

# Содержание

Благодарности	15
Об авторах	16
<b>ВВЕДЕНИЕ. Начало начал</b>	<b>17</b>
<b>Часть 1. Ищем ориентир</b>	<b>21</b>
<b>ГЛАВА 1. Теория укажет путь</b>	<b>23</b>
Углубляемся в суть	24
Цель АСТ	26
Инструменты АСТ	28
Функциональный анализ повседневной деятельности	29
Принципы обучения в повседневной деятельности	30
Что такое RFT	32
Теория чего?	34
И что	37
Основные процессы АСТ	38
Открытый стиль реагирования (разделение и принятие)	39
Сфокусированный стиль реагирования (контакт с настоящим моментом и самонаблюдение)	40
Вовлеченный стиль реагирования (обоснование ценностей и проактивность)	41
Трудности с процессами	42
Во всем виновата стратегия?	44
Присутствие и отстраненность	44
Как не сбиться с курса	47
Резюме	48

<b>ГЛАВА 2. Плыдем по курсу</b>	51
Цели сеанса	51
Значение структуры	52
Начало сеанса	53
Не сбиться с курса	54
К процессам	54
Как все усложнить	58
Готовиться — хорошо, но присутствовать — лучше!	63
Планирование сеансов	64
Концептуализация ситуаций	65
Принципы против планирования	67
Что делать в кризисной ситуации	67
Резюме	71
<b>ГЛАВА 3. Стил ь имеет значение</b>	73
Индивидуальный подход ценой терапии	73
Направлять — это хорошо	74
Равенство на практике, а не в теории	78
Самораскрытие как клинический инструмент	79
Значение структуры	81
Самораскрытие с пользой	85
Откровенность как подарок	86
Игра в открытую	87
Воспитывать или поощрять	91
Поддерживать — не значит соглашаться	91
Резюме	98
<b>ГЛАВА 4. Поговорим о тайминге</b>	99
Значение присутствия	100
Активное приветствие	101
Дар тишины	102
Если сомневаешься — слушай	105
Прямая и непрямая работа	106

Распространенные ошибки	111
Направлять — не тянуть	111
Не забываем, что это процесс	113
Либо пан, либо пропал	113
Резюме	116
<b>ГЛАВА 5. Знай свой подход</b>	117
Порядок или беспорядок	118
В чем разница	118
Преимущества порядка	120
Подводные камни порядка	121
Прочие соображения	128
Удачно закругляемся	129
Конец — это начало	130
Особенности хорошего заключительного сеанса	137
Итоги пройденного пути	139
Следующие шаги	140
Эмпирическое завершение	141
Резюме	142
<b>Часть 2. Коварные мелочи и основные “проколы”</b>	143
<b>ГЛАВА 6. Ох уж этот язык!</b>	145
Оставляем язык в покое	148
Зачем это нужно	149
Что для этого нужно	153
Описание против оценки	154
Оценка: не “плохо”, но “вредно”	161
Разум — это непросто	163
Резюме	165

<b>ГЛАВА 7. Польза креативной безнадежности</b>	167
Почему так трудно?	170
Служба спасения	170
Что вы делаете?!	177
Слабость или слияние?	178
И еще несколько слов о стиле	180
Разделять, но не соглашаться	181
Ласково, но решительно	181
Не сгущая краски	184
Бескомпромиссно, но сострадательно	185
Прочие стилистические ошибки	186
Приоритет плана	186
Оправдание	186
Убеждение	187
Суть вопроса	188
Часть перспективы	191
Когда лучше воздержаться от СН	191
Креативная безнадежность: лайт-версия	192
Резюме	193
<b>ГЛАВА 8. Барьеры в терапии</b>	195
Как распознавать барьеры	196
Что делать	197
Распространенные барьеры к поведенческим изменениям	204
Причины — это поводы	204
Тайминг	204
Беспричинное и ненастоящее	205
Время свободы	206
Это слишком сложно	207
Чувство обиды	210
Быть правым	212
Искушение “надо”	214
Проблема домашней работы	215

Отсутствие прогресса	224
Резюме	226
<b>ГЛАВА 9. Парадоксы самонаблюдения</b>	<b>227</b>
Соппротивление	228
Что такое “я”	229
Как развивается “я”	230
“Я” — это душа?	232
Чего мы добиваемся	234
Так что же делать	237
Генеральный план самонаблюдения	238
Применение метафоры шахматной доски	242
Прочие затруднения	247
Резюме	249
<b>ГЛАВА 10. Совершенствуем секретное оружие</b>	<b>251</b>
Почему так трудно	252
Содержание и основные процессы	252
Импровизация	253
Неприятие	254
Не мешайте работать	254
Куда они ведут?	255
Вы, но не я	256
Основные советы	258
Тайминг. Куда же без него	261
Основные трудности	265
Почему пассажиры не могут вести автобус	265
Превращаем автобусы в лопаты	268
“Подводные камни” осознанности	272
Когда у клиента “плохой опыт”	273
Противоречивый посыл	275
Используйте то, что работает	277
Резюме	278

<b>Часть 3. И в заключение...</b>	279
<b>ГЛАВА 11. Система и неприятности</b>	281
И кстати...	281
Плохие новости	290
В погоне за счастьем	293
Резюме	298
<b>ГЛАВА 12. Продолжаем свой путь в АСТ</b>	301
Определение собственных барьеров	302
Следуйте за намерениями	303
Надо просто идти	303
Пути развития	305
Введение	306
Применение	307
Совершенствование	310
Одиночество в АСТвилле	312
Подводим итоги	312
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	315

# Система и неприятности

**К**лючом к эффективному проведению АСТ является системный и последовательный подход на основе формирующей модели принципов. Данная идея красной нитью проходит через всю книгу. Однако нельзя не признать, что перейти к системной работе с моделью АСТ невероятно сложно. Это может считаться признаком наивысшей компетенции. Но игра однозначно стоит свеч, так как дает терапевту возможность гибко и профессионально прорабатывать абсолютно все, что проявляется на сеансах. Эта глава призвана продемонстрировать, как следование принципам АСТ приносит пользу в работе даже с особенно трудными клиентами.

---

## И КСТАТИ...

Лично меня всегда радует и пугает то, с какой изобретательностью клиенты усложняют жизнь своим терапевтам. В следующих разделах мы проанализируем несколько примеров, которые отлично демонстрируют разнообразные трудности, возникающие на сеансе — от самых незначительных до тех, над которыми приходится поломать голову. Объединяет их все лишь то, что терапевты в каждом отдельном случае работают в соответствии с моделью АСТ. Приготовьтесь к более подробным диалогам в примерах (читайте: “более длинным”). Я решила воспользоваться моментом и максимально вдаваться в детали, поскольку книга в первую очередь предназначена для практиков АСТ (другим тоже будет полезно почитать!). Чтобы донести определенную идею, мне нужны определенные сценарии.

Но не стоит их заучивать — на практике функция использованных слов и поступков будет зависеть исключительно от контекста.

Следующий сценарий корнями уходит в ситуацию, сложившуюся у моего практиканта с пятидесятивосьмилетним мужчиной по имени Джим, пришедшим на терапию из-за депрессии в связи с выходом на пенсию. Начало проходило довольно гладко. Терапевт проработал с ним самонаблюдение и планировал начать следующий сеанс с упражнения непрерывное “я”. Как оказалось, у Джима были свои соображения на этот счет.

*Терапевт.* Давайте начнем с упражнения на осознанность. Есть одно упражнение, которое, по-моему, отлично подходит для сегодняшнего дня, хотя оно несколько длиннее, чем те, которые мы делаем обычно.

*Джим* (перебивает). Я вообще-то хотел спросить, можно ли, чтобы моя жена присутствовала на сегодняшнем сеансе.

*Терапевт.* Что?

*Джим.* Моя жена. Она в коридоре. Мы хотели бы присутствовать на сегодняшнем сеансе вместе.

(Пауза.)

*Терапевт.* Думаете, это будет вам полезно?

*Джим.* Да, она просто хочет посмотреть, чем мы тут занимаемся. Я пытался внятно ей объяснить, но на словах ничего не получается.

*Терапевт.* Вы хотите, чтобы я поговорил с ней о чем-то конкретном?

*Джим.* Нет, полагаю, это она хочет поговорить с вами. По-моему, у нее тоже есть вопросы.

*Терапевт.* А что вы думаете?

*Джим.* О чем?

*Терапевт.* Хотите, чтобы я пообщался с ней? Это ваш сеанс. Хотите, чтобы она сегодня была на вашем сеансе, или все-таки предпочтете провести его индивидуально?

*Джим.* Нет, я не против. Пойду, позову ее.

Здесь можно наблюдать весьма интересное поведение — мужчина представил идею о совместном сеансе как принадлежащую жене. Это позволяет делать определенные выводы об их отношениях в целом, а также предположить пассивность или даже избегание с его стороны. Первым делом в такой ситуации следует определить, как реагировать на подобную просьбу. Пережив удивление и собрав немного дополнительной информации (другими словами, определив источник идеи), терапевт сделал ход, у которого было сразу несколько целей. Во-первых, он отдал должное терапевтическим отношениям, подчеркивая, что именно Джим здесь принимает решения. Отметив формулировку просьбы (“Моя жена хочет...”), терапевт счел необходимым убедиться, что Джим не против присутствия женщины на сеансе, в очередной раз подчеркивая его ответственность за собственную жизнь. Только Джим может одобрить или не одобрить идею совместного сеанса. И тот факт, что он не протестует против желания жены, вовсе не означает отсутствие избегания — возможно, на данный момент мужчина просто не готов признать, что одобряет эту идею только потому, что не хочет расстраивать жену (это лишь одна вариация). Пока это просто догадки, но терапевт эффективно поднял и проработал вопрос на случай, если такая пассивность с его стороны действительно характерна для их отношений в целом. Одно можно сказать наверняка — все планы на сегодняшний сеанс идут псу под хвост. Ему остается только быстро перестроиться и приступать к работе с мужем и женой.

Можно “забыть” на АСТ и провести сеанс, болтая с Джимом и его женой, отвечая на вопросы и так далее. Однако это вовсе не обязательно, ведь ситуацию можно проработать в соответствии с моделью, если подходить к ней с точки зрения формирующих принципов, а не как к набору техник и теорий. С этой целью наш мудрый терапевт практикует осознанность, пока ждет возвращения клиента уже с женой — дышит и концентрируется на осознании себя в кресле, отслеживании мыслей и чувств, а также на намерении полностью присутствовать и открываться тому, что будет происходить. Чтобы не тратить ваше время и бумагу, кратко опишу то, что случилось дальше. Жена, Мэри, открыто интересуется терапевтом и АСТ в целом, заявляя, что “кажется, Джиму становится лучше”, подразумевая, что он стал больше внимания уделять ей и жизни в целом. Тем не менее ей хочется, чтобы он “не относился к себе так плохо все время”. Терапевт продолжает работать с процессами АСТ, прося Джима рассказать, что он

чувствует, слыша такие слова от Мэри, а также время от времени интересуясь переживаниями обоих в отношении происходящего на сеансе. Пытаясь проработать предположение об избегании со стороны клиента и подчеркнуть, что принципы АСТ применимы ко всем без исключения (и к нему самому тоже), терапевт предпринимает определенные ходы, чтобы отойти от роли эксперта или “того, кто знает все ответы” (именно в этой роли его видит Мэри). К примеру, своим поведением он дает Джиму понять, что тот должен сам говорить о собственном терапевтическом опыте — отвечать на вопросы жены о том, над чем они здесь работают и зачем — вмешиваясь лишь для того, чтобы прояснить или объяснить некоторые концепции по мере необходимости. Терапевт не пытается ввести концепцию самонаблюдения, как планировал ранее, а ищет способы извлечь максимум пользы из того, что теперь это парный сеанс. Поскольку особенности отношений могут либо способствовать, либо препятствовать развитию клиента, терапевт активно проверяет уровень навыков этой пары по основным процессам АСТ. Похоже, избегание является их общей проблемой — каждый стремится передать слово другому, чтобы избавиться от нежелательных мыслей и чувств.

*Терапевт* (к Мэри). Пока мне ясно одно — вам очень небезразлично то, что происходит с Джимом.

*Мэри* (со слезами на глазах). Так и есть! Он... он моя опора.

*Терапевт*. Также мне понятно, что вы испытываете связанные с ним болезненные мысли и чувства. Вы очень переживаете.

*Мэри*. Так и есть! Мне тяжело видеть столь негативное отношение к самому себе.

*Терапевт* (обращается к Джиму). Джим, из разговора с вами мне понятно, что переживания жены причиняют вам боль.

*Джим*. Да, мне не нравится, что она так сильно переживает за меня. Чувствую себя виноватым.

*Терапевт* (обоим). Мы зашли в тупик, не так ли?

(Оба непонимающе смотрят на терапевта.)

*Терапевт* (продолжает). В смысле, каждый из вас хочет, чтобы другой не испытывал того, что испытывает. Кроме того, вы не хотите

принимать то, что сами чувствуете — волнение, чувство вины и так далее. Мэри, хотя мы с вами и не говорили об этом, я вижу, что вы постоянно боретесь, пытаясь избавиться от волнения или заставить Джима измениться, чтобы вы не волновались по поводу его отрицательного отношения к себе.

*Мэри.* Да, вы правы. Но ничего не помогает.

*Терапевт.* Тем не менее вы продолжаете пытаться. Джим только что объяснил, что, помимо прочего, мы работаем над подобной борьбой и болью, которую она причиняет. Возможно, стоит попробовать отстраниться — проявить готовность прожить все, что с вами происходит, даже если это болезненное волнение или тяжелая мысль.

*Мэри.* Но... *(В растерянности замолкает.)*

*Терапевт* *(понимает, какие трудности испытывает женщина)*. Однако это не значит, что ничего нельзя сделать. Что нужно просто отстраниться или сдаться.

*Мэри.* Хорошо...

*Терапевт.* Но сперва скажите мне вот что: вы говорили, что вам больше всего от того, как Джим относится к самому себе. Что именно вас волнует? Что плохого в том, что Джим сам себе не нравится?

*Мэри.* Он от этого несчастлив.

*Терапевт.* Почему вас это волнует?

*Мэри.* Я люблю его!

*Терапевт.* Значит, причиной волнений является любовь к Джиму.

*Мэри.* Да!

*Терапевт.* Джим, а почему вас волнует беспокойство жены?

*Джим.* Потому что я не хочу, чтобы она беспокоилась. Чтобы волновалась.

*Терапевт.* Почему нет?

*Джим.* Потому что... я чувствую себя виноватым.

*Терапевт.* В чем именно вы виноваты по мнению разума?

- Джим.* В том, что она несчастна.
- Терапевт.* А почему вас волнует ее счастье?
- Джим.* Почему? Потому... ну, потому что она мне не безразлична.
- Терапевт* (*берет паузу, присутствует в моменте*). Ну, разве это не замечательно? В смысле, что за волнением, чувством вины и борьбой скрывается любовь.
- (*Джим и Мэри молчат, размышляя.*)
- Терапевт.* Интересно, думали ли вы о том, что, возможно, с волнением, чувством вины и прочим не надо бороться. Возможно, нужно просто позволить себе испытать их. Ведь они отображают вашу любовь.
- Мэри.* Хм-м... Я вижу, к чему вы ведете, но так трудно остановиться и не пытаться избавиться от них.
- Терапевт.* Именно. Вот над этим, помимо прочего, мы и работаем здесь, как Джим уже говорил. Терапия — как путешествие. И нам предстоит преодолеть еще долгий путь. Мы с Джимом планируем обсудить важные идеи. А тем временем, возможно, вам стоит позволить друг другу проживать все, что вы испытываете. Это будет самым ценным подарком, который только можно преподнести. Не пытаться избавиться или бороться, а просто прожить эти чувства, зная, что они отображают вашу любовь друг к другу.
- Мэри.* Но пройдет ли это когда-нибудь? Изменится ли наша жизнь к лучшему, когда вы закончите?
- Терапевт.* На этот вопрос существует много ответов, Мэри, но мне бы сейчас хотелось, чтобы вы просто запомнили то, что я говорил. Многое еще предстоит открыть, но, просто помня мои слова о ваших переживаниях, вы можете создать Джиму условия для плодотворной работы в терапии.
- Мэри.* Хорошо. Думаю, я смогу это сделать.
- Терапевт.* Джим, а вы не хотите ничего добавить сейчас?
- Джим.* Нет. Разве что... было бы неплохо, чтобы у меня были условия.

В этом примере терапевт работал на спонтанно парном сеансе, рассматривая происходящее в контексте АСТ, осознавая все процессы, которые следовало развивать (или, наоборот, ослаблять), сосредоточив внимание на эмпирическом избегании, поскольку оно проявлялось у обоих супругов отдельно, а также оказывало потенциально отрицательное влияние на их брак. Также он осторожно заговорил о готовности на благо ценностей (другими словами, о любви и поддержке друг друга) как об альтернативе контролю. В конце сеанса целесообразно было бы обсудить с Мэри и Джимом возможности для совместного развития. Например, участие в семейной терапии (можно даже порекомендовать им специалиста, поскольку Джим уже работает с АСТ, а Мэри явно заинтересована). Данный пример призван продемонстрировать, что вовсе необязательно ставить все на паузу, если события принимают непредвиденный оборот. Здесь специалист использовал события для терапевтической работы с основными процессами АСТ, которые были самыми очевидными.

А вот еще один хороший пример, в котором терапевт столкнулся с необходимостью быстро менять план работы. В следующем сценарии специалист уже провел четыре сеанса с клиентом и сейчас работал над готовностью как альтернативой контролю. Хотя клиент вроде бы понял эту концепцию, он продолжает демонстрировать стремление к исправлению. Мужчина немного научился разъединяться с мыслями и просто отслеживать происходящее в моменте, поэтому терапевт планировал продолжить работу в этом направлении.

*Терапевт.* Здравствуйте, Стив. Как ваши дела сегодня?

*Клиент.* У меня есть новость — я переезжаю в Чикаго.

*Терапевт.* Правда? Это действительно новость! И когда же?

*Клиент.* На следующей неделе.

*Терапевт.* На следующей неделе!

*Клиент.* Да, знаю. Несколько неожиданно.

*Терапевт.* Не то слово! Что происходит?

*Клиент.* Мой приятель Рич — тот, который строитель, помните? На следующей неделе он запускает новый проект и говорит, что возьмет меня в команду, если я быстро перееду. Мне нужны деньги, поэтому...

*Терапевт.* Как долго вас не будет?

*Клиент.* Я переезжаю насовсем. Во всяком случае я так планирую. Рич говорит, что у него много работы для меня, а я устал от Питтсбурга, поэтому...

*Терапевт.* Вижу. Ого. *(Пауза.)* Мой разум совершенно выбит из колеи этой новостью, но давайте сначала разберемся, что она значит для вас. Что вы чувствуете?

*Клиент.* Ну, это огромные перемены, да еще и спонтанные.

*Терапевт.* Какие чувства у вас возникают?

*Клиент.* Я взвинчен, но, думаю, все будет хорошо.

*Терапевт.* Хм-м... Что ж, мы определенно поговорим о том, что это означает для вас и вашей работы, но для начала давайте выполним упражнение на осознанность.

В этом сценарии терапевт получает неожиданную новость, оказывающую влияние на терапию. В ответ он пытается узнать, что привело клиента к спонтанному решению переехать, но также отмечает, что его собственный разум совершенно сбит с толку. Это побуждает поинтересоваться переживаниями клиента, а затем вернуться к их обычному началу сеанса — упражнению на осознанность. Такой ход демонстрирует разделение с весьма мощным содержанием момента и переход к работе согласно принципам АСТ. Терапевт четко и ясно дает понять, что сложившаяся ситуация будет рассматриваться в контексте АСТ. Продолжим.

*Терапевт.* Я обдумываю, как провести сеанс с максимальной пользой для вас, учитывая, что это последний наш сеанс, по крайней мере на данный момент. *(Откровенность и скрытый упор на ценности со стороны терапевта.)*

*Клиент.* Да, я тоже об этом думал. Наша работа мне очень помогла.

*Терапевт.* Как именно помогла?

*Клиент.* Хотя бы тем, что мне было, с кем поговорить. Да и то, о чем мы говорили, было очень полезно.

*Терапевт.* Что ж, давайте с этого и начнем — вспомним основные идеи, с которыми работали, и посмотрим, как вы их усвоили.

*Клиент.* Хорошо.

Такой подход даст специалисту реальное представление о том, с чем именно клиент уходит с терапии. Затем он определит, есть ли смысл останавливаться на уже проработанных концепциях или стоит представить новые принципы АСТ до завершения. Другими словами, терапевт оценит способности клиента по основным процессам — поймет, какие являются наиболее важными для мужчины, и какие нужно внимательнее проработать, учитывая ограниченное время.

*Терапевт.* Из ваших слов могу предположить, что вы действительно понимаете тщетность попыток “не принимать то, что есть”. Что вы потратили на них кучу времени и энергии, но так и не пришли к какому-либо результату.

*Клиент.* Да. Как вы и говорили — оно у меня есть, независимо от моего желания.

*Терапевт.* Похоже, вы действительно понимаете, что нежелание принимать то, что есть, не дает развиваться. Я хотел убедиться в этом, поскольку временами мне казалось, что вы все еще следуете стратегии контроля. Что по-прежнему думаете, будто существует способ избежать неприятных мыслей и чувств.

*Клиент* (подумав). Что ж. Не знаю. Думаю, я все понял.

*Терапевт.* А может ли быть так, что вы “понимаете”, но все еще не принимаете? К примеру, я часто ловлю себя на стремлении к контролю вместо отслеживания и принятия происходящего. Похоже, от стремления к комфорту избавиться невозможно. (*Терапевт доносит суть своих слов, нормализуя подобные стремления.*)

*Клиент.* Да, наверное, так и есть.

*Терапевт.* Главное — поймать момент и осознанно решить, хотите ли вы следовать этому стремлению или же предпочтете нечто другое.

На данном этапе терапевт окончательно определился, на чем сделать упор в оставшееся время. Это предположение о том, что основным источником проблем клиента является его убеждение: нужно избавиться от неприятных внутренних переживаний (тревоги, депрессии и низкой самооценки), чтобы зажить так, как хочется. Мужчина сильно зациклен на нем. Если разрушить эту систему, он получит больше возможностей для принятия других решений в будущем.

---

## ПЛОХИЕ НОВОСТИ

Те специалисты, которые еще не знакомы с АСТ или только начинают ее практиковать, часто ошибочно полагают, что им необходимо игнорировать собственную клиническую оценку, чтобы проводить терапию в соответствии с моделью — словом, что надо оставлять весь свой опыт за дверью кабинета. Но это совсем не так. Нужно работать в соответствии с моделью, используя с таким трудом полученную клиническую компетенцию. Тем не менее на моей практике многие терапевты сталкивались с этой ненужной дилеммой всякий раз, когда с клиентом происходило что-либо неожиданное. Мне часто говорили, что в таких ситуациях приходилось разрываться между тем, как “они обычно поступают”, и моделью АСТ. Но в действительности все можно совместить. Часто даже самые незначительные изменения в формулировках или поступках позволяют оставаться в рамках модели, а не противоречить ей. Анализ происходящего в контексте АСТ облегчает принятие решений, которые кажутся наиболее целесообразными клинически.

*Терапевт.* По телефону вы сказали, что у вас плохие новости.

*Клиентка.* Да, все действительно плохо. У меня обнаружили рак.

*Терапевт.* *(Сдерживает порыв немедленно ответить. Он глубоко дышит и смотрит клиентке в глаза с выражением заботы и глубокого сострадания. Он молча принимает ее переживания, не спеша с утешениями. В этом случае терапевт понимает, что женщине нужна поддержка и валидация. Устояв перед искушением словесно подбодрить или утешить, он тем самым дает и то, и другое, при этом оставаясь в полном соответствии с моделью.)*

*Терапевт* *(выждав паузу).* О, Джен. Мне очень жаль это слышать.

*Клиентка.* Да. Грудь. Третья стадия. Так что...

*Терапевт.* *(Снова воздерживается от слов, прилагая максимум усилий, чтобы присутствовать в моменте, давая понять, что здесь есть место даже таким переживаниям.)*

*Клиентка.* А я знала, что так и будет. У мамы был рак, у тети... Мне так страшно!

*Терапевт.* (Кивает и глубоко дышит.)

*Клиентка.* Теперь даже не знаю, с чего начать. Столько еще нужно сделать! Надо встретиться со специалистом, с хирургом, а для этого придется ехать в Рочестер. Поэтому еще нужно найти, кто присмотрит за собаками и...

*Терапевт.* Джен, я понимаю, что вас переполняют мысли о том, сколько проблем нужно решить. И их будет еще много. Мы обязательно поработаем над этим. Но сейчас я хотел бы сосредоточиться и понять, каково это для вас. Это серьезный удар! (Терапевт использует собственные переживания на сеансе, чтобы сформулировать ответ. Он осознает свое желание облегчить болезненность момента, и что это желание может отображать происходящее с клиенткой. Сам ответ указывает на разделение и готовность. Терапевт не прерывает ход мыслей и не мешает ему, а просто отслеживает их, признавая, что в них не только нет никакой патологии, а, наоборот, временами даже бывает польза. Комментарий: “Это серьезный удар!” — больше направлен на валидацию и вливание в происходящее.)

*Клиентка* (начинает плакать). Да, мне так страшно.

*Терапевт* (берет паузу, сидит молча). Я с вами. (Он дает поддержку и валидацию, оставаясь в рамках модели АСТ, не пытаясь ничего исправить.)

(Оба просто сидят молча.)

*Клиентка.* По пути сюда я думала о том, что вы скажете, что подскажете со всем этим делать. Я не хочу, понимаете? Но оно уже есть, независимо от моего желания.

*Терапевт.* Да. И это очень серьезно.

*Клиентка.* Полагаю, вы скажете не вестись на мысли об этом.

*Терапевт.* Сейчас я просто хочу быть с вами здесь и сейчас, и прожить то, как на вас влияет эта новость. Конечно, мой разум тоже в панике, но такова уж его работа. Я думаю, сейчас важнее просто дать вам достаточно времени, чтобы принять все, что связано с данной новостью. (Терапевт осторожно подбирает слова,

*чтобы не внушать клиентке лишнюю порцию “надо”, моделируя важные процессы для развития психологической гибкости, столь необходимой в подобной ситуации. Он моделирует разделение [“Мой разум тоже в панике”], а не предлагает женщине разъединиться с мыслями, и демонстрирует готовность, открыто заявляя о намерении выделить время на любые ее переживания, не пытаясь облегчить ситуацию или искать пути решения проблемы.)*

**Клиентка.** Все говорят, что надо заботиться о своем здоровье. Бэт — помните, у нее тоже был рак груди шесть лет назад? Вот она говорит, что важно верить в возможность излечения и прилагать к этому все усилия.

**Терапевт.** Джен, существует множество способов, которыми вы можете помочь себе в данной ситуации. Более того, я думаю, что в ближайшие недели и месяцы вам придется проявить все умения и мобилизовать все ресурсы, но я верю в вашу способность сделать все необходимое. Но сейчас хочется, чтобы вы поняли, что способны прожить связанные с ситуацией эмоции — даже сильный страх — и все равно поступить так, как необходимо.

**Клиентка.** Хотите сказать, что не нужно бороться с чувствами?

**Терапевт.** Мы уже обсуждали, что борьба с нежелательными мыслями и чувствами может дорого обойтись. Возможно, позволив себе прожить то, что происходит внутри, вы сможете сосредоточиться на том, что действительно важно — на лечении и выздоровлении.

**Клиентка.** Да.

И так далее. Механизм принятия клинически важных решений разворачивается вместе с событиями. Например, ближе к окончанию сеанса терапевт подумывает выполнить с клиенткой упражнение на физикализацию, в котором следует представить рак внешним физическим предметом, но затем решает не делать этого. Сейчас еще слишком рано, поскольку женщина может воспринять упражнение как предложение “смириться” с раком. Тем не менее идея не отбрасывается совсем, а лишь откладывается, поскольку данное упражнение может оказать положительное влияние на

более позднем этапе. В сотый раз повторяюсь, что вхождение в контакт с настоящим и присутствие с клиентом — беспроектный метод. В подобных ситуациях, когда на клиента сваливается действительно тяжелое испытание, разделить с ним это испытание — лучшее, что можно сделать. Надеюсь, вам также понятно, что в данном случае терапевт обращается к собственной способности чувствовать, что нужно клиентке в определенный момент, но не в ущерб модели. Напротив, можно сказать, что именно решение дать женщине поддержку и признание позволило остаться в рамках модели АСТ. Если бы терапевт попытался каким-либо образом облегчить состояние клиентки или присоединился к ней в поисках решения проблемы, он рисковал бы поощрить избегание со стороны их обоих.

---

## В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ

Когда мне было восемь, я решила, что хочу быть парикмахером. Однако от идеи пришлось отказаться, когда я поняла, что не смогу сама выбирать себе клиентов. Иронично, что сейчас мне часто приходится работать с клиентами — лично или в рамках кураторства — которых можно назвать “трудными”. И меня поразило то, насколько АСТ позволила усовершенствовать способность поддерживать сострадательную позицию и эффективно работать с такими людьми и проблемами, которые они приносят на терапию. В следующем сценарии речь пойдет как раз об одном из таких. Придя на терапию, он сам поставил цель, не согласующуюся с целями АСТ.

**Сценарий:** это первый сеанс терапевта с тридцатичетырехлетним мужчиной, который пришел на терапию для борьбы с тревогой и “управления гневом”. Терапевт провел начальную диагностику, чтобы понять, какие у этого клиента ценности и как он относится к ним. Пока мужчина ведет себя задиристо, саркастично и даже слегка враждебно.

*Клиент.* Чего бы мне хотелось от жизни? Жить на берегу моря в полном одиночестве. Или, возможно, с какой-нибудь красоткой. Да, с двадцатилетней красоткой.

*Терапевт.* Чем вас так привлекает мысль о том, чтобы жить на берегу моря с красоткой? (*Терапевт воспринимает клиента серьезно, предполагая, что подобное заявление было сделано им с целью контроля.*)

*Клиент.* А вы разве не понимаете? Может, вы гей?

*Терапевт.* Не могу понять, серьезно вы меня спрашиваете или нет. Вы серьезно интересуетесь моей сексуальной ориентацией? Если так, мне будет полезно знать, зачем вам моя ориентация — что это вам даст? (*Терапевт открыто исследует функцию заявления клиента.*)

*Клиент* (*немного опешил от такого прямого вопроса*). Да я просто шучу.

*Терапевт.* Хм-м-м. А, может, это вы так пытаетесь избежать разговора — прикрываетесь шутками и рассказами про берег моря и красоток?

*Клиент.* Насчет ориентации я шутил. Но я действительно хочу от жизни именно этого — море и красотку. Так с чего начнем?

*Терапевт* (*просто сидит и спокойно смотрит на мужчину*). Ну, лично я сейчас ощущаю себя в тупике. (*Откровенность, искренность.*)

*Клиент* (*ухмыляется и нервно смотрит на терапевта, поскольку тот молчит. Наконец, он нарушает тишину*). Что будем делать?

*Терапевт.* Черт меня побери, если я знаю.

*Клиент.* Хорошо...

*Терапевт* (*молчит.*)

*Клиент.* Получается какой-то отстой. Если мы будем просто сидеть тут и молчать, то какой смысл?

*Терапевт.* Что вы имеете в виду, спрашивая: “В чем смысл”?

*Клиент* (*раздраженно*). Какой смысл находиться здесь? Зачем я вообще пришел?!

*Терапевт* (*выглядит удивленно*). Вы меня спрашиваете? Зачем вы пришли? (*Здесь опять речь идет не столько о содержании, сколько о происходящем на сеансе.*)

*Клиент* (*смотрит свирепо, но молчит.*)

*Терапевт* (*прозаично, как бы между прочим*). По-моему, нам обоим предельно ясно: именно вы решаете, что будет происходить здесь. Я точно не могу толкать вас туда, куда вы не хотите направляться. И вы только что подчеркнули это. К счастью, я не хотел

бы делать этого, даже если бы мог. *(Терапевт открыто передает управление происходящим клиенту, определяя, что у них обоих есть выбор.)*

*Клиент* (молчит.)

*Терапевт.* Осмелюсь предположить, что вы пришли сюда не зря, поскольку явно не из тех, кто ищет то, не знаю, что. Но лишь вам решать, куда двигаться дальше и двигаться ли вообще. *(Открыто ставит клиента в положение выбирающего.)*

*Клиент.* Ну, я определенно хочу прогресса. Мне... мне нужна помощь. Просто не хочется обсуждать дерьмо вроде: “Чего я хочу от жизни”? Я хочу счастья, как и все.

*Терапевт* (задумчиво). Ну, не знаю...

*Клиент* (нетерпеливо). Что вы не знаете?

*Терапевт* (спокойно, неторопливо, прозаично). Я просто отслеживаю все мысли по поводу ситуации... обдумываю ваши слова насчет происходящего. Возможно, то, что я предлагаю, просто не соответствует тому, чего вы хотите. И вот я думаю, можно ли все это совместить. *(Моделирует присутствие и откровенность, одновременно забрасывая наживку.)*

*Клиент.* Понятия не имею, о чем вы.

*Терапевт.* Я вас не виню! Давайте посмотрим, смогу ли я все объяснить. *(Думает.)* Похоже, вы пришли сюда не просто так, а за счастьем. По вашим словам, во всяком случае. Я бы сказал, что моя работа — помогать людям жить хорошо. Жить со смыслом и энергией. Это подразумевает много хорошего, хотя не могу сказать, что здесь речь идет о счастье как таковом. Как бы там ни было, потребуются огромная совместная работа. По меньшей мере вам придется открыться исследованию альтернативного подхода. *(Откровенно и прямо говорит о стоящем перед ними выбором.)*

*Клиент.* Очень трудно открываться, когда не знаешь, чему именно открываешься.

*Терапевт.* Согласен.

*Клиент.* (Просто молча смотрит на терапевта.)

*Терапевт* (выждав паузу). Ну, есть и хорошие новости.

*Клиент.* Какие?

*Терапевт.* Если вы все же решите исследовать альтернативу, никто не заставит вас думать или чувствовать себя определенным образом. Я не стану требовать от вас энтузиазма или твердой уверенности в правильности того, что мы делаем. Это будет неестественно, да и неэффективно! (Очень важный момент. Клиент имеет полное право на свои мысли и чувства. Часто в подобных ситуациях людям кажется, что их как-то заставляют чувствовать себя определенным образом. Потому что они испытывают облегчение, поняв, что это вовсе не обязательно. Тем не менее определенная степень открытости все же необходима.)

*Клиент.* Хорошо...

*Терапевт.* Вот, что я попрошу в случае, если вы решите поработать со мной: нужно открыться, чтобы увидеть что-то новое для себя — что-то, чему следует научиться. Однако здесь также есть место скептицизму, разочарованию... любым эмоциям. Суть в том, чтобы открыться другому способу работать с тем, что с вами происходит — альтернативному подходу к жизни, если хотите.

*Клиент.* Я думаю о многом. И готов изучать новое.

*Терапевт.* Что ж, это определенно важно. Потому что я не хочу пихать вас туда, куда вы не хотите — не думаю, что от этого будет толк любому из нас. (Упорно избегает убеждения, снова подчеркивая, что у них обоих есть право выбора.)

*Клиент.* Точно не будет!

*Терапевт.* Именно это я и хотел знать. (Замолкает и просто смотрит на клиента. Пауза позволяет терапевту и дальше воздерживаться от убеждения, наставления, указывания и так далее. Она эмпирически дает мужчине понять, что именно он определяет, что будет происходить дальше. Терапевт не заполняет)

*ет время словами вроде: “Поэтому надо...” — а ждет решения от клиента.)*

*Клиент.* Так... что за альтернативный подход?

*Терапевт.* Разумный вопрос, на который очень трудно дать удовлетворительный ответ! Потому что речь идет о вашем личном пути. И нам еще предстоит увидеть, что на нем встретится. Наверное, легче сказать, чего вам не даст наш терапевтический подход. Например, он не исправит вас и не даст постоянного ощущения счастья. Коротко можно сказать, что наш подход позволит отойти от того, что не работает (я имею в виду способы, с помощью которых люди обычно пытаются работать со своими переживаниями), и научиться принимать происходящее, чтобы жить так, как мы хотим.

*Клиент.* Не понимаю.

*Терапевт.* Я вас не виню, но позвольте заверить, что от вас ничего не скрывают. Это процесс, который нам предстоит пройти вместе, а не инструкция к программе, которую я должен дать вам. Но открываться надо уже сейчас. Готовы ли вы открыться и исследовать этот путь, даже несмотря на неизведанность и неопределенность? *(Теперь терапевт обращается к клиенту с прямой просьбой.)*

*Клиент* *(подумав).* Я совсем не понимаю, о чем вы. *(Пауза.)* Но давайте посмотрим, куда это нас приведет.

*Терапевт.* Я очень рад, что вы согласились! Но вы понимаете, что придется и дальше принимать решения, ведь так? Именно вы контролируете процесс — если через пару сеансов решите, что это не для вас, мы можем обсудить другие методы работы. *(Терапевт поощряет клиента собственной откровенностью. Его искренность продолжает уводить их от силового противостояния — он открыто радуется, что мужчина решил продолжать — подчеркивая, что у него всегда будет возможность решить, стоит продолжать или нет.)*

*Клиент.* Хорошо.

Здесь очень многое произошло за очень короткое время. Терапевт предпочел начать с определения ценностей. Реши он работать на уровне содержания, это, вероятнее всего, привело бы к проблемам. Но он перешел на уровень процессов, исследуя функцию реакции клиента и обращаясь к откровенности для формулировки собственных ответов. Признавая, что зашел в тупик, терапевт эффективно “выходит из игры” и моделирует присутствие, готовность (зайти в тупик) и искренность. Затем он открыто передает управление в руки клиента (символически, поскольку управление нельзя передавать туда-сюда), пресекая его попытку противоречить в рамках стратегии контроля/избегания. Таким образом терапевт открыто “очистил поле боя”. Эта идея является центральной в модели и ключевой в развитии продуктивных терапевтических отношений. Этим и несколькими последующими комментариями (например, высказыванием собственных мыслей по поводу того, подойдет ли клиенту лечение, а также прояснением насчет того, что и от клиента кое-что потребуется) специалист не позволяет себе попасть в ловушку убеждения, не заставляя мужчину сотрудничать и подчеркивая право выбора — взаимное право, подразумевающее, что и сам терапевт может выбирать. Он предпринимает подобные “умные” ходы, с готовностью соглашаясь с выводами клиента и признавая неопределенность того, что им предстоит исследовать. Очень вероятно, что мужчина продолжит прибегать к силе и контролю, чтобы избавиться от возникающего в ходе терапии дискомфорта, но терапевт уже заложил прочный фундамент (другими словами, договорился об открытости чему-то новому), который поможет выстраивать будущие сеансы. Определение ценностей является ключевым в АСТ, о чем ни в коем случае нельзя забывать. В данном случае терапевт предпочел поработать над этим, чтобы заложить прочную основу для дальнейшей терапии.

---

## РЕЗЮМЕ

Если у вас примерно столько же опыта, сколько и у меня, то, читая эти примеры, вы придумаете множество альтернативных вариантов работать с приведенными сценариями. Возможно, вы увидите другие предположения, с которыми следует поработать, определите те самые незначительные изменения формулировок, которые помогут достичь оптимальных результатов, или придете к выводу, что тут уместнее будет выбрать совершенно

другую тактику. Здесь определенно нет единственно правильного способа реагировать. В этой главе мы больше говорили о том, что не работает — об отклонении от модели в случае непредвиденных ситуаций. По собственному опыту могу с уверенностью сказать, что отклонение от принципов АСТ не только ведет к путанице и противоречиям, но и существенно усложняет работу. Следование основным принципам АСТ поможет вам работать с подобными ситуациями так, чтобы это было понятно клиенту и позволяло достигать терапевтического прогресса.