

Введение

Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды,
будучи не в состоянии изменить ситуацию, именно там мы...
ощущаем необходимость измениться самим.

— Виктор Франкл

Эта книга написана для вас, клиницисты, которые помогают людям, стремящимся (иногда безуспешно) быстро изменить свою жизнь. Если людям не хватает гибкости в подходе к своим проблемам, и они не хотят менять неработающие стратегии, трудные жизненные ситуации будут казаться нерешаемыми, и они просто “застрянут” в своих проблемах. Интересно: сталкиваясь с такого же рода трудностями, другие люди духовно растут и способны подняться над ситуацией. Мы знаем, что это может происходить даже при самых трагических жизненных обстоятельствах (в качестве примера просто прочитайте книгу Виктора Франкла *Человек в поисках смысла*¹), так что нет причин сомневаться: это может происходить в нормальной жизни. Поиск модели, способствующей быстрым и прочным изменениям, начинается с вопроса: как один человек может мобилизовать свои внутренние ресурсы, чтобы принять случившееся и двигаться по жизни дальше, а другого человека такой же характер жизненных проблем полностью выбивает из строя?

Что касается Виктора Франкла, то, находясь в фашистском концлагере, он стал свидетелем ежедневных зверств и изо всех сил пытался найти смысл в наблюдаемых бесчеловечных поступках. Его трансформация состояла в принятии факта, что он может никогда больше не увидеть свою жену (что и случилось). Но при этом он нашел способы чувствовать и выражать к ней свою бессмертную любовь. Такая способность выходить за рамки ужасных обстоятельств нелогична,

¹Франкл В. *Человек в поисках смысла*, М.: Прогресс, 1990

это — человеческая версия квантового скачка в физике. Наша базовая предпосылка заключается в том, что любой человек, независимо от того, насколько глубоко он опустился на дно, способен изменить свою жизнь таким же радикальным способом.

Что такое фокусированная терапия принятия и ответственности?

Фокусированная терапия принятия и ответственности, или FACT, — это новая модель краткосрочной терапии, которая представляет собой очень компактную версию широко распространенного долгосрочного подхода — терапии принятия и ответственности, или АСТ [30; 31]. FACT использует стратегии принятия и осознанности, чтобы помочь клиентам изменить свое отношение к нежелательным, дистрессовым переживаниям: беспокойным мыслям, негативным эмоциям, болезненным воспоминаниям или неприятным физическим симптомам. FACT не пытается менять содержание (подавлять, устранять или контролировать) эти индивидуальные переживания, так как именно в этом видит настоящую проблему. Когда клиенты контролируют свои эмоции, избегают болезненных воспоминаний или пытаются заменить негативные мысли позитивными, они не способны обращать внимание на моментальные требования жизненных ситуаций. В результате они становятся ригидными и неэффективными для решения проблем. FACT, напротив, учит просто наблюдать и принимать эти переживания. Эта новая установка позволяет считать эмоции просто эмоциями, воспоминания просто воспоминаниями, мысли просто мыслями и ощущения просто ощущениями.

Вторая особенность FACT — это акцент на том, чтобы помочь клиентам осознать свои ценности и действовать соответственно им. Убирая фокус с контроля над эмоциями, FACT помогает клиентам сосредоточиться на обретении желаемого качества жизни. Поскольку мы не в силах контролировать приход эмоций, мыслей и травматических воспоминаний, а также часто связанных с ними неприятных физических симптомов, нам нужно сосредоточить свои силы на том, что мы можем контролировать, — на сиюминутном поведении. Фокусированная терапия принятия и ответственности учит быть психологически гибким и действовать на основании своих ценностей во всех жизненных сферах.

Общая модель человеческих страданий и жизнестойкости

Уникальная характеристика ФАСТ — обоснованность научными исследованиями, доказывающими, что одни и те же психические процессы отвечают и за человеческие страдания, и за жизнестойкость. Далее мы рассмотрим эти процессы более подробно, а сейчас просто скажем, что уровень страданий и уровень жизнестойкости определяется тремя основными параметрами: осознанностью настоящего момента, открытостью своим переживаниям и вовлеченностью в действия на основе своих ценностей. ФАСТ четко придерживается того, что *все* виды человеческого страдания, независимо от их формы, вызваны проблемами в одном и более из этих глубинных процессов. Это означает, что ФАСТ является трансдиагностическим подходом, а не терапией, лечащей конкретные нарушения, расстройства или состояния. ФАСТ можно использовать при решении практически любых проблем, с которыми сталкивается человек. Например, представьте человека, способного непосредственно, без борьбы и сопротивления переживать как приятные, так и болезненные эмоции, присутствовать в настоящем и осознавать мешающий эффективному поведению свой Я-нарратив. Человека, понимающего свои главные ценности и прилагающего непосредственные усилия по решению проблем, руководствуясь ими. Вы когда-нибудь встречали такого человека в терапии? Мы думаем, что нет!

Поддержка ФАСТ эмпирическими данными

Управление наркологических и психиатрических служб США (SAMHSA) признало терапию принятия и ответственности эмпирически обоснованной терапией. Последний обзор [40] охватил 40 исследований о компонентах АСТ, взятых отдельно или в сочетании с другими компонентами, и обнаружил среднюю величину эффекта $d = 0,70$ (95% CI: от 0,47 до 0,93) по целевым показателям. Еще один обзор [60] охватил 25 исследований результатов в области клинической психологии ($N = 605$; 18 рандомизированных исследований), 27 — в области психологии здоровья ($N = 1224$; 16 рандомизированных исследований) и 14

в других областях, таких как спортивная психология, психология стигмы, организационное развитие и обучение (N = 555; 14 рандомизированных исследований). Во всех исследованиях межгрупповая величина эффекта составляет примерно 0,65 [29; 51; 54; 55]. АСТ также использовалась при лечении многих “нетрадиционных” проблем, например: эпилепсии, хронической боли, синдрома детской боли, ожирения, курения и диабета, и это лишь малая их часть. Многие исследования АСТ включают краткосрочные, ограниченные во времени интервенции, как правило, состоящие из двух-четырех сеансов терапии или психообразовательные лекции на полдня или целый день. Тот факт, что даже краткосрочные интервенции АСТ дают долгосрочные результаты, стал важным фактором, способствующим развитию ФАСТ.

Насколько нам известно, ФАСТ — это единственная краткосрочная терапия, которая была исследована контролируемым образом после ее распространения в системе учреждений психического здоровья [64]. В исследовании сравнивалась группа психотерапевтов, прошедших обучение ФАСТ, с другой группой психотерапевтов, прошедших обучение краткосрочной терапии, ориентированной на решение (SFBT) [17]. Анализ данных большой выборки клиентов показал, что обученные ФАСТ психотерапевты достигали тех же клинических результатов, что и терапевты, обученные SFBT. При этом в ФАСТ значительно меньшее количество клиентов бросали терапию, уровень их удовлетворения был выше, они чаще завершали терапию по обоюдному согласию с психотерапевтом, и их реже направляли на психиатрическое оценивание и лечение. Для прохождения терапии психотерапевтам SFBT и ФАСТ требовалось, в среднем, около четырех сеансов.

В чем новизна ФАСТ?

С конца 80-х появилось мало по-настоящему нового в моделях краткосрочной терапии, и небольшого количества исследований эффективности этих новых подходов явно недостаточно. Ни одну из практикуемых в настоящее время в психиатрических учреждениях краткосрочных терапий нельзя считать эмпирически обоснованным лечением. В то же самое время здравоохранение не стоит на месте. Муниципальные службы охраны психического здоровья и организации управляемой поведенческой медицины требуют от клиницистов

использовать ограниченные во времени, эмпирически обоснованные подходы. Часто эти подходы принимают форму терапевтических руководств, слишком подробных и трудных в применении. Психотерапевтов просят лечить клиентов за меньшее количество сеансов без ущерба для результатов. Это ставит современного клинициста в очень трудное положение: так много разных эмпирически обоснованных терапевтических руководств и так мало времени! То, что им нужно, — это простой, единый, эмпирически обоснованный подход к изменению поведения человека, позволяющий применять одни и те же терапевтические принципы к широкому спектру проблем. ФАСТ как раз и является такой моделью лечения.

Об этой книге

В первой части этой книги, “Принципы краткосрочных интервенций” (главы 1–3), мы даем четкое объяснение происхождения, развития и главных характеристик краткосрочной терапии, анализируем, почему люди часто чувствуют “застревание”, используя одни и те же неработающие паттерны поведения, и знакомим с главными принципами психологической гибкости, необходимой для продвижения радикальных изменений.

В главе 1 — краткое введение в краткосрочную терапию и доводы в пользу того, почему большинство клиентов выбирает более быстрые методы решения своих проблем. Мы исследуем предпочтения клиентов при выборе терапии, сравниваем краткосрочные и долгосрочные подходы к одинаковым проблемам и рассматриваем феномен быстрых изменений на первых сеансах. Также мы даем представление об эволюции краткосрочной терапии и ее наиболее распространенных современных подходах. Завершается глава обзором актуальных тем в области краткосрочной терапии.

В главе 2 мы исследуем вопрос о том, как люди “застревают” в неработающих паттернах поведения. Мы описываем основные положения ФАСТ и знакомим читателя с главными принципами теории реляционных фреймов — захватывающим новым подходом к человеческому языку и мышлению. Наша цель: показать, что за человеческим страданием и самыми выдающимися достижениями стоят одни и те же языковые процессы. Мы описываем два режима человеческого разума, главным

образом отвечающих за возникновение страданий и жизнестойкости: разум решения проблем и мудрый разум.

В главе 3 мы знакомим с набором идей и принципов, описывающих, как людям удается добиться радикальных изменений. Также мы исследуем, как клиницист ФАСТ может обучить клиентов навыкам, повышающим психологическую гибкость.

Вторая часть, “Практические инструменты и методы краткосрочных фокусированных интервенций” (главы 4–6), предлагает структурированную стратегию интервьюирования, создающую контекст для быстрых изменений. А также сами интервью, инструменты и техники анализа клинических случаев, позволяющие быстро и эффективно помочь клиентам решать их проблемы. В этой части книги клинические случаи и диалоги на сеансах используются как примеры для понимания ключевых принципов и стратегий.

В главе 4 вы познакомитесь с набором фокусированных техник интервью, которые помогают клиенту быстро осознать затраты использования неработающих стратегий избегания. Вы научитесь мотивировать клиентов к изменениям, привлекая их к оцениванию соответствия их жизненного направления с их личными ценностями.

В главе 5 мы представляем несколько практических инструментов оценивания психологической гибкости клиентов и анализа того, какие точки воздействия можно использовать для краткосрочных интервенций. Мы также знакомим с методом анализа клинических случаев и выбором подхода, который поможет решить, когда, где и как проводить интервенции.

В главе 6 мы описываем, как с помощью краткосрочных интервенций развить психологическую гибкость. Мы рассматриваем конкретные клинические стратегии развития осознанности, открытости и вовлеченности. ФАСТ широко использует метафоры, аналогии и экспириентальные упражнения, помогающие развить психологическую гибкость. Примеры клинических случаев показывают, как эти стратегии применяются на практике.

Третья часть, “Примеры клинических случаев” (главы 7–10), демонстрирует использование ФАСТ с детьми и семьями (глава 7), клиентами с проблемами зависимости (глава 8), клиентами с травмами и симптомами ПТСР (глава 9) и пожилыми людьми с проблемами настроения и деморализации (глава 10). В каждой главе примеры — это реальные

случаи, взятые из клинической практики. Терапевтические диалоги используются для демонстрации того, как разрабатываются и проводятся интервенции ФАСТ. В конце каждой главы мы предлагаем несколько общих рекомендаций по работе с людьми с соответствующим типом проблем.

Четвертая часть, «ФАСТ с семейными парами и группами» (главы 11-12), описывает, как применять ФАСТ в семейной терапии и преобразовать для группового формата. Опять же, мы используем случаи из практики, чтобы подчеркнуть, как адаптируются оценки и интервенции ФАСТ к каждому конкретному случаю.

Заключение

Эта книга написана, чтобы помочь вам последовательно и целенаправленно повышать психологическую гибкость своих клиентов. Если вы к этому готовы, то должны более отстраненно и широко посмотреть на некоторые распространенные и, возможно, ценные предположения о том, как люди меняются и своей роли помощника в этом процессе. Возможно, вам придется пересмотреть свои представления о том, как люди «застревают» в неработающих паттернах поведения. Возможно, вам придется развить более общий взгляд на проблему человеческих страданий и то, почему они так широко распространены. Мы предлагаем вам взглянуть на человеческую природу, что называется, с высоты птичьего полета. Увидев общую картину человеческих страданий и узнав, как с ними справляться, вы сможете проводить стратегические и действенные интервенции. Мы надеемся, что вы, как и мы, оцените этот освобождающий, мощный и многообещающий подход.