

Дорогой читатель!

Вас приветствует издательство New Harbinger Publications, которое публикует книги по терапии принятия и ответственности (АСТ) и ее применению в определенных областях. New Harbinger имеет хорошую репутацию издателя качественных, тщательно проработанных книг для широкого и профессионального круга читателей.

Терапевтические отношения являются основой психотерапии, а функциональный анализ — ядром традиционной поведенческой терапии и поведенческого анализа. Такие аспекты, как осознанность, принятие и ценности, все чаще становятся базой для разработки современных когнитивных и поведенческих методов. *Осознанность терапевта и клиента в терапии принятия и ответственности* — первая книга, которая объединяет, развивает и трансформирует эти составляющие. Данная работа однозначно оставит след в умах читателей. Будь то новичок в АСТ или опытный терапевт, ему необходимо проработать сложные состояния, чтобы понять возможные решения, когда вопрос так же важен, как и ответ.

Книга дает точное определение осознанности с точки зрения АСТ и демонстрирует ее применение во взаимодействии между терапевтом и клиентом в настоящем моменте. В данной работе раскрывается подход к диагностике и концептуализации случая, который требует от терапевта замедлиться и находиться в состоянии здесь и сейчас. Функциональная концептуализация данного процесса тесно связана с терапией и поведенческой наукой. Каждый процесс АСТ позволяет по-новому посмотреть на ситуацию, с которой сталкиваются клиенты и терапевты. Книга призывает терапевтов отказаться от удобной линейности взглядов, чтобы выполнять работу в более гибких условиях, где каждый процесс АСТ доступен и потенциально актуален для каждого терапевтического момента.

Келли Уилсон, д-р философии, является ведущим разработчиком, тренером, исследователем и мыслителем в области контекстуальной поведенческой науки в целом и АСТ в частности. *Осознанность терапевта и клиента в терапии принятия и ответственности* написана самоотверженным, внимательным и пронизательным психологом Келли Уилсоном в соавторстве с Троем Дюфреном. Являясь автором

оригинальной книги по АСТ [Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999], Келли проводил семинары для тысяч людей и отразил этот опыт на страницах данной книги. Работа имеет дидактический характер и наполнена деталями и уникальной информацией. Такие составляющие АСТ, как анализ, практика и внимание, наполняют каждую страницу книги.

В рамках обязательств New Harbinger по публикации книг, основанных на надежных, научных и клинических исследованиях, мы контролируем все перспективные книги для серии *Терапия принятия и ответственности*. Как редакторы серии книг по АСТ, мы предоставляем комментарии и рекомендации по мере необходимости, а также с вниманием отнеслись к работе *Осознанность терапевта и клиента в терапии принятия и ответственности* и внесли предложения относительно содержания, глубины и объема книги.

Книги из серии *Терапия принятия и ответственности*.

- Имеют корректную базу данных, соответствующую всем требованиям.
- Теоретически последовательны и соответствуют модели АСТ и основным принципам поведения на момент написания книг.
- Ориентируют читателя на нерешенные эмпирические вопросы.
- Не дублируют без необходимости уже изданные работы.
- Не перенасыщены терминами и ненужными запутанными методиками, что делает работу в рамках АСТ открытой и доступной.
- Всегда фокусируются на потребностях читателя.
- Способствуют дальнейшему развитию отрасли.
- Предоставляют полезную и доступную для применения на практике информацию читателям.

Эти основные положения собраны в данной книге и отражают ценности более широкого сообщества последователей АСТ. Келли беспокоился, что его коллеги будут требовать предоставить большее количество цитат и эмпирических подходов. Но те, кто знаком с подобной литературой, знают, что эта книга имеет твердую эмпирическую базу, и когда автор обращается к неизвестному, он делает это, логически развивая

уже имеющиеся и доступные доказательства. Эта серия предлагает профессионалам действительно полезную информацию, направленную на то, чтобы облегчить человеческие страдания, приглашая творческих практиков в процесс разработки, применения и совершенствования лучшего подхода. Книга приглашает читателя в очередной раз отправиться в такое путешествие.

С уважением, **Стивен К. Хейс, Георг Х. Эйферт**
и **Джон Форсайт**, д-ра философии

Дорогой читатель! 19

БЛАГОДАРНОСТИ

Написание этой книги было частью непрерывного процесса. В 1985 г. я начал свое исследование осознанности с полной неосведомленности в этой сфере. На протяжении всего пути создания этой работы я встречал людей, которые обучали меня, видели во мне то, что я сам в себе не замечал. Хочу поблагодарить своих учителей, особенно Стива Хейса, Линду Хейс Пэррот, Сэма Лейгланда, Ричарда Болдасти, Декстера Аменда, Билла Фоллетта, Викторию Фоллетт и Лоис Паркер. Они и многие другие привели меня к сегодняшним результатам. Иногда я говорю, что моя работа заключается в том, чтобы путешествовать по миру, влюбляясь в людей. Неплохо, не так ли? Еще в 1985 г. я и представить не мог, что достигну таких результатов.

Выражаю признательность сотрудникам американского издательства книг по саморазвитию New Harbinger, которые всегда меня поддерживали. Особенно хочется отметить Мэтта Маккея, который со слезами на глазах попросил меня предоставить эту книгу в пользование института Ассоциации контекстуальных поведенческих наук в 2007 г. Мэтт сказал, что необязательно ее писать, можно просто начитывать на диктофон свои мысли и отправлять в New Harbinger. Конечно, эта книга не была создана таким образом, но после слов Мэтта я почувствовал некоторую свободу в ее написании. Также выражаю благодарность Катарине Саткер за тесное сотрудничество со мной в течение шести лет и знакомство с Троем Дюфреном, который стал моим лучшим другом, практически братом.

Что касается понимания осознанности, выражаю глубочайшую благодарность Джону Кабату-Зинну за его доброту и поддержку. Джон спланировал мой творческий недельный отпуск с ним и Саки Санторелли на горе Мадонна в Калифорнии. Хотелось бы отметить Джона МакНила за его помощь в обнаружении взаимосвязи книги *Осознанность терапевта и клиента в терапии принятия и ответственности* с восточными философскими традициями и практиками. Также сердечно благодарю Марка Уильямса за его открытость на протяжении многих лет и Барри Сильверстайна за то, что подтолкнул меня к большей осмысленности связи АСТ и осознанности.

Выражаю признательность моему самому преданному соруководителю лаборатории Кейт Келлум и аспирантам моей лаборатории, а также супервизионной группе в Университете Миссисипи, которые согласились совместно проработать мои идеи на протяжении многих лет. Спасибо Эми Мюррелл, Лоре Эли, Мигелю Робертс, Сушме Робертс, Лизе Койн, Ронде Мервин, Кэтрин Адамс, Джонатану Вайнштейну, Чаду Дрейку, Дженни Китченс, Лесли Роджерс, Стефани Нассар, Эмили Сандос, Риган Слейтер, Скотту Бетэй, Наде Лукас и моей недавней вдохновительнице Линдси Мартин.

Наконец, хочу поблагодарить мою жену Дайанну и дочерей Сару, Эмму и Челси за то, что с пониманием относились к моему частому отсутствию в семье в течение последних десяти лет. Без вас вся моя работа ничего не значит. “Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою: ибо крепка, как смерть, любовь”.

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>

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как я пришел к пониманию важности осознанности на терапевтической сессии

В июне 2006 г. я выступал в г. Бангор (Уэльс) на международной конференции, посвященной важности осознанности в терапии. Мне было приятно, что меня пригласили. Я и раньше размышлял о взаимосвязи между моей работой и осознанностью, но более поверхностно. На конференции я подготовил аудиторию к упражнению под названием “Приятный момент”, которое представляет собой парную медитацию о счастливом моменте в жизни. Я начал собирать слушателей в пары для выполнения этой практики и заметил человека в глубине аудитории, который в то утро немного опоздал. Я подошел к нему и пригласил присоединиться. Он отказался, поскольку недавно прилетел из другой страны и немного устал из-за смены часовых поясов. Но так как без него у нас получалось нечетное количество участников, он согласился. Мы выполнили упражнение, немного подискутировали, а затем пошли перекусить.

За обедом ко мне подошел парень, сидевший в дальнем углу столовой, протянул руку и сказал: “Здравствуйте, меня зовут Джон Кабат-Зинн”. Что тут сказать? Я не узнал его по фото на обложках его книг.

Позднее в тот же день, во время перерыва на кофе, я признался Джону, что когда меня спрашивали, о применении практики осознанности, я не знал, что ответить. Я не практиковал медитацию по сорок пять минут каждое утро.

“Однако я делаю это упражнение, — сказал я, имея в виду медитацию «Приятный момент», — и провожу аналогичную работу с клиентами. Как вы думаете, — обратился я к Джону, — это можно назвать практикой осознанности?”

“Если это не практика осознанности, то что же еще”, — ответил Джон.

Поддержка от человека, который так много сделал для продвижения концепции осознанности, очень важна для меня при описании практики осознанности в этой книге.

Моя цель — познакомить читателя с *осознанностью терапевта и клиента*. Вкратце, это совокупность установок, уязвимых мест и практик, направленных на акцентирование сознательного внимания на настоящем моменте со стороны как терапевта, так и клиента. Осознанность, на мой взгляд, неотделима от терапии принятия и ответственности (АСТ), разделом когнитивно-поведенческой терапии, который объединяет стратегии осознанности и принятия наряду с целенаправленными действиями как средством повышения психологической гибкости. Осознанность терапевта и клиента также согласуется со многими другими практиками осознанности, хотя необязательно связана с какой-либо из них, поскольку преследует уникальные для психотерапевтических отношений цели, разработанные в АСТ.

Многих известных психологов к применению техники осознанности подтолкнул собственный интерес. Такие личности, как Джон Кабат-Зинн, Марша Линехан и Алан Марлатт много лет практиковали различные медитации. Они обнаружили преимущества своих личных практик в использовании в терапии, адаптируя медитативные техники для клиентов, страдающих различными физическими и психологическими расстройствами.

Но я пришел к обучению осознанности не потому, что хотел менять формальную практику в терапевтических сессиях. Я пришел к осознанности не благодаря хорошим навыкам осознанности, а, напротив, из-за полной неспособности внимательно слушать клиентов.

Удивительно, насколько хорошо человек может обходиться без слушания. Большинство разговоров не требуют особого внимания. Можно сосредотачиваться или отвлекаться от беседы, время от времени кивая. Даже если собеседник теряет нить разговора, то легко сможет наверстать

24 Предисловие. Как я пришел к пониманию важности осознанности...

упущенное. Как и в случае с вождением, если есть хорошая практика, можно возобновлять беседу почти автоматически, уделяя ей очень мало внимания. Бывает, что водитель автомобиля вдруг осознает, что проскочил десяток миль, не имея ни малейшего представления о том, какие места проезжал или что делал за рулем. Когда такое случается, он снова фокусируется на дороге. И если водитель не отклонился от маршрута, это не приводит к серьезным последствиям.

Однако, если терапевт сталкивается с подобной ситуацией во время общения с клиентом, ставки намного выше. Я отчетливо помню сеансы, когда внезапно обнаруживал, что сидел перед клиентом, который открывал мне душу, а я понятия не имел, о чем он говорил. Очень неловко признавать такие вещи, но это случалось. Излишне говорить, что концентрация внимания была для меня настоящей проблемой, при том, что осознанное слушание является основным навыком терапевта.

Но у меня очень занятой ум. Я всегда был таким. В школе половина моего внимания была сосредоточена на учителе, а другая — на происходящем за окном: я наблюдал за облаками, думал о предстоящих и прошедших событиях. Неудивительно, что я перенес этот навык в терапевтический кабинет. Я был достаточно искусным собеседником, так что пациенты не замечали моих упущений в концентрации внимания, но сам я их осознавал. И мне было не по себе. В отличие от примера с вождением, в терапевтическом кабинете были последствия. Я слушал клиентов лишь вполуха или, что еще хуже, совсем не слушал.

Долго и безуспешно я пытался исправить положение. Я обнаружил, что для меня полезнее признаться в своих упущениях, а затем поступать в соответствии со своими ценностями. С этого я и начал работу с клиентами. Я говорил что-то вроде: “Извините, я пропустил кое-что из вашей истории, для меня действительно важно вас слышать. Вы могли бы вернуться немного назад? Повторите еще раз сказанное, а я попытаюсь вслушаться. Позвольте мне слушать столько раз, сколько необходимо, чтобы я уловил самую суть”.

Помню клиентку, с которой работал в начале 1990-х. Это был первый случай, когда я начал применять практику осознанности. Это была девушка, художница, очень умная, забавная, но странная и беспокойная. Хотя в целом пациентка довольно четко выражала мысли, она очень

смутно осознавала собственные эмоции. В наших беседах я иногда замечал незначительные преходящие изменения, тонкие намеки на эмоции, которые испарялись, как капля дождя на тротуаре в жаркую летнюю погоду. Я спрашивал: “Что это было?” Но она совершенно не понимала, о чем я говорил.

Однако она с уважением откликнулась на мои просьбы снова рассказать ту часть истории, которая вызывала у меня определенные эмоции. Часто требовалось несколько попыток, чтобы понять, что за ними скрывалось. Иногда ей было тяжело. И ее состояние при этом менялось. Случалось, что темп ее речи быстро ускорялся, и мы перескакивали на другую тему. Нам часто приходилось останавливаться и снижать темп на протяжении сессии.

В конце концов, мы научились останавливаться и задерживаться на этих незначительных переходах. В них мы наблюдали богатство чувств, а также сильную боль, которая скрывалась за ускоренными переходами. Но мы также обнаружили и смешанные со слезами смех, любовь и сострадание. Девушка научилась останавливаться самостоятельно, вне терапевтических сессий, и задерживаться в этих переходах. На основе полученного опыта моя клиентка создала серию картин, которые представила на выставке под названием “Остановка”. У меня до сих пор есть одна из ее работ с той экспозиции. И я все еще помню те моменты, когда мы вместе учились останавливаться.

После этого терапевтического опыта были гранты, новые академические и исследовательские должности, много новых студентов и десятки семинаров, благодаря которым я упорно шел от полной неспособности внимательно слушать к преподаванию практики осознанности терапевта и клиента.

Когда я писал об этом материале и проводил тренинги, у меня возникало множество вопросов. Что, если использовать это целенаправленное, но гибкое, открытое и принимающее внимание, культивируемое в формальной медитации, во взаимодействии с клиентами, стажерами и коллегами? Как бы трансформировались эти разговоры? Чем бы они отличались от обычных бесед?

Принятие формальной практики осознанности не является частью АСТ, хотя никоим образом не противоречит этой теории. В данной

26 Предисловие. Как я пришел к пониманию важности осознанности...

книге описывается использование процессов осознанности при взаимодействии с клиентами, а не формальные упражнения на концентрацию. Будучи некомпетентным в этой области знаний, я с радостью представлю обучение формальным практикам более квалифицированным профессионалам.

Я специалист по анализу поведения и его применению в психологических расстройствах. Возникновение в последние годы практик, ориентированных на осознанность, побудило меня более тщательно задуматься о роли процессов осознанности в АСТ. Хотя я задумывался об этом и раньше, но только недавно начал понимать, насколько процессы осознанности неотделимы от других терапевтических процессов в АСТ.

В своей прекрасной книге *Становление личности. Взгляд на психотерапию* Карл Роджерс писал: “Самое общее — это самое личное” [1995, С. 26]. Готов поспорить на свою карьеру, что он прав. Это личная книга для меня, и, надеюсь, станет личной для вас. Существует определенный риск писать напрямую читателю — это может показаться навязчивым. Если это так, прошу простить меня. Многие книги по психологии (если не большинство) написаны для третьего лица. Понимаю, что вы привыкли к более формальному и отстраненному обращению. Но когда мы работаем с клиентами, само их присутствие подталкивает нас глубже осознавать происходящее. Надеюсь, что, обращаясь к вам напрямую, я приглашаю вас проявлять большую осознанность по отношению ко мне, этой книге и своим клиентам.

Кроме того, АСТ не проводит жестких границ между клиентами и терапевтами, поэтому лучше, чтобы и я не проводил жестких границ между вами и мной. Многие участники сообщества “АСТ — терапия — развитие” полагают, что одни и те же процессы создают препятствия как для пациентов, так и терапевтов. Мы разделяем мнение наших коллег. Кроме того, лучший способ узнать о принципах АСТ — изучить их на собственном опыте, взглянув на себя со стороны.

Считайте это предисловие своего рода информированным согласием. Если вы не приемлете личное обращение или не хотите вникать в такой сложный вопрос, как познание себя и клиентов, эта книга не для вас.

Однако если вы примете такое открытое обращение, то найдете здесь эмпирические методы в дополнение к общеизвестным дидактическим приемам.

Выражаю благодарность всем клиентам, которые способствовали моему обучению осознанности и помогли мне найти свой путь в этой терапевтической практике. Я также в большом долгу перед Джудит Соулсби, которая организовала мою поездку в г. Бангор в 2006 г. и поставила меня в положение, потребовавшее серьезного размышления над АСТ и осознанностью. После того семинара связь между работой АСТ, сфокусированной на настоящем моменте, которую я выполняю на тренингах, и осознанностью полностью заняла мой ум. Участники моих семинаров и клиенты терапевтических сессий способствовали моему становлению. Я благодарен им и надеюсь, что в этой книге есть то, что частично оправдывает их вклад.