ПРЕДИСЛОВИЕ

Помогай другим с осознанностью, решимостью и любовью

Functional Analytic Psychotherapy.indd 23 04.06.2021 14:29:01

Люди эволюционировали небольшими группами и племенами. Мы — социальные существа, и присутствие людей в нашей жизни так же важно для нашей психики, как дыхание — для нашей физиологии.

С научной точки зрения, как мы знаем, люди являются ключом к нашему функционированию, но мы также знаем, насколько это важно и в повседневной жизни. Если вы задумаетесь, что наиболее важно для вас и что наиболее болезненно для вас, то, скорее всего, окажется, что в обе эти реакции вовлечены люди. Мы можем страдать от отверженности, одиночества, стыда или проблем в отношениях, и все это — примеры важности людей как сосредоточения нашей психологической боли. Мы можем надеяться достичь чего-то или создать что-то, или внести свой вклад, или любить — и это тоже будет неявно вовлекать людей, чтобы делиться с ними.

Большинство клинических проблем отражаются в отношениях с людьми. Этиологически это верно: такие переживания, как отсутствие заботы, межличностный отказ, пренебрежение и травма, относятся к числу наиболее токсичных переживаний, а с другой стороны социальная поддержка, близость и забота относятся к числу наиболее возвышающих. Стоит ли удивляться, что качество терапевтических отношений связано с результатами большинства форм терапии, в том числе основанных на фактических данных?

Если социальные процессы играют центральную роль в развитии человеческих проблем, мы должны ожидать проявлений психопатологии в отношениях между клиентами и терапевтами; и во многих из них, если не в большинстве, мы это обнаруживаем. Это проблема, если она не решается правильно, и возможность, если она есть, поскольку терапевт может работать *непосредственно* с проблемным поведением, представляющим интерес, в кабинете во время сессии.

Однако для этого необходим четкий набор руководящих принципов. Нужно видеть функцию социальных событий, а не только их форму. Большинство клиентов имеют важные социальные отношения вне психотерапии, но часто они не являются терапевтическими, потому что люди случайно подкрепляют неправильные вещи или поддерживают бесполезные правила. Если бы пребывания в присутствии людей было достаточно, то клиентам не приходилось бы обращаться за профессиональной помощью. Автоматические реакции, которые у нас возникают

Functional Analytic Psychotherapy.indd 24 04.06.2021 14:29:02

относительно людей, могут быть не тем, что им нужно терапевтически. Терапевту необходимо быть искренним и в то же время вдумчивым и стратегически мыслящим. Это сложный баланс, который должен основываться на принципах.

Функциональная аналитическая психотерапия (ФАП) предлагает небольшой набор четких рекомендаций, помогающих терапевтам следить за особенностями терапевтических отношений, которые в большинстве случаев приводят к положительным результатам. Во многих случаях ФАП может использоваться как самостоятельное лечение, но она может использоваться и для поддержки развертывания и расширения других методов психотерапии — особенно тех, которые также основаны на поведенческой теории.

В этой книге ФАП представлена как часть контекстуальной поведенческой науки (КПН). При этом читателю предлагается согласовать принципы ФАП с современным поведенческим анализом, включая теорию реляционных фреймов (ТРФ). Это интересный и важный шаг, который дает клиницисту ФАП мощный дополнительный набор концепций для применения, а также новый взгляд на использование условного социального подкрепления как части регулярной терапевтической работы.

Кроме того, в этой книге охвачена модель "осознанность, решимость и любовь", которая связывает более абстрактный функциональный анализ и клинически релевантное поведение (КРП) с областями, определенными общими наборами функциональных анализов. Не все одобрят этот подход, но я знаю, что рядовой клиницист с ним согласится, потому что это сразу же делает ФАП более жизненной и целенаправленной. И в свою очередь, это делает ФАП более простой: проще понять, проще научить и проще использовать.

В последней части этой изящной книги проливается ясный свет на области роста и на трудности. Здесь показано, как использовать эту модель в творческом и практическом плане. Некоторые рассмотренные вопросы, например как закончить терапию и исследовать то, что было изучено, часто упускаются из виду в других книгах. Только эти мудрые разделы стоят того, чтобы заплатить за вход.

Поскольку далее исследователи и клиницисты "распаковывают" эту модель, я ожидаю увидеть новые пути вперед. Я предлагаю вам, читая

эту книгу, исследовать данную модель с осознанностью того, что вы видите возможность, с решимостью, чтобы тщательно исследовать новую территорию, и с любовью к человечеству, чтобы приобрести новые навыки со смирением и привести все это к выполнению поставленной задачи. Если вы это сделаете, путешествие изменит и вас, и жизнь тех, кому вы служите.

— Стивен Хейс
профессор психологии Фонда Невады
и директор по клинической подготовке Университета Невады, Рино