

РЕВОЛЮЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СТРАТЕГИИ
для содействия глубоким изменениям
в поведении клиентов

РАСС ХЭРРИС, психотерапевт

**ПОЛНОЕ
НАГЛЯДНОЕ
ПОСОБИЕ**
**по терапии принятия
и ответственности**

**РЕВОЛЮЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СТРАТЕГИИ
для содействия глубоким изменениям
в поведении клиентов**

УДК 159.92
ББК 88.52
Х99

Russ Harris
ACT MADE SIMPLE:
An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy

Copyright © 2019 by Russ Harris and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Хэррис, Расс.

Х99 Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности : революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов / Расс Хэррис ; [перевод с английского А. И. Карпухиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 432 с.

ISBN 978-5-04-113715-1

Начинающий специалист в области психологии чаще всего нуждается в правильном наставнике и поиске своей индивидуальной практической работы и терапии. Расс Хэррис — врач общей практики, коуч, тренер и автор международной книги-бестселлера по самопомощи «Ловушка счастья» предлагает читателю свою новую книгу «Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности». Эта книга поможет узнать о новой, ни на что не похожей методике работы с клиентами.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113715-1

© Карпухина А. И., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. Ваша точка выбора	9
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	11

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ АСТ?

ГЛАВА 1. Человеческое испытание	15
ГЛАВА 2. «На крючке»	33
ГЛАВА 3. «Осознанность» и другие «подозрительные» слова	57
ГЛАВА 4. Разбуди внутреннего безумца	63

ЧАСТЬ II

НАЧАЛО

ГЛАВА 5. Идем к успеху	71
ГЛАВА 6. В чем проблема?	81
ГЛАВА 7. Где начать?	102

ЧАСТЬ III

СУРОВЫЕ ПОДРОБНОСТИ

ГЛАВА 8. Что-то креативное?	115
ГЛАВА 9. Прекратить борьбу	128
ГЛАВА 10. «Бросаем якорь»	138
ГЛАВА 11. Заметь эту мысль	150
ГЛАВА 12. Погружение в разделение	164

ГЛАВА 13. Разделение на любой вкус	174
ГЛАВА 14. Препятствия для разделения	193
ГЛАВА 15. Листья, потоки, небо и облака	210
ГЛАВА 16. Перегрузка техниками и другие риски	219
ГЛАВА 17. Присутствие в настоящем	233
ГЛАВА 18. Отнесись к себе по-доброму	247
ГЛАВА 19. Пойми, что важно	259
ГЛАВА 20. А что, если ничего не важно?	280
ГЛАВА 21. Сделай то, что требуется	289
ГЛАВА 22. Пятьдесят оттенков принятия	304
ГЛАВА 23. Эмоции как союзники	325
ГЛАВА 24. Что вас останавливает?	332
ГЛАВА 25. Самонаблюдение	345
ГЛАВА 26. Гибкое экспонирование	362
ГЛАВА 27. Когнитивная гибкость	368
ГЛАВА 28. Стыд, гнев и другие «проблемные» эмоции	374
ГЛАВА 29. Гибкие отношения	387

ЧАСТЬ IV

СВОРАЧИВАЕМСЯ

ГЛАВА 30. Я и Ты	399
ГЛАВА 31. Краткое руководство по выходу из тупика	405
ГЛАВА 32. Путь терапевта АСТ	413

Моему брату Чингизу
с благодарностью за многолетнюю любовь,
поддержку, вдохновение и одобрение,
за то, что ты подталкивал меня, когда меня
надо было подтолкнуть, и придерживал,
когда мне стоило оставаться на месте,
за то, что ты показывал мне путь, когда я терялся,
и за то, что ты наполнил мою жизнь светом,
любовью и смехом

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ваша точка выбора

О терапии принятия и ответственности (АСТ¹) часто говорят, что она сбивает с толку. Эта книга упоминает пару причин этого: что АСТ основана на технически точной теории познания и что ее методы нелинейные. Но я думаю, что есть и другая причина: логическое мышление не желает сойти с трона. Оно сопротивляется смене плана сессии с решения проблем на важность полноценной жизни.

В АСТ клиенту предлагают испытать мир новым осмысленным образом. В этом новом мире суть жизни скорее напоминает любование закатом, нежели решение математической задачи. Это делает возможным целый список странных вещей:

- можно пойти навстречу своей боли — и тебе откроется жизнь;
- можно осознанно принимать противоречащие друг другу мысли, не выбирая победителя, — и в результате достичь внутренней устойчивости и понимания;
- можно взглянуть на себя как на ничто — и благодаря такому взгляду обнаружить в себе цель и гармонию;
- окажется, что наиболее важное для тебя находится на расстоянии вытянутой руки, скрытое в боли, радости, восхищении или спонтанности;
- выбор возможен, даже если сознание постоянно пытается обратить выбор в хитрое умозаключение.

Это путешествие становится возможным благодаря полноте жизни, которую обеспечивает психологическая гибкость. Это маяк как для клиентов, так и для терапевтов, свет которого легко увидеть, если пробиться сквозь заросли умственного кустарника.

Клинический инструмент «точка выбора», который несколько лет назад был создан Рассом вместе с Джо Чиарочи и Энн Бейли, позволяет быстро проникнуть в самую сердцевину модели психологической гибкости. Я сам много раз использовал этот инструмент и был поражен его элегантностью, силой и простотой. Применяя его, как

¹Acceptance and Commitment Therapy (АСТ).

клиент, так и терапевт могут быстро понять, почему бегство от боли не помогает, что действительность важнее логичности и что выбор возможен. «Точка выбора» в руках Расса упрощает, но не редуцирует, она облегчает понимание, но не принижает читателя. Она углубляет понимание, а не оглушает.

Расс — специалист мирового уровня в том, что касается расчистки умственных зарослей. Теория, лежащая в основе АСТ, важна, но не для всех и не с самого первого дня. Если вам интересно практическое применение АСТ, важнее сдвинуть дело с мертвой точки, потому что тогда вы сможете начать учиться. В этой книге Расс своим звонким голосом призывает новичков встать и идти.

Мне встречались другие попытки упростить АСТ, в которых терялась связь с оригинальной работой, вероятно, в надежде, что практикующие специалисты постепенно выяснят всё сами. Насколько я знаю, с Рассом так не бывало никогда. Его методы и формулировки всегда верны. Они наполнены мудростью клинициста, его сердечностью и опытом. Расса отличает глубокое понимание работы, и он добросовестно применяет и развивает теорию. В этой книге он направил свои значительные таланты на создание ясного видения и формулировки модели АСТ и продемонстрировал креативный клинический подход к разработке методов, инструментов и способов раскрытия сути проблем клиентов.

Эта книга прекрасно раскрывает перед вами модель АСТ и делает ее доступной для исследования. Если вы уже знакомы с литературой по терапии принятия и ответственности, то уже наверняка поняли, что АСТ — это целая вселенная. Этот факт может смутить терапевтов, не очень хорошо знакомых с моделью, но не чувствуйте себя в одиночестве: я создал АСТ, но развивает ее большое сообщество, и могу признать, что сам иногда испытываю схожие чувства.

Сейчас вы находитесь в точке выбора. Вы взяли за эту книгу потому, что почувствовали, что пришла пора продвинуться в изучении АСТ. Я с вами полностью согласен, и теперь вам надо просто перевернуть страницу и начать.

*Стивен Хайес
Университет Невады*

Как пользоваться этой книгой

Если это ваше первое знакомство с АСТ, советую сначала прочесть всю книгу от корки до корки, а уже потом начать использовать какую-либо ее часть. Это потому, что все шесть основных процессов АСТ взаимосвязаны, и пока у вас не сформируется понимание всей модели и переплетения ее нитей, вы можете запутаться и пойти в неверном направлении.

РАЗДЕЛЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ

В «Развитии навыков» предлагаются действия, которые помогут вам развить навыки АСТ-терапевта. Простое чтение этой книги очень далеко от изучения АСТ: вам придется постоянно активно работать с упражнениями. В конце концов, нельзя научиться водить машину, просто читая теорию: вам придется обзавестись машиной, положить руки на руль и куда-нибудь поехать. Так что я снова советую вам активно практиковаться в применении новых навыков как дома, так и на работе. Эти разделы вы обнаружите во многих главах, но не во всех. Если они специально не выделены, я все равно надеюсь, что вы попробуете заполнить рабочие листы, вчитаетесь в отрывки сессий, представите себе работу с воображаемым клиентом и попробуете техники на себе — а потом и на других, по-настоящему.

РАЗДЕЛЫ «ВЗЯТЬ С СОБОЙ»

В конце каждой главы вы найдете раздел «Взять с собой», в котором кратко изложены основные моменты и мысли.

СТРУКТУРА ЭТОЙ КНИГИ

В книге четыре части. В первой части, «Что такое АСТ?» (главы 1–4), мы познакомимся с общими чертами модели АСТ и теорией, на которой она основана. Во второй части, «Начало» (главы 5–7), мы обсудим первые шаги, включая эмпирическую терапию, получение информированного согласия и структуру регулярных сессий.

В третьей части, «Суровые подробности» (главы 8–29), мы шаг за шагом разберем шесть основных процессов АСТ и способ их применения в различных клинических ситуациях. В каждой главе сделан акцент на простоте и доступности, так что вы сразу сможете использовать их на практике. (Но, пожалуйста, новички: сначала прочтите всю книгу целиком.)

В четвертой части, «Сворачиваемся» (главы 30–32), мы обсудим такие важные моменты, как развитие терапевтических отношений, распространенные ошибки, преодоление препятствий на пути к изменению, движение вокруг шести основных процессов и куда вам отправиться дальше на пути становления в качестве АСТ-терапевта.

ПРИСПОСАБЛИВАЙТЕ И МОДИФИЦИРУЙТЕ

Когда я только начинал работать с АСТ, я совершил большую ошибку: пытался дословно следовать инструкциям. Для меня это не работало, потому что мой естественный стиль речи совсем не таков, как фразы, приведенные в терапевтических мануалах. Потом я побывал на семинаре, который вел Стивен Хайес, основатель АСТ, и снова совершил ошибку: меня так поразило его уникальный терапевтический стиль, что я стал копировать его. Это тоже работало не очень хорошо. Проблема в том, что я был неестественным: был просто плохой копией Стива.

Потом, в один прекрасный день, мне попала цитата Оскара Уайльда: «Будь собой. Прочие роли уже заняты». И тут лампочка наконец зажглась. Я ушел от скриптов сессий из учебника, от попыток воплощения гуру АСТ и нащупал свой собственный путь. Я развил свой стиль и свою манеру говорить, манеру, которой был доволен и подходившую клиентам, с которыми я работал. Именно тогда АСТ для меня воплотилась в жизнь. Поэтому настоятельно рекомендую вам то же самое. Будьте собой. Используйте свое воображение, когда вы читаете книгу. Вы можете приспосабливать, модифицировать и заново изобретать инструменты и техники, описанные на этих страницах (с условием, что вы верны модели АСТ), так, чтобы они подходили вашему личному стилю. Каждый раз, когда привожу метафоры, отрывки, рабочие листы и упражнения, подбирайте слова так, чтобы они подходили вашей манере речи. И если у вас есть другие, лучшие метафоры или упражнения, служащие той же цели, пожалуйста, применяйте их. Модель АСТ открывает огромное пространство для креативности и инноваций: прошу вас, используйте это.

ЧАСТЬ I

Что такое АСТ?

ГЛАВА 1

Человеческое испытание

*«Если вы идете сквозь ад —
идите не останавливаясь».*

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЛЬ

СЧАСТЛИВЫМ БЫТЬ НЕПРОСТО

Жизнь прекрасна и отвратительна. Если мы живем довольно долго, мы столкнемся с воодушевляющим успехом и ошеломляющей неудачей, великой любовью и опустошающей потерей, с мгновениями чуда и блеска, равно как и с моментами темноты и отчаяния. Неудобная правда заключается в том, что почти все, что делает нашу жизнь богатой, полной и осмысленной, имеет и болезненную сторону. К несчастью, это означает, что долго быть счастливым практически невозможно. Ну в принципе и ненадолго стать счастливым тоже непросто. Правда в том, что жизнь трудна и на долю каждого из нас она отводит значительное количество боли. Одна из основных причин этого (как мы скоро обсудим) в том, что в процессе эволюции человеческий мозг развивался так, чтобы порождать психологические страдания. То есть, если мы живем достаточно долго, нам придется пережить много неприятного.

Хм. Что-то у моей книги не самое оптимистичное начало. Неужели все и впрямь так мрачно? И ничего с этой печальной ситуацией не поделаешь? Пора ли нам разочароваться в жизни и погрузиться в пучину нигилистического отчаяния?

Ну вы, наверное, догадались, что ответ — нет. Нам повезло, потому что у нас есть АСТ — терапия принятия и ответственности и она укажет нам путь перед лицом жизненных трудностей. АСТ так называется, потому что учит нас уменьшать разрушительное действие болезненных мыслей и чувств (принятие, acceptance) и в то же время активно строить насыщенную, полную и осмысленную жизнь (ответственность, commitment). И на следующих страницах я преследую такую цель: взять сложную теорию и практику АСТ и сделать ее простой, доступной и приятной.