Как нормализовать борьбу клиентов с эмоциями

Пожалуйста, обратите внимание: этот документ основан на содержании, рассмотренном в главе 9 2-го издания ACT Made Simple.

Это необязательно, но часто очень полезно - исследовать, почему для всех нас так нормально и естественно бороться со сложными эмоциями. Мы можем использовать этот тип вмешательства в терапии в любой момент, когда это кажется уместным и полезным. Это особенно полезно, если клиентка начинает сурово судить себя за то, что избегает собственного опыта, во время креативной безнадежности. Ниже приведен пример того, как мы могли бы это сделать. (Как и все в ACT, вы хотели бы изменить и адаптировать это в соответствии с вашими клиентами и вашей манерой общения.)

Терапевт: Мне бы не хотелось, чтобы у вас сложилось неправильное впечатление, что я каким—либо образом критикую вас за то, что вы делали.

Клиент: Нет, я не чувствую, что вы критикуете.

Терапевт: Хорошо. Потому что большинство способов, с помощью которых вы боретесь с этими чувствами, - это то, что я тоже делаю; почти все так делают. Мы все вовлечены в одну и ту же программу. Мы живем в обществе хорошего самочувствия: всем нравится чувствовать себя хорошо, никому не нравится чувствовать себя плохо. Поэтому мы все изо всех сил стараемся избавиться от трудных мыслей и чувств.

Клиент: Угу.

Терапевт: И мы все продолжаем это делать — делаем все, что в наших силах, чтобы избавиться от них, — даже когда в долгосрочной перспективе это не срабатывает и в результате мы страдаем.

Клиентка: Так зачем мы это делаем?

Терапевт: Хороший вопрос. Причин довольно много. Во-первых, потому, что мы все попали в “ловушку счастья”; мы купились на миф о том, что люди счастливы от природы, и большую часть времени мы должны чувствовать себя хорошо.

Клиент: Да, я купил вот это, леску и грузило.

Терапевт: Вступайте в клуб. Но есть и другие причины. Например, то, что мы делаем, чтобы контролировать свои чувства, часто работает довольно хорошо в краткосрочной перспективе. Примите немного наркотиков или алкоголя, избегайте сложной ситуации, отвлеките себя – часто эти вещи приносят вам кратковременное облегчение, не так ли?

Клиент: Да.

Терапевт: И вдобавок ко всему, мы также верим, что эти методы работают для других людей. Но самая главная причина из всех заключается в том, что именно таким образом наш разум склонен решать проблемы. (В этот момент терапевт прибегает к метафоре «Машины для решения проблем из главы 1» и явно связывает это с попытками избежать эмоций. Наш разум воспринимает болезненную эмоцию как “проблему”, поэтому он применяет те же стратегии решения проблем, которые обычно хорошо работают в мире за пределами нашего тела: в чем бы ни заключалась проблема, мы пытаемся избежать ее или избавиться от нее.)