

Содержание

Об авторах	14
Благодарности	15
Предисловие	16
АСТ и беспорядочный процесс травмы	16
Введение	21
Начинаем	21
Как пользоваться этой книгой	24
Структура книги	25
Ждем ваших отзывов	28
Глава 1. Принятие, осознанность и травма: проблема эмпирического избегания и вербальная природа травмы	29
Задачи главы	30
Обзор ПТСР	30
Эмпирическое избегание и ПТСР	32
Эмпирическое избегание, ПТСР и коморбидные заболевания	34
Эмпирическое избегание и контроль	36
Вербальная природа травмы	38
Слияние с речью	38
Поговорим об АСТ и осознанности	43
АСТ и другие направления в КПТ для лечения ПТСР	44
Глава 2. Осознанность и принятие	47
Задачи главы	48
Что такое осознанность	48
Настоящий момент	48
Прошлое	49
Будущее	54

Создание ясности	55
Принятие	56
Что нам известно об осознанности	56
Знакомство клиентов с осознанностью	58
Почему осознанность?	58
Развеиваем заблуждения	61
Упражнения на осознанность в этой книге	65
Глава 3. Подготовка к началу терапии	67
Задачи главы	67
Ориентация терапевта	67
Структура лечения	69
Информированное согласие	70
Структура сессии	72
Общая картина	76
Глава 4. Творческая безнадежность: в поисках места, где может родиться новое	77
Формат сессии (1-2 сессии)	78
Упражнение на осознанность	79
Обзор предыдущей сессии	84
Переход к терапии	84
Дополнительные опасные симптомы	85
Создание творческой безнадежности	86
Когда решения на самом деле не являются решениями	91
Правильное понимание безнадежности	94
Признание негативных последствий стратегий изменения	94
Оставаясь с чувством замешательства	95
Дать надежду в безнадежности	96
Препятствия, возникающие у клиентов	97
Препятствия, возникающие у терапевтов	100
Вовлечение в содержание	101
Попытки убедить клиента	102
Не разрешать клиентам чувствовать то, что они чувствуют	103

8 Содержание

Домашнее задание	103
Двигаемся дальше	107
Глава 5. Контроль как проблема: эмпирическое избегание и неэффективные решения	109
Формат сессии (1-2 сессии)	110
Упражнение на осознанность	110
Обзор предыдущей сессии	114
Не думайте о ванильном мороженом	114
Парадокс в действии	117
Цена контроля	120
Метафора зыбучих песков	121
Метафора китайской ловушки для пальцев	122
Метафора борьбы с волной	123
Упражнение по перетягиванию каната	125
Как мы учимся контролировать	129
Препятствия, возникающие у клиентов	131
Препятствия, возникающие у терапевтов	132
Контролирующий язык и действия	132
Чрезмерный контроль	133
Домашнее задание	133
Двигаемся дальше	136
Глава 6. Готовность	137
Формат сессии (2-3 сессии)	138
Упражнение на осознанность	138
Обзор предыдущей сессии	142
Представление концепции готовности	142
Практическое упражнение	143
Когнитивное отделение	145
Два компьютера	146
Вывести мозг на прогулку	150
Взгляд в глаза	157
Препятствия на пути установления состояния готовности	160
Путать готовность с чувствами	161
Отказ от полноценной жизни	163

Препятствия, возникающие у клиентов	167
Идти по болоту	167
Стремление к правоте	168
Препятствия, возникающие у терапевтов	169
Неготовность	169
Домашнее задание	170
Двигаемся дальше	171
Глава 7. Я-как-контекст	173
Формат сессии (2-3 сессии)	173
Упражнение на осознанность	174
Обзор предыдущей сессии	177
Сила я-контекста	177
Травма и собственное Я	178
Игра в шахматы	179
Упражнение “Я-как-наблюдатель”	183
Коробка с содержимым	192
Демонстрация ярлыков	193
Программы	200
Я — есть, и мое Я остается неповрежденным	200
Препятствия, возникающие у клиентов	201
Слишком сильное слияние с идентичностью	201
Непонимание непрерывности опыта	201
Препятствия, возникающие у терапевтов	202
Попасть в ловушку собственной идентичности	202
Попасть в ловушку собственных мыслей	203
Домашнее задание	203
Двигаемся дальше	208
Глава 8. Наполненная жизнь	209
Формат сессии (2-3 сессии)	210
Упражнение на осознанность	210
Обзор предыдущей сессии	214
Помочь клиентам идентифицировать свои цели	214
Сделать выбор	215

Предоставить направление и создать смысл	216
Жизнь в соответствии со своими ценностями	220
Развитие ценностей и целей	223
Ценности и травма	225
Препятствия, возникающие у клиентов	226
Найти смысл после ПТСР	226
Упустить факт, что процесс является сутью	227
Препятствия, возникающие у терапевтов	229
Двигаемся дальше	229
Домашнее задание	230
Рабочий лист “Определение целей”	232
Глава 9. Ответственное действие	237
Формат сессии (3-4 сессии)	237
Упражнение на осознанность	238
Обзор предыдущей сессии	242
Поговорим об АСТ-терапии	242
Восстановление ценностей	243
Ожидание ответных действий	244
Ценность как конечная точка	247
Оставшиеся препятствия	249
Травма и прощение	249
Что правильно, а что — нет	254
Сосредоточенность на концептуализации своего Я	260
И снова говорим о готовности	263
Ответственные действия	265
Вопрос готовности	270
Конец и начало	278
Препятствия, возникающие у клиентов	279
Препятствия, возникающие у терапевтов	280
Неготовность терапевта	280
Страх разбудить травму	280
Упражнение “Встать и действовать”	281
Домашнее задание	282

Глава 10. Рекомендации психотерапевту по проведению АСТ	283
Задачи главы	283
Первый шаг: подходит ли АСТ-терапия для вас?	284
Обучение АСТ	285
Основные навыки	287
Понимание плана терапии	287
Эмпирическое принятие	289
Осознание цены избегания	292
Осознанность	292
Желаемые качества для терапевта в АСТ	293
Заместительная травма	296
Забота терапевта о самом себе	297
Обучение лечению ПТСР	299
Экспозиционная терапия и АСТ	299
Модальности и условия лечения	302
Факторы, влияющие на решения о лечении	303
Глава 11. Диагностика в АСТ и дополнительные клинические вопросы	307
Задачи главы	307
АСТ и различные виды травм	307
Травма в межличностных отношениях	308
Ревиктимизация	309
Категория военнопленных и участников боевых действий	311
Террористические атаки и стихийные бедствия	312
Тяжелая утрата и горе	313
Коморбидные заболевания	314
АСТ и депрессия	315
Несколько слов о лекарствах	315
АСТ и злоупотребление психоактивными веществами	316
АСТ и тревога	317
АСТ и самоповреждения	318
АСТ и соматизация	319
АСТ и психотические симптомы	320

12 Содержание

Что можно принимать, а что — не следует	321
Диагностика ПСТР в АСТ	322
Диагностика травмы и ПТСР	322
Оценка эмпирического избегания и принятия	325
Оценка мыслей об избегании и оценка когнитивного отделения	326
Оценка осознанности	327
Оценка ответственных действий	328
Рабочий лист ценностей и целей	330
Оценка общей эффективности АСТ-терапии и удовлетворенности клиента	331
Дневник	331
Заключение: открыться жизни	334
Научная сторона АСТ	334
Благодарность тем, с кем мы работали	338
Настоящее	339
Список литературы	341

ГЛАВА 2

Осознанность и принятие

Самое неразумное — это считать, что преходящее есть непреходящее.

Тиру Валлувар, Тируккурал 34:331¹

“Принятие” означает “готовность принимать то, что предлагается, без протеста или реакции”. В АСТ мы активно работаем, чтобы помочь клиентам принять внутренние или личные события, такие как мысли, чувства, воспоминания и ощущения. Мы хотим научить их с готовностью принимать то, что предлагается, и относиться к этому легко, как будто держать бабочку на ладони. Хотя это может показаться простым заданием, выполнить его может быть довольно сложно, и для этого потребуются постоянная практика. Разум охотно втягивает нас в свое пространство, тянет как рыбу, пойманную на крючок. И мы полностью верим тому, что говорит наш разум, редко осознавая этот процесс.

Разум чрезвычайно упорен, он редко дает нам возможность отдохнуть от постоянных комментариев о жизни, разных ситуациях и о том, как мы живем в этом мире. С одной стороны, постоянный поток мыслей захватывает нас, и становится трудно понять, что мышление — это то, что происходит каждый день и каждое мгновение. Учитывая эту непрекращающуюся реку мыслей, мы начинаем идентифицироваться с нашим разумом, что приводит к негибкости — мы воспринимаем себя такими, как наш разум говорит о нас. Проблема здесь в знаниях, которые хранятся в уме. Если вы знаете одну сторону чего-либо — вы знаете и другую.



¹Пер. Виталия Фурники, 1990

Если вы знаете, что значит “хорошо”, то знаете, что значит “плохо”. Оценивающие и осуждающие процессы в уме, если они рассматриваются как истинно верные, могут создавать болезненную и трудную борьбу, которая влияет на качество и смысл жизни. С другой стороны, внимательность к этому процессу может позволить нам прокатиться на этой волне, увидеть ее такой, как она есть — просто опытом, называемым мышлением.

Задачи главы

- Обсудить все тонкости осознанности.
- Понять, что известно об осознанности.
- Познакомить клиентов с осознанностью.
- Объяснить, как использовать упражнения на осознанность из этой книги.

Что такое осознанность

Осознанность — это древняя буддистская практика, которая может оказать сильное влияние на нашу жизнь сегодня. Это не означает, что вам нужно стать буддистом или даже исповедовать буддизм, чтобы заниматься практикой осознанности. Осознанность — это простая концепция. Джон Кабат-Зинн дает нам полезное и согласующееся с АСТ определение: “Осознанность означает уделять внимание особым образом: намеренно, в настоящем моменте и без осуждения” [62, с. 4]. Он отмечает, что такое внимание способствует большему осознанию настоящего момента и создает ясность и принятие. Все эти цели заложены в подходе АСТ.

Настоящий момент

Один из способов, которыми мы можем застревать в буквальных значениях нашего разума, заключается в том, что разум может удерживать нас далеко от настоящего момента. Это верно для всех нас, но может быть особенно болезненным для клиентов, у которых

диагностировано ПТСР. Если дать себе время понаблюдать, где чаще всего пребывает наш разум, мы сможем легко обнаружить, что он сосредоточен на прошлом или беспокоится о будущем. Мы редко открываемся тому, что переживаем в настоящий момент. Практикуя осознанность с нашими клиентами, мы будем говорить о текущем моменте не только в упражнениях на осознанность, но также просто делая паузу и прося клиента понаблюдать за тем, что происходит прямо сейчас. Мы можем попросить их просто ощущать и чувствовать. Мы можем попросить их просто слушать или смотреть. Практически в каждом случае наши клиенты узнают, что текущий момент относительно хорош, и есть многое, о чем следует узнать, и что не имеет ничего общего с травмой прошлого или тревогами будущего. У нас было много клиентов, которые после осознанной прогулки сообщали, что снова соприкоснулись с тем, что давно утратили, — с чувством удивления и красоты окружающего мира.

Прошлое

Мы можем часами размышлять о том, что произошло вчера или несколько лет назад, вовлекаясь в процесс оценки того, как все должно было быть по-другому, особенно если нам не нравятся места, которые мы посещаем в наших воспоминаниях. Мы также можем тратить время, думая о последствиях определенного события, например о разводе или смерти любимого человека. Когда мы погружаемся в эти воспоминания, мы создаем рассказы или истории, которые объясняют, что произошло, что должно было произойти и как избежать повторения аналогичного негативно оцененного события. Истории, которые создаются вокруг этого воспоминания, могут быть обширными и срабатывать интересным образом. Например, история, связанная с разводом, может заключаться в том, что человек больше никогда не женится, потому что предыдущий опыт брака был слишком болезненным и разрушительным. Человек боится испытать похожую боль и ограничивает контакт с потенциальными партнерами, а затем создает историю об этом, приводя еще больше причин для избегания интимного контакта. Здесь легко

можно увидеть, как истории, связанные с травмой, могут привести к негативному функционированию. Рассказы и истории вертятся вокруг травмы (например, одна история может быть такой, как “я испорчена из-за моей травмы, и в результате меня невозможно любить”), и на основе этих историй жизни людей становятся меньше (“следовательно, если меня невозможно любить, у меня не может быть отношений”). В этих местах рождается одиночество, и жизнь человека остается изолированной и несбалансированной.

Естественно испытывать боль, сталкиваясь с травмой. На самом деле, было бы странно, если бы кто-то не испытывал сложных эмоций в ответ на травмирующее событие. Проблема заключается в том, что мы делаем, когда возникает боль. Мы часто начинаем оценивать ее, реагировать проблематично, что только усиливает страдания. Круг страдания в описанном примере показывает, как возникает первоначальная болезненная реакция на травму, и как затем человека окружают суждения, аргументы, оценки, борьба, стыд, желание контроля или стремление быть частью какого-то другого опыта. Именно в этом месте возникают и нарастают страдания. Боль — это изначальная естественная реакция на вред, подобный травме. Страдание — всё, что мы делаем, осуждая и устраняя боль, — мы оцениваем ее как плохую, а затем боремся с ней, чтобы избавиться от естественных переживаний. Страдание может усиливаться вокруг первоначальной боли, что может привести к многолетнему проблемному нежелательному поведению. Рассмотрим следующий пример взаимодействия с клиентом:

Терапевт. Расскажите, что не дает вам жить дальше, где вы увязли?

Клиент. Ну... правительство обвело меня вокруг пальца, а война меня разрушила.

Терапевт. Можете рассказать немного больше?

Клиент (с нажимом). Это повлияло на всю мою жизнь. Правительство уничтожило меня, а пребывание во Вьетнаме разрушило мою жизнь. Государство так и не признало меня за то, что я сделал... Никто не оценил, что я рисковал своей жизнью во Вьетнаме.



Боль — это естественная эмоция. Страдание — это все, что мы добавляем к боли с помощью своего разума

Терапевт. Если я правильно помню, вы рассказывали эту же историю несколько недель назад, и также снова за несколько недель до этого.

Клиент. Да, это правда.

Терапевт. Хорошо. Давайте остановимся на минутку. Обратите внимание, что вы рассказывали не раз эту историю с тех пор, как я познакомился с вами. Сколько раз вы рассказывали ее в своей жизни?

Клиент (пауза). Тысячи раз.

Терапевт. Сколько лет вы рассказываете ее?

Клиент (пауза). Около тридцати пяти лет.

Терапевт (довольно серьезно). Что-нибудь изменилось после рассказа истории? Обстоятельства выглядят по-другому для вас сейчас? (*Терапевт делает паузу; клиент выглядит немного сбитым с толку.*) Как вы думаете, что изменится, если вы расскажете эту историю еще несколько раз?

Клиент (долгая пауза, затем шепчет). Ничего. (*Пауза.*) Но вы не понимаете, правительство надуло меня, а Вьетнам разрушил мою жизнь.

Терапевт (серьезно, но сочувствующе). Да, я слышал эту историю...

И мне ясно, что что-то пошло не так в вашем прошлом в связи с этим событием. И сейчас вы снова рассказываете эту историю. Как вы думаете, что изменится?

Клиент. Ничего, но вы, кажется, не понимаете... (*Клиент в замешательстве умолкает.*)

Терапевт. Я кое-что понимаю. Я вижу годы боли и историю, созданную вами вокруг нее. Но я также понимаю, что пересказывание истории не приносит ответа. Оно не устраняет проблему. Вы рассказывали ее тысячи раз много лет, и вот вы сидите передо мной... и повторяете ее снова. На что вы надеетесь, — что должно произойти, когда вы снова расскажете эту историю?

Клиент. Это поможет выйти из проблемы, из этой боли.

Терапевт (задумчиво и без осуждения). Значит, здесь действительно что-то не так. Если вы рассказывали эту историю тысячи раз, вы думали, что избавитесь от боли, что это сработает. Будет ли справедливым сказать, что пересказ истории не срабатывает? Нельзя сказать, что с вами ничего не случилось, — мне понятно, что именно случилось. Ужасные вещи произошли по вине правительства, когда вы вернулись из Вьетнама, и вы видели ужасные трагедии и события, пока были на войне. Но когда вы вернулись, случилось кое-что странное... Вы надеялись, что повторение этой истории станет средством избавления от боли. Но боль все еще здесь, верно?

Клиент (тихо). Верно.

Терапевт. Рассказывать и пересказывать эту историю в качестве способа справиться с болью не является ответом на проблему. Это не работает. Если бы оно сработало, все было бы уже по-другому. Каким-то странным образом вся ваша жизнь вертится вокруг этой истории. Ваша жизнь застряла в прошлом.

Клиент. Верно.

Терапевт (мягко, но убедительно). Настоящая трагедия будет заключаться в том, если я увижу вас снова через год или два, а вы все еще будете рассказывать ту же историю.

Клиент (очень тихо). Верно.

Взаимодействие с этим клиентом резко выдвигает на первый план проблему застревания в прошлом. Такие истории могут быть маленькими, вмешиваться в жизнь и ценности теми способами, которые не представляют особой проблемы. Но истории также могут быть обширными и чрезвычайно ограничивающими, рассказывающими, что у вас не может быть любви или жизни, которой вы заслуживаете, ругающими за неуверенность в себе, побуждающими сдаться, потому что вы все равно потерпите неудачу. На чем основаны эти ограничения? Они основаны на созданной умом истории о прошлом, а эта история обычно связана с желанием иметь другое прошлое — другую историю. Однако другой истории нет и быть уже не может.

Важная часть того, что мы делаем в АСТ, — указываем на тот факт, что история не может быть отменена. В то же время мы работаем над уменьшением страданий, ориентируясь на отношения человека с болью, которая является естественным переживанием, связанным с травмирующим событием, а не тем, что история говорит человеку, что он разрушен и не достоин любви. Осознавать переживание боли в данный момент — это совсем не то, что стараться изо всех сил не испытывать это переживание. Иначе может возникнуть страдание.

В ответ на подобные истории вы также можете указать клиенту на его абсолютную правоту. Например, “Вы правы; вы на 100% правы насчет этой истории. И что теперь?” Или вы можете подготовить клиента к тому же самому сценарию, сказав что-то вроде: “Я думаю, мы должны повторять эту историю каждый раз, когда вы приходите на сеанс, но будьте готовы к тому же результату, который у вас всегда был. Как вам?” Оба эти вмешательства, если они проводятся с сочувствием к сложности ситуации, укажут не только на неэффективность метода, которым клиент пытается справиться

с ней, но также и на то, что человек проводит слишком много времени в прошлом. Подобные интервенции полезны на протяжении всей терапии в АСТ. Они играют особую роль в одном из основных методов — творческой безнадежности, который представлен более подробно в следующих главах.

Будущее

Также мы можем часами пребывать в своих мыслях, волнуясь о будущем, что тоже удерживает нас от настоящего момента. Желание оказаться в будущем часто может быть вызвано желанием контролировать внутренние переживания, возникающие из-за страха того, что *могло бы* случиться. Пережившие травму люди часто беспокоятся о количестве времени, которое в будущем будет заполнено их текущими проблемами (чувством тревоги, страха и т.д.). Фактически, мы не раз слышали, как многие клиенты спрашивали: “Буду ли я чувствовать себя так вечно?” или говорили: “Что бы я ни делал, так будет всегда”. В каком-то смысле они правы. Мы — думающие, чувствующие, ощущающие существа, и всегда будет о чем подумать или что почувствовать. Также наиболее вероятно, что еще много раз в своей жизни клиенты будут сталкиваться с чувствами и мыслями, которых они не хотели бы иметь.

Тревога появляется, а потом уходит; страх появляется, а затем уходит; мысли также будут возникать и исчезать. Мы упускаем из виду этот продолжающийся процесс, беспокоясь о том, что никогда не изменится в будущем. Или пытаемся контролировать его, волнуясь, а не проживая то, что происходит сейчас. Кроме того, если вы беспокоитесь, что ждет вас в будущем, учитывая, что оно неизвестно и неконтролируемо, то это также может быть поводом для волнения. Вы даже можете прийти к точке, в которой вас будет тревожить собственная тревога. Это не тот процесс, который поможет чувствовать себя “лучше” в будущем. Опять же, в этих условиях увеличиваются страдания. Практика пребывания в текущем моменте и осознание того, что мышление и чувства — это непрерывный опыт, который меняется с каждым новым моментом, могут быть противоядием от такого рода страданий.

Если ваша цель — не дать прошлому стать вашим будущим (“Я не хочу, чтобы травма когда-либо повторилась снова или опять возникли какие-либо чувства и мысли, связанные с ней”), и вы усердно работаете над этим, избегая всего, что связано с травмой, тогда травма будет присутствовать в вашей жизни всегда. Это парадокс — вы не хотите повторения травмы, но это именно то, что вы получаете. Ваше прошлое становится вашим будущим. Осознанность же позволяет сидеть на берегу и наблюдать за потоком, а не быть поглощенным им.

Создание ясности

Важным аспектом осознанности является ее ценность в создании ясности. Есть как минимум две характеристики ясности, которые могут поддерживать жизнеспособность. Во-первых, когда мы осознаем свой опыт, мы можем видеть его четко таким, каков он есть; мы можем перестать считать опыт буквальной правдой. Например, осознавая эмоцию, вы наблюдаете за ней, замечая ее нюансы и связанные с ней ощущения. С этой позиции нет необходимости бороться с ней, заставляя ее уйти или появиться. Эмоция — это совокупность ощущений, испытываемых определенным образом. Когда мы готовы испытать эмоцию таким образом, она остается неиспорченной. Ее можно рассматривать в своей простой форме — эмоция (или воспоминание, или мысль). В этом подходе есть жизнеспособность, поскольку он дает место всевозможным мыслям, чувствам и ощущениям, позволяет испытывать широкий спектр доступных человеческих переживаний.

Во-вторых, когда опыт видится ясно, у человека появляется возможность по-другому на него реагировать. Когда вы можете видеть мысль или чувство просто как мысль или чувство, а не как нечто, чем вы в буквальном смысле *являетесь*, тогда возникает свобода в том, как реагировать на мысль или чувство, — вам больше не нужно пытаться контролировать или преобразовывать их. Таким образом, ясность, касающаяся опыта и переживания, создает основу для выбора. Если вы больше не являетесь тем, что вы чувствуете и о чем думаете, а скорее являетесь контекстом, в котором эти события возникают, тогда они больше не имеют контроля над вашей жизнью,

как казалось ранее. Вы свободны делать выбор, соответствующий вашим ценностям.

В жизни, наполненной ценностями, намного больше перспективы, чем в жизни, где вы пытаетесь контролировать свои внутренние переживания.

Принятие

Осознанность создает основу для принятия. Если мы существа, являющиеся контекстом постоянного потока переживаний, тогда усилия по устранению переживаний становятся ненужными (и фактически почти невозможными). Переживание изменится очень скоро — просто наблюдайте и ждите. Кроме того, если эти переживания являются лишь содержанием нашей жизни и неизменны после того, как они произошли, то легкое соприкосновение с ними в данный момент — это сущность принятия. В этом моменте мы воспринимаем опыт в том виде, в каком он предлагается, без протеста или любой другой реакции.

Что нам известно об осознанности

Практика осознанности существует уже много веков и используется по разным причинам [59]. Обычно ее используют как средство преодоления страдания. Например, Рут Байер дает такое определение практики осознанности: “привлечение внимания к внутреннему и внешнему опыту, возникающему в настоящий момент” [4, с. 128]. Димиджан и Линехан [32] определяют три принципа осознанного поведения — наблюдение, описание и осознанное участие, и объясняют, как человек ведет себя в этом поведении — без осуждения, продуктивно и находясь в настоящем моменте. Кроме того, Хейс и Уилсон [56] определяют принятие, когнитивное отделение и экспозицию как основу практики осознанности.

Недавние исследования осознанности описывают ее положительное влияние во многих трудных жизненных ситуациях. Например, исследования показали, что практика осознанности является эффективным средством лечения психологического выгорания

у практикующих врачей различной специализации [28; 7]. Также было обнаружено, что практика осознанности положительно влияет на удовлетворенность браком [21], облегчает хроническую боль и стресс у пожилых людей [73].

Практика осознанности также оказалась полезной при лечении клиентов с психическими расстройствами. Например, Ма и Тисдейл [69] обнаружили, что форма когнитивной терапии на основе осознанности эффективна в предотвращении рецидива депрессии у выздоровевших клиентов, у которых ранее наблюдалось по крайней мере три эпизода. Другое недавнее исследование показывает, что медитация осознанности эффективна для предотвращения рецидивов среди клиентов, злоупотребляющих психоактивными веществами [18].

Практика осознанности доказала свою эффективность в уменьшении стресса и симптомов тревоги у клиентов с соматическими заболеваниями. Например, Сагула и Райс [96] изучали влияние осознанности у клиентов, страдающих хронической болью. Они обнаружили, что у тех, кто практиковал осознанность, по сравнению с контрольной группой, которая этого не делала, был значительно более низкий уровень депрессии и тревожности. А также эти клиенты быстрее проходили стадии горя, часто связанные с хроническими болевыми состояниями. Тэйкон, МакКом, Калдейра и Рэндольф [109] обнаружили, что программа снижения стресса на основе осознанности (MBSR²) [62] оказалась эффективной в уменьшении тревожности у женщин с сердечными заболеваниями. Вайсбеккер с коллегами [127] открыли, что клиенты с фибромиалгией, которые участвовали в программе когнитивно-поведенческой терапии на основе осознанности, сообщили об улучшении их функционального и психологического состояния.

Наконец, было проведено масштабное исследование использования практики осознанности при оказании помощи клиентам, больным раком. Спека, Карлсон, Гуди, Анген [104] обнаружили, что программа медитации осознанности эффективно уменьшала расстройства настроения, симптомы стресса, кардиологические

²MBSR — Mindfulness-based Stress Reduction

и желудочно-кишечные расстройства как у мужчин, так и у женщин, больных раком. Также эти исследователи [23] заметили, что участие в практике осознанности улучшило качество жизни, уменьшило симптомы стресса у клиентов с раком груди и простаты. Эти исследования являются многообещающими и расширяющими наши знания о потенциальных преимуществах практики осознанности.

Знакомство клиентов с осознанностью

Чтобы представить клиентам практику осознанности, мы уделяем этому время и рассказываем, почему осознанность полезна. А затем начинаем каждую из наших сессий направленной медитацией, в которой фокусируемся на дыхании, теле или какой-либо ситуации, которую мы просим клиентов представить. Обычно мы занимаемся упражнениями на осознанность около десяти минут, а после выделяем несколько минут, чтобы поговорить с клиентами об их опыте во время упражнения. Мы также просим клиентов практиковать осознанность самостоятельно вне сессий.

Почему осознанность?

Когда мы впервые говорим с клиентами о том, почему им стоит выполнять упражнения на осознанность, мы исследуем ее полезность на различных уровнях.

Во-первых, мы объясняем, что осознанность — это способ наблюдать за различными аспектами своей личности, включая тело, разум и ощущения. Мы формулируем эту информацию с позиции осведомленности и преимуществ, которые данная практика может принести. Осознание себя в данный момент может помочь людям лучше узнать о собственном опыте, позволит понять, что они чувствуют и думают в любой момент. Многие клиенты, у которых был диагностирован ПТСР, потеряли связь со своим текущим опытом, и им сложно описать свое эмоциональное состояние. Они чувствуют себя оторванными от ощущения самих себя. Мы работаем над осознанностью, чтобы помочь им восстановить эту связь.

Во-вторых, мы исследуем состояние и опыт того, что происходит “в их голове” большую часть времени. Мы обсуждаем, как ПТСР может привести к тому, что человек тратит много времени либо на размышления о прошлом, либо на волнение о будущем. С одной стороны, время тратится на размышления о травме или о том, как она повлияла на самого человека и его жизнь. Время тратится на оценку, споры, описание ситуации с помощью сценария “если бы только”, а также на желание исправить прошлое. С другой стороны, время тратится на размышления о том, что произойдет, если их ситуация или ПТСР не улучшится, о том, что может произойти дальше, на попытки контролировать будущий исход, на оценку того, смогут ли они справиться с предстоящими проблемами. Работая с этими сценариями, мы могли бы сказать примерно следующее.

Терапевт. Замечаете ли вы, как ваше время тратится на размышления о том, что произошло в прошлом, или о том, что произойдет в будущем? Очень мало времени уходит на то, что происходит прямо сейчас, прямо в этот момент. На самом деле, если вы остановитесь и заметите текущий момент, это будет очень хорошо. Все, что я хочу, это чтобы вы обращали внимание на то, что вы видите... что вы слышите ...и какие ощущения вы чувствуете в своем теле... Если мы оценим этот момент и просто заметим, что происходит прямо сейчас, это не так уж плохо. И, на самом деле, может оказаться, что этот момент наполнен богатым и разнообразным опытом.

Далее мы продолжаем указывать на силу пребывания в настоящем моменте.

Терапевт. Заметили ли вы, что, осознавая этот момент, вы не были в своем прошлом или будущем? Вы были здесь. Вы сделали перерыв. Что, если осознанность и является таковой — вы могли бы наблюдать и открываться богатству каждого момента?

Многие клиенты согласны с тем, что это было бы полезно, хотя также они отмечают, насколько сложно это сделать. Мы подчеркиваем

важность практики, объясняя, что тренировка осознанности подобна укреплению ослабленных мышц — вы должны регулярно заниматься, чтобы они окрепли.

В-третьих, мы активно связываем осознанность с процессами отделения и я-контекстом в АСТ. Каждый из этих процессов будет более подробно объяснен в следующих главах. Если говорить кратко, отделение — это процесс, с помощью которого мы помогаем клиентам ослабить буквальную связь между тем, что говорит разум, и тем, что имеется в виду на самом деле. Например, слово “чашка” буквально не содержится в объекте, который мы называем чашкой. Точно так же слово “сломленный” не содержится в человеке. Кроме того, вербальное отношение к определенному слову и связанные с ним функции также присутствуют в текущем моменте. Вы можете представить, как моете чашку, держа ее в руках, “ощущение” мыла, воды и плотность керамической посуды. Вы можете даже почувствовать запах мыла, размышляя над этим сценарием. Но это буквально не значит, что вы моете чашку, хотя, когда вы представляете слово “чашка”, в текущий момент возникает образ мытья чашки, т.е. функции, связанной с ней. Так же вы можете представить, что вы сломлены, и связанный с надломленностью опыт также возникнет в текущем моменте (грусть, мысли о травме и т.д.). Однако это не означает, что вы буквально сломлены — “сломленный” не существует буквально внутри вас (или человека, пережившего травму).

В АСТ есть много техник и упражнений по отделению, помогающих клиентам увидеть процесс, который мы называем делитерализацией. Идея состоит в том, чтобы помочь клиентам отделиться от своих мыслей. Практика осознанности помогает в этом процессе.

Кроме того, в АСТ мы активно помогаем клиентам увидеть себя как контекст, в котором есть содержание — переживание эмоций, мыслей, воспоминаний и ощущений. Важно помочь клиентам посмотреть на себя как на постоянно меняющийся опыт, который они могут активно наблюдать, а не отождествлять себя с содержанием своего опыта и его конечным результатом (“я сломлен”). И здесь осознанность также полезна для развития этой точки зрения.

Поскольку процессы отделения и я-контекст возникают позже в ходе терапии, мы лишь кратко ссылаемся на эти концепции на первой сессии. Например, мы можем сказать что-то вроде следующего.

Терапевт. Осознанность также поможет нам в дальнейшем, когда мы начнем исследовать наши мысли, которые кажутся нам правдой, а на самом деле это может быть не так. Это не означает, что вы неправильно понимаете все, что связано с травмой, или что ее не было; но интересно посмотреть, что делает наш разум после травмы, как он начинает оценивать и осуждать и, возможно, создавать для нас проблемы. Имеет ли это смысл? *(Клиенты в этом месте обычно соглашаются и понимают, о чем мы говорим.)* Кроме того, мы будем работать над поиском новых отношений с вашей историей, эмоциями и мышлением. Осознанность здесь также поможет.

После упражнений на осознанность клиенты, как правило, делают много комментариев о своем опыте. Первоначально комментарии часто будут о том, что клиенты не смогли выполнить инструкции (например, сосредоточиться на дыхании или сканировании тела). Мы напоминаем клиентам, что это типичный опыт. Если вы замечаете в процессе выполнения упражнения, что отдаляетесь от сфокусированного внимания, важно просто мягко заметить, что это произошло, а затем мягко вернуться к поставленной задаче.

Развиваем заблуждения

Существует ряд неправильных представлений об осознанности, которые могут помешать ее практиковать.

Во-первых, у многих людей есть заблуждение, что практика осознанности — это форма религии. Оно основано на неверно истолкованных представлениях о восточной философии и буддизме. Практикующие осознанную медитацию могут иметь определенные идеалы и цели (например, просветление), но такие идеалы и цели не обязательно связаны с религией. Осознанность может быть просто философской практикой или результатом стремления улучшить

свою жизнь. Говоря с клиентами об осознанности, мы напоминаем, что она может служить многим целям; некоторые из них могут быть религиозными по своей природе, а другие просто направлены на укрепление здоровья и благополучия, развитие навыка пребывания в текущем моменте и улучшение внимания.

Второе заблуждение связано с представлением о том, что осознанность — это форма гипноза [43]. У нас были клиенты, которые спрашивали, не планируем ли мы ввести их в транс. Обычно это заставляет нас улыбнуться, а затем мы выделяем время, информируя клиентов о целях практики осознанности. Мы даем понять, что наша задача не в том, чтобы создать подобное трансу состояние, в котором можно манипулировать человеком, а в том, чтобы научить его присутствовать в текущем моменте и проживать этот момент осознанно.

Третье заблуждение связано с представлением о том, что осознанность — это форма релаксации или она задумана как упражнение на расслабление. Хотя некоторые считают осознанность расслабляющей, другие находят ее провоцирующей тревогу. Наблюдение за мыслями и воспоминаниями может принести с собой чувство тревоги. Мы напоминаем клиентам, что они могут почувствовать себя расслабленными после выполнения упражнения на осознанность на сессии или во время самостоятельной практики, но также мы напоминаем, что этого может не случиться. Если клиенты действительно смогут расслабиться, мы говорим об этом как о побочном действии упражнения, а не как о его цели. Вообще говоря, большинство клиентов, с которыми мы работали, после практики осознанности чувствуют себя более расслабленными, чем до нее.

Однако иногда у нас бывают клиенты, которые сообщают о повышенной тревоге после подобного упражнения. Мы обнаружили, что в этих случаях клиент попадает на крючок мысли или воспоминания, а затем “путешествует” за ними, оценивая и воспринимая их как реальность. Клиент теряется в мысли и забывает вернуться к наблюдению за ней как просто за мыслью. Мы мягко напоминаем ему вернуться в позицию наблюдателя и просим обратить внимание на мысль или воспоминание, при этом осознавая, что он является

контекстом, в котором происходит этот опыт. Мы обнаруживаем, что поначалу клиенты могут испытывать затруднения с понятием я-контекста, но после сессий, посвященных этому, мы можем легко проводить упражнения и предлагать метафоры (непрерывное упражнение и метафора шахматной доски описаны в главе 7, посвященной теме я-контекста). Обычно после этого клиентам легче удается установить контакт с позицией наблюдателя.

С представлением об осознанности как форме расслабления связана идея о том, что осознанность — это форма избегания или способ избежать реальности. Осознанность можно использовать подобным образом, но если все сделано правильно, этого не произойдет. Кроме того, если человек практикует осознанность с целью достижения “особого” чувства (которое не является негативным), тогда он может испытать или сильное напряжение из-за того, что не может вызвать определенную эмоцию, или разочарование из-за того, что хорошее чувство, однажды достигнутое, впоследствии утрачивается (как и все чувства).

Четвертое заблуждение связано с мистическими представлениями об осознанности. Некоторые люди могут рассматривать ее как тайну, которую невозможно разгадать, или как “магическую” практику, в которой люди помещаются в какое-то альтернативное измерение. Здесь мы снова просто напоминаем клиентам, что в осознанности нет ничего волшебного. Это способ присутствовать и проживать то, что происходит, — ни больше, ни меньше.

Пятое заблуждение, которого чаще придерживаются терапевты, чем клиенты, заключается в том, что практика осознанности может быть опасной. Обычно оно связано с представлениями о столкновении с “плохими” воспоминаниями или неприятными эмоциями во время практики и о том влиянии, которое эта встреча может оказать. Это похоже на опасения терапевтов по поводу экспозиционной терапии. Однако задокументировано [91; 101], что экспозиция является полезным методом лечения ПТСР (экспозиционная терапия и АСТ более подробно рассматриваются в главе 10). Экспозиционные техники, с одной стороны, выполняются обученными терапевтами в клинических условиях (хотя домашнее

задание по экспозиции может выполняться клиентом дома, но оно по-прежнему контролируется). С другой стороны, осознанность можно практиковать где угодно и не обязательно — в контролируемых обстоятельствах.

Терапевты могут исследовать и решать эти проблемы разными способами. Важно помнить о цели практики осознанности: осознавать текущий момент, присутствовать в текущем опыте. Сама по себе практика не может быть опасной. Фактически, она создана, чтобы быть полезной. У вас может возникнуть желание поговорить с клиентами о различных способах практиковать осознанность. Это можно делать в течение коротких или более длительных периодов времени. Практика может включать управляемые образы или действия (осознанная ходьба, деятельность). Она может включать сосредоточение внимания на дыхании или сканировании тела. Главное, — быть осознанно вовлеченным в текущий момент. Фокусирование на работоспособности — как использовать осознанность, когда чувствуешь себя в тупике — также может быть полезным. С этой точки зрения осознанность не предназначена для целенаправленного противодействия негативному внутреннему содержанию. Скорее, цель состоит в том, чтобы просто замечать негативное содержание по мере его появления, точно так же, как можно было бы заметить любое другое внутреннее содержание.

Также полезно практиковаться вместе с клиентами во время сеанса. Мы рекомендуем терапевтам практиковать осознанность и самостоятельно. Таким образом вы сможете лучше ответить на вопросы об этом опыте и понять процесс так, чтобы это было полезно для клиента.

Наконец, некоторые клиенты ошибочно думают, что если они будут практиковать осознанность в течение короткого периода времени, их страдание будет “исправлено”, и у них больше не будет тяжелых эмоций и мыслей [43]. Осознанность, как и принятие с ответственностью, — это процесс, а не результат. У нас всегда может возникнуть новое негативное чувство или тяжелое воспоминание. Жизнь предъявляет эти события, но она также всегда предоставляет возможности для практики осознанности.

Упражнения на осознанность в этой книге

Мы начинаем представление каждого из основных компонентов АСТ-терапии, описанных в этой книге, с двух примеров упражнений на осознанность. В каждом примере мы описываем упражнение так, как если бы мы представляли его непосредственно клиенту. Поскольку мы рассматриваем каждый из компонентов в АСТ в течение нескольких занятий, мы предоставляем два упражнения на осознанность на каждую главу (4, 5, 6, 7, 8 и 9), поэтому вам доступно множество упражнений.

Мы начинаем с фокусирования внимания на дыхании и сканировании тела как уровне для новичков. Эти упражнения можно практиковать сразу же, и они являются основными примерами практики осознанности и сосредоточения на переживаниях текущего момента. Более поздние примеры упражнений на осознанность фокусируются на образах. Вы можете сочетать эти упражнения между собой или использовать их там, где они кажутся подходящими.

При обучении осознанности клиентов, у которых было диагностировано посттравматическое стрессовое расстройство, следует помнить о некоторых моментах. Во-первых, это касается выполнения практики осознанности с открытыми или закрытыми глазами. Вообще говоря, большая часть практик выполняется с открытыми глазами. Но в некоторых упражнениях предлагается закрыть глаза. Клиентам с ПТСР мы рассказываем, что они могут держать глаза открытыми и сосредоточиться на точке перед собой, или могут закрыть глаза, если захотят. Предоставление клиенту возможности выбора очень важно. Многие люди с диагнозом ПТСР чувствуют, что могут выполнять упражнение только с открытыми глазами. Для некоторых клиентов закрыть глаза настолько неудобно, что сбивает их с толку, и в результате они оказываются неспособны даже попробовать эту практику. Главное, чтобы клиент начал практиковаться, — неважно, с открытыми или закрытыми глазами.

Кроме того, полезно просить клиентов практиковаться между сессиями. Однако, если по какой-либо причине клиент начинает диссоциировать, или погружаться в воспоминания о травме и застревать

там, вместо того, чтобы беспристрастно наблюдать за ними по мере их возникновения и исчезновения, тогда переориентируйте клиента с помощью медитации с открытыми глазами, где ему нужно сосредоточиться на ощущениях и звуках момента, на том, что он видит. Кстати, эти практики могут быть непродолжительными. Полезно начинать с пяти минут практики в день. В итоге, даже за воспоминаниями о травме клиент сможет наблюдать беспристрастно как просто за тем, чем они являются, — воспоминаниями.

Наконец, в АСТ мы работаем, чтобы помочь клиентам восстановить связь с их чувством эмпирического познания, одновременно ослабляя хватку познания вербального. Многие упражнения с образами помогают восстановить эту связь и понять разницу между этими двумя способами исследования мира.