

Введение

Последние годы появляется все больше эмпирических данных о том, какое воздействие оказывают базовые процессы терапии принятия и ответственности (АСТ) в клинической практике. Отсюда рост профессионального интереса к АСТ. Как студенты-первокурсники, так и опытные клинические терапевты стремятся побольше узнать об этой модели.

Еще 10 лет назад было трудно найти какое-либо обучающее руководство по АСТ. Большинство опубликованных работ касалось теоретической, а не практической стороны вопроса. Тем, кто серьезно интересовался терапией принятия и ответственности, приходилось даже летать в Рино, чтобы пройти курс обучения у разработчика АСТ. Сейчас такой проблемы уже нет. Есть множество опытных психотерапевтов, профессоров и инструкторов, которые занимаются подготовкой специалистов по АСТ. Изданы прекрасные книги, посвященные уже не только теории, но и практике. Выпущены обучающие курсы на DVD, как автономные (например, [5]), так и в дополнение к печатному руководству [11]. Но интерес все равно огромен, поэтому нужны дополнительные ресурсы. Чтобы научиться эффективно применять АСТ, людям требуется много практических примеров и много возможностей для обучения.

Цель данной книги — помочь терапевтам и студентам освоить базовые принципы АСТ. Естественно, ее одной недостаточно для изучения терапии принятия и ответственности. Для этого нужно читать фундаментальные учебники, а книга послужит лишь дополнением к ним. Мы считаем, что чтение транскрипций сеансов и авторских комментариев к ним позволит закрепить знания, полученные из других источников. Это все равно что смотреть спортивную трансляцию, хорошо разбираясь в правилах игры. Вы будете понимать, почему малозаметные, на первый взгляд, действия вносят огромный вклад в итоговый результат. Вы получите ответы на такие вопросы, как “Почему терапевт выбрал именно этот процесс, а не дру-

гой, более очевидный?” или “Почему терапевт не отреагировал на эту ситуацию?”

Книга начинается с описания модели психопатологии, принятой в АСТ, и процессов, помогающих развить психологическую гибкость. Приводятся примеры того, когда терапевтические процессы имеют место, а когда — нет. Чтобы читатели могли понять, как эти процессы проявляются в терапевтической практике, в книге приводятся (в слегка отредактированном виде) транскрипции десяти сеансов, проведенных достаточно опытным АСТ-терапевтом (он пожелал сохранить анонимность) с клиентом, который борется с гневом, депрессией и тревогой. Транскрипции были отредактированы для сохранения конфиденциальности, а также в дидактических целях. В примечаниях к диалогам мы указываем, когда наблюдаются те или иные процессы. Также мы даем комментарии по поводу того, что, на наш взгляд, происходит в ходе сеанса и какие решения принимает терапевт. Мы надеемся, что это поможет читателям лучше разбираться в базовых принципах АСТ. Представленная программа не является образцом для подражания — она отражает стиль конкретного терапевта, и у нее есть как преимущества, так и недостатки.