

Тимоти ГОРДОН

MSW, тренер по АСТ

Джессика БОРУШОК

Ph. D., клинический психолог,  
тренер по АСТ

# ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТ- СТВЕННОСТИ

Комплексное руководство по АСТ  
для практикующих специалистов

Перевод  
Алексея Захарова

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФ](#)

МИФ

## Оглавление

Отзывы о книге «Терапия принятия и ответственности» . . . . .	7
Посвящения . . . . .	13
Об авторах . . . . .	14
Предисловие . . . . .	16
Введение . . . . .	19
Глава 1. Наука и теория . . . . .	27
Глава 2. Шесть ключевых процессов АСТ . . . . .	57
Глава 3. Карта жизни: простое отображение АСТ для индивидуальной и групповой терапии . . . . .	89
Глава 4. Концептуализация случаев с помощью АСТ . . . . .	115
Глава 5. Практика открытости: АСТ при тревожности, паническом расстройстве и обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР) . . . . .	170
Глава 6. Осознанность опыта: АСТ для посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и пограничного расстройства личности (ПРЛ) . . . . .	202

Глава 7. Вовлеченность в жизнь: АСТ для депрессии, хронической боли и семейной терапии . . . . .	238
Глава 8. АСТ для детей и подростков . . . . .	299
Глава 9. АСТ-терапевт. . . . .	357
Глава 10. Следующие шаги . . . . .	372
Список литературы . . . . .	378

Отзывы о книге  
«Терапия принятия и ответственности»

«Терапия принятия и ответственности» — это обязательная к прочтению прекрасная настольная книга для любого практикующего психотерапевта. Тим и Джессика представляют модель АСТ в легко понятных терминах, отлично вплетают в повествование различные концепции АСТ и связанные с ними техники и показывают эволюцию модели в последние два десятилетия. Они даже включили в книгу полезнейшие раздаточные материалы для клиентов, которые психотерапевт может использовать в работе и обучении, и дали очень интересные и полезные самостоятельные упражнения для специалиста, который только знакомится с АСТ. С помощью клинических стенограмм с уникальными комментариями на полях Джессика и Тим показывают, как использовать принципы АСТ с самыми разными клиническими проблемами. Эта книга — чудесный учебник для любого психотерапевта, который хочет научиться терапии принятия

и ответственности. Ясно написанный, интересный, информативный и сфокусированный на клинической работе. Эта книга явно демонстрирует, что авторы полностью овладели концепциями и клиническими стратегиями АСТ. Очень рекомендую!»

***Кирк Стросал, кандидат наук,  
сооснователь терапии принятия и ответственности***

«Тимоти Гордон и Джессика Борушок написали великолепный психотерапевтический справочник по работе с АСТ. Ясный язык, увлекательные иллюстративные примеры — они объясняют, что такое АСТ, и показывают, как специалисты могут использовать АСТ, для того чтобы помочь клиентам жить полной жизнью, соответствующей их ценностям. Настоятельно рекомендую».

***Эндрю Кристенсен, кандидат наук,  
заслуженный профессор-исследователь  
Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе,  
один из разработчиков и автор интегративной  
поведенческой парной терапии (ИВСТ)***

«Изучая АСТ, иной раз легко сбиться с толку. Эта замечательная книга берет заинтересованного клинициста за руку и ведет его по трудному пути обучения. Книга, написанная работающими клиницистами для работающих клиницистов, увлекательна и понятна. Особенно полезны те места, где авторы рассказывают, как применяют принципы АСТ в своей жизни и в клинических

стенограммах. Кажется, что клиницисты лучше всего обучаются, когда “видят” работу. А еще стенограммы дают очень хорошо понять, как заниматься АСТ естественным, не “техническим” образом. Переход к АСТ не означает отказа от клинических практик, которые работают, — она лишь добавляет процессу точности, широты и глубины. Очень рекомендую эту книгу».

**Джоан Стейнвахс,**

*лицензированный клинический социальный работник,  
лицензированный АСТ-инструктор*

«Как ученому и исследователю АСТ, мне нравится, что авторы уделили достаточно внимания этим темам в первых главах книги. Однако я рецензировал немало книг по АСТ и должен сказать, что эта вызывает несколько другие чувства. Если конкретно, это практический, основанный на процессах рассказ об АСТ, который, как я считаю, станет очень полезен для людей, которые стоят в первых рядах сражений с человеческими страданиями».

**Ник Хупер, кандидат наук,**

*соавтор книги *The Research Journey of Acceptance and Commitment Therapy* («Исследовательский путь терапии принятия и ответственности»)*

«АСТ сейчас — один из самых популярных методов лечения; но, несмотря на его популярность, информация о нем распространяется небыстро из-за отсутствия ясных, практичных и клинически релевантных материалов

для специалистов по психическому здоровью, представляющих разные теоретические направления и работающих в разных условиях. Книга “Терапия принятия и ответственности” излагает теорию и практику АСТ простым и понятным языком, рассматривая несколько точек зрения и при этом не теряя глубины, с которой АСТ применяется в терапевтических кабинетах. Она явно написана клиницистами, которые много часов работали с самыми разными клиентами, и, соответственно, богата примерами из реальной жизни, клиническими рекомендациями и комментариями для размышления. Жаль, что такой книги не было много лет назад, когда я изучала АСТ».

***Патрисия Сурита Она, доктор психологии,***  
*автор книги Parenting a Troubled Teen («Воспитание*  
*трудного подростка»)*

«Эта книга — сокровище для любого психотерапевта, который хочет узнать больше об АСТ, и для любого специалиста по АСТ, который хочет применить свои навыки при работе с детьми, в групповой терапии или с маргинализированными и притесняемыми популяциями. Авторы постепенно достраивают концепции в течение всей книги; простые идеи из первых глав к концу становятся насыщенными и сложными. Благодаря этому книга бесценна и для новичков, и для экспертов. Изображения просты и полезны. Стенограммы с примечаниями — отличный способ развеять ореол таинственности

вокруг практического применения АСТ: они показывают, как ее используют мастера-клиницисты. Эта книга — отличный ресурс и для студентов-старшекурсников, и для профессионалов».

**Джонатан Сингер, кандидат наук,**  
*лицензированный клинический  
социальный работник, доцент социальной работы,  
Чикагский университет Лойоля,  
основатель и ведущий подкаста Social Work*

«В книге “Терапия принятия и ответственности” искусным образом собраны все новейшие достижения в области АСТ; сам текст весьма доступен и может быть сразу же применен на практике. Книга написана просто и понятно и обучает читателя концепциям АСТ в мягком, гуманном стиле. Примеры близки обычному человеку, упражнения размещены в нужных местах. Это отличное введение в модель АСТ. Замечательный вклад авторов-новаторов в отрасль АСТ».

**Луиза Макхью, кандидат наук,**  
*соавтор книги The Self and Perspective Taking  
(«Самость и восприятие перспективы»)*

«Ясный и доступный учебник, который помогает понять и использовать АСТ в ежедневной практике. Дискуссии процессов, добавленные к стенограммам сеансов, очень полезны как справочный материал для читателей, чтобы использовать принципы АСТ на собственных сеансах.

Вне зависимости от того, являетесь вы АСТ-терапевтом или просто хотите добавить АСТ к своему психотерапевтическому репертуару, упражнения и рабочие листы пригодятся и вам, и вашим клиентам».

**Ники Гомес-Пералес,**

*магистр социальной работы, зарегистрированный социальный работник, автор книг Attachment Focused Trauma Treatment for Children and Adolescents («Лечение травм, связанных с привязанностью, у детей и подростков») и Adolescents and Attachment Focused Toolbox («Набор инструментов, ориентированных на подростков и привязанность»)*

«Эта очень доступная книга — одновременно отличный способ ознакомиться с АСТ и хороший друг, которого полезно держать при себе, когда вы исследуете эту тему глубже. Мне особенно понравились клинические виньетки со шпаргалками, которые объясняют, что происходит во время сеанса, и помогают читателю проделать то же самое и в своей практике».

**Андреас Ларссон, кандидат наук,**

*соавтор книги The Research Journey of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

## Посвящения

*Всем потерянным детям: пусть вас найдут*

*Т. Г.*

*Моим клиентам: ваша сила и сердечность вдохновляют меня каждый день*

*Дж. Б.*

## Об авторах

**Тимоти Гордон**, магистр социальной работы, — канадский социальный работник и признанный на международном уровне инструктор по АСТ. Он специализируется на лечении расстройств, связанных с привязанностью и травмами. Кроме того, Тим — инструктор по йоге и использует в своей работе ее практики. Среди исследований Тима — йога как интервенция для восстановления психического здоровья, АСТ при хронической боли и АСТ для отделений интенсивной терапии новорожденных. Тим с радостью готов обучать людей применению АСТ в самых разных условиях: он работал с канадским парламентом и вместе с коллегами по организации Commit and Act внедряет методики АСТ в странах Африки южнее Сахары.

Официальный сайт Тима: [www.TheZenSocialWorker.ca](http://www.TheZenSocialWorker.ca).

**Джессика Борушок** — клинический психолог, основатель проекта Busy Mind Reboot. Работала консультантом в рамках многопрофильной программы помощи

Об авторах

родителям детей, находящихся в отделениях интенсивной терапии новорожденных. Принимала участие в профилактической программе для четвероклассников по обучению навыкам решения проблем и копинг-стратегиям с целью снизить риски, связанные со стрессовыми факторами окружающей среды. Кроме клинической работы и исследований доктор Борушок проводит тренинги по АСТ.

Официальный сайт Джессики: [www.busymindreboot.com](http://www.busymindreboot.com).

## Предисловие

Дорогие читатели!

Тим и Джессика попросили меня «просто побыть собой» и написать о своем опыте применения терапии принятия и ответственности (сокращенно АСТ). Это было жестоко. Они обратились ко мне сразу после того, как я прочитал о последних открытиях нейробиологии, где говорится, что никто не может быть собой, потому что наше «я» каждое мгновение меняется. Я, «будучи собой», пишу эти строки, но, пока я их пишу, я все откатываюсь от эволюционирующего глагольного «я» обратно к воображаемому и статичному местоимению «я». К счастью, мне удалось забыть обо всей этой чуши достаточно надолго, чтобы снова стать собой и написать следующее.

Мой первый опыт с АСТ показал, что это довольно сложная штука. Но потом я понял, что АСТ — это «учиться, делая», и она не обязательно должна быть сложной. Однажды, когда я стоял возле маркерной доски, мне

повезло придумать диаграмму «учиться, делая», которую многие нашли полезной для того, чтобы реально заниматься АСТ, а не только говорить о ней. Потом пришел буддийский монах и назвал диаграмму «матрицей», потому что решил, что сексапильность Киану Ривза поможет делу. Он сказал мне, что буддисты часто бывают правы в таких вещах. Я не собирался спорить с буддийским монахом. У них, знаете ли, карма и все такое.

«Матрицу» стали использовать практикующие специалисты по АСТ (и, полагаю, многие другие), чтобы повысить психологическую гибкость человека. Благодаря успеху «АСТ-матрицы» (ее на самом деле так назвал учитель-буддист) в моей жизни появились крутые и одаренные люди, и среди них — Джессика и Тим. В этой книге они использовали «АСТ-матрицу», чтобы улучшить свой и без того ясный и лаконичный рассказ обо всем, что связано с АСТ.

Больше всего мне нравится в «Терапии принятия и ответственности» то, насколько доступным авторы сделали АСТ для специалистов. Многие другие учебники и руководства по АСТ выглядят слишком уж академичными, а многочисленные жаргонизмы лишь еще больше запутывают читателя. Благодаря же этой книге психотерапевты легко смогут внести в свой репертуар терапию принятия и ответственности. В ней содержится теоретическая и научная база для работы и описаны самые увлекательные и передовые клинические методы и практики, которые помогут вам достичь новых высот.

Если вы похожи на меня и вам тоже нравится подход «учиться, делая», именно этот ресурс необходим вам, чтобы разобраться в АСТ. Поверьте мне, вас ждет прекрасное чтение.

Я глубоко польщен тем, что эти замечательные авторы вдохновились моей диаграммой.

**Кевин Полк, кандидат наук,**  
*соавтор книг *The Essential Guide to the ACT Matrix**  
*(«Основное руководство по АСТ-Матрице»)*  
*и *The ACT Matrix* («АСТ-Матрица»)*

## Введение

Терапия принятия и ответственности, сокращенно АСТ (Acceptance and Commitment Therapy), читается как «экт»\*, — это новейший современный подход к психологической практике. АСТ можно применять в самых разных условиях: для индивидуальной и групповой психотерапии, психологических консультаций, коучинга, общественных и организационных интервенций. С помощью АСТ вы поможете людям понять, когда попытки бороться с болезненными переживаниями, избегать или подавлять их просто бесполезны и более практичным будет принять эту боль, чтобы сделать свою жизнь максимально похожей на ту, которую они хотели бы вести.

В этой книге вы найдете модель, а не просто набор техник или навыков АСТ — но не беспокойтесь, их вы тоже получите. Скорее всего, вы взяли в руки эту книгу,

---

\* Произносится как английское слово act, которое можно перевести на русский как «действовать», «поступать», «вести себя». *Здесь и далее прим. ред.*

уже приобретя определенный клинический опыт других методик (например, теории привязанности, когнитивной терапии, когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), диалектической поведенческой терапии (ДПТ), десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ), гештальттерапии, нарративной терапии, психодинамики, ориентированной на решения краткосрочной терапии (ОРКТ) и т. д.). Мы не собираемся «зомбировать» вас и заставлять пользоваться только АСТ — мы ценим накопленные вами знания и опыт. Мы лишь хотим вдохновить на применение этой методики в связке с вашей клинической мудростью, которая уже работает. По ходу книги мы раз за разом будем задавать этот вопрос: как АСТ может помочь вам с тем, что вы делаете?

Чтобы полностью понять, что мы имеем в виду под АСТ как подходом, вам понадобится небольшая историческая справка. АСТ основана на научной философии, которая называется «функциональный контекстуализм»: *функция* означает «то, что работает», *контекст* — «в данной ситуации». **Наша главная цель — помочь вам посмотреть на ваших клиентов через призму того, что может сработать в данной ситуации, и научиться взаимодействовать с клиентами, поведение которых не приближает их к той жизни, которую они для себя хотят здесь и сейчас.** С нашей стороны было бы очень близоруко и нетерпимо сказать, что вам нужно выкинуть из своего арсенала все уже имеющиеся и работающие клинические инструменты, чтобы практиковать АСТ. Нет,

наша книга поможет вам установить полный контакт с АСТ — как на концептуальном уровне, так и на уровне переживаний — и поставит перед вами задачу использовать эту терапию вместе с другими методами, которые вы применяете, и посмотреть, что можно сделать с функцией поведения ваших клиентов. Что вы можете сделать для того, чтобы болезненные переживания клиента стали играть в его жизни другую роль, вместо того чтобы пытаться изменить форму или частоту проявления его самых тяжелых мыслей, чувств, ощущений и воспоминаний?

Это разделение очень важно, и мы хотим подчеркнуть его здесь: практиковать АСТ — это не просто выучить несколько новых методов обучения принятию и осознанности. Функциональный контекстуализм — это научно-философский взгляд на мир и на те вещи, с которыми люди испытывают трудности. Вы можете освоить этот взгляд и использовать его, чтобы понять, почему клиенты делают именно то, что делают, и почему страдают, и разработать интервенции для борьбы с их проблемами, интервенции, которые вдохновят их по-настоящему изменить поведение и улучшить свое качество жизни в долгосрочной перспективе. Этот же научный взгляд вы можете использовать и для того, чтобы повысить свою эффективность как психотерапевта и уменьшить выгорание (Brinkborg, Michanek, Hesser, & Berglund, 2011).

**Проще говоря, мы считаем, что АСТ будет для вас полезна вне зависимости от того, что именно вы практикуете и какими клиническими методиками**

**пользуетесь.** А если вы читаете эту книгу с целью глубже погрузиться в АСТ и использовать ее постоянно, то знайте: мы вооружим вас для этого всем необходимым. Книга должна послужить своеобразным трамплином для развития вашей практики, и мы надеемся, что, прочитав ее, вы получите надежный фундамент, необходимый для следующего этапа — интенсивных мастер-классов и клинических консультаций или наблюдения.

Прежде чем двинуться дальше, напомним, что у первой главы книги довольно пугающее название: «Наука и теория». Мы надеемся, что сумели дать вам достаточно оснований для того, чтобы прочитать эту главу, а не избегать ее. Если вы будете понимать научную базу, фундамент, на котором стоит АСТ, то сможете применять ее и в своей практике. **Мы хотим дать вам инструменты, которые, вне зависимости от того, что именно будет сказано в психотерапевтическом кабинете, помогут вам использовать те или иные методики АСТ.** Или, если еще проще, нас интересует только одно: дать вам материал, который окажется полезен вам в работе, и научить подходу, который будет эффективен в вашей практике.

Мы клиницисты. Наша основная работа — индивидуальное и групповое общение с клиентами. У нас обоих сейчас независимая практика, но мы работали и в других направлениях. Джессика — в сфере интеграции первичной медицинской и психологической помощи, в поведенческой медицине, в домах престарелых, больницах и в программах для взрослых с задержками развития.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

