

Содержание

Об авторах	15
Глава 1. Что такое ответственные действия	19
О книге	21
Какова ваша цель	21
Модель и основные процессы АСТ	22
Ответственные действия	24
Принятие	25
Разделение	27
Контакт с настоящим моментом	28
“Я”-контекст	29
Ценности	31
Влияние контекста на ответственные действия	34
Заключение	36
Глава 2. Представление об ответственности	37
Общее представление об ответственности	37
Ответственные действия в системе АСТ	40
Почему важно концентрироваться на поведении	40
Самый измеримый процесс шестиугольника	42
Частота	44
Продолжительность	44
Латентность	44
Интенсивность	45
Устойчивость	46
Терапевты АСТ об ответственных действиях и их измеримости	47
Постановка цели в работе с ответственными действиями	48
Ответственные действия в литературе, посвященной АСТ	49
Ценности и обязательства	51
Особенности определения ценностей с точки зрения АСТ	52
Вербально сконструированный	53
Глобальный	53
Желаемый	55
Жизненные последствия	55
Практическая сторона: использование ответственных действий в терапии	56
Заключение	57

Глава 3. Основы контекстуальной поведенческой науки для поддержки ответственных действий	59
Предположения в контекстуальной поведенческой науке касательно ответственных действий	61
Функциональный контекстуализм	63
Элементы модели ABC	66
Теория реляционных фреймов и АСТ	76
Реляционные стимулы	76
Трансформация стимульных функций	80
Поведение, управляемое правилами	82
Какое отношение RFT имеет к ответственным действиям?	83
Заключение	84
Глава 4. Оценка и планирование ответственных действий в контекстуально-поведенческой науке	85
Функциональный анализ поведения	85
Функциональная оценка в клинической работе	86
Чем формальная оценка отличается от функциональной	91
Конкретизация ценностей для определения целевого поведения	94
Сложности в работе с ответственными действиями для улучшения поведения	98
Ответственные действия в работе с вербальным поведением	103
Размер не имеет значения	105
Заключение	106
Глава 5. Определение препятствий для выполнения ответственных действий	107
Модель негибкости АСТ: шесть препятствий на пути к выполнению ответственных действий	107
Бездействие, избегание и импульсивность	108
Неясные ценности	110
Избегание переживаний	112
Когнитивное слияние	114
Привязанность к концептуализированному “я”	116
Неосознанность	118
Дополнительные препятствия для выполнения ответственных действий	120
Отсутствие поддержки от окружения	120
Дефицит навыков	121
Заключение	122

Глава 6. Устранение препятствий для ответственных действий со стороны клиента	123
Принятие и ответственное действие	124
Когнитивное разделение и ответственное действие	127
Контакт с настоящим моментом и ответственное действие	131
“Я”-контекст и ответственные действия	135
Ценности и ответственные действия	138
Ответственное действие и... ответственное действие	142
Заключение	143
Глава 7. Возможные препятствия в работе с ответственными действиями со стороны терапевта	145
Помощь для терапевта в работе с ответственными действиями	146
Трудности для терапевтов в практике ответственных действий	148
Распознавание преград для терапевта в работе с ответственными действиями	151
Клинический пример	152
Преодоление препятствий терапевтом на пути к выполнению ответственного действия	154
Развитие навыков применения ответственного действия терапевтом	155
Терапевтические отношения как контекст для ответственных действий	158
Эффективное использование домашних заданий и сложности в работе терапевта	159
Ответственное действие терапевта во время экспозиционной терапии	163
Поддержание выполнения ответственного действия в случае ошибок и рецидивов	164
Заключение	166
Глава 8. Научно обоснованные методы терапии	167
Состоятельность научно обоснованных методов	168
Обзор научно обоснованных методов терапии	172
Синдром дефицита внимания и гиперактивности (у взрослых)	173
Биполярное расстройство	175
Пограничное расстройство личности	178
Хронические или постоянные боли	183
Депрессия	185
Расстройства пищевого поведения	188
Генерализованное тревожное расстройство	190
Бессонница	191
Обсессивно-компульсивное расстройство	192
Паническое расстройство	193
Посттравматическое стрессовое расстройство	194

Шизофрения и другие тяжелые психические заболевания	196
Социофобия	198
Специфические фобии	199
Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ и алкоголя	200
Заключение	202
Глава 9. Интеграция научно обоснованных подходов и АСТ	205
АСТ и планирование трансдиагностического лечения	206
Совмещение ответственных действий с другими процессами АСТ	209
АСТ и ролевые игры	212
АСТ и экспозиция с предупреждением реакций	214
ТПО и поведенческая активация	219
АСТ и обучение навыкам	223
АСТ и обучение отказу от привычек	226
Гибкая интеграция АСТ и других научно обоснованных вмешательств	228
Заключение	232
Глава 10. Ответственное поведение: случаи из практики	233
Обсессивно-компульсивное расстройство	233
Посттравматическое стрессовое расстройство	238
Последствия сексуального насилия над детьми	241
Депрессия	243
Тяжелые психические заболевания	245
Расширенный случай: биполярное расстройство	248
Соблюдение режима приема лекарств	252
Соблюдение здорового режима активности и сна	255
Заключение	258
Глава 11. Подводя итоги	259
Заявление об обязательствах	261
Роль языка в формировании приверженности ответственному поведению	264
Важнейшая роль ценностей в формировании ответственного поведения	265
Повышение эффективности ответственного поведения	266
Трудности поддержания ответственного поведения	267
Сочетание основных процессов АСТ: случай Майка	269
Вместо заключения	272
Список литературы	275

ГЛАВА 1

Что такое ответственные действия

Во время сеанса у клинического психолога София жалуется, что терапия не помогает: у нее не получается стать такой, какой она хочет быть. Прошло три месяца с начала лечения, а она все еще безработная, по-прежнему живет с родителями, не похудела, и ее знание английского языка не улучшилось. Кроме того, она все еще не избавилась от депрессии и не уверена, что в таком подавленном и тревожном состоянии сможет изменить что-нибудь в своей жизни. На первый взгляд София кажется идеальным клиентом, ведь она всегда вовремя приходит на сеансы, подробно и аккуратно ведет записи о своем поведении в дневнике и может сформулировать цели. Однако, когда дело доходит до действий, она часто строит планы и редко их выполняет.

София хочет переехать из родительского дома и жить самостоятельно. Она осознает, что для этого ей нужен стабильный доход, но с тех пор, как два года назад она закончила обучение на стоматолога-гигиениста, она так и не нашла работу. Иногда София говорит, что действительно хочет зарабатывать деньги, а, бывает, утверждает, что родители обязаны позаботиться о ней. Кроме того, недавно она заявила, что поскольку она иммигрантка из Мексики и говорит с сильным акцентом, то не может претендовать на работу, пока не улучшит свой английский. Однако, когда терапевт предлагает устроить мозговой штурм и найти для нее варианты языковой практики, София отвергает большинство предложений, потому что не хочет выглядеть глупо при посторонних. Она также считает, что ей будет легче найти работу, если она похудеет. Каждые несколько недель она объявляет, что нашла новый план диеты, и подробно описывает, почему, по ее мнению, он сработает. Она успешно придерживается очередной диеты в течение 5–10 дней, а затем отказывается от нее, объясняя причину неудачи так: “Постоянное чувство голода невыносимо. У меня была тяжелая неделя, я просто не могу сидеть на диете, когда вся на нервах”. Или так: “Это был

день рождения моей матери, мне пришлось съесть праздничный торт, который моя тетя приготовила для именинницы. Поскольку я уже сорвалась, то просто бросила диету”.

София, как и многие другие клиенты в терапии, хочет, чтобы ее жизнь изменилась, но не совсем понимает, как именно этого достичь. Возможно, более важную роль играет ее убежденность в том, что сначала она должна почувствовать себя лучше, а уж потом приступить к действиям, и что эффективные изменения невозможны, пока она испытывает неприятные эмоции. Она легко сдается, когда возникают препятствия, и не очень открыта для изучения множества доступных ей вариантов действий. София иногда может описать свои желания в туманных выражениях или сформулировать конкретные цели, например, найти работу, однако эти утверждения не являются ответственными намерениями, которым она бы следовала. И хотя она способна выделить действия, которые можно предпринять, чтобы приблизиться к заявленным целям, эти действия также не являются ответственными.

Ответственные действия означают поведение, основанное на личных ценностях, несмотря на присутствие нежелательных мыслей или чувств и внешних препятствий. Ответственные действия — один из шести основных процессов в терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ). Это одновременно и процесс, и результат терапии в частности и психологической гибкости в целом. Цель этой книги — помочь клиническим психологам в работе в трех основных направлениях: разработка и расширение набора интервенций, укрепляющих ответственность; работа с другими основными процессами АСТ, чтобы помочь клиентам совершать ответственные действия; стимуляция поведения клиентов, соответствующего их ценностям, для увеличения их психологической гибкости.

Проанализируйте то, чем вы заняты прямо сейчас: читаете эту книгу. Возможно, это чтение является для вас ответственным действием, направленным на изучение, совершенствование или расширение понимания АСТ, чтобы освоить использование ответственных действий в работе с вашими клиентами. Может быть, чтение этой книги — часть программы курса по психотерапии. Или вы читаете, потому что друг настойчиво рекомендовал эту книгу, и вы хотите узнать, что же его так восхило. В качестве альтернативы чтение этого сочинения может быть просто действием, направленным на то, чтобы скоротать время в длительном перелете или избежать более неприятной задачи, такой как мытье посуды. На ваше поведение и на

поведение всех людей влияет множество различных переменных. Человеческое поведение имеет различные функции, и мы будем исследовать эту концепцию на протяжении всей книги. Надеемся, скоро вы обнаружите, что время, проведенное за чтением, расширило ваш клинический арсенал и гибкость в применении АСТ, независимо от того, какова ваша конечная цель.

О книге

Мы приступили к написанию этой книги, предполагая, что читатели могут иметь разный уровень знаний о терапии АСТ. Чтобы свести к минимуму избыточность содержания, доступного во многих других прекрасных работах по АСТ и ее клиническому применению, а также поскольку основная тема данной книги — ответственные действия, мы постарались найти баланс между адекватным объемом и достаточной глубиной информации. С одной стороны, поскольку шесть основных процессов АСТ взаимосвязаны, необходимо уделить должное внимание каждому. С другой, чтобы свести к минимуму повторение материала и оставаться сосредоточенными на ответственных действиях, мы решили кратко представить основные характеристики модели АСТ, а также оставили для читателей ссылки на другие источники информации. Что касается ответственных действий, мы углубились и исследовали работу с этим процессом в АСТ, а также в других научно обоснованных психотерапевтических методах, и рассмотрели возможности применения принципа ответственных действий как клиентами, так и клиническими психологами. В книге представлено краткое описание клинических случаев, а также их подробный разбор в качестве вспомогательного средства в применении терапии АСТ и техники ответственных действий при решении конкретных проблем и описании жалоб клиентов. Мы надеемся, что к концу книги у читателя появится как общее понятие важности ответственности в терапевтическом процессе, так и детальное понимание того, как применять интервенции ответственных действий во время сеансов.

Какова ваша цель

Давайте вернемся к вопросу, поставленному ранее, касательно чтения этой книги: “Для чего вам это нужно?”. Подумайте, какие цели и ценности связывают вас с книгой. Возможно, вы надеетесь стать лучше как терапевт АСТ или изучить новые методы, способствующие изменению

поведения клиента; может быть, это часть обучения, или у вас аврал на работе, и чтение этой книги — не что иное, как стратегия избегания. Что бы ни привело вас к этой книге — добро пожаловать! И продолжайте читать. Если, дойдя до последней страницы, вы лучше поймете принцип ответственных действий, значит, мы успешно выполнили по крайней мере одну из поставленных задач на пути к достижению нашей цели.

Модель и основные процессы АСТ

Прежде чем углубиться в изучение ответственных действий, рассмотрим все основные процессы АСТ и разберем, как именно каждый из них взаимодействует с ответственными действиями.

Желаемый результат в терапии АСТ — увеличение *психологической гибкости*, которую определяют как “способность человека контактировать с настоящим моментом в полной мере и без лишней защиты, в зависимости от ситуации сохранять или менять поведение, чтобы обрести важные для него ценности” [Hayes, Strosahl, and Wilson, 2012, pp. 96-97] Другими словами, “люди с большей психологической гибкостью ориентированы на “здесь и сейчас”, они легче справляются с эмоциями и лично мотивированы к достижению важных целей” [Moran, 2015, p. 26] Конечная цель большинства психотерапевтических методов — изменение поведения. Приведенные выше определения психологической гибкости подразумевают наличие действия, и психологическая гибкость проявляется только в действиях в контексте. Перефразируя, поведение индивида можно понять, если рассматривать его непосредственно в ситуации.

Изменить поведение сложно. Неважно, стремится ли человек похудеть, выучить иностранный язык, избавиться от поведения избегания или научиться справляться с хронической болью — все достойные цели требуют усилий. Необходимость прилагать усилие может раздражать. Чтобы похудеть на 5 кг, потребуются регулярные физические упражнения и определенная диета. Многим людям не нравится прилагать усилия и терпеть ограничения, поэтому они продолжают страдать от лишнего веса. Принять ответственное решение похудеть сложно. То же самое можно сказать и о других вышеупомянутых поведенческих изменениях. Они потребуют столкновения с раздражающими усилиями, а люди, как правило, не стремятся открываться такому опыту. Часть модели АСТ об ответственных действиях помогает справиться с этими препятствиями, развивая психологическую гибкость. В то время как ответственные действия относятся

к определенному поведению в определенных контекстах, психологическая гибкость носит более общий характер. Психологически гибкий человек может использовать основные процессы АСТ для определения ответственных действий и возможностей их выполнения, а также для повышения готовности выдерживать и преодолевать препятствия на пути к изменению поведения, согласно выбранным ценностям.

АСТ основана на предположении, что избегание переживаний является основной проблемой во многих случаях, которые считаются психопатологией. *Избегание переживаний* — это процесс, который включает в себя уход от нежелательных мыслей, эмоций, ощущений и других внутренних переживаний, таких как воспоминания или негативные суждения о себе. В краткосрочной перспективе кажется, что избегание опыта такого рода улучшает самочувствие человека. Однако есть явные доказательства того, что попытки подавить нежелательные внутренние переживания обычно терпят неудачу и могут парадоксальным образом усиливать, а не уменьшать негативный личный опыт [Wenzlaff and Wegner, 2000]. Таким образом, в модели АСТ попытка контролировать личный опыт рассматривается как основная часть проблемы, а не как вариант ее решения. Подробный обзор модели АСТ слишком объемнен и не может быть включен в эту книгу, поэтому для получения более подробной информации обратитесь к предлагаемым материалам в конце этой главы. В этом издании представлено краткое описание основных процессов АСТ, чтобы помочь вам понять, какое место ответственные действия занимают в контексте полной модели.

Шесть основных процессов АСТ — это принятие, разделение, контакт с настоящим моментом, “я”-контекст, ценности и ответственные действия. Модель АСТ принято представлять в виде шестиугольной фигуры, как на рис. 1.1.

В углах фигуры располагаются основные процессы АСТ, а в центре — желаемый результат: психологическая гибкость. Поскольку модель шестиугольника представляет собой попытку развить психологическую гибкость, ее назвали “гексафлекс”. Линии, соединяющие все процессы друг с другом, показывают, что все они взаимосвязаны. В частности, каждый следующий процесс влечет за собой и стимулирует активность другого процесса. Иногда их рассматривают как абсолютно отдельные категории, и в таком случае в определенных интервенциях АСТ могут сильнее остальных выделяться один или несколько процессов. Тем не менее несколько процессов почти всегда одновременно задействованы в любом конкретном поведении или интервенции [Hayes, 2006]. Далее речь пойдет об основных шести процессах АСТ.

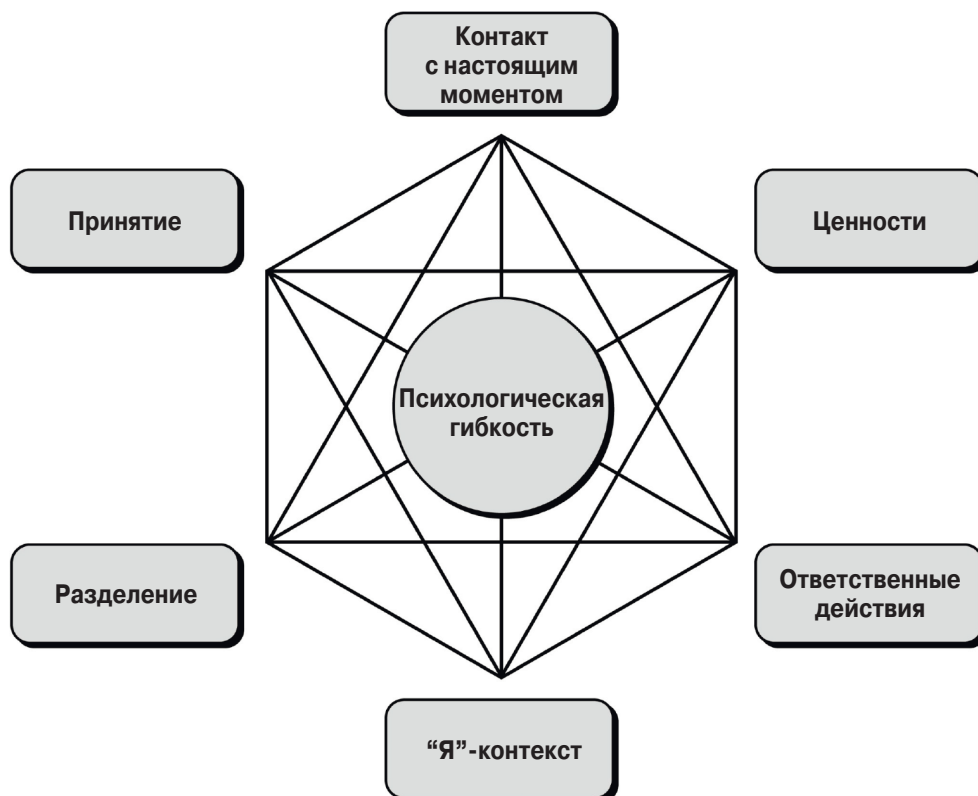


Рис. 1.1. Гексафлекс АСТ

Ответственные действия

Согласно знаменитой цитате Жана-Поля Сартра (1963), “ответственность — в действиях, не в словах”. Ответственность — фундаментальный аспект АСТ. В психотерапевтических процедурах ответственные действия проявляются, когда поведение клиентов становится клинически значимым и указывает на улучшение. Новое или измененное поведение служит ценностям человека и не связано с его проблемными мыслями, бесполезными правилами или другими вербальными действиями. Ответственное действие происходит, когда клиент пребывает в контакте с настоящим моментом и воспринимает физиологические и эмоциональные реакции, возникающие в этом контексте. В таких ситуациях клиент находится в лучшей позиции для начала пути к клиническому улучшению.

Бесчисленные виды поведения могут составлять ответственные действия. Так, клиент с социальным тревожным расстройством может чаще взаимодействовать с людьми. Клиент, который ценит время, проведенное

с семьей, может пойти на обычное свидание с женой, посещать футбольные матчи своей дочери и помочь сыну с домашним заданием. В терапии клиента с обсессивно-компульсивным расстройством может применяться метод экспозиции с предупреждением реакции (также известный как экспозиция и предупреждение ритуала, эти термины будут использоваться как синонимы в нашем тексте). Выздоровливающая наркоманка может посещать регулярные собрания общества Анонимных наркоманов, принимать опиоидный агонист налтрексон, а также находить хобби и заниматься любимыми видами деятельности, поддерживающими ее трезвость.

Поскольку ответственные действия всегда связаны с личными ценностями, их во всех случаях выбирает именно клиент. Роль клинициста заключается в том, чтобы помочь клиенту провести мозговой штурм для определения достижимых ответственных действий, а также для выявления потенциальных препятствий и способов их преодоления. Как упоминалось выше, ответственные действия взаимосвязаны с другими основными процессами АСТ. Позже эти связи будут рассмотрены в описании основных процессов, мы также будем глубже исследовать их на протяжении всей книги.

Просматривая описания остальных процессов, представленные ниже, помните, что хотя слово “действие” встречается только в термине “ответственное действие”, все шесть процессов АСТ демонстрируются непосредственно действием. Дарра Веструп предупреждает клиницистов о том, что можно легко смотреть на основные процессы АСТ как на шесть отдельных явлений и не видеть их взаимосвязанных качеств, которые терапевты АСТ развивают у клиентов с течением времени [Westrup, 2014]. Во время сеанса тот или иной процесс может быть особенно подходящим для решения проблемы текущего момента. Стоит пересмотреть идею о том, что работа над одним из процессов обязательно влечет за собой или облегчает работу над другими, а также способствует комплексному развитию психологической гибкости.

Теперь, обсудив непосредственно процесс ответственных действий, посмотрим на остальные пять процессов, поскольку они связаны с ответственностью.

Принятие

Принятием называют согласие человека ощущать все мысли и чувства, которые появляются в процессе полноценной жизни [Hayes, 1994], независимо от того, воспринимаются ли они как положительные или

отрицательные, желательные или нежелательные. Избегание переживаний противоположно принятию. Попытки контролировать или регулировать личные переживания, такие как мысли и чувства, снижают способность людей эффективно реагировать. Например, клиенты с тревожным расстройством стараются предупредить возникновение ситуаций, вызывающих тревогу, или уходить от них, чтобы избежать появления нежелательных мыслей и чувств. Для таких людей принятие может означать увеличение готовности ощущать тревогу, сопровождающую поведение, которое приближает их к желаемым результатам. Чтобы облегчить принятие, терапевты АСТ помогают клиентам изучить свою историю, оценить потенциальные или фактические негативные последствия отказа от принятия и подумать, когда оно может быть выгодно. Принятие не означает желания ощущать нечто или наслаждаться определенными чувствами; скорее, оно отражает готовность испытать все мысли, чувства, телесные ощущения и другие личные переживания, в то время как их избегание влечет за собой негативные последствия.

Попытки избегать, контролировать или регулировать мысли и чувства могут дорого обойтись. Сосредоточение на нежелательном опыте и попытки управлять им требуют времени и (часто ограниченных) ресурсов внимания и выносливости [Kashdan, Morina, and Priebe, 2009]. Например, человек с социофобией, пытающийся контролировать свою нервозность во время публичного выступления, будет испытывать трудности с тем, чтобы ясно и доступно произнести свою речь. Избегание нежелательных чувств посредством бездействия также неразумно. Скажем, клиент с депрессией, принявший ответственное решение каждый день выходить на прогулку и звонить другу, может обнаружить мысли, сопровождаемые чувством отчаяния: «Нет смысла это делать. Лучше остаться в постели». Он может избежать чувства отчаяния, вернувшись в постель. Такое решение усугубит ситуацию, потому что, когда он встанет, у него, вероятно, будет больше самоуничижающих мыслей, ведь он не выполнил свой план действий. Для сравнения, если бы он был готов открыться нежелательным мыслям и чувству отчаяния, не боролся бы с ними и не избегал бы их, он оказался бы в лучшей позиции для успешного решения поставленной задачи. Таким образом, избегание переживаний мешает выполнению ответственных действий, тогда как принятие облегчает этот процесс.

Разделение

Разделением называют восприятие мыслей как естественного личного опыта, а не как чего-то, что контролирует человека, как если бы мысли были буквальными истинами или обязательными руководящими принципами действий. И наоборот, при когнитивном слиянии мысли воспринимаются буквально и к ним относятся так, будто бы они реальны. Сливаясь со внутренним содержанием, мы не замечаем, что разум порождает всевозможные представления, такие как суждения, оценки, воспоминания о прошлом и планы на будущее. Скорее, мы позволяем этому опыту влиять на наши действия. Слившись с определенными мыслями, имеющими незначительное отношение или вообще не касающимися того, что происходит в данный момент, мы рискуем не заметить, какие шаги важны именно сейчас.

В терапии АСТ приемы разделения помогают клиентам воспринимать мысли как простую болтовню разума. Например, человек, заиклившись на идее “меня не любят”, будет избегать встреч с людьми, отрицательно относиться к нейтральному или положительному опыту, сводить к минимуму эмоциональные риски и вести себя так, чтобы окружающие держались от него на расстоянии. Напротив, применяя технику разделения, человек замечает негативные мысли и самооценки, воспринимает их как продукты работы его разума и двигается дальше, не предпринимая явных шагов для изменения содержания этих мыслей. Разделение увеличивает гибкость, позволяющую действовать в данный момент, основываясь на реальных событиях, а не на том, что происходит в голове. Таким образом, разделение дает клиентам возможность действовать, основываясь на их собственных ценностях и на текущих непредвиденных ситуативных обстоятельствах. Тем не менее этому приему можно дать характеристику “просто, но не легко”. На самом деле слияние — побочный языковой продукт, и невозможно постоянно оставаться отделенным от речи [Hayes, Strosahl, et al., 2012].

АСТ-терапевты реализуют разделение, применяя экспириентальные упражнения, направленные на улучшение понимания того, что большинство языковых процессов происходит автоматически. Кроме этого, клиенту предлагают чаще тренироваться замечать мысли именно во время их возникновения. Разделение стимулирует ответственные действия, поскольку этот принцип позволяет клиентам сосредоточиться на значимом поведении и не вязнуть в суждениях, оценках и прочей болтовне внутреннего голоса.

Контакт с настоящим моментом

Осознанность действий способствует поддержанию контакта с настоящим моментом. Когда люди ведут себя осознанно, их внимание полностью сосредоточено на настоящем, они избавляются от самокритичности и принимают личный опыт [Baer, Smith, Hopkins, Kreitemeyer, and Toney, 2006]. Когда мы рассматриваем контакт с настоящим моментом сквозь призму АСТ, становится очевидно, что этот процесс ведет за собой принятие и разделение. Он также стимулирует ответственные действия, увеличивая способность людей видеть возможности эффективных актов. Кроме того, контакт с настоящим моментом высвобождает когнитивные ресурсы, которые в противном случае были бы направлены на будущее или прошлое; таким образом эти ресурсы становятся доступными для эффективных действий в нужный момент.

Во многих упражнениях на осознанность клиенту предлагается выбрать определенное поведение (дыхание, концентрация на ощущении в теле, пристальный взгляд на свечу и т.д.), а затем какое-то время продолжать сосредоточиваться на выбранном действии. Когда человека отвлекают мысли, ощущения или другие личные переживания, не связанные с задачей концентрации на выбранном поведении, он делает вторую попытку сосредоточиться, мягко избавляясь от раздражителей и перенаправляя внимание на поведение. Тренировки осознанности по сути являются приемом формирования навыков для выполнения ответственных действий: вы выбираете поведение, придерживаетесь его, и когда останавливаетесь из-за внешних или внутренних раздражителей, тренируетесь менять свое отношение к отвлекающим факторам и возвращаетесь к выбранному поведению.

Это важный навык для человека, и что еще более важно, мы надеемся, что он будет применяться в реальных жизненных ситуациях, а не только во время медитации в привычной обстановке. С точки зрения бихевиорального подхода, навыки, приобретенные во время тренировки осознанности, могут помочь человеку переключаться на другие элементы, помимо просто дыхания или пламени свечи. Например, клиентка-менеджер, регулярно выполняя упражнения на осознанность, постепенно повышает уровень внимательности на работе. Если в ее ценности входит важность повышения личной продуктивности, то благодаря упражнениям на осознанность она вскоре заметит возможности для карьерного роста. Если бы, наоборот, она была занята размышлениями о будущем или о прошлом, скажем, переживаниями о том, не уволят ли ее через шесть месяцев, или мысленной

критикой своего выступления на утреннем собрании, она не осознала бы возможности для ответственных действий в нужный момент.

Наши мысли часто сосредоточены на прошлом и будущем, и это не обязательно проблема. На самом деле, будет полезно заранее продумать список покупок в супермаркете, спланировать отпуск за несколько месяцев до его начала или подумать о выходе на пенсию через десять или двадцать лет. Точно так же воспоминания о прошлом могут быть приятными и, анализируя свое поведение, мы можем уменьшить вероятность повторения ошибки. Тем не менее, поскольку ответственные действия выполняются именно сейчас, в настоящий момент, излишняя сосредоточенность на пугающем будущем или мысленное прокручивание прошедших ситуаций отвлекает от непредвиденных внешних обстоятельств настоящего. Например, хроническое беспокойство о будущем, типичное для генерализованного тревожного расстройства, связано с повышенной нервной активностью и прокрастинацией, а также со снижением способности решать проблемы и слабым интересом к деятельности с поставленными целями [Roemer and Orsillo, 2002].

“Я”-контекст

“Я”-контекст (также встречается “я”-концепция или наблюдающее “я”) означает позицию для восприятия и наблюдения происходящих событий. Другими словами, “я” — это контекст вербального знания, а не содержание того, что известно [Hayes, Luoma, Bond, Masuda, and Lillis, 2006]. Идея о том, что речь вызывает ощущение себя как локуса или концепции, является основополагающей в АСТ, и имеется подтверждение того, что это самоощущение важно для понимания других людей и развития эмпатии.

Слово “контекст” означает обстоятельства, которые формируют обстановку события или места, в котором что-то происходит. Контекст содержит контент, но сам им не является. Посмотрите на тарелку с кашей: тарелка будет контекстом того, что в ней содержится. Тарелка не является кашей. Термин “я”-контекст подразумевает, что “я” можно рассматривать как место, в котором что-то происходит, например, чувства и ощущения. Работая с концепцией “я”-контекста, вы сможете взглянуть на собственные чувства и ощущения как на явления и не идентифицировать их со своей сущностью. Это умение отделяться от внутреннего содержания помогает предотвратить отождествление себя с мыслями и эмоциями, которые могут препятствовать выполнению ответственных действий.

Открыть для себя подобное самоощущение, скорее всего, можно посредством экспириентальных приемов, а не вербальных техник, потому что, начав определять себя, вы просто увеличите объем содержания. Именно поэтому так сложно говорить о “я”-контексте! Становится понятно, почему этот процесс часто описывается как трансцендентальное ощущение собственного “я”: оно выходит за рамки вербального обсуждения. “Я”-контекст — важный компонент модели АСТ, потому что с этой точки зрения мы можем осознавать наши постоянно возникающие переживания, не привязываясь к ним, и это осознание способствует принятию и разделению.

АСТ-терапевты помогают человеку обрести это ощущение себя, используя метафоры, практики осознанности и пошаговые экспириентальные упражнения, в которых клиент наблюдает за воспоминаниями, чувствами, ощущениями и мыслями, а затем отмечает, кто замечает эти переживания. Например, во время сеанса клиент чувствует гнев. В этом случае АСТ-терапевт предложит ему рассмотреть, кто испытывает это чувство. Такой прием устанавливает некоторую дистанцию между внутренним “я” и данной эмоцией и ослабляет проблемное поведение, спровоцированное гневом.

В АСТ “я”-контекст противопоставляется двум другим самоощущениям: “я”-контент и “я”-процесс. “Я”-контент (также известен как *концептуализированное “я”*) охватывает вербальное содержание и включает в себя множество ярлыков, которые мы используем, когда говорим о себе, например: “У меня две сестры, я терапевт и я из Калифорнии”. Польза “я”-контента заключается хотя бы в том, что благодаря этому концепту мы общаемся с людьми. Сказав кому-то, что приехали из Калифорнии, вы можете начать интересный разговор или объяснить, почему у вас есть те или иные привычки или склонности. Содержание жизненного опыта помогает общаться с окружающими и может привести к другим важным результатам. Например, в определенных ситуациях после слов “я — терапевт” собеседник может предложить человеку оплачиваемую работу в частной клинике. Описывать свой “я”-контент — означает владеть важным социальным навыком общения. Тем не менее этот концепт может причинять вред, например, когда люди сливаются с негативными самооценками, такими как “я неудачник” или “я никому не нравлюсь”, и приравнивают себя к этому контенту. Когда это происходит, АСТ-терапевт помогает клиентам дистанцироваться от подобных оценок, предлагая им выполнить упражнение “я”-контекст.

Третий ключевой вид самоощущения в АСТ — “я”-процесс. Слово “процесс” означает серию действий или изменений в течение какого-то периода. “Я”-процесс объясняется чередой действий, в которых участвует человек, и новым опытом, который он переживает. “Я”-процесс подобен непрерывному потоку самосознания или осознанию того, что вы испытываете в данный момент. Например, способность сказать “я сижу в этом кресле” или “я читаю эту книгу” демонстрирует контакт с “я”-процессом. Клинически значимая проблема возникает в отношении “я”-процесса, когда клиент говорит “я беспокоюсь” или “я переживаю из-за навязчивых влечений”. Обучение клиента взаимодействию с “я”-контекстом с помощью осознанности или экспериментальных упражнений помогает ему или ей получить некоторое представление о текущих внутренних эмоциональных процессах. Таким образом можно уменьшить влияние негативных установок “я”-процесса и помочь человеку придерживаться поведения, основанного на ценностях, даже если он испытывает тревогу, стресс или некое негативное стремление.

“Я”-контекст облегчает выполнение ответственных действий, увеличивая осознанность опыта без привязки к сопутствующему словесному содержанию, например, к суждениям о себе и оценкам себя. Установление связи с “я”-контекстом также способствует принятию и разделению. В качестве примера рассмотрим случай клиентки с алкогольной зависимостью. Она наполняется негативными мыслями о себе и своей способности воздерживаться от алкоголя всякий раз, когда пытается бросить пить. Если ей удастся развить более сильное ощущение “я”-контекста, она сможет более эффективно справляться с желанием выпить, заметив, что, хотя у нее есть сильное желание вернуться к алкоголю и негативные суждения о себе, большая часть ее сущности не определяется ее пагубными потребностями или самоосуждением.

Ценности

Мы часто называем *ценностями* избранные жизненные направления. Стивен Хейс и его коллеги описывают ценности как “избранные качества целенаправленного действия, которые не могут быть получены как объект, но могут быть воплощены шаг за шагом” [Hayes, 2006, p. 8]. В процессе установления ценностей АСТ-терапевты задают клиентам следующие вопросы: “Какой вы хотите видеть вашу жизнь? Что для вас важно?”

Ценности помогают создать мотивацию для достижения определенных целей. Сформулировав основные моменты, наполняющие жизнь смыслом,

мы можем установить цели, достижение которых покажет, что мы движемся в верном направлении. Например, когда человек начинает понимать, что для него важно сделать мир красивее, его эстетические ценности могут побудить его создать цветущий сад у себя во дворе. Таким образом, выращая нарциссы возле дома, он действительно может выполнять свою задачу. Когда эта цель будет достигнута, он может продолжать заниматься чем-то еще, связанным с ценностью делать мир красивее. Ценности нельзя “завершить”. Если рассматривать это более детально в клиническом контексте, ценностью может быть “проявление сострадания к другим”, тогда как целями, реализующими эту ценность, могут быть “простить сына на рождественском ужине через неделю”, “волонтерская деятельность при церкви” или “тренировка медитации милосердия”.

Различие между целями и ценностями важно с клинической точки зрения, потому что, хотя для реализации ценностей могут быть поставлены и достигнуты цели, они зачастую подчеркивают то, что считается отсутствующим в жизни человека. По своему определению цели представляют собой то, чего у нас еще нет и чего мы хотим достичь. Напротив, ценности связаны с более широкими схемами деятельности, и мы всегда можем действовать для получения ценности, даже если еще не достигли сопутствующих целей. Другими словами, цель сбросить 5 кг, завести больше друзей или собрать 5 тыс. долларов на благотворительность может быть достижимой или недостижимой в недалеком будущем. Поведение, направленное на достижение сопутствующих целей (скажем, заботиться о своем здоровье, быть хорошим другом или помогать другим) всегда возможно в настоящий момент. Например, человек, желающий похудеть на 5 кг, может выбрать салат вместо пиццы или пойти на прогулку вместо просмотра телевизора. Такое поведение не приведет к существенной потере веса мгновенно, но представляет собой незамедлительный выбор в пользу заботы о своем здоровье.

Важно отметить, что ценности являются личными и выбираются человеком по собственному усмотрению. Таким образом, клиницисты АСТ помогают людям установить, что для них ценно, не намекая, какими должны быть ценности. Однако терапевты иногда подчеркивают, что любое поведение служит чему-то: независимо от того, осознают это клиенты или нет, они всегда метафорически движутся в определенном направлении.

Рассмотрим следующий пример. Представьте себе клиентку, которая поступила в колледж и *говорит*, что для нее обучение — ценность, но это противоречит ее поступкам. Она поставила себе цель получать хорошие

отметки, но обеспокоена своей низкой успеваемостью. Проблема в том, что почти каждый день она курит марихуану в течение часа после пробуждения и снова делает это вечером после занятий. Она редко садится за учебники и большую часть вечеров смотрит телевизор или играет со своим парнем в видеоигры. Терапевт АСТ может задать следующие вопросы: “Для чего вы курите марихуану? Что вам дают видеоигры?”. Клиницист может спросить: “Что вы цените в своих действиях?”. Когда дело доходит до ценностей, уместна старая добрая поговорка о том, что поступки говорят громче слов, и поведение клиентки не демонстрирует того, что она ценит обучение.

Дальше клиницист может предложить клиентке разобраться, в чем для нее заключаются ценности. Она может понять, что, возможно, не ценит учебу, и сказала так только потому, что люди в ее жизни подталкивали ее к поступлению в колледж. Может быть, угождать другим, например, ее парню, для нее важнее, чем учиться. Как альтернативу клиницист может рассматривать поведение этой клиентки с точки зрения других процессов АСТ. Например, вероятно, она не может отделаться от мыслей “я тупица” или “я не могу этого сделать”, возникающих всякий раз, когда она садится за учебники. Может быть, она пытается избегать авersiveного состояния, такого как скука или беспокойство, когда ей приходится читать сложный материал. Терапевт может также обсудить с ней употребление психоактивных веществ, чтобы увидеть, не мешает ли курение марихуаны обучению, или же обратить ее внимание на то, что оно препятствует выполнению ответственных действий.

В работе с ценностями цель терапевтов АСТ состоит в том, чтобы помочь клиентам сформулировать их и определить соответствующее поведение. Другими словами, прояснение ценностей способствует усилению ответственности действий. Такая работа также включает в себя помощь клиентам в выявлении препятствий на пути к обретению ценностей. Это могут быть обстоятельства или поведение, несовместимые с их заявленными ценностями или мешающие жить в соответствии с ними. Очевидно, что ценности связаны с ответственными действиями, и мы обсудим это в следующих главах. А пока просто скажем, что ответственные действия являются важным и достойным внимания компонентом концепта ценностей, одновременно являясь наглядным их воплощением в жизни.

Влияние контекста на ответственные действия

Обсудив все шесть процессов АСТ в модели шестиугольника, вернемся к ответственным действиям. На первый взгляд они кажутся самым простым из основных процессов АСТ для понимания и применения, поскольку обычно их легче измерить и наблюдать, чем остальные процессы. Это верно в том смысле, что ответственные действия часто являются явным поведением, которое легко подсчитать, отследить или иным образом измерить. Однако, хотя задача измерения частоты или интенсивности поведения может быть простой, терапевту АСТ не стоит концентрировать все внимание лишь на форме или проявлении поведения человека. Действительно важно исследовать *функцию* поведения. АСТ представляет собой практическую интервенцию, направленную не только на поступки человека, но и на причины этих действий. Ответственные действия — это не только наличие поведения, но и функция этого поведения в текущем контексте для данного человека. АСТ — функционально-контекстуальный подход в терапии, поэтому наиболее важна функция поведения, а не его форма. Мы подробнее рассмотрим функциональный контекстуализм в следующей главе, а пока помните, что любое ответственное действие следует рассматривать в контексте всех других процессов.

Рассмотрим конкретный пример того, как на ответственное действие влияют различные функции, с учетом контекста поведения.

Тейлор приняла решение бегать по 30 минут в день и говорит, что такое поведение помогает ей улучшить и сохранить здоровье. Для клинициста не составит труда попросить ее вести записи о пробежках. Можно также предложить вести видеозапись, использовать “умные” часы или фитнес-трекер, а также отчеты коуча, чтобы получить более объективную картину прогресса. Тем не менее в модели АСТ клиницист делает больше, чем просто измеряет поведение. Конечно, измерение играет важную роль в лечении, но зачастую оно не показывает общую картину. Клиницисту необходимо понимать, как такое обязательство проявится в контексте жизни клиента. Выполните следующее упражнение: подумайте, насколько подходящими или эффективными будут действия Тейлор в каждом из следующих сценариев.

- Тейлор часто говорит, что хочет улучшить состояние здоровья, она также страдает избыточным весом, злоупотребляет алкоголем и выкуривает полпачки сигарет в день.

- У Тейлор морбидное ожирение.
- Она проходит лечение, потому что с тех пор, как три месяца назад потеряла работу, у нее часто случались панические атаки; ее основные цели лечения — научиться справляться с тревогой, улучшить навыки общения и получить профессиональные навыки, которые помогут ей найти новую работу.
- Тейлор триатлонистка и обычно пробегает 80 км в неделю.
- Ей 62 года, и она уже несколько лет не совершала прогулок на расстояние больше 2 км.
- Она приняла это решение через несколько дней после того, как ее сестра (с которой Тейлор во всем соревнуется) решила заняться бегом.
- Тейлор говорит, что расстроена, потому что муж сказал, что она выглядит толстой, а она считает, что бегуны худые.
- У нее есть опыт постановки целей, которых она не достигла.
- Кроме того, Тейлор недавно приняла решение заниматься по часу в день и работать с репетитором два раза в неделю, чтобы пройти академический испытательный срок (наиболее распространенный термин, используемый в колледжах и университетах для обозначения того, что студент не достигает академических успехов, необходимых для окончания учебного заведения. — *Примеч. пер.*).

Ответственные действия необходимо рассматривать в контексте истории клиента, озвученной жалобы, а также его целей и ценностей. Когда клиенты принимают ответственные решения или ставят цель, терапевты должны принимать во внимание этот контекст, но также учитывать его при оценивании результата, помня, что основополагающей целью является повышение психологической гибкости. Продолжая упражнение, подумайте, как бы вы оценили действия Тейлор в течение первой недели в каждом из следующих контекстов.

- Ее научный руководитель считает, что она должна внести несколько исправлений в свою диссертацию, прежде чем защищать ее в конце недели. Тейлор ответила, что у нее нет времени, потому что она приняла решение бегать каждый день.
- Тейлор не пошла на пробежку после того, как врач посоветовал ей пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок.

- Она бегала 30 минут один день, пропустила следующие пять дней и бегала три часа на седьмой день.
- Тейлор говорит, что достичь цели было легко, потому что, прежде чем принять такое решение, она обычно бегала по часу в день.
- Она говорит, что не бегала 30 минут на следующий день после того, как заболела гриппом.
- Тейлор говорит, что не бегала по 30 минут в день, потому что чувствовала себя слишком подавленной.
- Она говорит, что несмотря на то, что трижды опаздывала на работу из-за утренней пробежки, она рада сообщить, что действительно сдержала обещание и всю неделю бегала по 30 минут в день.
- Тейлор не понимает, достигла ли цели, потому что не вышла на пробежку, задержавшись на работе допоздна, но компенсировала это, пробежав по 45 минут следующие два дня.

Не существует простых правильных или неправильных ответов на вопрос, выполнила ли Тейлор ответственное действие. С одной стороны, материал в предыдущем списке предоставляет достаточно информации, чтобы облегчить ответ на этот вопрос. С другой стороны, поскольку мы всегда должны рассматривать ответственные действия в контексте, существует несколько способов взглянуть на одно и то же поведение. Ответственное действие становится сложнее, если рассматривать его в контексте полной модели АСТ и полной картины жизни, конкурирующих ценностей и множества ответственных действий, которые есть у большинства людей.

Заключение

В этой главе было представлено понятие “ответственных действий”, которые являются основным процессом АСТ в клинически значимом изменении поведения клиентов. Были кратко описаны другие пять процессов АСТ: принятие, разделение, контакт с настоящим моментом, “я”-контекст и ценности, а также их связь с ответственными действиями. В главе 2 мы исследуем определение ответственных действий, представим объяснение фокусирования АСТ на поведении и начнем подробно изучать взаимосвязь ценностей и ответственных действий.