знать, что вас

волнует, к чему бы вы хотели стремиться при самом благоприятном стечении обстоятельств. Выполняя задание, представьте, что произошло волшебство и что все возможно. Обсудите эту оценку целей и ценностей на следующей терапевтической сессии.

## Рабочий лист “Определение ценностей”

### *Пример.*

1. **Ценность:** я хочу быть любящим и нежным партнером.

**Важность:** 2.

**Цели:** 1) говорить партнеру, что я его люблю; 2) делать добрые дела, например, покупать партнеру небольшие подарки, которые время от времени становятся для него сюрпризом; 3) уважать его мнение; 4) выслушивать его, когда у него есть претензии, и открыто говорить об этом.

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями:** беспокойство, гнев, мысли о том, что партнер должен сказать мне, что любит меня, прежде чем я скажу ему, что люблю его.

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей:** жить в соответствии с этой ценностью означало бы установить более тесную связь с моим партнером. Однако это рискованно, поскольку мне придется вступать в близкие отношения. Не жить этой ценностью означает, что я буду продолжать чувствовать себя отстраненным от своего партнера.

### *Области и ценности.*

1. **Ценность:** брак/близкие отношения.

**Важность:**

**Цели:**

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями.**

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.**

**2. Ценность: семья.**

**Важность:**

**Цели:**

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями.**

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.**

**3. Ценность: друзья/социальные связи.**

**Важность:**

**Цели:**

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями.**

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.**

**4. Ценность: трудоустройство/образование/обучение.**

**Важность:**

**Цели:**

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями.**

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.**

5. **Ценность:** развлечения, гражданский долг.

**Важность:**

**Цели:**

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями.**

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.**

6. **Ценность:** духовность.

**Важность:**

**Цели:**

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями.**

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.**

7. **Ценность:** физическое благополучие/здоровье.

**Важность:**

**Цели:**

**Мысли и эмоции, которые могут помешать вам жить в соответствии с вашими ценностями.**

**Напишите небольшой рассказ о том, что для вас значит жить в соответствии с этой ценностью и что значит жить вопреки ей.**

## Рабочий лист “Мои ответственные действия”

Пожалуйста, выберите ценность, к которой вы хотели бы двигаться, и запишите ниже ее в пустом поле. Затем подумайте о конкретных действиях, которые вы могли бы предпринять для достижения этой ценности. Например, обязательство ходить в спортзал может быть направлено на достижение вашей ценности — здоровья.

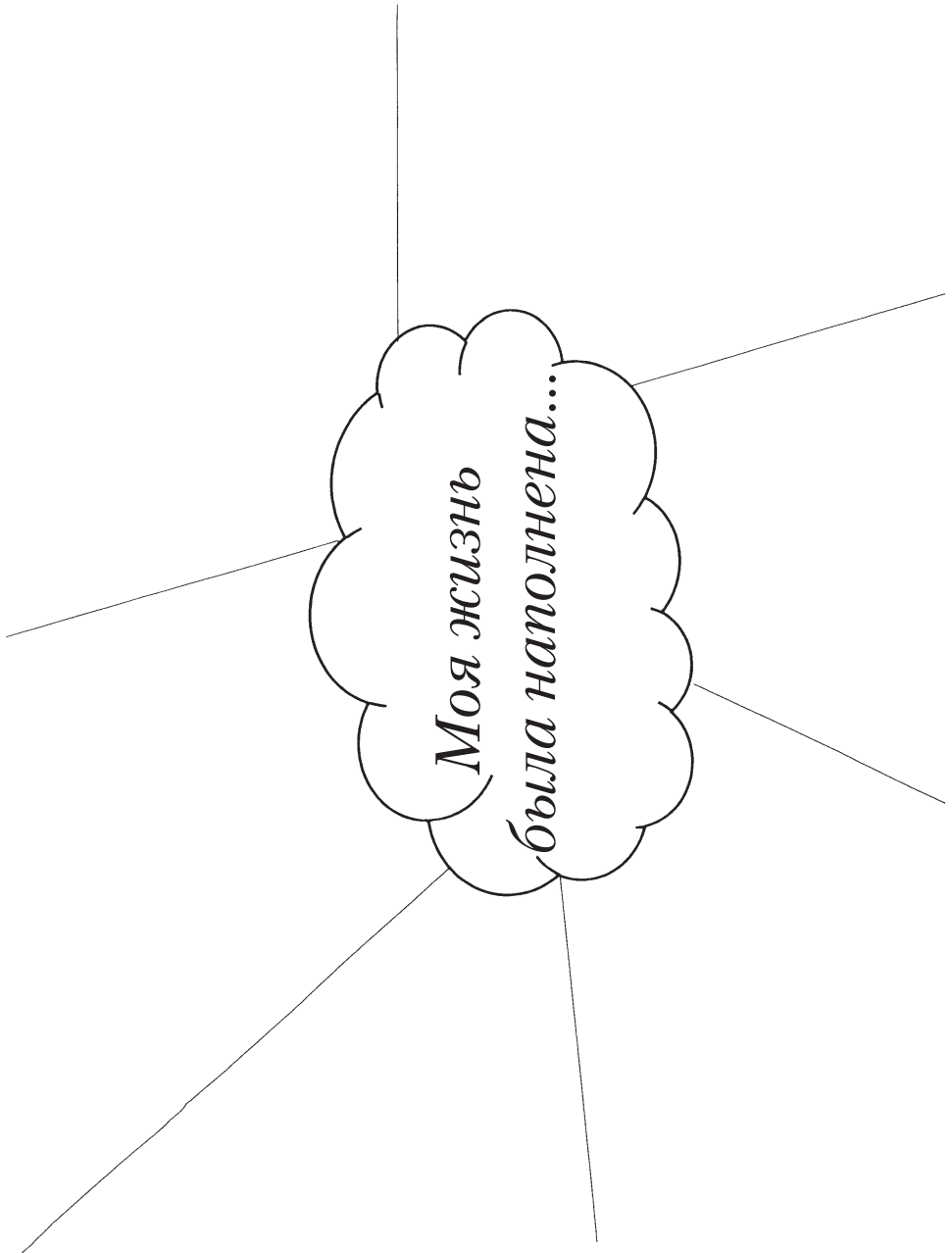
Затем запишите различные цели, которые вы хотите достичь в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе.

*В соответствии с моей ценностью \_\_\_\_\_, я обязуюсь выполнять следующие действия.*

КРАТКОСРОЧНАЯ ПЕРСПЕКТИВА	СРЕДНЕСРОЧНАЯ ПЕРСПЕКТИВА	ДОЛГОСРОЧНАЯ ПЕРСПЕКТИВА

**Раздаточный материал.**

***Уменьшающееся пространство моей жизни***



## Раздаточный материал. Рабочий лист для отслеживания я-как-контекста

[Walser & Westrup, 2007].

**Инструкции.** *Это домашнее задание призвано помочь вам установить контакт с я-как-контекстом или соединиться с “я”, переживающим такие “явления”, как мысли, эмоции и ощущения как непрерывные процессы — словно они протекают через вас, а не являются вами. В этом упражнении вы сможете попрактиковаться в роли наблюдателя. Начните с того, что выберите два дня между сегодняшней и следующей “нашей” встречей, чтобы выполнить это упражнение.*

День 1. \_\_\_\_\_

День 2. \_\_\_\_\_

В каждый из этих дней выберите три момента в течение дня, когда вы сделаете паузу примерно на пять минут и обратите внимание на то, что думаете, чувствуете и ощущаете. Запишите эти различные ощущения на листе отслеживания. Будьте многословны и потратьте время на то, чтобы подробно описать эти переживания. В конце третьего раза вспомните все три пятиминутных периода и обратите внимание на различия между ними. Обратите внимание на то, как менялись ваши впечатления в течение дня.

Как только вы задумались о том, как менялись ваши переживания в течение дня, приготовьтесь к пятиминутной медитации. Начните с закрывания глаз и размышления об этих переживаниях. Во время медитации уделите время тому, чтобы заметить переживавшее “я”. Обратите внимание на “я”, которое постоянно присутствовало во время этих переживаний. Во время медитации утешьтесь тем, что вы были там все это время, что существует стабильное и непрерывное “я”, осознающее эти переживания и знающее, что вы больше, чем они. Завершите медитацию, уделив время тому, чтобы поблагодарить себя за то, что вы нашли время связаться с этим чувством самости.

Запишите свои ответы в рабочем листе отслеживания.



<b>РАБОЧИЙ ЛИСТ ОТСЛЕЖИВАНИЯ</b>	
<b>День 1 Время 1</b>	<b>День 2 Время 1</b>
Мысли:	Мысли:
Эмоции:	Эмоции:
Чувства:	Чувства:
<b>День 1 Время 2</b>	<b>День 2 Время 1</b>
Мысли:	Мысли:
Эмоции:	Эмоции:
Чувства:	Чувства:
<b>День 1 Время 3</b>	<b>День 2 Время 1</b>
Мысли:	Мысли:
Эмоции:	Эмоции:
Чувства:	Чувства:



## Раздаточный материал. План осознанных действий

### *План осознанных действий*

<p><i>Я здесь и сейчас, принимаю то, что чувствую, замечаю свои мысли и делаю то, что мне важно.</i></p>	
	Работа с проблемами внутреннего мира
<b>Я здесь</b>	Обратите внимание, не находитесь ли вы под влиянием каких-либо нежелательных самоописаний. Вместо того чтобы “поддаться” им, попробуйте просто заметить их и не обращать на них внимания.
<b>Сейчас</b>	Сосредоточьте свое осознание ситуации на том, что вы делаете. Обратите внимание на то, что происходит здесь и сейчас. Если отвлекетесь, верните свое внимание к этому моменту. Сосредоточьтесь на том, что имеет отношение к вашим действиям.
<b>Принимаю</b>	Позвольте себе признать любые эмоции, которые вы испытываете, не пытаясь их контролировать. Будьте готовы просто испытывать эти чувства, продолжая выполнять ответственные действия.
<b>Замечаю</b>	Приготовьтесь просто замечать мысли, возникающие во время выполнения ответственных действий. Не нужно поддаваться им или бороться с ними. Рассматривайте отвлекающие мысли как не связанные с действием, действуйте осмысленно.



## Совершенствование навыков работы в АСТ

Нам было очень приятно изложить для вас в книге *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта* модель АСТ и поработать над тем, как успешно провести группу АСТ. У вас есть все необходимое для начала работы. Однако многие АСТ-практики, как и специалисты в других дисциплинах, постоянно ищут ресурсы, чтобы оттачивать свое мастерство и продолжать совершенствовать свои навыки. Мы ведем, посещаем семинары, читаем книги, смотрим видео, изучаем литературу, слушаем подкасты, снова читаем, отслеживаем свой личный прогресс с помощью приложений, и, опять же, читаем, посещаем консультационные группы коллег, и вновь читаем... Вы поняли суть. Если вы новичок в сообществе АСТ, то, когда речь заходит о ресурсах, вас ожидает большое удовольствие. Многие из практикующих терапевтов, делающих свой вклад в обучение и подготовку клиницистов по АСТ, стремятся “отдать последнюю рубашку”. Это означает, что им действительно нравится свободно делиться своими знаниями.

Сообщество АСТ замечательно тем, что предоставляет множество ресурсов всем, кто заинтересован узнать больше об этой модели. Книги, научные статьи, DVD, онлайн-ресурсы, вебинары, подкасты, конференции и даже приложения. Мы включили в книгу ресурсы, которые помогут вам усовершенствовать свои навыки в качестве АСТ-терапевта, а также добавили некоторые материалы по самопомощи для членов вашей группы. Безусловно, лучше место для поиска ресурсов — сайт Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (ACBS), которая является домом для сообщества АСТ. Сайт находится по адресу <http://www.contextualscience.org>. Здесь вы найдете огромное количество материалов! Вы можете получить доступ ко многим из них, не вступая в сообщество, но если хотите вступить, ACBS позволяет вам делать “ценностно-ориентированные” взносы. Вы сами выбираете, сколько можете себе позволить и/или сколько, по вашему мнению, стоит материал для вас и вашей практики. Однако, даже не будучи членом ACBS, вы можете найти АСТ-терапевтов в вашем регионе, просмотреть магазины профессиональных книг и литературы по самопомощи, послушать подкасты, посмотреть некоторые из доступных видеоматериалов, а также посмотреть календарь сообщества для предстоящих мероприятий АСТ по всему миру. Имея членство

в АСBS, вы дополнительно получаете доступ к аудиофайлам, презентациям, публикациям, материалам для обучения и оценки, к рассылкам и к *Journal of Contextual Behavioral Science* (Журнал контекстуально-поведенческой науки); вы также можете присоединиться к местным представительствам АСBS и наладить контакты. Независимо от того, решите ли вы вступить в сообщество, мы настоятельно рекомендуем вам ознакомиться с этим бесценным ресурсом по АСТ.

## Книги

Так много книг по АСТ, так мало времени! Действительно, специалисты, применяющие АСТ, — плодovитые писатели! Поскольку модель относительно новая по сравнению с другими, количество публикаций на эту тему впечатляет. На самом деле, у нас нет возможности, чтобы предоставить вам полный список книг, но в качестве рекомендуемой литературы мы выбрали несколько из них.

### **Общая трансдиагностическая литература**

1. Bach, P., & Moran, D. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. Batten, S.V. (2011). *Essentials of acceptance and commitment therapy*. New York, NY: SAGE Publications, Ltd.
3. Ciarrochi, J.V., & Baily, A. (2008). *A CBT practitioner's guide to ACT: How to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Джозеф Чароки, Энн Бейли. *Интеграция когнитивно-поведенческой терапии и терапии принятия и ответственности. Практическое руководство*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2021 г.)
4. Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Расс Хэррис. *ACT в вопросах и ответах*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.)
5. Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.J. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. (Стивен Хейс, Кирк Штротсаль, Келли Уилсон. *Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2021 г.)
6. Luoma, J.B., Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications and Reno, NV: Context Press. (Джейсон Б. Луома, Стивен С. Хейс, Робин Д. Уолсер. *Тренинг навыков терапии принятия и ответственности. Руководство терапевта*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.)
7. Torneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Никлас Торнеке. *Теория реляционных фреймов в клинической практике*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.)

## **Специальная трансдиагностическая литература**

1. Dymond, S., & Roche, B. (Eds.). (2013). *Advances in relational frame theory: Research and application*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. Frank, R.I., & Davidson, J. (2014). *The transdiagnostic road map to case formulation and treatment planning*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
3. McHugh, L., & Stewart, I. (2012). *The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
4. Westrup, D. (2014). *Advanced acceptance and commitment therapy: The experienced practitioner's guide to optimizing delivery*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Дарра Веструп. *Продвинутая терапия принятия и ответственности. Как достичь оптимальных результатов*, пер. с англ. ООО "Диалектика", 2022 г.)

## **Специальная литература для определенных групп населения**

### **ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

1. Ciarrochi, J.V., Hayes, L., & Bailey, A. (2012). *Get out of your mind and into your life for teens: A guide to living and extraordinary life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. Greco, L.A., & Hayes, S.C. (2008). *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents: A practitioner's guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
3. Turrell, S.L., & Bell, M. (2016). *ACT for adolescents: Treating teens and adolescents in individual and group therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

### **ПРИ ЗАВИСИМОСТЯХ**

1. Hayes, S.C., & Levin, M.E. (Eds.). (2012). *Mindfulness and acceptance for addictive behaviors: Applying contextual CBT to substance abuse and behavioral addictions*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

### **ПРИ ГНЕВЕ**

1. Eifert, G.H., McKay, M., & Forsyth, J.P. (2006). *ACT on life not on anger: The New acceptance and commitment therapy guide to problem anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.



## ПРИ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Eifert, G.H., & Forsyth, J.P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Георг Х. Эйферт, Джон П. Форсайт. *Терапия принятия и ответственности в лечении тревожных расстройств. Практическое руководство по использованию стратегий осознанности, принятия и ценностно-ориентированного изменения поведения*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2021 г.)
2. Walser, R.D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## КРАТКИЕ ТЕХНИКИ

1. Strosahl, K., Robinson, P., & Gustavsson, T. (2012). *Brief interventions for radical change: Principles and practice of focused acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Кирк Д. Штротсаль, Патрисия Дж. Робинсон, Томас Густавсон. *Краткосрочные интервенции для радикальных изменений. Принципы фокусированной терапии принятия и ответственности*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.)
2. Strosahl, K., Robinson, P., & Gustavsson, T. (2015). *Inside this moment: A clinician's guide to promoting radical change using acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ДЛЯ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЕЙ

1. Nieuwsma, J.A., Walser, R.D., & Hayes, S.C. (2016). *ACT for clergy and pastoral counselors: Using acceptance and commitment therapy to bridge psychological and spiritual care*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Pistorello, J. (2013). *Mindfulness and acceptance for counseling college students: Theory and practical applications for intervention, prevention and outreach*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ПРИ ДЕПРЕССИИ

1. Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Роберт Зеттл. *Терапия принятия и ответственности*

для лечения депрессии. Руководство психотерапевта, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2021 г.)

## ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Pearson, A.N., Heffner, M., & Follette, V.M. (2010). *Acceptance and commitment therapy for body image dissatisfaction: A practitioner's guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Адрия Н. Пирсон, Мишель Хеффнер, Виктория М. Фоллетт. *Терапия принятия и ответственности при неудовлетворенности образом тела. Руководство по использованию стратегий осознанности, принятия и изменения ценностей*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2021 г.)
2. Sandoz, E.K., Wilson, K.G., & Dufrene, T. (2010). *Acceptance and commitment therapy for eating disorders: A process-focused guide to treating anorexia and bulimia*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Эмили Сандоз, Уилсон Г. Келли, Трой Дюфрен. *Терапия принятия и ответственности при РПП. Руководство по лечению анорексии и булимии*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.)

## НЕКЛИНИЧЕСКИЕ/ДОКЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ

1. Flaxman, P.E., Bond, F.W., & Livheim, F. (2013). *The mindful and effective employee: An acceptance and commitment therapy training manual for improving well-being and performance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. McSween, T. (2003). *The values-based safety process: A concise and practical guide for establishing safety in the workplace (2nd ed.)*. Hoboken, NJ: Wiley Publications.
3. Moran, D.J. (2013). *Building safety commitment*. Joliet, IL: Valued Living Books.

## **КНИГИ ДЛЯ САМОПОМОЩИ**

### ОБЩАЯ ТРАНСДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Blonna, R. (2010). *Stress less live more: How acceptance and commitment therapy can help you live a busy yet balanced life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. Hayes, S.C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
3. McKay, M., Forsyth, J.P., & Eifert, G.H. (2010) *Your life on purpose: How to find what matters and create the life you most want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Walser, R. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the life you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ПРИ ЗАВИСИМОСТЯХ

- Wilson, K.G. (2012). *The wisdom to know the difference: An acceptance and commitment therapy workbook for overcoming substance use*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ПРИ ТРЕВОЖНОСТИ

- Wilson, K.G., & Dufrene, T. (2010). *Things might go terribly, horribly wrong: A guide to life liberated from anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Forsyth, J.P., & Eifert, G.H. (2016). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias and worry using acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Георг Х. Эйферт, Джон П. Форсайт. *Терапия принятия и ответственности в лечении тревожных расстройств*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.).
- Fleming, J.E., & Kocovski, N.L. (2013). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety for social anxiety and shyness: Using acceptance and commitment therapy to free yourself from fear and reclaim your life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ПРИ ДЕПРЕССИИ

- Strosahl, K.D., & Robinsom, P.J. (2008). *The mindfulness and acceptance workbook for depression: Using acceptance and commitment therapy to move through depression and create a life worth living*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (Кирк Д. Штросаль, Патрисия Дж. Робинсон. *Осознанность и принятие для преодоления депрессии. Рабочая тетрадь*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2021 г.).

## ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Lillis, J., Dahl, J., & Weineland, S.M. (2014). *The diet trap: Feed your psychological needs and end the weight loss struggle using acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Sandoz, E.K., Wilson, K.G., & Dufrene, T. (2011). *The mindfulness and acceptance workbook for bulimia: A guide to breaking free from bulimia using acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ

1. Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## ПРИ ПСИХОТРАВМЕ

1. Follette, V.M., & Pistorello, J. (2007). *Finding life beyond trauma: Using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

## **DVD-диски**

Хотя существует гораздо больше DVD-дисков по АСТ, чем мы здесь перечислили, многие из них доступны только тем, кто принадлежит к определенным организациям. В этот список включены DVD, которые вы можете легко приобрести.

1. Hayes, S.C. (Ed.). (2007). *ACT in action DVD series*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. (a series of 6 DVDs)
2. McKay, M., & Zurita Ona, P. E. (2011). *Introduction to ACT*.
3. McKay, M., & Zurita Ona, P. E. (2011). *Advanced Training in ACT*.

## **Обучение “на ходу”**

Есть несколько действительно интересных способов узнать больше об АСТ, когда вы в пути. Подкасты и приложения — два способа расширить свои знания об АСТ, когда вы отдыхаете дома или просто живете своей жизнью.

## ПОДКАСТЫ

**Functionally Speaking** (Функциональный диалог), Д.Ж. Моран. Доступен на сайте <http://www.DJMoran.podbean.com>. Это серия интервью доктора Морана с различными практиками АСТ на самые разные темы.

**АСТ: Taking Hurt to Hope** (АСТ: от обиды к надежде), ДжоАнна Даль. Доступно на сайте <http://www.webtalkradio.net/internet-talk-radio/act-taking-hurt-to-hope>. Доктор Даль берет интервью у практиков АСТ на различные темы, связанные с терапией.

**АСТ in Context** (АСТ в контексте) доступно по адресу <http://www.contextualscience.org>. Это серия интервью с различными практиками, в которых они обсуждают вопросы, связанные с моделью АСТ.

## Приложения

**АСТ Companion**, Расс Хэррис. Приложение полезно как клиентам, так и клиницистам. Включает в себя записи об осознанности и ежедневный “АСТометер”, помогающий пользователю сформировать шкалу гибкости на день.

**АСТ Coach**, Департамент по делам ветеранов США. Помогает пользователю не сбиться с пути при выполнении ежедневных действий, связанных с АСТ.

## Файлы в формате mp3

На сайте <http://www.buildingsafetycommitment.com> доктор Дэниел Дж. Моран предлагает несколько упражнений на осознанность в mp3-файлах. Забавный факт: там звучит голос Джоанн Райт, одной из авторов книги *Терапия принятия и ответственности для групп. Руководство терапевта*.

## Семинары

Семинаров для практиков АСТ очень много. Помимо ежегодной конференции, существует множество возможностей для обучения по всему миру. Откройте календарь учебных мероприятий на сайте ACBS <http://www.contextualscience.org>, чтобы узнать больше о предстоящих семинарах!

## Консультации

Те, кто обучает АСТ других людей, очень заинтересованы в сохранении целостности модели. По этой причине в сообществе вы найдете множество возможностей для консультаций.

## ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИИ

Если вы решили вступить в ACBS, присоединяйтесь к рассылке для онлайн-консультаций. После вступления в ACBS вы сможете запросить списки рассылки по адресу [acceptanceandcommitmenttherapy@yahoogroups.com](mailto:acceptanceandcommitmenttherapy@yahoogroups.com). Это отличный способ получать ежедневные консультации с тренерами АСТ и другими людьми, заинтересованными в том, чтобы узнать об АСТ больше.

На сайте <http://www.learningact.com> также есть форум, предназначенный для обсуждения людьми, желающими больше узнать об АСТ и о том, как использовать терапию со своими клиентами.

## СУПЕРВИЗИЯ У КОЛЛЕГ

В вашем регионе может работать группа коллег-консультантов. Если такой группы нет, вы можете узнать, есть ли в вашем регионе другие АСТ-терапевты, просмотрев каталог на сайте ACBS, и спросить, не заинтересован ли кто-нибудь в создании группы взаимного консультирования.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

Если в вашем регионе нет никого, кто мог бы проконсультировать вас, консультации по телефону — прекрасный метод обучения АСТ. Многие из рецензируемых тренеров АСТ, перечисленных на сайте, предлагают консультации по телефону. Вы можете найти этот список по адресу [http://www.contextualscience.org/act\\_trainers](http://www.contextualscience.org/act_trainers).