

Шесть ключевых процессов АСТ

АСТ занимает уникальное место среди различных терапий и методик благодаря ряду характерных черт. Одно из ее отличий выделяется особенно: **эта терапия основана на научной программе, в которой не просто теоретизируют, что может помочь; напротив, каждый компонент АСТ анализируется и представляется отдельно, с четким описанием того, как именно он помогает людям жить более полной и богатой жизнью.**

АСТ состоит из шести компонентов, которые мы называем ключевыми процессами. Каждый процесс индивидуален, но они не взаимоисключающи. Это значит, что каждый из них работает вместе с остальными. В сочетании друг с другом шесть ключевых процессов составляют круговую модель психологической гибкости.

Шесть ключевых процессов АСТ можно рассматривать отдельно и давать им индивидуальные определения. В этой главе мы коснемся каждого из них детально. Это

поможет вам с изучением АСТ, потому что вы увидите, как каждый из процессов способствует ее работе. Более того, все они по отдельности тоже представляют собой действенный механизм изменений. Это означает, что, если вы в своей клинической работе сосредоточитесь на любом из данных процессов, результатом станет улучшение психологической гибкости. Этот последний термин, **психологическая гибкость**, выражает собой полную АСТ-модель здоровья.

Цель всех шести процессов — повысить психологическую гибкость или войти в полный контакт с болезненными переживаниями и уникальными ценностями, сознательно выбирая те действия, которые помогают вам жить полной жизнью. Обратите внимание на это описание: психологическая гибкость не требует от вас избегать болезненного опыта — напротив, она поощряет вас пережить его. Работать с нашей болью там, где болезненный опыт не полностью управляет нашим поведением, — вот в чем смысл шести процессов АСТ. **Они включают принятие, распутывание, присутствие в настоящем моменте, «я» как контекст, ценности и ответственность.**

Принятие

Принятие — это практика открытости к внутренним событиям (мыслям, чувствам, ощущениям, воспоминаниям). Мы часто делаем акцент на самых тяжелых внутренних

событиях клиентов (тревожности, грусти, физической боли и т. д.) как на целях для терапии. На АСТ клиентам рекомендуют принять свой опыт, а не избегать таких внутренних событий, как тревожность, грусть или физическая боль. Поскольку термин **принятие** довольно многозначен, важно будет отметить, что **в рамках АСТ принятие означает готовность установить контакт со всей полнотой собственного опыта**, в том числе и неприятными внутренними переживаниями, которые могут проявить себя. Принять их — *не значит* любить или хотеть их, *не значит* с обидой или гневом признать их существование и *не значит* сдаться и вообще ничего не делать; принятие — это готовность заметить трудные внутренние события и позволить им существовать как части вашего жизненного опыта.

Поскольку неприятные внутренние события могут причинять боль, мы поощряем этот контакт с личным опытом потому, что у него есть своя функция. Функция принятия — это стать ближе к главной цели: жить полной жизнью. Часто, переживая неприятные внутренние события, мы всячески стараемся сбежать от них и избегать всего, что может о них напомнить. Проблема с таким подходом в том, что вещи, которые причиняют нам боль, часто показывают направление к тому, что для нас важно. У нас бы не возникла мысль «Эту книгу все возненавидят, мы не можем сказать ничего оригинального», если бы для нас не было важно хорошо работать, помогать другим и развиваться в профессиональном плане. Если мы будем

тратить все силы, пытаясь игнорировать неприятные внутренние переживания, отвлечься от них или избежать их, мы не станем ближе к тому, что (или кто) важно для нас. Мы еще поговорим в книге о том, что попытки контроля или устранения — это не функциональное и не рабочее решение и они со временем могут вызвать лишь еще больший стресс. Отметим также, что принятие — это не самоцель, а только часть большого целого, психологической гибкости.

ПРИНЯТИЕ НА ПРАКТИКЕ

Сделайте небольшую паузу и проследите, какие мысли и чувства у вас возникают, когда вы читаете эту книгу. Возможно, вас отвлекают звуки или окружающие люди; возможно, вы раздражены или торопитесь и думаете: «У меня нет на это времени». Возможно, вы постоянно отвлекаетесь на мысли о том, что еще нужно сделать сегодня, или пытаетесь как-то связать прочитанное с сеансом терапии, который у вас был на прошлой неделе. Замечая эти внутренние события, попробуйте, вместо того чтобы избегать или игнорировать их, позволить себе их пережить и заметить.

Учитесь открываться этим переживаниям, развейте в себе готовность сидеть с раздражением или тяжелыми мыслями и все равно читать книгу. Готовы ли вы переживать подобные мысли и чувства, если это поможет вам учиться и развиваться в профессиональном плане?

Распутывание

Распутывание — это выдуманный термин, акцентирующий внимание на когнитивном компоненте, который поощряет осознание личных переживаний (мыслей, чувств, ощущений, воспоминаний), реакций на них и последствий (того, что происходит в результате) данной реакции. Распутывание создает пространство, которое позволяет сделать паузу, оценить эффективность реакции на личное переживание и понять, что мы обладаем достаточной гибкостью, чтобы самостоятельно выбрать реакцию на него, вместо того чтобы пытаться его устранить или избежать с плохими результатами. Например, представьте, что каждый раз, когда вас приглашают на вечеринку, где можно познакомиться с новыми людьми, вы думаете: «Я выставлю себя полным дураком, и надо мной все будут смеяться». Вас охватывает тревога, вы чувствуете, как колотится ваше сердце и потеют ладони, и тут же вспоминаете, как уже сказали или сделали что-то глупое на другой вечеринке. А теперь представьте, что настолько глубоко погрузились в эти ощущения, будто завернулись в свою тревогу, как в одеяло, и всерьез думаете, что этих мыслей нельзя избежать и они — единственный вариант. Если вы поверите вашим мыслям, пойдете ли вы на вечеринку? Нам кажется, что нет. **Если мы настолько доверимся своим личным переживаниям, что станем считать их буквально верными, то, скорее всего, будем реагировать на них автоматически и пытаться сбежать от ситуации или избежать ее.**

А теперь представьте тот же самый сценарий, но, вместо того чтобы погружаться в личные переживания и стоять внутри торнадо, мы находимся снаружи, видим крутящийся вихрь, чувствуем, как ветер бьет в лицо, тем не менее наблюдаем все происходящее целиком. Распутывание — это примерно то же самое: вы по-прежнему переживаете внутренние события, но при этом можете сделать паузу, отступить на шаг и понять, что, например, мысль «Я выставляю себя полным дураком, и надо мной все будут смеяться» — это просто мысль. Созданное пространство помогает нам осознать, что, если мы сбежим от тревоги и не пойдем на вечеринку, это поможет нам в краткосрочной перспективе, но лишь усилит тревогу от общения с другими людьми и помешает достичь долгосрочной цели — завести серьезные отношения. Отступив на шаг и посмотрев на ситуацию в целом, мы можем увидеть альтернативу: признать, что если мы пойдем на вечеринку, то, скорее всего, почувствуем себя тревожнее и подвергнемся бомбардировке негативными мыслями, но вместе с тем сделаем шаг в сторону той жизни, которой хотели бы жить. **Распутывание дает выбор.**

РАСПУТЫВАНИЕ НА ПРАКТИКЕ

Сделайте небольшую паузу и проследите, какие мысли и чувства у вас возникают, когда вы читаете эту книгу. Возможно, вы сейчас думаете: «Это бессмыслица какая-то, может быть,

я просто не смогу это понять», или «Тут такая куча технических терминов, может быть, АСТ не для меня», или «Не помню, чтобы у меня были такие трудности, когда я изучал(а) другой вид терапии, может быть, у меня уже голова не так хорошо работает, как раньше».

Отметьте любые следующие за этой мыслью желания закрыть эту книгу и остаться в пределах зоны комфорта или внутренние диалоги, с помощью которых ваш ум пытается обосновать, почему лучше будет и дальше заниматься тем, что вы уже знаете. А еще отметьте, что все это внутреннее поведение мешает вам работать над достижением цели — изучением терапии принятия и ответственности. Подумайте, какие у вас есть варианты, когда в голову приходят такие мысли, и выберите то, что будет для вас полезнее, — например, продолжать читать.

Присутствие в настоящем моменте

АСТ ориентирует людей на **настоящий момент**, предлагая осознать то, что происходит здесь и сейчас. Внутри нас существует сложный и насыщенный мир, и, хотя иногда немного пожить в этом внутреннем мире бывает полезно, АСТ поощряет осознание внутренних переживаний (мыслей, чувств, ощущений, воспоминаний) и признание того, как они влияют на вас прямо сейчас. Джессика, одна из авторов книги, — мечтательница. Она может часами пребывать в воображаемом

мире, существующем внутри ее разума. Она творческий человек, любит придумывать истории, персонажей и далекие места, и иногда по вечерам, уделяя время путешествиям в мир фантазий, она подпитывает собственную креативность. Воображение выполняет свою функцию. Но в некоторых ситуациях, застряв во внутреннем мире и не обращая внимания на то, что происходит вокруг, она может навлечь на себя проблемы: если в этот момент переходит оживленную улицу, сидит с клиентом на терапии или пишет книгу об АСТ. Большинство действий, полезных для жизни, требуют той или иной степени осознания настоящего момента, но находиться в моменте, когда отсутствуют непосредственные угрозы или кризисы, бывает сложно, потому что наш ум замечательно умеет придумывать сигналы: «Обрати на меня внимание!», «Берегись!», «Впереди опасность!»

Представьте клиента с генерализованным тревожным расстройством, который тратит все свое время на планирование жизни, чтобы избежать опасностей, катастроф или просто неудач. На первый взгляд так не кажется, но для планирования необходимо «покинуть» настоящее, чтобы обдумать потенциальный будущий опыт. Планирование — само по себе замечательный навык, но если посмотреть на функцию поведения, а не на его наблюдаемые передвижения, то мы начнем замечать ситуации, в которых отсутствие осознанности настоящего момента может работать против нас. Клиенту пойдет на пользу, если,

скажем, он составит пятилетний план накопления средств для первоначального взноса на покупку дома или план получения диплома или лицензии, необходимых для обретения работы мечты. Но если он будет тратить на планирование абсолютно все свое время, все же будет нелишне ненадолго прерваться и подумать, чем он за это расплачивается. Возможно, человек активно избегает присутствия в настоящем моменте, потому что боится тяжелых внутренних переживаний, которые могут возникнуть, или игнорирует неприятные ситуации в своем окружении.

В работе с клиентами бывает полезно выяснить, что для них важно. Выгодно ли им проводить столько времени внутри себя, обдумывая альтернативные реальности прошлого или будущего — «а что, если»? Кроме того, если они будут лучше осознавать свой опыт здесь и сейчас, это может помочь им обнаружить проблематичные паттерны поведения или реакций на внутренние стимулы, которые они в ином случае не заметили бы. **Мы не можем работать над изменением поведения, если не знаем, почему это поведение проблемно или несостоятельно.** Практиковать осознание настоящего момента на каждом сеансе — это хорошая возможность показать клиенту, насколько важны осознанность и внимательность. Мы предпочитаем начинать каждый следующий сеанс после первого с краткого упражнения на осознанность. В главе 6 мы приведем несколько примеров подобных упражнений.

ПРИСУТСТВИЕ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ НА ПРАКТИКЕ

Сделайте небольшую паузу и проследите за своими переживаниями прямо сейчас. Отметьте ощущения от книги в руках, текстуру страниц или прохладу устройства, с которого вы его читаете. Обратите внимание на то, где вы находитесь, когда читаете эту фразу. Вокруг вас тихо или шумно? Вам холодно, тепло или нормально? Обратите внимание на то, какими местами ваше тело дотрагивается до кресла или дивана, на котором вы сидите, или какими местами ступни касаются пола, если вы стоите. Проверьте, не заметили ли вы чего-то неожиданного или необычного в окружающей среде или своих мыслях.

«Я» как контекст

«Я» как контекст — это форма восприятия себя. Она предлагает людям воспринимать себя отдельно от своих внутренних переживаний (противоположность этого — восприятие себя как часть своих внутренних переживаний, «я» как контент). Это уникальный взгляд на наш жизненный опыт. «Я» как контекст позволяет человеку смотреть на себя как на стабильную сущность, а переживаемый контент (внешнее и внутреннее поведение, контекстуальные стимулы и т. д.) считать изменчивым. С этой точки зрения человек является наблюдателем

собственного опыта, а не *самим* этим опытом. С этой точки зрения в любом контексте меняется опыт, а не «я» наблюдателя. Наблюдающее «я» постоянно, это то же самое «я», которое существовало в прошлом и будет существовать в будущем. Меняется то, что «я» наблюдает в данный момент. Эта концепция может быть довольно сложной для понимания и клиентов, и клиницистов, но ее не нужно излишне усложнять или включать в нее какие-либо духовные взгляды на «я». Идея проста: наше «я» — это наблюдатель нашего опыта, а не контент, который мы замечаем и с которым взаимодействуем. «Я» взаимодействует с опытом, как внутренним, так и наблюдаемым, но отделено от него.

«Я» КАК КОНТЕКСТ НА ПРАКТИКЕ

Сделайте небольшую паузу и обратите внимание на себя, личность, которая находится за вашими глазами, смотрит на слова на этой странице и замечает мысли, создаваемые вашим разумом. Отметьте, что ваше «я», наблюдатель, — это то же самое «я», которое купило книгу, и то же самое «я», которое принимает клиентов. Вне зависимости от того, какие роли вы на себя берете и сколько проходит времени, ваше «я», которое смотрит вашими глазами, — это то же самое «я», которое было всегда.

Ценности

Ценности — это то, что важно для данного человека, его уникально выбранные принципы или стандарты. Например, для кого-то имеет значение быть любящим партнером, и он заявляет, что для него важен партнер. Другой скажет, что для него важен атлетизм и больше всего он ценит уход за своим телом и развитие физических навыков. В обоих случаях ценность того, что важно для человека, явно выражена.

Ценности — это нечто большее, чем цели: вы не просто стремитесь признаться в любви партнеру или хорошо выступить на соревновании. Напротив ценности нельзя взять и поставить галочку, пометив тем самым, что дело сделано. Это своеобразный путеводный маяк, озаряющий наш путь к жизни, которую мы считаем полноценной. В этом смысле нет верных или неверных ценностей — есть только то, что важно для нас в данный момент, а также понимание, что, когда мы будем расти и меняться, вместе с нами могут измениться и наши ценности. В терапевтическом кабинете необходимо знать и ценности клиента, и ваши собственные как психотерапевта. Ценности — это направляющая сила терапии: они помогают понять, что значит «успех» для того или иного клиента.

Мы можем оценивать функцию поведения клиентов по следующему критерию: приближает это поведение клиента к его ценностям или отдаляет от них?

ЦЕННОСТИ НА ПРАКТИКЕ

Сделайте небольшую паузу и подумайте: почему для вас так важно прочитать эту книгу? Что вы надеетесь из нее получить? Какие качества вы хотите проявить, читая ее? Вы хотите бросить себе вызов и освоить новый метод терапии, узнать новые техники для работы с клиентами, найти иную точку зрения или создать контекст для профессионального и личного роста? Что в текущем моменте и в вашем поведении важно для вас?

Ответственность

Ответственность — это наблюдаемые поступки или занятия, которые соответствуют ценностям человека (тому, что для него важно). Ответственные действия для каждого из нас будут выглядеть топографически по-разному. Например, для кого-то дневной сон или раннее засыпание — это ответственное действие, которое обеспечивает соблюдение таких ценностей, как гигиена сна и забота о себе. А вот для другого человека функцией сна будет избегание неприятных внутренних переживаний: «У меня плохое настроение, я ненавижу это чувство. Просто пойду спать, чтобы день поскорее закончился». Как и внутренние переживания, наблюдаемое поведение не хорошо и не плохо само по себе, а только в зависимости от своей функции: делает ли меня это поведение

ближе к тому, что для меня важно (ответственное действие)? **Если ценности — это некий «истинный север», то ответственность можно считать верстовыми столбами на пути.** Это наблюдаемое поведение, и напротив него как раз можно поставить галочку «дело сделано».

Распространенное заблуждение гласит, что выполнение ответственных действий ведет к счастью. Однако на самом деле все зависит от того, на каком этапе своего пути находится клиент: иногда поведение, которое соответствует ценностям, может даже усилить неприятные внутренние переживания. Возьмем, к примеру, клиента, ценности которого — иметь семью и быть любящим отцом, но он женат на женщине, с которой у него не самые близкие отношения и которая отказывается иметь детей. Для такого клиента ответственным действием, возможно, станет развестись и найти другую супругу или даже усыновить ребенка самостоятельно. Несмотря на то что эти поступки определенно сделают его ближе к собственным ценностям и жизни, которой он хочет жить, они ни в коем случае не просты и даже неприятны. Опять-таки основной акцент делается на функции поведения, а не на устранении неприятных внутренних переживаний.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА ПРАКТИКЕ

Продолжим упражнение с ценностями: какой ответственный поступок вы можете совершить сегодня, чтобы стать ближе к вашим желаемым качествам? Можете ли вы принять

ответственное решение дочитать эту книгу и развивать вашу практику? Как это будет выглядеть? Представьте, как вы совершаете эти поступки, как выполняете каждую небольшую задачу, из которых состоит взятое вами большое обязательство.

АСТ — это круговая модель

На рисунке на с. 72 изображены шесть ключевых процессов в виде круговой модели, в которой все они взаимосвязаны. Мы начали список с принятия, к тому же оно входит и в полное название модели — «терапия принятия и ответственности», но должны сразу сказать: поскольку эта модель круговая, вы можете начать работу с любого процесса или делать акцент на любом из них в любое время и в любом порядке. Вы не обязаны начинать с принятия или затрагивать только один процесс за раз. Вы можете спокойно рассматривать несколько процессов в течение одного сеанса или начать с любого по вашему желанию, оставаясь в рамках модели. То, на каком процессе нужно сосредоточиться, зависит в первую очередь от того, с какой проблемой к вам обратился клиент и что будет для него полезно в данный конкретный момент.

Объединяем все шесть ключевых процессов

Чтобы помочь вам понять, как эти шесть ключевых процессов взаимодействуют между собой и как их все можно эффективно использовать на одном сеансе с клиентом,

приведем стенограмму типичного диалога психотерапевта с клиентом и примечания к нему.



Пожалуйста, не забывайте, что это не единственный способ применения АСТ на практике, а лишь один пример. Возможно, вы на своих сеансах будете использовать шесть процессов иначе, и это нормально. Наш опыт преподавания и супервизии АСТ говорит о том, что лучше всего иметь собственный гибкий подход к терапии.

Психотерапевт. Знаю, это невероятно болезненная тема, но позвольте убедиться, что я все понимаю правильно. Вы так тяжело переживаете грусть не только из-за сомнений в себе, которые появляются у вас на работе и заставляют критиковать себя, но еще и из-за отсутствия чего-то?

Первая попытка понять, почему эта боль проявляет себя в жизни клиентки. Какие ценности клиентки причиняют ей боль?

Клиентка. Да. Я хочу отношений. Моя младшая сестра выходит замуж. У нее в жизни уже все продумано: у нее замечательная карьера, она добилась успеха, на работе все отлично, она нашла прекрасного парня, который ее очень любит, а я сижу дома одна, и у меня никого нет. Психотерапевт. (Делает паузу, вдыхает.) Должно быть, вам тяжело вот так себя с ней сравнивать.	Психотерапевт пытается показать личный пример: замедлиться, сделав вдох и присутствуя в настоящем моменте.
Клиентка. Да, и меня это бесит. Я люблю ее, но мне тяжело видеть, как у нее все хорошо в жизни. Психотерапевт. И когда эта боль проявляется, вы начинаете искать ответы — например, критиковать себя.	Психотерапевт пытается определить функцию этого поведения, показав, как для клиентки на практике работает когнитивное спутывание: когда всплывают мысли и чувства, которые причиняют вам боль, вы начинаете критиковать себя — именно такое свое поведение клиентка и назвала проблемным.
Клиентка. Да, так обычно и бывает. Психотерапевт. Потерпите меня еще немного. Вы можете сказать, что вызывает эту боль, какие именно мысли и чувства приходят вам в голову в эти болезненные моменты?	Психотерапевт снова целенаправленно замедляется, привлекает больше внимания к «здесь и сейчас», просит клиентку не прятаться от переживаний, а дать им более точное определение. Это можно также считать подготовкой к распутыванию — специалист помогает клиентке заметить то, чего она, возможно, не замечала раньше.
Клиентка. Что я не такая умная и красивая, как сестра, и именно поэтому я одинока, у меня никого нет и я не добилась успеха на работе.	Пример использования процесса «присутствие в настоящем моменте».

Психотерапевт. Давайте попробуем вместе взять небольшую паузу. Мы сможем просто сделать вдох и почувствовать его?	
Клиентка (со слезами). Да. Психотерапевт (медленно). И каково это — быть здесь, в данный момент?	Психотерапевт снова использует процесс присутствия в настоящем моменте и начинает раннюю подготовку к работе с «я» как контекстом — переживанием момента, наблюдением за ним. Отметим, как терапевт мягко предлагает клиентке вступить в контакт со своими переживаниями.
Клиентка. Грустно. Тяжело. Я просто хочу отключиться. Психотерапевт. Знаю. Попробуйте не отворачиваться от этой боли. Желание заглушить ее вполне естественно, но оставайтесь пока в этом моменте вместе со мной, не сопротивляйтесь ей.	Принятие в действии. Психотерапевт предлагает клиентке не избегать переживаний.
Клиентка. (После паузы.) Хорошо. Психотерапевт. И что ваш ум говорит об этом сейчас?	Психотерапевт использует настоящий момент, чтобы запустить процесс распутывания: разделить содержимое разума — то, что клиентке может говорить внутренний голос, — от ее дальнейших действий.
Клиентка. Что это плохая идея. Психотерапевт. Так, а что вы обычно делаете с такой болью?	Психотерапевт снова использует распутывание, чтобы узнать, что бы произошло, если бы содержимое разума было воспринято буквально и послужило руководством к действию.

Клиентка. Просто сплю или сижу в своей комнате, ем, смотрю телевизор. Психотерапевт. А что эта боль говорит вам сделать прямо сейчас?	Клиентке легко говорить о себе, так что психотерапевт использует еще одну интервенцию с процессом «присутствие в настоящем моменте», сосредоточившись на межличностных отношениях клиентки и психотерапевта прямо здесь и сейчас.
Клиентка. Я хочу почувствовать себя лучше, так что я бы предпочла сменить тему. Психотерапевт. Даже здесь, прямо сейчас, со мной, ваш ум хочет, чтобы вы развернулись и сбежали?	Психотерапевт снова делает акцент на поведении и переживаниях клиентки в терапевтическом кабинете.
Клиентка. Да. Ненавижу это чувство. Мне так неловко. Психотерапевт. Что в этом важного? Почему эта боль имеет для вас значение?	Психотерапевт задает вопрос о ценностях, чтобы узнать, что именно в болезненном переживании имеет уникальную ценность для клиентки.
Клиентка. Я одинока. Я хочу отношений, причем не только романтических. Я не чувствую связи даже с родственниками, хотя до сих пор с ними живу. Психотерапевт. Это как две стороны одной медали: вы цените отношения, романтические отношения, но и отношения с семьей тоже, и это прекрасно, но обратная сторона медали проявляет себя, когда эти ценности начинают конфликтовать, и это, похоже, приносит вам немало боли. Тем не менее это все равно две стороны одной медали, их не отделить друг от друга, вы практически не можете получить одно без другого. Если отношения для вас важны, то при их отсутствии вам неизбежно будет одиноко.	Психотерапевт описывает то, что ценно для клиентки, и проводит параллель между ценностями и болью, используя метафору с медалью. Затем он описывает опасность избегания переживаний и объясняет, что бежать от этой боли — все равно что бежать от собственных ценностей.

Клиентка (смотрит в глаза). Вы совершенно правы. Психотерапевт. Может быть, нам над этим и поработать — не над тем, как лучше избавиться от сомнений в себе, самокритики и сравнений с сестрой? Вместо этого мы сосредоточимся на жизни, которую вы хотите получить для себя, на том, как стать ближе к желанным для вас отношениям с семьей, и на том, как найти романтические отношения.	Психотерапевт предлагает отказаться от элиминационной программы в пользу принятия и ответственности, а не избегания и спутывания.
Клиентка. Я хотела бы попробовать. Мне это кажется логичным и конкретным. Психотерапевт. Может, тогда пойти еще на шаг дальше?	Психотерапевт дает варианты, создает на терапии ситуацию, где можно сделать выбор, — это, с нашей точки зрения, важно и уважительно.
Клиентка. Да, пожалуйста. Психотерапевт. Давайте мы оба сделаем шаг назад. Каково это — видеть сомнения в себе, самокритику и сравнения, которые вы делаете? Оживлять их здесь, не избегать, а просто вместе их обсуждать и продолжать нашу работу?	Это упражнение на присутствие в настоящем моменте, которое ведет к распутыванию и, возможно, способствует развитию у клиентки «я» как контекста.
Клиентка. Не знаю, я раньше о таком не задумывалась. Это необычно и полезно. Психотерапевт (улыбается). Я очень рад слышать эти слова, потому что мы только что сделали кое-что нестандартное — мы нарушили социальную условность.	Психотерапевт подкрепляет ответственные поступки клиентки, связанные с принятием и присутствием в настоящем моменте, во время сеанса. Его цель — сделать так, чтобы это поведение чаще повторялось на будущих сеансах и вне их.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

