



# Преимущества АСТ при групповом подходе

Одна из самых больших трудностей в обучении эффективному проведению АСТ — это научиться смотреть на терапию через “призму АСТ”: переводить то, что вы наблюдаете и переживаете, в базовые процессы модели. Однако, как только это входит в привычку, становится проще использовать этот подход. Процессы психологической гибкости представляют собой фундаментальные принципы человеческого поведения, проходящие через любые диагнозы, симптомы и жизненный опыт. Выделение этих процессов дает возможность строить план терапии в любом клиническом случае. По мере освоения процессов терапии становятся все более способными распознавать, как они проявляются в жизни клиентов, в терапевтической группе и в них самих. Также для любой клинической ситуации АСТ предлагает общую цель психотерапии. Это стремление развивать психологическую гибкость всех участников группы, развивая их способности при помощи базовых процессов. Это позволяет участникам, независимо от их различий, реагировать на все, что преподносит им жизнь, более работающим и жизнеутверждающим способом. Такой объединяющий способ построения терапии чрезвычайно полезен в сверхдинамичном контексте группового подхода.

Давайте представим себе терапевтическую группу. Неважно, какую именно, берите все, что приходит на ум. Состав группы может быть основан на общей проблеме (горе, домашнее насилие), диагнозе (ПТСР, депрессия) или месте проведения (амбулаторный центр, стационар). Независимо от этих факторов, участники привносят в группу свои индивидуальные истории и подходы к жизни. Это означает, что один участник может доминировать на сессиях, в то время как другой может отказываться рисковать. Третий может неуместно смеяться, когда ситуация становится немного эмоциональной; четвертый негативно

настроен против терапевта и вступает в споры при любой возможности. Еще один участник может быть апатичным на протяжении всей сессии и казаться безразличным, в то время как другой может прилагать большие усилия, пытаясь понравиться, и т.д. Этих членов группы, скорее всего, объединяет то, что в их жизни что-то не работает. Их также объединяет то, как они реагируют на свой жизненный опыт, что сыграло свою роль в их жизни так же, как и на терапевтической сессии.

Можно представить, что некоторые из членов группы будут иметь те или иные клинические диагнозы, и нам известно, что у всех них есть опыт, играющий роль в том, как они переживают и взаимодействуют с миром. Понимание того, что все они находятся в континууме психологической гибкости, обеспечивает общую нить. Несмотря на свои различия, каждый из них демонстрирует разные способности к базовым процессам: контакту с настоящим и готовности его переживать, отделению от мыслей, восприятию я-как-контекста и участию в жизни в соответствии с определенными ценностями. Развитие этих базовых способностей позволит им использовать свой опыт более полезным образом и двигаться вперед по жизни, независимо от различий в опыте или симптомах, независимо от различий в том, что они ищут или с чем сталкиваются.

Давайте снова рассмотрим нашу гипотетическую группу. Участник, доминирующий на сессии, может быть сильно поглощен тем, что говорит ему его разум, он настолько застрял в своих “историях”, что не замечает других членов группы и того, как его поведение негативно влияет на нее. Он может не желать испытывать напряжение или тревогу, возникающие, когда он не так занят разговором. Член группы, который воздерживается от участия, может быть скован идеей неразглашения скрытых подробностей о себе и не желает испытывать уязвимость, открываясь окружающим. Он может считать, что другие сочтут его неприемлемым, если узнают “по-настоящему”. Иными словами, он жестко привязан к я-как-контент. Неуместно смеющийся участник, возможно, не хочет испытывать сильные эмоции и слился с мыслью о том, что чувствовать себя некомфортно — это ненормально.

Член группы, который проводит сессию, споря с терапевтом, может быть слит со своими мыслями и действует в соответствии с вербальными правилами, несмотря на межличностные издержки (что также может представлять собой нежелание и жесткую привязанность к я-как-контенту). Или, возможно, опыт правоты просто приятен,

и проблема скорее в том, что он стремится к этому опыту, а не живет своими ценностями, связанными с развитием хороших отношений.

Давайте поиграем с этим еще раз: апатичный член группы может застрять в неготовности испытывать чувства (безразличие как способ избежать их) или в слиянии (“в этом нет смысла”). Возможно, он потерял связь с тем, что давало ему ощущение смысла и жизненной силы (отсутствие определенных ценностей и ответственных действий). Участник группы, который изо всех сил старается угодить, может верить, что его ценность исходит от других (слияние, привязанность к я-как-контенту, нежелание разочаровывать других или испытывать отвержение).

Можно расширить это обсуждение и представить, как эти модели поведения проявляются в жизни каждого члена группы вне сессии. Суть в том, что, несмотря на очень разные представления, эти ядерные процессы важны. Отсюда следует, что развитие этих способностей — повышение психологической гибкости — может оказаться полезным. Важно развивать способность реагировать на то, что случается в жизни, таким образом, чтобы оставаться открытым (готовым и когнитивно разделенным), центрированным (присутствующим и осознающим я-как-контекст) и вовлеченным (ценностные и ответственные действия), чтобы значимо изменить ситуацию для каждого члена группы, независимо от их опыта или жизненной ситуации.

## **АСТ делает цели терапии более ясными**

Вы, вероятно, уже поняли, насколько общность этих процессов полезна сама по себе. Если вы хоть в чем-то похожи на нас, то у вас было немало случаев, когда вы были совершенно сбиты с толку на сессии групповой терапии. Зачастую в группах происходит множество событий и существует множество возможных направлений, в которых можно двигаться. А бывают и такие сессии, когда неловкое и ровное молчание кажется нормальным. Что, черт возьми, с этим делать? Мы обнаружили, что, когда клиент учится смотреть на происходящее как на процесс, опуская его содержание, он может обнаружить за этим работу базовых процессов АСТ. Выявление этих процессов помогает терапевту воздерживаться от реактивного поведения и вместо этого продолжать осуществлять намеренные интервенции. Так можно лучше понять, как развитие базовых процессов приводит к более работающим способам существования

в группе и в жизни в целом. Так легче избежать застревания на чем-то непродуктивном и сосредоточиться на том, что может помочь членам группы продвинуться вперед. В главе 3 мы рассмотрим способы максимизации этого преимущества использования АСТ.

## **Повышается эффективность принятия клинических решений**

Это естественным образом вытекает из выше сказанного. То есть, когда вы научитесь распознавать процессы, происходящие в данной ситуации, у вас появятся идеи, как продуктивно действовать дальше. Представьте, например, что член группы только что выразил очень “негативное” (мы бы назвали это важным, в зависимости от контекста) мнение о себе как о “токсичном”. В этот момент можно понять, что он слился с этой мыслью. Он воспринимает ее как буквальную правду, как будто что-то, называемое токсичным, физически находится в нем самом. Это утверждение также указывает на неспособность ощутить я-как-контекст. Похоже, что участник группы не осознает различия между тем-кто-мыслит и мыслью, не понимает, что он больше, чем мысли и чувства в данный момент. А их, скорее всего, больше. Например, если бы он меньше думал о себе и больше присутствовал в группе, он мог бы отследить, что другие не реагируют на него как на токсичного. (Даже если их отталкивает его поведение, вряд ли они лежат отравленные и распростерты на земле!) Не исключено, что здесь работает избегание: возможно, ему комфортнее оставаться с мыслями о том, что он токсичен, чем рисковать быть отвергнутым на самом деле.

Может показаться, что происходит множество процессов. Дело в том, что это всегда будут одни и те же базовые процессы, в отличие от неограниченного содержания, которое участники способны потенциально представить на групповой сессии. Более того, те же процессы, которые были выявлены в “токсичном” комментарии одного участника, будут присутствовать и в поведении других членов группы. Например, после этого комментария еще один член группы может отстраниться, проявляя (гипотетически, мы должны помнить) избегание, когнитивное слияние и отсутствие контакта с моментом. Следующий участник может сразу же попытаться спасти своего коллегу, демонстрируя нежелание пережить то, что он чувствует, когда кто-то выражает подобное

убеждение, и слияние с представлением о том, что такие мысли нужно исправить. Когда мы учимся смотреть на все это поведение через призму АСТ, мы находим общие процессы, которые можно выделить и работать над ними с пользой для каждого члена группы.

Важно помнить, что эти способности находятся на континууме и поэтому учитывают не только недостатки, но и достоинства. Например, представьте, что после замечания о “токсичности” другой член группы сразу же перешел к тому, что происходит в его жизни (когнитивное слияние, отсутствие контакта с моментом, возможно, избегание). Однако он быстро поймал себя (контакт с настоящим, процесс самоанализа, разделение), извинился и попросил своего коллегу продолжить то, что тот говорил (ценности и ответственное действие). Таким образом, научение распознаванию процессов, возникающих во время сессии, также поможет отмечать и подкреплять позитивные действия участников.

## **АСТ повышает клиническую согласованность и последовательность**

Если вы когда-нибудь захотите провести интересный эксперимент, запишите сценарий одной или двух терапевтических сессий, а затем проверьте, были ли ваши сообщения полностью последовательными. Этого бывает удивительно трудно добиться! Например, вы можете обнаружить, что в один момент вы поощряете клиента переживать свои чувства, а в другой — работаете над тем, чтобы избавиться от неприятных чувств. Вы можете предоставить доказательства того, что клиент способен справиться со всем самостоятельно, а в следующий момент намекнуть, что он нуждается в вашей более квалифицированной помощи. Вы можете объяснить, почему мысль на самом деле не вызывает поведение, а затем выдать ожидание, что поведение клиента должно автоматически измениться, раз он понял вашу мысль. По нашему опыту, в группе возможность непреднамеренно передавать смешанные сообщения усугубляется. Мало того, что здесь происходит больше событий, так еще и вы как терапевт по-разному реагируете на каждого члена группы. Вы будете иметь дело со своими “долженствованиями” (в силу производных отношений), что может затруднить сохранение последовательной позиции по отношению

к каждому участнику группы. Например, у вас может возникнуть желание “защищать” одного участника, в то время как другой будет увлечен дискуссией. Кроме того, вы работаете не только на индивидуальном уровне, но и на групповом. Так, терапевт может искренне помочь одному члену разобраться со своими чувствами, и в то же время участвовать в групповой работе, чтобы избежать чего-то, что происходит в комнате. Возможности бесконечны.

Тот факт, что все члены группы (включая терапевта) находятся в континууме психологической гибкости, создает основу для сессии. Когда вы четко осознаете, какие навыки способствуют психологической гибкости, вы лучше сможете их поддерживать. Например, вы понимаете, почему нужно стремиться изменить функционирование мыслей у клиентов, а не пытаться их устранить. Что, в свою очередь, подсказывает, как можно работать со всеми мыслями, независимо от их формы. Это очень важно, учитывая тот факт, что клиенты могут привносить в сессию бесконечное количество разнообразных тем для обсуждения. Аналогичным образом, вы понимаете, что способность переживать настоящий момент без защиты и контроля — это навык, который необходимо развивать в группе, что помогает и вам как терапевту воздерживаться от подобных маневров.

## **Максимизирование механизмов изменений в группах**

Когда АСТ сделана хорошо, она усиливает терапевтические механизмы изменений, присущие групповой работе. Созданная как клинический ответ на возросшее понимание истоков человеческих страданий, модель формулирует процессы, из-за которых люди могут застревать, и то, как эти же процессы могут быть использованы для облегчения страданий. Это напрямую относится к тому, что происходит в кабинете терапевта.

## **Оптимизация терапевтических отношений**

Важность терапевтического альянса для эффективности психотерапии хорошо документирована. Качества терапевта, способствующие укреплению отношений между ним и клиентом, не только поддерживаются в АСТ, но и являются средством, с помощью которого

продвигается терапия. Выражая сострадание, центрируясь и полностью вовлекаясь, терапевт создает контекст, побуждающий клиента делать то же самое.

Один из фундаментальных аспектов терапевтических отношений в АСТ уже упоминался: терапевты такие же люди, как и их клиенты. Они тоже борются с оязычиванием и всем, что с ним связано, тоже испытывают различные трудности. В любой момент времени терапевты находятся в определенном месте на континууме психологической гибкости и имеют возможность делать выбор, который приближает их к своим ценностям или отдаляет от них. Суть не в этом. Важно помнить, что АСТ основана на RFT и на том, что мы узнали о наших отношениях с языком. Слияние с вербальными правилами “быть экспертом” и “выглядеть компетентным” и слепо следовать им — это всего лишь слияние с вербальными правилами. В такой позиции мало кто осознает, как наше поведение влияет на клиента и терапию в целом. Когда подобные мысли, оценки и склонности появляются (а они обязательно появляются), АСТ-терапевт просто замечает их, а не работает над тем, чтобы их не было или работает “из” них (сливается с ними). При этом он обращается к настоящему и замечает, что происходит (что требует готовности, я-как-процесса и когнитивного разделения). Он может выбрать такое формулирование своего опыта, чтобы быть последовательным в терапии и своим поведением моделировать яркий пример всего вышеперечисленного в сочетании с ценностями и ответственными действиями. Проще говоря, терапевт активно и намеренно работает над тем, чтобы: а) самому быть психологически гибким; б) построить психологически гибкий терапевтический альянс; в) развить психологическую гибкость у клиента.

Для терапевтов, впервые использующих АСТ, такой подход к терапии может стать шоком. Однако они обнаруживают, что вместо “потери доверия” или разоблачения как неопытных их способность влиять на позитивные изменения в своих клиентах возрастает. Когда терапевт придерживается этой модели, на АСТ-сессии ощущается подлинное, чрезвычайно сострадательное (часто с юмором) чувство. Появляется облегчение от того, что мы все можем быть просто людьми. Это также откровение о том, насколько сильным может быть человек, когда мы перестаем пытаться не иметь то, что имеем, и вместо этого работаем над тем, как мы хотим проявлять себя в мире.



## **Улучшение индивидуального научения**

Когда несколько человек собираются вместе, чтобы чему-то научиться, у каждого появляется больше возможностей для обучения. Участники учатся друг у друга как с точки зрения взаимной обратной связи, так и благодаря тому, что они могут наблюдать за процессом обучения своих коллег. В АСТ это особенно актуально, поскольку базовые процессы, на которые направлены терапевтические сессии, общие для всех. Каждый участник в любой момент времени будет находиться где-то на континууме психологической гибкости. Поэтому нет необходимости в том, чтобы то, о чем говорят участники, или в чем состоит их борьба, напрямую касалось каждого в группе. Независимо от этого базовые процессы будут применяться к личной “борьбе” каждого участника и соотноситься с тем, что каждый испытывает в любой момент групповой сессии. Проще говоря, то, над чем идет работа, напрямую касается каждого в любое время. А поскольку эти базовые процессы вездесущи, будет очень много примеров того, как они проявляются в нашей жизни. Это очень большая возможность для научения!

Хотя групповая обстановка обеспечивает благодатную почву для развития всех базовых процессов АСТ, мы выделили когнитивное разделение как один из тех, которому особенно способствует групповая работа. Иными словами, помочь некоторым клиентам разделить с их мыслями может стать настоящим вызовом. Когда человек особенно слился с тем, что передает ему его разум, трудно помочь ему увидеть, что он слился. Чтобы распознать когнитивное слияние, когда оно происходит, требуется уже быть в состоянии когнитивного разделения. Возможно, именно поэтому действительно “застрявшие” клиенты часто лучше всего учатся на примерах от третьего лица. Даже если сам член группы находится в сильном когнитивном слиянии, с помощью терапевта он может распознать, как слияние проявляется у другого участника. Поняв, что на самом деле означает “быть спутанным с мыслями”, и увидев, как это проявляется у других, он сможет лучше применить этот процесс к себе.

В групповой терапии есть и другой уровень научения. Можно также рассматривать саму группу как единое целое, которое продвигается (или развивается) на континууме психологической гибкости. Двигается ли группа в целом к чему-то (когнитивное разделение, готовность, ответственное действие)? Провела ли группа большую часть сессии, решая проблемы и пытаясь выяснить, почему один из участников

сердится на свою жену (когнитивное слияние, отсутствие готовности, я-как-контент)? Возникает ли в процессе сессии ощущение скованности, неудовлетворенности из-за чего-то недосказанного (избегание/отсутствие готовности)? Суть в том, что помимо множества клинических возможностей, возникающих на индивидуальном уровне, терапевт может указывать на процессы и работать с ними, когда они применяются к группе в целом. Вот почему мы любим проводить АСТ в группах. Это дает огромные возможности!

## **Социальная поддержка**

Уже много написано о пользе социальной поддержки, поэтому мы не будем возвращаться к этому вопросу. Скорее, укажем на то, как АСТ оптимизирует поддержку, доступную в условиях групповой терапии. Например, участники учатся быть более настоящими в присутствии других людей, создавая тем самым возможность для эмпатии. Важным акцентом терапии является то, что в процессе работают над тем, что значит быть человеком, а не пытаются решить проблемы или исправить определенные диагнозы, устранить симптомы и т.п. Как мы уже подробно обсуждали, базовые процессы АСТ общие для всех, и участники легко объединяются из-за общей борьбы, свойственной человеческому существованию.

Наряду с научением присутствию в группах, участники также учатся быть готовыми испытывать то, что они испытывают. В сочетании с общностью “борьбы” готовность переживать то, что есть, позволяет участникам испытывать дискомфорт и, следовательно, боль друг друга. Процессы, на которые направлена АСТ, также способствуют участию в группе. Ее члены учатся разделяться с тем, что говорит им их разум по поводу происходящего (*это прозвучит глупо; мне нужно точно знать, что сказать*).

Наконец, сейчас есть доказательства того, что наша способность достигать личных целей возрастает, когда в нашей жизни есть люди, поддерживающие наши усилия [Dailey, Crook, Glowacki, Prenger, & Winslow, 2016]. Успех Анонимных алкоголиков и подобных групп — хороший пример того, как это может работать в условиях группы. В АСТ клиентам помогают определить свои ценности в различных сферах жизни, а также конкретные цели, ведущие их в этих ценностных направлениях. Особенно когда терапевт помогает сформулировать общие ценности

группы — скажем, намерение научиться улучшать свою жизнь, — члены группы учатся рассматривать такие шаги как примеры ответственного действия (проактивность). Когда все члены группы присоединяются к попытке “жить в соответствии со своими ценностями”, они поддерживают друг друга и себя в том, чтобы жить полноценно и хорошо.

### ***АСТ способствует состраданию***

При обсуждении социальной поддержки мы упоминали, что АСТ может способствовать сопереживанию. Трудности формулируются как *человеческие* (присущие всем людям), и умение присутствовать при этой “борьбе” помогает членам группы проникнуться чувством сострадания к их общему опыту. АСТ также имеет важные последствия, когда речь идет о сострадании к себе. Мы обнаружили интересный и противоречивый факт, что очень многие люди демонстрируют или сообщают о неспособности сострадать себе. На самом деле, многие клиенты утверждают, что, хотя они страдают другим, они абсолютно не способны проявить сострадание к себе.

Основополагающие принципы АСТ могут оказать большую помощь в решении этой проблемы. Во-первых, было бы несовместимо с моделью (не говоря уже о том, что это бесполезно) предполагать, что клиенты должны быть в состоянии каким-то образом проявить чувство сострадания к себе. Аналогичным образом, предоставление “доказательства” их заслуженности — всех причин, по которым они достойны сострадания, — также противоречит модели. В АСТ терапевты стремятся изменить функцию, а не форму мыслей и чувств. Важно создать у клиентов реляционную сеть вокруг “самосострадания”, которая у них останется. Однако можно также помочь людям заметить, что их разум говорит им о “сострадании к себе”, и научиться относиться к этому проще. Суть в том, что, когда мы перестаем стремиться к эмоциональному переживанию сострадания и вместо этого учимся радикальному самопринятию (полному принятию себя, что в данном случае содержит переживание отсутствия сострадания к себе), чувство самосострадания может действительно появиться.

В этом есть еще одно ключевое различие: в АСТ терапевты рассматривают эмоции как часть разворачивающегося потока переживаний. Мы не придерживаемся идеи, что одни из них хорошие, а другие плохие, или что мы можем прийти к желаемым эмоциям, как к цели (скажем, достичь

счастья). Скорее, чувства приходят и уходят, добавляя в нашу жизнь богатство, глубину, жизненную силу и, да, боль. Поэтому в АСТ важно стремиться не столько к чувству самосострадания, сколько к самосостраданию как позиции или действию. Можно спросить клиента: “Если бы вы *были* сострадательны к себе, на что бы это могло быть похоже?”. Доброе отношение к себе, даже если внутреннее переживание — это осуждение или недостойность, находится в пределах возможностей клиента.

Что касается групповой работы, то *быть* сострадательным может включать в себя воздержание от резких суждений (от произношения их вслух, поскольку осуждающие мысли и чувства вполне могут проявиться) и активное слушание своих коллег. Что касается себя, то это может означать умение замечать и освобождаться от самоосуждения и освобождать место для того, что человек испытывает в настоящий момент.

### ***АСТ помогает справиться с дезадаптивными реакциями***

Как группы могут быть мощным средством для позитивных изменений, так они могут быть и мощным средством для “застревания”. Участники могут вести себя так, что это мешает росту всей группы, и могут способствовать поведению, которое противоречит тому, чего они надеются достичь. Даже лучшие намерения могут привести к проблематичной динамике, и взгляд через призму АСТ помогает терапевтам распознать, когда такая “помощь” мешает. На самом деле, модель не только подсвечивает проблемную групповую динамику, но и предлагает способ работы с ней таким образом, чтобы повысить психологическую гибкость членов группы. Мы посвятили главу 3 более подробному изучению этой важной особенности АСТ.

### ***Конструктивная обратная связь***

Давайте еще раз рассмотрим механизмы научения, доступные в группах. Одним из самых больших преимуществ группового общения является межличностная обратная связь. В главе 1 мы рассмотрели, как язык может заставить нас погрузиться в вербальную виртуальную реальность, и что это негативно влияет на осознание того, что происходит в нашей реальной жизни. Например, если бы мы активно отслеживали, как функционирует наше поведение, мы могли бы заметить, что на самом деле не слушаем кого-то, и поэтому нам не хватает подлинной

связи. Или, возможно, мы могли бы заметить, что, хотя чувство уязвимости кажется нам невыносимым, на самом деле мы способны пережить его. Терапевтическая группа обеспечивает контекст, в котором допустимо и даже желательно, чтобы участники формулировали, как они воспринимают друг друга. Это дает им бесценную информацию; по сути, участники отслеживают друг для друга, как их поведение функционирует в группе. Обстановка в группе также предоставляет широкие возможности для естественных последствий поведения, так как работающее поведение социально подкрепляется, а неработающее социально неэффективно.

Базовые процессы АСТ служат для усиления этого потенциального механизма научения. Например, при научении разделению с мыслями участники получают важное пространство между тем, что говорит им их разум, и тем, как они реагируют. Терапевт способствует и моделирует присутствие в настоящем моменте, готовность, разделение, я-как-контекст, ценности и ответственные действия. Все это служит для того, чтобы межличностная обратная связь была плодотворной. Например, вместо того чтобы сделать замечание типа “вы не уважаете то, что хотят сказать другие”, член группы может научиться предлагать: “Когда вы сказали это, у меня возникла мысль, что вы не уважаете меня. Я почувствовал себя очень расстроенным”. Обратите внимание, что не только участник, к которому обращаются, получает важную обратную связь, все базовые процессы хорошо смоделированы для всех членов группы.

## **Выводы**

В этой главе мы рассмотрели некоторые из преимуществ, которые АСТ привносит в терапию и которые становятся особенно заметными в групповой обстановке. Однако, когда мы подразумевали, что АСТ — единственная терапия, дающая преимущества группам, мы ошиблись. Наша позиция заключается в том, что АСТ особенно хороша в использовании механизмов терапевтических изменений. Освещая и нацеливаясь на процессы, которые уникальным образом определяют человеческий опыт, как наши страдания, так и наши невероятные возможности, мы создаем условия для максимального использования тех возможностей, которые существуют, когда люди собираются вместе с намерением развиваться.