



---

## PRACTICAL TIPS FOR ACT THERAPISTS

---

*By Dr. Russ Harris*



# CREATIVE HOPELESSNESS



(CH).

Включение программы принятия означает: позволять быть своим мыслям и чувствам такими, какие они есть в данный момент (неприятными, приятными, болезненными, желанными или нежеланными), не бороться с ними, не поддаваться им; позволять им приходить и уходить в свое время.

Существует много вмешательств КБ, каждый из которых зависит от концепции полезности/осуществимости. Все они включают в себя изучение, открытость с любопытством, точки эмоционального контроля-- и оценку того, насколько крепко сливаясь с данными точками, это полезно и работает в долгосрочной перспективе, чтобы построить наполненную и ценную жизнь.

Цель КБ состоит в том, чтобы создать чувство безнадежности при использовании эмоционального контроля. Не безнадежность в своей жизни или в своем будущем, но безнадежность в следовании данному эмоциональному контролю. Или альтернативный термин в АСТ-- противостояние эмоциональному контролю.



### Кому необходима КБ? Показания для ее применения!

Не стоит делать с клиентами КБ, если они открыты для работы с принятием. Однако ее добавление поможет облегчить работу по принятию.

Определенно мы должны делать КБ с клиентами, которые сопротивляются или слишком вовлечены в эмоциональный контроль. Как правило, если у клиента есть расстройство, которое похоже названо в честь неприятного личного опыта, например: "тревожное расстройство", "синдром хронической боли".

Мы можем предположить, что клиенты как раз и придут в первую очередь для того, чтобы избавиться от тревоги или хронической боли. Значит с ними мы выполняем КБ.



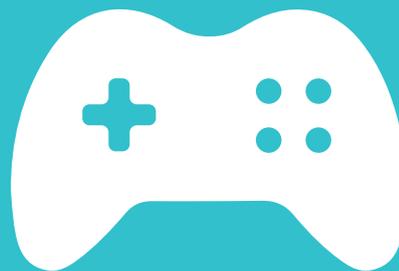
## С чего начать?

Прежде чем приступить к формированию КБ, необходимо прояснить личные переживания клиента, с которыми он борется. Каких мыслей, чувств, эмоций, ощущений, побуждений он/она хочет избежать или избавиться от них?

Например, хочет ли избавиться от беспокойства, ощущений физической боли, печали, гнева, вины, стыда, чувства недостойности, травматических воспоминаний, желания пить или курить, симптомов абстиненции, чувства неадекватности, мыслей, которые его критикуют и называют различными словами: толстый, глупый, уродливый, неполноценный или нелюбимый?

Обратите внимание-- "депрессия"-- это не мысль и не чувство. Как и горе или низкая самооценка. Вам необходимо узнать не просто название, но и множество мыслей, чувств, воспоминаний, ощущений, к которым относятся данные названия.

# STEP 1



## ШАГ 1

### Что вы уже пробовали?

Мы сначала исследуем те способы, которые клиенты уже использовали ранее для того, чтобы избавиться от НЖМ или НЖЧ (нежелательные мысли, чувства и т.д.) Большиншей части клиентов необходима подсказка, чтобы вспомнить все, что ранее они использовали. Я использую аббревиатуру ОООТ (игра слов моя-- словно от чувств):

- 1) Отказ от участия
- 2) Отвлечение
- 3) Обдумывание
- 4) ПАВ, селфхарм и другое. Для более подробной информации обратитесь "Join the DOTS worksheet" .

Вы также можете использовать данный лист во время работы с пациентом. Вы можете пробежаться по этим способам вместе с клиентами, чтобы выяснить все стратегии избавления НЖЧ. Например, вы можете задать следующий вопрос: "Отвлечение внимания один из самых распространенных способов избежать нежелательных мыслей и чувств. Вы пробовали отвлечься? Какими разными способами вы пробовали отвлечь себя?" и т.д. Если клиенты самостоятельно не упоминают общие используемые методы, то вы можете и прямо их об этом спросить. Например: Вы пробовали компьютерные игры, фильмы, музыку, телевизор или книги, чтобы отвлечься от НЖМ/НЖЧ?

# STEP 2



## ШАГ 2

### Как это работало?

На данном шаге мы уважительно уточняем как это работало с помощью вопросов: Вы потратили много сил и энергии, чтобы справиться с НЖМ/НЖЧ. И большинство методов, которые вы использовали, дают вам кратковременное облегчение. Но в долгосрочной перспективе, было ли что-то, что избавляло вас от НЖМ/НЖЧ надолго? Как долго вы получаете облегчение, если используете данные способы, прежде, чем НЖМ/НЖЧ вернется?

Таким образом, ваше облегчение длится иногда несколько минут, иногда несколько дней, но рано или поздно НЖМ/НЖЧ возвращается?

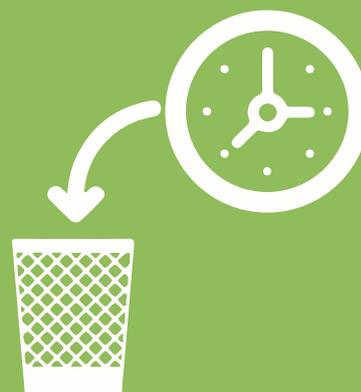
Шаг 1 и шаг 2 могут быть использованы одновременно. Например, клиент говорит, что для отвлечения использует алкоголь. Терапевт уточняет:

"Правильно ли я понял, данный способ помогает вам на некоторое время.

Сколько времени пройдет прежде чем данные чувства вернуться вновь?"

# STEP 3

## ШАГ 3



### Сколько это стоит?

В третьем шаге мы сострадательно исследуем, чего это стоило данному клиенту: Чего вам стоило все это сделать, чтобы избавиться от беспокойства? Спросите об этом с разных сторон (с точки зрения работы, здоровья, времени, денег, отношений, энергии, с точки зрения отказа от важных вещей и ценностей, расходов).

После определения затрат мы подтверждаем своими словами, что это действительно принесло огромные потери. Например: "Попытки избавиться от НЖМ дорого тебе обошлись. Это нанесло огромный урон вашему здоровью, отношениям, вашей жизни. Это обошлось вам в денежном выражении" (суммируйте те траты, о которых вам рассказал пациент).

Можете также продолжить свой путь расспроса: "В целом, не скажете ли вы сколько времени и энергии вы потратили и тратите на борьбу с НЖМ/НЖЧ? Эта цифра уменьшается или увеличивается с течением времени? Или остается одинаковой?", а также, "В целом, ваша жизнь улучшилась или ухудшилась с течением времени?".

"В целом, влияние НЖМ/НЖЧ на вашу жизнь и здоровье со временем становится все более ощутимым или менее, чем раньше?"

# STEP 4



## ШАГ 4

### Каково это для тебя?

На этом этапе мы стараемся создать и культивировать сострадательное размышление о том, как пациент, цепляясь за программу контроля, получает все больше и больше страданий в долгосрочной перспективе. Мы можем на это обратить внимание, сочувствуя клиенту: "Давайте, на минутку поразмышляем над этим. Вы так упорно, так долго пытались избавиться от НЖМ/НЖЧ. Вы нашли так много способов избавиться от данного беспокойства в краткосрочной перспективе. Но в долгосрочной оно продолжает возвращаться раз за разом, и становится все хуже. И эти штуки, которые вы продолжаете использовать, действительно сказывается на вашей жизни. Каково это для тебя? "

Клиент, скорее всего, сообщит, что для него это обидно, ужасно, больно и т.д. И мы с большим состраданием подтверждаем этот ответ. Например: "Это действительно неприятно. Это нелегко. И это действительно больно, да?"

# STEP 4

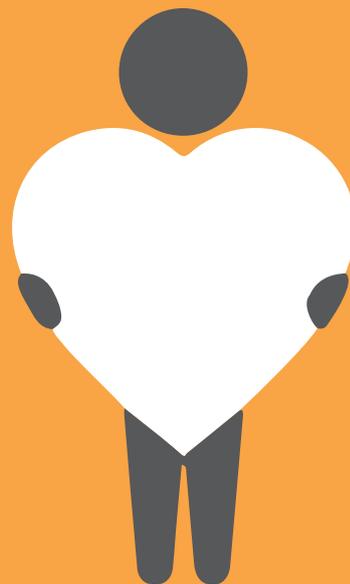


## Шаг 4

### Добавьте еще больше легализации усилий!

- 1) Мы с вами подтверждаем, что клиент действительно проделал большую работу. Например: "Вы действительно очень старались. Вы приложили огромные усилия, чтобы избавиться от НЖМ/НЖЧ. Никто не назовет вас ленивым или не скажет, что вы просто мало пытались".
- 2) Добавьте, что значительная часть того, что он делал, действительно имеет смысл. Например: "Вполне логично, что вы прибегали ко всем этим способам. Большинство из них действительно широко рекомендуются врачами, терапевтами, психологами, книгами по самопомощи, знакомыми и вашими друзьями из лучших побуждений. Никто не скажет, что ты глуп".
- 3) Мягко возвращайтесь к реальности. "В короткие периоды времени эти способы работают. Они дают вам кратковременное облегчение. Но в долгосрочной перспективе они вам не помогают."

# STEP 4



## ШАГ 4

### Продолжая 4 шаг, стремитесь к самосостраданию!

В этот момент, клиент обычно контактирует с эмоциональной болью. Печаль, гнев, страх, разочарование-- обычные явления в этот момент. Подтвердите эти чувства: подчеркните, что данная реакция нормальна. Она как раз адекватна в тот момент, когда ты понимаешь, что все, что ты делал --не работает.

Посмотрите, сможете ли вы подвести клиента к самосостраданию в этот момент: "Что бы вы сказали тому, кого любите, если бы он так долго находился в той же ловушке, что и вы, и чувствовал то же, что и вы сейчас? ". Поэкспериментируйте, пробуйте разные техники.

# STEP 5

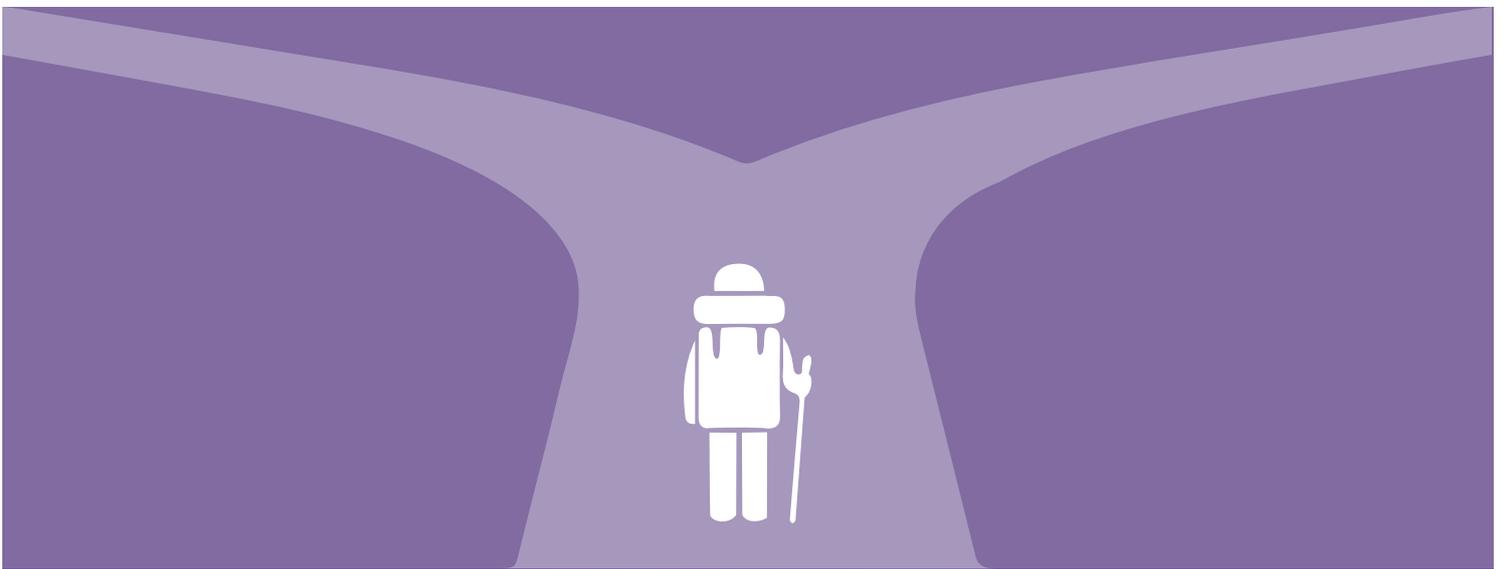


## ШАГ 5

### Открыты ли вы для чего-то другого?

На этом шаге мы пытаемся вызвать любопытство к новому подходу. Можно начать так: "Ты долго боролся с НЖМ/НЖЧ и убежал от них. Это действительно тяжело сказалось на тебе и на твоей жизни. Затраты действительно были огромными. Готовы ли вы попробовать что-то другое, что может работать лучше, с точки построения лучшей жизни?"

"Это действительно другой метод работы с НЖМ/НЖЧ. Он радикально отличается от того, что ты когда-либо пробовал."



## Что дальше?

Если клиент открыт для нового подхода, мы переходим к другим аспектам модели АСТ (см.гексафлекс). Обычно следующим шагом является введение метафоры о прекращении борьбы. Например, "перетягивание каната", "зыбучие пески" . Любимая метафора Хэрриса "Отталкивание бумаги" (когда человек на бумаге пишет НЖМ/НЖЧ, а потом пытается эту бумагу держать на расстоянии, при этом пытается кого-то обнять, заняться чем-то другим, а потом все это делает, но бумагу уже положил на колени. Более подробную информацию вы можете найти либо в моих следующих переводах, либо в гугле, вбив запрос "pushing away paper").

После этого мы переходим к процессу развития готовности иметь данные мысли и чувства. Используем при этом короткие упражнения, не вступающие в конфронтацию с клиентом, основанном на любом процессе АСТ, таких как, диффузия, пребывание в настоящем моменте, принятие, и так далее по гексафлексу.

Имейте в виду, что нам придется повторять КБ с некоторыми клиентами несколько раз. Как правило, с каждым использованием КБ, клиент все быстрее в нее погружается.



## Итог:

- 1) Что вы уже пробовали?
- 2) Как это работает?
- 3) Сколько это стоит?
- 4) Каково это для тебя?
- 5) Вы открыты для чего-то нового?

После этого мы переходим к метафоре "Прекращения борьбы". И после этого, мы выполняем быстрое упражнение на готовность, основанное на любом процессе АСТ.

# Russ Harris

## 2020 ACT Workshops



**Contextual  
Consulting**

Dr Russ Harris returns to the UK in 2020 to deliver two highly acclaimed workshops

For the first time ever in the UK, an Introduction to ACT, and his very popular ACT for Depression and Anxiety.

Russ Harris presents ACT in a truly accessible style, seamlessly weaving together theoretical knowledge and practical application. His workshops are entertaining and inspiring, brimming with thoughtful experiential exercises presented with clarity and authenticity.



## Introduction to ACT workshop

Central London 23rd & 24th March

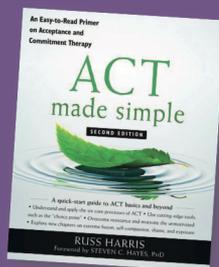
### ACT for Beginners Workshop

A very practical, experiential workshop where you'll come out with a solid grounding in ACT. It will be useful for therapists, coaches and practitioners.

The workshop is a 'jargon-free zone' guided by three core values: simplicity, clarity, and accessibility and it covers so much material in such a short space of time. (There's also a big emphasis on having fun).

You will experience a wide variety of ACT exercises, and you will be encouraged to work with your own personal issues. You will be led through these exercises in the same way as you would instruct them to your clients.

You will also receive extensive support materials (more so than in any other ACT training around the world) including an album of professionally-recorded mp3s of key mindfulness skills, and a 3-months-long follow up e-course.



For more workshop information, rates and special discounts for booking both workshops, venue locations and how to register please see:

[www.contextualconsulting.co.uk](http://www.contextualconsulting.co.uk)

## ACT for Depression and Anxiety

Central London 25th & 26th March

**EVERY DAY, AROUND THE GLOBE, DEPRESSION AND ANXIETY SHATTER THE LIVES OF MILLIONS.**

**But you have the power to make a difference? ...**

Do you want to help your clients find rapid relief from suffering? And go on to build richer, fuller lives? If so, this 2-day advanced level workshop on is for you. You'll go deeper into the ACT model, take your skills to the next level, and learn specific methods for depression and anxiety disorders. You'll learn about common stumbling blocks and sticking points, and how to quickly get around them.

And you'll discover a wealth of practical tools and strategies to effectively target depression (major depressive disorder and dysthymia) and the full range of anxiety disorders (from OCD & phobias to social anxiety & panic disorder). The workshop will include live demonstrations, videos of therapy sessions, and a wide range of experiential exercises.

## Check out our other 2019 workshops!

Kirk Strosahl & Patricia Robinson – Mindfulness in ACT – September

Yvonne Barnes-Holmes – Enhancing ACT with RFT – October (available by webcast)

Louise Hayes – ACT for Young People – November

Joe Oliver – Intermediate Skills Workshop – November

Ray Owen – ACT for Physical Health – April