## ГЛАВА 4

# Позиция: осознанность, решимость, любовь

*Откуда мне знать, что ты один из хороших парней?*
*Ты не докажешь. Тебе надо будет сделать выстрел.*

— Кормак Маккарти

Functional Analytic Psychotherapy.indd 115 04.06.2021 14:29:07

Вспомните момент, когда вы шли на огромный риск, чтобы приблизиться к кому-то достаточно крупному, ваши руки дрожали или вы заикались. Вспомните, каким уязвимым вы себя чувствовали в тот момент. "Я не могу поверить, что я действительно собираюсь сказать это..." Но, по какой-то причине, вы решили, что сообщение или правда была достаточно важна, чтобы спрыгнуть с этого утеса.

Каким бы вы ни представляли себе то, что произойдет дальше, более чем вероятно, что за этими мыслями скрывалось внутреннее чувство уязвимости. Мир отошел на задний план. На первый план вышли ваши ощущения. И вы стали остро концентрироваться на том, что другой человек говорит или передает с помощью выражения лица или позы.

Была ли это ободряющая улыбка, приглашающая продолжать идти?

Кто-то нетерпеливо заерзал на сидении и бросил взгляд на дверь?

А потом — если вам так повезло — вспомните облегчение, которое вы испытали, когда другой человек великодушно вздохнул и сказал: "Я так рад, что ты мне это рассказываешь. Я полностью понимаю, в чем дело".

В этой главе мы вводим еще одну структуру функционального анализа: "осознанность, решимость и любовь" (ОРеЛ) [*Kanter*, *Holman*, & *Wilson*, 2014; *Tsai*, *Callaghan*, & *Kohlenberg*, 2013]. Мы ее разработали, чтобы помочь клиницистам ориентировать свою оценку социальных связей на несколько ключевых функциональных классов поведения, определенных научными данными и вовлеченных в развитие близких отношений. В частности, есть один ключевой паттерн, который снова и снова возникает в здоровых близких отношениях: один человек участвует в уязвимом самораскрытии (например, мужество), а другой отвечает пониманием, заботой или одобрением (например, любовь). Десятилетия исследований устанавливают эту закономерность [*Reis*, 2007; *Reis*, *Collins*, & *Berscheid*, 2000]. В нашей исследовательской лаборатории мы показали, что отзывчивость (то есть любовь) человека, слышащего уязвимое раскрытие, является ключевым компонентом в создании близости: студенты, уязвимо раскрывающие личные переживания друг другу, сообщали о повышении социальной связи, только когда их партнер отвечал знаками понимания и валидации [*Haworth* et al., 2015]. Учитывая все существующие доказательства, включая наш собственный опыт, если проблемы, представленные вашим клиентом, связаны с трудностями в построении близких отношений, мы рискнем предположить, что оценка ОРеЛ будет иметь ценность.

В рамках ОРеЛ "решимость" означает открытое общение с другим человеком, несмотря на то что он испытывает нечто неприятное, например страх, стыд, осторожность или неуверенность. Марк Твен описывал решимость подобным образом: "Решимость — это сопротивление страху, овладение страхом, а не отсутствие страха" (1894, с. 155). Наше определение решимости выходит за рамки того, что мы называем другими движениями по отношению к другому человеку: жестами, языком тела, услугами, дарами или даже удержанием языка или просто присутствием рядом с другим. В ФАП решимость определяется этой общей функциональной нитью движения к кому-то, несмотря на отвращение.

Аналогичным образом любовь в рамках ОРеЛ соответствует отзывчивости, особенно в реакциях на другого человека таким образом, который усиливает решимость этого человека. "Любовь" также определяется широко, помимо того что мы говорим, и включает в себя все другие способы, которыми мы могли бы приветствовать решимость другого

Functional Analytic Psychotherapy.indd 117 04.06.2021 14:29:07

человека, такие как согласие на просьбу, уважительное слушание, а иногда даже отказ таким образом, что человек чувствует себя понятым, принятым и уважаемым за решимость так себя вести.

Чувство связи имеет тенденцию возникать, когда два человека, взаимно и с течением времени, делают смелые шаги навстречу друг другу и отвечают любовью на смелые шаги друг друга. Эта связь между решимостью и любовью может быть легко понята в поведенческих терминах: один человек движется (мужественно) к другому с самораскрытием, открывая себя его влиянию. Когда другой обеспечивает отзывчивость (любовь) как следствие, движение первого лица подкрепляется, так что с течением времени частота движения различных форм к другому возрастает. С другой стороны, мы, как правило, перестаем открываться тем, кто на нас не реагирует.

Этот процесс широко распространен в социальной жизни. Это происходит в случаях, когда, например, два незнакомца встречаются и узнают друг друга, возможно, в течение их первого дня вместе на работе или в школе, причем один раскрывает что-то о себе (например, где он вырос), а другой проявляет отзывчивость (например, делясь воспоминаниями, связанными с этим местом или говоря о том, где вырос он). Это также происходит при действительно серьезных событиях, таких, например, как предложение руки и сердца, — огромный момент уязвимости для спрашивающего, в котором отзывчивость другого человека (или ее отсутствие) имеет огромные последствия.

И, конечно, это происходит бесчисленными способами, которые лежат между этими крайностями, например когда пара приходит домой после двух соответственно долгих дней на работе, и один партнер хочет выразить свои переживания за день (раскрытие), а другой слушает с любовью (отзывчивость), а не отключается, потому что он устал.

Этот процесс "решимость — любовь" происходит и в психотерапии. Клиенты вовлекаются в уязвимое раскрытие (которое в других контекстах может быть встречено с некоторой неприятной реакцией), и терапевт стремится быть отзывчивым, подкрепляя раскрытие таким образом, который служит терапии. Если этот процесс не происходит, часто возникает фундаментальная проблема. Терапевтические отношения требуют уязвимости и отзывчивости; без них терапевт не будет иметь доступа к уязвимым психологическим процессам клиента, а тем более не будет иметь никакого влияния на эти процессы.

Functional Analytic Psychotherapy.indd 118 04.06.2021 14:29:07

К этой основной цепи "решимость — любовь" ФАП добавляет "осознанность": способность знать, когда и как сделать смелый шаг навстречу кому-то или предложить любящий ответ таким образом, чтобы он соответствовал контексту. Мы признаем, что термины "мужество" и "любовь" могут вызывать ожидания, что такое поведение будет выглядеть определенным образом. И все три термина (осознанность, решимость и любовь) действительно были выбраны за их живость. Однако очень важно их рассматривать как функциональные классы. И как таковое поведение, несущее эти функции, может принимать множество различных форм. Решимость может включать в себя все, что угодно — от слезливого признания до вежливой просьбы просто остаться в комнате с кем-то, кто на вас злится. Любовь может включать в себя все — от мягкого зрительного контакта до страстного монолога.

Как и в случае с языком в ШИФО, эти функциональные классы являются лишь отправной точкой для функционального анализа, и ни один из них или все они необязательно могут быть задействованы в конкретной ситуации клиента. Это ваша работа — с помощью оценки разобраться, может ли (и как) концептуализация ОРеЛ быть полезной или валидной в конкретном случае.

В дополнение к тому, чтобы служить основой для функционального мышления, обсуждение в этой главе должно дать представление о том, как работает социальная связь, а также возможность для саморефлексии. Несмотря на важность социальных связей для благополучия человека и их взаимодействия с психологическим страданием, наш опыт показывает, что многие клиницисты не понимают, как социальные связи работают на глубоком уровне, не говоря уже о контекстуальной поведенческой науке. В свою очередь, учитывая совпадение между социальными связями и терапевтическими отношениями, осознанность, решимость и любовь также обеспечивают полезный способ мышления в связи с вашими терапевтическими отношениями.

В следующих разделах мы обсудим осознанность, решимость и любовь отдельно и более глубоко. Затем мы рассмотрим предложения, касающиеся функционального анализа. Ближе к концу главы мы еще раз рассмотрим, как сочетаются осознанность, решимость и любовь. Мы также опишем, как ОРеЛ дает информацию о межличностной позиции терапевта в ФАП.

Functional Analytic Psychotherapy.indd 119 04.06.2021 14:29:07

## ОСОЗНАННОСТЬ

"Осознанность" в широком смысле означает бодрствование и живое отношение к тому, что происходит в данный момент в социальной ситуации. Это значит осознавать себя, другого человека и то, что происходит между вами двумя. Напротив, недостаток осознанности приводит к тому, что человек находится на автопилоте, отключен от настоящего момента и больше занят умом, чем полностью гибок и присутствует в настоящем моменте.

Ключевой функцией в центре осознанности является способность действовать в соответствии с возможностями проявлять решимость или любовь по отношению к другим. Другой способ — отслеживать, увеличивают ли эти проявления соединение, а затем вносить необходимые корректировки. При работе с клиентами, которым нужна помощь в социальных связях, представьте себя на их месте.

На что вы склонны обращать внимание при взаимодействии с другими людьми? О чем вы склонны думать? Если у клиентов возникают проблемы с социальными связями, структура ОРеЛ предполагает, что основной проблемой может быть осознанность: они не обращают внимания на правильные вещи. В этом случае большая часть решения, вероятно, заключается в том, чтобы эти клиенты лучше понимали социальные взаимодействия, которые могли бы включать в себя размышления о конкретных способах максимизации успеха взаимодействия. Поэтому ваша задача как терапевта может состоять в том, чтобы оценить самоосознанность ваших клиентов и осознанность других в следующих трех ключевых областях.

- **Телесные ощущения, мысли и чувства в настоящий момент.** Этот первый и, возможно, основополагающий аспект осознанности сравним с осознанием: принятие, неосуждающая осознанность того, что человек чувствует и переживает, когда это происходит, и гибкое видение своих мыслей и реакций, когда они происходят.
- **Ценности, потребности, цели и идентичность.** Развитие более тесных социальных связей требует осознания просоциальных ценностей, потребностей и целей во взаимодействии. Это включает в себя возможность ответить на такие вопросы, как "Почему я участвую во взаимодействии?", "Какова моя цель?", "Кто я такой

и кем я хочу быть?" и "Каково мое лучшее «Я»?" Часто полезно иметь живую, настоящую осознанность этих вещей, когда происходят взаимодействия. Это также может помочь вспомнить о более долгосрочных затратах, связанных с более ограниченными способами установления отношений.

- **Люди.** Люди также должны осознавать другого человека при взаимодействии. Это может быть трудно по той очевидной причине, что никто не имеет доступа к личным мыслям и эмоциям других людей. Составляющие этой формы осознанности — восприятие перспективы, сопереживание, способность подмечать нюансы языка тела и постановка вопросов для повышения осознанности — иногда что-то вроде "Что ты чувствуешь прямо сейчас?" Формирование осознанности того, как один влияет на другого в данный момент, также может быть достигнуто путем запроса обратной связи — еще один тип связующего навыка, например спросите "Как вы реагируете на то, что я говорю?"

Эти формы осознанности, как правило, должны быть сбалансированы. Одни люди, кажется, слишком сосредоточены на других в ущерб себе. Другие слишком сосредоточены на себе. Оценка влияния этих дисбалансов может быть важной частью функционального анализа.

Конечная цель осознанности состоит в том, чтобы сделать более вероятным, что люди делают что-то функциональное, например участвуют в эффективном поведении решимости и любви или участвуют в поведении, которое двигает их к целям или ценностям, а не от них. В работе с клиентами одним из полезных способов формулирования задачи осознанности может быть разговор об осознании возможностей для решимости, любви или других КЗП2.

В поведенческих терминах осознанность можно рассматривать как поведение, преобразующее функцию. Например, через осознание ситуаций, которые в прошлом вызывали избегание, можно приобретать новые функции, которые являются более адаптивными.

Рассмотрим клиентку с историей травмы, которая избегает любого межличностного взаимодействия, которое заставляет ее чувствовать тревогу, что вызывает трудности в отношениях с партнером. В конце концов, благодаря терапии она может заметить, что в определенных межличностных ситуациях она чувствует, как ее сердце бьется быстрее,

и может идентифицировать свои эмоции как "тревожные". Она также может развить способность замечать, что эти ситуации имеют сходство с ее травматическим опытом. И она может также заметить, как поведение ее партнера в данный момент передает безопасность и поддержку, а не угрозу. Затем она может напомнить себе о своих ценностях, связанных с общением со своим партнером, а не с избеганием. Таким образом, процесс осознания может увеличить ее шансы на участие в значимых взаимодействиях, а не на их избегание.

## РЕШИМОСТЬ

Напомним, что в ФАП "решимость" означает уязвимое раскрытие, которое может принимать различные формы в различных отношениях и в разные моменты. Во всех этих контекстах решимость как поведение может включать в себя несколько ключевых функциональных категорий. Во-первых, существует некоторая уязвимость, риск или неопределенность в отношении результата поведения; человек не полностью уверен, что то, что он делает, будет хорошо воспринято или принято другим. Во-вторых, человек раскрывает или выражает что-то о себе — самораскрытие. В-третьих, человек просит то, что ему нужно. Мы рассмотрим каждую из этих трех категорий отдельно в следующих разделах, но сначала мы их объединим, чтобы определить "решимость" как способность, несмотря на уязвимость, выражать себя соответствующим образом, осмысленно, полно и эффективно в социальных ситуациях.

### Выбираем испытывать уязвимость

Эмоциональная уязвимость имеет фундаментальное значение для конкретного вида социального взаимодействия, которое создает близость и тесную связь. Уязвимость сопоставима с концепцией готовности в терапии принятия и приверженности. Она включает в себя позволение себе испытывать уязвимость и эмоции в межличностном контексте, а не подавлять, отрицать или иным образом избегать этого. Этот аспект решимости не требует, чтобы люди что-то говорили; они просто должны показать себя полностью, с осознанием того, что они чувствуют. Даже если они не выражают свой опыт вербально, другие часто могут видеть или чувствовать разницу.

## Предлагаем самораскрытие

В сущности, "самораскрытие" означает описание другим того, что человек осознает в данный момент, включая чувства, мысли, воспоминания, ценности и чувство идентичности. С клиентами вы можете говорить об этом как о "говорении своей правды" или "говорении от сердца". Это отличается от выражения себя с более конкретной целью или просьбой в уме (рассмотрим в следующем разделе); это выражение себя просто для того, чтобы быть понятым, увиденным, услышанным или валидированным. Это поведение может быть таким же простым, как сказать "Я устал", или оно может быть таким же сложным, как поделиться своей историей сексуальной травмы или открыто признаться членам семьи.

## Просим о том, что нужно

Просить о том, что нужно, — это огромная категория решимости, потому что здесь есть все виды вещей, которые люди должны уметь просить в отношениях. Вот несколько наиболее важных подкатегорий.

- **Близость.** Предполагает поиск более глубокой связи или выражение желания сблизиться с кем-то: "Я хотел бы чувствовать себя ближе к вам" или "Я хотел бы рассказать вам больше о том, с чем я борюсь, потому что я очень ценю ваш взгляд на это".
- **Границы и ассертивность.** Включают в себя установление ограничений или иным образом выраженную отрицательную обратную связь и требование, чтобы другие вели себя иначе: "Мне трудно, когда вы отменяете наши встречи в последнюю минуту. Можем ли мы найти способ предотвратить это в будущем?"
- **Поддержка.** Предполагает обращение за помощью. Общая проблема для людей заключается в том, что им трудно принять, что они достойны и заслуживают помощи и имеют право обращаться с просьбами: "Я хотел бы попросить вас о большой услуге. Не могли бы вы помочь мне переехать на этой неделе? Это будет много значить для меня".
- **Обратная связь.** Включает в себя просьбу других высказать свое мнение, будь то положительное или критическое: "Можете ли вы сказать мне, что, по вашему мнению, я делаю хорошо в своей работе и что, по вашему мнению, я мог бы делать лучше?"

Конечно, иногда люди выражают свои потребности в форме заявлений, которые не являются прямыми просьбами, но выполняют ту же функцию. Они тоже могут выглядеть в виде гаммы, от чего-то столь же простого, как "У нас нет молока", до "Ого, я действительно чувствую напряжение в финансах", произнесенного клиентом на той же неделе, когда он оплачивал ваши услуги.

Обратите внимание, что просьба о том, что вам нужно, функционально отличается от самораскрытия. С самораскрытием реакция довольно проста (хотя и необязательно легка): важно то, что реакция передает понимание и валидацию — признание того, что то, что человек испытывает, реально и имеет смысл. С конкретными запросами о том, что нужно, понимания и валидации недостаточно. Человек хочет получить то, что ему было нужно, или по крайней мере ответ, подтверждающий просьбу: "Я понимаю, чего вы хотите, но я не могу вам этого дать".

## ЛЮБОВЬ

Как говорилось ранее, "любовь" — это то, как мы реагируем, когда другие взаимодействуют с решимостью. Во-первых, осознаем ли мы, что другой человек делает что-то смелое, решив испытать уязвимость и эмоции, предлагая самораскрытие или прося удовлетворения потребности? Тогда можем ли мы ответить с любовью или по крайней мере таким образом, чтобы человек не сожалел о том, что протянул руку?

В конечном счете любовь предполагает действие на благо другого человека. В рамках ОРеЛ любовь, которая эффективно реагирует на решимость другого человека, представляет особый интерес из-за роли, которую эта отзывчивость играет в построении социальных связей. Такая реакция требует осознания того, что нужно другому человеку, осознания, которое часто зависит от сопереживания и принятия его взглядов.

В рамках этой общей структуры может быть полезным различать несколько естественных функциональных пар между категориями решимости, описанными выше, и конкретными формами любви, которые им соответствуют.

- **Обеспечение безопасности и принятия в паре с выбором испытать уязвимость и эмоции.** Когда другие выбирают быть уязвимыми и выражать свой эмоциональный опыт, то, что им

нужно в ответ на базовом уровне, — это безопасность и принятие. Мы обсудим это в главе 5. Здесь мы просто хотим подчеркнуть, насколько важны безопасность и принятие. Людям гораздо легче быть уязвимыми, когда они встречают четко сформулированное принятие, которое создает чувство безопасности.

- **Выражение понимания, валидации и эмпатии в паре с предложением самораскрытия.** Идея выражения понимания, валидации и эмпатии является основной для большинства терапевтов; мы обучены отражать и обобщать то, что клиенты говорят нам. В рамках ОРеЛ эти ответы считаются очень функциональными, особенно когда люди занимаются самораскрытием, что заставляет их чувствовать себя уязвимыми. Люди должны чувствовать себя понятыми и валидированными, особенно когда они уязвимы. Иногда достаточно простого выражения понимания: "Я слышу тебя" или "Я понимаю, о чем ты говоришь". В других случаях может потребоваться более сложное выражение понимания, например отражение того, что вы поняли из того, что человек сказал.
- **Давать то, что необходимо, в паре с просьбой о том, что нужно.** Когда кто-то просит о чем-то конкретном, ответ должен быть также конкретным. Это требует осознанности, которая нужна для точного и чуткого определения того, что необходимо, даже если общение человека является косвенным или замаскированным. Вот несколько категорий ответов. Как вы увидите, большинство из них имеют отношение к списку поступков, связанных с решимостью, приведенному выше, в разделе "Просим о том, что нужно".
  - **Предоставлять близость.** Это начинается с невербального поведения: обеспечение внимательной позы, установление зрительного контакта и отображение других признаков вовлеченности. Предоставление близости на словах может принимать бесчисленные формы, и большинство из них требуют решимости. Такой шаг вперед продолжает цикл "решимость — любовь" и углубляет связь.
  - **Уважать границы и быть открытым для обратной связи.** Когда кто-то проявляет решимость, связанную с установлением

границ или предоставлением негативной конструктивной обратной связи, реакция, характеризующаяся любовью, демонстрирует уважение к этим границам или открытость для обратной связи.

- **Извиняться.** Когда кто-то использует решимость, связанную с отрицательной обратной связью, ответ, характеризующийся любовью, обычно требует искреннего извинения на соответствующем уровне.
- **Обещать.** Это важный навык для того, чтобы отвечать на просьбы других с любовью, но это может быть сложно и даже страшно, что не получится это сделать хорошо. Это важно для людей — рассмотреть возможность того, что они могут действительно взять на себя обязательство и следовать ему до конца. Другими словами, обещания не должны быть чрезмерно дорогими или оптимистичными. Реалистичное обещание укрепляет доверие: "Я хочу, чтобы вы знали, что я всегда буду стараться относиться к вам серьезно. Я не могу обещать, что всегда смогу дать вам именно то, что вы хотите, но я могу обещать, что постараюсь понять ваши просьбы и сделаю все, что в моих силах".
- **Выражать признательность.** Это может включать в себя описание качеств, которыми мы восхищаемся или которые ценим в других, или описание того, как они сделали что-то полезное. К сожалению, люди редко слышат подробности о своих положительных качествах от кого-то другого, поэтому конкретность обычно приветствуется. Как и во многих других формах любви, выражение подлинных эмоций усиливает связь.
- **Взаимное раскрытие.** Признание уязвимости других и реагирование на нее соответствующей уязвимостью важно, поскольку эта взаимность является естественным аспектом близких отношений. Конечно, такая взаимность не всегда уместна в терапии, но некоторое самораскрытие терапевтом может быть важным, если оно функционально, сбалансировано и своевременно.

Конечно, мы не выступаем за то, чтобы кто-то выполнял просьбы безоговорочно. Это невозможно, и не все просьбы разумны. Кроме того, умение справляться с отказом других людей выполнять просьбы — это

критический навык, который люди могут освоить только тогда, когда их просьбы не выполняются. Но, даже отказывая в просьбе, мы можем привнести любовь в наш ответ.

## ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Есть еще один вариант любви, который мы нашли полезным для определения. Любовь к себе — это ответ на самого себя заботливым, принимающим, сострадательным, любящим, подкрепляющим образом. Это может быть особенно важно, когда люди ведут себя решительно и не получают любящего ответа или когда они находятся в ситуации, характеризующейся плохой отзывчивостью в целом. Это также важно для людей, работающих в условиях, которые не предлагают много заботы, в том числе терапевтов, работающих с клиентами, которые сопротивляются уязвимости и вместо этого предлагают много сопротивления или агрессии. ФАП фокусируется на трех ключевых аспектах любви к себе.

- **Самопринятие.** Это просто означает принятие того, что человек осознает в себе. Эта тема подробно рассмотрена в литературе по терапии принятия и приверженности и осознанности. В ФАП мы рассматриваем самопринятие как имеющее решающее значение при работе над близостью и социальными отношениями.
- **Принятие любви от других.** Может показаться странным, что мы включаем принятие любви от других в категорию "любовь к себе". Однако отталкивать или отвергать попытки других оказать помощь, поддержку или любовь — это часто форма самоотречения, возможно, завернутая в такие убеждения, как "я не стою" или "я не заслуживаю помощи".

  Поэтому мы рассматриваем принятие любви от других как функциональный акт любви к себе.
- **Уход за собой.** Это относится к деятельности, которая поддерживает, успокаивает, омолаживает или заряжает людей энергией или доставляет им удовольствие. Одна из функций таких мероприятий заключается в том, что они позволяют людям продолжать эффективно действовать в других контекстах. В рамках ОРеЛ мы фокусируемся на самообслуживании, которое помогает людям

реагировать на трудности в их отношениях. Забота о себе имеет решающее значение, когда люди стараются изо всех сил, и это не работает, когда они так напуганы, что не знают, что делать, или когда они просто устали от стрессовых взаимодействий.

## ОРЕЛ КАК МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ПОЗИЦИЯ ТЕРАПЕВТОВ ФАП

В своей основе ФАП предполагает работу в рамках терапевтических отношений таким образом, что воплощает процессы социальной связи под руководством функционального анализа. Таким образом, осознанность, решимость и любовь так же применимы к поведению терапевта, как и к поведению клиента. И, принося в терапевтический кабинет модели поведения, демонстрирующие осознанность, решимость и любовь, вы также можете моделировать эти модели поведения для клиентов. С этой целью приводим некоторые ключевые вопросы, которые необходимо задать себе при взаимодействии с клиентами.

- **Осознанность.** Осознаете ли вы, что происходит в данный момент в вас самих и, насколько это возможно, в вашем клиенте? Осознаете ли вы функции того, что происходит здесь и сейчас? В частности, знаете ли вы о возможностях для вас поступать решительно или с любовью? И осознаете ли вы осведомленность вашего клиента о таких возможностях?
- **Решимость.** Вы стратегически, эффективно и сострадательно разрушаете привычные для вашего клиента паттерны, связанные с неэффективным поведением, в том числе с избеганием? Готовы ли вы быть с вашим клиентом, чувствуя дискомфорт или неуверенность, когда выходите за пределы его зоны комфорта?
- **Любовь.** Создаете ли вы принимающую, понимающую и отзывчивую среду, в которой ваш клиент чувствует себя желанным с решимостью и уязвимо раскрыть то, что он испытывает и что происходит в данный момент, даже по отношению к вам? В частности, реагируете ли вы на какие-либо улучшения в данный момент, когда они происходят, таким образом, чтобы подкрепить их?

Functional Analytic Psychotherapy.indd 128 04.06.2021 14:29:07

- **Любовь к себе.** Когда клиент плохо реагирует на ваши усилия в терапии и вы чувствуете себя обескураженным или неуверенным, способны ли вы заботиться о себе таким образом, чтобы подпитывать свою мотивацию продолжать быть позитивной разрушительной силой для этого человека?

Имейте в виду, что эти пробные камни терапевтической позиции в ФАП функционально определены. Мы не просим вас делать глубокие вдохи и говорить рискованные, драматические вещи на каждом сеансе и мы не просим вас плакать и выражать, как вы взволнованы мужеством вашего клиента, хотя вы можете, конечно, сделать это, если эти порывы являются искренними для вас и работают на вашего клиента.

Решимость и любовь могут принимать различные формы: тонкие, скромные, осторожные, смешные, гордые, праздничные, агрессивные, нежные, глубокие, почтительные, непочтительные и многие другие. Следуйте функции, а не форме.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НА ОСНОВЕ ОРЕЛ

Функциональный анализ, основанный на ОРеЛ, включает в себя осмысление специфического поведения клиента (или отсутствия поведения, например непринятие риска с решимостью) или вашего собственного поведения в терапевтических отношениях с точки зрения широких функциональных классов осознанности, решимости и любви.

Если у клиента возникают трудности с социальными связями, то необходимо рассмотреть, есть ли у него дефицит осознанности, решимости или любви. Если это так, вы можете решить эти проблемы, формируя поведение, связанное с осознанностью, решимостью или любовью, которое работает для клиентов в их межличностном контексте. Работая с клиентами над их социальными связями, вам даже не нужно использовать термины “осознанность”, “решимость” и “любовь”, если они не являются функциональными для клиента. Термины — это просто метки для функций. Вместо этого вы можете говорить о том, чтобы замечать, обращать внимание, сопереживать, рисковать, быть готовым, заботливым, поддерживать, уважать и т.д.

Более конкретно, вы можете искать КЗП1 в этих функциональных классах. Для осознанности, КЗП1 клиента может включать в себя

игнорирование целей в социальных ситуациях, не принятие во внимание точки зрения других или необоснованные предположения о других. Для решимости КЗП1 клиента может проявляться как полное избегание шагов с решимостью или проявление решимости неэффективными для создания связей способами, например быть слишком уязвимым слишком рано или быть слишком требовательным. И КЗП1, связанные с любовью, могут включать в себя отсутствие реакции на других или реакции, неэффективные для других.

Сосредоточив внимание на процессах во время сессии, вы можете обнаружить недостатки в осознанности клиента, его решимости или любви во взаимодействии с вами, и с помощью функционального анализа связать эти недостатки с проблемами вне сеанса. Точно так же вы можете заметить проблемы, связанные с вашей собственной осознанностью, решимостью или любовью к клиентам в целом или к конкретным клиентам. Напомним, что решимость для терапевтов — это не только эмоционально уязвимое самораскрытие, хотя иногда это может быть важно. Чаще всего это связано с предоставлением определенных видов обратной связи или выполнением запросов, которые бросают вызов вашим отношениям или вашему опыту.

## СКЛАДЫВАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ

Осознанность, решимость и любовь часто лучше всего оцениваются в рамках их взаимного контекста в соответствии с тем, как они функционально связаны друг с другом для конкретного человека в конкретных контекстах. Это явно заметно для решимости и любви, учитывая взаимную связь между ними, описанную в начале этой главы. Вы можете узнать об этой взаимосвязи, используя вопросы по следующим направлениям.

- Осознаете ли вы возможности для любящего поведения или решимости с вашей стороны?
- Осознаете ли вы, что другие совершают по отношению к вам поступки с решимостью или любовью?
- Есть ли у вас решимость предлагать любящие ответы?
- Достаточно ли вы любите, когда предлагаете ответы с решимостью?

Конечно, все три аспекта ОРеЛ работают вместе таким образом. Осознанность без решимости может привести к осознанию того, что человек застрял, но не способен сделать ничего другого, а осознанность без способности проявить или принять любовь может быть воспринята как чувство пустоты или потери. Решимость при отсутствии осознанности может привести к риску, который варьирует от бессмысленного до опасного, а решимость без любви — к безрассудным реакциям, которые имеют болезненные последствия для других. Наконец, любовь без решимости или осознанности может стать несколько бессильной добротой или заботой, в которой человек никогда не рискует чем-то достаточно решительно или с необходимыми изменениями или упускает точную связь с опытом другого человека.

Эти примеры иллюстрируют виды проблем, которые могут возникнуть у клиентов в сферах осознанности, решимости и любви, а также баланса между ними. Они также иллюстрируют, как структура ОРеЛ поддерживает индивидуальную оценку.

## БЫСТРАЯ ОЦЕНКА ОРЕЛ

Мы закончим эту главу набором вопросов, которые можно использовать для быстрой оценки процессов ОРеЛ. У нас есть один вопрос для каждого аспекта (осознанность, решимость и любовь), рассмотренного ранее в этой главе, поэтому мы надеемся, что этот инструмент оценки также поможет вам запомнить и отследить всю модель ОРеЛ. Задайте клиентам следующие вопросы и рассмотрите, как различные контексты, например различные отношения, влияют на паттерны поведения.

### Осознанность

- Вы замечаете, что вы думаете и чувствуете?
- Знаете ли вы, что вам нужно или что вы цените, и есть ли вас чувство ваших целей и идентичности?
- Осознаете ли вы чувства и потребности других людей?

### Решимость

- Способны ли вы быть открыто ранимым и эмоциональным?
- Вы действительно делитесь тем, что чувствуете и думаете?
- Вы просите то, что вам нужно?

### Любовь

- Помогаете ли вы другим чувствовать себя в безопасности?
- Вы выражаете сочувствие и понимание, а также проявляете ли вы валидацию?
- Даете ли вы другим то, что им нужно?
- Принимаете ли вы любовь от других?

## ИТОГИ

- ОРеЛ (осознанность, решимость и любовь) — это основа функционального анализа поведения, которое, как показывают исследования, связано с социальными связями и терапевтическими отношениями.
- Осознанность включает в себя внимание к себе — к вашему опыту настоящего момента, а также к вашим ценностям и целям в течение долгого времени — и к другим, особенно для того, чтобы заметить возможности для участия в поведении с решимостью или любовью (или в другом эффективном поведении).
- Решимость предполагает движение к другому человеку несмотря на потенциальную уязвимость или отвращение. Поведение с решимостью включает в себя эмоциональную уязвимость, самораскрытие и обращение с просьбами.
- Любовь включает в себя реагирование на проявления уязвимости или решимости других людей отзывчивым, принимающим и сопереживающим образом.
- Структура ОРеЛ определяет важные аспекты позиции терапевтических отношений, продвигаемой в ФАП.

Functional Analytic Psychotherapy.indd 132 04.06.2021 14:29:07