

## ГЛАВА 4

# Интегрирование практики осознанности в модель АСТ

Люди сталкиваются с проблемами с самого утра. Что поесть? Который час? Когда нужно идти на работу? Что необходимо будет сделать там в первую очередь? Какие проекты нуждаются в доработке? На какие встречи необходимо пойти? Надо ли забирать детей из школы? Есть ли сегодня уроки игры на фортепиано или футбольные тренировки? Надо ли купить продукты? Что приготовить на ужин? Решение проблем — обычный образ жизни человека. Неслучайно авторы многочисленных книг по психологии часто призывают наслаждаться текущим моментом. Кажется, что мы неосознанно переключаемся с одной задачи на другую. Чего нам стоит такая рассеянность? Даже если взять наши повседневные действия (собирать детей в школу, работать с документами, сгребать листья во дворе), бездумность может обойтись довольно дорого. Тогда какова же цена отсутствия целенаправленного внимания в настоящем моменте в течение тех нескольких встреч в неделю, которые мы проводим с клиентом? Какие детали могут остаться незамеченными? Какие непродуктивные привычки можно закрепить? Какие возможности могут быть утрачены?

В этой главе исследуются способы, с помощью которых осознанность и ее отсутствие могут способствовать и препятствовать техникам интервенции в АСТ. Мы рассмотрим технические аспекты осознанности. Я также опишу несколько рабочих сценариев, которые можно применять для развития и тренировки внимательности. Тем не менее надеюсь, что эти технические заметки помогут вам развить чувствительность и способность придумывать собственные

упражнения и включать моменты осознанности, чтобы способствовать повышению внимания терапевта и клиента.

## ОСОЗНАННОСТЬ, БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ОБЫЧНЫЕ БЕСЕДЫ И ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

Иногда жизнь пытается разбудить нас. *Смерть коммивояжера* — классическое литературное произведение, в котором рассматривается возможный конец жизни, посвященной одной задаче, столкнувшейся с другой. Жизнь продавца Вилли Ломана заканчивается трагически. Его сын Бифф говорит с Вилли, как бы желая его разбудить [Артур Миллер. *Избранное*, М.: Гудьял-Пресс (перевод Е. Голышевой и Б. Изакова), 1999].

Сегодня, держа в руке это перо, я пробежал одиннадцать этажей. И вдруг остановился, слышишь? В самом сердце большого конторского здания, слышишь? Я остановился посреди этого здания и увидел: небо! Я увидел то, что люблю в этом мире. Работу. Пищу, отдых, чтобы посидеть и покурить на воле. Я поглядел на перо и сказал себе: на кой черт сдалось тебе это перо, зачем ты его схватил? Зачем ты стараешься стать тем, чем не хочешь быть? Что ты делаешь в этой конторе, превращая себя в униженного и глупого просителя? Все, что тебе надо, ждет тебя там, стоит тебе лишь признаться, кто ты есть на самом деле. А почему бы нам и не признаться, Вилли?

Разве подобные размышления не приходят в голову каждому из нас? Бифф осознал, что его образ жизни не соответствовал его ценностям. Но даже делая то, что совпадает с нашими ценностями, мы склонны терять чувство признательности за них. Как часто работа, брак и воспитание детей становятся для нас обузой? Мы в любой момент можем потерять связь с нашими ценностями и многогранностью жизни.

Это относится и к терапии. Мы, как и наши клиенты, идем на поводу у ритма повседневной жизни. Быстрая смена заданий и бешеная скорость, с которой они выполняются, могут легко повлиять на темп нашего взаимодействия с пациентами — часто это вредит нам и им.

Акцент на осознанности — отличный вариант начать сеанс. Это способ сознательно контролировать темп жизни, по крайней мере во время проведения терапевтической сессии. Мы должны быть уверены, что контролируем темп, а не идем у него на поводу. Моменты осознанности также полезно включать в сеанс терапии. Немного внимательности позволит нам и нашим клиентам замедлиться. В независимости от используемых техник, сфокусированное внимание как со стороны терапевта, так и со стороны клиента, несомненно, пойдет обоим только на пользу.

Приступая к сеансу, мы часто бываем заняты другими мыслями. Мы можем думать о предыдущем или следующем пациенте, о содержании нашей последней сессии с этим клиентом. Мысли переключаются на то, чего мы могли бы добиться на текущем сеансе, на коллегу, с которым нужно поговорить, на административные вопросы и так далее. Точно так же и клиенты могут пытаться вспомнить, что они делали во время последней встречи с нами. Они беспокоятся о том, выполнили ли они домашнее задание, или даже пытаются вспомнить, в чем оно заключалось. Они все еще могут оставаться в напряжении, потому что оторвались от какой-то деятельности, чтобы приехать и встретиться с нами. Как бы вы ни относились к этому, перед началом каждого сеанса у терапевтов и клиентов есть множество причин для рассеянности. Включение моментов осознанности в терапевтический процесс — способ разрушить паттерны невнимательности и быстро привести себя в состояние здесь и сейчас.

## КАК Я К ЭТОМУ ПРИШЕЛ

В предисловии я упоминал о том, что в первую очередь вызвало у меня интерес к осознанности. Мне было очень сложно внимательно слушать своих клиентов. Будь то в разговоре с пациентом или в повседневном социальном общении, у всех нас были по крайней мере небольшие проблемы с осознанным слушанием. Эта трудность во многом связана с тем, что без активного и целенаправленного внимания можно пропустить половину или более из того, что говорится. Для того, чтобы клиенты следовали вербальным инструкциям терапевтов, нужно

использовать техники, которые не позволят им отвлекаться и отправляться в небольшие мысленные путешествия во время сессии. В обычной беседе люди слышат примерно половину того, что им говорят, и этого хватает для поддержания разговора. Понаблюдайте за собой, когда общаетесь с кем-то, и обратите внимание, что часто можете предвидеть дальнейший ход беседы. Заметьте, что не прислушиваетесь к каждому слову. И пока вы не слушаете, вы занимаетесь чем-то другим (планируете, размышляете или думаете), мысленно находитесь где-то в другом месте. То же самое происходит и с другими людьми. (Или, может быть, это случается только со мной? О боже! Надеюсь, это не так! Вы понимаете, о чем я, не так ли?)

Попробуйте провести следующий эксперимент: когда говорите с другим человеком, просто добавляйте случайные слова в свои предложения. Не меняйте интонацию или скорость речи, просто вбрасывайте слова, как будто они здесь и должны быть. Люди часто слышат то, что хотят, а не то, что вы сказали. Точно так же они видят то, что хотят. Вот наглядный пример:

*Париж  
весной*

Прямо сейчас перейдите в конец страницы и прочтите сноску.<sup>1</sup>

## КОГДА ВКЛЮЧАТЬ МОМЕНТЫ ОСОЗНАННОСТИ НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ

Поскольку наши сеансы, по сути, представляют собой часовые беседы, можно легко обнаружить, сколько мы упускаем, если половина или более разговора в терапевтическом кабинете останется незамеченной. Внедрение в сеанс практики осознанности — один из лучших способов включить внимание. Но, как и где начать привносить практику осознанности в свою работу?

---

<sup>1</sup> Не подсматривая, напишите на бумаге слова, которые только что прочитали.

Как было сказано выше, неплохо было бы начинать сеанс с включения осознанности. Короткое упражнение на осознанность перед эмпирически сложной экспозицией, скорее всего, будет способствовать более тесному взаимодействию с тревожным объектом или ситуацией. Даже две-три минуты, посвященные простому наблюдению за вдохом и выдохом, могут иметь существенное значение. Работа Тома Борковца в этом отношении очень показательна. Он обнаружил, что небольшая прогрессивная мышечная релаксация перед сеансом экспозиции приводит к лучшим результатам [Hazlett-Stevens & Borkovec, 2001].

Это имеет смысл в базовом процессе обучения. Любое обучение проходит более продуктивно, когда мы находимся в настоящем моменте, чем когда отвлечены или чем-то озабочены. Люди прекрасно умеют присутствовать физически, но при этом отсутствуют психологически (некоторые из моих учеников отмечали мою способность к этому). Экспозиционные сеансы терапии, как и практически вся терапевтическая работа, направлены на обучение новому поведению. В частности, это возможность научиться реагировать на раздражители новыми и, вероятно, более адаптивными способами. Присутствие в настоящем моменте, которое подразумевается в работе с осознанностью, позволяет быстрее и эффективнее обучиться новым видам поведения.

Также необходимо помнить о важности осознанности, когда мы или наши клиенты прилагаем больше усилий в терапевтической практике. Как правило, когда вы обнаруживаете, что конфликтуете, боретесь или прилагаете много усилий, возвращение в настоящий момент способно помочь. Внимание легко переключается с одной вещи на другую. А то, что мы называем “проблемами”, тем более притягивает наше внимание. Опять же, для этого, вероятно, есть очень веские эволюционные причины: когда наши предки жили в саванне, они предпочитали пропустить обед, чем стать им.

Сложность в том, что проблемы становятся всего лишь проблемами. Нас губит их “простота” и борьба с ними. Проблемы часто требуют принятия *сиюминутного* решения! И эта стремительность может привести к потере всякого ощущения окружающего мира. Если чувствуете необходимость борьбы и усилий, когда сидите в кресле, — значит, ваш

разум просто пытается уберечь вас от того, чтобы быть съеденным. Оказавшись в подобной ситуации, внимательно осмотрите комнату. Если вы не видите медведей, возможно, будет безопасно и полезно остановить свои мысли на минутку. Позвольте тишине заполнить все пространство в кабинете и побудите клиента сделать то же самое. Иногда в такие моменты обнаруживаются самые неожиданные озарения.

Изначально у меня это получалось довольно естественно. На самом деле я не думал об этом с точки зрения осознанности. Я просто был сбит с толку и каким-то образом научился замолкать, спокойно сидеть и прекращать любые порывы, когда не знал, что еще делать. Я научился ждать, практиковать принятие, позволять своим мыслям проходить мимо, обещая им, что догоню их позже (но на самом деле я просто их обманывал). Когда пишу эти строки, я чувствую внутренний порыв предоставить список сложных инструкций своим читателям. Но правда в том, что я пришел к осознанности, просто посидев некоторое время и позволив своему разуму взять небольшой отпуск.

Звучит слишком легко, возможно, так и есть. Но помните, что в контексте осознанности спокойно сидеть можно и нужно с намерением и открытостью. Попробуйте реализовать это в своей практике — в своей консультационной группе или с клиентом. Когда заметите, что начинаете торопиться, спросите клиента, можно ли остановить на мгновение сеанс, чтобы вернуться в настоящий момент. Позвольте тишине заполнить кабинет на пару минут. Обратите внимание на что угодно в комнате: звук, температуру, мышечное напряжение или свое дыхание. Когда обнаружите, что ваш ум возвращается к беспокоящей вас проблеме, обратите на это внимание и мягко вернитесь к тому предмету, на котором вы сфокусировались. Не торопитесь. Позвольте миру наполнить пространство вокруг вас. А затем, успокоившись, медленно вернитесь к задаче.

Меня часто спрашивают, когда нужно возвращать пациента в настоящий момент. На самом деле здесь сложно ошибиться. Люди склонны выпадать из этого состояния настолько часто, что будет целесообразным возвращать их практически в любой момент. На семинарах я иногда шучу, что у меня есть специальный прибор, с помощью которого

я могу определить, нужен ли пациенту момент осознанности. Для этого я проверяю пульс клиента. Если мне удастся его прощупать, значит, ответ: да, нужен. Если вы действительно хотите получить непосредственное представление о повсеместности и автоматичности решения человеческих проблем, попробуйте использовать тот момент осознанности, который был предложен в предыдущем абзаце. Вы даже можете попробовать это сами. Я постоянно использую это в упражнениях.

### УПРАЖНЕНИЕ. Просто спокойно посидите

Закончите чтение в конце этого абзаца. Сфокусируйтесь на чем-то в течение трех минут. Включите таймер и позвольте вашему сознанию отдохнуть, акцентируя внимание на дыхании. Откажитесь от решения любых проблем, пока не сработает таймер. Отследите свои ощущения.

Если вы обнаружили суетливость мыслей, добро пожаловать в ряды человечества. Ум не переносит бездеятельность. Если ему нечего делать, он с радостью придумает задачу. И даже не спросит у нас разрешения.

## КАЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ НА ОСОЗНАННОСТЬ И МОМЕНТОВ ОСОЗНАННОСТИ

Итак, чего следует добиваться в упражнениях на осознанность и в моментах осознанности? Какие состояния вы должны развивать как терапевт? Подробный список действительно был бы длинным. И мы могли бы говорить о характеристиках, наблюдаемых как в терапевтическом кабинете (наличие контакта с текущим моментом), так и за его пределами (отсутствие контакта с настоящим моментом). Поскольку следующие две главы посвящены распознаванию прерывания контакта с текущим моментом во время терапевтических сеансов со стороны терапевта и клиента, давайте сосредоточимся только на положительных показателях состояния здесь и сейчас. Опять же, есть ряд признаков,

на которые мы могли бы обратить внимание: язык тела, зрительный контакт, взаимодействие с ручками, часами или предметами, находящимися под рукой. Но это называется “вербальной терапией”, верно? Большая часть того, что мы делаем на сессии, — это говорим, поэтому кажется, что произнесенное слово может быть отправной точкой для определения наличия осознанности во время сеансов. Давайте сосредоточимся на двух аспектах терапевтической беседы, а именно на голосе и содержании.

## *Голос*

Ваш голос — мощный инструмент, с его помощью можно кардинально изменить качество проводимых сессий. Представьте, что голос — своего рода канал, по которому ваше образование, терапевтический опыт, инсайты и интуиция поступают к вашему клиенту. Независимо от того, насколько глубоко вы понимаете или обостряете свои терапевтические навыки, если канал забит, все ваши усилия будут напрасными. Если канал чересчур широкий, то поток слов будет слишком мощным и плохо усвоится. Если канал извивается, поворачивается и сгибается пополам — ну ладно, давайте не будем слишком сильно расширять метафору, но вы уловили мою мысль. Умение правильно использовать голос даст вам максимальные шансы использовать свои с трудом наработанные терапевтические навыки на благо клиента. Разделим обсуждение голоса на три части: тон и высота; скорость; использование темпа и пауз.

## **ТОН И ВЫСОТА ГОЛОСА**

Мне нравится начинать работу на улучшение осознанности, говоря мягким, ровным, глубоким голосом, приближенным к моей обычной манере говорить. Это важно, поскольку позволяет мне по ходу работы менять высоту голоса, чтобы сделать акцент на чем-то конкретном. Например, я мог бы попросить клиента, выполняющего упражнение на осознанность, обратить внимание на температуру его рук.

Начните замечать температуру ваших рук [*пауза и акцентирование внимания*]. Обратите внимание на то, что температура немного колеблется [*пауза и акцентирование внимания*]. Можете ли вы почувствовать, что одна рука чуть [*голос чуть выше и немного мягче, будто вы рассказываете секрет*] теплее другой [*пауза и акцентирование внимания*]. Удастся ли вам найти на руке самое теплое место? Попробуйте заметить микроощущения, которые характеризуют это тепло [*голос становится немного выше и мягче, затем пауза и концентрация внимания*]. Чувствуете ли вы это прямо... в... этот... самый... момент? [*произнесите с чуть большей силой, затем остановитесь и обратите внимание на сказанное*].

Видите, как это работает? Можно изменять высоту и тон голоса, чтобы обеспечить высокий уровень осознанности у клиента. Эти изменения тона на фоне медленной, мягкой, стабильной речи будут постоянно возвращать пациента к упражнению, в состояние здесь и сейчас.

## **СКОРОСТЬ**

Короче говоря, не торопитесь. Как медленно делать упражнения? Я задаю темп своим упражнениям на осознанность, фактически следуя своим собственным инструкциям. Я предполагаю, что за то время, которое у меня уходит на следование своим инструкциям, мои клиенты или стажеры тоже успевают полностью их выполнить.

Обычно клиенты делают упражнения на осознанность с закрытыми глазами, и я тоже, как правило, закрываю глаза, пока даю им инструкции. Я могу плавно открыть глаза, а затем медленно закрыть их, но обычно держу их закрытыми. Отказ от доминирующего чувства придает осознанность тому, что мы делаем, и, по моему опыту, это, как правило, замедляет процесс выполнения упражнения. Если я пытаюсь выполнять упражнение с открытыми глазами, то обнаруживаю, будто настроен на более высокую скорость, чем мой клиент. Следование своим инструкциям, заставляет меня работать с той же скоростью, что и моя аудитория, независимо от того, один это пациент, практикующая группа или участники тренинга.

Вовлекаясь в выполнение своих собственных указаний, вы обнаруживаете много полезного материала для эффективного ведения упражнения на осознанность. Если я скажу что-то вроде: “Остановите на мгновение ход мыслей и обратите внимание на свои руки”, я сам останавливаюсь и внимательно отмечаю различные ощущения в своих руках. Когда я это делаю, то часто замечаю различные температурные ощущения на кончиках пальцев, ладонях, пульсирующих точках и так далее. Затем я могу сказать: “Попробуйте прочувствовать небольшие колебания температуры на разных участках кожи ваших рук”. Затем я даю себе немного времени, чтобы самому это заметить. Предположим, я ощущаю покалывание в безымянном пальце правой руки, после чего я могу сказать: “Заметите ли вы небольшие покалывания?” Потом я замолкаю и пытаюсь ощутить легкое покалывание. Похоже на обман, не так ли? Но это именно то, что необходимо развивать в этих упражнениях: сознательное, непредвзятое внимание к ощущениям, какие они есть здесь и сейчас. Мой типичный шаблон инструкций выглядит примерно так.

- Заметить что-то.
- Сказать об этом.
- Заметить еще раз, но с большей осознанностью.
- Сказать об этом.
- Снова заметить.
- Опять сказать.
- Заметить еще раз.

Выполняя действия в таком порядке, я работаю с более комфортной для клиентов скоростью, чем если бы я размышлял, какую паузу выдерживать между инструкциями. Я также заметил, что если сам следую собственным инструкциям, то скорость выполнения упражнения с каждым разом приближается к оптимальной.

Цель практики осознанности — включиться в настоящий момент, и это в конечном итоге должно задавать направление вашей работе. Даже если вы включаете в свои медитации сценарии из этой книги, пользуйтесь ими

только как подсказками. Ознакомьтесь с текстом медитации и составьте для себя общее представление о ней. Затем попробуйте практиковать медитацию. Однако, когда вы проводите медитативную практику со своими клиентами, сохраняя ее основные принципы, не забывайте наполнять ее своим собственным опытом в текущем моменте. AND

## **МЕНЯЙТЕ СКОРОСТЬ, ТОН И ВЫСОТУ**

В то время как медленная и стабильная скорость является фоном для упражнения на осознанность, вариации этого фона будут служить для привлечения внимания клиента к вашему голосу и к следующему указанию. Важны как мягкий, медленный, стабильный фон, так и его вариации. Спокойная речь придает глубину некоторым словам, после которых скорость немного увеличивается. Мягкий фон подчеркивает те слова, которым уделяется больше внимания.

## **ПАУЗЫ И ТЕМП**

Медленная, размеренная речь является отличным фоном для целенаправленного изменения скорости. Представьте, что звуковой фон — грунтованный холст или басовая партия в песне. Это отправная точка, контекст, в котором может происходить действие. Фон позволяет вариациям звука проявляться четче. Чем стабильнее ритм, тем отчетливее мы замечаем вариации. Это необходимо, поскольку в наших повседневных беседах внимание переключается и исчезает, а неожиданные изменения в речи возвращают его в настоящий момент. Когда из-за своей рассеянности мы теряем нить разговора, мы либо усердно стараемся наверстать упущенное, либо говорим что-то вроде “Извините, не могли бы вы повторить?” Вы можете избавить своих клиентов от привычки полуслушать, добавив вариации на фоне медленной скорости.

Вариативность темпа — хорошая стратегия. Я часто ставлю... паузы... там, где они... не должны быть. Это своего рода антипунктуация. Не делайте паузы на месте точек и запятых. На самом деле они более эффективны там, где они неестественны. Если вы переусердствуете, то вызовете раздражение у клиента. Но небольшая неожиданная пауза помогает удержать внимание.

Попробуйте применить эту технику в обычной беседе. Начните говорить, а затем... сделайте паузу... в середине... предложения и понаблюдайте за своим собеседником. Растяните немного паузы. Добавьте еще несколько пауз. Слушатель будет цепляться за каждое последующее слово. Я живу на юге и слышал, как выступали некоторые выдающиеся афроамериканские проповедники. Эти люди понимают силу удачной паузы. Слушая свою любимую музыку, обратите внимание, как паузы помогают вам перейти к следующей фразе в песне. Паузы в музыкальном произведении так же важны, как и ноты. Если вы сомневаетесь в этом, послушайте одну из компьютеризированных поздравительных открыток, например *Happy Birthday* или *Jingle Bells*, в течение получаса. Такая компьютеризированная музыка представляет собой непрерывный поток звуков. После ее прослушивания, думаю, вы согласитесь, что паузы между нотами добавляют музыке столь высокий интерес.

Как долго выдерживать паузу? Это зависит от нескольких факторов. Когда я провожу упражнение на внимательность, я не веду счет: “Один, два, три — хватит”. Что касается скорости речи, то я измеряю длину пауз, слушая собственные слова. Я ненадолго останавливаюсь на каждом слове, прислушиваясь к нему. Когда чувствую легкое предвкушение следующего слова, я немного задерживаюсь, а затем произношу его. Я удерживаю эти паузы столько, сколько могу комфортно переносить их сам, а затем удерживаю еще немного. Я замечаю свое желание ускориться и часто комментирую это побуждение: “Пытаетесь ли вы ускориться при выполнении упражнения?” Затем я останавливаюсь и вижу, что сам пытаюсь набрать обороты. Опять же, время, которое я уделяю, чтобы заметить эти порывы, вероятно, дает моим клиентам или стажерам возможность сделать то же самое. Для людей естественно постоянно ускоряться. Замедляйтесь чуть дольше, чем вам это кажется необходимым.

Паузу между словами можно сравнить с негативным пространством в изобразительном искусстве. Негативное пространство — это участки незаполненного фона вокруг или внутри объекта на холсте. Уравновешивание позитивного и негативного пространства и игра

с ним вызывают интерес и привлекают внимание. Начинающие художники слишком много внимания уделяют позитивному пространству (предмету) и недостаточно — негативному. Например, на картине да Винчи *Тайная вечеря* предметы и люди сгруппированы вместе, за исключением пустого пространства справа от Иисуса. Эта небольшая разница в заполнении пространства картины привлекла огромное внимание и вызвала спекуляции о значении этого участка пространственной пустоты. Независимо от того, что вы думаете об этом, эта часть картины, несомненно, привлекла к себе чрезвычайное внимание.

Учитывайте идею негативного пространства, продумывая упражнения на внимательность и короткие моменты осознанности. Наиболее естественный способ внедрить это в свою работу — потратить некоторое время на то, чтобы оценить важность негативного пространства. Выполняйте упражнения на осознанность, когда в комнате никого нет. Остановите внимание на чем-то, например дыхании. Во время упражнения делайте паузы, а затем немного увеличьте их. Проявите интерес к этим паузам. Обратите на них внимание. Прислушайтесь к ним, будто они могут поведать вам секрет, а затем посмотрите, что произойдет. Вашему разуму может не понравиться это упражнение. Это нормально и ожидаемо. Просто настойчиво обращайтесь внимание на то негативное пространство, которое вы создаете.

## *Практика, практика и еще раз практика*

Чтобы узнать больше о тоне, темпе и паузах, выполняйте упражнения на внимательность со своими клиентами, в практикующей группе или даже в одиночестве. Если вы действительно хотите поработать над собой, запишите несколько упражнений, а затем прослушайте их несколько раз. Обратите особое внимание на свойства своего голоса и особенно на паузы. Такая практика улучшит эстетические составляющие и беглость вашей речи, а также паузы между словами, а более плавная речь будет способствовать более мощной и прямой передаче ваших терапевтических способностей клиентам.

## СОДЕРЖАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Содержание упражнения на осознанность может сильно различаться. Взгляните на школы и традиционные практики, в которых возникла осознанность: мантры, дыхание, ходьба, игра на флейте с корзиной на голове — список можно продолжить. Это говорит о том, что практику осознанности можно эффективно применять в широком спектре действий. Тем не менее некоторые вещи легче осознавать, чем другие. Я всегда замечал, что осознание мыслей — самая сложная задача. Просто обнаружить, что вы прокручиваете какую-то мысль в голове, очень трудно (по крайней мере для меня). Фактически большинство упражнений, связанных с осознанием мыслей, например “Листья на реке” из первой книги по АСТ [Hayes et al., 1999], используются для того, чтобы показать, в какой степени мысли овладевают нами. И напротив, гораздо легче сосредоточить внимание на точке на стене, на одном из тихих звуков в комнате или на дыхании.

### *От значительного до едва заметного*

Переход от заметных аспектов к более мелким, конкретным и подробным может помочь обострить внимание и вернуться в настоящий момент. Все “явления” представляют собой совокупность более мелких “явлений”. Если мы обратим пристальное внимание на более крупные и сложные (и, следовательно, более заметные) из них, то, вероятно, заметим более мелкие их составляющие. Хорошим примером может быть наблюдение за звуками в терапевтическом кабинете. В упражнении на осознанность вы можете попросить клиента представить, что у него есть контрольный лист. Сначала он должен обратить внимание на самый громкий звук (шум электрического вентилятора или уличного движения транспорта), а затем отключиться от него. Потом ему следует прислушаться к чему-нибудь менее заметному (шелест листьев растения, на которое дует вентилятор, специфический звук шин, касающихся мокрого асфальта на улице), а затем тоже абстрагироваться от этих звуков. Пациенту необходимо продолжать находить всё более тихие звуки до тех пор, пока он не услышит самый слабый (возможно, спокойное биение собственного пульса).

Вы можете попросить своих клиентов сосредоточить внимание только на одном источнике звука, например на кондиционере. Когда они начнут фокусироваться на нем, пусть попробуют заметить оттенки звуков — более тихие или громкие, более высокие или низкие частоты, циклическое переключение от более мягких звуков к более резким, от более высоких к более низким. Подключая внимание, можно различить множество деталей в том, что обычно называют *фоновым шумом*.

Сосредоточение внимания на различных сенсорных аспектах дыхания, возможно, является наиболее распространенной медитативной практикой, в значительной степени потому, что дыхание легко осознать. Дыхательный процесс наполнен множеством приятных сенсорных ощущений, которые можно использовать, чтобы вовлечь пациента в настоящий момент. Основываясь на более грубом восприятии чередования вдоха и выдоха, вы можете научить своих клиентов замечать множество более тонких деталей.

- Прохлада на задней стенке глотки, когда воздух проходит в легкие.
- Своеобразное ощущение воздуха, проникающего через ноздри.
- Подъем и опускание живота.
- Стеснение в груди при выходе легких на полную силу.
- Тепло, поднимающееся в задней части глотки при выдохе.

Этот список можно продолжить. Глубокая практика осознанности может быть основана на сознательном процессе дыхания.

Разделение более важных аспектов опыта на более мелкие может быть выполнено посредством тактильных ощущений. Чтобы направить клиента на выполнение такого упражнения на осознанность, сначала попросите его заметить ощущения всего своего тела, когда он сидит в кресле: как его ноги дотрагиваются до пола, места, где его тело соприкасается с креслом, и участки, где его одежда касается кожи. Попросите пациента еще больше сконцентрировать внимание, обращая особое внимание на границы соприкосновения (например там, где одежда едва касается тела). Помогите ему заметить эти микроощущения. Попросите пациента проследить грань этого соприкосновения

в своем воображении, когда он замечает пограничные ощущения между наличием и отсутствием прикосновения. Эти мелкие детали, требующие большого внимания, помогают целенаправленно сфокусироваться на текущем моменте.

### *От начала до конца*

Другой метод концентрации внимания — начать с действий, которые привели клиентов на сеанс терапии. Проведите клиентов через весь отрезок дня, предшествующего сеансу. Обратите внимание на то, что они делали в течение дня, как шли на работу, ехали на встречу. Попросите вспомнить, что они думали и делали, когда пришли в офис и когда сидели в вашей приемной. Пусть они увидят в своем воображении, как заходили в кабинет и садились в кресло, как закрыли глаза и, наконец, обнаружили, что находятся прямо здесь, сейчас перед вами.

Это краткий сценарий возможных действий. Помните, что это всего лишь подсказки. Ваш собственный опыт по-своему смоделирует это упражнение на терапевтическом сеансе.

---

## **Сценарий упражнения на осознанность “Поток активности”**

Давайте начнем с упражнения на осознанность, чтобы понять, что значит замедлиться и обратить внимание на детали повседневной жизни. Такие упражнения помогают войти в состояние здесь и сейчас и заметить, как быстро мысли уводят нас из него. Невозможно ничему научиться, если не находиться в настоящем моменте.

*[Постарайтесь подключить подробности, которые вам известны о вашем клиенте, чтобы сделать опыт более личным и актуальным: имена, знакомые места и ситуации. Представьте это медленно, намеренно с длинными паузами. Используйте громкость, тон и тональность голоса, чтобы привлечь внимание клиента.]*

Дайте себе время, чтобы настроиться. Усадьтесь удобнее в кресле. Медленно закройте глаза.

Следите за звуком моего голоса, а если обнаружите, что ваши мысли блуждают, обратите на это внимание и вернитесь к звуку моего голоса.

Я хочу, чтобы вы позволили своему разуму проследить весь путь, который вы проделали, чтобы попасть сюда сегодня.

[Пауза.]

Представьте себе этот процесс: утренний подъем с кровати и последующие рутинные действия.

Вообразите, будто смотрите фильм о себе.

Может быть, у вас было много времени, или, наоборот, вы очень торопились.

Попытайтесь вспомнить свои заботы и мысли, когда готовились прийти ко мне, то, что вам нужно было сделать в течение дня.

Позвольте себе заметить, как были заняты в тот момент.

[Пауза.]

Вспомните, как садились в машину, ехали сюда — просто обратите на это внимание. Постепенно приближайтесь к моменту, когда вы оказались в моем кабинете.

Как вы себя чувствовали в пути? Какие места проезжали? Позвольте этим мыслям прокручиваться в вашем сознании.

[Пауза.]

Что вы ощущали, когда добрались сюда? Вспомните, как усаживались в кресло, в котором сейчас находитесь.

Представьте, что те действия, которые привели вас ко мне сегодня, связаны с вами своего рода нитями.

Вообразите, что эти нити начинают плавно отпадать со вдохом и выдохом.

Просто дышите — позвольте себе продолжать замечать, как нити медленно исчезают в то время, пока вы сидите в кресле.

[Пауза.]

Осознайте свое тело и дыхание.

[Пауза.]

Осознайте свои руки и поверхность, на которой они лежат.

Обратите внимание на то место, где они соприкасаются с поверхностью, и на границы этого соприкосновения.

Отследите степень этого легкого давления.

Наблюдайте за формой каждого места, к которому прикасается ваша рука — просто дышите. Замечаете ли вы мельчайшие ощущения в руках, покалывания, движение крови?

Теперь обратите внимание на свое дыхание.

Сделайте три очень мягких, полных, осознанных вдоха.

Замечайте малейшие ощущения при каждом вдохе и выдохе.

Теперь медленно возвращайтесь в комнату. Когда будете готовы, откройте глаза.

В зависимости от продолжительности пауз упражнение может занять от пяти до десяти минут. Проведенное с тщательностью и намерением, оно действительно может изменить ощущение пространства, способствуя дальнейшей плодотворной работе.

---

## КОГДА ПЕРЕХОДИТЬ К БОЛЕЕ СЛОЖНОМУ МАТЕРИАЛУ

Мысли, воспоминания и эмоциональные реакции могут быть хорошей основой для упражнений на осознанность, но лучше начинать с сенсорных ощущений и затем переходить к этим более сложным объектам. Выражаясь техническими терминами, за некоторыми исключениями, ощущения, звуки и тому подобное, вероятно, привлекут меньше вербально-оценочных функций и, следовательно, с меньшей вероятностью будут вызывать слияние и избегание. Другими словами, ощущение прикосновения стула к тыльной стороне ног или прохладного дыхания на верхней губе гораздо реже беспокоит клиента, чем, скажем, мысль о раздражающем руководителе, воспоминания о травме или еще одной одинокой ночи.

Всегда есть исключения. Для пациента, испытавшего паническую атаку в прошлом, наблюдение за частотой сердечных сокращений может быть очень сложной задачей, а для другого — приятной спокойной

медитацией. Точно также человек, ранее столкнувшийся с сексуальным насилием, может в меньшей степени противиться ощущению температурных изменений своих рук, чем осознанию всего своего тела.

Прежде всего, начните акцентировать внимание на событиях с достаточно низкой вербально-оценочной нагрузкой. После достижения состояния осознанности и сосредоточенности переходите к более сложному материалу. Информированное добровольное согласие со стороны клиента является необходимой частью этой работы (и эта тема подробно освещается в других книгах по АСТ). Если материал, над которым вы работаете, слишком сложный по общим (болезненные мысли) или конкретным причинам (пульс у человека с паническим расстройством) убедитесь, что работа будет выполняться с разрешения клиента. Кроме того, чтобы добиться гибкости реакции в упражнении на осознанность, необходимо делать упор на плавный и гибкий переход между трудным содержанием и дыханием или каким-либо другим, более нейтральным фокусом. Однако не путайте смещение фокуса с избеганием болезненных переживаний. Цель возвращения к дыханию не в том, чтобы ослабить интенсивность болезненного содержания, а скорее, чтобы напомнить нам, что в мире есть что-то еще кроме сложных проблем, которые мы иногда в нем обнаруживаем.

## РАЗРУШАЙТЕ КАТЕГОРИИ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

Мир без категорий пугает, поскольку людям нравится все классифицировать. Если какое-то понятие не вписывается в какую-либо категорию, мы чувствуем потребность сразу разобраться с ним. Категории очень облегчают жизнь. Например, из надежных и ненадежных страховых полисов можно выбрать надежный. Из хороших и плохих маршрутов домой можно выбрать лучший. Но у категорий есть и обратная сторона. Они лишают нас непосредственного контакта с окружающей действительностью и часто уводят из состояния здесь и сейчас. Разбивая мир на категории, не следует их объединять с тем, что они представляют. Рене Магритт изящно иллюстрирует своей картиной *La Trahison des Images* (Вероломство образов), изображающей курительную трубку

с надписью *Ceci n'est pas une pipe* — “Это не трубка”. Поначалу это кажется противоречивым утверждением, но если вдуматься, Магритт прав. Изображение представляет собой измельченный пигмент, смешанный с маслом на холсте таким образом, что вызывает у нас понятие предмета для курения. Но это определенно *не* трубка. Все категории обманчивы. Иногда эта фальшь приносит пользу, но важно помнить, что категории не исчерпывают классифицируемые ими явления.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРАНЕЙ И ПРОСТРАНСТВ В ОСОЗНАННОСТИ

Один из способов временно обойти настойчивое и постоянное стремление ума к категоризации — это нарушить ее правила. Это позволит нам оставаться в настоящем моменте. Я всегда пытаюсь почувствовать пограничные ощущения. Когда я обращаю внимание клиента на колебания температуры его рук, я могу попросить его заметить пограничные ощущения. Например, представить, что он может чувствовать каждую клетку кожи и пройтись вниманием от более теплого участка к более прохладному, и осознать ту тонкую грань, которая находится между ними.

Иногда я могу сказать пациенту, что собираюсь произнести несколько слов, и прошу заметить паузы между ними. Затем повторяю эти слова, делая между ними длинные паузы, и прошу клиента внимательно следить за полнотой и структурой этих пауз. Вы можете выполнить аналогичное упражнение с коллегой, пациентом или самостоятельно. Используйте в упражнении только значимые слова: “Я отец”. “Я забочусь о своем теле”. Проговаривайте их очень медленно и повторяйте. Первые несколько подходов будут неудачными — ваш ум будет возмущаться. Сначала он будет сетовать на то, что в этом нет смысла. Потом он будет жаловаться, что понял суть, так что нет необходимости продолжать. Похлопайте свой разум по плечу и продолжайте. Слушайте паузы между словами. Проявляйте настойчивость, и эти паузы станут более отчетливыми. Это точно! Так и будет. Просто настаивайте на своем.

## СМЕШИВАЙТЕ КАТЕГОРИИ, ЧТОБЫ НАРУШИТЬ ИХ СВЯЗЬ

Другой способ нарушить мир категорий — это смешать их таким образом, чтобы нарушить логику, например придать визуальные качества тактильным ощущениям. Попросите клиента закрыть глаза и следить за своим дыханием. После того как он немного успокоится, пусть представит, будто видит свое дыхание в очень холодный день. Попросите его вообразить, как потоки воздуха входят и выходят из его тела, приобретая различные цвета, например синий и зеленый на холодном вдохе, а оранжевый и красный — на теплом выдохе.

На этом принципе основаны многие упражнения на воображение в гештальт-терапии, когда необходимо представить болезненную эмоцию, а затем придать ей цвет, форму, текстуру, температуру и размер. В следующей главе, где мы обсудим прерывание и восстановление контакта с настоящим моментом, будут описаны процессы АСТ, на основе которых работают подобные упражнения, а также предложены детальные инструкции по их выполнению на терапевтической сессии. Однако для целей этой главы будет достаточно отметить, что такие интервенции нарушают мир категорий и позволяют вернуться в состояние здесь и сейчас.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ВОПРОСОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА ОСОЗНАННОСТЬ

Хотя традиционная практика осознанности не предполагает вопросов и ответов, описанные здесь упражнения часто их включают. Перед тем как спросить о чем-то клиента, скажите, что хотите получить очень краткие ответы. А в случае необходимости в дополнительной информации вы сможете задать еще несколько вопросов. Пациент не должен останавливать упражнение, чтобы дать ответ. Ему не следует открывать глаза и разговаривать с вами. Если клиент все-таки прекращает упражнение, чтобы поговорить, мягко заставьте его снова закрыть глаза, сфокусируйте его внимание на упражнении и опять задайте вопрос. Мы

еще обсудим этот процесс в главе 5. А пока просто отметьте для себя, что работа с осознанностью может включать вопросы, но при правильном подходе.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСОЗНАННОСТЬ

Существуют индивидуальные различия в выполнении эмпирических упражнений, а также различия в индивидуальных кривых обучения. Некоторые клиенты сразу смогут принять участие в упражнениях. Для других это будет борьбой. Они будут входить в упражнение и выходить из него. Как правило, способности ваших клиентов со временем улучшаются, как и ваши. Чем более последовательно вы будете выполнять эти упражнения, тем лучше ваши пациенты будут с ними справляться. Сначала упражнения, вероятно, должны быть более продолжительными, что может показаться нелогичным, если у вас есть собственная наработанная практика медитации, в которой сеансы, как правило, становятся все длиннее по мере улучшения навыков. На раннем этапе выполнение упражнений потребует более тщательного внимания к деталям, поскольку сознание клиента направляется на различные сенсорные ощущения. После наработки необходимых навыков пациент сможет относительно легко перейти от обычной разговорной практики к расслабленному, осознанному, сфокусированному на настоящем моменте состоянию — впрочем, как и вы.

## ОТКРЫВАТЬ ИЛИ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА ВО ВРЕМЯ СЕАНСА

Некоторым клиентам сложно закрыть глаза. Я сталкивался с этим неоднократно на примере пациентов, ставших жертвами физического или сексуального насилия. Если вашему клиенту тяжело закрыть глаза, попросите его опустить взгляд вниз и сфокусироваться на какой-то точке на полу. Таким образом, он нарушит социальные и разговорные формы взаимодействия, удерживая визуальный фокус на чем-то, кроме лица

и позы терапевта (как это обычно бывает в большинстве социальных взаимодействий). Попросите пациента прикрыть глаза наполовину, если ему так комфортно. Таких клиентов со временем можно научить закрывать глаза плотнее. Помните, в том, чтобы держать глаза закрытыми, нет ничего мистического. Данный прием просто уменьшает визуальный контакт и, что немаловажно, значительный невербальный социальный вклад терапевта. Полузакрытые глаза могут дать аналогичный эффект.

## ПОРА ОТЛОЖИТЬ КНИГУ И ПРОГУЛЯТЬСЯ

Вы были так увлечены книгой, что прочитали ее с введения до этого момента, верно? Но разве можно вас в этом винить? Технический анализ поведения и обсуждение процессов осознанности — захватывающий материал. По правде говоря, я немного шокирован тем, что еще никто не запросил права на экранизацию этой книги (по крайней мере пока).

А если серьезно, я уже рассказал половину из того, что хотел, даже при том, что мы еще не дошли до середины книги. До сих пор я описывал индивидуальную психологию, основанную на общности и повсеместности человеческих страданий, на стремлении решить проблемы перед лицом неопределенности — психологию, которая также базируется на стремлении к освобождению от этих сдерживающих факторов, чтобы позволить терапевтам и клиентам жить яркой и полноценной жизнью. Я поместил личную психологию в теоретические рамки и познакомил вас с основными принципами бихевиоризма (или напомнил о них), которые могут разнообразить вашу работу с клиентами. Я связал АСТ с традиционным бихевиоризмом и поместил практику осознанности в центр модели АСТ. И, наконец, я исследовал практики осознанности и краткие моменты осознанности, предложив технику, которая может быть полезна терапевтам.

Что же дальше? В следующих главах мы рассмотрим конкретные возможности для установления более тесного контакта с настоящим моментом через осознанность. Мы также рассмотрим “практическое руководство”, которое поможет вам распознать явные признаки отсутствия

осознанности или контакта с настоящим моментом как у ваших клиентов, так и у вас. Мы окунемся в сложный мир трансдиагностической концептуализации случаев на основе модели гексафлекса. И, наконец, я поделюсь сценариями некоторых упражнений для усиления состояния здесь и сейчас.

А пока отложите книгу (даже если вы не дочитали до этого места, никто на вас не смотрит). Вытяните ноги. Сделайте несколько глубоких вдохов. Выпейте кофе или прогуляйтесь.

Обратите внимание на то, что происходит вокруг. Может быть, за окном садится или встает солнце. Возможно, ваши дети играют на улице или кто-то, кого вы любите, смотрит телевизор в соседней комнате. Может, сейчас ваши клиенты делают все возможное, чтобы прожить свою жизнь в соответствии со своими ценностями.

Прежде чем перейти к остальной части книги, подумайте над этим вопросом: для чего я читаю эту книгу? Не пытайтесь получить быстрый ответ. Просто поразмыслите над этим вопросом. Когда будете готовы, присоединяйтесь ко мне в главе 5.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Не подглядывая, постарайтесь вспомнить, что вы написали на странице с первой сноской.