

Уважаемый читатель!

Приветствуем вас от New Harbinger Publications. New Harbinger занимается публикацией книг, основанных на терапии принятия и ответственности, а также ее применении в определенных областях психологии. New Harbinger имеет хорошую репутацию в сообществе психиатров как издатель качественных, проработанных книг. Мы даем надежный источник, с помощью которого вы можете донести эту актуальную информацию до широкой аудитории. В рамках нашего обязательства по публикации надежных клинических исследований д-р Стивен Хейс, д-р Джордж Эйферт и д-р Джон Форсайт осуществляют надзор за всеми предполагаемыми книгами АСТ для серии терапии принятия и ответственности. New Harbinger находится в авангарде публикации книг, которые делают навыки АСТ доступными для профессионального использования или просто ознакомления. Как редакторы серии АСТ, мы проверяем все книги по теме АСТ, опубликованные New Harbinger, комментируем и даем рекомендации по мере необходимости, а также бережно вносим предложения относительно содержания, глубины и объема каждой книги. Мы стремимся к тому, чтобы любые необоснованные утверждения или заявления, которые явно несовместимы с АСТ, дошли для авторов. Они могут пересмотреть эти разделы и убедиться, что работа соответствует нашим критериям (см. ниже) и общей основе (например, не выдавать другие модели и методы за АСТ). Книги из серии о терапии принятия и ответственности обладают следующими качествами.

- Имеют проверенную базу данных. Издания, предназначенные для широкой публики, основаны по крайней мере на одном качественно проведенном и успешном рандомизированном испытании, показывающем, что методы являются эффективными.
- Остаются теоретически последовательными — соответствуют модели АСТ и лежащим в ее основе поведенческим принципам (на момент написания книги).
- Исключают непроверенные заявления и не ориентируют читателя на нерешенные практические вопросы.

- Не оспаривают без необходимости уже опубликованные работы по теме.
- Исключают использование жаргона, ненужных терминов или путаницу с проприетарными методами.
- Всегда сосредоточены на том, что наиболее полезно для читателя.
- Поддерживают дальнейшее развитие направления.
- Предоставляют информацию таким образом, чтобы она была полезна читателям.

С уважением,
Стивен Хейс,
Джордж Эйферт,
Джон Форсайт, д-ра философии

Предисловие к русскому изданию

Хотим мы этого или нет, общество, в котором мы живем, буквально заиклено на внешности. Если вы работаете в женском коллективе, то половина разговоров в обеденный перерыв будет о еде, диетах, похудении и уколах ботокса. Вы заходите в Инстаграм и видите там пост об очередной знаменитости, которая уже через месяц после родов добилась появления кубиков на животе. Реклама диет, спортзалов, детокса и эстетической хирургии буквально сыплется на нас отовсюду. Мы все знаем, что нужно выглядеть хорошо, и если раньше это была обязанность женщин, то теперь призыв “выглядеть хорошо” касается и мужчин тоже.

Неудивительно, что до 90% женщин сегодня недовольны своей внешностью, а первые диеты у девочек начинаются уже в детском саду. Иногда озабоченность внешностью приводит к расстройству пищевого поведения в клинической форме, когда питание настолько нарушено, что это начинает серьезно вредить здоровью. Но даже если этого не происходит, жизнь большинства современных женщин (и многих мужчин) проходит под постоянным гнетом тревоги, стыда и отвращения к собственному телу.

Жить в теле, к которому ты испытываешь постоянную неприязнь, невероятно болезненно. Возможно, поэтому негативный образ тела тесно связан с большинством психологических сложностей и расстройств, а также с ухудшением качества жизни вообще. Это хорошо известно практикующим психологам: с какими бы проблемами не пришел к нам клиент, почти всегда мы так или иначе затронем в работе вопросы отношения к своему телу (особенно если это женщина).

До сегодняшнего дня на русском языке не было книг для специалистов, посвященных именно проблеме неудовлетворенности образом собственного тела у людей, которым еще нельзя поставить диагноз “расстройство пищевого поведения”, но им сильно не нравится, как они

выглядят. Как практикующий психолог, АСТ-терапевт и преподаватель курса по терапии расстройств пищевого поведения, я горячо приветствую эту книгу и рекомендую ее всем специалистам, которые работают с женщинами (и особенно тем, кто занимается вопросами пищевого поведения). Самыми ценными в этой книге мне кажутся следующие моменты.

- Книга основана на модели терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ), базирующейся на доказательствах. Этот метод заслуживает доверия и показал свою эффективность в работе с широким кругом проблем.
- Здесь описана модель АСТ и то, как эту модель можно применять для клиента. С этой точки зрения книга может быть полезна всем клиницистам, работающим в модели АСТ: вне зависимости от проблематики, на которой вы специализируетесь, книга расширяет ваш инструментарий и понимание модели.
- Представлен детальный протокол работы, учитывающий все нюансы, в том числе цели терапии и имеющееся в распоряжении время.
- Приведены подробные описания упражнений, метафор и заданий, которые могут обогатить практику любого специалиста.
- Книга щедро иллюстрирована примерами и описаниями клинических случаев, вы сможете узнать в них многие истории из вашей практики.

С появлением этой книги на русском языке еще больше людей получают надежду на прекращение изнурительной борьбы с собственным телом и улучшение жизни, и еще больше специалистов — психологов, психотерапевтов, психиатров — получают работающий инструмент для своей практики.

Евгения Дашкова, психолог, АСТ-терапевт,
консультант при нарушениях пищевого поведения,
преподаватель научно-образовательного
проекта “Чистые когниции”

Предисловие

Как мы дошли до этого? Почему почти 90% взрослых женщин в нашей культуре хотят быть стройнее, и год за годом женский идеал красоты становится все тоньше? Почему так много мужчин больше беспокоятся о своей мнимой мышечной массе, чем о характере? Как вышло, что нам все труднее жить в собственном теле?

Модель терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ) применима к широкому кругу человеческих проблем, поскольку нацелена на общие глубинные процессы в психопатологии и психологии. Негативные процессы как цель АСТ никогда не считались главными; при этом положительные цели стали необходимы как никогда раньше. С помощью средств массовой информации и технологий мы создали культуру, которая непропорционально способствует развитию привычки решения проблем и мышлению, основанному на несоответствиях. Нигде это не выступает более очевидным и не является более разрушительным, чем в неудовлетворенности образом тела. Наша культура душит нас красивыми идеалами и негативными самооценками. Вербальные инструменты, выработанные в ходе эволюции для анализа ситуаций, а также для прогнозирования и сравнения возможных результатов действий, используются вместо этого для сравнения нашего тела с эталоном, формируют нашу тревогу и неуверенность во внешнем облике, а также создают иллюзорные формы самооценки, которые проявляются в еще одной ограничительной попытке похудеть.

Невозможно отключить поток слов и образов, создающих идеализацию и стыд. Они обстреливают нас со всех сторон. Они смотрят на нас с наших телевизоров, экранов компьютеров и мобильных телефонов, витрин в магазинах. С тонкого светодиодного экрана Таймс-сквер, занимающего пятнадцать этажей небоскреба, образы из рекламы wpływают в наше сознание, используя идеалы красоты и негативную самооценку

для того, чтобы продавать нам что-то снова и снова. Невозможно выключить поток и остаться частью современного мира.

Нам нужно производить что-то более полезное и творческое. Необходимо укрепить альтернативный образ мышления, способный противостоять современному миру, который мы создали, — способ мышления, основанный на признательности, внимательности и вовлеченности. Твердо придерживаясь такого способа думать, нужно научиться замечать полет мыслей, поскольку они прыгают, словно беспокойные птицы с ветки на ветку. Сложив ладонь, чтобы лучше слышать отголоски нашей собственной истории, нужно увидеть, как прошлое проецируется в настоящее через чувства, воспоминания и ощущения. Тем не менее нужно видеть их такими, какие они есть, а не такими, какими их определяет наш напуганный самокритичный разум. Мысли и чувства — не наши враги. Мы можем учиться у них. Но не должны отдавать им всю свою жизнь. Нельзя этого делать. Не в момент, когда их так глубоко запрограммировала коммерческая культура. И по мере того как мы становимся более открытыми и сосредоточенными, нам необходимо научиться гибко направлять свое внимание на то, что мы действительно ценим, смело шагать в выбранных направлениях — тех, что поддерживают нас и придают смысл именно каждому мигу.

Эта книга — возможность дать вам как терапевту залечить эти культурные раны и создать современный разум для современного мира. Эта книга — о том, как перейти от образа мышления, ориентированного на решение проблем, к изменению неудовлетворенности образом тела. На примерах авторы строят модель АСТ как доступную и актуальную схему работы для тех, кто занимается проблемами с восприятием тела. Практично, чутко и мудро авторы описывают основные этапы клинической работы с этой группой клиентов, от оценки до перехода к терапии. Эта книга основана на других работах по АСТ, но не предполагает обязательное обладание специфическими знаниями. Практик, осведомленный в АСТ, поймет, как связать эти знания с проблемной сферой, и найдет показательные примеры и методы, позволяющие преодолеть трудности. Практик, не имеющий опыта в АСТ, узнает достаточно, чтобы начать работу с использованием метода,

и получит отличную структуру, в которую можно поместить новые знания. Таким образом, книга работает как отправная точка или как дополнение к библиотеке методов АСТ. Опытные терапевты, владеющие АСТ, найдут здесь новые упражнения, примеры и идеи; новички же получат новый способ работы с более здоровой реакцией на боль и неудовлетворенность образом тела.

Хотя данные о процессе и раннем контролируемом лечении будут актуальны для врачей, наши клиенты также найдут в этой книге нечто новое для себя: вдохновляющее пространство для самопомощи, которое поможет им выстоять в какофонии слов и изображений, позволит взглянуть на свое тело и найти собственную привлекательность. Клиенты найдут лучший способ жить в собственном теле.

Стивен Хейс, д-р философии,
Рино, шт. Невада, декабрь 2009 г.

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>

Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить Тесилью Ханауэр и Джесси Биби из New Harbinger за важные отзывы в ходе всей работы над этой книгой. Их знания о терапии принятия и ответственности (АСТ) оказались очень ясными и неизменно полезными. Специальной благодарности заслуживает Джин Бломквист за редактирование этой работы, Джесси Берсона — за его помощь на этапе подготовки рукописи к публикации, Эми Шуп — за дизайн обложки, а также всем остальные сотрудники New Harbinger, которые помогали в разработке, редактировании и издании этой книги. Было приятно работать вместе с New Harbinger во время написания и редактирования книги. Без сомнения, это было замечательное коллективное усилие!

**Адриа Н. Пирсон,
Мишель Хеффнер,
Виктория М. Фоллетт**

Прежде всего, я хочу поблагодарить моих соавторов, д-ра Мишель Хеффнер и д-ра Викторию Фоллетт, которые внесли свой клинический, исследовательский и писательский опыт в эту книгу. Также большое спасибо исследователям и клиническим наставникам из программы по клинической психологии университета Невады в Рино за то, что они предоставили мне прочную основу для обучения. Выражаю признательность д-ру Стивену Хейсу и д-ру Виктории М. Фоллетт, от которых я получила свое клиническое образование и исследовательский опыт в терапии принятия и ответственности. Спасибо моим клиническим руководителям из VA Long Beach Healthcare System за постоянное клиническое наставничество и практическую поддержку, пока я работала над этой книгой во время интернатуры. Особая благодарность — д-ру Кеннету Коулу и д-ру Ричарду Тинги за полезные советы по использованию АСТ клиницистами с различной теоретической ориентацией и подготовкой. Ваш отзыв помог сделать эту книгу удобной для широкого круга врачей, работающих в разных клинических

условиях. Огромное спасибо моим однокурсникам по группе стажеров 2008–2009 гг.: д-ру Коллин Клеменси, д-рам Эмили Файн-Фостер, Хизер Эйзель, Марии Шульте и Мэгги Сайм. Ваша дружба, компания, поддержка и отзывы, когда я работал над этой книгой, были невероятно важны! Спасибо также моей семье и друзьям за то, что они неизменно побуждали меня жить в соответствии с моими ценностями.

Адриа Н. Пирсон, д-р философии

Я хочу поблагодарить д-ра Мишель Родолец из HealthForumOnline за разрешение на перепечатку частей моих курсов по расстройствам пищевого поведения, представленных для этого ресурса. Я также хочу поблагодарить Center for Hope of the Sierras (CHS), центр лечения расстройств пищевого поведения с проживанием в семье. Я проработала в CHS два года, и мой опыт общения с клиентами и врачами был бесценным.

Мишель Хеффнер, д-р философии

Я благодарна Адрии за то, что она пригласила меня отправиться с ней в это путешествие. Ее стремление помогать тем, у кого есть проблемы с образом тела, было для меня источником вдохновения. Как всегда, я особенно признательна Стиву Хейсу за то, что он открыл мне дверь в АСТ. Его наставничество и поддержка безмерны. Я ценю поддержку и наставничество в изучении образа тела, которое предоставила Линда Крейгхед. Как всегда, я благодарна за поддержку сотрудникам New Harbinger, которые так щедро уделили мне свое время. Наконец, я очень благодарна за поддержку моим друзьям — Хизер, Дону и Стейси. Они питают мое сердце, тело и душу.

Виктория М. Фоллетт, д-р философии