

Эмоциональная регуляция. Стратегии в АСТ.

Расс Хэррис. Перевод Илья Розов.

Как и в случае со многими другими понятиями в психологии, существует множество различных интерпретаций "регуляции эмоций": процессов, посредством которых люди влияют на свои эмоции, понимают их, выражают, реагируют на них и используют. Многие модели "регуляции эмоций" рассматривают определенные эмоции как проблемные, особенно те, которые вызывают боль или дискомфорт (например, беспокойство, гнев, печаль и чувство вины). В таких направлениях делается сильный акцент на прямом контроле или модификации эмоций, которые рассматриваются как "проблемные", поскольку считается, что они мешают важному в жизни человека. Как правило, такие подходы отстаивают необходимость научиться непосредственно уменьшать частоту, продолжительность и интенсивность неприятных, нежелательных эмоций (обычно обозначаемых как "отрицательные" эмоции) и увеличивать частоту, продолжительность или интенсивность приятных, желаемых эмоций (обычно обозначаемых как 'положительные' эмоции). АСТ (и несколько других моделей) имеют совершенно иную интерпретацию 'регуляции эмоций', основанную на эволюционной теории адаптивных функций эмоций. Как говорится в пословице АСТ, "эмоции - ваши союзники". Они являются "посланниками, несущими дары": ценными источниками информации, которые приносят огромную пользу, помогая нам извлекать уроки из нашего опыта, соотноситься с нашими ценностями и действовать эффективно. Основная цель регулирования эмоций в АСТ - понять, принять и использовать наши эмоции, чтобы помочь нам жить в соответствии с нашими ценностями и действовать эффективно.

Проще говоря, самое большое различие между регулированием эмоций (ER) в АСТ и ER в большинстве других моделей заключается в намерении или цели, лежащей в его основе. В большинстве моделей цель обучения стратегиям оказания неотложной помощи состоит в том, чтобы помочь людям чувствовать себя лучше; обрести больший контроль над своими чувствами; научиться лучше уменьшать, избегать болезненных ощущений; научиться лучше заменять эти неприятные эмоции теми, которые доставляют удовольствие. На самом деле, это не является нашей главной целью. Мы учим людей переживать, выражать и использовать свои эмоции по-новому - в первую очередь не для того, чтобы они могли "чувствовать себя хорошо", а скорее для того, чтобы помочь им действовать более эффективно, руководствуясь своими ценностями. Остальная часть этой книги посвящена тому, как мы это делаем... но сначала давайте рассмотрим два вопроса, которые возникают снова и снова:

1. АСТ Против любого Эмпирического Избегания?

Нееееееет! Каждый человек в какой-то степени избегает неприятностей на основе опыта. Это нормально. АСТ нацелен на EA только тогда, когда он чрезмерен, неуместен, проблематичен: когда он удерживает вас в тупике, создает или усугубляет ваши проблемы, увеличивает ваши страдания, мешает строить осмысленную жизнь и жить по-настоящему.

2. Можем ли мы научить навыкам расслабления Или отвлечения внимания в АСТ?

Да. Это входит в основной процесс гексафлекса "целенаправленное действие". Этот процесс включает в себя обучение навыкам. Таким образом, мы можем обучить клиентов любому навыку, улучшающему их жизнь, который соответствует их ценностям. Таким образом, мы можем обучать клиентов навыкам расслабления, или навыкам отвлечения внимания, или другим навыкам, направленным на непосредственное изменение эмоций / контроль над ними, но...

а) нам нужно быть предельно ясными с ними в отношении того, что эти навыки полностью, кардинально отличаются - с точностью до наоборот - от всех навыков разделения, принятия, настоящего момента, осознанности, восприятия себя как контекста, самосострадания в АСТ.

б) когда и где они, скорее всего, будут работать (ситуации с низким уровнем стресса, когда эмоциональная боль незначительна) и когда и где они вряд ли будут работать (ситуации с высоким уровнем стресса, когда эмоциональная боль интенсивна).

Для получения рекомендаций о том, как это сделать, нажмите [здесь](#).

НОВЫЕ СПОСОБЫ ИСПЫТЫВАТЬ ЭМОЦИИ

Многие модели неотложной помощи делают акцент на поиске новых способов переживания эмоций. АСТ не является исключением. Все следующие стратегии/ процессы АСТ дают нам радикально новые способы переживать сложные эмоции (вместо того, чтобы воспринимать их как угрозы, с которыми нам нужно бороться или от которых нужно убежать):

А / Осознанность, принятие, разделение

- Проявлять внимание с открытостью и любопытством
- Замечать и называть эмоцию
- Разделение с бесполезными когнициями об эмоциях (например, с суждениями, правилами, обоснованиями).
- Принятие
- Сострадание к себе
- Селф как контекст

В / Ценить и использовать

Эмоции - союзники: исследуйте, как эта эмоция пытается помочь, и используйте заключенную в ней мудрость. Исследуйте: что эта эмоция говорит мне о том, к чему обратиться, встретиться лицом к лицу, справиться с этим или измениться? Что она советует мне сделать по-другому? На что она привлекает мое внимание? Что это напоминает мне о заботе, о себе или других? Что это напоминает мне о других важных ценностях? Используйте энергию/мощь эмоций – например, направляя энергию беспокойства в действие или энергию гнева в эффективные действия на службе справедливости. Цените адаптивные функции даже самых болезненных эмоций.

С / Метафоры

Поиск вызывающих эмоций новыми способами:

- Эмоции подобны погоде, а я подобен небу
- Эмоции подобны волнам, которые поднимаются, достигают пика и спадают
- Эмоции подобны шахматным фигурам, а я подобен доске

- Эмоции - это всего лишь один аспект широкой жизни
- Эмоции безвредны, даже если они причиняют боль или дискомфорт
- Эмоции - это нормально; полноценная жизнь приходит с полным спектром эмоций
- Эмоции не должны управлять мной; я могу жить по своим ценностям, даже когда они присутствуют
- Эмоции - это союзники или посланцы с драгоценными дарами: они приносят полезную информацию, которая поможет мне жить своей жизнью

НОВЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Многие модели скорой помощи подчеркивают важность выражения эмоций. Опять же, это большая часть АСТ. Например, мы узнаем много новых способов выражать свои эмоции самим себе:

- “Я замечаю беспокойство”
- “У меня возникает чувство грусти”
- “Здесь проявляется гнев”
- “Это момент страдания”

Общаясь с другими, мы учимся выражать эмоции новыми и более эффективными способами, служа нашим ценностям и основанным на них целям.

(Имейте в виду, что целенаправленное действие включает в себя обучение навыкам; поэтому мы обучаем клиентов навыкам общения и асертивности, если им этого не хватает.)

Например, стремясь построить любящие, интимные отношения, мы учимся ясно выражать свои чувства и чего мы хотим:

- “Я замечаю, что прямо сейчас чувствую злость”
- “Я замечаю желание накричать на тебя, и я не хочу действовать в соответствии с этим”
- “Мне грустно и я зол, и я хотел бы поговорить с тобой об этом”.
- “Я чувствую себя очень подавленной, и мне нужно, чтобы меня обняли”.
- “Прости, что я накричал на тебя. Мой гнев на поверхности, но под ним, мне действительно больно.”

И последнее, но не менее важное: артистически настроенные АСТ-терапевты часто помогают клиентам выражать свои эмоции с помощью творческих средств: рисунка, раскраски, лепки, поэзии и коллажей.

АСТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МЕНЯЕТ ВАШЕ МЫШЛЕНИЕ!

Существует популярное заблуждение, что “АСТ не меняет вашего мышления”. Очевидно, что эта идея ложна; когда клиенты (и терапевты) сталкиваются с АСТ, это обычно кардинально меняет их

представление о широком спектре тем и проблем, включая природу и цель их собственных мыслей и эмоций, то, как они хотят себя вести, как они хотят относиться к себе и другим, какой они хотят видеть свою жизнь, эффективные способы жить, действовать и справляться со своими проблемами, что их мотивирует, почему они делают то, что делают, и так далее.

Однако АСТ не достигает этого, бросая вызов, оспаривая, опровергая или обесценивая мысли; он также не помогает людям избегать, подавлять, отвлекаться, отбрасывать или “переписывать” свои мысли или пытаться преобразовать свои “негативные” мысли в “позитивные”.

АСТ помогает людям изменить свое мышление посредством: а) разделения с бесполезными представлениями и когнитивными процессами и б) разработки новых, более гибких и эффективных способов мышления в дополнение к другим когнитивным паттернам.

АСТ активно развивает гибкое мышление с помощью множества различных методов, включая рефрейминг, принятие гибкой точки зрения, сострадательный разговор с самим собой, разъяснение ценностей, постановку целей и решение проблем на основе ценностей, планирование и выработку стратегии на основе ценностей, а также рассмотрение мыслей с точки зрения работоспособности.

Чтобы помочь нашим клиентам более эффективно справляться со сложными эмоциями, мы кардинально меняем то, как они о них думают, как мы увидим на следующих нескольких страницах.

“КОГНИТИВНАЯ ПЕРЕОЦЕНКА” - ЭТО ЧАСТЬ АСТ?

Когнитивная переоценка (CR) - это стратегия регуляции эмоций, которую можно просто определить как “попытку переосмыслить ситуацию, вызывающую эмоции, таким образом, чтобы изменить ее смысл и эмоциональное воздействие”. (Gross and John, 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Gross JJ, John OP - J Pers Soc Psychol. 2003 Aug; 85(2):348-62.)

Когнитивная переоценка (КП) - это термин, который первоначально произошел от традиционной бекианской КПП. Из-за этого люди склонны предполагать, что КП всегда должно включать в себя оспаривание негативных интерпретаций ситуации и замену их более позитивными, чтобы уменьшить интенсивность присутствующих сложных эмоций. Теперь очевидно, что традиционная концепция КПП о “когнитивной переоценке” не соответствует АСТ. Однако мы делаем нечто очень похожее на самом деле другим путем, осознанно, *основываясь на ценностях, без каких-либо попыток бросить вызов мыслям или снизить интенсивность эмоций.*

Мы не называем это “когнитивной переоценкой” в АСТ – и я не думаю, что нам следует называть это так, потому что термин заимствован из КПП Бека, и это просто создало бы путаницу, если бы мы начали использовать этот термин в АСТ. Однако на следующих нескольких страницах будет продемонстрировано, как мы в АСТ часто помогаем людям переосмыслить ситуацию, вызывающую эмоции, таким образом, чтобы изменить ее смысл и изменить ее эмоциональное воздействие (т.е. уменьшить влияние эмоций на поведение).

ШАГ 1: ПОМОГАЕМ ЛЮДЯМ ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ СИТУАЦИЮ, ВЫЗЫВАЮЩУЮ ЭМОЦИИ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЕЕ СМЫСЛ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Первый шаг - осознанно признать нашу первоначальную эмоциональную/психологическую реакцию. Это может включать в себя любую комбинацию:

- Бросание якоря – или другие формы осознанного заземления
- Непредвзято подмечать и называть релевантные аспекты нашей эмоциональной реакции (например, мысли, чувства, побуждения, импульсы, влечение).
- Замечать – с открытостью и любопытством наши мыслительные процессы: в частности, замечать, как наш разум интерпретирует ситуацию и что он говорит нам делать.

Этот шаг также включает в себя выявление и перечисление бесполезных интерпретаций ситуации - полезный первый шаг в разделении. Например, клиентка в ярости из-за того, что ее партнер опаздывает домой более чем на 3 часа. Бросая якорь, она могла бы сказать себе что-нибудь вроде:

“Мой разум находится в режиме суждения”.

“Вот история "Он хочет заполучить меня"!”

“Вот история о том, что "Ей все равно"!”

“Мой разум говорит мне, что он сделал это нарочно, чтобы причинить мне боль”.

“Снова радио ”Вина и ярость”.

“Здесь проявляется чрезмерное обобщение”.

“Здесь мой разум судит и обвиняет”.

ШАГ 2

Второй шаг - взглянуть на наши когнитивные процессы с точки зрения работоспособности, и если они неосуществимы, то отцепиться от них и приступить к разработке стратегии, основанной на ценностях.

а. Работоспособность: Мы размышляем: если мы позволим этим мыслям направлять наши действия, куда они нас приведут? Навстречу нашим ценностям или в сторону от них? Навстречу или прочь от того человека, которым мы хотим быть? К эффективным действиям, способным построить ту жизнь, которую мы хотим, или от них уклоняемся?

б. Если ответ «нет», то затем мы рассмотрим, что мы можем сделать, что могло бы быть более выполнимым? Другими словами, клиентка переоценивает ситуацию как возможность жить по своим ценностям.

Например, клиенты могут спросить себя: перед лицом этой ситуации ...

«За что я хочу выступить?»

«Каким человеком я хочу быть?»

«Какие ценности я хочу привнести?»

«К каким результатам я хочу стремиться?»

«Есть ли другой способ, которым я могу взглянуть на это или подумать об этом, который поможет мне жить в соответствии с моими ценностями, действовать более эффективно, вести себя больше как человек, которым я хочу быть?».

Клиентка может выполнить внутренний процесс, подобный этому:

- Я попадаюсь на крючок.

- Это история "она сделала это, чтобы причинить мне боль".

- Я не хочу начинать кричать, вопить, обвинять, когда она вернется домой.

- Мои ценности как партнерки: любящая, терпеливая и добрая.

- Как бы любящая, терпеливая, добрая партнерка истолковала эту ситуацию?

- Есть ли другой способ взглянуть / обдумать эту ситуацию, который может помочь мне лучше справиться с ней и вести себя как партнерка, которым я хочу быть?

Клиентка может также переоценить ситуацию как возможность опробовать свои новые навыки осознанности - такие как заземление, принятие, сострадание к себе - чтобы помочь ей более эффективно справляться со своими эмоциями; не уменьшать / избегать или избавляться от них, а отцеплять и освобождать для них место.

Поэтому она может спросить себя: "Какие новые АСТ навыки я могу использовать, чтобы справиться со своими эмоциями здесь?"

Или же она может просто начать практиковать заземление, или принятие, или сострадание к себе, или разделение, или навыки "я как контекст".

Вы можете видеть, что эти вмешательства включают

а) отказ от первоначальных бесполезных интерпретаций ситуации и

б) переосмысление ситуации как возможности жить в соответствии со своими ценностями и/или практиковать новые навыки и/или экспериментировать с новыми, более приемлемыми моделями поведения. Это эффективно меняет смысл ситуации и изменяет ее эмоциональное воздействие.

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ В ДЕЙСТВИИ

В АСТ мы часто применяем стратегии, описанные на предыдущих 2 страницах, к самым сложным эмоциям.

Присутствует нежелательная эмоция, и мы замечаем и даем ей название, и мы замечаем, как наш разум интерпретирует ее: например, плохая, ужасная, омерзительная, невыносимая, мешает моей жизни, от нее нужно избавиться, значит, со мной что-то не так.

Мы освобождаемся от этих интерпретаций, привносим в эмоцию открытость и любопытство и переосмысливаем ее таким образом, чтобы способствовать заземлению, принятию и состраданию к себе.

Например:

- Я испытываю чувство гнева
- Эта эмоция нормальна; это естественная реакция на трудную ситуацию
- Эмоции подобны погоде, а я подобен небу

(17 Стратегий регуляции эмоций в АСТ© Расс Харрис , 2019 | imlearningact.com)

- Эмоции подобны волнам: они поднимаются, достигают пика и спадают
- У меня есть место для этого чувства; каким бы большим оно ни стало, оно не может стать больше меня
- Это момент страдания; временами каждый чувствует себя подобным образом
- Я готов уступить место этому чувству, даже если мне это не нравится
- Это не может причинить мне вреда; мне не нужно бороться с этим или убежать от этого
- Я не должен позволять этому контролировать меня; я могу испытывать это чувство и выбирать действовать в соответствии со своими ценностями
- Это чувство будет подниматься и спадать в свое время
- Как и все чувства, это придет, останется и уйдет
- Это чувство - возможность попрактиковаться в моих новых навыках осознанности

Опять же, вы можете видеть, что эти вмешательства включают

а) отказ от первоначальных бесполезных интерпретаций эмоции и

б) переосмысление эмоции способами, способствующими принятию, состраданию к себе, жизни в соответствии со своими ценностями, экспериментам с новыми, более действенными формами поведения. Такое переосмысление эмоции эффективно изменяет ее значение и уменьшает ее влияние на поведение.