

# ВСТУП

Бути людиною означає відчувати найрізноманітніші почуття. Якісь із них нам подобаються, а якісь — ні. Біль, як фізичний, так і емоційний, універсальний. Відчувати біль неприємно, але найчастіше саме спроби піти від болю або уникнути його ведуть нас до страждань. Ця ідея лежить в основі терапії прийняття та відповідальності [Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999].

## Що таке терапія прийняття та відповідальності

*Терапія прийняття та відповідальності* (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) — це метод поведінкової терапії, що фокусується на залученості у вчинення значущих дій. За допомогою шести основних процесів — прийняття (готовність), когнітивний поділ, усвідомлення теперішнього моменту, “я”-контекст (позиція спостерігача), цінності і проактивність — клієнтів ведуть до того, щоб відкритися і прийняти всі переживання: думки і почуття у всьому своєму різноманітті, як приємні, так і не дуже. АСТ цінує відкритість до внутрішніх переживань не через те, що є певна шляхетність у тому, щоб відчувати біль просто заради болю, а через те, що спроби уникнути болісних переживань — наприклад, шляхом вживання алкоголю, прояву пасивності у стосунках або уникнення публічних виступів — призводять до страждання. Ці спроби віддаляють нас від того, що важливо для нас і що привносить сенс та енергію в наше життя. АСТ фокусується на визначенні думок і почуттів, які стають перепонами на шляху до повноцінного життя, і ставить за мету змінити наше ставлення до цих внутрішніх переживань, замість того щоб змінити самі переживання.

Отже, чому варто використовувати АСТ? Тому що ця терапія працює і подобається клієнтам. Дослідження показали, що АСТ ефективна для широкого спектра проблем, серед яких: розлади

харчової поведінки [Baer, Fischer, & Huss, 2005; Juarascio, Forman, & Herbert, 2010], тривожні розлади [Brown et al., 2011; Vollestad, Nielsen, & Nielsen, 2011; Roemer, Orsillo, & Salters-Pedneault, 2008], психоз [Bach & Hayes, 2002], хронічний біль [Vowles & McCracken, 2008; Wetherell et al., 2011a], тинітус [Westin et al., 2011], самоконтроль у разі цукрового діабету [Gregg, Callaghan, Hayes, & Glenn-Lawson, 2007], дерматиломанія [Twhig, Hayes, & Masuda, 2006], проблеми із вживанням психоактивних речовин [Hayes et al., 2004; Smout et al., 2010], депресія [Zettle & Rains, 1989; Bohlmeijer, Fledderus, Rokx, & Pieterse, 2011] тощо. Клієнти високо оцінюють АСТ [Wetherell et al., 2011a] і рідше відмовляються від неї порівняно з іншими видами терапії [Wetherell et al., 2011b]. Крім того, трансдіагностичний підхід АСТ до лікування дає їй змогу задовольняти потреби клієнтів із різними симптомами, проблемами та коморбідністю. АСТ знаходить широке застосування серед професіоналів і практикантів.

## Метафори та вправи в АСТ

АСТ припускає, що в основі людських страждань лежить когнітивна ригідність, а причиною ригідності є заплутаність у вербальних правилах і мовних пастках. Використовуючи шість основних терапевтичних процесів, клієнти вчаться пом'якшувати вплив буквальної мови (за якої вони приймають послання розуму на віру і зливаються з їхнім вмістом). Це створює простір, що дає змогу здійснювати дії на основі особистих цінностей, а не внутрішніх переживань.

Але якщо мова лежить в основі людського страждання, то як ми можемо використовувати психотерапію, щоб полегшити страждання, якщо врахувати, що основа терапії — вербальний діалог? Звичайно, без усного спілкування тут не обійтися. Однак АСТ намагається обійти низку проблем, властивих буквальній мові, відходячи від традиційної дидактики і діалогу в бік більш експеріментальної взаємодії. За допомогою вправ на усвідомленість клієнтів вчать спостерігати за своїми думками та емоціями й “контактувати” з ними одночасно з їхньою появою як на сеансі, так і за його межами. Використання різноманітних метафор та експеріментальних вправ допо-

магає клієнтам зрозуміти терапевтичний метод на власному досвіді, а не теоретично.

## Як народилася ця книжка

Отже, щодо історії написання цієї книги. Роками ми практикували, досліджували, викладали АСТ і займалися супервізіями. Упродовж цих років нам доводилося буквально “полювати” за метафорами і вправами, переглядаючи всілякі ресурси. Ми часто думали: “Хіба не чудово було б мати одну книжку, в якій пропонувалося б усе необхідне разом зі сценаріями для всіх основних концептів?” Зокрема, ми були зацікавлені в такому ресурсі, який допоміг би нашим практикантам вийти за межі класичних метафор і вправ АСТ і дозволив би їм створювати власні сценарії, підлаштовані під потреби конкретних клієнтів. Кілька років тому ми нарешті зважилися зробити сміливий крок і створити цей ресурс самостійно.

Можливо, найбільш вражаючим у цій книжці є те, що, хоч ми й зазначені на обкладинці як автори, насправді вона написана спільноту АСТ. У нас не вистачило б сил описати все те, що ми запланували. Принадність спільноти в тому, що до неї входять розумні ентузіасти з вражаючим досвідом співпраці та обміну знаннями. Інформацію про цих людей можна знайти на сайті Асоціації контекстуальної поведінкової науки (ACBS; <http://contextualscience.org>), у книжках видавництва New Harbinger і на різноманітних сайтах практикуючих терапевтів АСТ. Отже, ми зв'язалися з членами спільноти АСТ електронною поштою та за допомогою списку розсилки ACBS Listserv і попросили їх поділитися своїми улюбленими метафорами та вправами для нашої книги.

Реакція була приголомшливою! Ми отримали метафори та вправи з усього світу, а на додачу до них — безліч позитивних і натхненних коментарів про нашу майбутню книгу. Ми безмежно вдячні всім, хто зробив свій внесок і без кого ця книга не з'явилася б на світ. Ми також дякуємо авторам за дозвіл редагувати їхні тексти, подекуди суттєво, для більш узгодженого та послідовного подання матеріалу.

## Для кого призначена ця книга

Це книга для професіоналів, які практикують, досліджують, викладають АСТ або проводять супервізії. Тут пропонується велика кількість нових і кілька класичних вправ і метафор. Ви зможете використовувати їх незалежно від свого досвіду. Книжка не призначена для клієнтів, проте сценарії з неї можна роздруковувати і давати клієнтам додому. У додатках наведено робочі аркуші, що доповнюють деякі вправи.

## Чого очікувати від цієї книги

Книжка слугуватиме доповненням до наявних (і майбутніх) протоколів АСТ, ставши для терапевтів, дослідників і практикантів універсальним ресурсом, у якому можна знайти (або за допомогою якого можна створити) ідеальну метафору чи вправу, щоб продемонструвати будь-який із шести терапевтичних процесів АСТ.

У главі 1 дано короткий огляд теорії реляційних фреймів (ТРФ), терапії прийняття та відповідальності та її шести основних терапевтичних процесів. У главі 2 на базі принципів ТРФ описується те, як метафори і вправи можуть сприяти експеріментальному навчанню і психологічній гнучкості. Також у цій главі наведено інструкції для розроблення нових метафор, що відповідають принципам АСТ, які можна підлаштувати під потреби конкретного клієнта.

У главах 3–8 розглядається кожен із шести ключових процесів АСТ: прийняття (готовність), когнітивний поділ, усвідомлення теперішнього моменту, “я”-контекст, цінності та проактивність. Кожна глава починається з короткого опису розглянутої концепції, після чого наводяться відповідні вправи та метафори, найчастіше зі сценаріями. Деякі вправи особливо актуальні для певних типів клієнтів (наприклад, для груп, спортсменів або тих, хто пережив травму). Багато з них можна видозмінити, щоб вони краще підійшли для конкретного клієнта. У таких випадках про це йдеться у вступній частині вправи або метафори. Деякі вправи і метафори взяті з раніше опублікованих джерел, і ми наводимо посилання на них із номерами

сторінок. Однак більша частина матеріалу була надана членами спільноти АСТ. У таких випадках ми вказуємо ім'я творця і рік, коли метафору або вправу було створено або коли ми їх отримали.

У главі 9 все зводиться разом. У ній резюмується роль метафор і експеріментальних вправ в АСТ. Крім того, тут даються загальні рекомендації щодо застосування метафор і вправ у курсі терапії та розповідається про поширені пастки, про які слід знати. Також наводиться приклад метафори, націленої відразу на кілька основних процесів АСТ.

У додатках, крім робочих аркушів, ви знайдете список раніше опублікованих метафор і вправ — насамперед класичних, які часто асоціюються з АСТ. Наприкінці книжки наводиться список вибраних ресурсів з АСТ. Оскільки книжка насамперед — збірка метафор і вправ, а не детальний опис протоколу АСТ, ми рекомендуємо використовувати її як доповнення до інших, більш загальних посібників.

Сподіваємося, ви отримаєте таке ж задоволення від книги, яке отримали ми, створюючи її. Одна з головних переваг АСТ — у її гнучкості та просторі для творчості, який вона залишає. Ми сподіваємося, що книга надихне вас на творчість!