**Пять простых Шагов, способствующих разделению практически от чего угодно!**

автор Расс Хэррис

В учебниках ACT описано более сотни различных стратегий разделения. В этой книге мы сосредоточимся всего на пяти простых стратегиях, которые мы можем гибко комбинировать для достижения хорошего эффекта: Замечание, Называние, Нормализация, Цель и Работоспособность. Мы можем использовать некоторые из них, или все эти стратегии на любом этапе терапии – даже на самом первом сеансе – для того, чтобы помочь разделиться практически со всем.

**Заметьте и назовите**

Все стратегии разделения начинаются с осознания присутствия когнитивных процессов.

Чтобы помочь клиентам лучше разобраться в этом, мы могли бы спросить: “О чем вы сейчас думаете?” или “Если бы я мог прислушаться к вашим мыслям, то что бы я услышал?” или “Вы замечаете, как быстро ваш разум реагирует на это самоосуждение?”

В формальных упражнениях на осознанность мы могли бы сказать: “Обратите внимание, что делает ваш разум прямо сейчас; он безмолвен или активен?” или “Обратите внимание на свои мысли; они представляют собой картинки, слова или больше похожи на голос в вашей голове?” Когда клиенты рассказывают нам о своих убеждениях, идеях, установках, предположениях, суждениях, беспокойствах и так далее, они часто даже не осознают, что это когнитивные способности.

(Помните: речь = мысли, произнесенные вслух.) Таким образом, мы можем помочь им заметить эти когнитивные процессы, обобщив их: “Итак, ваш разум говорит ”XYZ“?” или “Значит, у вас возникают мысли, подобные ”XYZ"?" или "Значит, эта тема/беспокойство/ идея/озабоченность/вера/суждение - "XYZ" - продолжает появляться?"
Когда мы замечаем свои когнитивные способности, мы обычно также даем им названия или “навешиваем ярлыки”. Изначально мы склонны использовать общие термины, такие как “мысли”, “мышление” и “разум”. Затем мы можем уточнить: “беспокойство”, “размышления”, “одержимость”, “самоосуждение”, “черно-белое мышление”. Или мы можем быть более игривыми: “Вот снова тема ”непривлекательности“”, “А вот и "радио обреченность и мрак"", "Ага! Вот она снова: история ”недостаточно хороша", я знаю эту историю". (Часто мы помогаем клиентам развить эти навыки именования с помощью формальных упражнений, таких как “У меня возникла мысль, что...”) И хотя в ACT это не так часто встречается, мы также можем использовать технические термины, такие как “схема”, “нарратив” или “глубинное убеждение”.

Умение замечать и давать названия идут рука об руку. Например, “Вы замечаете, насколько суровым сейчас является ваш разум?” или “Вы замечаете, что снова появляется это суровое самоосуждение?” или “Вы замечаете, что ваш разум продолжает возвращать вас в прошлое?” или “Это тревожные мысли, и они продолжают приходить вернулись, не так ли?”

**Нормализовать**

У большинства клиентов возникает мысль, что с ними что-то не так из-за того, что у них так много “негативных” или “странных” мыслей (особенно если им говорят, что их мышление “иррационально”, “искажено” или “дисфункционально”).

Таким образом, приведение их в норму служит трем целям: это укрепляет доверие клиента, способствует разделению и способствует принятию себя.

Например, мы можем сказать: “Подобные мысли нормальны. Ваш разум во многом похож на мой” или “Это то, что делает разум разумом. Разум каждого человека говорит подобные вещи”. Иногда клиенты негативно реагируют на термин “нормальный”, поэтому, если вы подозреваете, что это может быть так, используйте альтернативные термины, такие как “это имеет смысл”, или "это понятно", или "это вполне обоснованный ответ", или "этого следовало ожидать".

Например: “Учитывая то, через что вы прошли, вполне логично, что ваш разум продолжает твердить это”. (В таких случаях мы также можем опустить комментарии о "разуме всех людей" или "разуме каждого" и т.д.)

**Цель разума**

Мы можем быстро переосмыслить даже самые “негативные”, “проблемные” или “бесполезные” представления и когнитивные процессы, рассматривая их с точки зрения “цели разума”. Мы можем многими различными способами объяснить, что эти представления или когнитивные процессы являются попытками разума помочь нам достичь поставленных целей.

По сути, ваш разум всегда пытается сделать что-то из перечисленного ниже:

• чтобы помочь вам учиться (чтобы вы были лучше подготовлены в будущем)

• чтобы напомнить вам о том, что для вас важно

• чтобы защитить вас

• чтобы помочь вам получить то, что вы хотите

• чтобы помочь вам избежать того, чего вы не хотите

• чтобы помочь вам изменить то, что вы делаете, и добиться лучших результатов.

Разум пытается помочь нам избежать того, чего мы не хотим, или получить то, чего мы действительно хотим (или и то, и другое). Давайте рассмотрим несколько примеров того, как мы могли бы это объяснить — сначала в режиме учителя (т.е. дидактического обучения), затем в режиме детектива (т.е. опроса, изучения, открытия).

**РЕЖИМ УЧИТЕЛЯ**

В режиме учителя мы дидактически объясняем или проводим психолого-просветительскую работу о “предназначении разума” следующим образом:

* Беспокойство, катастрофизация, предсказание худшего.

Это ваш разум пытается подготовить вас к действию. Он как бы говорит: Берегись... Могут случиться плохие вещи... Вы можете пострадать... Приготовьтесь. Подготовьтесь. Защитите себя.

* Руминации, фиксация на прошлом, самообвинение.

Это разум пытается помочь вам извлечь уроки из прошлых событий. Он говорит: случилось что-то плохое, и если вы не извлечете из этого урок, это может случиться снова. Поэтому вам нужно выяснить: почему это произошло? Что бы вы сделали по-другому? Вам нужно извлечь из этого урок, чтобы быть готовым и знать, что делать, если что-то подобное когда-нибудь повторится.

* Размышления о том, какой хорошей была ваша жизнь раньше или какой хорошей вы хотите ее видеть в будущем.

Это ваш разум пытается вас мотивировать. Это напоминает вам о том, какой была жизнь раньше, и о том, на что вы надеетесь в будущем, чтобы попытаться мотивировать вас делать все возможное для построения жизни, которую вы хотите.

* Самокритика за повторяющееся проблемное поведение.

Это ваш разум пытается помочь вам измениться. Он считает, что если вы будете продолжать в том же духе, то возникнут негативные последствия, и он хочет уберечь вас от них. Это означает, что если вам действительно тяжело и вы достаточно сильно страдаете, вы перестанете это делать; вы придете в себя, разберетесь в себе и будете делать все лучше.

**ДЕТЕКТИВНЫЙ РЕЖИМ**

В режиме детектива, вместо того чтобы давать дидактические объяснения или проводить психолого-просветительскую работу, мы предлагаем клиенту выяснить “цель разума”. Мы можем сказать: “Обычно, когда наш разум говорит такие вещи, в этом есть скрытая цель; он пытается защитить нас или помочь нам чего-то добиться. Есть какие-нибудь идеи о том, что может пытаться сделать твой разум?”

Полезные вопросы включают в себя:

• Может ли это быть попыткой защитить вас от чего-то? От чего?

• Может ли это быть попыткой помочь вам что-то получить? Или избежать?

• Указывает ли это на что-то, что действительно важно для вас?

• Может ли это быть попыткой помочь вам изменить свое поведение?

Обычно мы можем быстро определить, что практически любая бесполезная мысль или мыслительный процесс служит целям защиты, заботы о себе, изменения поведения или удовлетворения наших потребностей. Это помогает нормализовать и обосновать наши действия. И это естественным образом вытекает из такого утверждения, как “Вполне логично, что ваш разум продолжает это делать”.

Хорошей новостью является то, что это не только способствует разделению, но и позволяет нам легко переходить к другим процессам, таким как самосострадание и формирование ценностей, по мере того как мы исследуем альтернативные, более здоровые методы ухода за собой, самозащиты, изменения поведения или удовлетворения потребностей.

**Метафора "Чрезмерно услужливый друг"**

После того, как мы выделили “цель разума”, часто бывает полезно ввести метафору "Чрезмерно услужливый друг" (Harris, 2015).:

Так что, по сути, ваш разум подобен одному из тех чрезмерно услужливых друзей — знаете, одному из тех людей, которые постоянно пытаются быть такими полезными, что в конечном итоге становятся на пути и все усложняют. Искреннее намерение помочь — но на самом деле все происходит с точностью до наоборот. Что ж, именно это здесь и происходит. Намерение вашего разума – не делать этого (терапевт называет побочные эффекты слияния, характерные для данного клиента [например, “ощущение себя никчемным”]). Но, к сожалению, именно такой эффект это и производит.

Для клиентов, которые верят в эволюцию, мы можем усилить воздействие этих объяснений, рассказав о том, как разум эволюционировал таким образом, что создает психологические страдания. Мы также можем исследовать эволюционные истоки когнитивных процессов, таких как беспокойство, размышления, осуждение и сравнение себя с другими, используя “метафоры мышления пещерного человека”. [Здесь текстовая версия](https://drive.google.com/file/d/1lIRnRHYbCa5VH6oen4lOb1z70PWzrggL/view?usp=drive_link) (рус)/ [Видео](https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA&t=35s) (анг). Но если клиенты не верят в эволюцию, нет необходимости включать их.

**Работоспособность**

После того, как мы применим некоторые или все основные стратегии, включая Замечание, Называние, Нормализацию и Цель, мы можем внедрить принцип работоспособности. Работоспособность предлагает простой способ разделения: вместо того чтобы анализировать мысли с точки зрения их содержания (являются ли они истинными, ложными, позитивными, негативными, оптимистичными, пессимистичными), мы смотрим на то, как мы реагируем на свои мысли и как эти реакции влияют на нас.

По сути, мы спрашиваем (и есть много разных способов сделать это, так что проявите творческий подход):

* Что вы делаете, когда у вас появляются такие мысли?
* И когда вы делаете это, к чему это вас приводит?

Мы можем сделать вопросы более эффективными и конкретными, спросив:

Ведет ли это вас в сторону XYZ или в противоположную?

(В вопросах такого рода XYZ может быть следующим: жизнь, которую вы хотите прожить, отношения, которые вы хотите построить, личность, которой вы хотите быть, здоровье и благополучие, которые вы хотите развивать, или какая-то конкретная цель терапии.)

“Точка выбора” предлагает быстрый и удобный для пользователя способ познакомиться с концепцией работоспособности.

**Хороший Первый Шаг…**

Хорошим первым шагом является выявление проблемного поведения, возникающего в результате слияния. Это может быть скрытое поведение (например, беспокойство и размышления) или явное (например, социальная замкнутость и злоупотребление психоактивными веществами).

В режиме детектива мы задаем такие вопросы, как:

Что вы обычно делаете, когда у вас появляются такие мысли?

Что произойдет, если вы сделаете то, что они вам скажут?

Если бы я наблюдал за вами на видео, как бы я узнал, что вас зацепили эти мысли? Что бы я увидел, что вы делаете, или что бы услышал, что говорите?

(В “режиме учителя” мы могли бы даже вывести чек-лист “шагов прочь от ценностей”, в котором перечислены общие модели такого поведения, и спросить, какие из них имеют отношение к обсуждаемому случаю).

Как только мы узнаем, каково поведение слияния, мы сможем задать вопрос о его работоспособности, например:

В долгосрочной перспективе, в каком направлении вы будете двигаться?

И как вы считаете - это движение по направлению к ценностям или в сторону от них?

И это скорее похоже на то, каким человеком вы хотите быть, или скорее нет?

И от чего (или от кого) это вас отвлекает?

Конечно, мы задаем эти вопросы с искренним любопытством и сочувствием. (Нет смысла оценивать, осуждать или стыдить клиента.)

Вот пример:

|  |  |
| --- | --- |
| Терапевт:  | Итак, когда ваш разум начинает действовать на вас — вытаскивая тему “Я испорчена”, — что обычно происходит? |
| Клиентка: | Я действительно расстроена |
| Терапевт: | Итак, если бы я смотрел это видео, что бы яувидел или услышал, что вы делаете внем, что бы заставило меня сказать: “Вау! Шивон действительно вовлечена в это! Она действительно расстроена”? |
| Клиентка: | Разные вещи. Например, если бы это было домавечером, вы бы, наверное, увидели, как я иду в своюспальню и плачу. |
| Терапевт: | И от чего это вас отдаляет? |
|  |  |
| Клиентка: | От Майка. Он терпеть не может, когда я от него ухожу. |
| Терапевт:  | Значит, это отдаляет вас от тех отношений, которые вы хотели бы иметь с Майком? |
| Клиентка: | (вздыхает, смотрит удрученно) Да. |

Затем терапевт спрашивает о том, что происходит, когда клиент попадает на крючок в других ситуациях, таких как работа или общественные мероприятия.

Затем терапевт резюмирует:

|  |  |
| --- | --- |
| Терапевт:  | Поэтому, когда вас увлекает тема “Я испорчена”, это отвлекает вас от действительноважных вещей: качественного времяпрепровождения с Майком, важных встреч на работе, участия в общении... |
| Клиентка: | Да |
| Терапевт:  | Итак, мне интересно, хотели бы вы научиться новомуспособу реагирования на эти мысли, который сильноотличается от того, что вы обычно делаете? |
| Клиентка: | Ладно |

**Что дальше?**

После выполнения описанных выше действий многие клиенты уже будут в достаточной степени разделены с мыслями, которые обсуждаются с терапевтом. Затем терапевт может пойти дальше и познакомить клиента с некоторыми простыми стратегиями распространения информации - например, “У меня возникла мысль о том, что” (замечать и называть), или “Называть историю” (Замечать и называть), или “Благодарить свой разум” Также можно использовать шутливые приемы уведомления и названия: например, следуя метафоре радио “Обреченность и мрак", клиент может попытаться сказать: "Ага! Вот и снова радио Обреченность и мрак! Я уже слышал эту программу/песню/трек/плейлист раньше!”

Идея состоит в том, чтобы сначала попрактиковаться в этих техниках на занятиях, а затем использовать их в повседневной жизни. Когда клиенты могут замечать и называть свои мысли, признавать их нормальными, осознавать “цель разума”, с которой они возникают, и рассматривать их с точки зрения работоспособности — это уже немалое разделение! И это также закладывает основу для принятия и сострадания к себе.

**Когда клиенты продолжают возвращаться в прошлое или в будущее**

Некоторые клиенты часто возвращаются к рассказам о прошлом (о том, как все было плохо или как все было хорошо до того, как случилось что-то плохое) или о будущем (насколько хорошим они хотят его видеть или насколько плохим оно, по их мнению, будет). И, конечно, когда мы знакомимся с клиентом поближе и устанавливаем взаимопонимание, мы с сочувствием воспринимаем эти рассказы, валидируем болезненные чувства, которые они вызывают, и делаем все возможное, чтобы помочь клиенту развить в себе чувство сострадания к себе. (Помните: сначала танцуйте в темноте, а потом ведите к свету.)

В конце концов, зацикливаться на прошлом или будущем - это нормально; мы все это делаем, и это необязательно проблема. Действительно, на некоторых сеансах мы активно поощряем клиентов рассказывать о прошлом или будущем по самым разным причинам: выявлять ценности, ставить цели и составлять планы действий, развивать самосознание и сострадание к себе, вызывать сложные чувства с целью отработки навыков принятия, вызывать некоторое слияние, чтобы отработать навыки разделения и так далее.

Однако, иногда это может стать препятствием для терапии - например, когда мы работаем над определенным процессом, навыком или задачей, а клиент продолжает "блуждать по касательной" в прошлом или будущем, вместо того чтобы заниматься текущей задачей. Итак, давайте рассмотрим, что мы можем сделать, когда это произойдет.

**Перво-наперво**

Если мы хотим провести интервенцию, нам сначала нужно установить определенные правила:

* Нам необходимо получить информированное согласие на проведение ACT
* Нам необходимо установить поведенческие цели для терапии
* Если мы не сделали ни того, ни другого, это является главным приоритетом. Без этих основополагающих принципов нам будет трудно эффективно проводить ACT.

Если мы это учли, то мы можем вводить Замечание, Называние, Нормализацию, Цель и Работоспособность.

Сначала мы с уважением и состраданием замечаем, даем название и нормализуем. Например, “Вы замечаете, что ваш разум продолжает возвращать вас к XYZ? Это то, что делает разум; разум каждого человека делает это”.

Затем мы можем прояснить “цель разума”, с которой он это делает, что еще больше нормализует, поддерживает и дает понимание. Мы можем начать с того, что скажем: “Это ваш разум пытается помочь”. А затем мы объясняем, как.

Затем мы можем применить концепцию работоспособности: мы исследуем, что обычно делает клиент, когда у него возникают такие мысли, и ведет ли это его к желаемой жизни /здоровью / отношениям (или другим терапевтическим целям).

Мы могли бы сказать: “Дело в том, что мы хотим сделать наши сеансы как можно более эффективными, чтобы вы могли извлечь из них максимальную пользу. Итак, когда во время сеанса вам приходит в голову что-то подобное, у нас есть два варианта того, как мы на это отреагируем. Первый вариант: мы перестаем активно работать над достижением XYZ (XYZ = поведенческих целей клиента) и вместо этого переключаем наше внимание и энергию на обсуждение того, что приходит вам в голову. Другой вариант: мы позволяем вашему разуму говорить все это, но не позволяем ему сбивать сессию с толку; мы признаем, что ваш разум пытается помочь, и продолжаем совместную работу по достижению XYZ”.

**Признайте это и продолжайте в том же духе**

Когда клиент увидит преимущества второго варианта перед первым, мы можем попросить его практиковать простую стратегию “уведомить и назвать” всякий раз, когда эти мысли повторяются.

“Отмечать мысли галочкой” или “Проверять мысли” – это особенно эффективная практика “отмечать и называть”, одна из моих любимых. Либо клиент, либо терапевт записывают повторяющиеся мысли на листе бумаги, который затем остается у клиента вместе с ручкой. Терапевт просит клиента отмечать мысль галочкой или проверять ее каждый раз, когда она повторяется.

Например:

• "Ах! Вот оно снова. Отметьте это галочкой.”

• “Ого! Уже четыре проверки. Как вы думаете, сколько будет отметок к концу сессии? По-моему, около 15, а сколько у вас?”

• “Видите, как оно все время выскакивает? Поставьте еще одну галочку, за хорошую работу”.

Примечание: Это ДОЛЖНО быть сделано уважительно и с сочувствием, иначе это приведет к инвалидации клиента. При правильном использовании, с уважением, доброжелательностью и чуткостью, это обычно привносит легкость и игривость в сеанс, и клиенты часто начинают шутить.

Слияние с Безнадежностью, Бессмысленностью, Объяснениями

Описанные выше стратегии очень полезны, когда клиенты погружены в безнадежность, бессмысленность или “придумывают причины” (все те причины, по которым они не могут, не хотят или не должны меняться). Про это можно прочитать “Семь стратегий борьбы с безнадежностью и поиском оправданий” (версия на английском <https://psychwire.com/free-resources/clinical-tools/resource-1n3xhvt/seven-strategies-for-hopelessness-and-reason-giving>). На русском [здесь](https://t.me/pure_cognitions_school/2394).

**В заключение**

Ну, на сегодня это все, ребята. Надеемся, что вы нашли это полезным.

И, пожалуйста, не стесняйтесь поделиться этой электронной книгой – или ресурсами, на которые она ссылается, – со всеми, кто, по вашему мнению, это будет полезно.

[Оригинал](https://drive.google.com/file/d/1Sk6o4LB86JcXTkLGQMQxwRBgNfZI7_9O/view).