

Работа с "прошлым" в АСТ

полезные советы для терапевтов

by Dr Russ Harris,

Author of *The Happiness Trap* and *ACT Made Simple*



Прошлое важно!

Существует распространенное заблуждение, что АСТ не интересуется "прошлым". Предположительно, эта идея возникла потому, что АСТ уделяет так много внимания жизни в настоящем. Но это крайне неточно. Дело в том, что АСТ часто исследует прошлое и то, как оно повлияло на настоящее. В этой книге мы рассмотрим некоторые из наиболее распространенных методов АСТ для достижения этой цели. Давайте начнем с совершенно очевидного: мы всегда собираем историю "недавнего прошлого" с каждым новым клиентом.

Другими словами, что касается проблемных моделей мышления/чувственного поведения, мы исследуем:

- а) когда эти паттерны впервые появились
- б) какие события или обстоятельства изначально привели к их возникновению
- в) какие события или обстоятельства усугубили или усилили их
- д) как эти модели менялись с течением времени

Кроме того, мы часто говорим о достаточно древних временах: метафоры "разума пещерного человека"; "как разум эволюционировал, чтобы мыслить негативно"; эволюционная основа эмоций, реакций борьбы/ бегства, реакции замораживания и так далее. (Однако, если клиенты или терапевты не верят в эволюцию, все эти материалы можно опустить; хотя они часто полезны, они никогда не являются существенными.)

В этой книге мы не собираемся заострять внимание на вышеупомянутых формах прошлого. Мы собираемся сосредоточиться в первую очередь на изучении детства и воспитания клиента. Этот вид работы, пожалуй, наиболее заметен в АСТ, ориентированном на травму. Однако в той или иной степени его можно обнаружить практически во всех формах АСТ. (Если вы не знакомы с АСТ, ориентированным на травму, прочтите эту главу из учебника для краткого обзора: АСТ, ориентированное на травму: глава первая.) На английском:

<https://drive.google.com/file/d/1QWYvW9CazH3DI2dyAPeVGxPz8nHpoJY2/view>



КАК ДАЛЕКО ЭТО УХОДИТ В ПРОШЛОЕ?

Когда на сеансе проявляются клинически значимые паттерны мышления, чувств или поведения, мы можем задать ряд полезных вопросов, чтобы изучить их прошлую историю. Например, для схемы, основного убеждения, "бесполезной истории" или какой-либо другой проблемной модели мышления мы можем спросить:

- Сколько лет этой теме/истории/идее/убеждению?
- Напоминает ли это вам что-нибудь из вашего прошлого?
- Когда это впервые проявилось?
- В каком самом раннем возрасте, насколько вы помните, ваш разум говорил подобные вещи?
- Что произошло в это время?
- Что происходило в вашей жизни в то время, что, возможно, способствовало этому?

Для определенного типа чувств вопросы аналогичны:

- Напоминает ли вам это чувство о чем-нибудь из вашего прошлого?
- Какой самый ранний раз, когда вы могли вспомнить подобное ощущение?
- Что произошло в это время? Происходили ли в вашей жизни какие-либо события, которые, возможно, способствовали этому чувству в то время?

Аналогично, в отношении конкретной модели поведения мы можем спросить:

- Какой самый ранний раз, на вашей памяти, вы делали что-то подобное?
- Что произошло в это время?
- Что происходило в вашей жизни, что, возможно, способствовало такому поведению?
- Научились ли вы этому у других?
- Были ли вы в среде, где видели или испытывали на себе, как другие делают это?
- Учили ли вас другие непосредственно или говорили ли вам делать это?

И учитывая все вышесказанное, мы также можем изучить:

- Случалось ли подобное когда-нибудь в других ситуациях?
- Проявлялось ли это когда-либо в прошлом с конкретными людьми, местами, событиями или видами деятельности?
- Случалось ли это в предыдущих отношениях?

Как это помогло вам тогда?

Практикующие АСТ обычно исследуют 'функцию' поведения. По сути, "функция" поведения - это 'эффект, который оно оказывает' или "чего оно достигает" в конкретной ситуации. Это относится как к явному поведению (т.е. к физическим действиям; к тому, что вы говорите и делаете), так и к скрытому поведению (т.е. к когнитивным процессам, таким как беспокойство, руминации, сильное слияние и т.д.).

Как правило, мы исследуем:

- Какой конкретный паттерн поведения или познания помогает вам избежать
- Что конкретный паттерн поведения или познания помогает вам понять или к чему получить доступ.

Кроме того, часто бывает полезно изучить функции, которые выполняло поведение в прошлом, когда оно только начиналось - что, конечно, часто происходит в детстве. Мы можем изучить такие вопросы, как:

- Напоминает ли вам это чувство о чем-нибудь из вашего прошлого?
- Как, по-вашему, это могло помочь вам тогда?
- Как вы думаете, что это помогло вам получить (по крайней мере, в какой-то степени), в чем вы тогда нуждались?
- Как вы думаете, чего это помогло вам избежать (по крайней мере, в какой-то степени), что было бы плохо или вредно для вас?

Этот тип исследования может быть особенно эффективен с клиентами, чье нынешнее проблемное поведение возникло как реакция на травму, пренебрежение или другие формы невзгод. И мы, конечно, можем применить это к любому типу схемы, основному убеждению, теме, истории или нарративу. Мы можем задать такие вопросы, как: Когда ваш разум впервые пришел к этому, давным-давно, как вы думаете, чем он пытался вам помочь ...

- Чего избежать?
- Поступить по-другому?
- Подготовиться к?
- Предотвратить происходящее?
- Получить доступ к?



В этом есть много смысла!

АСТ, возможно, идет намного дальше в валидации, чем многие другие модели. АСТ подчеркивает, что это так 'естественно и нормально' - иметь трудные мысли и чувства... и поддаваться им... и постоянно втягиваться в проблемные модели поведения. Это так нормально... и это случается со всеми нами... снова и снова. Это часть человеческого бытия. Когда мы помогаем клиентам увидеть функции их поведения - как то, что они говорят и делают, помогает им избежать того, чего они не хотят, или получить доступ к тому, чего они действительно хотят, - тогда мы можем подтвердить, что их поведение имеет смысл. Мы можем сказать: "В том, что вы это делаете, есть смысл".

Аналогичным образом, когда мы помогаем клиентам распознать "цель ума" в создании всех этих схем, повествований, основных убеждений, тревог, самоосуждений и т.д. - Как это в основном пытается помочь им убежать или избежать того, чего они не хотят, или получить доступ к тому, чего они действительно хотят – это очень убедительно. И снова мы можем сказать: "Совершенно логично, что ваш разум делает это". (Если вы не совсем уверены в том, как выполнять такую работу, возможно, вам захочется прочитать эту бесплатную электронную книгу: Использование АСТ со схемами и основными убеждениями) На русском: https://t.me/ACT_Russia/2024

ПСИХООБРАЗОВАНИЕ

Если клиенты не в состоянии определить, как определенный образ мышления/чувств/поведения помогал им в прошлом, мы можем провести краткое психообразование.

Например, вот выдержка из учебника "АСТ, ориентированный на травму", в котором терапевт объясняет защитные функции самообвинения в случае жестокого обращения с ребенком со стороны воспитателя:

Терапевт: Дело в том, что ребенок должен сохранять позитивное отношение к своим воспитателям — независимо от того, что они делают неправильно, — потому что они являются системой жизнеобеспечения ребенка. И не похоже, чтобы ребенок сознательно обдумывал это. Это автоматический, бессознательный механизм самозащиты. Потому что, если ребенок сознательно признает, что его система жизнеобеспечения является источником угрозы, что ж, это просто ужасно. Поэтому, когда воспитатели проявляют жестокость или пренебрежение, детский разум автоматически и бессознательно обвиняет в этом ребенка: это моя вина. Вот как разум ребенка защищает его от ужасающей и болезненной реальности.





Теория привязанности

Теория привязанности исследует, как ваши ранние отношения с теми, кто за вами ухаживает, влияют на ваши мысли, чувства и поведение в ваших нынешних отношениях. Многие практикующие АСТ включают теорию привязанности в свою работу.

Основные цели этого заключаются в том, чтобы: а) Повысить осведомленность клиентов о проблемных моделях межличностного поведения, а также о мыслях и чувствах, которые провоцируют это поведение. Затем мы можем применить навыки АСТ, чтобы гибко реагировать на те, которые вызывают трудные мысли и чувства, и выработать новые, более эффективные формы межличностного поведения в качестве альтернативы давним проблемным моделям.

б) Используйте эти идеи на службе самопринятия и сострадания к себе. Часто бывает полезно называть эти повторяющиеся паттерны мышления/чувств/поведения 'старым программированием', которое 'продолжает проявляться'. Ты этого не выбирал. И ты этого не хочешь. Но вы не можете просто удалить его! Цитирую Стива Хейса: "В мозгу нет кнопки удаления". Но вы можете научиться распознавать эту старую программу.

Вы можете научиться замечать, называть эти мысли и чувства и освобождаться от них; и управлять этими эмоциями, побуждениями и импульсами; и выбирать новые модели поведения, основанные на ценностях, которые лучше подходят для ваших сегодняшних отношений.

Чуть больше информации о привязанности: https://t.me/ACT_Russia/985



"Внутренний ребенок". Работа с образами и рескриптинг

Многие модели терапии в настоящее время включают упражнения, использующие образы "внутреннего ребенка" для различных целей.

АСТ, безусловно, имеет давнюю традицию подобных упражнений, и вы найдете по крайней мере один вариант почти в каждом учебнике АСТ. Чаще всего они используются для развития сострадания к себе, но, как и любое упражнение АСТ, они могут служить нескольким целям; например, вы можете легко адаптировать их для работы с ценностями или с селф как контекст. Как правило, эти упражнения включают в себя возвращение к болезненному периоду вашего детства. Вы представляете себя взрослым, возвращающимся в прошлое, чтобы утешить ребенка, которым вы когда-то были. Вы живо представляете, как сопереживаете ребенку и подтверждаете его переживания; затем вы помогаете ему понять, что происходило в то время, — даете ему дополнительную информацию, в которой он нуждается, чтобы он мог "увидеть это с точки зрения взрослого". Тогда вы находите любящие, заботливые, сострадательные способы поддержать их. (Опять же, этому виду работы уделяется большое внимание в АСТ, ориентированном на травму.)



Экспозиция к травматическим воспоминаниям

Еще один способ работы с прошлым в АСТ - это формальная экспозиция на травмирующие воспоминания во время сеанса. Основные рекомендации по формальному воздействию в стиле АСТ были впервые изложены в учебнике 2005 года "АСТ для лечения тревожных расстройств" Эйферта и Форсайта. Руководящие принципы воздействия в Trauma-Focused АСТ основаны на этих основах, чтобы обеспечить гибкую, сострадательную, основанную на ценностях экспозицию для травмирующих воспоминаний.

После того, как травматические воспоминания утратят свое влияние (из-за разделения), мы сможем продолжить изучение того, чему мы могли бы научиться у них - особенно тому, как они могут связать нас с нашими ценностями.

Если воспоминание связано с тем, что с вами что-то сделали, мы можем исследовать:

- На что указывает это воспоминание, за что вы, возможно, хотели бы заступиться или против чего выступить в современном мире?
- Что, по вашему мнению, вы могли бы захотеть сделать в этом мире, чтобы помочь остановить подобные вещи?

Если воспоминание связано с чем-то, что вы сделали и о чем теперь сожалеете, мы можем исследовать:

- О каких ценностях напоминает вам это воспоминание и связанные с ним болезненные эмоции?
- Что подсказывает это воспоминание, что вы, возможно, захотели бы сделать по-другому, если бы подобная ситуация когда-нибудь повторилась?
- Что, по мнению этого воспоминания, вы, возможно, хотели бы сделать в этом мире, чтобы помочь предотвратить повторение подобных вещей (с вами или другими)?

И если ни одно из вышеперечисленных не применимо, является ли это воспоминание просто напоминанием вам быть более заботливым о себе или сострадательным к себе?

Резюме

Есть много способов работать с прошлым в АСТ – гораздо больше, чем я описал в этой краткой электронной книге. (Например, вот страница из книги "Акт, ориентированный на травму", в которой кратко излагаются многие способы, которыми мы можем работать с воспоминаниями.) Пока на английском:

<https://drive.google.com/file/d/1opWlv2CkcJ5iZTp5UPJRJy6yNoi6qMtD/view>

И, конечно, мы не работаем с прошлым в буквальном смысле. Это просто метафорический язык. На самом деле мы работаем с настоящим: когнициями, эмоциями, воспоминаниями, побуждениями и поведением, происходящими сейчас. Мы исследуем, как наша прошлая история повлияла на то, что происходит в настоящем, и используем эти знания для развития самосознания, сострадания к себе и всех других ключевых процессов АСТ.

Итак, я надеюсь, что это было каким-то образом полезно. И, как обычно, я закончу, подчеркнув, что мы только коснулись поверхности; есть ооочень много чего еще! Поэтому, пожалуйста, проявите творческий подход и поиграйте с этими идеями сколько душе угодно.

Удачи вам во всем этом,

Всего доброго, Расс Харрис

P.S. Для онлайн-обучения АСТ ознакомьтесь с последней страницей электронной книги.

About Russ



Dr. Russ Harris is an internationally best-selling author, medical doctor, psychotherapist, life coach, and consultant to the World Health Organisation. He has directly trained over 80,000 psychological health professionals in the ACT model (in Australia, Europe, UK and USA), and his textbook for professionals, “ACT Made Simple”, has sold over 150,000 copies. Of the ten books he has written, the best known is *The Happiness Trap*, which has sold over one million copies, and been translated into thirty languages.

Online Training In ACT

For online training in ACT, you might like to check out my courses



ACT for Beginners

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Depression and Anxiety Disorders

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Adolescents

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



Trauma-Focused ACT

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT as a Brief Intervention

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 8 hrs | 6 Weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Grief and Loss

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 8 hrs | 4 Weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Perfectionism and People Pleasing

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 12 hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)