

# 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 (АСТ<sup>1</sup>) 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

---

<sup>1</sup> Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

клиент, так и терапевт могут быстро понять, почему бегство от боли не помогает, что действенность 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 Хейс  
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 Хейс, 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 приспособливать, 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?

# 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.

## ЧТО ТАКОЕ АСТ?

Мы официально произносим АСТ как одно слово, «акт», а не как аббревиатуру «эй-си-ти». Этому есть причина. В основе своей АСТ — это поведенческая терапия, она предполагает действия. Но не просто старые добрые действия. В АСТ речь идет о действиях, совершаемых исходя из ваших основных ценностей, о том, что вы ведете себя, как тот человек, которым вы хотите быть. Что вам важно в жизни? Что действительно имеет значение, что у вас на сердце? Как вы хотите обращаться с собой, с другими, с миром вокруг? О чем вам хочется, чтобы люди вспоминали на ваших похоронах?

АСТ дает вам связь с тем, что действительно имеет значение в большой картине: с глубоко скрытым в душе желанием поступать определенным образом и с тем, что вы хотите сделать за то краткое время, которое отпущено вам в этом мире. Затем эти ценности будут направлять, мотивировать и вдохновлять вас в том, что вы делаете.

То же самое с «осознанными» действиями: действиями, которые вы совершаете осознанно, полностью отдавая себе отчет: будучи открытыми своему опыту и вовлекаясь в дело. АСТ направлена на развитие способности человека к осознанной деятельности, направляемой вашей системой ценностей. Техническое наименование этой способности — психологическая гибкость. Вскоре мы углубимся в исследование этого термина, но сначала давайте посмотрим на цель АСТ на уровне разговорной терминологии.

## ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ АСТ?

АСТ была создана в середине 1980-х профессором Стивеном Хейсом. Развитие продолжили его коллеги Келли Вилсон и Керк Стросаль. Она берет начало в области психологии, называемой поведенческим анализом, и основана на бихевиоральной теории познания, известной как теория обрамления отношением<sup>1</sup>.

Не знаю, как это было с вами, но когда я впервые познакомился с АСТ, мне было трудно поверить, что такая одухотворенная, гуманистическая модель берет начало в бихевиоризме. Я-то думал, бихевиористы обращаются с людьми, как с роботами или крысами, совсем не интересуясь мыслями и чувствами. Но как же я ошибался! Скоро я узнал, что в бихевиоризме есть множество разных школ, и АСТ относится к той из них, которая называется «функциональный контекстуализм». (Так и вертится на языке, не правда ли?) И в функциональном контекстуализме (повторим десять раз в быстром темпе) мыслями и чувствами как раз очень интересуются!

<sup>1</sup> Relational frame theory (RFT).

АСТ — это часть так называемой третьей волны поведенческой терапии, наряду с диалектической бихевиоральной терапией<sup>1</sup>, когнитивной терапией, основанной на осознанности<sup>2</sup>, терапией, сфокусированной на сострадании<sup>3</sup>, функциональной аналитической терапией<sup>4</sup> и рядом других, в которых основное внимание, наряду с традиционными бихевиоральными интервенциями, уделяется принятию, осознанности и состраданию.

## КАКОВА ЦЕЛЬ АСТ?

Говоря простым языком, целью АСТ является увеличение человеческого потенциала для осмысленной и полноценной жизни наряду с развитием способности справляться с болью, которая является неотъемлемой частью существования человека.

Возможно, вы задаетесь вопросом: должна ли боль всегда присутствовать в жизни? В АСТ мы убеждены, что так и есть. Не важно, насколько прекрасна жизнь, мы все равно испытываем массу фрустрации, разочарования, отторжения, потерь и неудач. И если мы проживем достаточно долго, мы столкнемся с болезнями, травмами и старением. В какой-то момент мы окажемся перед лицом собственной смерти, а до того, как этот день настанет, нам предстоит пережить смерть многих из тех, кого мы любим. А еще, как будто этого недостаточно, многие из обычных человеческих эмоций, которые каждый из нас испытывает на протяжении жизни, тоже несут с собой боль: страх, грусть, вина, гнев, шок, отвращение и так далее.

Но и это еще не конец. Вдобавок ко всему этому сознание каждого из нас способно в любой момент само вызывать боль. Куда бы мы ни пошли, что бы ни делали, мы можем испытывать постоянную боль. Мы способны в любой момент вызвать к жизни мучительное воспоминание или потерять себя в пугающем предсказании будущего. Еще мы можем застрять в нелестных сравнениях (*Ее работа куда лучше моей*) или негативных оценках себя (*Я жирный, Я тупая* и т. д.).

Благодаря нашему сознанию мы можем испытать боль даже в самые счастливые дни своей жизни. Например, представьте себе, что у Сьюзан сегодня свадьба, и вся ее семья, все ее друзья пришли, чтобы вместе порадоваться новому союзу. Она невероятно счастлива. А потом у нее возникает мысль: «Как бы мне хотелось, чтобы мой папа тоже был здесь» — и она вспоминает, как он покончил с собой, когда ей было всего шестнадцать. И вот один из ее самых счастливых дней уже наполнен болью.

<sup>1</sup> Dialectical behavior therapy (DBT).

<sup>2</sup> Mindfulness-based cognitive therapy (MBC).

<sup>3</sup> Compassion focused therapy (CFT).

<sup>4</sup> Functional analytic therapy (FAP).

Мы все в одной лодке со Сьюзан. Не важно, каково качество нашей жизни, насколько привилегированно наше положение, нам достаточно просто вспомнить какой-нибудь печальный момент, или подумать о чем-то плохом, что может произойти в будущем, или резко осудить себя, или сравнить себя с кем-то, чья жизнь кажется успешнее, — и вот мы уже страдаем.

То есть благодаря совершенству человеческого сознания даже самая счастливая жизнь идет в комплекте с большим количеством боли. И, к сожалению, большинство из нас не очень хорошо умеют с ней обращаться. Когда нас посещают болезненные мысли, чувства и ощущения, мы слишком часто реагируем способами, которые в долгосрочной перспективе обречены на неудачу или вредят нам самим.

Подводя итоги, можно сказать, что вызовы, которые бросает нам жизнь, таковы:

- А. Жизнь трудна.
- Б. Полноценная человеческая жизнь содержит широкий спектр эмоций, среди которых есть как приятные, так и болезненные.
- В. Нормально работающее человеческое сознание обычно усиливает психологические страдания.

## **ЧЕМ АСТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ?**

Целью АСТ является увеличение человеческого потенциала для осмысленной и полноценной жизни путем:

- прояснения, что для нас по-настоящему важно и наполнено смыслом, то есть нашей системы ценностей, и использования этого знания, чтобы направлять, вдохновлять и мотивировать нас, чтобы мы делали то, что придаст глубину и полноту нашей жизни;
- обучения нас психологическим навыкам (навыкам осознанности), которые сделают нас способными эффективно обращаться с тяжелыми мыслями и чувствами, полностью погружаться в то, чем мы занимаемся, а также ценить и наслаждаться моментами жизни, приносящими удовлетворение.

## **ПОЧЕМУ У АСТ ДУРНАЯ СЛАВА?**

Вас когда-нибудь обвиняли в том, чего вы не делали? С АСТ такое происходит все время. Я много раз слышал, как данную программу называли запутанной и сбивающей с толку и что для того, чтобы ее понять, необходим высокий уровень интеллекта. Ну если бы я был адвокатом АСТ, я бы сказал: «Невиновен, Ваша честь!» Я полагаю, что

у такой неудачной репутации АСТ есть две причины. Одна из них — это теория обрамления отношением<sup>1</sup>, лежащая в основе АСТ. В этой книге мы не будем обсуждать RFT, потому что в ней много терминов и для ее понимания необходимо проделать серьезную работу, а целью этой книги является ваше первое знакомство с АСТ, простое объяснение основных понятий и быстрое введение в курс дела.

Хорошая новость заключается в том, что можно стать эффективным АСТ-терапевтом, вообще ничего не зная об RFT. Если АСТ — это вести машину, то RFT — это знание об устройстве мотора. Можно быть отличным водителем, совсем не разбираясь в механике. (Хотя надо отметить, что многие АСТ-терапевты говорят, что понимание RFT повысило их эффективность.)

Другая значительная причина, из-за которой люди считают АСТ сложной, — нелинейность этой модели терапии. Она основана на шести основных процессах, и вы можете работать с любым из них в любое время терапии с любым клиентом. И если вы наткнетесь на препятствие, работая с одним процессом, вы можете просто переключиться на другой. Это значительно отличает АСТ от других моделей терапии, в которых есть последовательность: сначала делаем А, потом Б, потом В и т. д.

У нелинейности АСТ есть огромный плюс: она придает невероятную гибкость вашей терапевтической работе. Если вы где-то застряли, достаточно обратиться к другому процессу и вернуться обратно, когда вам покажется, что пришло подходящее время. Минус этой нелинейности в том, что вначале АСТ осваивается сложнее, чем «пошаговые» модели.

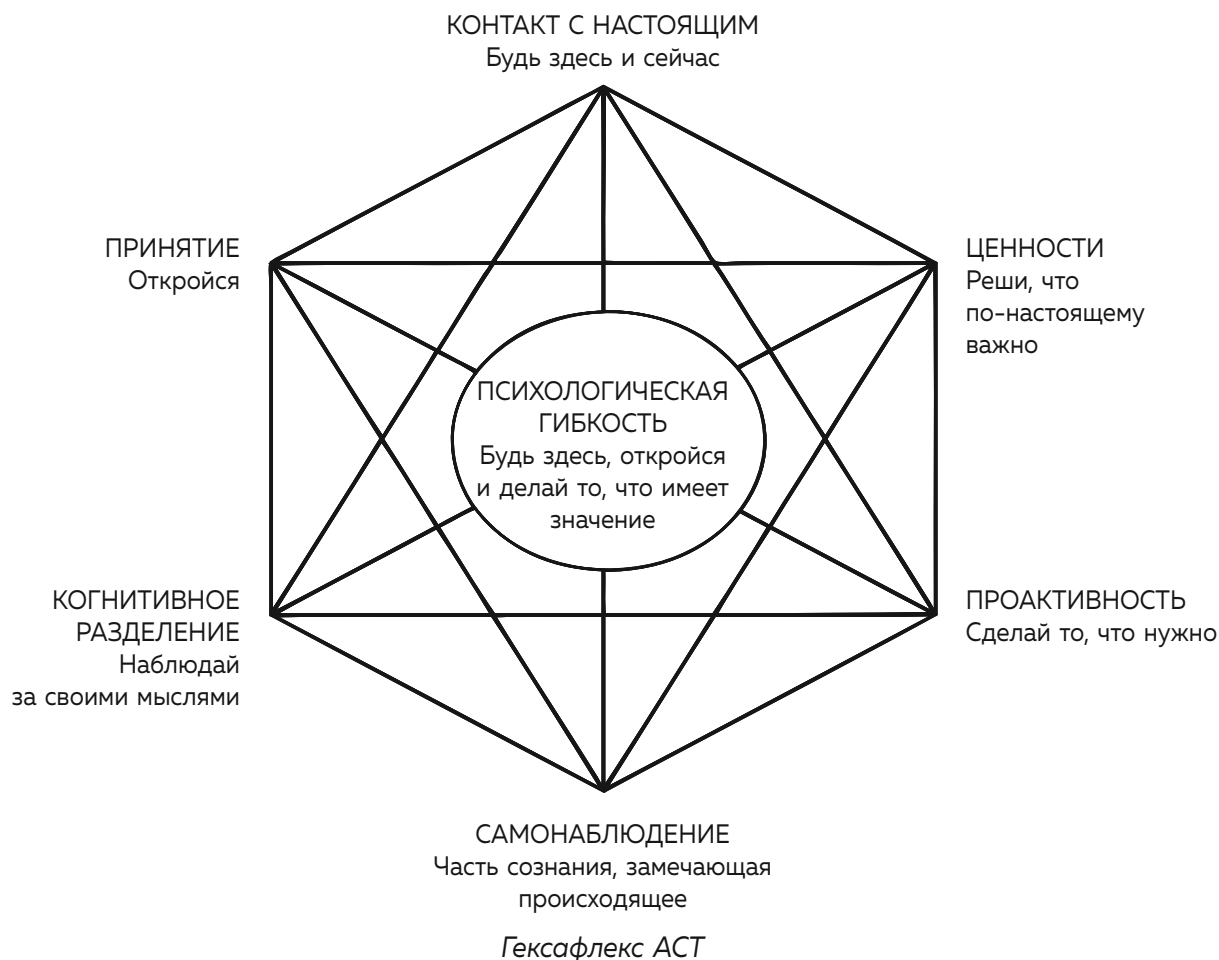
Но не отчаивайтесь! В последние годы эта задача стала куда проще благодаря простому и эффективному инструменту, который называется точкой выбора, и я скоро о нем расскажу. Но сначала давайте быстро пройдемся по всем шести основным процессам.

## **ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ АСТ**

Шесть основных терапевтических процессов АСТ — это контакт с настоящим, когнитивное разделение, принятие, самонаблюдение, ценности и проактивность. Прежде чем мы рассмотрим их по порядку, посмотрите на схему (см. с. 20), которую легкомысленно окрестили гексафлексом АСТ.

<sup>1</sup>Relational Frame Theory (RFT)

Что такое АСТ?



Теперь рассмотрим шесть основных процессов АСТ один за другим.

**Контакт с настоящим (будь здесь и сейчас).** Контакт с настоящим предполагает, что мы подвижно управляем вниманием, направленным на свои переживания в настоящем: сужаем, расширяем, смещаем или удерживаем фокус внимания, в зависимости от того, что нам нужно. Сюда относится осознанное направление внимания на внешний, физический мир вокруг нас или на внутренний, психологический мир, или на оба мира одновременно, при котором мы находимся в контакте со своим опытом и погружены в него.

**Когнитивное разделение (наблюдай за своими мыслями).** Когнитивное разделение означает, что вы «делаете шаг назад» и отделяетесь, проводите черту между собой и своими мыслями, мысленными образами и воспоминаниями. Правильный теоретический термин — когнитивное разделение, но иногда говорят просто «разделение». Мы отступаем и наблюдаем за потоком мыслей, вместо того чтобы позволить ему

захлестнуть нас. Мы видим свои мысли такими, какие они есть: ничем особо не отличающимися от слов или картин. Мы лишь легонько касаемся их, вместо того чтобы крепко в них вцепиться. Мы позволяем им вести нас, но не овладеть нами.

**Принятие (откройся).** Принятие означает, что мы открыты и готовы к встрече с нежеланными личными переживаниями: мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями, желаниями, импульсами и ощущениями. Вместо того чтобы бороться с ними, пытаться им противостоять, убежать от них, мы открываемся и приглашаем их к себе. Мы позволяем им свободно течь через наше сознание: прийти, остаться и уйти, когда они пожелают, когда придет их время (если и когда это поможет нам действовать эффективно и улучшить свою жизнь).

**Самонаблюдение (часть сознания, замечающая происходящее).** В повседневной речи у сознания выделяют две части: ту, которая думает, и ту, которая замечает происходящее. Обычно, когда мы говорим о сознании, мы имеем в виду ту часть, которая думает: производит мысли, убеждения, воспоминания, суждения, фантазии, планы и т. д. Мы редко имеем в виду ту часть, которая замечает, которая всегда в курсе наших мыслей, чувств, ощущений и деятельности в каждый конкретный момент. В АСТ это обозначается термином «самонаблюдение». Нередко мы не обсуждаем самонаблюдение с клиентами, но если мы все-таки это делаем, то называем это «внутренним наблюдателем» или просто «той нашей частью, которая замечает, что происходит». (Замечание: не очень часто, но иногда под самонаблюдением имеют в виду процесс, который называется «гибкий выбор точки зрения». Но пока думать об этом не надо, мы займемся этим позже).

**ТОНКОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ.** Когнитивное разделение, принятие, самонаблюдение и контакт с настоящим (еще его называют «подвижное внимание») — это четыре основных процесса осознанности АСТ. Так что когда вы встречаете термин «майндфулнесс» в АСТ, речь идет об одном или нескольких из этих процессов, либо о любой их комбинации.

**Ценности (решите, что по-настоящему важно).** Что важно для вас в жизни? Как вы хотите распорядиться своим ограниченным временем на этой планете? Как вы хотите обращаться с собой, с другими и с миром вокруг? Ценности — это желательные качества внешних и психологических действий. Другими словами, они описывают, какими мы хотим быть на постоянной основе. Мы часто сравниваем их с компасом, потому что они задают направление и ведут нас по жизненному пути.

**Проактивность (сделай то, что нужно).** Проактивность означает эффективные действия, направляемые ценностями. Сюда относятся как физические действия (то, что мы делаем с помощью своего тела), так и психологические (то, что мы делаем в своем внутреннем мире). Знать о своих ценностях нужно и полезно, но только воплощая их в действии, мы можем сделать жизнь наполненной, богатой и осмысленной.

И когда мы переходим к деятельности, у нас сразу же появляется множество мыслей и чувств, некоторые из которых приятны, а некоторые — очень болезненны. Поэтому проактивная деятельность — это делать то, что нужно, исходя из ценностей, даже если это вызывает непростые мысли и чувства. Проактивная деятельность включает в себя постановку целей, планирование действий, решение проблем, развитие навыков, поведенческую активацию и экспонирование. Сюда также можно отнести обучение и применение любого навыка, наполняющего и обогащающего жизнь: от навыков ведения переговоров, общения и ассертивности до самоутешения, преодоления кризисов и осознанности.

## **Психологическая гибкость: бриллиант с шестью гранями**

Шесть основных процессов АСТ не изолированы друг от друга. Они подобны шести граням бриллианта, имя которому — психологическая гибкость: способность осознанно действовать, исходя из своих ценностей. Чем больше наша психологическая гибкость, наша способность к осознанности, к открытости опыту и к деятельности, направляемой ценностями, тем выше качество нашей жизни.

Почему так? Потому что психологическая гибкость позволяет гораздо лучше справляться с проблемами и вызовами, которые неизбежно бросает нам жизнь. Кроме того, когда мы можем увлечься жизнью и позволить нашим ценностям вести нас, у нас развивается глубокое ощущение смысла и цели и мы испытываем прилив жизненной силы.

В АСТ мы часто говорим о «жизненной силе», и важно подчеркнуть, что жизненная сила — это не чувство. Это ощущение, что ты абсолютно живой и находишься в настоящем, здесь и сейчас, независимо от того, какие именно чувства ты испытываешь в данный момент. Мы можем ощутить жизненную силу на смертном одре или в период острого горя, потому что «В мгновении боли столько же жизни, сколько в мгновении радости»<sup>1</sup>.

## **Трифлекс АСТ**

Шесть основных процессов АСТ можно объединить так, что получится трифлекс (я использую этот термин, потому что он звучит более впечатляюще, чем треугольник). Трифлекс состоит из трех функциональных единиц, как показано на схеме (см. с. 23).

---

<sup>1</sup> Strosahl, Hayes, Wilson, Gifford, 2004. С. 43.



Самонаблюдение (внутренний наблюдатель) и контакт с настоящим предполагают подвижное управление вниманием и вовлечение в происходящее здесь и сейчас (другими словами — «Будь здесь и сейчас»).

Когнитивное разделение и принятие означают отделение от своих мыслей и чувств, умение видеть их такими, какие они есть, готовность дать им место и позволить приходить и уходить, когда они пожелают (другими словами — «Откройся»).

Ценности и проактивность предполагают начало и поддержание деятельности, важной для жизни (другими словами — «Сделай то, что нужно»).

Таким образом, мы можем так описать психологическую гибкость: «Будь здесь и сейчас, откройся и сделай то, что нужно».

Теперь, когда у вас появилось некоторое понимание шести основных процессов и как мы можем объединить их в три группы, я хочу познакомить вас со своим любимым инструментом АСТ, который позволяет просто и ловко охватить их все сразу.

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ТОЧКУ ВЫБОРА

Когда я в 2009 году писал первый вариант этой книги, точки выбора еще не существовало. Этот инструмент был создан только в 2013 году, в соавторстве с Джо Чиаррочи и Энн Бейли, когда мы писали книгу о похудении с помощью АСТ<sup>1</sup>. С той поры

<sup>1</sup> «Спасение от лишнего веса», The Weight Escape, Ciarrochi, Bailey & Harris, 2014.

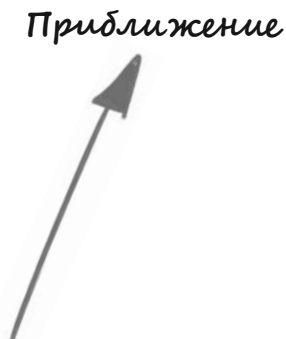
я влюблен в точку выбора, и она занимает центральную позицию во всех моих курсах. Почему? Потому что она предоставляет вам и вашим клиентам простую карту, которой можно следовать, сохраняя при этом гибкость модели АСТ.

При чтении этой книги вы познакомитесь с разными способами использования точки выбора, но сейчас я кратко введу вас в курс дела. Одна из прелестей точки выбора — ее способность ясно освещать всю модель АСТ. (Замечание: точка выбора в чем-то схожа, но на самом деле сильно отличается от популярного инструмента АСТ, который называется «матрица»<sup>1</sup>.) Во время своего рассказа я буду пользоваться тем же обыденным языком, который использую с клиентами. Этим я достигну сразу двух целей: понятно объясню вам модель АСТ и продемонстрирую, как можно объяснить модель АСТ клиенту так, чтобы он понял.

Точка выбора — это инструмент, который позволяет быстро создать схему наших проблем, определить источники страдания и сформулировать, как подход АСТ поможет с этим справиться. Его можно вводить на любой стадии терапии и использовать с разными целями. Как правило, я знакомлю с ним нового клиента во второй половине нашей первой сессии, как часть информированного согласия (глава 5). Обычно это происходит так:

ТЕРАПЕВТ: Можно я сейчас нарисую кое-что? Это вроде дорожной карты, которая поможет нам успешно работать вместе. (*Терапевт достает ручку и бумагу.*) Вы, и я, и все люди на планете все время что-то делают. Мы едим, пьем, ходим, разговариваем, спим, играем — постоянно чем-то заняты. Даже если просто смотреть в стенку — это тоже занятие, так ведь? И некоторые вещи, которые мы делаем, весьма полезны: они помогают нам улучшать жизнь. Я называю их «приближение». Движения приближения — это такие занятия, которым нам хотелось бы уделять больше времени, и это случится, если наша совместная работа будет успешной.

Говоря это, терапевт рисует стрелку и пишет:

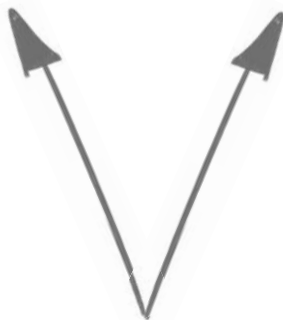


<sup>1</sup> Polk & Schoendorff, 2014.

*Терапевт продолжает:* Когда мы заняты приближением, мы действуем эффективно, ведем себя, как тот человек, которым мы хотим быть, и очень вероятно, что наши действия сделают жизнь более полной и осмысленной. Проблема в том, что мы не всегда заняты приближением. Есть другой класс действий, которые приводят к противоположному эффекту: они уводят нас дальше от той жизни, которую мы пытаемся себе создать. Я называю их «удаление». Когда мы совершаем движения удаления, мы действуем неэффективно, ведем себя совсем не так, как нам хотелось бы, и делаем то, что в долгосрочной перспективе ухудшает нашу жизнь. То есть движения удаления — это все, что мы хотим делать меньше или вообще перестать, если мы достигнем успеха в нашей совместной работе.

Говоря это, терапевт рисует вторую стрелку и пишет:

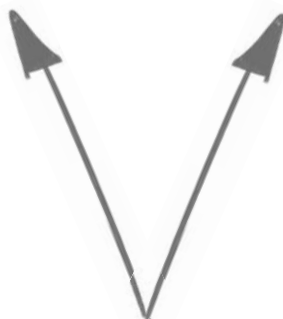
*Удаление      Приближение*



*После этого терапевт продолжает:* И так происходит со всеми нами, правда ведь? Мы целый день то приближаемся, то удаляемся, и ситуация постоянно меняется. Когда жизнь не очень трудна и все идет на лад, мы получаем от жизни то, что хотим, нам гораздо проще делать выбор в пользу приближения. Но, как вы знаете, жизнь бывает такой не очень часто. Жизнь трудна, и часто мы не получаем того, что хотим. В течение дня мы встречаемся с самыми разными сложными ситуациями, непростыми мыслями и чувствами.

Теперь терапевт пишет под стрелками: «Ситуации, мысли и чувства». (Замечание: в этой книге термин «мысли и чувства» используется для обозначения более развернутого «мысли, чувства, эмоции, воспоминания, желания, импульсы, образы и ощущения». Любые из этих личных переживаний можно обсудить или записать на схеме).

Удаление Приближение

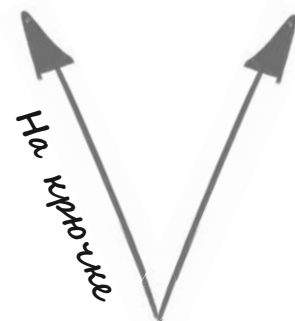


Ситуации,  
мысли и чувства

*Терапевт продолжает:* Проблема в том, что, когда возникают эти непростые мысли и чувства, большинство из нас попадает к ним «на крючок». Они как будто ловят нас, потом тянут к себе, дурачат нас и дергают в разные стороны. Вы понимаете, что я имею в виду? Они могут по-настоящему, реально держать нас «на крючке», так, что мы начинаем совершать разные движения руками, ногами и ртом. Они могут поймать наше внимание, и тогда, вместо того чтобы сосредоточиться на своем деле, мы теряемся в своем внутреннем мире. И чем крепче мы сидим «на крючке», тем больше движений удаления мы совершаем, так ведь?

*Терапевт теперь пишет:* «На крючке» вдоль стрелки «Удаление».

Удаление Приближение



Ситуации,  
мысли и чувства

*Терапевт продолжает:* В какой-то мере так делают все, это нормально. Никто не совершенен. Но если такое происходит часто, это приводит к большим проблемам. Откровенно говоря, почти любую известную нам психологи-