

Введение

Идея создания данной книги возникла в конце тренинга, который я (М.П. Тухиг) проводил в Огасте, шт. Джорджия, для группы армейских психологов и других специалистов в области психического здоровья, работающих в Министерстве по делам ветеранов США. Это было мероприятие в целях повышения квалификации, организованное руководством, а аудитория была обязана присутствовать. Некоторые слушатели действительно заинтересовались АСТ и с большим энтузиазмом приступили к обучению, в то время как другие никогда раньше не слышали об АСТ или были просто равнодушны к теме. В целом аудитория была настроена скептически; люди надеялись извлечь пользу из тренинга для себя и людей, которым они помогали, но так просто верить всему, что говорят, они не собирались.

Прошло два дня, все было хорошо. Мы говорили о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), раненых солдатах, хронической боли, депрессии, злоупотреблении психоактивными веществами и т.п. Кроме того, обсуждалась философия науки, теория АСТ, ее фундаментальные и прикладные исследования, а также нормы применения, что и заняло большую часть времени. Понятно, что одного занятия не достаточно для того, чтобы овладеть методами проведения терапии. Мне известно это по собственному опыту, но один из слушателей сказал нечто весьма интересное. Это был стажер-постдокторант, запоминающийся и своими манерами, и клиентами, с которыми он работал. Как раз закончился двухдневный тренинг; я приводил множество примеров и разыгрывал все возможные игры. Под конец стажер спросил: “Как же мне все это проделать со своими клиентами?”

Это был шок. После двух дней усердной работы с людьми, которые уже были профессионалами своего дела и потратили деньги и время на тренинг, среди них нашлись такие, которые не знали, с чего начать, не говоря уж о том, чтобы провести несколько сеансов АСТ. Присутствующие владели базовыми знаниями об АСТ и шести важных процессах лечения, но задавались вопросом, что сказать на первом сеансе и как логически развить его.

По сути, в этом нет ничего странного. Никто не может сразу же после обучения качественно сделать то, чему учился. Обычно люди начинают интересоваться той или иной темой, изучают ее, вдохновляются, но не приступают сразу же к ее реализации. Этот пробел усугубляется также тем фактом, что после обучения учитель или тренер уходит, и учащиеся остаются предоставленными самим себе. Вопрос о том, как же начать практиковать тот или иной метод, всегда актуален.

Возможно, другим терапевтам везет больше; их слушатели, освоив теоретические основы АСТ, могут спокойно приступать к реальному применению ее методов. Я говорю своим слушателям: “АСТ — модель терапии, которая ориентирована на ряд ключевых процессов для работы с клиентом, а не на протокол с предписанными техниками, поэтому руководства как такового не существует. Есть только шесть процессов изменения, на которые нужно обратить внимание клиента. Затем оценивается степень их влияния на ход лечения. АСТ предоставляет широкий набор методов, чтобы корректировать соответствующие процессы. По мере того как лечение смещается в желаемом направлении, становятся заметны улучшения. Кроме того, можно воспользоваться книгами с некоторыми рекомендациями, где АСТ адаптирована для различных клинических проявлений. Проблема в том, что, как правило, АСТ объясняется с точки зрения процесса, а не сеанса. И все же чтение книг поможет понять, как сочетать АСТ и реальную жизнь. Существует также несколько видеоуроков, но очень дорогих. Можно присоединиться к Ассоциации контекстуально-поведенческой науки, которая предоставляет много хорошего материала, а членский взнос довольно низкий”.

Странно говорить что-то подобное людям, которые уже потратили два дня на обучение. Чтобы начать практиковать, нужно начать учиться. Нет ничего сложного, но придется все же разобраться, что к чему. С Майком Левином мы учились в аспирантуре Университета Невады под руководством Стивена Хейса, который внес большой вклад в развитие АСТ. И с чего мы начинали? Со следования руководству! И только спустя годы стало понятно, что же на самом деле происходит на сеансах АСТ. Поначалу мы приспособивались к запросам клиентов и наставлениям руководителей, появлялось понимание шести процессов изменений и управления ходом лечения в целом. Постепенно мы отдалились от руководства и больше обращались к различным книгам, видео или рекомендациям коллег. Сеансы стали более осмысленными. Так начинается АСТ.

Вполне допустимо, даже разумно, начинать практиковать АСТ с четкого следования указаниям в общем руководстве. Главное, заинтересованность. Может, она появилась после тренинга, прочтения той или иной статьи, или данная книга являлась обязательной к прочтению в аспирантуре. Главное, что АСТ была выбрана как основной метод терапии. Надеемся, эта книга станет полезным помощником в работе с первыми пятью-шестью клиентами, иными словами, отправной точкой. Здесь собраны общие рекомендации по поводу ключевых процессов изменений, их трактования и проведения сеансов, а со временем придет понимание того, как улучшить свои навыки. Надеемся, книга окажется более полезной, чем простое руководство, поскольку написана для новичков, которые только учатся применять АСТ. Тем не менее, информация здесь предназначена именно для терапевтов, а не для клиентов, поэтому наше издание является чем-то большим, чем очередной книгой по саморазвитию. Оно станет отличным спутником для начинающего специалиста, прежде чем он перейдет к более сложному материалу. Удачи!

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>