

# ГЛАВА 1

## ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО АСТ

Основою для АСТ (Acceptance and Commitment Therapy — терапія прийняття та відповідальності) послуговував досвід теорії реляційних фреймів, яка стверджує, що значна частина людських страждань зумовлена двосторонньою та загалом оціночною природою людської мови [Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001]. Ось невеликий приклад того, як мова впливає на наше сприйняття світу: тварини і маленькі діти визначають, що монета в десять центів менша, ніж монета в п'ять центів, порівнюючи їх фізично. Але в міру того, як ми розвиваємо складніші мовні та когнітивні функції, відносини між об'єктами можуть трансформуватися, безпосередньо змінюючи і наше сприйняття цих об'єктів. Лише опанувавши мову і навчившись розуміти створені суспільством визначення, ми можемо порівняти 5-центову і 10-центову монети в грошовому вимірі й зробити висновок, що десять центів — більше, ніж п'ять [Hayes et al., 2001]. Наскільки нам відомо, людина — єдиний біологічний вид, який здатний сформувати зв'язок між двома стимулами не тільки з огляду на їхні фізичні характеристики, а й значною мірою виходячи з умовностей і традицій, створених мовою [Hayes et al., 2001].

### Мова і страждання

Теорія реляційних фреймів також припускає, що унікальна здатність людини реагувати на похідні зв'язки між стимулами (завдяки чому ми перебуваємо на вершині харчового ланцюжка) — це саме те, що замикає нас у капкан емоційного страждання. Іншими словами, наше вміння планувати, передбачати, оцінювати, вербально виразити і співвідносити одна з одною події та стимули, з одного

боку, допомагає нам, а з іншого — шкодить [Hayes et al., 1999]. Зрозуміло, вищі когнітивні здібності дають нам змогу розв'язувати проблеми. Наприклад, якщо вас жахливо постригли, ви можете знову прийти до свого перукаря (або до іншого) і зробити іншу стрижку. Якщо вам не подобається колір, у який ви пофарбували стіни, ви можете вибрати новий і перефарбувати їх. Однак ми часто робимо помилку, намагаючись застосувати ці ж навички до своїх внутрішніх переживань. Ми вважаємо, що повинні вміти розпоряджатися своїми думками і почуттями, так само як розпоряджаємося своєю зовнішністю або своїм житлом. Проте дедалі більше досліджень показують: що сильніше ми намагаємося пригнічувати думки та почуття, то нагальнішими вони стають [Abramowitz, Tolin, & Street, 2001; Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hofmann, 2006]. Крім того, хоч і може здатися, ніби в короткостроковій перспективі ці спроби уникнути внутрішніх переживань дають результат, у кінцевому підсумку вони призводять до більш обмеженого існування. Наприклад, людина, яка щоразу відчуває тривогу, опиняючись у суспільстві, може на певний час знизити її, уникаючи міжособистісних контактів; проте її здатність вільно жити стане значною мірою обмеженою, а страх соціальних контактів залишиться. Таким чином, вербальні правила, які ми успішно застосовуємо для розв'язання багатьох проблем у навколишньому світі, зазвичай спричиняють страждання, коли ми намагаємося за їхньою допомогою упоратися з хворобливими думками та почуттями.

Згідно з АСТ зайве ототожнення з буквальною мовою призводить до когнітивної ригідності (психологічної ригідності), яка лежить в основі людського страждання. Цю взаємозалежність, своєю чергою, можна розділити на шість основних патологічних процесів, представлених на рис. 1.1: уникнення переживань, когнітивне злиття, невідступність минулого та страх перед майбутнім, прив'язка до нашого уявлення про себе, нечіткість у визначенні цінностей і нестача дій, що відповідають цінностям. Шлях АСТ до емоційного добробуту містить досягнення психологічної гнучкості за допомогою шести діалектичних терапевтичних процесів.

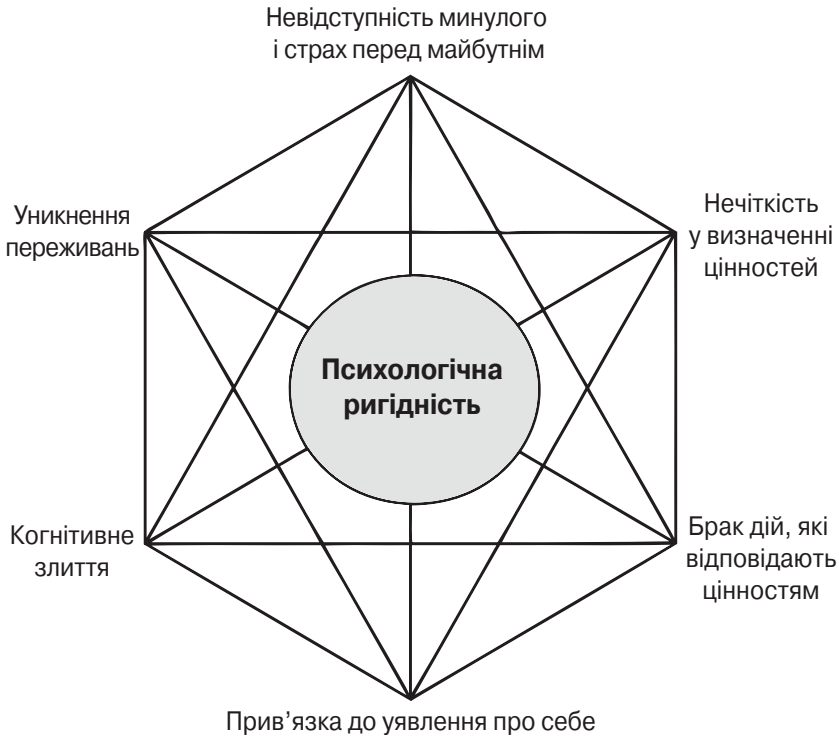


Рис. 1.1. Гексафлекс АСТ: психологічна ригідність

## Шість базових процесів АСТ

АСТ передбачає, що психологічна гнучкість лежить в основі здорового емоційного функціонування. За допомогою шести основних терапевтичних процесів — прийняття (готовність), когнітивний поділ, усвідомлення теперішнього моменту, уявлення про себе як контекст ("я"-контекст), визначення цінностей і відповідальні дії (проактивність) — клієнти приходять до того, щоб відкритися й почати діяти відповідно до реального досвіду, а не до того, що диктує розум або тіло.

## Прийняття

*Прийняття* (разом зі спорідненою концепцією *готовності*) передбачає повноцінний контакт із внутрішніми переживаннями без спроб тікати від них, змінювати їх або контролювати. Прийняття не означає, що якась подія вам подобається або що ви цього хочете (як і не означає, що ви здаєтеся, поступаєтеся або відступаєте). Можна сказати, що прийняття — це спокійний дозвіл переживанням, якими б вони не були, залишитися з вами. Спочатку клієнти чинять опір цій, здавалося б, протиприродній ідеї, не розуміючи, чому вони мають приймати емоційний або фізичний біль. АСТ називає дві причини: 1) тому що прагнення щосили уникнути болю часто не призводить до бажаного результату, а лише посилює страждання; і 2) тому що прийняття допомагає почати діяти — робити в житті те, що людина вважає значущим.

Розглянемо приклад клієнта, який притупляє небажані емоції за допомогою алкоголю. Спочатку це “спрацьовує”, але в довгостроковій перспективі алкоголь, як правило, тільки посилює негативний емоційний досвід. До того ж вживання алкоголю, найімовірніше, завадить клієнту бути такою людиною, якою він щиро хоче бути, — наприклад, добрим другом, люблячим батьком, цінним співробітником або свідомим громадянином. Прийняття ж дасть клієнту можливість “поспостерігати” за своїми небажаними емоціями й осмислити їх. Хоч він і відчує дискомфорт, але натомість зможе обрати альтернативні, значущі дії — скажімо, піти на гру свого сина замість того, щоб попрямувати до бару.

## Когнітивний поділ

Під *когнітивним поділом* в АСТ розуміють процес, під час якого ви дистанціюєтеся від думок і “спостерігаєте” за ними збоку. АСТ вважає, що думки не є за своїм характером проблемними, якщо тільки ми не “зливаємося” з їхнім змістом і значенням (інакше кажучи, не віримо в усе, що говорить нам голос розуму) і не реагуємо на них імпульсивно, як це часто буває. Поділ означає, що ми вивільняємося з внутрішнього діалогу і просто спостерігаємо за думками, як ніби вони

існують окремо від нас і є всього лише словами. Когнітивний поділ — це процес, під час якого ми змінюємо ставлення до змісту думок.

Як приклад можна навести таку думку: “Мені ніколи не бути великим психотерапевтом”. Уявімо, як віра в цю думку здатна вплинути на вашу поведінку. Можливо, через неї ви перестанете докладати максимум зусиль або припините підвищувати свою кваліфікацію. Можливо, ви навіть відмовитеся від кар’єри. Злиття з цією думкою може дорого вам обійтися! А тепер уявіть, що ви просто засвідчили те, що сказав вам розум, — наче провели поглядом літак, який пролітає по небу з рекламним банером. Уявіть, як змінилася б ваша поведінка, якби ви просто спостерігали за процесом того, як розум генерує цю думку. Кінцева мета поділу полягає в тому, що, як і прийняття, він створює простір альтернатив і дає змогу вибрати найбільш значущу для вас. Іншими словами, якщо злиття з думкою “Мені ніколи не бути великим психотерапевтом” призводить до того, що ви змінюєте професію, то просте спостереження за думкою дає вам простір для вибору. Це не означає, що думка зникне, але вона більше не вестиме вас за собою. Ви зможете вільно рухатися далі в тих напрямках, які є найбільш важливими для вас, наприклад намагатися стати хорошим психотерапевтом.

## *Усвідомлення теперішнього моменту*

*Усвідомлення теперішнього моменту* розглядається як один з аспектів усвідомленості (майндфулнес) і практикується вже тисячі років. Його можна визначити як процес неупередженого, сфокусованого на теперішньому моменті усвідомлення, яке, отже, безпосередньо пов’язане з прийняттям, поділом і “я”-контекстом. Людський розум витрачає багато часу на занепокоєння про майбутнє і переживання про минуле. Хоч іноді ми й знаходимо правильне застосування цим процесам (наприклад, спогад про минулу помилку може запобігти такій самій помилці в майбутньому), невідступність думок про минуле і майбутнє може дорого нам обходитися. Наприклад, зацикленість на минулому досвіді може заважати рухатися в значущому для нас напрямку в сьогоденні.

Уявімо жінку, яка надає великого значення своїй кар’єрі та проходить невдалу співбесіду. Тривале фокусування на цьому досвіді може не дати їй рухатися до важливих кар’єрних цілей. Якщо ж змістити фокус на співчутливе спостереження за зовнішніми та внутрішніми стимулами в теперішньому часі, то це дасть їй змогу “вимкнути автопілот” і реагувати гнучкіше та спокійніше, відповідно до її цінностей.

### **“Я”-контекст**

Під “я”-контекстом розуміють відчуття вами свого “я” як чогось більшого, ніж ваші переживання. Іншими словами, є “я”, яке спостерігає і відчуває ваш внутрішній і зовнішній світ і водночас існує окремо від ваших думок, почуттів, фізичних відчуттів і ролей. З цього погляду ви не ототожнюєтеся з вашими думками і почуттями; швидше, ви контекст або місце їхньої дії. З іншого боку, якщо ми бачимо себе як “я”-концепцію, або “я”-образ (тобто як зміст своїх думок і почуттів), то ми схильні йти за сценаріями — сценаріями нас самих, наших життів і наших історій. Наприклад, у клієнта може бути така історія про себе: “Я син пожежника. Я онук пожежника. Хороші пожежники — сміливі. Сміливі пожежники не показують своїх почуттів. Я повинен стати хорошим пожежником”. Якщо клієнт визначає свою особистість цією історією, то вона рухає ним, навіть якщо його дії при цьому не відповідають його особистим цінностям. “Я”-контекст ставить собі за мету змінити погляд клієнта на такий, за якого він спостерігає і відчуває, як розгортається його життя. У такому разі він може вибирати, як діяти, ґрунтуючись на своїх цінностях, а не на історіях про себе та свої ролі.

### **Цінності**

В АСТ *цінності* — це напрями, які людина вважає важливими та значущими. Цінності визначають, ким ми справді хочемо бути і які ідеї хочемо відстоювати. Рух у значущих напрямках робить наше життя насиченим і дає нам змогу реалізувати себе. Підхід АСТ орієнтований на зміну не внутрішніх особистих переживань, а пове-

дінки. Цінності надають нам план здійснення таких змін. Наприклад, якщо одна з ваших цінностей — близькі та довірчі стосунки, то відповідною поведінкою буде зателефонувати близькій людині і сказати: “Я люблю тебе” або знайти час поговорити з другом про те, як минув його день. Ключова особливість цінностей у тому, що вони не можуть бути остаточно досягнуті. Також цінності індивідуальні, і в цьому ще одна їхня особливість: те, що важливо для однієї людини, може не бути важливим для іншої; те, що цінується вашими батьками або вашим оточенням, може не бути важливим для вас самих. Щоб було простіше провести цю відмінність, можете запитати себе: “Якби ніхто не знав, що я зараз роблю, чи було б те, що я роблю, як і раніше, важливим для мене?” Прийняття, поділ, усвідомлення теперішнього моменту і “я”-контекст розвивають психологічну гнучкість, яка дає нам можливість жити відповідно до особистих цінностей.

## **Проактивність**

*Відповідальні дії, або проактивність*, — це просто проходження шляху. Цінності визначають напрямок, а проактивність являє собою безпосередні зміни в поведінці. Допоможіть клієнту визначити його відповідальні дії, поговоривши з ним про цінності, які він для себе визначив, і відповідні їм цілі. Важливо чітко розрізняти цінності та цілі. Цінність можна описати як напрямок або шлях, який ніколи не закінчується, як щось недосяжне і нездійсненне, в той час як мета може бути досягнута і відзначена як вирішене завдання. Наприклад, ви вважаєте значущим навчання, освіту і допомогу людям і тому ставите перед собою мету здобути науковий ступінь у галузі психічного здоров’я. Навчання і допомога іншим — постійні завдання, але отримання диплома — кінцева точка. Тут проявляється схожість АСТ із традиційною поведінковою терапією — у реальній практиці осмислених дій. Щоб допомогти клієнтам рухатися у значущих для них напрямках, терапевти АСТ використовують стратегії розв’язання проблем, техніки експозиції, навички асертивного спілкування та інші подібні методи. Звісно, при цьому виникають внутрішні перешкоди

у вигляді думок і почуттів, які можуть не давати нам діяти відповідно до цінностей. Для подолання цих перешкод практикують прийняття, поділ, усвідомлення теперішнього моменту та “я”-контекст.

## Психологічна гнучкість

Підсумовуючи, можна сказати, що кінцева мета АСТ — психологічна гнучкість (рис. 1.2), під якою мається на увазі перебування в теперішньому моменті та відкритість новому досвіду, завдяки чому ми можемо діяти, керуючись нашими цілями. Простіше кажучи, психологічна гнучкість — це здатність бути тут і зараз, бути відкритим і робити те, що має для нас значення [Harris, 2009]. Зрештою усвідомлення теперішнього моменту, відкритість і проактивність ведуть нас до насиченого, значущого і повноцінного життя.

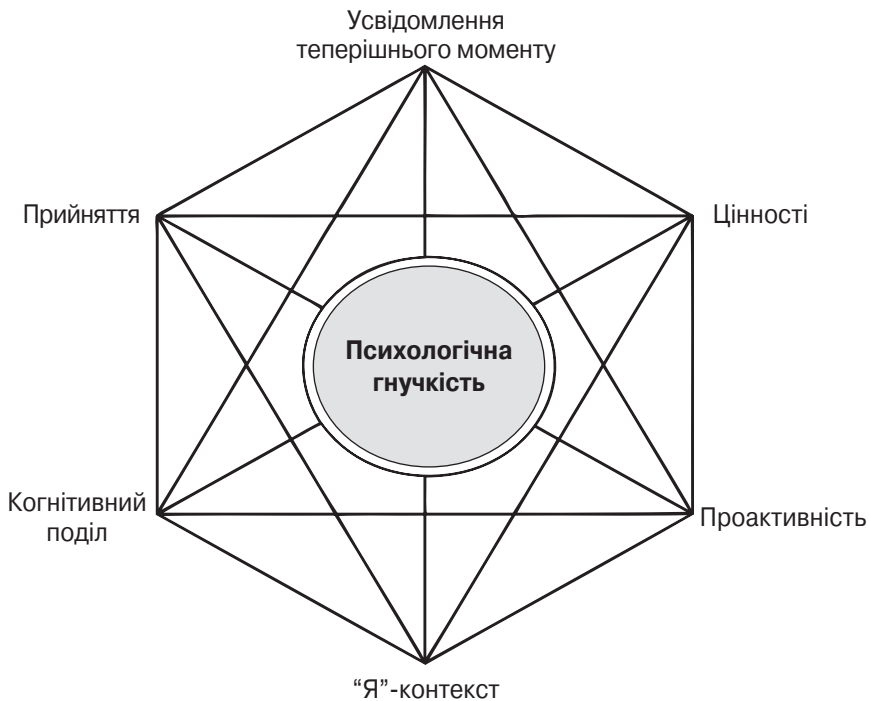


Рис. 1.2. Гексафлекс АСТ: психологічна гнучкість