

Содержание

Об авторах	15
От издательства	16
Глава 1. Терапия эмоциональной эффективности	17
Почему терапия эмоциональной эффективности?	19
Основные компоненты терапии эмоциональной эффективности	20
В чем уникальность терапии эмоциональной эффективности	27
Как пользоваться этой книгой	29
Резюме	31
Глава 2. Эмоциональная осведомленность	33
Ориентировать клиентов на терапию	33
Эмоциональная эффективность	35
Повышение эмоциональной осведомленности	37
Из чего состоят эмоции	41
Структура сеанса	48
Дневник практики навыков	48
Резюме	51
Глава 3. Осознанное принятие	53
Психообразование об осознанном принятии	53
Использование экспозиции в ТЭЭ	58
Момент выбора	63
Резюме	69
Глава 4. Эмоциональный серфинг	71
Как эмоциональное избегание удерживает высокую интенсивность эмоции	72
Как руминация поддерживает высокую интенсивность эмоций	79
Как эмоционально обусловленное поведение усиливает эмоции	81
Искусство эмоционального серфинга	82
Выбор имажинальной экспозиции	85
Резюме	90

Глава 5. Основанное на ценностях действие. Часть I	91
Определение ценностей клиента	93
Определение ценностей по областям	95
Обращение к ценностям в момент дистресса	102
Препятствия на пути к ценностям	104
Основанное на ценностях действие	105
Резюме	108
Глава 6. Основанное на ценностях действие. Часть II	109
“Монстры в автобусе”	109
Подготовка к упражнению “Монстры в автобусе”	110
Имагинальная экспозиция и основанное на ценностях действие	118
Имагинальная экспозиция с выполнением ОЦД	119
Резюме	125
Глава 7. Релаксация и самоуспокоение	127
Осознанный копинг	127
Преимущества осознанного копинга	128
Знакомство клиентов с осознанным копингом	129
Н + П + В + осознанный копинг	131
Осознанный копинг с помощью релаксации	131
Осознанный копинг с помощью самоуспокоения	137
Использование осознанного копинга вне сеансов	142
Резюме	143
Глава 8. Копинг-мысли и радикальное принятие	145
Копинг-мысли	145
Осознанный копинг с помощью копинг-мыслей	146
Радикальное принятие	155
Резюме	165
Глава 9. Отвлечение и тайм-аут	167
Отвлечение	167
Осознанный копинг с помощью отвлечения	174
Тайм-аут	180
Осознанный копинг и тайм-аут	180
Резюме	185

Глава 10. Соединяем все вместе	187
Закрепление изученного материала	187
График восьминедельного протокола	191
Потенциальные проблемы и возможности терапии	191
Проблемы с конкретными навыками	191
Повышенная эмоциональная осведомленность и деморализация	192
Адаптация терапии под клиентов, или “растяжка”	193
Стимулирование эмоциональной активации	193
Оценивание	194
После завершения ТЭЭ	195
Резюме	196
Приложение А. Показатели эффективности терапии	199
Приложение Б. Исследования и результаты	209
Гипотезы и результаты	209
Приложение В. Восьмисеансовый протокол ТЭЭ	215
Сеанс 1. ТЭЭ: Н + П	215
Сеанс 2. ТЭЭ: Н + П	229
Сеанс 3. ТЭЭ: Н + П + Выбирай ОЦД	248
Сценарий управляемого осознанного принятия	253
Сеанс 4. ТЭЭ: Н + П + Выбирай ОЦД	262
Сеанс 5. ТЭЭ: Н + П + Выбирать осознанный копинг	270
Сценарий управляемого осознанного принятия	275
Сеанс 6. ТЭЭ: Н + П + Выбирай осознанный копинг	284
Сеанс 7. ТЭЭ: Н+ П+ Выбирать осознанный копинг	299
Сеанс 8. Терапия эмоциональной эффективности	318
Источники и литература	323
Предметный указатель	327

ГЛАВА 3

Осознанное принятие

Осознанное принятие является вторым компонентом ТЭЭ и основывается на практике медитации осознанности и снижения стресса с помощью осознанности. Осознанное принятие опирается на навык эмоциональной осведомленности (глава 2) и подготавливает клиентов к практике эмоционального серфинга (глава 4). Осознанное принятие добавляет к эмоциональной осведомленности намерение безоценочного наблюдения и принятия. Оно также делает акцент на дистанцировании от своего эмоционального переживания, что помогает клиентам отделить себя от него и использовать временной интервал, чтобы гибко отреагировать на боль в контекстно-адаптивной, соответствующей ценностям манере.

**Цель навыка осознанного принятия:
наблюдать + принимать эмоцию**

Психообразование об осознанном принятии

ТЭЭ использует навык осознанного принятия для облегчения безоценочного наблюдения, развития гибкости и интереса к своему сиюминутному опыту. Осознанное принятие представляет собой сочетание этих качеств с эмоциональной осведомленностью. Установив связь с настоящим моментом, наблюдая и принимая все компоненты эмоции, клиенты могут приступить к практике осознанного и целенаправленного выбора своих реакций на триггер.

Практикуя осознанное принятие, клиенты также учатся не ставить знак равенства между собой и своими эмоциями. Они узнают, что как наблюдатели за своим опытом они постоянны, в то время как их эмоции преходящи. Как и в упражнениях на диффузию мыслей [17], клиенты учатся диффузии эмоций, наблюдая и принимая все их компоненты: ощущения, чувства, мысли и побуждения. Они узнают, что можно

наблюдать за своим эмоциональным опытом, позволяя ему происходить и не погружаясь в него. Такая практика дистанцирования создает интервал, необходимый клиентам, которые находятся под влиянием эмоционального триггера, для определения *момента выбора* (рассматривается ниже в этой главе) — возможности выбирать, как отреагировать.

Осознанное принятие — это полный отказ от инстинктивных реакций на трудные эмоции, особенно когда человек борется с эмоциональными проблемами. Люди запрограммированы переживать трудные эмоции с помощью избегания и/или реагируя на них, защищаясь или отодвигая неприятное переживание. Часто вместо того чтобы наблюдать и принимать триггерный опыт, люди по умолчанию используют дезадаптивные реакции, приносящие краткосрочное облегчение, но в конечном итоге препятствующие эффективному реагированию.

Некоторые клиенты также испытывают трудности с экспозицией боли. Попытка переживать боль без избегания, не действуя на ее основании и не пытаясь ее контролировать, может показаться смелой, непривычной и пугающей. Возможно, клиенты стали настолько искусными в избегании своего эмоционального опыта, что им трудно просто подключиться к переживанию настоящего момента. Им следует ожидать дискомфорт, так как они будут вынуждены делать обратное тому, что мозг эволюционно запрограммирован мотивировать нас делать — избегать боли. Как и с любым новым поведением, чтобы реагировать на дистрессовые эмоции осознанным принятием, клиенты должны потратить много времени и усилий, но это критически важно для достижения эмоциональной эффективности.

По мере прохождения терапии полезно помогать клиентам постоянно рефлексировать о том, как избегание боли или стремление изменить свой эмоциональный опыт держат их в ловушке порочного круга эмоциональной дисрегуляции. Этот дезадаптивный способ реагирования также мешает им выразить себя в основанном на ценностях действии и достичь желаемого. Мы рассмотрим это подробнее в главах 5 и 6.

Также полезно подчеркнуть, что осознанное принятие не подразумевает снисхождения к боли, оправдания ее или ее триггера; это просто разрешение эмоциональному опыту происходить без чьего-то контроля. И в конечном итоге практика осознанного принятия — это то, что позволяет клиентам реагировать на боль и трудные эмоции аутентичным и обогащающим жизнь образом.

Прежде чем вы начнете сеанс, посвященный осознанному принятию, вам нужно проверить, что ваши клиенты знают об осознанности, — это поможет вам оценить, насколько они нуждаются в психообразовании.

Рассмотрим раздаточный материал, который вы можете использовать для ознакомления клиентов с осознанным принятием, и сценарий практики осознанного принятия.

Осознанное принятие: Наблюдать + Принимать

Осознанное принятие вытекает из практики осознанности, которая, как было показано в многочисленных исследованиях, снижает психологический стресс и улучшает благополучие. Практика осознанного принятия крайне важна для эмоциональной эффективности, потому что помогает легче переносить тяжелые эмоции, быстрее восстанавливаться и реагировать так, чтобы делать свою жизнь лучше каждый момент.

Осознанное принятие помогает практиковать наблюдение и принятие эмоций, а не реагировать на них избеганием или попыткой контроля. Это не означает, что нужно “любить” свои эмоции; это просто означает, что не нужно сопротивляться тому, что вы переживаете.

Полезная метафора — сравнить себя с климатом, а свои эмоции с погодой. Климат постоянен, а погода постоянно меняется. С помощью осознанного принятия вы будете просто наблюдать и принимать меняющуюся погоду, никак не реагируя на нее, в то время как сами в качестве наблюдателя остаетесь постоянным.

Когда вы испытываете влияние эмоционального триггера, осознанное принятие дает много преимуществ:

- Практика осознанного принятия поможет терпеть боль, не реагируя на нее.
- Практика осознанного принятия поможет быстрее восстановиться от вызванного триггером дистресса.
- Практика осознанного принятия поможет найти временной интервал, чтобы продуманно и сознательно выбрать реакцию на боль.

Мы практикуем осознанное принятие, когда учимся наблюдать и принимать четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения. Ниже приводится простое описание практики осознанного принятия, которое вы можете использовать, практикуя свои навыки вне сеансов.

Постарайтесь делать это хотя бы по 10 минут в день, когда расслаблены или когда находитесь под влиянием эмоционального триггера.

1. Принимайте ощущения.

Сканируйте свое тело на предмет ощущений с намерением наблюдать и принимать их, а не пытаться реагировать. Просто обращайтесь внимание на все детали ощущений: их объем, форму, температуру, напряжение и движение. Попробуйте смягчить свое отношение к ощущению и найти ему место, не пытайтесь как-то изменить его, просто позвольте ему быть именно таким, какое оно есть.

2. Маркируйте чувства.

Постарайтесь определить чувство, сопровождающее эмоцию. Назовите его и позвольте ему быть именно тем, чем оно является, не оценивая его.

3. Наблюдайте за мыслями.

Освободите свой ум, а затем ожидайте каждую мысль; наблюдайте за ее появлением; позволяйте ей уйти, не погружаясь в нее. Вернитесь в настоящий момент и ожидайте появления следующей мысли. Когда она появится, вы можете сказать себе: “Вот пришла мысль”, а затем просто дать ей уйти. Если вы обнаружите, что вам трудно отпустить эту мысль, можно просто признать ее “навязчивой мыслью”, а затем отпустить.

4. Замечайте побуждения.

Заметьте, приходит ли эмоция вместе с побуждением что-то делать или чего-то не делать. Позвольте себе оставаться с побуждением, не действуя на его основании и не осуждая его. Затем отметьте, как это ощущается — не действовать под влиянием эмоции.

Чем больше вы будете практиковать эти навыки осознанного принятия, тем сильнее станут ваши “мышцы” эмоциональной эффективности. Вам будет все проще наблюдать за своими эмоциями и принимать их, а не действовать под их влиянием. Практика осознанного принятия также подготовит вас к использованию других навыков, которым вы научитесь в ТЭЭ.

Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьтесь на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустите ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

Использование экспозиции в ТЭЭ

Исследования показали, что репетиция навыка в активированном состоянии способствует обучению, удержанию в памяти и припоминанию [37]. Довольно часто терапия включает информацию о том, что нужно делать, но ей не хватает практики, которая помогает клиентам закодировать новое поведение. Многим клиентам, которые страдают от эмоциональной дисрегуляции, не хватает как знаний, так и практики использования навыков, чтобы реагировать на дистресс. При практике навыков с помощью экспозиции у клиентов образуются новые нейронные сети, в которых они нуждаются тогда, когда испытывают на себе влияние триггеров вне сеансов.

В ТЭЭ мы используем два вида экспозиции, которые помогают клиентам сталкиваться с трудными эмоциями и практиковать навыки в активированном состоянии. Первый вид, *эмоциональная экспозиция*, предполагает открытость всеми компонентам эмоции, когда она активирована. Второй тип, *имагинальная экспозиция*, предполагает воображение сценария, открытость сопровождающей его эмоции и визуализацию поведенческих реакций на дистрессовую ситуацию в активированном состоянии.

Подготовьте своих клиентов к практике экспозиции, проведя психообразование о том, как она работает, и объясните, как лучше выполнять упражнение. Экспозиция особенно сложна для клиентов с низкой толерантностью к дистрессу и слишком чувствительных к соматическим ощущениям, как при паническом расстройстве. При выборе стимула экспозиции важно ознакомиться с руководством, чтобы добиться эмоциональной активации, которая будет достаточной эффективной, но не настолько, чтобы клиенты стали полностью неуправляемыми и не смогли выполнить упражнение.

Следующий раздаточный материал поможет стать руководством и пособием по психообразованию для ваших клиентов о том, как практиковать навыки с помощью экспозиции.

Введение в экспозицию

В этой терапии мы будем практиковать навыки, которые называются “экспозиционными упражнениями”. Эти упражнения должны помочь вам “открыться” переживанию трудных эмоций, чтобы научиться восстанавливаться от дистресса, а также новым способам реагирования, которые улучшат вашу жизнь. Исследования показали, что, сталкиваясь с дистрессом, а не избегая его, вы не только повышаете свою толерантность к нему, но и быстрее восстанавливаетесь.

Вот как это работает. Сначала выберите ситуацию или сценарий, которая вас расстраивает. Например, попробуйте вспомнить, когда в последний раз вы испытали дистресс, и попробуйте почувствовать активацию, когда думаете об этом. Затем оцените, достаточно ли вы активированы, чтобы практиковать экспозицию, используя такой инструмент, как шкала СЕД.

Рейтинговая шкала СЕД

Рейтинговая шкала СЕД — это шкала субъективных единиц дистресса. Проще говоря, вы оцениваете дистресс, который испытываете, думая о ситуации, по шкале от 1 до 10, где 1 — это отсутствие дистресса, а 10 — самый большой дистресс, который вы можете себе представить. Для каждой ситуации вы должны предсказать, насколько вы расстроитесь, если полностью откроетесь эмоциям. В идеале ваш дистресс должен быть в диапазоне от пяти до семи. Если он будет слишком слабым, упражнение вряд ли будет эффективным, и если он будет слишком сильным, вы будете отвлекаться и не сможете продолжать участвовать в нем.

1 — отсутствие дистресса

3 — заметный дистресс

5 — умеренный дистресс

7 — тревожно и некомфортно

10 — самый сильный дистресс, который только можно представить

Если в какой-то момент упражнения вы почувствуете слишком большой дистресс и не сможете продолжать, сообщите об этом психотерапевту и/или прекратите упражнение. Вы сами управляете экспозиций.

Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Введение в осознанное принятие с помощью эмоциональной экспозиции”

- Психотерапевт:** Давайте выполним упражнение с использованием навыка осознанного принятия. На несколько минут представьте себе ситуацию, которая недавно вас огорчила. Вы можете выбрать ту, которая, по вашему мнению, находится в диапазоне между пятью и семью по шкале СЕД, где 1 — это отсутствие дистресса, а 10 — самый сильный дистресс, который вы можете себе представить.
- Клиентка:** [пауза] Хорошо. Можно выбрать ситуацию, в которой мой парень опаздывает, чтобы заехать за мной, и не звонит...
- Психотерапевт:** Хорошо. Насколько сильным, по вашему мнению, будет дистресс в этом сценарии?
- Клиентка:** О, это меня очень огорчает. Наверное, шесть с половиной.
- Психотерапевт:** Окей, хорошо. Сосредоточьтесь и представьте эту сцену во всех подробностях. Просто закройте глаза, а я буду говорить вам, что делать.
- Клиентка:** Хорошо [закрывает глаза].
- Психотерапевт:** Представьте, как в прошлый раз вы ждали, чтобы он вас забрал. Представьте себя место, где вы стояли. Вспомните, что вы видели вокруг и что слышали. Вы можете представить себя там и почувствовать эту эмоцию?
- Клиентка:** Да. Я чувствую ее.
- Психотерапевт:** Хорошо. Где в теле вы чувствуете эмоцию?
- Клиентка:** О! Я еще не успела представить себе ситуацию, как мои плечи напряглись, и меня бросило в жар, хотя я сижу здесь и всего лишь думаю о ней.

- Психотерапевт:** Окей, отлично. Итак, давайте исследуем, что значит открыться всем этим эмоциональным переживаниям, начиная с напряжения в плечах и с жара, которые вы испытываете. Можете ли вы позволить этим ощущениям просто присутствовать, не оценивая их и не реагируя, а просто открываясь им?
- Клиентка:** Хорошо [*глубоко вздыхает*].
- Психотерапевт:** Есть ли чувство, которое сопровождает это ощущение?
- Клиентка:** Я злюсь. Нет... Мне страшно. Думаю, что на самом деле я боюсь, что он меня не любит. Если бы он меня любил, его больше волновала бы встреча со мной и он приходил бы вовремя. Или, по крайней мере, он догадался бы позвонить мне и сообщить, что задерживается.
- Психотерапевт:** Значит, вы боитесь, что он на самом деле вас не любит.
- Клиентка:** Да. Я знаю, это звучит пафосно, но у меня есть такая мысль.
- Психотерапевт:** Окей, хорошо. Давайте на несколько минут попробуем наблюдать за вашими мыслями, позволяя им уходить.
- Клиентка:** Ладно. Просто произносить их вслух?
- Психотерапевт:** Да. Вы можете просто сказать: “Мне кажется, что он на самом деле меня не любит”, а затем отпустить эту мысль и подождать, пока не придет следующая.
- Клиентка:** Хорошо. У меня возникла мысль “Я недостаточно хороша”.
- Психотерапевт:** Прекрасно, а теперь отпустите эту мысль и дождитесь следующей.
- Клиентка:** Окей... Я подумала: “Я слишком остро реагирую”, а сейчас я ее отпускаю.
- Психотерапевт:** Хорошо.

- Клиентка:** [пауза] Мысль, похожая на: “Я не так сильно нужна ему, как он мне”. Эту мысль трудно отпустить [вздыхает].
- Психотерапевт:** Ничего страшного. Просто подтвердите это, сказав: “У меня есть навязчивая мысль”, и отпустите ее.
- Клиентка:** Хорошо.
- Психотерапевт:** Можете ли вы определить побуждение, связанное с этими мыслями?
- Клиентка:** Хм. Ну, у меня точно есть желание встряхнуть его и отругать!
- Психотерапевт:** Хорошо. Можете ли вы просто остаться с этим побуждением, наблюдая и принимая его? Попробуйте позволить ему быть тем, чем оно является. Можете ли вы представить, что находите место для этого побуждения, где будете чувствовать его, но не действовать в соответствии с ним?
- Клиентка:** Я попробую.
- Психотерапевт:** [пауза 15 секунд]: Что сейчас происходит в вашем теле?
- Клиентка:** Оно немного расслаблено... И мои мысли уже не бегут так быстро.
- Психотерапевт:** Значит, напряжение, которое вы чувствовали спало?
- Клиентка:** Да. Оно еще немного осталось, но стало гораздо меньше.
- Психотерапевт:** Хорошо. А мысли замедляются?
- Клиентка:** Да. Я все еще думаю: “Он на самом деле меня не любит”... Но эта мысль перестала быть такой “навязчивой”, как только мое тело расслабилось. Как будто это всё связано друг с другом.
- Психотерапевт:** Верно. Теперь давайте на мгновение остановимся на этой мысли. Попробуйте просто признать эту мысль, не реагируя на нее, не оценивая ее, а просто отпуская.

- Клиентка:** Окей.
- Психотерапевт:** Что сейчас с вами происходит?
- Клиентка:** У меня появилась мысль: “Все изменилось”.
- Психотерапевт:** Вы имеете в виду, что вы отпустили свои мысли?
- Клиентка:** Да. Я не понимала, что у меня есть выбор. Возможно, я смогу это повторить, когда подобная ситуация случится на самом деле.
- Психотерапевт:** Это — наша цель. Итак, какой сейчас ваш уровень СЕД?
- Клиентка:** Ну... Я думаю, примерно два или три балла.
- Психотерапевт:** Ок, отлично. Подведем итог упражнения. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, откройте глаза и вернитесь в комнату.

Момент выбора

Когда клиент научится практиковать осознанное принятие, вам нужно объяснить ему, как определять момент выбора. Определение момента выбора важно для эмоциональной эффективности, потому что именно таким образом клиенты находят временной интервал, чтобы выбрать реакцию на трудные эмоции эффективным и улучшающим качество жизни способом.

Момент выбора — это момент, когда клиенты решают, какой из навыков ТЭЭ использовать: эмоциональный серфинг (глава 4), основанное на ценностях действие (глава 5), релаксацию и самоуспокоение (глава 7), копинг-мысли (глава 8), отвлечение и тайм-аут (глава 9). Вы должны подчеркнуть, что определение и использование этого “момента” существенно важно для повышения эмоциональной эффективности.

Ниже приводится раздаточный материал, которым вы можете поделиться со своими клиентами, рассказывая им о моменте выбора. (Одностраничную версию раздаточного материала можно найти в приложении В.)

Момент выбора

Люди не могут контролировать появление у себя эмоций. Эмоции возникают естественным образом в ответ на то, что происходит внутри и вокруг нас. Но мы можем контролировать реакции на свои эмоции, и именно здесь лежит настоящая эмоциональная эффективность. Это понятие была описано неврологом и психиатром Виктором Франклом следующим образом.

Между стимулом и реакцией есть временной интервал.

В этом временном интервале лежат наша свобода и сила выбора.

От этого выбора зависят наше счастье и личностный рост.

То, насколько эффективно мы реагируем на негативные эмоции, зависит от нашей способности определять этот “момент выбора”. Это момент, когда вы понимаете, что эмоционально активированы и обладаете силой выбора способа реагирования. Попробуйте представить его как “священную паузу”, когда вы можете выбрать либо автоматическую реакцию, избегание и попытку контроля, либо реакцию, которая улучшит вашу жизнь.

В ТЭЭ вы научитесь разным навыкам, которые сможете выбирать в этот момент; они помогут отреагировать на ваши эмоции так, чтобы приблизить вас к желаемой цели.

**Модель ТЭЭ = Наблюдать + Принимать эмоции →
Определять момент выбора → Выбирать навык ТЭЭ**

Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Разговор с клиентом об определении момента выбора”

Психотерапевт: Итак, теперь, когда вы знаете, как наблюдать за компонентами эмоции и принимать их, мы можем попрактиковаться в определении момента выбора.

Клиент: Что это такое?

Психотерапевт: Момент выбора — это момент, когда при столкновении с дистрессом вы признаете за собой выбор. Это — момент, когда вы понимаете, что можете выбрать сознательную и аутентичную реакцию, а не позволять своим эмоциям командовать парадом.

- Клиент:** А если я не смогу его определить? А если после практики осознанного принятия я все еще буду так расстроен, что эмоции будут управлять мной?
- Психотерапевт:** Для определения момента выбора нужна практика, но чем чаще вы будете это делать, тем легче это будет происходить. Все, что нужно для определения этого момента, — это сделать паузу, достаточную для осознания, что у вас есть выбор в том, как реагировать. Понимаете?
- Клиент:** Думаю, что да.
- Психотерапевт:** Давайте попробуем. Как насчет того, чтобы попытаться определить момент выбора с помощью триггерной ситуации прямо сейчас? Можете ли вы представить себе произошедшую недавно триггерную ситуацию?
- Клиент:** Думаю, что да. На прошлой неделе одна из моих коллег присвоила себе предложенную мной идею.
- Психотерапевт:** Каким был триггер или момент, когда вы поняли, что это произошло?
- Клиент:** Она объявила о ней как о своей идее на совещании нашего офиса по маркетингу.
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте с этим поработаем. Просто закройте глаза и на несколько минут представьте себе эту сцену. Попробуйте мысленно перенеситесь на совещание. Припомните, что она сказала, и позвольте себе активировать эмоции.
- Клиент** [*с закрытыми глазами*]: О, я их активировал!
- Психотерапевт:** Хорошо. Итак, думайте о моменте, когда вы поняли, что она присвоила себе вашу идею. Можете описать, что с вами подошло?
- Клиент:** Я хотел дотянуться до нее через стол и задушить! Она знает, как много мне пришлось работать, чтобы получить повышение.
- Психотерапевт:** И что вы сделали?

- Клиент:** Я встал и ушел с совещания.
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте поработаем с этой эмоцией. Давайте начнем с осознанного принятия, а именно с ощущений в вашем теле.
- Клиент:** Окей... Сердце колотится... Уф... Напряжение в животе, настоящий спазм. Как будто меня отправили в нокаут!
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте на мгновение остановимся на этом ощущении напряжения. Просто зафиксируйте объем и форму напряжения и позвольте ему быть тем, чем оно является.
- Клиент:** Сейчас попробую... Оно размером и формой с грейпфрут...
- Психотерапевт:** Хорошо, а теперь определите, какая у него температура... Оно горячее, холодное или нейтральное?
- Клиент:** Теплое.
- Психотерапевт:** Теперь обратите внимание на то, что происходит, когда вы принимаете ощущение и определяете для него место... Оно меняется или останется прежним?
- Клиент:** Оно немного слабеет.
- Психотерапевт:** Окей, хорошо. Теперь попробуйте обозначить чувство, которое сопровождает ощущение и побуждение задушить коллегу.
- Клиент:** Только возмущение. Ясно и просто.
- Психотерапевт:** Окей. Отлично. Теперь посмотрим, сможете ли вы смягчить это чувство возмущения... Отведите для него место и просто позвольте ему быть самим собой.
- Клиент:** Оно очень сильное, но я могу с ним справиться. Во всяком случае, постараюсь.
- Психотерапевт:** Тогда просто позвольте ему быть сильным. Попробуйте относиться к нему мягче, даже попробуйте окутаться в него.

- Психотерапевт** [*после паузы в 30 секунд*]: Что сейчас происходит с этим чувством?
- Клиент:** Я начинаю скучать.
- Психотерапевт:** Скучать?
- Клиент:** Да, как будто я устал фокусироваться на нем... И оно уже не такое сильное.
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте перейдем к наблюдению за мыслями.
- Клиент:** У меня возникла мысль “Она предала меня, я не должен был ей доверять. Я такой тупой!”
- Психотерапевт:** Хорошо. Можете ли вы просто признать существование мысли о том, что она вас предала, и отпустить ее?
- Клиент:** Не хочу ее отпускать, но попробую.
- Психотерапевт:** В этом весь смысл... Ваш мозг думает, что вам нужно удерживать эту мысль, чтобы вы больше не страдали. Но попробуйте просто признать, что это навязчивая мысль, и отпустить ее. Вы всегда сможете вернуться к ней в другой раз.
- Клиент:** Хорошо. Теперь у меня возникла мысль: “Я запутался в своих эмоциях”.
- Психотерапевт:** Хорошо. Можете ли вы подумать, что это оценочная мысль, признать ее и отпустить?
- Клиент:** Хорошо... Это оценочная мысль... До свидания!
- Психотерапевт** [*смеется*]: Молодец. Теперь давайте проверим, какое побуждение связано с этой эмоцией.
- Клиент:** Хм. Что ж, я все еще хочу ее задушить, но уже не так сильно.
- Психотерапевт:** Отлично. Вы можете просто отметить, на что похоже желание задушить ее? Вы можете просто побыть с ним минуту?
- Клиент:** Могу.

- Психотерапевт** [*ждет 30 секунд*]: Что происходит сейчас?
- Клиент:** Ну, мне меньше хочется ее задушить... Это слишком сильное побуждение. Я немного смущен.
- Психотерапевт:** Я понял. Можете ли вы позволить этому побуждению оставаться с вами, не оценивая его?
- Клиент:** Да, хорошо.
- Психотерапевт:** Оставаясь с этим побуждением, можете ли вы представить, что не действуете, руководствуясь им, а просто сидите с ним?
- Клиент:** Да... Вы имеете в виду — не уходить с совещания?
- Психотерапевт:** Совершенно верно. Просто заметьте, что у вас было желание уйти.
- Клиент:** Хорошо.
- Психотерапевт:** Теперь вы можете определить момент, когда у вас был выбор?
- Клиент:** Ну, у меня мог бы быть выбор, если бы, когда это происходило, я сделал это упражнение на осознанность.
- Психотерапевт:** Хорошо, но вы смогли заметить этот момент?
- Клиент:** Думаю, что да... Если бы, разозлившись, я остановился и заметил момент выбора, я мог бы просто остаться на совещании?
- Психотерапевт:** Точно. С помощью осознанного принятия в момент выбора, находясь в этой ситуации, вы смогли бы почувствовать свою силу.
- Клиент:** Да, я это понимаю.
- Психотерапевт:** Хорошо. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Откройте глаза и вернись в комнату. На следующем сеансе вы узнаете о новом навыке осознанного принятия, называемом эмоциональным серфингом, который вы сможете использовать, чтобы просто держаться на эмоции, как на волне, а не действовать, руководствуясь ею.

Резюме

Отметим основные моменты главы 3.

- Осознанное принятие — это практика наблюдения и принятия четырех компонентов эмоционального переживания (в отличие от избегания, автоматического реагирования или попытки контроля и изменения): принятие ощущений, маркировка чувств, наблюдение за мыслями и замечание побуждений.
- Момент выбора — это временной интервал между эмоциональным триггером и действием, когда клиенты могут сознательно и намеренно выбирать свою реакцию.
- Осознанное принятие своего эмоционального опыта важно для определения момента выбора в ситуации эмоционального триггера.
- Эмоциональная экспозиция помогает клиентам находить больше возможностей и проявлять гибкость в выборе реакций на триггеры.
- Практика осознанного принятия в активированном состоянии улучшает обучение, удержание в памяти и припоминание.