

ИСКУССТВО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ ЯЗЫК КАК ИНТЕРВЕНЦИЯ

Мэттью Виллатт, Дженнифер Виллатт, Стивен Хейз

СЕРИЯ
СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



MASTERING THE CLINICAL CONVERSATION

LANGUAGE AS INTERVENTION

*Matthieu Villatte
Jennifer L. Villatte
Steven C. Hayes*



THE GUILFORD PRESS
New York London

ИСКУССТВО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ

ЯЗЫК КАК ИНТЕРВЕНЦИЯ

*Мэттью Виллатт
Дженнифер Виллатт
Стивен Хейз*

*Перевод с английского
Глазунова Инна Сергеевна*

*Научный редактор
канд. психол. наук
Черников Александр Викторович*



Издательство «Научный мир»
Москва, 2022

УДК 615.851

ББК 53.57

В45

Виллатт Мэттью, Виллатт Дженнифер, Хейз Стивен. Искусство терапевтической беседы. Язык как интервенция. / Перевод с англ. Глазуновой И. С., науч. ред. Черников А. В. – М.: Научный мир, 2022. – с. 600.

ISBN 978-5-91522-528-1

Обсуждается клинический подход к ведению терапевтической беседы, призванный расширить возможности клинической практики независимо от используемого вида психотерапии; показано, что принципы теории реляционных фреймов (RFT) могут дать терапевту возможность улучшить интервенции в рамках различных научно обоснованных методов терапии.

Определяются общие цели терапевтической беседы и набор применяемых языковых инструментов; обсуждается структура использования принципов RFT в психотерапии с описанием того, как каждый принцип соотносится с клиническими традициями и применяется в терапии; показано, в чем важные преимущества этого подхода для психотерапевтов; рассматривается язык и его взаимодействие с другими поведенческими процессами обучения; объясняется, как взаимосвязаны RFT и контекстуальная поведенческая наука; разбирается, как нормальные языковые процессы приводят ко многим видам проблемного поведения при клинических расстройствах; как языковые процессы участвуют в развитии и поддержании психологических проблем; анализируется как использовать RFT в формальном эмпирическом тренинге и применять его принципы к терапевтическим отношениям, демонстрируя способы повышения эмпатии, сострадания и смелости.

Имеется краткое руководство по использованию RFT в психотерапии, в котором рассматриваются конкретные примеры и случаи из клинической практики.

Copyright © 2016 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any other information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-91522-528-1

© Глазунова И. С., перевод с английского, 2022

© Научный мир, издание на русском языке, оформление, 2022

*Моим родителям
Мишель и Жану Виллаттам
– Мэттью Виллатт*

*Моему партнеру во всем,
Мэттью
– Дженнифер Виллатт*

*Моей жене и родственной душе,
Жаклин Писторелло
– Стивен Хейз*

Оглавление

Об авторах	9
Предисловие.....	11
Благодарности.....	16
Глава 1. Сила языка.....	17
Традиционные подходы к языку в психотерапии.....	19
Контекстуально-поведенческий подход к языку	20
Язык – это приобретенное поведение	23
Эволюция языка	29
Язык – это форма обучения	31
Как изучается язык	37
Краткое содержание главы.....	54
Глава 2. Язык и психопатология	57
Проблемы, связанные с беглостью и гибкостью реляционного фрейминга	57
Проблемы, связанные с избеганием опыта	60
Проблемы, связанные со следованием правилам и неэффективной настойчивостью	70
Проблемы, связанные с осмыслением и согласованностью	79
Проблемы, связанные с мотивацией.....	83
Применение языка в психотерапии	88
Краткое содержание главы.....	94
Глава 3. Символические инструменты изменения	99
Структура использования языка в терапии	100
Использование реляционных фреймов как терапевтического инструмента.....	122
Случай из практики	137
Краткое содержание главы.....	143

Глава 4. Психологическая оценка	145
Создание экспериментального контекста оценки	145
Оценка контекстной чувствительности	153
Оценка согласованности/когерентности	159
Применение RFT к конкретным моделям психотерапии	179
Случай из практики	179
Краткое содержание главы	188
 Глава 5. Активация и формирование	
изменения поведения	191
Использование языка для активации	
изменения поведения	191
Использование языка для формирования	
изменения поведения	238
Случай из практики	249
Краткое содержание главы	256
 Глава 6. Создание гибкого самоощущения	258
Концепция «Я»	258
Проблемы с Я-концепцией	260
Взгляд RFT на «Я»	263
Гибкое самоощущение	269
Случай из практики	305
Краткое содержание главы	309
 Глава 7. Возращивание смысла и мотивации	312
Язык смысла и мотивации	312
Смысл жизни и мотивация на практике	324
Случай из практики	377
Краткое содержание главы	381
 Глава 8. Работа с метафорами	384
Метафоры как истории, способствующие	
изменению поведения	384
Выбор и создание мощных терапевтических метафор	386

Как преподнести метафору.....	411
Использование устоявшихся метафор	423
Случай из практики	425
Краткое содержание главы.....	433
 Глава 9. Обучение эмпирическим навыкам через формальную практику	 434
Обзор	434
Формальные эмпирические техники на практике.....	448
Случай из практики	480
Краткое содержание главы.....	484
 Глава 10. Расширение возможностей терапевтических отношений	 486
Применение принципов RFT к терапевту.....	486
Построение гибких терапевтических отношений.....	495
Случай из практики	521
Краткое содержание главы.....	525
 Эпилог.....	 528
 Краткое руководство по использованию RFT в психотерапии	 534
 Практические определения терминов в этой книге	 565
 Литература	 574
 Предметный указатель.....	 585

Об авторах

Мэттью Виллатт, доктор философии (PhD), научный сотрудник и клинический тренер Института доказательной практики (*the Evidence-Based Practice Institute*) в Сиэтле. Проводил семинары по клиническому применению теории реляционных фреймов и контекстуальной поведенческой науки в США, Канаде, Австралии, Южной Америке и Европе. Кроме того, Мэттью – заместитель редактора в *The Journal of Contextual Behavioral Science* (*Журнал контекстуальной поведенческой науки*). В настоящее время работа доктора М. Виллатта сосредоточена на распространении научно обоснованных практик, публикации статей и глав книг по теории реляционных фреймов, контекстуальной поведенческой науке и экспериментальной когнитивно-поведенческой терапии.

Дженнифер Виллатт, доктор философии (PhD), клинический психолог, преданно продвигающий идею справедливого здравоохранения с помощью контекстуальной поведенческой науки. Доцент кафедры психиатрии и поведенческих наук Вашингтонского университета, она работает в партнерстве с новаторами в области компьютерной инженерии, человеко-ориентированного дизайна и науки о данных над максимизацией эффективности и доступности поведенческих интервенций, улучшающих благополучие человека и общества.

Стивен Хейз, доктор философии (PhD), профессор Фонда Невады на факультете психологии Университета Невады в Рино. Был президентом множества научных и профессиональных организаций, включая Ассоциацию поведенческой и когнитивной терапии и Ассоциацию контекстуальной поведенческой науки. Его работа отмечена множеством наград, среди которых награда за влияние науки на практику от Общества продвижения поведенческого анализа и награда за выдающиеся достижения от Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии. Автор 41 книги и

более 575 научных статей, доктор Хейз фокусируется на понимании человеческого языка и когнитивных процессов и применении этого понимания для облегчения страданий и улучшения благополучия человека. Среди его книг *«Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change»* («Терапия принятия и ответственности, второе издание: процесс и практика осознанного изменения») и *«Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition»* («Внимательность и принятие: расширение когнитивно-поведенческой традиции»).

Предисловие

Величайшее преимущество человеческого вида – его уникальный дар владения самым мощным орудием этого мира: языком. С обретением языка и связанных с ним ментальных процессов наши способности к обучению, развитию и процветанию выросли экспоненциально. Однако эта сила не дается просто так. Говорение, мышление и рассуждение лежат в основе многих, если не большинства психологических проблем. Это одна из причин, почему мы называем поведенческие проблемы, с которыми имеем дело в терапии, «проблемами психического здоровья».

Эта двойственная природа языка создает уникальную проблему для психотерапевтов, поскольку язык также лежит в основе большинства психологических методов терапии. Многие терапевтические техники, направленные на изменение наших слов и мыслей, приводят к непредвиденным и даже парадоксальным результатам. Убеждения и воспоминания, как правило, сохраняют силу даже перед лицом противоречащих им фактов и несмотря на искреннее желание их изменить. Даже если мы можем отразить атаку неприятных мыслей, сам факт помещения ментального содержания на передовую сражения часто подкрепляет его важность и влияние на нашу жизнь. Эти битвы изматывают и обескураживают как клиентов, так и терапевтов. Как может психотерапевт облегчить страдания, вызванные языком и мышлением, *с помощью* языка и мышления? Эта книга предлагает альтернативный подход, в котором терапевты, отказываясь от борьбы, помогают клиентам перенаправить силу языка на повышение психологической устойчивости и процветание.

Многие руководства по психотерапии похожи на сборники кулинарных рецептов: они предлагают пошаговые действия, следуя которым кулинары любого уровня подготовки могут получить определенный результат. Быстрые и простые в использовании, они дают в целом предсказуемые результаты и снижают риск

ошибки пользователя, требуя от него относительно небольшой вовлеченности и ответственности в принятии решений. Такого рода поваренные книги имеют свой спрос, однако возможен и другой подход. Умелый шеф-повар может импровизировать на месте с уверенностью, что достигнет желаемых результатов, поскольку его действия основаны на хорошо проверенных принципах. Он может менять рецепты и ингредиенты в зависимости от ресурсов, доступных в его актуальной кулинарной среде, и личных предпочтений людей, которых он обслуживает. Он также может адаптировать рецепт к собственному стилю, опираясь на свои уникальные сильные качества и создавая более личный опыт для клиента.

Чего до сих пор не хватало в обучении и подготовке психотерапевтов, – так это набора надежных поведенческих принципов, которые учат специалиста мастерски владеть своим самым необходимым инструментом – языком и превращать терапевтическую беседу в прибежище исцеления. Мы верим, что пришло время исследовать потенциал теории реляционных фреймов (*relational frame theory* – *RFT*), чтобы найти выход из этой, казалось бы, безвыигрышной битвы. Вместо того, чтобы вести войну с языком или просто игнорировать то, что наше основное оружие может нанести непреднамеренный ущерб, *RFT* предоставляет руководство по терапевтическому использованию языка. Не нужно отказываться от преимуществ языка. Нет необходимости в «побочном» жертвовании процветанием и жизненной энергией наших клиентов.

Нелестная репутация теории реляционных фреймов как трудной для изучения в первую очередь связана с тем, что ранние исследования *RFT* характеризовались технической точностью и кропотливыми исследовательскими парадигмами, необходимыми для исследования новых концептуальных заявлений и установления их соответствия фундаментальной науке. Значение полученных данных для прикладной науки богато и разнообразно, но для их понимания требуется глубокое знакомство как с технической терминологией, так и со сложной методологией. Возможно, более серьезный вызов *RFT* в том, что она влечет за собой совершенно новый подход к пониманию языка и мышления. Этот подход противоречит господствующим культурным нормам и требует пере-

смотра философских взглядов и мировоззрения, а этот процесс может быть столь же тревожащим, сколь и освобождающим.

Мы очень постарались, чтобы в этой книге все было просто и практично. Мы сосредоточимся на смыслах RFT, а не на ее технических аспектах. И даже при этом, когда вы начнете применять полученные здесь знания к концептуализации вашего случая и планам терапии, будут моменты, когда вы можете почувствовать замешательство или неопределенность. Хотя, участники наших тренингов говорят, что даже эта неопределенность сопровождается ощущением открытия новых горизонтов. Вы начинаете видеть языковые процессы на лету. Мы надеемся, что благодаря относительно небольшому набору языковых принципов вы сможете усвоить, адаптировать и интегрировать научно обоснованные практики так, чтобы они соответствовали вашим собственным теоретическим идеям, учитывали потребности и предпочтения ваших клиентов, а главное, помогали в достижении ваших терапевтических целей.

Что вы найдете в этой книге

Руководство состоит из двух основных разделов. Первые три главы дают теоретическую и научную основу клинического подхода, подробно описанного в этой книге. Глава 1 посвящена рассмотрению языка как приобретенного поведения, центрального во всех аспектах психологии человека, и исследованию взаимодействия языка с другими поведенческими процессами обучения. Эта глава объясняет, как взаимосвязаны RFT и контекстуальная поведенческая наука и в чем важные преимущества этого подхода для психотерапевтов.

В Главе 2 мы рассмотрим, как нормальные языковые процессы приводят к многим видам проблемного поведения при клинических расстройствах. Мы обсудим, как языковые процессы участвуют в развитии и поддержании психологических проблем и как распознать их в клинической практике.

Глава 3 предоставит структуру использования принципов RFT в психотерапии. Мы определим общие цели, направляющие тера-

певтическую беседу, а также набор языковых инструментов для достижения этих целей.

Эти три главы – самые теоретические в книге. Мы старались, чтобы дискурс был практичным, с конкретными примерами, соотносимыми с вашей жизнью и клинической практикой. Каждый принцип, изученный в этих главах, пригодится вам в последующих, посвященных оценке и интервенции.

В Главе 4 мы покажем, как использовать RFT для психологической оценки. Стратегии, представленные здесь, предназначены для широкого применения в разных терапевтических традициях, а также для помощи в интеграции языковых целей и интервенций при формулировании клинического случая и планировании терапии. Этот подход к оценке разработан как априори совместный и валидирующий. Он закладывает основу прочных терапевтических отношений и гарантирует, что и клиент, и терапевт будут работать над достижением взаимно согласованных целей и маркеров прогресса.

В следующих шести главах книги подробно рассказывается о терапевтических интервенциях, основанных на эмпирическом использовании языка, предложенном RFT. Представляя каждый принцип, мы отмечаем, чего мы пытаемся достичь, почему это важно, как он соотносится с клиническими традициями в целом и как применять его в терапии с точки зрения RFT.

В Главе 5 мы покажем, как использовать язык для активации и формирования изменения поведения. В Главе 6 исследуем, как применять определенные символические отношения для установления гибкого самоосознания. В Главе 7 исследуем, как можно использовать язык для интеграции поведения клиентов в символические отношения, повышающие мотивацию и обеспечивающие поддержку значимых действий.

В Главе 8 показано, как создавать и предлагать мощные эмпирические метафоры, резонирующие с опытом ваших клиентов и максимизирующие вероятность клинических изменений. В Главе 9 мы объясняем, как можно использовать RFT в формальном эмпирическом тренинге. И наконец, в Главе 10 мы применяем принципы RFT к терапевтическим отношениям, демонстрируя способы повышения эмпатии, сострадания и смелости оставаться при-

существующим в настоящем и приверженным действию, в лучших интересах ваших клиентов. В конце этой книги вы также найдете Краткое руководство по использованию RFT в психотерапии, в котором вы сможете повторить все навыки, представленные в главах 4–7, с конкретными примерами и список Практических определений и терминов, использованных в книге.

Изложенный здесь подход призван служить руководством для расширения возможностей клинической практики независимо от того, какой вид психотерапии вы используете. Мы считаем, что эти принципы могут улучшить интервенции в рамках множества различных научно обоснованных методов терапии. Эта книга, как таковая, не является собранием терапевтических рецептов. Это не поваренная книга. Это набор принципов, с помощью которых вы можете достичь мастерства во владении языком, который вы и ваши клиенты используете в психотерапии. Мы не предлагаем вам принять новый набор методов, мы не станем призывать вас отказываться от стратегий, которые вы считаете эффективными. Наша цель – показать, что принципы RFT могут дать вам как терапевту возможность присутствовать, слушать и вмешиваться согласно вашим навыкам и научным убеждениям, но делать это в рамках хорошо осмысленных языковых процессов. Мы надеемся, что, овладев искусством терапевтической беседы, вы еще больше повлияете на улучшение жизни тех, кому вы служите.

Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить наших коллег, друзей и студентов, которые предоставили отзывы о всей рукописи или отдельных главах: Никласа Тёрнеке, Луизу МакХью, Дарру Веструп, Дженнифер Пламб-Вилардагу, Пьера Кузино, Даниэля Мойера, Джиллиан Якобелли, Маартена Алберса, Ивонн Барнс-Холмс, Саймона Даймонда, Стивена Ванной, Стефани Кальдас, Жана-Луи Монестеса, Софи Шеваль, Оливье Лефевра, Роджера Вилардагу, Карлтона Коултера, Саманту и Дрейка Поллард, Райнера Зоннтага, Джима Наджотта и анонимных обозревателей, выбранных The Guilford Press.

Мы благодарны Келли Кёрнер за щедрое наставничество в области клинического обучения и повышения квалификации. Мы также хотели бы поблагодарить многочисленных участников наших клинических тренингов и членов Ассоциации контекстуально-поведенческих наук, которые помогли нам совершенствовать нашу работу на протяжении всего тернистого процесса создания теории реляционных фреймов в доступной и полезной для терапевтов форме.

Мэттью Виллатт благодарит Дженнифер и Стива за то, что они были главными источниками поддержки и вдохновения в его работе с момента знакомства с ними обоими, по отдельности, в один прекрасный день в мае 2009 года.

Дженнифер^е Виллатт благодарит своих клинических наставников, вдохновлявших и поддерживавших ее в изучении широкого спектра применения теории реляционных фреймов в доказательной психотерапии: Стива Хейза, Уильяма Фоллетта, Алана Фруцетти, Жаклин Писторелло, Стивена Ванной, Барбару МакКенн, Дебру Кайсен, Кейт Комтуа, Джоан Романо и Криса Данна.

Стив Хейз благодарит Жаклин и маленького Стиви за их терпение к его долгим рабочим часам, проведенным в гостиной с ноутбуком на коленях.



ГЛАВА 1

СИЛА ЯЗЫКА

Все психологические интервенции полагаются на силу языка. Даже те, что делают упор на тишину, используют образы, гипноз или упражнения, способствующие прямому контакту с моментом «здесь и сейчас», и делают это с помощью языковых процессов. Психотерапевты редко вмешиваются напрямую в жизнь своих клиентов, они создают изменения в основном через беседу. Эффективные терапевты обладают навыками использования языка как природными, так и натренированными: они четко артикулируют, слушают внимательно и понимающе, способствуют психологическому благополучию посредством диалога. Язык создает общность, провоцирует инсайты и выражает эмпатию; он учит концепциям, формирует новые навыки и руководит терапевтическими упражнениями. Язык – не просто средство терапевтической интервенции. Он и есть интервенция.

Но язык – не только важный инструмент создания позитивных изменений в психотерапии, он же участвует и в развитии и поддержании большинства форм психопатологии. Язык ориентирует нас на то, что мы должны осознавать, и как только мы осознаем, мы начинаем описывать, оценивать и анализировать. Наш непосредственный опыт эмоций, мыслей, воспоминаний, научения и телесных ощущений быстро вплетается в причины и истории, которые влияют на нас так же сильно, как и сами переживания.

Способность языка трансформировать человеческий опыт очевидна для большинства клиницистов. Язык может превратить безобидный объект в ужасающую угрозу; воображение может стать неотличимым от реальности; воспоминание о давно случившейся травме может открыть свежие раны; предчувствие неправдоподобного исхода может стать преградой на пути к счастью. То, как мы думаем и говорим о своем опыте, может увести нас от мира,

в котором мы живем, и заманить в постоянно расширяющийся мир внутри нашего собственного ума. Без языковых процессов мы не могли бы беспокоиться о катастрофических последствиях, размышлять о прошлых проступках или поддерживать бредовые убеждения. Мы не могли обвинять, защищать перфекционистские стандарты или сомневаться в том, что наша жизнь имеет смысл и цель. Похоже, ценой языка часто оказывается наше собственное процветание.

Точно так же в отсутствие языка было бы невозможно надеяться, мечтать о лучшей жизни, размышлять об идеалах или соприкоснуться с кем-то, кого мы никогда не встречали. Клиницистов часто поражает стойкость человеческого духа и наша устойчивая способность сотрудничать, объединяться и искать взаимопонимание. Этот опыт также зависит от процессов, лежащих в сути и основе языка. С их помощью мы создаем и критикуем законы, литературу, философию, историю, теологию и искусство. Неудивительно, что мы называем области, изучающие эти продукты языка, «гуманитарными науками»: они определяют нас как вид.

Преимущества языка не ограничиваются общением и пониманием, язык оказывает сильное влияние на многие формы поведения. Только люди могут избежать ужасных последствий, следуя хорошим правилам и советам. Мы умеем создавать прекрасные и полезные вещи – космические корабли и соборы – из математических формул и физических законов. Мы можем делать выводы о намерениях и чувствах других, позволяющие нам прогнозировать, как они себя поведут, и корректировать наше поведение в соответствии с этим. После того, как мы символически встанем на место другого, мы можем остановить хулигана или выбрать идеальный подарок. Мы можем сравнивать, анализировать, оценивать и планировать, решая таким образом проблемы эффективнее, чем другие виды. Мы можем даже найти надежду и мотивацию проявлять упорство в трудные времена, предвкушая лучшее будущее.

Язык, как мы подразумеваем его в этой книге, лежит в основе практически всех сложных человеческих способностей, включая мышление, воображение, запоминание, самосознание и восприятие разных точек зрения. Наш относительно слабый и незащищенный вид смог доминировать на этой древней планете после всего

лишь нескольких тысяч лет владения этим мощным инструментом, похоже, способным в равной степени как творить, так и разрушать. Поэтому язык – явление, давно вызывающее огромный интерес в психологии и других областях, связанных с улучшением условий жизни человека.

ТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЯЗЫКУ В ПСИХОТЕРАПИИ

Каждая зрелая психотерапевтическая система касается роли языка, символов и значения. Психоаналитические традиции стремились разрешать конфликты через понимание символики и скрытого значения рядовых событий с помощью таких методов, как анализ сновидений и свободные ассоциации. Терапевты гуманистической направленности стремятся актуализировать человеческий потенциал, подрывая сравнительные и оценочные языковые процессы через безусловное уважение и сочувствие. Когнитивные терапевты модифицируют дисфункциональные схемы и проблемные убеждения своих клиентов с помощью сократовского диалога и реструктуризации отношения клиентов к своим переживаниям и способам их выражения. Холистические и сфокусированные на настоящем моменте подходы, включая гештальт-терапию и терапию, основанную на осознанности (*mindfulness*), предостерегают от чрезмерного вербального анализа и подчеркивают важность осознания и непосредственного опыта. При этом они частично направляют это исследование вербальными средствами. Из всех основных психологических традиций только бихевиоризм проявил несколько ограниченный интерес к психотерапии, основанной на языке и символическом значении. Хотя Б. Ф. Скиннер утверждал, что радикальный бихевиоризм был «самим полем цели и намерения» (*B.F. Skinner, 1974, p. 61*), его анализ вербального поведения привел лишь к ограниченному диапазону практических применений с вербально способными клиентами. Многие сомневались, что наука, основанная на эмпирических исследованиях не людей, а животных, может дать представление о самом сложном человеческом поведении.

До сих пор различные подходы к языку и символическому значению имели тенденцию разделять традиции, а не объединять их, и ни один из этих подходов не привел к общеприменимому пониманию роли языка в самой психотерапии. Обычно они фокусируются на подтекстах: как конкретный символический или когнитивный контент влияет на клиентов, но не на предоставлении руководства по использованию языка в качестве активного ингредиента психотерапии. Подобно воздуху, которым мы дышим, язык так же полезен и всепроникающ, но мы редко замечаем его, пока что-то не пойдет наперекосяк: например, когда мы не можем найти нужные слова, прерывается общение или возникает непонимание. Чего нам не хватало, так это теории языка, которая показывает, как осознанно использовать этот инструмент в различных психотерапевтических системах и протоколах. Чего нам не хватало, так это поведенческой науки о языке, которая могла бы активизировать жизненную силу и минимизировать губительные реакции на психологическую боль.

Мы ищем аналитический и концептуальный инструментарий, который может пролить свет на клинические проблемы, направить и расширить возможности практикующих терапевтов всех традиций. Этому и посвящена наша книга.

КОНТЕКСТУАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЯЗЫКУ

В этом руководстве представлена теория языка, которая освещает сложность человеческого поведения и предоставляет практический инструментарий, который может усилить терапевтические практики всех традиций. Этот подход проистекает из удивительного источника – отрасли поведенческой психологии, известной как *контекстуальная поведенческая наука* (Hayes et al., 2012a; Zettle et al., 2016). А удивительно это потому, что бихевиоризм – единственный психологический подход, который едва не разбился о скалы языка и мышления. Язык был феноменом, будто бы выходящим за пределы поведенческого мышления; отчетливо человеческой способностью, которую натуралистическому, целостному подходу к психологии было не под силу объяснить. По крайней мере, так считалось.

Однако контекстуальная поведенческая наука (*contextual behavioral science* – CBS) – не бихевиоризм вашего дедушки. Ее цель – не что иное, как облегчение человеческих страданий и продвижение человеческого процветания путем разработки базовых научных обоснований сложных форм поведения. Это система философских суждений, научных ценностей и методологических обязательств, которая определяет все аспекты развития теории, эмпирических исследований и перевода знаний в практическое применение. Подход к языку, который вы откроете для себя в этой книге, может быть полезен терапевтам и широко применим во всех терапевтических традициях именно *потому*, что он основан на контекстуальном поведенческом подходе.

В основе CBS лежит целостное прагматическое мировоззрение, известное как *функциональный контекстуализм*, которое состоит из философских предположений и критериев истины, которые используются для создания и оценки теорий и фактического опыта. В функциональном контекстуализме эталоном измерения прогрессивности является эффективность. *Насколько хорошо эта теория помогает мне в достижении моих целей?* В контекстуальной поведенческой науке эта цель – облегчить страдания и увеличить благополучие. Мы призываем читателей поэкспериментировать с функционально-контекстуальным критерием эффективности при оценке концепций и методов, описанных в этой книге. Помогает ли это мне лучше понять моего клиента? Улучшает ли это терапевтические отношения? Делает ли это мои интервенции более эффективными? Затем проверьте, было ли полезно выбрать эффективность в качестве эталона для определения, что «хорошо» и «верно».

В контекстуальной поведенческой науке поведение определяется как *действие целого организма в определенном контексте*. Соответственно, все, что делает человек, – это поведение, включая мышление, запоминание, внимание, чувствование и восприятие. Многие читатели привыкли отличать поведение от мысли (и поведение от эмоций) и сочтут такое использование слова неудобным или даже неправильным. Но, как функциональные контекстуалисты, мы предпочитаем использовать это определение, потому что оно помогает нам достичь наших клинических целей, позволяя применять относительно краткий набор поведенческих принци-

пов к широкому кругу клинически важных явлений. Прагматизм этого основанного на принципах подхода дает терапевтам возможность гибко реагировать на разнообразие человеческого опыта и бесчисленные уникальные комбинации клиентов, условий и ситуационных факторов, оставаясь укорененными в психологической науке.

Вы увидите, что это определение поведения не отделяет действие организма от окружающей среды, в которой оно происходит. Это связано с тем, что CBS находится в более широкой области эволюционной науки, рассматривающей поведение с точки зрения вариативности и избирательного сохранения, а также из-за своей прагматической цели: единственный способ определить, эффективно ли поведение, – это посмотреть, как оно работает в данном контексте. *Контекст – это обстановка, в которой происходит поведение; в нем содержится все, что влияет на то, когда, как и почему это происходит.* К контексту относятся как исторические, так и ситуативные источники влияния на поведение организма, включая биологические, социальные и культурные переменные, историю развития и обучения, а также текущую внутреннюю (например, когнитивную или аффективную) и внешнюю среду организма. На поведение влияет множество элементов контекста, но можно ослабить или усилить влияние определенных переменных, меняя таким образом поведение.

Изменение элементов терапевтического контекста, включая язык, может вызвать существенные изменения в аспектах опыта клиента, к которым психотерапевты не имеют прямого доступа, таких как физиологические, когнитивные, аффективные и мотивационные состояния. Это дает в руки терапевтов и их клиентов уверенную власть над изменениями, поскольку и те, и другие могут наблюдать за механизмом, прокладывающим дорогу к терапевтическим изменениям, и управлять им. Это также приводит к весьма эффективным интервенциям, влияющим на широкий круг терапевтических целей, поскольку одновременно фокусируется на центральных поведенческих процессах и функциях, а не на конкретных формах мыслей, чувств и действий.

Главные цели этой книги – помочь терапевтам и их клиентам (1) определить детали контекста, влияющие на поведение, и (2)

использовать силу языка для изменения контекста способами, поддерживающими адаптивные реакции. Наш подход основан на контекстуальной поведенческой теории языка и познания, называемой теорией реляционных фреймов (*relational frame theory – RFT*) (Hayes et al., 2001), и ее динамической исследовательской программе, которая, хотя и относительно нова, включает более 150 эмпирических публикаций в областях психопатологии, теории разума, имплицитного познания, интеллекта, следования правилам, решения проблем, самоощущения и множества других клинически значимых тем (Dymond & Roche, 2013). Его принципы успешно применяются в сферах образования, нарушений развития, здоровья и безопасного поведения, повышения производительности, близости в отношениях, организационного управления, а также общественных и культурных изменений. Терапия принятия и ответственности (*acceptance and commitment therapy – ACT*) (Hayes et al., 1999, 2012) стала первой из направлений психотерапии, отчетливо связанной с RFT. Это эмпирически подтвержденный метод терапии широкого круга жизненных проблем (см. Списки научно обоснованных программ, поддерживаемых 12-м отделом Американской психологической ассоциации и Управлением служб психического здоровья и наркозависимости США). И все же наша книга – не руководство по АСТ (*читается «экт» от англ. «act», действовать – прим. перев.*). Она не ставит целью описать другой или лучший способ проведения АСТ, или убедить вас непременно стать терапевтом АСТ, чтобы применять RFT в своей клинической практике. Она не призвана заменить АСТ или любой другой способ терапии. Напротив, эта книга – попытка исследовать и объяснить принципы, применимые к общему центральному механизму всех психотерапевтических методов – языку.

ЯЗЫК – ЭТО ПРИОБРЕТЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Построение символических отношений и реагирование на них

Современный человек, как мы его знаем, существует менее 200 000 лет (McDougall et al., 2005), но большинство психологиче-

ских процессов, влияющих на нас, намного, очень намного, старше. Таким процессам обучения как оперантное и классическое обусловливание, по всей видимости, более 500 миллионов лет (Ginsberg & Jablonka, 2010), а привыканию (*habituation*) – еще больше. Язык же существует, вероятно, всего лишь 100 000 лет (Nichols, 1992). Даже если язык восходит ко временам, когда гоминиды отделились от шимпанзе, как утверждают некоторые, это все равно относительно недавнее развитие: пять миллионов лет – мгновение ока в масштабах эволюции.

Примерно в последние несколько сотен тысяч лет современные люди начали создавать символические отношения, которые позволили им мысленно соединять и разделять понятия и явления, распознавать сходства и определять различия, создавать аналогии и прогнозировать результаты. Из скромного акта называния возник набор удивительных и уникальных человеческих способностей: анализировать и планировать, приписывать и сравнивать ценность, представлять себе будущий опыт, ранее никем не испытанный, осознавать себя и принимать точку зрения других. В других традициях такое поведение называется символическим поведением, когнитивными процессами высокого порядка или управляющими функциями. Мы называем их языком.

В повседневности язык обычно означает способность общаться, но в этой книге мы подразумеваем под ним гораздо больше. На данный момент мы можем определить язык как *приобретенное поведение построения отношений между объектами и событиями и реагирования на них, частично на основе социально установленных сигналов*. Последняя фраза означает, что эти отношения основаны не только на имманентных¹ (сущностных, неотъемлемых) характеристиках взаимосвязанных вещей. Если мы скажем вам: «This is Alfred» («Это Альфред»), вы узнаете, что эти две вещи (человек и имя) – одно и то же, и это знание повлияет на то, как вы на них реагируете. Например, вы можете посмотреть на человека, когда

¹ Под «имманентным»/сущностным (*intrinsic*) мы не подразумеваем независимость от нашего восприятия, здесь речь о независимости от нашей символической интерпретации. Таким образом, в контексте этого определения цвет розы, который мы видим красным, является неотъемлемым, потому как не зависит от языка, но все же зависит от нашего восприятия (некоторые животные или люди с ослабленным зрением могут видеть его иначе).

слышите его имя. Тем не менее между человеком и именем в их сути нет ничего эквивалентного – это отношение является символическим, основанным на слове «is» («есть»). Ключ (т. е. слово «is») говорит вам, как реагировать на человека, а имя основано на социальном соглашении. Таким образом, значение этой реплики должно быть изучено и зависит от того, кто говорит и слушает. С одной стороны, «is» имеет особое значение для англоговорящих людей, и вы ничего не узнали бы об этом человеке и имени, если бы не знали английский. С другой стороны, в этом «is» нет ничего уникального. Вы так же можете узнать об отношениях между человеком и именем, если мы дадим вам совершенно другой набор социально установленных ключей («C'est Alfred»), предполагая, конечно, что вы знаете французский язык. Это то, что мы имеем в виду, когда называем социально установленные ключи (*cues*) символами, а отношения, основанные на этих произвольно применяемых подсказках, – *символическими отношениями*. При таком понимании наше определение можно упростить: *язык – это приобретенное поведение построения символических отношений и реагирования на них*.

Это поведение построения символических отношений и реагирования на них совершенно особенно, поскольку трансформирует наше мировосприятие, наполняя объекты и события смыслом и меняя их влияние на наши мысли, чувства и действия. Итак, язык – не что-то, чем мы обладаем; это навык, который мы усваиваем и можем применить в ряде ситуаций, выходящих далеко за рамки общения.

С точки зрения RFT, язык не обязательно должен состоять из слов: математика (как форма языка), например, использует числа и условные знаки для описания отношений. Также не обязательно языковые символы писать или произносить. Это могут быть жесты: например, когда мы поднимаем большие пальцы вверх, чтобы выразить одобрение, или визуальные образы, такие как красный восьмиугольник, сигнализирующий водителям о необходимости остановиться. Символы, составляющие язык, не имеют смысла сами по себе, они приобретают значение посредством участия в разных комбинациях отношений. Эти реляционные сети

влияют на наши психологические реакции на объекты и события, содержащиеся в них, включая оценки, предпочтения, мотивации, побуждения, а также физиологические и эмоциональные реакции. Язык так важен для терапевтов, поскольку эти символические отношения глубоко влияют на практически все клинически значимые формы поведения, и это можно успешно использовать во благо клиентов.

Несмотря на некоторые споры относительно *уникальности* символических отношений для нашего вида, их *характерность* для людей сомнений не вызывает. На данный момент исследования показывают, что только люди могут обретать все черты символических отношений, безотносительно их сущностных/имманентных свойств (например, размер, форма или цвет объекта). Мы можем присвоить ценность и значение, не присущие описываемому: например, когда мы описываем Кристину Агилеру как «большую» знаменитость, чем Meatloaf, хотя Meatloaf на 8 дюймов выше и на 100 фунтов тяжелее Агилеры. Конкретный используемый символ может основываться на социальной прихоти. Поскольку символ может изменяться со временем и варьироваться в разных социальных группах, его значение необходимо понимать в зависимости от контекста. На вопрос, что означает слово «горячий», на ум приходят несколько определений, но, если мы скажем, что Кристина Агилера горяча, вы поймете, что мы не имели в виду ее температуру.

Существуют другие определения языка, которые верны и полезны для различных целей, например используемые в лингвистике, философии и литературе. Даже в RTF имеются более технически точные и подробные определения языка (*например, у Hayes et al., 2001; Törneke, 2010*). Мы не хотим отвлекать читателей спорами о том, какое определение истинно, или о том, лучше ли рассматривать язык как поведение, когнитивную функцию или что-то еще. Мы предполагаем, что подход к языку как к усвоенному поведению имеет особую ценность для психотерапевтов. Наша цель в данной книге – дистиллировать теорию RTF до ее практической сути, используя термины, понятные каждому. Начнем с первых двух терминов в названии теории.

Реляционный фрейминг

Отношение – это просто реакция на одно с точки зрения другого. Например, когда мы понимаем, что «мать» имеет особый вид отношений с «ребенком», или когда мы оцениваем что-то как «большее», соотнося это с чем-то «меньшим». Соотнося предметы и события, мы что-то о них узнаем. Например, если мы скажем, что Мишель – мать Мэттью, вы можете извлечь другую информацию из этих отношений, не требуя от нас ни слова больше: Мэттью – ребенок Мишель, Мэттью и Мишель – члены одной семьи, Мишель – женщина, Мэттью моложе Мишель. Вы узнали всю эту информацию без явного обучения, соединив информацию, заключенную в этих отношениях, в сеть значений и понимания. Так что способность символически связывать предметы и события резко повышает эффективность нашего обучения.

Многие формы обучения реляционны в широком смысле, но символические отношения имеют несколько особых характеристик, объясняющих невероятную генеративность языка и его мощное влияние на наше восприятие мира. Фрейминг – метафора этого процесса.

Представьте, что вы смотрите на пейзаж, залитый солнечным светом, сквозь ветви величественных сосен, окружающих чистое горное озеро. Если вы посмотрите на эту картину через оконную раму, у вас может возникнуть мотивация взаимодействовать с тем, что вы видите, и начать готовиться к походу, плаванию или пикнику. Ваше внимание могут привлечь особенности ландшафта, связанные с этими видами деятельности, такие как уклон пешеходной тропы, уединенность бухты для купания или пень, который может послужить идеальным столом для пикника. Если бы пейзаж был обрамлен золотом и висел в художественной галерее, вы могли бы взаимодействовать с ним пассивнее, рассматривая его как объект красоты и вдохновения. Вероятно, вы обратили бы больше внимания на композицию изображения и оценивали игру красок. Если бы вся эта красота была обрамлена театральным занавесом и сценой, вы могли бы и вовсе не обратить внимание на пейзаж, ожидая истории, которая вот-вот развернется на его

фоне. Один пейзаж. Три обрамления. Целый ряд восприятий и реакций. Пейзаж не менялся, а его влияние на вас – да.

Как наше поведение формируется концептуальным фреймингом объектов и событий в зависимости от их отношений с другими вещами? Проиллюстрируем примером из повседневной жизни. Приходилось ли вам когда-нибудь покупать что-то, о чем вы знали мало: например, машину, компьютер или бутылку вина для особого случая? Столкнувшись с множеством вариантов, характерным для современного рынка, вы, возможно, испытали затруднение при выборе продукта. Возможно, вы спрашивали совета у продавца, который, возможно, сравнивал ваши варианты (например, этот компьютер дешевле того, но работает медленнее; это вино идеально подходит к мясу, а то – к десерту). Описывая, сравнивая и проводя различия между продуктами, продавец выстраивал сеть отношений (например, Чилийские вина дешевле, чем Бордо; Левый берег Бордо изысканнее, чем Правый; 2009 год – отличный урожай; эта бутылка отлично сочетается с мясом, но не с рыбой). Эта реляционная сеть походила на те рамки для пейзажа: они меняли то, как вы смотрите на варианты. Вы отсеивали одни варианты выбора и начинали склоняться к другим. Возможно, вам удалось попробовать продукт самостоятельно, во время тест-драйва или дегустации, и вы начали устанавливать новые отношения, добавив их в сеть. В конце концов вы совершили покупку, частично основываясь на значении, которое возникло в реляционной сети, а не только на своем непосредственном опыте с конкретным автомобилем, компьютером или бутылкой вина. Язык сформировал ваше восприятие продуктов и повлиял на то, как вы их воспринимаете и как реагируете на них.

Реляционные фреймы влияют не только на рациональный разум, но и на наши эмоции и желания. Нейроэкономисты Калифорнийского технологического института изучили это явление, организовав двойную слепую дегустацию вин с помощью фМРТ-сканера. Участники дегустировали Каберне Совиньон из пяти бутылок, которые отличались только ценником в диапазоне от 5 до 90 долларов. Не зная того, участники многократно пробовали одно и то же вино, маркированное разными ценниками: 10, 45 или 90 долларов. И что же они обнаружили? Участники с наиболь-

шим удовольствием пили «более дорогое» вино, не зная о том, что оно везде одно и то же. Отношение к винам как к «другим» и «более дорогим» усиливало как субъективное переживание удовольствия, так и активность участков мозга, связанных с удовлетворением (*Plassmann et al., 2007*).

В литературе по RFT есть множество высокоточных технических терминов, описывающих особенности этих процессов. Вы можете изучить эту литературу, но здесь наши цели проще и прагматичнее. На данный момент запомнить нужно идею, что язык – это процесс изучения взаимосвязей понятий и явлений, основанных на символике, который, в свою очередь, изменяет то, как мы познаем и воспринимаем мир. Рассмотрим некоторые технические детали, задаваясь, прежде всего, вопросом, почему эта способность к символическому обучению могла развиться у нас. Наверняка не только ради продажи автомобилей или большего удовольствия от вина.

ЭВОЛЮЦИЯ ЯЗЫКА

Вы когда-нибудь замечали, сколь велик человеческий мозг относительно тела? У людей самый высокий коэффициент энцефализации среди всех млекопитающих, что создает особый вызов для нас как живородящих: как извлечь этот большой мозг из родовых путей. Эволюционные процессы привели к изящному решению этой проблемы: люди рождаются с маленьким мозгом, который продолжает расти и развиваться в детстве, юности и даже раннем взрослом возрасте. Это решение дает нашему виду уникальные преимущества. Человеческий мозг донастраивается окружающей средой, в которой он функционирует, включая социальные и культурные контексты, в которых он развивается. Но есть и обратная сторона медали: человеческие детеныши сильно зависят от других в своих жизненно важных потребностях, а их опекуны из-за этого дополнительного бремени более уязвимы. Эта зависимость требует от опекунов такого вовлечения в благополучие детей, что они реагируют на все неприятные звуки и запахи, издаваемые младенцами, импульсом к приближению и напитыванию, вместо бег-

ства и атаки. Сильная межличностная привязанность, возвращенная на совместных эмоциях, обоюдном внимании, эмпатии и умении вставать на место другого, увеличивает шансы на выживание как у этих двоих, так и у других членов их социальной группы. Такая степень человеческой привязанности настолько полезна, что позволяет группам людей быть единицей эволюционного отбора в большей степени, чем индивидуумам внутри них (*Nowak et al., 2010; Wilson & Wilson, 2007*). Таким образом, выживание человека зависит от культуры сотрудничества и процветает в культуре эусоциальности – и то и другое усиливается языковыми процессами.

Пожалуй, смысл RFT наиболее очевиден, если рассматривать язык и мышление как формы сотрудничества, изначально возникшие для расширения и извлечения пользы из чрезвычайно социальной природы человеческих групп (*Hayes & Sanford, 2014*). Рассмотрим один из первых примеров языка, который мы наблюдаем у детей: название. Маленький ребенок учится говорить «яблоко», когда ему показывают определенный круглый красный предмет, а затем указывать на этот конкретный предмет, когда кто-то говорит «яблоко», – так устанавливается связь между символом («яблоко») и объектом (яблоко). Заметьте, эти отношения всегда работают в обоих направлениях: если объект определенным образом соотносится с символом, это подразумевает и особый вид отношений между символом и объектом. То есть некоторые функциональные свойства одного объекта могут проявляться в другом объекте на основе двунаправленного отношения, связывающего их. Когда ребенок узнает, что «яблоко» означает то же самое, что и яблоко, он начнет реагировать на символ и объект аналогичным образом в определенных обстоятельствах. Если ему не нравятся яблоки, он может морщить нос, услышав слово «яблоко», даже если не ощущает вкуса или текстуры нелюбимого фрукта.

Двунаправленность, присущая символическим отношениям, не встроена в обычный процесс обучения. У собак Павлова выделялась слюна на звуки колокольчика, но они не настораживали уши, получая пищу. Однако двунаправленность лежит в основе наиболее характерной для человека формы обучения – языка. Как же люди пришли к такой зависимости?

Вероятно, потому, что мы социальные, сотрудничающие приматы. Чтобы увидеть, как символы расширяют сотрудничество, подумайте о задействованных ролях. Если ребенок видит поднятое яблоко и слышит, как кто-то говорит: «Это яблоко» (роль говорящего: «увидеть яблоко → сказать “яблоко”»), позже его могут спросить, есть ли яблоки на другом берегу или за углом (роль слушателя: «услышать: “есть ли яблоки?” → искать яблоки»). Отношение именования «это...», вероятно, началось с простых объектов и действий, использующих преимущества социальности людей. Мы можем смотреть с точки зрения говорящего или слушателя. Мы можем, узнав одну сторону отношения, *вывести* другую. У общества была веская причина тренировать возникновение взаимоотношений, поскольку сотрудничество ведет к социальному успеху. И как только мы научились это делать, у нас появился шаблон для других типов символических отношений.

Переключение между ролями говорящий/слушатель также является одной из причин, почему так полезно общаться с помощью символов теперь, спустя тысячи лет культурной эволюции. Посредством символического общения мы можем влиять на поведение других людей (и даже собственное), просто разговаривая или думая. Все началось с простых социальных диалогов, например, когда ребенок просил взрослого дать ему яблоко, даже если яблока в поле зрения не было, но человеческая культура расширила эту способность до абстрактного мышления, рассказывания историй, решения проблем и бесчисленных способностей, которые мы проявляем каждый день.

ЯЗЫК – ЭТО ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Язык не возник полностью сформированным; он развился из процессов обучения, которые, по крайней мере, в 5000 раз старше него. Тем не менее язык – *процесс обучения, уникальный в двух важных аспектах: это единственный процесс обучения, которому нужно учить, и, однажды усвоенный, он изменяет все другие формы обучения.* Все психотерапевтические методы способствуют какому-либо типу обучения, будь то инсайт, развитие навыков, когни-

тивная реструктуризация или актуализация потенциала. В этом разделе мы кратко рассмотрим различные процессы обучения, влияющие на психологию человека, поскольку подход RFT к языку наиболее понятен при сравнении и сопоставлении с этими процессами обучения. В качестве более подробного, но весьма понятного и практичного учебника по принципам обучения для клиницистов мы рекомендуем книгу «*The ABCs of Human Behavior*» (Ramnerö & Törneke, 2008).

Привыкание

Один из простейших типов обучения/научения – это привыкание (*habituation*), то есть уменьшение реакции на стимул (или сигнал окружающей среды), когда стимул предъявляется повторно. Младенцы вздрагивают и плачут, подвергаясь внезапным громким звукам, но, если звуки продолжаются, реакция вздрагивания ослабевает, и ребенок может крепко спать, несмотря на шум. Центральная нервная система участвует в привыкании организмов, у которых она есть (Thompson, 2009), но одноклеточные организмы, такие как амеба или парамеций, тоже демонстрируют привыкание, равно как и отдельные клетки в многоклеточных организмах, таких как макрофаги в нашей иммунной системе (Harris, 1943; Nilsson et al., 2011). Это говорит о том, что привыкание практически так же старо, как и сама клеточная жизнь, – возможно, это первая форма научения. Привыкание, вероятно, связано с некоторыми клинически значимыми явлениями, такими как реакция возбуждения на возможные опасности. К привыканию часто обращаются при объяснении эффектов экспозиционной терапии, но фактические механизмы действия, вероятно, более сложны, поскольку привыкание легко смешивается с другими, более новыми, процессами обучения (Gallagher & Resick, 2012), включая языковые процессы (Kircanski et al., 2012).

Респондентное научение

Представьте, что ребенок наступает кошке на хвост, а кошка в ответ на это царапает ей ногу. После этого неудачного опыта ре-

бенок может пугаться и плакать всякий раз, когда видит эту кошку. Эту тенденцию легко генерализировать, и тогда девочка может плакать, просто увидев любую кошку. Это явление называется *респондентным научением* (от англ. *respond* – *отвечать, реагировать* – прим. перев.), потому что люди учатся *реагировать* на элемент контекста, основываясь на его близости к объектам или событиям, вызвавшим аналогичные реакции. Девочка видит кошку, пугается и плачет.

Оцарапывание кошкой – это *стимул*, элемент окружающей среды, стимулирующий *реакцию* девочки. Мгновенная реакция девочки на оцарапывание кошкой не требовала обучения, не был необходим и опыт, чтобы научить ее чувствовать боль или отдергивать ногу, когда ее царапает кошка. Такие реакции иногда называют *рефлекторными* или *инстинктивными*. Это не относится к реакциям девочки на другие раздражители, которые присутствовали в момент оцарапывания, например на сад, где произошел инцидент, на ту деятельность, которой она была занята в это время, или на размер и цвет самой кошки. Ни один из этих элементов контекста не вызывает рефлекторной реакции дистресса. Однако, поскольку все эти черты были частью контекста, в котором ее оцарапали, любая из них могла *приобрести* функцию стимулирования реакций, таких как испуг или плач. Это процесс респондентного научения, также известного как «ассоциативное научение» или «классическая обусловленность».

На то, какие элементы контекста станут ключами (*cues*) для аналогичных реакций в процессе респондентного научения, влияют несколько параметров. Чаще всего ими становятся новые или очень заметные детали контекста. Если сад, в котором ее оцарапали, был для ребенка незнаком, он мог бы легче ассоциироваться с болезненным стимулом, и в будущем девочка могла бы пугаться, приближаясь к саду. Если же сад был местом, которое она часто посещала, он был бы уже связан с рядом положительных, нейтральных или отрицательных переживаний, которые бы конкурировали с кошачьей царапиной как источником влияния на поведение девочки. Следовательно, было бы меньше шансов приобрести функцию запуска реакции испуга, если бы болезненное событие произошло там. Сама кошка была особенно яркой дета-

лью окружающей среды – вероятно, тем, что она была наиболее заметна, когда случилось оцарапывание, а значит, весьма вероятно, она будет вызывать реакцию испуга в будущем.

Элементы контекста, имеющие физическое сходство с кошкой (теперь это выученный или *условный* стимул), имеют тенденцию так же, через *генерализацию стимула*, вызывать реакцию испуга. Например, если у той пресловутой кошки была длинная черная шерсть, девочка с большей вероятностью стала бы пугаться кошек с длинной серой шерстью, чем с короткой рыжей. Эти реакции постепенно исчезают по мере того, как ребенок учится различать предметы и события, изначально кажущиеся похожими. Например, она может меньше бояться кошек с короткой шерстью любого цвета и совсем не бояться кошек любого цвета, кроме черного.

В некоторых случаях эволюционные процессы изменили параметры респондентного научения. Например, научиться избегать ядовитой пищи можно через респондентное научение, даже если болезнь проявляется через много часов после употребления испорченной пищи (*Bernstein, 2000*), хотя классическое обусловливание обычно работает лучше всего, когда реакция следует сразу за стимулом. Предположительно, это связано с сильным влиянием умения избегать ядовитой пищи на эволюционную приспособленность. Кроме того, респондентное научение в одних случаях происходит легче, чем в других, поскольку эволюция заранее разбила определенные элементы контекста на функциональные категории. Научиться бояться извивающегося змееподобного объекта нам легче, чем электророзетки, хотя в современном мире гораздо больше вероятность получить травму от электророзетки. Таким образом, даже такие базовые процессы научения, как эти, развиваются по мере изменения контекстов в жизни людей.

Оперантное научение

На реакцию ребенка на оцарапывание кошкой могут повлиять другие процессы научения/обучения. Например, если она убегает от кошки, кошка исчезает из ее поля зрения. Удаление от кошки (уменьшающее вероятность быть оцарапанной ею) может выступать в качестве важного последствия убегания, и тогда убегание/

избегание может быть выбрано в качестве доминирующей реакции на встречу с кошкой. Не планируя и не задумываясь об этом, ребенок применяет наиболее логичную и адаптированную у всех видов животных стратегию научения: избегание угроз выживанию путем избегания стимулов, обещающих пагубные последствия. Это принцип оперантного обусловливания или обучения через последствия.

Последствия, не связанные напрямую с угрозой, также могут повлиять на поведение ребенка. Родители ребенка могут расстраиваться, видя выражение ее боли и страха, и могут пытаться успокоить ее, когда она хнычет из-за кошек. Утешение – это благоприятное последствие, и выражение огорчения может происходить чаще из-за последующих позитивных социальных последствий. Такое обучение называется оперантным, потому что реакции оказывают влияние (*operate on*) на окружающую среду, чтобы изменить последствия.

Последствия также могут снизить вероятность возникновения поведения. Поведение, за которым следуют неблагоприятные последствия, будет иметь тенденцию к уменьшению частоты его проявления. Например, приближение к кошке и случайное наступание ей на хвост сопровождалось болезненными последствиями. А значит, приближение к кошке или хождение рядом с ней станет гораздо менее вероятной.

Иногда неблагоприятное последствие проявляется в потере чего-то приятного. Например, если девочка несла леденец на палочке и потеряла его, убегая от кошки, это могло стать еще одной причиной, по которой она больше не стала бы играть рядом с кошкой.

Похожий эффект может возникнуть, если родители заметят, что, если брать ребенка на руки каждый раз, когда она хнычет, это приводит к большему страху перед кошками. Они могут решить не успокаивать ее, когда она себя так ведет, больше не давая этих подкрепляющих последствий. Этот принцип, называемый *угасанием* (*extinction*), описывает, что происходит, когда оперантное поведение больше не сопровождается поддерживающими последствиями. Ожидаемо, что проявления огорчения на короткое время увеличатся (*вспышка перед угасанием*), а затем уменьшатся, если девочку больше не будут брать на руки и успокаивать.

И респондентное, и оперантное научение иногда называют ассоциативным научением, но мы предпочитаем термин «случайное научение» (*contingency learning*) для обозначения их обоих. Случайность или вероятное последствие (*contingency*) – это просто отношения «если..., то...». В респондентном научении есть случайные отношения «стимул – стимул», а в оперантном научении есть случайные отношения «условие – реакция – последствие». Использование термина «ассоциативный» в отношении оперантного и классического обусловливания может сбивать с толку, когда мы рассматриваем язык как относительно новую форму обучения, как мы увидим позже в этой главе. Ассоциативные модели значения стары, как сама психология, и никогда не работали хорошо. Если ошибочно принять реляционное обучение, лежащее в основе языка, за ассоциативную модель такого типа, будет сложно увидеть новое и полезное в RFT.

Социальное обучение

Социальным животным, в том числе людям, доступно разнообразное поведение, которому можно научиться, взаимодействуя с другими членами их социальной группы. Некоторые из этих действий заложены генетически, другие основаны на имитации, а третьи привнесены опытом случайного научения (*contingency learning*). Например, молодым птицам необходимо слышать песни своего вида (даже пока они находятся в яйце), чтобы воспроизводить их точно, как взрослые, как если бы существовал своего рода эталон, который молодые птицы будут использовать, чтобы определить, правильно ли они исполняют песню (*Catchpole & Slater, 1995*). У детей есть некоторые элементы жестовой имитационной реакции при рождении (например, толкание языка), но более сложные формы имитации основаны на процессах случайного научения (*Ray & Heyes, 2011*). Однако социальное обучение – не просто имитация. Например, увидев, как взрослый шимпанзе извлекает вкусных муравьев из бревна, молодой шимпанзе может подойти к бревну и выяснить, как извлечь из него свой ужин, методом проб и ошибок. Социальная природа человека обеспечивает множество возможностей взаимодействия социокультурных

процессов с другими процессами обучения. Язык делает такие взаимодействия у людей еще более вероятными.

Реляционное обучение

Способность связывать объекты и события приобретается через оперантное научение и поддерживается социальным обучением, поэтому неудивительно, что большинство животных (отличных от людей) могут очень быстро научиться связывать вещи на основе сущностных/имманентных свойств событий в естественной среде, таких как их относительный размер, темнота или скорость (*ранний обзор литературы на эту тему см. у Reese, 1968*). Современная эволюционная наука довольно ясно указывает на то, что люди развили особые способности к символическому соотнесению событий и что различия между людьми и животными тем больше, чем сложнее наши символические отношения (*Penn et al., 2008*). Эволюционисты соглашаются, что в символическом поведении человека «скрытая (*tacit*) система отношений более высокого порядка» позволяют людям «судить и открывать новые отношения в этих областях» (*Penn et al., 2008, p. 118*).

Однако эволюционная наука еще не уточнила, откуда происходит эта «скрытая система отношений более высокого порядка», каковы ее свойства и как они регулируются. Такое понимание могло бы послужить основой для клинических руководств по регулированию символического обучения и использованию языковых принципов для содействия положительному психологическому функционированию. Именно это и призваны обеспечить RFT и эта книга. В оставшейся части этой главы мы объясним, как изучается символическое реляционное поведение и как оно становится самостоятельным процессом обучения.

КАК ИЗУЧАЕТСЯ ЯЗЫК

За последние два десятилетия исследователи RFT провели более 150 исследований, воспроизводя этапы реляционного обучения, лежащие в основе развития языка. Исследования RFT, как многим

известно, сложны для понимания даже самых заинтересованных и знакомых с ее жаргоном и экспериментальной методологией. Что справедливо, ведь проверка гипотез RFT часто требует сложной и трудоемкой подготовки – например, создания уникальных историй обучения, имитирующих развитие языка в естественной среде, но ранее никогда не испытанных участником, – прежде чем можно будет проверить фактическую гипотезу. Эти вызовы привели к развитию методологических инноваций и новаторских исследовательских парадигм, ведущих к практическим знаниям и применениям, затрагивающим все аспекты человеческого поведения. Мы не намерены углубляться здесь в исследования RFT (*последние обзоры и анализ см. у Dymond et al., 2010 и Dymond & Roche, 2013*). Тем не менее, наш опыт преподавания RFT клиницистам показывает, что понять идеи RFT будет легче, если вы немного разберетесь в том, как исследователи RFT проводят свои эксперименты. Спойлер: следующие несколько страниц могут показаться немного занудными. Мы смиренно просим вас продержаться во внимании, пока мы исследуем эти принципы RFT, и обещаем, что вскоре ваши усилия будут вознаграждены.

Контекстные ключи определяют отношения

Как перейти от прямого взаимодействия с миром к разговору и символическому размышлению о нем? Все начинается с научения соотносить предметы и явления определенным образом на основании ключей (*cues*), присутствующих в обучающей среде. Рассмотрим пример: малыш играет в развивающую игру, в которой трёхмерные фигуры нужно вставить в отверстия в доске согласно их форме и цвету. Ребенок смотрит на доску и видит отверстия в форме треугольников, кругов и квадратов. Каждое отверстие выделено синей, красной или желтой рамкой. В то же время множество пластиковых фигур в форме треугольников, кругов и квадратов синего, красного и желтого цветов лежит у его ног на полу. Методом проб и ошибок ребенок учится выбирать правильную фигуру в соответствии с отношением, которое она разделяет с отверстиями. Например, он может сначала попытаться вставить треугольник в круглое отверстие. Когда он понимает, что углы тре-

угольника не позволяют фигуре поместиться в круглое отверстие, он может взять другую фигуру и обнаружить, что круглая фигура без углов подходит идеально. Он радуется, когда дырка проглатывает фигуру, и продолжает наблюдать, как фигуры исчезают в доске, сопоставляя их с отверстиями той же формы.

А теперь представьте, что, когда малыш учится помещать предметы в правильные отверстия, ему помогают родители. Когда ребенок вставляет красный треугольник в треугольное отверстие в красной рамке, его родители восклицают: «Ура!» Но если он вместо этого поместит туда синий треугольник, они скажут: «Нет, не этот. Смотри..., какой из них такого же цвета?» Поскольку ребенок еще не развил языковых навыков, он не понимает вербальную² подсказку, которую ему дали родители. Поэтому родители могут взять малыша за руку, подвести его к красному треугольнику и сказать: «Видишь? Они одинаковые», и похвалить его, когда он поместит фигурку в правильное отверстие. В этой ситуации родители создали социальный контекст, позволивший ребенку узнать значение *контекстного ключа* (*cue*), в данном случае слова «одинаковые», которое описывает тип отношений, общих для цвета фигуры и цвета отверстия. Как только маленький мальчик узнает, что слово «одинаковые» устанавливает отношение эквивалентности между двумя вещами, его родители могут научить его таким же образом связывать другие предметы и события, например «кота» и пушистое существо у его ног. Многие контекстные ключи могут устанавливать отношения одного типа (например, «это, как одинаковый, такой же»), и необязательно это слова. Например, одинаковость можно установить с помощью применения

² Хотя в бихевиористской литературе по теме языка термин «вербальный» используется как синоним символического, в этой книге мы используем этот термин только в отношении символов, состоящих из слов, дабы не сбить с толку читателей, незнакомых с этой литературой. С этой точки зрения невербальные сигналы также могут быть символическими (например, жесты, изображения). Мы называем несимволические ключи и функции «сущностными» или «имманентными» (*intrinsic*). Однако, когда мы используем термин «вербальные взаимодействия» (*verbal interactions*), мы имеем в виду символические взаимодействия вообще (включая жесты, позы, выражения лица, интонации и т.д.), в соответствии с более распространенным использованием этого термина.

символа «=» или жестов, например указательным пальцем на груди при произнесении имени вслух. Этот пример показывает, как язык может развиваться изначально на основе оперантного изучения отношений, определяемых деталями учебного контекста. В данном случае отношения основывались на имманентных характеристиках: форме и цвете фигур и отверстий. Обучение обнаружению сущностных/имманентных отношений – предтеча символического обучения. Оно не является символическим само по себе и не уникально для людей. Младенцы, рыбы и голуби могут легко изучить сходства и различия между формами или цветами, но не могут сравнивать социально обусловленные ценности.

Отношения могут быть символическими

Однажды изученные, контекстные ключи, определяющие отношения, могут применяться к любому объекту или событию в нашей среде. Для маленького ребенка, который еще не способен формировать символические отношения, слова, которые он слышит, мало чем отличаются от звезд в ночном небе, они разрознены и лишены смысла и цели. Но как только он научится соотносить вещи как *похожие, близкие или более яркие чем они*, он сможет соединять эти далекие точки множеством способов. «Видишь эти девять звезд? Это Лев, потому что он похож на льва. Это знак твоей сестры – она родилась в августе, поэтому она Лев». Когда кто-то покажет ему, как эти звезды могут соотноситься, образуя созвездия, элементы, которые прежде были изолированы и не имели никакого смысла, начнут сочетаться друг с другом. Если он будет рассматривать эти звезды как созвездия достаточно часто, ему станет трудно видеть их, как прежде: они больше не смогут быть разрозненными и бессмысленными. Через 15 лет, когда он уедет далеко от своей семьи, он посмотрит ввысь на эти девять звезд и почувствует себя ближе к сестре. Он может даже научиться ориентироваться по этим созвездиям, чтобы узнать, где он и что за время сейчас на планете. Это похоже на некий переход в процессе обучения языку с помощью символического обучения.

В терминах RFT это поведение является символическим, потому что реляционные контекстные ключи могут применяться произвольно, на основе социальных соглашений, а не в зависимости от сущностных характеристик связанных вещей. Завтра мы все можем решить, что «яблоко» – теперь слово, обозначающее банан, а «банан» – слово, обозначающее яблоко. Именно в этом смысле реляционные ключи являются социальными: если бы мы все решили изменить термины, мы могли бы это сделать, просто указав подходящие реляционные ключи. Поначалу это могло бы показаться произвольным, но вскоре стало бы нормой. Это именно то, что происходит, когда мы решаем изменить названия определенных концепций, потому что они больше не кажутся подходящими. Например, *страны третьего мира* теперь называют *развивающимися странами*, потому что это считается более уважительным (пока снова не изменится). На изменение наших привычек может потребоваться некоторое время, но простое изменение социальных норм может привести к появлению нового термина.

Постепенно эта способность дает нам огромное преимущество возможности привнести что-то в настоящий момент с помощью языка, используя символы, даже если это что-то физически отсутствует в нашей среде. И правда, представьте: когда ребенок играет в свою игру, красный треугольник спрятан под доской, и родители спрашивают: «А где же красный треугольник?» Ребенок, который уже приобрел элементарные языковые навыки, а значит, понимает, что означают все эти слова, осознает, что красного треугольника нет, и начинает искать треугольник в скрытых местах. Как мы увидим в следующих главах, это мощный инструмент, позволяющий привнести элементы жизни клиента в кабинет терапевта. Оценка и решение психологических проблем становятся возможными без непосредственного вмешательства в естественную среду клиента.

Символические отношения разнообразны

Если бы предметы и явления можно было соотносить лишь на основе их сходства, польза языка была бы весьма ограниченной. И все же язык, вероятно, начался с отношений тождества –

самых простых и важных для сотрудничества. Просто потому, что отношения между двумя вещами тождественны в обоих направлениях – когда два предмета или явления эквивалентны, «это похоже на то» в точности, как и «то похоже на это». Это упрощает абстрагирование информации об одном событии на основе его взаимосвязи с другим (т. е. можно привести функции референта в момент, благодаря связи с другим именем, например как в таком объяснении: «Вы легко найдете мой дом. Он выглядит как старый викторианский дом»). И это прекрасно начали использовать сотрудничающие приматы, также известные как люди. Но отношения не ограничиваются только этим. Создание символического мира, дополняющего нашу непосредственно воспринимаемую среду, становится действительно сложным с учетом разнообразия отношений, которые могут быть установлены. Исследователи RFT продемонстрировали установление отношений оппозиции (например, *Dymond & Barnes, 1996*), сравнения (например, *Dymond & Barnes, 1995*), иерархии (например, *Slattery & Stewart, 2014*), темпоральности (например, *O'Hara et al., 2002*) и перспективы (например, *McHugh et al., 2004*). Все эти и многие другие типы отношений представляют интерес при анализе клинических проблем и выборе подходящих клинических методов – мы подробно рассмотрим это в следующих главах. А пока просто подумайте, насколько решающей может быть связь аспектов жизни клиента друг с другом, например в таком высказывании:

«Если бы я была увереннее в себе, я могла бы начинать разговоры, делиться своими мыслями с друзьями. Делать все то, что способствует близости с людьми. Но я никогда не буду счастлива, потому что я никчемна. Вы не можете себе представить, каково мне. Вы успешны. А я неудачница».

Такое обрамление образует сеть самоподдерживающихся отношений. Переформулируем слова клиентки и подчеркнем отношения, особенно важные здесь:

«У меня никогда не будет близости, потому что близость включает такие вещи, как инициация разговора и вы-

ражение мыслей, которые **зависят** от уверенности в себе, а **я не уверена** в себе. Следовательно, я и счастье **несовместимы**, потому что счастье **зависит** от уверенности в себе, а **я очевидно не уверена** в себе – я никчемна. К тому же **вы и я** в отношениях **оппозиции**, потому что **вы не можете** видеть с **моей** точки зрения, и **ваши** характеристики **противоположны моим**. Поэтому **вы не можете** понять, **каково мне**».

С точки зрения RFT каждое из этих отношений предоставляет важную информацию о том, как клиентка воспринимает свою жизнь через языковой фильтр и как психологическая интервенция может работать с ее сложностями.

**Символические отношения:
что угодно может значить что угодно**

Это крошечная точка, отделяющая нас от животных, – тот переломный момент, когда люди шагнули вперед ровно настолько, чтобы войти в символический мир; точка, где реляционное научение перешло от имманентных отношений к открытым «рамкам» (фреймам), в которые можно поместить *все, что угодно*. Теперь мы имеем дело с языком.

Этот крошечный шаг вперед, вероятно, начался с простого называния, которое, вероятно, контролировалось ключом «это» (*is*), или ключами с аналогичной функцией (например, указывание в направлении объекта, сопровождаемое звуком, издаваемым ртом), и актом сотрудничества общения, мгновенно подкрепленного (как любой оперант). Но теперь этот ключ «*is*» расширился, включив в себя бесчисленное множество изученных связей, организованных в сети. Этот процесс расширения начался как оперантное научение, но именно с отрыва от сущностных отношений начался переход к чему-то действительно новому. Спустя тысячелетия культурной и социальной поддержки это расширение стало основой человеческого разума: символическим поведением.

Давайте посмотрим, как работает этот принцип символического расширения. Придумайте два конкретных существительных – любые два разных объекта. Сделайте это, прежде чем продолжить

чтение. Придумайте два конкретных существительных. Теперь предположим, что ваше будущее зависит от ответа на вопрос: «Каким образом *[произнесите имя первого объекта]* является отцом *[произнесите имя второго объекта]*?» Не торопитесь, не читайте просто слова. Выполняйте задание так, как будто это действительно важно – найти отличный ответ, словно от этого зависит ваше будущее.

Мы делали это упражнение на десятках семинаров, используя множество различных отношений, в том числе весьма расплывчатых (например, «раскрывает сущность»). Через несколько минут группы всегда придумывают ответы – и не абы какие, а действительно хорошие ответы! Ответы часто бывают весьма пронизательными и заставляют всю группу видеть оба объекта иначе, т. к., по-видимому, связь между двумя объектами *существует имманентно*. Удалось ли вам увидеть хороший ответ *отцом* вызова? Когда ответ особенно удачен, почему-то и правда кажется, что первый объект в каком-то смысле *является отцом* второго.

Это упражнение хорошо показывает, насколько искусным может быть ум. Мы можем создать любые символические отношения между любыми объектами и событиями. Затем мы начинаем верить, что эти отношения существуют вне ума. Эта иллюзия – одна из тех вещей, что исторически сбивали с толку психологов-бихевиористов, когда они имели дело с человеческим языком. Они упускали из виду силу реляционных ключей в создании символического значения и вместо этого сосредотачивались на более позднем процессе того, как язык помогает людям справляться с естественными (имманентными) свойствами вещей. Невозможно понять символическое поведение человека, упустив ключевой вопрос – тот переломный момент – возможности создания реляционных ключей, применимых к чему угодно и создания тем самым отношений там, где их раньше не было.

Контекстные ключи уточняют функции

Одно из традиционных возражений против рассмотрения символического значения с поведенческой точки зрения можно резюмировать в вопросе: если символ и событие сформулированы

как «одно и то же», почему бы человеку просто не лизнуть слово «конфета» или не убежать от слова «тигр»? Ответ в том, что психологические функции (например, вкус или страх), передаваемые через символические отношения, также контролируются контекстными ключами. Некоторые из этих ключей не являются символическими: видеть чернила на бумаге, скорее всего, достаточно, чтобы удержаться от лизания слова «леденец». Некоторые из них сами по себе являются символическими событиями, например слово «вкус» в вопросе «Каков вкус яблока?» по сравнению со словом «выглядит» в вопросе «Как выглядит яблоко?» В этих случаях отношения «яблоко» и настоящие яблоки одинаковы, но функциональные ключи «вкус» и «выглядит» уточняют определенные функции, вызываемые словом, с учетом подразумеваемого отношения тождественности. Иногда эти функциональные ключи бывают паралингвистическими. Например, громкое пропевание депрессивной мысли может вызвать иные функции, чем произнесение ее обычным голосом.

Чаще всего эти контекстные ключи используются на выбор среди различных возможных функций события в символической сети: например, рассматривается ли перо как пишущий инструмент, холодное оружие или авторский стиль и т. д. Но контекстные ключи также могут использоваться для уменьшения любого поведенческого воздействия символических событий. Например, пение, медитация, повторение слова, неразрешимый парадокс и аналогичные средства можно рассматривать как эписимволические системы контроля, изменяющие поведенческое воздействие символических событий с таким же успехом, как эпигенетические процессы могут изменять вероятность производства белков генами (Wilson et al., 2014).

Реляционные сети трансформируют природу объектов и событий

Когда все эти свойства объединяются, сети символических отношений изменяют функции, то есть значение и влияние содержащихся в них объектов и событий. В ранее приведенном клиническом примере язык клиентки, помимо простого описания

различных переживаний, подразумевал и определенный способ взаимодействия с ними. Например, фраза «Если бы я была увереннее, я могла бы разговаривать с другими» подразумевает, что для разговора с другими требовалось больше уверенности: это было необходимым и достаточным условием. Однако фраза «но я ничемная» подразумевает, что работать над тем, чтобы стать более уверенной, бесполезно. Безвыигрышная ситуация.

Язык часто меняет то, как мы воспринимаем объекты и события, ориентируя нас на функциональные особенности, которые без языка можно было бы упустить. Подумайте, что происходит, когда вы пробуете вино, читаете описание на этикетке и снова пробуете вино. Если вы не эксперт, сначала вы можете распробовать только виноград и алкоголь. Однако, прочитав на этикетке, что это вино имеет аромат табака и шоколада, вы можете начать ощущать эти ароматы. Описание на этикетке устанавливает отношение эквивалентности между вином, табаком и шоколадом, а «особый аромат» указывает на задействованные функциональные особенности (например, что на табак и шоколад похож аромат, но не цвет). Комбинация химических элементов придала вину именно тот аромат, который у него есть, а язык в какой-то степени смог обрисовать, что же в нем нужно распробовать.

Примерно то же самое происходит, когда терапевт спрашивает клиента: «Не могли бы вы рассказать мне, что происходит в вашем теле, когда вы чувствуете тревогу?». А клиентка отвечает: «Мои мышцы напряжены». Воспроизведение терапевтом символической сети клиента помогает лучше понять переживания клиента, связанные с тревогой. Вместо того, чтобы предполагать, что клиент чувствует то же самое, что и другие клиенты, когда они тревожатся, озвучивание вопроса прояснило функцию «тревожности», специфичную для именно ее опыта. Терапевт может продолжить задавать вопросы, например: «Где именно вы чувствуете напряжение?» или «Если провести линию вокруг области напряжения, какова ее форма и размер?» С каждым вопросом детально прорабатывается переживание тревоги. Теперь у него есть качество, которое, в свою очередь, имеет место, форму и размер.

Некоторые из процессов, описанных выше, отмечают особенности внутренней и внешней среды, которые существовали изна-

чально, но, как и в примере про «отца», реляционные сети могут создавать новые функции, существование которых заметно только при взгляде в прошлое. Обманчивость слепых тестов – это забавные ситуации, в которых мы наблюдаем трансформацию перцептивных функций посредством произвольного применения контекстных ключей. Представьте, что к вам на ужин приглашены гости, и вы наливаете им стакан дешевого вина, делая вид, что это отличное вино, рекомендованное в качестве дополнения к приготовленному вами блюду. И вот как вы описываете вино: в нем деликатно раскрывается гармоничная последовательность фруктовых, шоколадных и крепких чайных нот. Вероятно, многие из ваших гостей действительно ощутят эти ароматы. Конечно, некоторые могут просто из вежливости притвориться, что то, что они попробовали, соответствовало описанию. Но очень часто, даже когда вы раскроете трюк, некоторые будут искренне утверждать, что действительно распробовали шоколад и крепкий чай. Проще говоря, «Это вино на вкус как шоколад» изменило перцептивные функции вина, безотносительно его фактического состава.

Реляционные сети быстро расширяются за счет деривации

Как только контекстные реляционные ключи усвоены, их можно гибко применять в сочетании с другими реляционными ключами. Представьте себе, что родитель говорит ребенку в зоопарке: «Смотри какой детеныш у пантеры! Он такой же, как мама-пантера, только поменьше!». Отношение сходства между пантерой и ее детенышем задается ключом «такой же», а отношение сравнения уточняется ключом «только поменьше». Как и во всех отношениях, здесь можно вывести взаимность: если детеныш меньше, мать больше.

Представим, что маленькая девочка, убегающая от кошек, и маленький мальчик, увидевший пантеру в зоопарке, попадают в один класс одной начальной школы. Они становятся лучшими друзьями и любят часами болтать о своих детских переживаниях. Однажды девочка спрашивает: «Какое твое любимое животное?» Мальчик говорит: «Пантеры! Обожаю пантер! Я однажды видел пантеру и ее детеныша в зоопарке!» Девочка интересуется: «Что за

пантера?» «Это как большая-большая кошка!» – говорит мальчик. Девочка перестает улыбаться, кричит: «Кошки опасны!» и убегает. Вернувшись домой, и мальчик, и девочка спрашивают своих родителей, правда ли, что пантеры очень опасны?

В этой ситуации интересно наблюдать, что девочка никогда не видела пантеру, а мальчику никогда не говорили, что пантеры опасны. Тем не менее оба теперь думают, что это так. То, что привело маленькую девочку к выводу, что пантеры опасны, началось с того же принципа, который мы наблюдали в предыдущем разделе этой главы. Когда мальчик сказал: «Это как большая-большая кошка», он установил отношение сравнения между кошками и пантерами, используя контекстные ключи «как» и «большая». Поскольку кошки выполняют функцию опасности для девочки, установление такой связи приводит к трансформации функции стимула «пантеры». Теперь они тоже опасны, и, вероятно, даже больше, потому что они больше. Мальчик также узнал кое-что, о чем ему не говорили прямо. Говоря простым языком, можно сказать, что он пришел к выводу, что пантеры опасны, потому что опасны кошки.

С точки зрения RFT это отражает то, как производные (*derived*) отношения расширяются из-за взаимности отношений (как при изучении слова «яблоко») до целых сетей производных отношений, в которые они объединяются.

Взглянуть на то, как экспериментальные исследования RFT объясняют этот языковой процесс, может быть полезно для понимания, как применять эти основные принципы в процессе терапии. Типичный эксперимент требует прежде всего установления связи между двумя стимулами. Например, отношение эквивалентности устанавливается путем обучения участников выбирать *aaa* из серии стимулов (*aaa*, *bbb* и *ccc*) каждый раз, когда предъявляются *xxx* и контекстный ключ «похожи на» (см. рис. 1.1). В какой-то момент эксперимента вместо предъявления *xxx* исследователи предъявляют *aaa* и контекстный ключ «похожи на», в то время как участник должен выбрать стимул из *xxx*, *bbb* и *ccc* (см. рис. 1.2). Другими словами, после непосредственного обучения тому, что *aaa* похожи на *xxx*, участники должны ответить на вопрос «*xxx* похожи на ___»? Именно это и произошло в этом абзаце. Мы сказали вам, что *aaa*



Рис. 1.1

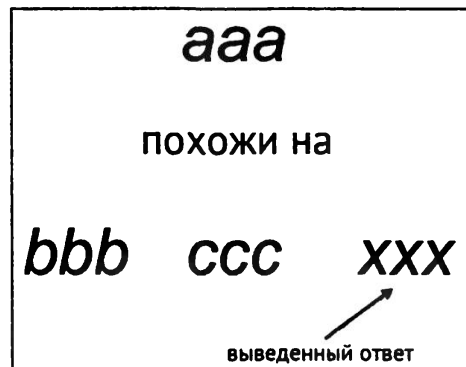


Рис. 1.2

похожи на *xxx*, но мы никогда не говорили вам, на что похожи *xxx*. Но насколько сложно вам ответить на этот вопрос? Скорее всего, очень просто. И все же этот очень простой ответ требует, чтобы вы двигались в направлении, обратном непосредственно натренированному отношению.

В RFT этот принцип называется *взаимным последствием*: то есть отношение между стимулом *A* и стимулом *B* влечет за собой обратное отношение между *B* и *A*. Если *A* похоже на *B*, вы можете вывести, что *B* похоже на *A*. Если *A* является противоположно-

стью *B*, вы можете вывести, что *B* является противоположностью *A*. Если *A* больше, чем *B*, вы можете вывести, что *B* меньше, чем *A*, и так далее. Благодаря этому принципу дети быстро усваивают значение новых слов, как только в их вербальном репертуаре устанавливаются контекстные ключи. Все, что им нужно сказать, это «*x* означает *y*». Затем они могут использовать *x* в новых предложениях, когда хотят поговорить об *y*. Например, если ребенок спрашивает: «Что значит быть голодным?» и его отец отвечает: «Это когда ты какое-то время не ел и чувствуешь, что тебе нужна еда», тогда ребенок может сказать: «Я голоден», когда он так себя почувствует. Отношение *быть голодным* = *потребность в пище* приводит к взаимно следственным отношениям *потребность в пище* = *быть голодным*.

Продвинемся немного дальше. Теперь, когда вы знаете, что *aaa* «похожи на» *xxx* и наоборот через взаимное следствие, представьте, что мы также сказали вам, что *xxx* похожи на *zzz*. Какой вывод вы можете сделать о связи между *aaa* и *zzz*? Другими словами, если $A = B$ и $B = C$, какова связь между *A* и *C*? Вы можете сказать, что $A = C$ и $C = A$ или что *aaa* похожи на *zzz*, а *zzz* похожи на *aaa* благодаря принципу деривации (см. рис. 1.3). Однако вывод о том, что *B* похоже на *A* после непосредственного обучения тому, что *A* похоже на *B*, основывался на взаимном следствии, но такого не было про *A* и *C* (и наоборот), поскольку ни один контекстный ключ никогда не связывал эти два стимула напрямую. То же самое, конечно, с *aaa* и *zzz*. Прежде чем мы спросили вас, какие отношения их связывают, они никогда даже не стояли вместе в одном предложении. В RFT этот тип деривации называется *комбинаторной деривацией*: вам нужно объединить два отношения, чтобы вывести третье. Более простой способ думать об этом, вместо технических терминов взаимного и комбинаторного следствия, – это просто вспомнить, что символические отношения взаимны и они объединяются в сети. Обучение двум отношениям между тремя стимулами может привести к получению четырех дополнительных отношений.

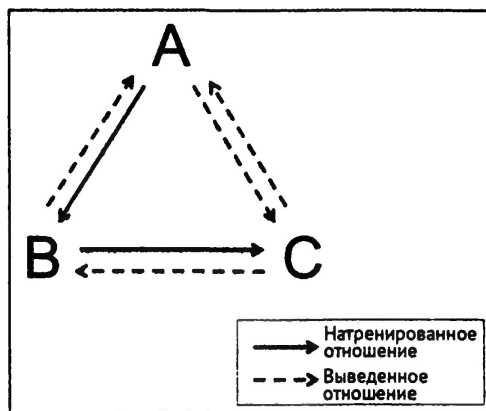


Рис. 1.3

Как говорит наш коллега Дж. Блэкледж: «Купи два, получи четыре бесплатно!»³

Затем эти сети могут изменять функции своего содержимого. Вернемся к кошкам и пантерам. Девочка сказала мальчику, что кошки опасны. До этого он знал, что пантеры похожи на больших кошек. Если мы переведем эти два предложения в термины RFT, ему сказали, что $A = B$ (кошки = опасно), и он уже знал, что $C = A$ (пантеры = кошки). Когда он спросил: «Правда ли, что пантеры очень опасны?», он вывел соотношение $C = B$ с помощью комбинаторного следствия. Поскольку он также знал, что по параметру размера $C > A^4$ (пантеры похожи на *больших* кошек), он даже мог сделать вывод, что пантеры *очень* опасны, хотя об этом ему

³ Технически, однако, это никогда не бывает полностью «бесплатным», поскольку нам приходится участвовать в процессе деривации. Но как только этот процесс изучен и хорошо поставлен, он становится настолько быстрым и естественным, что может казаться автоматическим и безуильным, если выводимые отношения относительно просты (обычно мы гораздо лучше осознаем усилия, прилагаемые к процессу деривации, когда, например, пытаемся решить сложную задачу).

⁴ Везде в этой книге «<» означает «меньше или менее чем», а «>» означает «больше или более чем».

никогда не говорили. Язык и мышление⁵ в подходе RFT основаны на свойствах реляционного фрейминга: взаимные отношения объединяются в сети, которые затем изменяют функции событий. Все это контролируется реляционным и функциональным контекстом. В этом вся суть человеческого мышления.

***Вывод символических отношений
объясняет генеративность языка***

Принцип деривации (вывода) – краеугольный камень подхода RFT к языку. Он объясняет одно из важнейших свойств языка – *генеративность*. С помощью языка мы можем создавать новые сети отношений, в том числе предложения и схемы, которым нас никогда не учили и которые мы не встречали на непосредственном опыте. Более того, функция стимулов может измениться через установление новых отношений и представление подходящих функциональных ключей. Как это случилось в примере с маленькой девочкой, решившей, что пантеры очень опасны из-за отношений, которые они образовали с кошками в ее уме. Как мы увидим в следующих главах, анализ процессов деривации, происходящих в реляционных сетях клиентов, может принести пользу психологической интервенции.

Рассмотрим пример одного из наших клиентов, студента колледжа, страдающего от навязчивых мыслей, связанных со страхом заражения. Во время нашего первого сеанса он рассказал о телефильме, просмотр которого усугубил ситуацию. Узнав из него о риске распространения холеры через зараженную воду, он почувствовал, что вынужден избегать любого контакта с водой. Теперь он оказался перед дилеммой: либо принимать душ и рисковать заразиться холерой, либо вообще не мыться и рисковать заразиться микробами. И тогда, чтобы как-то эту дилемму решить, он решил очищать все тело с помощью антисептика для рук. Этот метод на какое-то время помог ему ослабить чувство тревоги, но вода до-

⁵ Иногда мы добавляем «мышление» после термина «язык», чтобы напомнить вам, что с точки зрения RFT, думание и говорение соответствуют одному и тому же поведению построения символических отношений и реагирования на них.

вольно быстро просочилась в его реляционные сети. Он был вынужден перестать читать учебник химии после того, как увидел в нем символы « H_2O », химическую формулу воды, он сильно занервничал, закрыл книгу и решил больше ее не открывать. Вскоре посещение уроков химии стало для него невыносимым из-за риска контакта с водой, пусть даже и психологического. В этой ситуации мы видим, что связь между водой и заражением, первоначально установленная при просмотре телефильма, привела к деривации новой связи между уроками химии и заражением через расширение символической сети клиента: отношение зависимости между водой и холерой, затем отношение эквивалентности между водой и H_2O и, наконец, отношение иерархии между H_2O и уроками химии (H_2O – одна из формул, используемых на уроках химии) привели к преобразованию функции уроков химии. Посещение уроков химии теперь было в причинно-следственной связи с риском заражения холерой, при том что эта связь никогда не устанавливалась через какой-либо непосредственный опыт или прямое словесное обучение. Наш клиент испытал на себе вовсе не распространение холеры, но распространение психологических функций, таких как страх, отвращение и избегание, через языковую сеть.

И хотя этот пример иллюстрирует издержки человеческого языка, он также показывает, почему язык продолжал культурное развитие у человеческого вида. Эволюция работает по простым принципам: вариативность и выборочное сохранение. Без вариативности эволюция невозможна. Это верно как для поведенческой и культурной эволюции, так и для генетической. Давайте расширим наш принцип «купи два, получи четыре бесплатно» на примере, описанном Диконом (*Deacon, 1998*). Предположим, мы обучаем восьми отношениям «символ → объект». Если мы обучаем животных одному направлению, они и запомнят их в одном направлении. Но если мы обучаем людей, каждое из отношений будет взаимным. У нас получится 16 отношений, а не восемь. Но все символы могут также быть связаны друг с другом. А каждый объект может быть связан с другим объектом. И каждое отношение между объектами может быть связано с каждым отношением между объектами (например, если два объекта одинаковы, и два других одинаковы, то эти два отношения тоже являются одинако-

выми); то же самое и с символами. Каждый символ может быть связан через комбинацию с каждым объектом. Это можно продолжать и продолжать... Когда же вы закончите подсчет, сколько возможных отношений вы насчитаете в сети, состоящей всего из восьми отношений «символ → объект»? Невероятно, но ответ: *почти 4000!* Вот это вариативность!

Что управляет этим хаосом, так это контекстуальный контроль над отношениями и контекстуальный контроль над сменой функций. Пока что, однако, люди не слишком искусны в осознанном использовании контекстуального контроля. Проще говоря, мы не очень-то умеем держать свой ум на поводке. Мы весьма сильны в создании и исследовании реляционных сетей. Это источник наших величайших достижений в науке, литературе или философии. Но эта же способность становится и источником многих наших страданий, где даже принятие душа может стать пугающим из-за своего места в огромной реляционной сети. Научиться управлять этими реляционными процессами – вызов человеческого существования как индивидуального, так и культурного. Наука RFT предлагает способы, с помощью которых мы как помогающие практики можем сознательно использовать языковые процессы для более эффективной психотерапевтической работы. И именно к этой теме мы теперь готовы перейти.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе мы представили основные принципы развития языка как уникальной формы обучения, основанной на построении символических отношений между объектами и событиями. Вот некоторые ключевые элементы, которые будет полезно помнить, читая более практические разделы книги:

- Мы используем термин «язык» для обозначения усвоенного поведения построения символических отношений и реагирования на них. Такое поведение уникально тем, что оно изменяет наше мировосприятие, наполняя объекты и события

смыслом и изменяя их влияние на наши мысли, чувства и действия.

- Отношения – это просто реагирование на одно с точки зрения другого. Некоторые виды животных могут научиться определенным отношениям или связывать вещи на основе имманентных характеристик, но только люди могут научиться строить символические отношения. Человеческая способность относиться к вещам символически резко увеличивает нашу эффективность обучения. Из самого небольшого числа натренированных отношений могут возникать целые сети производных отношений.
- Символические отношения «обрамляют» наш опыт, изменяя его значение и влияние. Мы объединяем информацию, заключенную в этих разнообразных отношениях, и получаем обширную сеть значения и понимания. То, как мы думаем, чувствуем и действуем по отношению к объектам и событиям в сети, сильно зависит от их символических отношений с другими объектами и событиями.
- Реляционное обучение – это поведение, возникшее из сочетания эволюции с особой историей оперантного обучения. Человеческие существа учатся соотносить объекты и события частично на основе социально установленных ключей, а не на одних лишь имманентных свойствах соотносимых объектов и событий. Таким образом, язык – это форма сотрудничества, основанная на социальной природе человеческих групп и усиливающая культуру эусоциальности, в которой люди процветают.
- Хотя символическое поведение изначально основано на случайном обучении, оно изменяет влияние всех форм обучения, поскольку символические отношения трансформируют функционирование стимулов как условий и следствий.
- Есть множество типов символических отношений или «реляционных фреймов». Среди них отношения координации, различия, противопоставления, сравнения, состояния, иерархии и перспективы. Все они потенциально участвуют в анализе и терапии клинических проблем.

- Символические отношения – это не просто слова: они глубоко сплетены практически со всем, что имеет значение для людей. Мысли и мысленные образы, воспоминания, убеждения, настроение и аффекты, самосознание и само сознание зависят от символических отношений. Такой образ мысли позволяет терапевтам последовательно и эффективно применять скромный набор поведенческих принципов к широкому кругу клинических проблем.
- Большинство клинически значимых мыслей, чувств и видов поведения включают взаимодействие между символическими отношениями и другими выученными и невыученными процессами. Клиницисты не могут избежать языка, даже если он не является основным направлением их терапевтического подхода. Даже интервенции с акцентом на тишину используют образы, гипноз или упражнения на осознанность с помощью установления символических отношений.
- Способность выводить символические отношения и происходящая через них трансформация функций стимула обеспечивает определенный уровень поведенческих вариаций, дающий нам огромное эволюционное преимущество. Язык – источник величайших человеческих достижений, и он же – источник многих наших несчастий.
- В эволюционном масштабе символическое обучение – относительно новая адаптация, и мы, люди, все еще учимся использовать ее силу, не создавая непреднамеренных страданий. Беседы в рамках психотерапии и других клинических взаимодействий отчасти являются процессом обучения управлению реляционными фреймами и контекстными ключами, которые их регулируют, в интересах качества жизни.



ГЛАВА 2

ЯЗЫК И ПСИХОПАТОЛОГИЯ

Довольно необычно, что столь успешный вид, как люди, так сильно подвержен психологическим страданиям. По всей видимости, другие виды на нашей планете не страдают от нужды, будучи в изобилии, от незащищенности в отсутствие опасности или от одиночества в заботливом социальном окружении. Посредством языка источники изобилия, защиты и заботливого присутствия становятся источниками борьбы, беспокойства и изоляции. Символическое реляционное обучение одновременно и способствует, и препятствует человеческому процветанию, ведь теперь у нашей силы и боли единый источник.

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С БЕГЛОСТЬЮ И ГИБКОСТЬЮ РЕЛЯЦИОННОГО ФРЕЙМИНГА

Недостаток логики рассуждения и навыков решения проблем

Лаборатории RFT показали, что способность к реляционному фреймингу коррелирует с когнитивными и социальными способностями у детей, включая эффективную коммуникацию (*Kishita et al., 2013*), использование аналогий и метафор (*Lipkens & Hayes, 2009*), умение менять перспективу, понимание чужого сознания (*Barnes-Holmes et al., 2004*), вербальный интеллект (*O'Hara et al., 2005*), а также продуктивную и восприимчивую беглость речи (*Devany et al., 1986*). Эти ассоциации основаны на способности понимать и реагировать на определенные типы символических отношений (*например, Weil et al., 2011*), гибкости и беглости этих реляционных реакций (*например, O'Toole & Barnes-Holmes, 2009*) и

степени их регуляции подходящими контекстными ключами (*например, Rehfeldt & Barnes-Holmes, 2009*).

Эти корреляции – не пустые слова. Улучшения в навыках символических отношений приводят к улучшению когнитивных и социальных способностей. К примеру, обучение реляционным навыкам увеличивает IQ на 12–15 баллов как у нормальных детей, так и у детей с ограниченными интеллектуальными возможностями (*Cassidy et al., 2011*). Точно так же обучение реляционным навыкам влияет на понимание чужого сознания (*theory of mind*) и способность менять перспективу (*perspective taking*) (*Weil et al., 2011*). Поэтому, когда мы сталкиваемся с нехваткой человеческих рассуждений, логики или навыков решения проблем (*problem solving*), мы имеем дело с нехваткой реляционных навыков – они могут быть недостаточно гибкими и беглыми, неверно или недостаточно контролироваться контекстом или отсутствовать вовсе.

Многие психологические проблемы связаны с ошибками логики, неэффективным решением проблем или неспособностью создавать творческие альтернативы при встрече с препятствиями. Хотя у некоторых индивидуумов наблюдается явный дефицит навыков в этих областях, все люди склонны к определенным когнитивным предубеждениям и испытывают трудности с быстрым и точным рассуждением (*reasoning*) в сложных или эмоционально заряженных ситуациях. Интеллектуальные нарушения отражают проблемы, связанные с рассуждением и решением проблем, но обычно мы имеем дело с клиентами без дискретных интеллектуальных нарушений, и тем не менее импульсивными из-за неспособности предвидеть результаты и совершающими неверные выборы из-за неспособности сгенерировать ряд разумных альтернатив. Клиенты часто допускают распространенные когнитивные искажения, такие как чрезмерная генерализация или мышление в черно-белых тонах там, где важны оттенки серого.

Многие формы психологических интервенций сосредоточены на этих проблемах. Детей учат избегать импульсивных решений, обдумывая долгосрочные последствия своих действий; взрослых учат лучше решать проблемы, тщательно их формулируя, генерируя альтернативы и оценивая возможные результаты (*например,*

Nezu et al., 2013). Когнитивные ошибки исследуют и искореяют многие формы КИПТ.

Умение рассуждать и решать проблемы крайне важны для функционирования человека, а психологические проблемы проистекают из дефицитов в этих областях. С точки зрения RFT, к психологическим проблемам, связанным с когнитивными ошибками и нехватками, можно подойти непосредственно путем анализа реляционных навыков. Если вы развили реляционные навыки, работающие быстро, с малым количеством ошибок и хорошо регулируемые контекстом, – вы заложили прочный фундамент своей рациональности.

Недостаток взгляда со стороны и эмпатии

Люди – социальные животные. Чтобы нормально функционировать, нам нужно понимать друг друга, заботиться друг о друге и чувствовать, каково это быть другим человеком. Эти навыки не являются полностью символическими, но в основном таковы. Возможность видеть точку зрения другого человека в литературе по поведенческой науке имеет несколько названий, но, пожалуй, самым известным термином является «теория разума»/понимание чужого сознания (*theory of mind – ToM*). Нехватка навыков сменны перспективы и понимания чужого сознания чрезвычайно изнурительна. Дети с плохими навыками ToM с трудом понимают мотивы и действия других, что мешает им прогнозировать происходящее в их социальном окружении, учиться на историях и аллегориях и находить радость в отношениях с другими людьми.

В RFT принятие точки зрения других людей – это реляционная реакция, основанная на способности менять перспективу и контролируемая контекстными ключами, такими как «я – ты» (межличностными), «здесь – там» (пространственными) и «сейчас – потом» (временными) (*подробно читайте у McHugh & Stewart, 2012*). Эти ответы называются дейктическим фреймингом, так как им обучают посредством демонстрации. Если ручка здесь, а коробка там, то, когда я иду туда, коробка здесь, а ручка там. Когда дети изучают дейктические реляционные реакции, они должны понимать, что все они имеют смысл только с определенной точки зре-

ния. Исследователи RFT обнаружили, что дейктический фрейминг возникает естественно в процессе развития (McHugh et al., 2004), но ему можно специально обучить. Есть некоторые ранние свидетельства того, что при этом, как правило, меняются способность смотреть с разных точек зрения и навыки понимания чужого сознания (ToM) (Weil et al., 2011).

Без навыка смотреть с разных точек зрения (или изменять перспективу) вы не сможете испытывать эмпатию (Vilardaga et al., 2012). Эмпатия – это изменение функций, происходящее, когда мы видим и чувствуем то, что чувствуют другие, и можем в какой-то степени разделить их точку зрения. В терминах RFT способность чувствовать эмоции другого человека – это преобразование функций, основанное на способности смотреть на мир с другой точки зрения. Без способности смотреть с разных точек зрения и эмпатии мы живем в социально изолированном мире, не имея возможности общаться с другими и сопереживать им, поэтому дефицит этих навыков связан с такими серьезными проблемами, как плохое самоощущение (*sense of self*) у людей с расстройствами аутистического спектра (Rehfeldt et al., 2007), социальная ангедония (Villatte et al., 2008) и шизофрения (Villatte et al., 2010a, 2010b). Исследователи RFT обнаружили, что для того, чтобы получать удовольствие от общения с другими, необходимо обладать достаточными навыками дейктического фрейминга, чтобы видеть мир глазами другого, сопереживать их эмоциям и иметь желание испытать эти чувства. Эти три объединенных навыка, по-видимому, обеспечивают фундаментальную когнитивную структуру человеческой заботы (Vilardaga et al., 2012) и подрыва тенденции объективировать и дегуманизировать других (Levin et al.).

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ИЗБЕГАНИЕМ ОПЫТА

Источником боли может стать что угодно

Стимул, не похожий на реальный источник опасности физически и никогда ранее с ней не ассоциируемый, все же может приобрести эмоциональную функцию отталкивания через язык. Разго-

вор о травме прошлого способен спровоцировать те же эмоции и ощущения, что были испытаны в момент ее получения, ровно так же, как мысль об откусывании кислого лимона способна вызвать вяжущее ощущение во рту и слюноотделение. Все эмоциональные, когнитивные, мотивационные и перцептивные реакции, возникающие у нас в ответ на объект или событие, можно спровоцировать мгновенно, лишь подумав или сказав о чем-то связанном с ним.

Сам этот процесс создает огромный вызов для людей. Он встроен в простейший акт запоминания с использованием названий и символов, но еще он подразумевает, что в любое время, в любом месте мы можем вспомнить прошлые болезненные или тяжелые события, восприняв всего пару ключей. Как и любое сложное живое существо, мы имеем дело со своей историей, у которой нет кнопки «удалить», но как никакое другое живое существо, благодаря символическим отношениям, мы можем воспринимать прошлое как настоящее. Эта человеческая способность может вызвать своего рода разрыв между эмоциями, ситуациями и действиями. Животные испытывают страх в ситуациях, похожих на те ситуации из прошлого, в которых происходили болезненные события. У людей все сложнее. Человеку с паническим расстройством даже слово «расслабься» может напомнить о тревоге и вызвать паническую атаку. Куда бы мы ни шли, возможность испытать боль всегда рядом с нами.

Этот феномен «задетой словом» боли (*cued pain*) чрезвычайно распространен в клинических случаях. Одна из клиенток в терапии, пережившая сексуальное насилие в детстве, ненавидела слово «изнасилование». Она замирала и плакала всякий раз, когда встречала это слово в разговорах, текстах песен или в социальной рекламе по телевизору. Из-за этого реляционного процесса ей было очень трудно говорить об этой части своей жизни на сессиях, и она плакала каждый раз, когда наш разговор приближался к этой теме. Она даже поднимала руки, защищаясь, когда думала, что мы можем произнести это слово. Сила и устойчивость этой реакции изматывали девушку, но также вызывали удивление. Она никогда никому не рассказывала о травмирующем событии до нашей терапии и никогда не описывала его как «изнасилование». Как это слово могло иметь над ней столько власти? С точки зре-

ния RFT, психологические и физиологические реакции, возникающие в результате разговора о значимых событиях, вполне логичны, поскольку символические отношения двунаправленны. Если $A = B$, то $B = A$. Если событие провоцирует болезненные эмоции, то стимулы, находящиеся в отношениях эквивалентности с этим событием, тоже будут вызывать болезненные эмоции при предъявлении ключей, вызывающих эти функции.

Обратите внимание, что решающую роль играет не имманентная природа стимула, а символическая связь, которую он разделяет с источником боли. Под влиянием контекстного ключа любые два стимула могут стать символически связанными – даже совершенно не похожие друг на друга и никогда не стоявшие рядом. Наша клиентка заново переживала чувство ужаса, когда слышала громкие гневные голоса, хотя нападавший во время изнасилования молчал. Громкие голоса были связаны с ужасающей угрозой, хотя на нее никогда не кричали, и оба ключа создавали контекст для реакции страха. Точно так же и приятные стимулы могут быть связаны с источником боли, заставляя нас реагировать на удовольствие как на что-то болезненное. Доброе и нежное прикосновение близкого друга провоцировало гнев и отстраненность у нашей клиентки, которой оно так сильно напоминало о *нехватке* доброты в детстве, что она не могла оставаться в контакте с приятным ощущением любящих объятий.

Язык может не только напоминать нам о прошлой боли, но даже символически *преувеличивать* боль. Этот процесс хорошо обрисовывает исследование (Dougher et al., 2007): с помощью методов, описанных в первой главе, была установлена реляционная сеть $A - B - C$, но с отношениями сравнения (т.е. $A < B < C$). Затем, используя принцип респондентного обучения, исследователи установили функцию отвращения к стимулу B , ассоциировав его для участников с легким разрядом электрошока. Наблюдаемые эмоциональные реакции на предъявление каждого стимула в реляционной сети были *ниже* для A , но они были *выше* для C , и даже выше, чем для B . Если бы респондентное обучение само по себе отвечало за преобразование функции A и C , реакции на эти стимулы были бы такими же, как и для B . Символические процессы позволяют *трансформировать* функции с помощью языка. Малень-

кая девочка из первой главы продемонстрировала это: пантеры – не просто кошки, это *большие* кошки. Вероятно, девочка боялась пантер даже больше, чем кошек, исходя из символической генерализации (обобщения) и соответствующего преувеличения боли.

Это преувеличение обычно происходит через мысленное пережевывание и предугадывание. Мы постоянно переформулируем прошлое в попытках контролировать будущее. Но события, которые воображаются нами в пугающем будущем, часто намного масштабнее и сложнее, чем все, что вправду может произойти. Мы попадаем в ситуацию $A < B < C$, где настоящее ужасно, но будущее еще ужаснее.

Символическая генерализация избегания

Интересно отметить, что в примере с маленькой девочкой, которая боялась кошек, она не просто боялась, но и убегала от них. То есть она не только сильно эмоционально реагировала на кошек или символические стимулы, связанные с ними, она этих стимулов еще и *активно избегала*. Все организмы инстинктивно убегают от любых источников боли и учатся их избегать. От коров, держащихся подальше от электрических заборов, до людей, осторожных с горячими печками, организмы всегда избегают или убегают от боли, когда это возможно. Так что вполне логично, что организмы, владеющие языком, держатся подальше от любых символических стимулов, которые приобрели функцию провоцирования болезненных ощущений или эмоций. Этот прогноз был проверен в нескольких исследованиях RFT. Например, Даймонд, Рош, Форсайт, Уилан и Роден (*Dymond et al, 2007*) сначала обучили участников своего эксперимента реагировать в соответствии с реляционной сетью $A = B = C$, в которой A и C связаны посредством комбинаторного следования. На следующем этапе стимул A связали с пугающей картинкой и звуком посредством респондентного обучения. То есть каждый раз, когда A появлялся на экране компьютера, за ним следовали пугающая картинка и звук. На следующем этапе участникам показали, как избежать просмотра страшной картинки со звуком, – нажав клавишу пробела. Как и ожидалось, они быстро научились избегать просмотра картинки и прослушивания

звук, нажимая клавишу пробела каждый раз, когда видели А. А также стимул В, непосредственно связанный с А во время фазы реляционного обучения, приобрел функцию А, то есть анонсировал страх. Более того, стимул С, который никогда не предъявлялся вместе с А, а был связан с ним лишь косвенно через комбинаторное следствие, также приобрел эту функцию. В результате участники нажимали пробел каждый раз, когда видели на экране С. Избегание генерализуется с помощью языка.

Вероятно, это тот же процесс, который заставил убежать маленькую девочку, когда мальчик упомянул кошек. Помните, та настоящая кошка, поцарапавшая девочку, приобрела пугающую функцию через респондентное научение (прямая связь между кошкой и царапиной), а кошки в целом приобрели эту функцию через обычную генерализацию (из-за их схожего внешнего вида). Слово «кошки», однако, приобрело эту функцию через символические отношения с настоящими кошками. Это также, вероятно, объясняет, почему наш клиент, страдающий обсессивно-компульсивным расстройством, перестал читать учебник химии, увидев там «H₂O» (см. Главу 1). Отношение эквивалентности между водой и H₂O преобразовало функцию H₂O. То есть эта комбинация букв и цифр провоцировала беспокойство, когда напоминала ему, что вода может передавать холеру. Ну а клиентка с посттравматическим стрессовым расстройством демонстрировала подобное же избегающее поведение, когда упоминалось сексуальное насилие, от которого она пострадала. Она часто умолкала, отводила взгляд в сторону или даже меняла тему обсуждения. Подобным же образом она избегала любых телепрограмм, которые могли иметь отношение к произошедшему; возможные темы разговоров с друзьями все более сужались в попытке избежать слов, связанных с ее болью.

Во всех этих случаях диапазон возможного поведения этих людей был значительно ограничен в присутствии символического стимула, провоцирующего болезненные эмоции. Несколькими секундами ранее маленькая девочка могла говорить о чем угодно и получать удовольствие от разговора, но одно лишь услышанное слово «кошка» мгновенно сузило спектр ее потенциальных действий. Как будто сигнал тревоги велел ей бросить все и как можно

скорее бежать к аварийному выходу. Точно так же, в присутствии слов, относящихся к «воде» и «сексуальному насилию», единственные действия, на которые были способны наши клиенты, – это перестать читать, перестать ходить на уроки, перестать говорить, перестать смотреть телевизор и так далее.

Полезное избегание vs. проблемное

Во многих случаях ограничение нашего поведенческого репертуара при наличии символических стимулов совершенно уместно. Если вы живете в регионе, подверженном ураганам, сводки погоды, в которых жителям рекомендуется оставаться дома в суровую погоду, вам будут полезны. И, хотя следование этим рекомендациям явно сужает круг ваших действий (вы больше не можете пойти, куда хотите), это, безусловно, мудрый выбор. Символический контроль здесь полезен, поскольку позволяет избежать вреда. Однако в некоторых случаях язык может сыграть с нами злую шутку, побуждая нас избегать безобидных (или даже полезных) раздражителей. Поступая так, нам легко уклониться от более благоприятного курса.

Рассмотрим следующий пример. Представьте, что вы гуляете в лесу и спустя несколько часов решаете возвращаться домой. Но, к сожалению, вы заблудились и, дойдя до перекрестка, не обнаруживаете знака, указывающего, какой из трех путей приведет вас к тому месту, где вы оставили машину. Вы выбираете один путь наугад и надеетесь, что он благополучно приведет вас к вашей машине. Допустим, вы выбрали поворот налево, но через 10 минут вы зашли в болото и чуть не утонули. К счастью, вы смогли схватиться за ветки деревьев и выбраться. Вернувшись на перекресток, вы встречаете другого путешественника, который, похоже, тоже немного заблудился. Естественно, первое, что вы ему посоветуете, – это не идти по левой тропинке, потому что тогда он тоже может оказаться в болоте.

Здесь давайте сделаем паузу и проанализируем, что произошло. Хотя вы узнали о последствиях своего действия посредством прямого опыта (вы пошли по левой тропе и попали в болото), ваш товарищ узнал об этом посредством языка (он услышал: «Если

пойдешь этим путем, попадешь в болото»). Теперь вы оба будете избегать левой тропы, но ваше избегание – результат прямого научения, тогда как его избегание – результат реляционного обучения (символическая обусловленность «если – то» между левой тропой и падением в болото).

Предположим, другой путешественник, узнав, что вы ищете дорогу назад к своей машине, говорит вам, что, хотя он не знает, куда ему идти дальше, он знает, где находится парковка. Он предлагает провести вас туда, и вы идете за ним по центральной тропе, оставив и правую и левую дорожки. Теперь ваша очередь учиться через язык, извлекая выгоду из непосредственного опыта другого путешественника. После нескольких часов ходьбы вы наконец добираетесь до въезда в лес. Уже поздно и темнеет. Ваш товарищ бежит к своей машине, радуясь, что наконец-то закончил свою долгую прогулку, но даже в тусклом свете вы мгновенно понимаете, что это не тот въезд, где вы оставили свою машину. Он отвел вас к восточной парковке, где он оставил свою машину, а не к северной, где вы оставили свою. Оказывается, чтобы добраться до вашей машины, нужно было повернуть направо. Теперь, чтобы вернуться домой, нужно очень долго идти (лучше попросите этого парня подвезти!).

Этот пример иллюстрирует три типа избегания, два из которых обычно полезны, а третий чаще проблематичен. Во-первых, вы научились избегать опасности через прямой контакт с последствиями своего поведения. Падение в болото после выбора левой тропы научило вас избегать этого пути в будущем. Во-вторых, сказав тому парню, чтобы он тоже не шел по левой дороге, вы научили его избегать опасности с помощью языка. Хотя он никогда не ходил по этому пути, он знает, что и не стоит. В-третьих, услышав, как он говорит, что вам следует выбрать центральную тропу, а не ту, что справа, вы с помощью языка научились избегать того, что в действительности было бы хорошо для вас, и идти к тому, что не помогло. Этот последний тип избегания проблематичен, поскольку уводит нас в сторону от благоприятных последствий.

Язык мешает успешному избеганию опыта

Символическая генерализация (обобщение) избегания имеет преимущества и недостатки. Преимущество в том, что опасностей и проблем можно избежать, даже не встречаясь с ними. Неудивительно, что мы изучаем огромное количество полезных способов избегания с помощью языка, потому что адаптация нашего поведения без прямого переживания негативных последствий экономит нам время, энергию и эмоции. Мы учимся не засовывать пальцы в розетки, не ездить слишком быстро, не грубить полицейским, не пропускать важные сроки и т. д. Но язык заставляет нас избегать и надуманных опасностей. Когда мы верим в то, что нам говорят или что мы сами говорим себе, функция событий и наше с ними взаимодействие могут сильно зависеть от языка, а не от имманентных характеристик этих событий. А что, если то же самое и с нашим восприятием болезненных мыслей, эмоций и ощущений? Что, если наша склонность избегать этих психологических переживаний – также результат языковых процессов?

В предыдущих разделах мы узнали, что символические стимулы (например, слова) могут вызывать те же физиологические, когнитивные и эмоциональные реакции, что и фактические объекты и события, к которым они обращаются, благодаря взаимным и сетевым свойствам символических отношений. Когда наши мысли и слова отражают болезненные переживания, мы легко можем заново пережить самые неприятные моменты. Если вы стали жертвой несчастного случая или агрессивных действий, повторное посещение места происшествия, скорее всего, вызвало бы в вас чувство тревоги, грусти или страха; но для этого было бы достаточно и просто подумать о месте и о том, что там произошло. Многие ли из нас замечали, как напрягаются мышцы и учащается сердцебиение, когда мы думаем о предстоящей презентации на работе или в школе? Если вы страдаете зависимостью, простая мысль о веществе, к которому вы пристрастились, наверняка вызовет у вас желание употребить его и т. д. Логично избегать боли, но символическая генерализация обеспечивает нам постоянный доступ к болезненным триггерам и реакциям, что в свою очередь заставля-

ет нас сосредоточить наши усилия на избегании всех символических форм дистресса, даже не представляющих опасности. И как же мы это делаем? Мы пытаемся забыть. Мы стараемся не думать об этом. Мы цепенеем. Заталкиваем это внутрь. Мы думаем позитивно. Мы отказываемся об этом говорить. Мы притворяемся, что этого нет.

Однако самое сложное – найти безопасное место, где не было бы ни одного из этих символических стимулов. Многие люди, страдающие алкогольной зависимостью и желающие оставаться трезвыми, предпочитают избегать употребления алкоголя. Например, можно выбрать ресторан, в котором нет бара, или район, в котором нет винных магазинов. Можно даже избегать людей, которые пьют, и ситуаций, где вам могут предложить выпить. Точно так же жертвы насилия могут найти место с минимальным риском агрессии, например дома с запертой дверью. Те, кто опасается заражения, могут найти идеально чистое место и неустанно поддерживать его стерильность. Однако даже в запертой комнате, стерильной и безалкогольной, можно расстраиваться из-за тяги к алкоголю, воспоминаний об агрессии или страха заражения, потому что психологические функции (например, желание, испуг, отвращение) быстро распространяются через символические отношения на все, с чем соприкасаются, включая мысли и ощущения. Например, наблюдение полностью стерильной среды вокруг себя может привести к мысли о больнице, которые могут привести к мыслям о болезни и вызвать чувство страха и отвращения. Намерение *делать одно для того, чтобы избежать другого*, символически связывает все, что мы делаем, с целью избегания. Ряд известных исследований продемонстрировал этот феномен: участников просили не думать о белом медведе (Wegner, 1989). Участники опробовали различные разумные стратегии, такие как думать о чем-то другом или мысленно громко петь, но большинство людей сообщали о резком *увеличении* частоты мыслей о белых медведях. Даже те, кто добивался временного успеха, обнаружили «Уловку-22»: как только они проверяли, работает ли их стратегия («Я думаю о белом медведе?»), белый медведь возвращался в их мысли. Вот так некогда эффективные копинговые стратегии (например, «Я просто отвлеку себя или буду медитировать, пока не

перестану тревожиться») могут включиться в программу символического избегания, вызывая повышенное внимание к тому, от чего мы пытаемся сбежать.

Исследователи RFT изучали языковые процессы, расширяющие цель избегания в нескольких исследованиях. В одном эксперименте (Hooper et al., 2010) участники сначала прошли типичную тренировку отношений $A = B = C$. В этом случае стимулами были два несуществующих слова и одно настоящее: «босиим = гедиир = медведь». Затем участников попросили не думать о медведе, наблюдая за серией стимулов, появляющихся друг за другом на экране компьютера. Среди этих стимулов были слова «гедиир» и «босиим», несколько других вымышленных слов и слово «медведь». Как вы понимаете, сложно не вспомнить медведя, видя слово «медведь» прямо перед глазами. В помощь участникам им разрешалось нажимать пробел, чтобы убрать с экрана какой-либо стимул. Участники логично нажимали пробел каждый раз, когда на экране появлялось слово «медведь», но также они удаляли и слово «гедиир», связанное с «медведем» взаимным следствием, и слово «босиим», связанное с «медведем» комбинаторным следствием. Они не удаляли никаких других слов, настоящих или вымышленных, не относящихся к слову «медведь». Это означает, что стимулы, связанные лишь языком с целью избегания мыслей, тоже становились объектами избегания. Участники не только избегали слова «гедиир», которое было напрямую связано с «медведем» («гедиир» похож на «медведь»), они также избегали и «босиим», связанное с «медведем» лишь деривационно («босиим» похож на «гедиир»). Даже когда стимул находился в противопоставлении с «медведем», участники все равно старались его избегать (Stewart et al., 2015). Так что, даже если вы попытаетесь думать о чем-нибудь приятном, чтобы избежать болезненной мысли, эта боль снова быстро настигнет вас. Иными словами, когда речь идет о языке, нет предела тому, как далеко может распространяться боль. Так как же возможно удержать источники боли в запретной зоне?

Язык может изменить функцию любого события. Любое событие может начать вызывать отвращение, потому что любое событие может быть символически связано с другими событиями, вызывающими отвращение. Маловероятно, что на данный момент

слова «*neprijatelji ukrasti*» имеют какой-то смысл для вас. Предположим, однако, что мы знали, что читатель этой книги из всех сил пытается избежать воспоминаний о воровстве у друга. Даже намеки на это воспоминание заставляют нашего бедного читателя содрогаться от стыда. Предположим, наш читатель любит играть на гитаре и кататься на велосипеде, и вот он натолкнулся на следующий абзац.

Представьте, что вы играете на гитаре во время езды на велосипеде. Представьте себе, что на гитаре играет человек по имени *Neprijatelji*. Кстати, *neprijatelji* по-хорватски также означает «враги». Что противоположно «врагу»? Да, кстати, хорватское слово «*ukrasti*» означает «украсть». *Neprijatelji ukrasti*.

Мы строим сеть с извращенной целью сделать невозможным для нашего читателя ездить на велосипеде без неловкого чувства стыда, которое, казалось бы, упало с неба. Совершенно не исключено, что предыдущий абзац мог сделать именно это для нашего бедного читателя. Язык может изменить функцию любого события, потому что посредством деривации язык может распространять измененные функции через символическую сеть практически бесконечно и практически без ограничений. Это одна из причин, почему намеренно избежать переживаний так сложно.

Когда мы спрашиваем клиентов, были ли их попытки забыть плохие воспоминания или не чувствовать боли успешными, они обычно отвечают, что нет. Почему же тогда все мы так старательно придерживаемся этой стратегии? И опять же, в этом парадоксе важную роль играют языковые процессы.

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ СО СЛЕДОВАНИЕМ ПРАВИЛАМ И НЕЭФФЕКТИВНОЙ НАСТОЙЧИВОСТЬЮ

Следование правилам может привести к возникновению проблемных форм нечувствительности

Одна из примечательных тенденций человеческого существования – обратная сторона наших символических способностей: когда мы учимся что-то делать, основываясь на правилах, это ча-

сто мешает нам руководствоваться непосредственным опытом (то есть случайным научением). По иронии, эта нечувствительность к непосредственному опыту возникает вовсе не из-за бесполезности символических рассуждений. Напротив, именно из-за того, что они приносят широкий спектр мгновенных выгод, символические способности человека имеют тенденцию блокировать и подавлять другие источники научения и действий человека. Представьте, что вы впервые в городе и хотите узнать, где лучшие рестораны. Вы обращаетесь к путеводителю и обедаете в нескольких рекомендованных ресторанах, каждый раз уходя полностью удовлетворенными. Еда отличная, обслуживание быстрое и дружелюбное, а цена идеально соответствует вашему бюджету. В следующий раз, когда вы будете в этом городе, вы снова спешите в свои любимые рестораны, в которых вежливое обслуживание и вкусная еда по отличной цене. Год за годом вы посещаете одни и те же места, гордясь, что знаете, где находятся самые лучшие.

Но однажды друг говорит вам, что он недавно был в этом городе и ел в нескольких отличных ресторанах, ни одного из которых нет в вашем списке. Некоторые из них находятся в той части города, которую вы никогда не посещаете, потому что вам сказали, что там нет ничего стоящего. Ваш друг нашел время, чтобы исследовать разные районы города, проверить различные меню и разведать несколько ресторанов в надежде, что еда и обслуживание будут соответствовать цене. Оказывается, со временем развились и другие части города, а вместе с ними и рестораны в них. Вы быстро и эффективно узнали, где находятся лучшие рестораны, но стали нечувствительны к переменам в городе. Более исследовательский подход вашего друга позволил ему найти рестораны с интересным меню и более низкими ценами в неожиданных местах.

Многому из того, что делают люди, они учатся на правилах, как минимум отчасти. Правила – это просто продолжение базового реляционного обучения. Мы уже обсуждали, как два события могут быть произвольно связаны, независимо от их имманентных характеристик. Тот же принцип позволяет нам формулировать правила, не зависящие от реальных последствий, которые они описывают. Причина относительно проста: правила состоят

из комбинации символических отношений, которые сами по себе могут применяться произвольно. Мы могли бы сказать вам, что чтение этой книги превратит вас в великого клинициста или, может, в великого повара; поставив «чтение этой книги» в условные отношения (если – то), мы указали последствия действия, и это может увеличить или уменьшить вероятность того, что вы дочитаете эту книгу до конца. Вероятно, то, являются ли предсказанные последствия неправдоподобными, желаемыми или пугающими, имеет значение, но в каждом случае правило понятно и может производить эффект.

Исследователи RFT смогли показать экспериментально, как сочетание производных отношений приводит к формированию правил (O'Hara et al., 2004). Как и во многих экспериментах RFT, первым шагом было построение реляционной сети с нуля, гарантирующее, что у участников нет предыдущей истории с какими-либо из используемых стимулов. Участники этого эксперимента должны были узнать, что означают слова «до» и «после», как если бы они изучали это впервые с использованием произвольно выбранных ключей (например, !!! для «до» и ## для «после»). Также они должны были изучить классы эквивалентности для названий цветов (например, () = желтый; ^^ = красный). Затем участники могли нажимать цветные кнопки в правильной последовательности после получения таких сигналов, как «() – ## – ^^» (т. е. желтый – после красного).

Сети такого типа позволяют правилам определять последствия поведения, без необходимости вступать в контакт с фактическими последствиями. Например, такое правило, как «если вам тревожно, дышите медленно, и вы почувствуете себя лучше», включает условные отношения («если – то»), отношения эквивалентности между «чувствовать себя лучше» и ощущениями, связанными с расслабленным состоянием, и так далее. Эти отношения аналогичны правилу из нашей лаборатории, где «() – ## – ^^».

Учась на правилах (как в нашем предыдущем примере, с помощью путеводаителя), мы можем учиться быстрее, но за это приходится платить. Обучение на правилах часто не так тонко приспособлено к ситуации, как действия, усвоенные через выполнение и получение обратной связи, а поскольку ключевой источник по-

шей машины может хватить для трагического завершения такой проверки. Но язык и мышление имеют тенденцию блуждать на территориях, где они могут быть бесполезными или даже вредными, если не соответствуют нашему непосредственному опыту. И это его свойство не предусмотрено внешними инструкциями. Иногда создания наших собственных правил и запутывания в них достаточно, чтобы навредить таким областям жизни, как социальная чувствительность, творчество, игра, секс и отношения. Выходит, проблемы, решаемые созданием разумных правил, могут сопровождаться проблемами, создаваемыми доминированием человеческого языка и мышления.

Поняв в деталях, откуда растут ноги у доминирования человеческого языка, мы смогли бы решить эту проблему с помощью контекстуального контроля. Мы смогли бы обуздать язык, взяв его под устойчивые и гибкие поводы, и научиться ими управлять, когда необходимо.

***Разные формы соблюдения правил могут привести
к неэффективной настойчивости***

До сих пор мы фокусировались на процессах, связанных с формулированием правил, но не менее важны и дополнительные процессы, заставляющие их следовать. В этом разделе мы обсудим два процесса (остальные обсудим позже).

Рассмотрим пример, где родитель говорит ребенку: «Надень пальто – на улице холодно». Предположим, ребенок надевает пальто лишь потому, что, если он этого не сделает, ему влетит от родителей. Следование правилу, по причине имеющейся истории, где другие отмечали и вознаграждали согласованность между указанным правилом и выполненным действием, называется *послушанием (pliance)*. С него начинается соблюдение правил, и оно имеет решающее значение для нравственного и социального развития детей. Использование опыта взрослого – огромное преимущество при открытии этого нового и опасного мира. Ради выживания важно добиться следования правилам без множества проверок и объяснений. Например, у родителей не всегда есть время объяс-

нить детям, почему им стоит избегать битого стекла, не высказывать на дороге или ходить осторожно, когда пол мокрый.

Соблюдение большей части правил, регулирующих наше взаимодействие друг с другом, вероятно, изначально было послушанием. Например, когда мы научились говорить «пожалуйста» или «спасибо», мы, скорее всего, мало понимали, зачем нам это делать, за исключением того, что на этом настаивали наши родители и, возможно, чего-то нам не давали, пока мы не скажем «волшебные слова». Позднее мы сможем понять, что эти действия имеют и другие преимущества (они усиливают социальные связи), но изначально они установились путем добавления социальных последствий соблюдения правил. Мы научились их просто выполнять. *Систематическое* неподчинение правилу часто соответствует негативной форме послушания, «непослушанию» (*counterpliance*), также поддерживаемому социальными последствиями соблюдения правила как такового, но форма соответствия действия правилу обратна (например, «Я не буду соблюдать это правило, потому что в моей культуре люди не любят следовать правилам»). Иными словами, и подчинение, и бунт обусловлены доминированием социальных подкреплений соблюдения правил как такового.

В других случаях мы следуем правилам, потому что они приводят нас к последствиям поведения, указанного правилом. Например, мать может посоветовать ребенку: «Надень пальто — на улице холодно», а затем отметить, что это действительно помогает не замерзнуть. Следование правилу, по причине наличия подкрепляющей истории контакта с последствиями, указанными этим правилом, называется *прослеживанием/трекингом*¹ (*tracking*)

¹ Обратите внимание, что в Главе 5 и далее мы используем термин «*прослеживание/трекинг*» также и для описания функциональных отношений между психологическими переживаниями (например, когда клиент наблюдает и описывает последствия действия). Таким образом, мы используем этот термин шире, чем в традиционной поведенческой литературе, но наша цель — облегчить и способствовать использованию технических терминов в более разговорном языке. Таким образом, в этой книге *прослеживание/трекинг* соответствует как описанию функциональных отношений (т. е. формулированию правила, включающего по крайней мере одну причинно-следственную связь между действием и контекстом), так и следованию правилу под влиянием последствий, описываемых правилом.

(метафора, обозначающая следование символическому пути подобно карте местности, где *трек* – это ваша тропа). Последствия прослеживания произошли бы, даже если бы правила не было. Ношение пальто в холодную погоду обеспечивает желанное тепло независимо от того, знает ли мама, что ребенок услышал и соблюдает правило. Это нельзя отнести к послушанию: в нем вы получаете вознаграждение за то, что «делаете то, что вам сказали», только если кто-то знает, что вам сказали и что вы сделали. Обратите внимание: разница между прослеживанием и послушанием не только в том, подкрепляется ли действие социально. Если мы расскажем вам, как эффективно ходить на свидания, правила будут точны, и вы сможете их выполнить, вы сможете проследить этот *трек* и добиться положительных социальных последствий. Однако люди, с которыми вы ходите на свидания, не будут встречаться с вами лишь потому, что вы следовали правилу как таковому, – они будут встречаться с вами, потому что вы продемонстрировали хорошие социальные навыки, независимо от правил. Так что прослеживание *может* быть социальным, но любое послушание *обязательно* таково, потому что в нем именно связь между правилом и действием оправдывает подкрепление, и только люди способны обнаружить такой эффект.

Послушание и прослеживание имеют преимущества и недостатки. И то, и другое может помочь нам учиться быстрее, без необходимости испытывать реальные последствия поведения на себе, но, когда к правилу как таковому добавляются *социальные* последствия (как в случае послушания), мы становимся менее чувствительными к *естественным* последствиям. Например, ребенок может послушно надевать пальто, даже если в нем ему слишком жарко, потому что мама говорит, что он «хороший мальчик». Попытки хорошо выглядеть, подчиняться или быть правильным могут подавить конечную цель правила – быть эффективнее. Подобная уступчивость может привести к классическому набору психологических проблем, основанных на «следует», «надо» и «должен», столь четко сформулированных первыми лидерами когнитивно-поведенческой терапии, такими как Альберт Эллис.

Правила, поначалу могут соблюдаться через *прослеживание*, но в конечном итоге они способствуют *послушанию*. Допустим, вы ре-

шили попробовать рестораны самостоятельно, а не читать сначала отзывы. На это потребовалось бы время, но со временем вы бы нашли лучшие места с помощью этого метода. Тогда вы, вероятно, сказали бы себе что-то вроде: «Вот этот хороший – придется зайти еще!» Вы можете поделиться этим правилом с другими, гордясь своей проницательностью. Изначально, следование правилу поддерживает хорошая недорогая еда (*прослеживание*), но постепенно функция поддержки следования правилу может перейти от качества пищи к «правоте» создателя правила..., то есть вашей! Когда это произойдет, даже если качество еды ухудшится, вы можете продолжить следовать своему правилу и делиться им с другими. Этот порочный эффект, вероятно, усилится, когда вы поделитесь своими идеями с другими, потому что наблюдатели могут отслеживать соответствие правил и действий, даже если мы сами придумали правила. Желание быть «правым» фактически заставит вас ходить в эти рестораны потому, что однажды вы сказали, что они хороши, а не потому, что они все еще таковы. После каждого посещения вы можете думать, *независимо от фактического качества и цены*: «Это действительно лучшее место в городе, я был прав, что снова сюда зашел!». В этом случае *прослеживание* превратилось в *послушание*.

Такое легко может произойти и в кабинете терапевта. Предположим, к примеру, что клиент, страдающий депрессией, начинает следовать правилу «Если я планирую и выполняю значимые действия, даже когда мне этого не хочется, качество моей жизни будет лучше». Плохо продуманная или несвоевременная поддержка терапевта может побудить клиента начать следовать правилу скорее ради удовлетворения терапевта, нежели для увеличения его собственной удовлетворенности жизнью, замедляя развитие его здоровой автономии. Позже в книге мы обсудим, как оказывать социальную поддержку так, чтобы избежать этого риска.

Послушание тоже может превратиться в прослеживание. Представьте, например, что вы впервые посетили город с подругой, которая сама исследовала лучшие рестораны города. Вы приезжаете, и она говорит: «Пойдем в этот ресторан. Я уверена, тебе он понравится». Вы можете согласиться с ее предложением, потому что считаете хорошим тоном ценить заботу принимающей сторо-

ны. В этом случае следование ее правилу – послушание, а не прослеживание/трекинг. Однако, если вам понравится еда, вы можете подумать: «Мне и вправду очень нравится этот ресторан. Она действительно понимает, что мне нравится». В следующий раз, когда вы приедете в город, вы можете принять рекомендации подруги, потому что вам нужна хорошая еда, а не только потому, что это вежливо.

Переход от послушания к прослеживанию – от уступчивости, желания выглядеть хорошо или быть правым, к тому, что работает, – имеет решающую роль в уменьшении невосприимчивости, основанной на правилах. В случае послушания нечувствительность к окружающей среде более вероятна, ведь проблема в социальной поддержке следования правилу как таковому – и плевать вам на естественные последствия.

Предположим, например, что человек думает: «Я должен скрывать свое беспокойство, чтобы заслужить уважение», а затем начинает защищаться или даже вести себя агрессивно, когда кто-то задает ему вопрос на публичном выступлении, чтобы скрыть свое беспокойство. Эта стратегия, вероятно, не получает большого уважения со стороны аудитории, но, если следование правилу было послушанием (из-за истории социальных требований не показывать трудные чувства), оно не будет чувствительно к соответствию между обещаемым и реальным последствием (проверке, действительно ли это сработало). Невосприимчивость, характерная для послушания, наиболее вероятна, если в правиле не указаны последствия, потому как прослеживание основано на определенных последствиях, а не только на соблюдении правила. Это не всегда так, потому что иногда прослеживание включает неявные последствия, такие как догадка официанта, увидевшего нас в замешательстве возле кухни и подсказавшего: «Вниз по коридору и налево» (т. е. уборная там). В целом, однако, отсутствие определенных последствий поощряет послушание. Например, представьте мать, велящую своему плачущему ребенку «успокоиться», не указывая никаких последствий его успокоения. В этой просьбе матери ее реакция становится ключевым моментом в решении ребенка, что делать дальше. Ребенок может начать контролировать выражение своих эмоций, просто чтобы порадовать маму или избежать

критики, даже когда плач не влечет за собой никаких проблемных естественных последствий².

Прослеживание также может вызывать невосприимчивость, но происходит это иначе. Например, правило может работать в краткосрочной перспективе, но не в долгосрочной. Именно это происходит, когда человек избегает ситуации, провоцирующей тревогу, чтобы почувствовать себя лучше. Часто «улучшение самочувствия» действительно происходит, даже если избегание в конечном итоге усугубляет проблему. Поскольку краткосрочные последствия, как правило, имеют больше влияния, чем долгосрочные, этого успеха достаточно, чтобы подтвердить правило и поддерживать стратегию избегания.

Прослеживание может вызвать невосприимчивость и в тех случаях, когда приводит к конкретным последствиям, но с меньшей скоростью по сравнению с другими стратегиями. Например, представьте себе человека, который считает, что лучший способ наладить близкие отношения – это быстро раскрыть очень личную и негативную информацию. В среднем это может быть плохой стратегией, но некоторые люди могут отреагировать на нее, проявив больше внимания и заботы, что может поддерживать соблюдение правила.

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОСМЫСЛЕНИЕМ И СОГЛАСОВАННОСТЬЮ

Чтобы язык был полезен, символические отношения должны разумно объединяться в когерентные сети. Когерентные сети, подобно супермагистральям, позволяют нам точно, надежно и быстро выводить смысл через обширную систему символических связей. Когда мы обнаруживаем неоднозначность или несогласованность в реляционной сети, это похоже на столкновение с препятствием, которое требует от нас замедления, пересмотра ситуации и поиска нового пути. Отчасти именно так мы упрощаем сложности и

² Этот пример мог бы быть случаем социального прослеживания, а не послушания, если бы ребенок следовал правилу, обозначающему социальные последствия, которые он в действительности испытывает.

быстро решаем сложные проблемы с помощью языка. Подумайте, как сообразительный студент получает высокие оценки на тестах с множественным выбором, даже если плохо знаком с материалом. Путем поиска согласованных/когерентных и некогерентных отношений между содержимым теста он может исключить неправдоподобные варианты, а из оставшихся часто можно вывести полезную информацию. Предположим, ответ на вопрос 10 – «а» или «b». Если «b» – правильный ответ на вопрос 10, то, возможно, «с» должен быть правильным ответом на вопрос 30; если «а» правильно на 10, тогда «с» не может быть правильным для 30. Студент бродит по тесту взад-вперед, пока наиболее согласованный набор ответов не соберется в общую картину. В девяти случаях из десяти такие процессы улучшают оценки тестируемых, которые на самом деле мало знают о предмете теста, но знают, как определять когерентность и некогерентность.

Умение определять когерентность и некогерентность – отличный навык: он упрощает количество концепций, которые нам нужно держать в голове, и помогает нам быстро реагировать, когда наша база знаний ограничена. Мы применяем наши базовые сети к неоднозначным или сложным ситуациям, что позволяет придавать им смысл и предсказуемость (*RFT-демонстрацию этого процесса см. у Quinones & Hayes, 2014*). Мы склонны думать так, как думали раньше; интерпретировать события так же, как раньше. И в этом нет принципиального отличия от какого-либо действия. Разница в том, что реляционные реакции могут распространяться на что угодно. Базовое убеждение типа «людям нельзя доверять» применимо практически к любой социальной ситуации и к собственному «Я» – вот почему когнитивные схемы бывают такими коварными. И если согласованность сама по себе становится единственным руководством к нашим действиям, мы оказываемся в ловушке наших базовых идей, убеждений и концепций (т. е. базовых реляционных сетей).

Применение базовых сетей к широкому кругу ситуаций становится особенно рискованным по трем причинам: (1) некоторые символические сети побуждают к действиям, подтверждающим их собственную согласованность; (2) большинство действий тре-

буют контакта с вероятными последствиями, чтобы их усвоили; и (3) поддержка согласованности не всегда означает эффективность.

В качестве примера первого случая предположим, что человек, который вывел или научился правилу «людям нельзя доверять», начинает защищать себя с помощью дистанцирования, сокрытия информации или лжи. Эти действия наверняка будут вызывать характерную реакцию у других (конфликт, отвержение, обвинение и т. д.), и эти их действия, по-видимому, *докажут*, что «людям нельзя доверять».

Пример второго случая возникает, когда человек сталкивается с ситуацией, выходящей за рамки символического решения проблемы. Многим навыкам нужно учиться на собственном опыте, а также есть много способов мирского бытия, не сочетающихся с процессом «решения проблем», по крайней мере в традиционном смысле этого слова. Допустим, человек наблюдает красивый закат. Наслаждаться закатом – это не про решение проблем. «Прекрасный закат, о Боже, но вот там нужно добавить синего» – вряд ли такая реакция способна поддержать благоговение. Точно так же чрезмерное или неуместное «проблеморешательство» может помешать человеку сыграть хорошо разученную фортепианную пьесу или ударить по теннисному мячу; оно может разрушить душевный покой или подавить нашу человеческую способность любить, ценить, радоваться и испытывать счастье.

В третьем случае примером будет тенденция сохранять паттерны поведения, даже когда опыт показывает, что «они не работают в данных условиях так, как должны», «работают у других», «работали раньше» или «несправедливо, что они не работают». Огромное количество психопатологий уместается под этим широким зонтом.

Старый, но все еще интересный взгляд на этот аспект психологических проблем – это идея, что саморазрушающее поведение может стать самовоспроизводящимся. Маурер определил это как «невротический парадокс» (*Mowrer, 1948, 1950*). С точки зрения RFT психологические проблемы часто сохраняются, когда опыт подавляется правилами (например, следование правилу «я должен забыть этот эпизод моей жизни, чтобы быть счастли-

вым», хотя это может быть невыполнимым). Подумайте об этом как о столкновении процессов случайного научения (*contingency learning*) возрастом 520 миллионов лет с процессами символического влияния возрастом от 100 000 до 2 миллионов лет. Грубо говоря, иногда наш ум нездоровым образом доминирует над нашими действиями из-за своих нездоровых привычек (где под «умом» мы подразумеваем лишь нашу коллекцию реляционных реакций).

Например, краткосрочный успех стратегий борьбы с трудными мыслями, эмоциями и ощущениями заставляет считать их лучшими. Использование телевизора в качестве отвлечения от воспоминаний о травме может некоторое время работать. Постоянное мытье рук временно снижает беспокойство, связанное со страхом заражения. Фокусирование внимания на одной части тела, чтобы не чувствовать боли в другой, на несколько минут облегчает страдания. Эти короткие успехи могут быть достаточно мощными, чтобы сохранить «обзоры» лучших стратегий избегания боли, которые влияют на наше поведение в будущем точно так же, как обзоры в путеводителях влияют на наш выбор ресторанов. Язык маскирует долгосрочные последствия этих стратегий настолько хорошо, что эти последствия практически не влияют на наше текущее поведение, поэтому избегание психологического опыта сохраняется, даже если оно не работает в долгосрочной перспективе.

Что предлагает RFT? Развивать осознание процессов, затмевающих полезные вероятные последствия (*contingencies*), и быть внимательным к контекстам, способствующим этим процессам или подрывающим их. Например, осознание источника неуместного «проблеморешательства» как простого расширения нормальных символических процессов помогает терапевту увидеть, что в терапевтической сессии может способствовать дистанцированию от этих процессов. Терапевт может заметить, что его собственная склонность пытаться решить проблему проблеморешательства клиента является еще одним сверхрасширением того же проблеморешательства. И это наблюдение, в свою очередь, приводит к полезным альтернативам в терапии, к которым мы обратимся чуть позже в этой книге.

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С МОТИВАЦИЕЙ

Язык переносит далекие и абстрактные последствия в настоящее

Большая часть человеческого поведения мотивирована символически – это основа нашего практического использования языка. Мы можем нафантазировать позитивные миры, включая никогда не существовавшие, и можем отслеживать с помощью языка согласованность нашего поведения с этим позитивным видением и наш прогресс в достижении этих фантастических результатов. В непосредственном вероятностном обучении изменения стимулов, надежно фиксирующие наш прогресс в направлении важных последствий, тоже мотивируют к действию. Люди могут делать это с помощью языка, обозначая смысл и цель поведения, от момента к моменту.

Если подумать о совершенных людьми героических поступках, мы увидим людей, сфокусированных на достижении или создании лучшего мира или лучшей жизни. Борцы за социальную справедливость могут представлять, как поднимают с колен угнетенных, и предпринимать шаги годами и десятилетиями, почти не имеющие положительных последствий, кроме их соответствия важности этого видения (и, возможно, небольших признаков прогресса, таких как вовлечение в дело других). И дело не в том, что на борьбу за социальную справедливость почему-то больше не влияют последствия, а в том, что последствия устанавливаются символически.

Важная область, где этот процесс занимает центральное место, – самоконтроль. Когда краткосрочные последствия влияют сильнее, чем долгосрочные, один из способов переориентации поведения – устранение краткосрочных последствий. Именно этим часто занимаются поведенческие аналитики, когда у них есть доступ к непосредственной среде. Например, если сотрудники медучреждения осознают, что их внимание подкрепляет самоповреждающее поведение пациента в краткосрочной перспективе, они могут переключить свое внимание на более подходящие модели пове-

дения (например, просьбу о помощи). Однако часто бывает трудно или даже невозможно устранить прямые подкрепляющие последствия. Например, при наркозависимости уменьшение симптомов абстиненции является неотъемлемым подкрепляющим качеством употребления вещества. Действие и его эффект нельзя разделить друг от друга.

Язык может помочь нам вести себя в соответствии с долгосрочными последствиями. Фактически огромное количество наших повседневных действий символически связано с отдаленными последствиями через то, что мы говорим и думаем. Когда звенит будильник, чтобы разбудить нас, мы можем с помощью языка соприкоснуться с мотивирующими последствиями. Мы можем подумать: «Мне не терпится позавтракать в городе с друзьями», и сразу начинаем чувствовать запах кофе, вкус хрустящих французских тостов и представлять лица своих друзей. Наше «воображение» (преобразование функций через реляционный фрейминг) пробуждает нашу мотивацию встать с постели.

Это пример другого важного символического процесса, определяемого RFT как *аугментация* (*augmenting*). Аугментация (преумножение, добавление) устанавливает новые последствия (так называемая формирующая (*formative*) аугментация) или изменяет наш интерес к уже существующим (так называемая мотивационная (*motivative*) аугментация). Один из способов ее работы – привнесение с помощью языка отдаленных последствий в настоящее.

Краткий экскурс по лабораторной работе RFT поможет понять, что это значит, конкретнее. В 2008 году Джун и Хейз поставили эксперимент, продемонстрировавший, как мотивацию можно установить посредством реляционного обучения. Во-первых, участники узнали, что, если они нажмут пробел, когда на экране зеленый свет, им покажут приятную картинку. Иными словами, они узнали, что конкретный ключ указывает на наличие определенного подкрепления. Это похоже на то, что происходит, когда вы идете в ресторан и смотрите меню. Если ваше любимое блюдо есть в меню, значит, его можно заказать. Если его нет в меню – тогда, скорее всего, нельзя.

Затем была построена реляционная сеть ($A = B = C$), чтобы установить отношения эквивалентности между приятной картинкой

и двумя новыми стимулами, не имевшими особого значения до эксперимента. Например, были установлены отношения эквивалентности между изображением приятной картинкой, фигурой \diamond и буквами *VUG*. Это эквивалентно тому, как ребенок, который любит чипсы, узнает, что его любимая еда называется звуками «чипсы» и обозначается буквами *ч-и-п-с-ы*. Настоящая еда становится символически эквивалентной двум другим стимулам, хотя их внешний вид не особенно похож.

На заключительном этапе эксперимента исследователи включали зеленый свет либо отдельно, либо в присутствии символических стимулов, связанных с приятной картинкой. Результаты показали, что участники предпочитали вызывать изображение чаще, когда на экране был символический стимул, чем при использовании только зеленого света. Это означает, что наличие подкрепления само по себе не было таким же мотивирующим, как наличие символических стимулов, связанных с подкреплением. Представьте, что вы в ресторане с другом, и когда вы думаете, что бы заказать, ваш друг восклицает: «О, бургер с лососем! Держу пари, это вкусно!» Это утверждение увеличит вероятность того, что вы закажете бургер с лососем – и этот эффект, вероятно, будет основан на аугментации.

Аугментация увеличивает вероятность того, что мы будем действовать, чтобы вызвать определенные последствия. Критически важно в этом процессе то, что мы подвергаемся влиянию отдаленных последствий, даже если они наступают спустя долгое время после совершения действий. Великий французский ученый и исследователь Жан-Луи Этьен рассказывал, как в течение нескольких месяцев он каждое утро принимал холодный душ, готовясь к экспедиции на Северный полюс. Как вы понимаете, это было не слишком приятно в моменте. Однако мысль о том, что несколько месяцев спустя он будет подготовлен к холоду, дала ему достаточную мотивацию, чтобы выдерживать неприятные ощущения от холодного душа. Аугментация помогает привнести отдаленные последствия в настоящее, что превращает язык в нашего могущественного союзника. Она помогает направить наше поведение к благоприятным последствиям, с которыми мы иначе не встретимся. Она может даже позволить нам соприкоснуться с последствия-

ми, которых мы никогда не испытаем напрямую. Когда родители откладывают деньги в наследство своим детям после их смерти, они знают, что никогда не увидят последствий своих действий. Мысль, что «с этими деньгами наши дети будут обеспечены», может мотивировать их делать это. Такие мысли, как «я должен избавиться от беспокойства, чтобы быть счастливым» или «я никогда не должен доверять людям, чтобы они не смогли меня предать», могут мотивировать к действию во многом так же. В большинстве предсмертных записок предполагается, что смерть устранил боль (например, «Я больше не буду страдать, если убью себя»), что, возможно, и верно буквально, но ценой самой жизни. Никто из живых не знает, что значит испытать умирание. Однако символические отношения, включенные в такого рода утверждения, изменяют функцию умирания так, что теперь оно имеет желаемые последствия. Таким образом, боль, связанная с причинением себе вреда, затмевается надеждой на избавление от страданий. Следовательно, даже когда кажется, что мы можем использовать язык в своих интересах, присущие ему ловушки никуда не исчезают. По этой причине единственный способ избежать этих ловушек – это обращать внимание на непосредственный опыт и использовать язык таким образом, чтобы обеспечить долговременные источники удовлетворения.

***Мотивация, основанная на языке,
может привести к «адаптивным пикам»***

Способность к аугментации – ключ к возможности человека обнаруживать и выстраивать ценности, решать проблемы, заботиться о будущем или защищать других, но она же может создавать и вредную невосприимчивость. В эволюционной науке существует концепция, объясняющая, как это может происходить. Адаптивные пики – это благоприятные результаты адаптации, не способной обеспечить платформу благоприятного развития в будущем. Пики поведенческой адаптации могут формироваться, например, когда мы стремимся к краткосрочной выгоде ценой долгосрочной. Эта стратегия может быть успешной в хаотичной среде с труднопредсказуемыми последствиями, даже если поведение в

ее результате может казаться импульсивным или нелогичным со стороны. Примером этому может быть поведение детей в склонных к насилию семьях (избегание уязвимости). Проблема появляется, когда меняется окружающая среда (например, ребенок становится взрослым и в принципе может контролировать окружающую среду), но сохраняются прежние адаптивные поведенческие паттерны. Чтобы прогрессировать, ему необходимо изучить новые стратегии, многие из которых окупятся лишь в долгосрочной, а не краткосрочной перспективе. Этот вид обучения труден: он означает спуск с адаптивного пика в интересах поиска другого, по которому можно взобраться намного выше.

Аугментация может установить эту ситуацию символически. Человек, решивший никогда не раниться об других, или никогда не чувствовать себя незащищенным, или никогда не ошибаться, или никогда не быть одиноким (и т. д.), может выработать паттерны действий, мотивированные этими вербальными целями, ведущими его в ловушку адаптивных пиков. Предположим, употребление наркотиков устраняет чувство незащищенности у человека, символически обязавшегося избегать этих чувств. Это поведение «работает», поскольку уменьшает чувство незащищенности; но также оно создает ограниченный и изолирующий адаптивный пик. Символически установленные отношения «средство – цель», которые эмпирически неверны (т. е. не адаптированы к релевантным последствиям), особенно подвержены этой проблеме. Девочка-подросток может принимать слабительное до нездоровой худобы, потому что за это ее якобы будут любить; трудоголик может проводить все время за работой, потому что финансовый успех якобы приведет к счастью. Недостижение этих целей может привести к еще большему напору на те же самые средства. Таким образом, чувствительность к последствиям может изменяться символически, если язык определяет последствия как значимые либо преуменьшает или преувеличивает эффективность существующих последствий.

Процесс аугментации, ведущий к адаптивным пикам, показывает, что суть психологических проблем не всегда в избегании. Многие виды неэффективного поведения предстают как случаи стремления к положительно подкрепляющим последствиям, из-

за которых мы застреваем вдали от более значимых целей. Стремление быть правым, употребление стимуляторов работоспособности, поиск сильных ощущений или жажда контроля – вот некоторые примеры ситуаций, где положительное подкрепление может быть ограниченным или дорогостоящим.

ПРИМЕНЕНИЕ ЯЗЫКА В ПСИХОТЕРАПИИ

Символические отношения лежат в основе всех человеческих ментальных концепций

Психология и психотерапия содержат множество идей о ментальной жизни человека, включая сознание, значение, цель, намерение, чувства, понимание, эмпатию, сострадание к себе и т. д. С точки зрения RFT, эти концепции являют собой способы описания психологических процессов, включающих символические отношения. Увидев эту связь, читатель может взять принципы RFT и использовать их напрямую, чтобы понять, как история и контекст символического поведения могут повлиять на конкретную направленность их психотерапевтической работы в любой клинической традиции.

Мы пишем эту книгу не для того, чтобы изменить базовые теоретические подходы читателей. Мы пишем ее с позиции контекстуально-поведенческой науки, но большинство ориентаций на психологию и психотерапию содержат много идей о ментальной жизни человека, и те, которые приводят к основанным на фактах и эффективным практикам, должны прекрасно согласовываться с RFT – либо с RFT что-то не так.

Терапевты не могут избежать языка

Как описано выше, символические отношения присутствуют повсюду и играют центральную роль в жизнедеятельности человека. Клиницисты не могут избежать языка и мышления, даже если это не центральное направление их терапевтического подхода. Существуют подходы к психотерапии, которые стремятся вый-

ти за рамки слов, глубоко проникая в эмоции и переживания. RFT объясняет, почему эта идея могла бы быть хорошей, но на самом деле плоха, потому что избегает языка и мышления. Символические отношения – это не просто «слова»; они глубоко переплетены со всем значимым для нормального человека: образы, воспоминания, телесная осознанность и само сознание связаны с символическими отношениями. Символические отношения строятся на огромном количестве телесных и поведенческих функций, а человеческие существа – нечто большее, чем символические действия или высший уровень мышления. Тем не менее ни один подход в психотерапии или изменении человеческого поведения не может быть успешным без хорошей теории символических отношений.

К тому же символическое поведение, хотя изначально основано на случайном обучении, *меняет влияние всех форм обучения*. Символические отношения могут изменить, что есть следствие, что антецедент, а что – побуждающий стимул. Давайте еще раз посмотрим на один из наших примеров. Предположим, человек узнает, что $P > Q > R$. Теперь предположим, что мы ударяем этого человека электрошокером каждый раз, когда появляется Q . Что будет, когда появится P ? Мы знаем ответ, потому что было такое исследование: уровень возбуждения человека будет *выше* при появлении P , чем при появлении Q , при том что после P никогда не было удара электрошокером (Dougher et al., 2007). Такие результаты означают, что никакого количества знаний о поведенческих принципах не может быть достаточно для понимания человеческой психологии, если они не включают символические отношения. Мы не можем полностью интерпретировать функционирование человека, учитывая только процессы, которым 520 миллионов лет (оперантное или классическое обусловливание) или даже больше (привыкание). То, что произошло с людьми позднее, имеет значение. Клинические проблемы обычно включают взаимодействие между символическим поведением и другими выученными и невыученными процессами. Психологическая оценка и терапия должны учитывать эти взаимодействия и управлять ими.

Результаты сложны, но процессы намного проще

С точки зрения RFT символические навыки состоят в создании отношений между событиями и изменении их функций под контекстуальным контролем. Вот и все. Можно изучить самые разные отношения, после чего любое событие можно «поместить в них», так же как изображения можно поместить в рамки – отсюда и название теории реляционных фреймов/рамок. В самом широком смысле цель эмпирических (т. е. основанных на опыте) подходов к психотерапии – научить клинициста прогнозировать и влиять на поведение клиентов так, чтобы достичь целей терапии. Наш вызов в этой книге – показать, что RFT – инструмент, способный помочь клиницистам прогнозировать и влиять на то, что делают их клиенты, независимо от используемого ими клинического подхода. Мы демонстрируем со всем успехом, на который способны, что вся человеческая сложность возникает из небольшого и управляемого набора реляционных процессов.

Структуру и инструменты, которые мы вывели из этих процессов, мы подробно представим вам в следующей главе. Если вы опытный терапевт, знакомый с различными клиническими традициями, многие техники, представленные в этой книге, могут уже быть в вашем репертуаре, но наша цель не в том, чтобы научить вас новой модели психотерапии. RFT – это универсальный язык, призванный помочь вам интегрировать методы из разных подходов в согласованную структуру и делать то, что работает для ваших клиентов, с большим осознанием и точностью. Наша цель – помочь вам использовать язык в качестве терапевтического инструмента, применяя результаты исследований реляционного фрейминга.

Язык изменяет контекстную чувствительность

Символические отношения трансформируют функции психологических событий и влияют на наши реакции; они могут увеличить или уменьшить нашу чувствительность к элементам контекста. Например, простая инструкция вроде «остерегайся» направ-

ляет наше внимание на потенциальную опасность и в то же время снижает нашу чувствительность к другим событиям, которые менее важны в данный момент. Во время терапии клиента могут попросить понаблюдать за своими физическими ощущениями или подумать о том, что ему в жизни небезразлично. Эти символические интервенции выбираются так, чтобы изменить чувствительность клиента к ключевым элементам его психологической жизни в зависимости от того, что наиболее полезно в данном контексте (например, повысить мотивацию, уменьшить избегание).

Используя язык, чтобы помочь своим клиентам измениться, терапевту необходимо помнить, что язык особенно силен в создании невосприимчивости (явление, как правило, уже сыгравшее роль в развитии и сохранении психологических проблем клиентов). Использование правил и инструкций может быть полезным, поскольку позволяет клиентам быстрее усваивать новые реакции, но может привести к чрезмерной генерализации (обобщению) и настойчивости вопреки неэффективности. И напротив, использование языка для ориентации клиентов на вероятные последствия, влияющие на их поведение (например, с помощью вопросов, рефлексивного слушания или метафор), помогает им приходить к собственным выводам и развивать более гибкие и автономные эмпирические навыки (см. главы 5 и 8). На самом деле терапевты могут использовать правила для развития эмпирических навыков, если эти правила содержат собственный антидот дезадаптивной нечувствительности. Например, такое правило, как «обращайте внимание на последствия своего поведения, чтобы принимать более правильные решения», описывает всеобъемлющий принцип, который по сути является эмпирическим (т. е. основанным на опыте) и, таким образом, может поддерживать наблюдение за вероятными последствиями, способствующими эффективному принятию решений (см. Главу 9).

В психике нет кнопки «удалить»

Нет такого психологического процесса как «разучение» (*unlearning*). Известно, что существует множество процессов обучения, ослабляющих действия (например, забывание или уга-

сание), но символические сети – результат истории научения человека, а история работает через сложение, а не вычитание. Даже то, что было забыто, выучить заново проще, чем по-настоящему новый материал; угасание – это вопрос подавления (*inhibition*) в обучении, усвоении нового или гибкости реакции, но не «разучения». Этот принцип особенно важен при работе с мыслями (т. е. символическими отношениями), потому что процессы деривации (вывода производных отношений) препятствуют подавлению мышления сильнее, чем подавлению других форм поведения. Можно часами подавлять такое поведение, как ходьба или прием пищи, но невозможно сделать это с мышлением. Однако это не означает, что мы не можем контролировать мышление. Например, можно намеренно войти в контакт с определенной мыслью. Но долго фокусироваться только на этой мысли невозможно, потому что это потребует длительного подавления других мыслей.

Поэтому, когда символические отношения усугубляют психологические проблемы, клинические интервенции не могут ставить целью их стереть. Что здесь нужно, так это уменьшить относительную вероятность их возникновения или ограничить их влияние, часто за счет усиления альтернативных, более полезных символических отношений. В символической области клинические вмешательства направлены на изменение контекста мышления с помощью ключей, устанавливающих новые отношения, или ключей, трансформирующих функции существующих отношений, или и тех и других. Важно отслеживать оба процесса, чтобы не допустить непреднамеренного негативного изменения функций при попытке изменить форму символических сетей. Ожидаемый результат этих интервенций – не абсолютное отсутствие или присутствие какой-либо конкретной мысли, а способность перенаправить собственное мышление в сторону полезных символических отношений посредством объединяющего (кумулятивного) и включающего (инклюзивного) процесса. В понимании психопатологии нам следует помнить, что сами клиенты пытаются применить здравый смысл с помощью поиска и активации кнопки удаления (например, пытаются забыть травму или подавить осуждающую мысль). Это подводит нас к последнему общему выводу.

Это не логично, а психо-логично

Символическое поведение человека – основа человеческой логики, но символические действия не просто логичны. Они психологичны.

Чтобы лучше понять эту идею, предположим, что вы изначально считаете, что *A* порождает *B*, но позже приходите к выводу, что *A* на самом деле не порождает *B*. В логике это конец. *A* не порождает *B*. В психологии это не так просто, даже если вы действительно теперь верите, что *A* не порождает *B*. Отчасти потому, что отношения между *A* и *B* – это выученное поведение, а выученное сохраняется. Например, ребенок может поверить в то, что его отец умер, потому что он подумал: «лучше бы он просто умер» незадолго до того, как это действительно произошло. Даже если ребенку говорят, что это неправда, он все равно думает, что ответствен за это. Нет кнопки «удалить»: это действие (мысль «я сделал это») навсегда останется в его репертуаре с той или иной силой влияния. Он может чувствовать себя виноватым в этом. Он может избегать напоминаний об отце. Много из того, что кажется логичным или согласованным при контакте с этой докучающей мыслью (спорить с ней; отвлекаться от нее; получать заверения в обратном от других; избегать триггеров, заставляющих думать ее), имеет шанс усилить влияние этой мысли и даже ее частоту. Чтобы восстановить согласованность без удаления мысли, необходимо включить в анализ историю ребенка: вполне логично, что он думает, что виноват в смерти своего отца, учитывая, что у него была эта мысль, и что мысли невозможно стереть.

Есть еще одна причина, по которой терапевты должны проявлять осторожность в отношении когерентности: согласованность как таковая не гарантирует благополучия. Мы можем найти логичные ответы на экзистенциальные вопросы и остаться несчастными. Представьте себе мать, ребенок которой пострадал в автокатастрофе, где она была за рулем. Размышляя об этом событии, она думает: «Я ответственна за его травму». Вне зависимости от конкретных обстоятельств аварии ей всегда удастся найти согласованное обоснование этой мысли. Если она ехала слишком бы-

стро, легко заключить логически, что она и правда виновата. Но даже если она ехала безопасно, все равно можно сделать вывод, что она виновата, потому что в тот день она могла выбрать другую дорогу или быть еще внимательнее и увернуться от другой машины и так далее. Согласованность (или когерентность) можно найти где угодно, но она может быть бесполезной и даже вредной, если не приводит к эффективным действиям. Таким образом, в психологических интервенциях нельзя руководствоваться *любой* когерентностью. В них должна быть ориентация на цель и осознание эффективности движения к этой цели – то есть форма *функциональной* согласованности/когерентности.

Человеческое символическое поведение – обоюдоострый меч: оно влияет на человеческие действия как к лучшему, так и к худшему. Оно может увеличить или уменьшить нашу чувствительность к взаимосвязи наших действий и их последствий. Оно может подтолкнуть к изменениям или заставить нас упорствовать в использовании неэффективных стратегий. Оно может помочь нам решать проблемы или же выстраивать нашу жизнь как будто она начнется только после решения всех проблем. Оно может помочь нам понять свои ценности и придерживаться их или же бесполезно размышлять о несчастном прошлом и пугающем будущем.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе мы исследовали значение RFT для понимания психопатологий. Вот некоторые из ключевых моментов, которые стоит запомнить:

- Беглость и гибкость реляционного фрейминга связаны со многими важными областями функционирования человека, решающими для психологического здоровья, включая умение смотреть с разных точек зрения, эмпатию, решение проблем и рассуждения по аналогии (analogical reasoning).
- Способность строить символические отношения создает возможность сделать все, что угодно, источником боли. Даже положительный опыт может вызвать страдания из-за

двунаправленной природы отношений. Узнав, чего вы хотите, вы также узнаете, чего у вас нет. Найдя то, что делает вас счастливым, вы живете с угрозой потери.

- Все существа стремятся избегать источников боли и опасности, и люди поступают так же с символическими угрозами. Хотя избегание обычно полезно в случае безусловной опасности (как полезно держать руки подальше от горячей плиты), почти невозможно полностью и надолго избежать символических источников боли, потому что она всегда может снова возникнуть через производные отношения (например, просмотр комедии, чтобы не грустить, легко вызывает к мысли: «Когда фильм закончится, мне снова будет грустно»).
- Избегание опыта или *эмпирическое избегание* – логичная реакция на неприятные символические отношения и одновременно основной источник психологического страдания. Символические отношения – результат индивидуальной истории научения, а в истории работает сложение, а не вычитание. Таким образом, попытки избежать или избавиться от символических отношений, вызывающих страдание (например, воспоминаний о травме, забот и тревог, низкой самооценки), часто имеют парадоксальный эффект, поскольку активируют и расширяют именно ту символическую сеть, которой мы пытаемся избежать.
- Поскольку избегание опыта редко работает в долгосрочной перспективе и требует больших усилий для его поддержания, избегание символических событий может уводить нас от важных для нас областей жизни (например, избегание близких отношений, чтобы не соприкасаться с воспоминаниями о травме).
- Люди могут учиться на опыте встречи с возможными последствиями или обращаясь к их описаниям (правилам и инструкциям). Обучение с помощью правил и инструкций часто бывает более эффективным, но, как правило, делает нас нечувствительными к изменениям в обстоятельствах (например, выбирая ресторан по отзывам, можно не учесть, что качество еды со временем ухудшается).

- Нечувствительность к меняющимся обстоятельствам может привести к упорствованию в неэффективном поведении (например, ожидание, что депрессия отпустит, оставаясь в постели весь день, при том, что на самом деле депрессия усугубляется).
- Язык как сеть символических отношений когерентен (согласован) в самой своей сути и требует от нас поддержания этой согласованности посредством логики и осмысления. Большинство наших взаимодействий с миром фильтруются языком, что может привести к трем типам клинически значимых проблем:
 - Искажение опыта для поддержания согласованности наших идей и убеждений (например, избегание ситуаций, в которых мы чувствуем себя неуверенно, или игнорирование критики для защиты уверенности в себе).
 - Научение и решение проблем с помощью одного лишь языка, в то время как непосредственный опыт был бы более эффективным (например, размышление о прошлых ошибках вместо исправления фактически нанесенного ущерба).
 - Позволение согласованности (т. е. осмыслению) как таковой стать главным ориентиром и пренебречь оценкой эффективности действий (например, борьба за правоту, разрушающая близость в романтических отношениях).
- Способность строить символические отношения позволяет нам находить мотивацию в отдаленных и абстрактных последствиях. Это может быть основным источником удовлетворения, как, например, при выполнении тяжелой работы, часто окупающейся лишь годами позже, или в контакте со своими ценностями, когда непосредственные и конкретные последствия действий болезненны (например, когда удовлетворение сопровождается значительными затратами или ограничивает доступ к большим источникам благополучия). Она также может привести к адаптивным пикам, когда положительные последствия поведения связаны со значитель-

ными затратами или ограничивают доступ к большим источникам благополучия (например, соблюдение очень строгой диеты может дать удовлетворяющее чувство контроля, но также навредит здоровью и не позволит насладиться едой, разделив ее с другими).

- Ключевые следствия подхода RFT к языку в психотерапии:
 - Символические отношения лежат в основе всех сложных человеческих мыслительных и ментальных концепций, включая память, настроение, веру, саморегуляцию, самосознание, осознанность, намерение и цель. А значит, все формы психологического страдания человека можно проанализировать с помощью принципов RFT.
 - Все формы психотерапии используют язык, даже если они ограничивают использование слов, правил и инструкций. Таким образом, независимо от вашей клинической традиции, принципы RFT подходят вашей практике.
 - Основные принципы RFT относительно просты, но комбинация этих принципов позволяет терапевтам понимать и вмешиваться на высоком уровне сложности.
 - / ◦ Язык – мощный инструмент ориентации и концентрации внимания, способный вызвать невосприимчивость к другим частям контекста, которые могут содержать полезную информацию. Когда реакции недостаточно чувствительны к соответствующим аспектам контекста, с течением времени и в разных ситуациях они становятся чрезмерно генерализованными (обобщенными) и ригидными (жесткими), и тогда их трудно изменить. Чтобы избежать ригидности и чрезмерной генерализации, терапевтам следует быть осторожными с правилами и использовать язык таким образом, чтобы способствовать развитию эмпирических навыков (например, с помощью вопросов, рефлексивного слушания, метафор и правил, поощряющих наблюдение за вероятными последствиями).
 - Терапевты не могут помочь своим клиентам справиться с психологическими проблемами, устраняя или заменяя символические отношения (мысли нельзя «стереть»).

Вместо этого они могут использовать язык, устанавливающий новые символические отношения или преобразующий функцию существующих отношений. Это позволяет дополнительным источникам влияния конкурировать с доминирующими символическими отношениями и провоцировать новые или иные реакции.

- Терапевты не могут полагаться лишь на логику, чтобы помочь своим клиентам справиться с проблемами, коренящимися в символических отношениях. Им необходимо принимать во внимание контекст, приводящий к проблемным символическим реакциям, и культивировать формы языка и мышления, способствующие благополучию.



ГЛАВА 3

СИМВОЛИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ИЗМЕНЕНИЯ

Как происходят изменения в человеческом поведении? По крайней мере, для владеющих языком взрослых – в значительной степени через символические инструменты изменения, то есть через язык. В предыдущей главе мы сделали акцент на пагубное влияние языка, но стоит отметить, что противодействие такому влиянию зачастую требует *использования* языка.

Хотя язык, будучи относительно новым с эволюционной точки зрения явлением, судя по всему, доминирует в регулировании человеческого поведения, более старые эволюционно процессы не утратили важной роли в изменениях. Огромную пользу в психотерапии можно извлечь из работы с гораздо более древними процессами – социальным научением, привыканием, случайным научением и т. д. Но даже в этой работе психотерапия зависит от языка.

С точки зрения RFT терапевтическая беседа – это не только слова. Она также касается смысла, эмоций и цели. Эффект взглядов и улыбок, которыми обмениваются два человека, зависит от того, что они значат для этих двоих.

Эмоции и ощущения, которые мы испытываем, глубоко пронизаны подтекстами: что они означают, каковы приписываемые им особенности, из чего они (как мы думаем) исходят или на что они (как мы предполагаем) направлены. Если понять, что сущность языка – в выработке сетей взаимосвязей между событиями и, таким образом, в изменении функций этих событий, в изменении человеческого поведения не останется ничего незатронутого символическими способностями.

В этой главе мы исследуем практические инструменты, которые мы будем использовать в оставшейся части книги, давая новое дыхание и силу вашей психотерапевтической работе.

Основываясь на выводах RFT, мы предоставим структуру работы и рассмотрим некоторые индивидуальные языковые инструменты, которые можно использовать в этой структуре.

СТРУКТУРА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЯЗЫКА В ТЕРАПИИ

Так же, как и реляционный фрейминг в понимании человеческой психопатологии и неуспеха, символические инструменты изменения подобны обоюдоострому мечу. Язык – наше благословение и проклятие. Именно поэтому нам, терапевтам, необходимо глубже понимать язык, чтобы мы могли владеть этими инструментами как хирурги, а не как мясники. Чтобы стать экспертом в клиническом применении реляционного фрейминга, не обязательно становиться гиком, ведь самое важное в нем – детали, которые можно увидеть в самой психотерапии. Большая часть этой книги посвящена использованию языковых инструментов, но начнем мы с того, что они собой представляют и для чего нужны.

***Важнейшие цели: гибкая чувствительность
к контексту и функциональная согласованность***

Повышение гибкости восприятия контекста

Что такое контекстная чувствительность? Это степень нашей наблюдательности и реагирования на различные элементы контекста или «источники влияния». Наши действия могут быть чувствительны к различным видам источников влияния, некоторые из которых имманентны/сущностны и основаны на прямом опыте, некоторые основаны на биологических структурах и их отдаленной эволюционной истории, некоторые – символические и основаны на производных отношениях, а многие представляют собой их комбинации. Когда мы ведем себя, ориентируясь на конкретный источник влияния, мы по определению менее чувствительны к другим источникам влияния, иначе бы мы реагировали по-другому. В первых двух главах мы привели много примеров этого принципа. Исследователь Жан-Луи Этьен может принимать

холодный душ каждое утро, потому что более восприимчив к отдаленным последствиям хорошей подготовки к поездке на Северный полюс, чем к дискомфорту телесного ощущения холодной воды. Прямое научение может привести к нечувствительности – как в случаях, когда краткосрочные последствия берут верх над долгосрочными. Однако язык еще более расположен к созданию нечувствительности, потому что может произвольно конструировать или инструктировать возможные последствия. Они могут включать в себя сценарии, возможно, никогда и никем не испытанные в реальности, но тем не менее ослабляющие более прямые источники влияния.

Связь языка с контекстной чувствительностью. Способность конструировать или инструктировать возможные последствия с помощью языка – тоже и благословение, и проклятие. С одной стороны, язык может способствовать здоровой невосприимчивости к определенным последствиям. Человек может игнорировать боль, возникающую при вставании по утрам, упорной работе, совершении попыток и повторных попыток после неудач, в цепочке действий, мотивируемой символически созданной надеждой на достижение отдаленной цели, которой никто и нигде еще не достигал, – возможно, такой, как всеобщая справедливость или мир без насилия.

Язык также может и *повысить* чувствительность к определенным полезным последствиям. Мы можем заметить то, чего раньше не замечали (например, услышав «Осторожно!» при приближении машины); мы можем учиться и учить других вещам, слишком тонким, далеким или сложным для эффективного прямого научения (например, получая предписания врача или при изучении Вселенной с учителем физики); мы можем придумывать и тестировать альтернативы (например, планируя экспедицию на Южный полюс и просматривая различные маршруты перед выездом); мы можем мыслить рационально (например, решая начать лечение рака, даже если это болезненно); мы можем подключиться к значимым целям (таким как облегчение человеческих страданий даже при отсутствии немедленного удовлетворения) и так далее.

Потенциал языка велик отчасти потому, что огромная вариативность поведения может регулироваться контекстуальными особенностями мира. Этот потенциал стал тем самым двигателем человеческого прогресса и изобретательности. Возьмем, к примеру, тест на креативность, где участникам показывают простой предмет, например ручку, и просят придумать как можно больше вариантов его использования. Ручка, очевидно, может пригодиться для письма, но с помощью языка мы можем вывести ряд других функций: ее можно использовать как трубку, чтобы помочь кому-то дышать после трахеотомии, выполненной в экстремальных условиях, или же использовать ее как оружие, чтобы в кого-то вонзить. Один объект – совершенно разные функции. Чтобы увидеть эти альтернативные функции, ваша чувствительность к различным деталям контекста должна быть гибкой. Когда вам нужно писать – ваш фокус на чернилах в ручке; когда вам нужно помочь кому-то дышать – ваше внимание на ее форме и полости внутренней части; если нужно защищаться – вы думаете о ее жесткости и остроте. Эти особенности не обязательно узнавать методом проб и ошибок: язык сам поможет их абстрагировать.

Значение для психологических проблем и интервенций. Язык так же может и скрывать от нас полезные вероятные последствия, способствуя настойчивости в неэффективных действиях. Большинство психологических трудностей, вероятно, связаны с такой неэффективной настойчивостью. Один клиент может снова и снова совершать свои навязчивые ритуалы, думая, что нужно защитить себя от заражения; другой может избегать интимных отношений, считая себя уродливым; третий может валяться в постели весь день, думая, что вставать будет слишком утомительно. В таких случаях воображаемые последствия действия могут затмить другие источники влияния, которые могли бы способствовать более полезному поведению. Это похоже на неспособность видеть что-то помимо письменной функции ручки.

Таким образом, для развития здоровой гибкости в использовании языка требуется беглое применение реляционных способностей (нужно уметь мыслить быстро, ясно и связно), но также необходима и *гибкая чувствительность к контексту*. То есть, чтобы

быть эффективным, мышление должно быть чувствительным к соответствующим аспектам контекста подобно тому, как GPS необходимо получать верные сводки со спутников, чтобы эффективно направлять нас. Нам нужно позволить нашему контакту с миром лучше направлять нас в том, какие отношения мы образуем и какие функции мы меняем. Иными словами, мы хотим, чтобы наш ум руководствовался усовершенствованной способностью наблюдать и описывать отношения между нашими действиями и контекстом, в котором они происходят. Нам нужно замечать, что работает, а что нет; что актуально, а что нет. Мы хотим, чтобы наше мышление направлялось опытом, текущей ситуацией и нашими целями.

Учитывая, что психотерапия основана на использовании языка и что язык особенно быстро и эффективно создает нечувствительность, как психотерапевты могут помочь клиентам быть в большем контакте с полезными источниками влияния, не создавая более проблематичной нечувствительности?

Чтобы начать отвечать на этот вопрос, представьте себе благонамеренного терапевта, который видит, что клиент избегает близости, и пытается решить эту проблему, предупреждая его о том, чего это может ему стоить. Другими словами, он использует язык, чтобы изменить восприятие клиентом последствий своего поведения. Есть надежда, что клиент станет более чувствительным к пагубным последствиям попытки избежать чувства уязвимости, вызываемого близостью, или, возможно, станет менее чувствительным к краткосрочному успеху этой стратегии. Хотя предоставление клиенту нового правила может научить его стратегии, более эффективной в данном контексте, это не обязательно укрепит его умение приводить мышление *в большее соответствие с опытом*. Клиент не научился избегать языковых ловушек и обманчивых случайностей избегания опыта; он выучил лишь конкретную реакцию на конкретный источник влияния, которая может распространяться на разные контексты *независимо от ее эффективности*. И хотя руководство новым правилом от терапевта может привести к лучшим результатам, оно также может усилить нездоровые формы послушания (например, идею, что авторитетные люди должны говорить ему, что делать, пото-

му что собственным идеям нельзя доверять). Если клиент узнает эффективные правила от своего терапевта вместо того, чтобы наблюдать и доверять собственному опыту, также повышается риск увеличения зависимости от терапевта.

Мы не говорим вам: «Не давайте клиентам правил», потому что даже это правило должно быть чувствительным к контексту. Скорее, мы рекомендуем вам подумать, когда и как предоставлять правила, которые помогут клиенту быть *в контакте* с теми вероятными последствиями, которые естественным образом будут поддерживать эффективное и гибкое поведение. Например, терапевт может побудить клиента, страдающего депрессией, снова заняться деятельностью, которая в конечном итоге принесет удовлетворение. В этом случае клиент сможет естественным образом соприкоснуться с новыми источниками влияния на свое поведение без риска развития зависимости или чрезмерной ригидности, основанной на правилах. Однако такая передача влияния не всегда происходит автоматически; она гораздо более вероятна, если терапевт использует язык, осознавая его возможные слабости.

Квалифицированный терапевт чувствует эти опасности и опасается грубых инструкций, таких как: «Вам нужно заниматься более приятной деятельностью». Вместо этого упор в терапии следует сделать на *открытые вопросы* о том, что может быть приятным клиенту, *отражение его переживаний* о неудовлетворительных последствиях бездействия и изоляции и *выявление ценностей* клиента, – исследуя его *возможности действовать* и фокусируясь на вопросе, как *можно оценить и протестировать успех* его изменений в поведении. На этом основании можно вывести более общие правила, избежав опасности их чрезмерной генерализации и развития послушания и невосприимчивости. С таким подходом терапевт способствует повышению беглости и гибкой контекстной чувствительности собственных языковых процессов клиента, даже в процессе поиска преимуществ новых правил.

Важнейшая цель увеличения гибкости восприятия контекста, таким образом, состоит в том, чтобы помочь клиентам быть *в большем контакте со своим опытом* в широком смысле – не конкретным опытом, а всем его разнообразием, – чтобы, реагируя на данный контекст, можно было *выбрать* наиболее эффективное

поведение. Образно говоря, эта работа похожа на помощь ребенку в сборке головоломки. Мы поощряем его взглянуть на все ее части и обратить внимание на цвета и формы, чтобы выбрать совпадающие. Но гибкого восприятия контекста недостаточно для поддержки эффективных действий в мире языка. Мы не просто замечаем вещи и реагируем на них в соответствии с их сущностными характеристиками. Каждая вещь, которую мы замечаем, обладает безграничным потенциалом символических функций. То есть любую деталь головоломки можно изменить и совместить с любыми другими деталями. Клиентам необходимо хорошо осознавать то, как они думают о событиях и как они думают о самом мышлении, чтобы собрать рабочую головоломку, способствующую долговременному благополучию.

Содействие функциональной согласованности

Что такое когерентность или согласованность? Это основное свойство языка и мышления, определяемое относительной последовательностью реляционных реакций. Символические отношения должны быть в достаточной степени согласованы друг с другом в пределах одной сети, чтобы стало возможным взаимное и комбинаторное следствие. Проще говоря, нам нужно последовательно выстраивать символические отношения, чтобы использовать язык в качестве инструмента общения и влияния. Этот процесс начинается со значения отдельных слов (если «яблоко» → круглый красный объект, то круглый красный объект → «яблоко») и распространяется на сети взаимоотношений (или реляционные сети), которые становятся все более сложными (например, если Боб ниже, чем Джо, который ниже Фреда, то Фред выше Боба). Согласованность в языке необходима, в частности, потому, что мы используем язык, чтобы понимать и влиять друг на друга. Такое понимание и влияние возможны только в том случае, когда отношения, вызываемые символическими сигналами, и функции, которые они подразумевают, работают одинаково как для говорящих, так и для слушателей: нам нужно, чтобы то, что «имеет в виду» говорящий, соответствовало тому, что «понимает» слушатель. Например, при адекватной языковой подготовке слово

«опасность», выкрикиваемое кем-то, обычно понимается как неизбежность угрозы. Если бы опасность непредсказуемо означала то «будьте осторожны», то «вы в безопасности» без четких указаний, какое значение актуально, было бы невозможно отреагировать на это слово должным образом.

Для достижения социальных целей языка слушателям необходимо связно выстроить отношения как между символами, так и между символами и сущностными качествами окружающей среды. Слушатель, услышав «когда прозвенит звонок, достань пирог из духовки», должен вывести последовательные и ожидаемые условные отношения в предложении (если звонок – достань пирог), чтобы фактический звонок мог иметь поведенческую функцию, которая позволит говорящему достичь своей цели.

Когерентность всепроникающая. Согласованность настолько важна для способности выстраивать отношения, что мы порой заходим даже слишком далеко, устанавливая ее и между случайными событиями. Как только мы называем события, они входят в наши символические сети. Даже если мы не понимаем эти события, даже если они не имеют смысла, просто сказать «это бессмысленно» или «я не знаю, как это называется и для чего оно», – тоже форма согласованности. Эти события теперь относятся к категории «бессмысленных» или «неизвестных» нам вещей.

Ранее в этой книге мы сравнивали символические отношения с созвездиями на ночном небе. Когда они выстроены, их становится трудно не видеть, как будто они действительно там. Но эти созвездия не связаны с расположением звезд во Вселенной. Это символические схемы, которые мы применяем к миру, и можно нарисовать альтернативные созвездия иных форм. Похожий процесс можно наблюдать в игре, созданной французскими сюрреалистами в начале XX века, которая называется *cadavres exquis* («изысканные трупы»). Эта игра заключалась в вытаскивании частей предложений из шляпы и придания смысла получившемуся тексту. *Всегда* можно было найти какой-то смысл в этом случайном расположении фрагментов предложения.

Изначальное предложение, давшее название этой игре: «Изысканный труп будет пить молодое вино». Читая это, вы, вероятно,

можете создать осмысленную картину, основанную на конкретных образах, вызываемых этими словами, хотя они и были объединены в предложение случайным образом.

На самом деле, это наложение согласованности на мир при нормальном мышлении происходит постоянно. Социум обычно ожидает, что мы будем когерентно оправдывать свои мысли, чувства и действия (например, «Почему ты это сделал?»; «Тебе грустно, потому что я ухожу?»). Цель этого процесса – прагматическая (взаимопонимание и предсказуемость), но он может стать токсичным, если приведет к произвольным оправданиям и правилам, которым приписываются неотъемлемые свойства мира.

Расширение внутренней согласованности до своего рода *сущностной согласованности* проявляется, когда мы пытаемся показать, что наши идеи «истинны» или «правильны», не только путем согласования их друг с другом, но и путем демонстрации их *сущностной эквивалентности* свойствам мира. Этот процесс, на самом деле, начинается, как только мы научаемся языку. Наша способность связывать вещи символически – произвольно применимое расширение нашей способности строить отношения, основанные на сущностных характеристиках. Таким образом, неудивительно, что мы стремимся оправдать согласованность символических сетей, сравнивая их с сущностными свойствами физического мира. Предположим, ребенку говорят: «Яблоко меньше арбуза», и он приходит к выводу, что «арбуз больше яблока». Такие утверждения внутренне согласованы (если $A < B$, то $B > A$), но одного этого обычно недостаточно, чтобы считать их истинными. Они должны сопровождаться ключами, указывающими на их внутреннюю эквивалентность свойствам этих объектов («Видишь, он больше!»). По мере того, как мы привыкаем выстраивать отношения эквивалентности между нашими символическими сетями и непосредственным опытом, мы начинаем защищать свои идеи, как защищали бы себя от физического нападения, как будто символический мир слился с сущностным миром. Знаменитая картина Магритта, изображающая трубку над словами (по-французски) «Это не трубка», называлась «Предательство образов», но с точки зрения RFT ее с тем же успехом можно было бы назвать «Предательство символов».

Значение для психологических проблем и интервенций. Вернемся к клинической практике. Клиенты часто приходят в терапию в поисках когерентности (или согласованности) в том, что они испытывают. Клиенты хотят знать, что ИСТИННО, ожидая как внутренней символической согласованности, так и сущностной эквивалентности с миром (например, «Почему я такой?»; «Я полуман?»; «Правда ли, что жертвы насилия никогда полностью не восстанавливаются?»). Они просят терапевта поделиться с ними важной истиной, которая объяснит их переживания и устранит дискомфорт, связанный с несогласованностью. *Сущностная согласованность* обычно проблематична, потому что (1) одновременное поддержание внутренней согласованности и внутренней эквивалентности возможно только при условии игнорирования потенциально важных элементов и (2) она может замещать более полезные способы символического взаимодействия с миром, такие как отношения *условности* (которые вместо этого указывают на пользу наших идей). Давайте исследуем эти две проблемы.

Игнорирование и трансформирование ключевых элементов нашего опыта для защиты или восстановления согласованности наших идей – хорошо известный в психологии процесс (в частности, это адаптация путем ассимиляции, когнитивный диссонанс). Учитывая разнообразие нашего опыта, сложно соединить все части вместе и показать, что это единственно возможное расположение, не оставляя в стороне некоторые элементы. Многие мысли и идеи напрямую противоречат друг другу. Мы считаем себя и хорошими, и плохими. Мы смотрим в будущее и оптимистично, и пессимистично. Мы любим свою работу и ненавидим ее. Но нередко клиенты чувствуют, что все их мысли и чувства должны согласовываться между собой. Проблема в том, что этот подход может работать только в том случае, если они становятся все более и более нечувствительными к аспектам своей собственной когнитивной и эмоциональной жизни. Рассмотрим утверждение: «Я _____». Предположим, вас просят заполнить пробел тремя положительными характеристиками себя, в которые вы верите. Допустим, вы отметили «честный, заботливый и трудолюбивый». Непоследовательность в таком утверждении легко устраняется

простыми вопросами: «Все время? Со всеми? Во всех ситуациях?» Ощущение дискомфорта, которое вы испытаете при ответе на этот вопрос, свидетельствует о чрезмерном расширении. Нет, конечно нет. Не всегда. Не со всеми. Не везде. Как можно быть честным и при этом иногда лгать? Как можно проявлять заботу и при этом игнорировать потребности других или бросать друзей? Любой атрибут или черта – преувеличение. Это упражнение содержит важный урок: поддержание сущностной эквивалентности между последовательными символическими сетями и характеристиками мира требует невосприимчивости к некоторым аспектам нашего опыта. И если важные аспекты игнорируются только для того, чтобы соответствовать нашим идеям, эти идеи становятся менее полезными во взаимодействии с миром.

Иногда поддержание внутренней согласованности символических сетей достигается не попытками поддерживать сущностную эквивалентность, а радикальным игнорированием сущностного (*intrinsic*)¹ мира. Вместо защиты безусловной истины идей отрицается значение прямого опыта в оценке идей. В предыдущей главе мы упоминали такой тип соблюдения правил, как *послушание*, заключающийся в реагировании на символические сети независимо от естественных последствий, указанных в правиле, руководствуясь лишь социальными последствиями следования правилу как таковому (например, ребенок надевает пальто, даже если на улице тепло, просто потому что так сказала мама). В этом случае единственное, что имеет значение, – это подчинение правилу как таковому, поскольку подкрепление предоставляется социумом (или самим соблюдающим правило) независимо от того, что происходит в результате соблюдения правила. То есть важна в данном случае

¹ Помните, что под «сущностным» или «имманентным» мы подразумеваем просто «несимволический». Мы не утверждаем, что, поскольку функция не является символической, она не зависит от нашего опыта или «объективно истинна». Например, цвет объекта может выглядеть по-разному для разных людей. То есть цвет не находится внутри объекта; он зависит от нашего восприятия. Функциональный контекстуализм, философия науки, на которую опирается RFT, включает принцип *а-онтологии*. Этот принцип состоит в том, чтобы не выдвигать гипотез о реальности вне собственного опыта (символических или несимволических) (см. Monestès & Villatte, 2015). Использование нами здесь термина «сущностный» следует рассматривать в этом, более широком, философском контексте.

некая *социальная когерентность*. Дети, ставящие под сомнение социальные нормы («Почему мы должны это делать?»), часто слышат в ответ «Потому что так надо» или «Потому что я сказал(а)», что в терминах RFT означает: «Сеть внутренне и социально согласована, и важно только это». Если они согласятся, их похвалят, а если нет – накажут.

Проблема с социальной согласованностью та же, что и с сущностной: потеря реляционной гибкости (вы должны думать и вести себя определенным образом) и потеря чувствительности к непосредственному опыту (естественные последствия действия игнорируются). Это подводит нас ко второй проблеме, связанной с сущностной и социальной когерентностью: влиянию, которое эти виды согласованности оказывают на наши действия.

Если сущностная или социальная согласованность – доминирующая цель, клиенты будут стремиться к ее достижению, либо крепко цепляясь за сущностные свойства, которые предположительно соответствуют их идеям, либо полностью игнорируя их. Независимо от влияния этих идей на важные для них аспекты жизни, клиенты будут выстраивать свои действия в соответствии с этими идеями, чтобы поддерживать такую согласованность. Мир, таким образом концептуализированный клиентами, делает невозможным их движение к осмысленной жизни: «Романтические отношения *недостижимы*, потому что меня *совершенно невозможно любить*»; «Тревожность *абсолютно неприемлема*, и я не буду делать ничего из того, что вызывает это чувство»; «Мой супруг *категорически неправ*, поэтому мы не можем быть вместе». Если социальное подкрепление поддерживает такие представления, клиентам становится еще труднее эффективно реагировать на естественные последствия: «Я *не могу* поделиться своими чувствами, потому что *мы не говорим о чувствах в нашей семье*»; «Мужчина *должен* обеспечивать свою семью, поэтому я *должен* работать, даже если болен»; «Я *не могу* сказать своему партнеру, что хочу проводить больше времени вместе, потому что *он думает, что это глупо*». В каждом из этих случаев социальная когерентность важнее, чем выполнение действий, поддерживающих собственное благополучие.

Как можно помочь клиентам достичь согласованности в приверженности действительно ценным действиям, избежав ловушек сущностной и социальной когерентности? Нужно связать когерентность с гибкостью и эффективностью. В этом случае согласованность становится *функциональной*: «истинно» то, что работает в отношении заданной цели. Различные элементы сети по-прежнему согласованы друг с другом, но согласованность эту оправдывает не сущностная эквивалентность и не произвольное социальное подкрепление. То, как элементы сети сочетаются друг с другом, может меняться в зависимости от воздействия, которое эти символические расстановки оказывают на мир в заданном контексте. Ручка *может стать* трубкой, если в этот момент использование ее как трубки может помочь кому-то дышать. В функциональной когерентности природа отношений между символическими сетями и сущностным миром изначально *условна*. Согласованность достигается, когда символическое превращение ручки в трубку эффективно воздействует на мир. Нет необходимости добавлять, что ручка *на самом деле* трубка или что в ее *истинной* природе – быть трубкой. Уже через мгновение ее можно использовать для написания благодарственной записки – и она не станет снова исключительно ручкой.

Помочь клиентам подорвать сущностную согласованность можно, направив их к некоторому отвлечению от языкового потока. Но это непросто, потому что, как только производные значения установлены, символы несут их отовсюду. Мы не можем подавить символическую эквивалентность с сущностным миром, даже если это всего лишь ментальная конструкция. Попробуйте внимательно послушать разговор, не вникая в его смысл. Вы обнаружите, что это практически невозможно. Как только вы слышите слово «молоко», вы представляете себе жидкость белого цвета. Человек, впервые слышащий иностранный язык, услышит просто звуки, но носителю языка это будет крайне сложно. Сущностная согласованность настолько глубоко укоренилась в языковых символах – потребуются значительные усилия, чтобы увидеть процесс мышления так, как мы видим цветок или двойную радугу: только внешнее проявление, без смысловой нагрузки.

Широкий спектр методов фокусируется на том, чтобы помочь людям отвлечься от языка. Среди них медитация, парадокс, созерцание, пение, тишина, йога, коаны, психоделические препараты, духовные ритуалы, танец, работа с телом, метод дефузии (*defusion*) и тренировка внимания. Лишь часть этих методов была включена в научно обоснованную клиническую практику, но по крайней мере некоторые из них в настоящее время достаточно хорошо подкреплены метаанализами или опосредованными исследованиями (см. *Hayes et al., 2011*). Эти методы временно ограничивают контакт с символическими функциями и внутренней согласованностью, одновременно увеличивая контакт с функциями, основанными на несимволическом опыте. С ними сущностная согласованность ослабляется, и становятся более доступными другие полезные функции. По мере увеличения символической гибкости становятся возможными новые способы соотнесения событий и предметов.

Язык сам по себе может помочь ослабить сущностную согласованность и усилить функциональную согласованность – действительно, многие из перечисленных выше методов (например, парадокс, коаны, метод дефузии, тренировка внимания) во многом вербальны. Мы можем строить реляционные сети таким образом, чтобы они придавали смысл нашему опыту и увеличивали гибкость наших идей, принимая несогласованности внутри любой данной сети с большим самообладанием, за счет обращения внимания на эффективность наших действий. В терапии клиентов поощряют практиковать реляционную гибкость, исследуя различные гипотезы и точки зрения, а также концептуализируя свои разнообразные и часто противоречивые действия, мысли, эмоции и ощущения как психологические события, наблюдаемые просто как *части* себя; практиковать функциональную согласованность, отслеживая функциональные отношения, связывающие мысли, действия и последствия, и соединяя их цели со значимыми направлениями жизни. Такие методы, как созерцательная практика, могут быть встроены в эти более очевидно вербальные вмешательства, чтобы помочь клиентам более эффективно соотносить свой опыт через язык, потому что глубокая идея методов, сосредоточенных на преобразовании функций языка, в том, что

все реляционные сети можно *проверить* на предмет их *функционального* влияния. Это помогает оставлять гипотезы гипотезами, разные точки зрения – разными точками зрения, а Я-концепции – Я-концепциями.

Как мы увидим в последующих главах, посвященных клиническим интервенциям, социальная и сущностная когерентность не всегда проблематичны, они могут быть даже полезными в случаях, когда функциональная согласованность не поддерживается хорошо прослеживаемыми вероятными последствиями. В некоторых случаях, к примеру, терапевт может поспособствовать социальной согласованности, побуждая клиента доверять ему, вместо наблюдения за собственным опытом, потому что в текущий период суждения клиента могут быть искажены (например, потерей надежды или сильным дистрессом), или когда отсутствует опыт поддержки эффективных действий. Однако даже в этих случаях необходимо все же задействовать функциональную согласованность, чтобы заложить основу автономии (см. Главу 5). Некоторая степень *сущностной согласованности*² включена в понятия «Я» и «смысл жизни», поскольку они требуют стабильности, даже при том, что это символические концепции, – а значит, поддаются реляционному фреймингу. Как мы увидим в главах 6 и 7, (а) концептуализация «Я» как контейнера психологического опыта и (б) определение главных целей и качеств действий как общих жизненных векторов – хорошие способы сохранения гибкости, даже когда важность символических конструкций завышена. Итак, главная цель поощрения функциональной согласованности – помочь клиентам думать и делать выборы, основываясь на критериях *целостности* и *эффективности*, чтобы интегрировать весь психологический опыт в гибкие сети и действовать во благо осмысленной жизни.

² Обратите внимание, что мы не отождествляем сущностную согласованность (*essential coherence*) с эссенциализмом (*essentialism*), хотя сущностная согласованность – это путь к эссенциализму. Эссенциализм требует движения дальше построения сущностных отношений эквивалентности между символическими сетями и сущностными переживаниями: к оправданию этих отношений эквивалентности через обращение к структуре реальности за пределами опыта (см. Monestès & Villatte, 2015).

Общая стратегия: изменение контекста для преобразования символических функций

Трансформация символических функций

Язык влияет на то, как мы воспринимаем опыт и реагируем на него. Несколько примеров трансформации (или преобразования) функций мы приводили в первых главах этой книги и могли увидеть, что этот процесс имеет как преимущества, так и недостатки. Поскольку с помощью языка что угодно может стать чем угодно, практически любое событие в нашей жизни может либо дать нам силы двигаться в направлении наших ценностей, либо, напротив, создать труднопреодолимые препятствия. Терапевтическая работа эффективна, если она влияет на *изменение функции*, то есть меняет значение переживаний клиента и их влияние на его поведение. Умелое использование языка направлено на продвижение символических функций, поддерживающих, а не блокирующих эффективные действия.

Язык соотносит события, но также и выбирает функции уже соотнесенных событий. Представьте себе свежее яблоко. Теперь посмотрим, можете ли вы вспомнить звук, с которым вы его откусываете. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете во рту, когда жуete большой кусок хрустящего холодного яблока, – на текстуре его мякоти во время жевания. Сможете ли вы вспомнить вкус яблока?

Ни одно из этих переживаний не ново. Все они были доступны вам на первом же предложении: «Представьте себе яблоко», но до тех пор, пока не добавились дополнительные слова, многие функции яблока были расплывчатыми и беспорядочно мелькали в вашем сознании. Затем мы усилили функции звука (хруст яблока), текстуры и вкуса. Мы могли бы долго продолжать с весом, формой, текстурой кожицы, цветом и так далее. Мы могли бы напомнить читателю о метафорах, в которых обычно участвуют яблоки, таких как «яблоко раздора» или «попасть в яблочко». В данном контексте мы делаем это просто, чтобы отметить, сколько скрытых функ-

ций уже задано одним только словом «яблоко», так что порядок и фокус, в общем, и не важны. Но рекламодатель мог бы быть более разборчивым: и вот он использует хруст, а теперь – вкус или же приписываемые функции, такие как наша культурная память о Еве, предлагающей яблоко Адаму – в зависимости от того, была ли у него цель продать вам сок, компьютеры или поездку в Лас-Вегас.

Клиницисты сталкиваются с теми же проблемами. Им необходимо использовать языковые инструменты для усиления связи с существующими функциями реляционной сети, способствующими позитивным изменениям, для уменьшения имеющейся связи с существующими функциями, которые им не способствуют, для своевременного внедрения новых функций и для связывания существующих функций с новыми событиями, чтобы создать возможность выбора функций.

Возьмем пример близости. Укрепление близости требует выражения чувств, но функции выражения чувств неоднозначны. Делиться чувствами с другими может быть привлекательно, например, если это означает развитие чувства глубокой связи, но та же идея может вызвать реакции отвращения и избегания, если связана со страхом отвержения или опытом осуждения. Если выражение чувств человеком воспринимается в основном как риск быть отвергнутым, а не возможность улучшить эмоциональную связь, то делиться чувствами с другими он вряд ли захочет. Ирония, однако, в том, что, если мы банально сфокусируемся на попытке устранить страх отверженности или как-то убедить клиента отбросить его ради сближения, мы можем лишь усилить (или *аугментировать*) его контакт именно с теми функциями, которые сближению препятствуют. Цель (сближение), вероятно, будет лучше достигнута, если сосредоточиться на стремлении к искренней эмоциональной связи. В парадоксальной версии этого подхода можно было бы даже использовать функции, *мотивирующие избегание*, в качестве ключей, чтобы заметить функции, *напротив мотивирующие сближение*. Рассмотрим это на примере стенограммы сеанса, где один из нас (Стив Хейз) работает с женщиной, чувствующей себя отвергнутой и лишенной заботы со стороны своего

требовательного отца (Hayes, 2009; приведенная здесь стенограмма сокращена и отредактирована в интересах конфиденциальности³):

ТЕРАПЕВТ: Итак, если взять один из этих разговоров и рассмотреть в замедлении, есть ли в нем что-то болезненное для вас?

КЛИЕНТКА: Есть немного. Хорошо. Я беру трубку, говорю с ним, и я знаю, что все будет только о нем. Так что да, наверное... Когда он звонит, я знаю, что не услышу: «Сьюзен, что с тобой на самом деле происходит? Как ты себя чувствуешь?» Я не думаю, что мой отец вообще *знает* меня, какая я есть. Так что, да, здесь может быть какая-то боль.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. А как вам такая довольно странная мысль? Будет ли справедливо сказать, что если вы оттолкнете эту болезненную часть себя, то вы сделаете с собой то же самое? Если вам больно не быть замеченной, не быть увиденной такой, какая вы есть, в диалоге с ним, – то, когда эти эмоции, возникающие во время общения с отцом, не могут быть увиденны вами, когда им нет места внутри, разве вы не делаете то же самое с собой?

КЛИЕНТКА: Повторите, пожалуйста. Я не совсем поняла.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Я спрашиваю, нормально ли вам быть *со-бой* со своими чувствами и мыслями, такими, какие они есть?

КЛИЕНТКА: Аааа. (пауза) Нормально ли мне со всем, что я есть, и что я чувствую? Вы об этом?

ТЕРАПЕВТ: Да.

КЛИЕНТКА: Мне это сложно. (пауза) Проговаривая это, я осознаю... Я же вечно сужу себя: я должна быть такой или такой..., а это, по сути, то же самое, на что я жалуясь в его отношении ко мне (*смеется*). Ненавижу эту иронию жизни!

³ Здесь и во всех других описаниях случаев из нашей практики, мы воспроизводим реальные диалоги не дословно. Изменения помогают выделить важное и защитить конфиденциальность клиентов. При этом настроение и суть первоначальных диалогов сохранены. Остальные эпизоды вымышлены.

ТЕРАПЕВТ: (*смеется*) Но, знаете, иногда, если пойти в боль, она может вас чему-то научить. В ней ведь есть что-то, чему она должна вас научить. А что, если ценность этой боли в том, что она может рассказать, чего вы хотите? Чего вы хотите *от отца*, но еще и чего вы хотите...

КЛИЕНТКА: По отношению к себе.

В этом примере терапевт направляет пациентку к принятию болезненных функций отвержения и осуждения со стороны критикующего отца и использованию существующей связи с желанием быть принятой и увиденной без осуждения («Я не думаю, что мой отец вообще знает меня, какая я есть. Так что, да, здесь может быть какая-то боль»), чтобы обернуть эти болезненные функции в возможность большего принятия себя, чтобы сближение с отцом стало возможным в принципе. Используя метафору «учителя», терапевт предполагает, что боль отвержения и осуждения рассказывает о том, чего клиент хочет – от других и (как добавляет сама клиентка) по отношению к себе. Цель этого – сфокусировать внимание клиентки на открытости, принятии, любопытстве и эмоциональной связи, усилить их важность, а также использовать сам страх отвержения как ключ к этим функциям.

Один из способов еще быстрее расширить полезные функции и сфокусироваться на них – это акцентировать новые функции, используя те же слова, которые описывают старые. Например, человека, который избегает чувств, желая «чувствовать себя хорошо», можно попросить замедлиться и сосредоточиться на эмоциях в самих попытках «*почувствовать себя хорошо*». Человека, который чрезмерно контролирует, избегая чувства «выхода из-под контроля», можно побудить отпустить контроль, чтобы почувствовать, каково это – «*выйти из-под контроля*» (где из интонации ясно, что вы имеете в виду «выйти из этого состояния» или «выбраться из-под этого бремени»; другими словами, каково это, не ощущать «контроль» как проблему).

Итак, выбор и изменение функций психологического опыта – ключ к эффективной терапии. Вопрос лишь в том, как. Если бы можно было просто менять функции, как лампочки, наша работа

была бы простой. Но в терапии обычно используются менее прямые средства.

Изменение контекста

Поведение регулируется его прямым и символическим контекстом: биологической историей, индивидуальной историей и текущими обстоятельствами. Терапевт изначально является и всегда остается лишь частью контекста поведения клиента. Так что воспринимать работу терапевта как наблюдение за изменениями того, что люди думают или чувствуют, или как они себя ведут, – самообман. Нам нужно быть точнее. Наша работа – *изменять контекст*, из которого люди думают, чувствуют и делают. Терапевт не может быть в уме или теле другого человека. В области мышления, когда мы моделируем, провоцируем и поддерживаем полезные изменения, мы делаем это, изменяя ключи, вызывающие новые способы соотношения вещей и изменяющие функцию (то есть значение и влияние) этих вещей на поведение клиента.

Как изменить символический контекст поведения клиента? Базовая математика психотерапии говорит нам о том, что сложение гораздо полезнее вычитания. Мы не можем удалить части клиентских реляционных сетей, потому что обучение так не работает. Но мы можем изменить контекст, в котором возникают источники влияния, и можем расширить сети, чтобы привнести альтернативные, полезные, источники влияния. Такое расширение снижает доминирование проблемных символических сетей, во многом так же, как добавление пресной воды в стакан с соленой в конечном итоге делает его пригодным для питья.

Интернет – еще одна хорошая метафора для понимания, как работает ум: посредством сложения, а не вычитания. На больших серверах сохраняется практически все, что было выложено в Интернет. Даже если этот контент удалить с определенной страницы или веб-сайта, будь то фотография, заметка или информация, его все равно можно будет найти в архивах прошлых версий. Когда люди становятся жертвами слухов или клеветы в Интернете, хороший способ подорвать влияние вредоносной информации (независимо от ее правдивости) – утопить ее в другом виде контента.

Погруженная в море альтернативного контента, досаждающая информация по-прежнему доступна, она не удалена полностью, но ее влияние слабее. Точно так же, если клиент чрезмерно контролируем тяжелой мыслью (например, «Я так нервничаю при социальных взаимодействиях»), можно сгенерировать другие мысли, чтобы с пользой повлиять на его поведение, не пытаясь ничего из него исключить (например, задавая вопрос: «А какой может быть польза от общения с людьми?»). Когнитивная переоценка – пример этого подхода, когда она означает когнитивную гибкость и когнитивную продуктивность, а ведь цель, как мы помним, не столько в том, чтобы устранить или оспорить, а в том, чтобы расширить и укрепить. Однако, если переоценка становится способом подавления психологического опыта, она перестает быть полезной (см. *Kashdan et al., 2006; Troy et al., 2013*).

Расширение сетей также можно использовать для достижения целей интервенций, направленных на поддержку функциональной согласованности. Помещение мыслей в отношения иерархии или включения с переживающим их – хороший пример. Мы можем рассказать о своих мыслях, начав со слов: «У меня возникла мысль, что _____», или о чувствах, начав с: «Я испытываю чувство _____», и в этом процессе уже будет (1) обозначение категории переживаний и (2) контекст естественной иерархии между наблюдателем этих переживаний и самими переживаниями.

Другой пример – язык различных перспектив (*perspective-taking language*), его мы подробно рассматриваем в главах, посвященных концепции «Я» и терапевтическим отношениям. Заметив проблемную мысль, можно задать вопрос «а кто ее наблюдает?», что поможет создать дистанцию между мыслью и мыслителем.

Обратите внимание, что расширение реляционной сети не обязательно приводит к преобразованию функции. Разговор не всегда приводит к эффективным изменениям, а некоторые сессии могут оставлять и у терапевта, и у клиента чувство фрустрации, будто никакого прогресса не произошло, даже если обсуждалось очень многое. Нередко разговор приводит даже к разрастанию проблемы, а не к изменению отношения человека к проблеме. Таким образом, терапевты обязаны следить за эффектом своих интервенций и оценивать – как в моменте, так и с течением времени, – ме-

няются ли реакции клиентов в их проживании опыта вследствие изменения символического контекста.

И напротив, преобразование функции не всегда требует расширения реляционных сетей. Например, молчание, выражение лица, переформулирование утверждений в вопросы, изменение позы или моменты созерцания могут изменить влияние опыта клиента без явного добавления каких-либо новых отношений. Улыбки, кивки, смех или слезы могут указывать на то, что опыт клиента меняется или что клиент смотрит на мир уже иначе. Иногда лучше всего не добавлять никаких слов к этому новому опыту.

Давайте еще раз взглянем на представленный выше эпизод из практики и посмотрим, как терапевт изменил контекст, чтобы усилить полезные функции.

ТЕРАПЕВТ: Итак, если взять один из этих разговоров и рассмотреть в замедлении, есть ли в нем что-то болезненное для вас?

Терапевт изменяет контекст с помощью замедления и добавляет к контексту боль, связанную с разговором клиентки с отцом.

КЛИЕНТКА: Есть немного. Хорошо. Я беру трубку, говорю с ним, и я знаю, что все будет только о нем. Так что да, наверное... Когда он звонит, я знаю, что не услышу: «Сьюзен, что с тобой на самом деле происходит? Как ты себя чувствуешь?» Я не думаю, что мой отец вообще *знает* меня, какая я есть. Так что, да, здесь может быть какая-то боль.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. А как вам такая довольно странная мысль? Будет ли справедливо сказать, что если вы оттолкнете эту болезненную часть себя, то вы сделаете с собой то же самое? Если вам больно не быть замеченной, не быть увиденной такой, какая вы есть, в диалоге с ним, то, когда эти эмоции, возникающие во время общения с отцом, не могут быть увиденны вами, когда им нет места внутри, разве вы не делаете то же самое с собой?

Терапевт добавляет к контексту боль, которую клиентка причиняет себе сама, отталкивая чувства.

КЛИЕНТ: Повторите, пожалуйста. Я не совсем поняла.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Я спрашиваю, нормально ли вам быть собой со своими чувствами и мыслями, такими, какие они есть?

Терапевт добавляет к контексту возможность открытости к контакту клиента со своими мыслями.

КЛИЕНТ: Аааа. (Пауза.) Нормально ли мне со всем, что я есть и что я чувствую? Вы об этом?

ТЕРАПЕВТ: Да.

КЛИЕНТ: Мне это сложно. (Пауза.) Проговаривая это, я осознаю... Я же вечно сужу себя: я должна быть такой или такой... а это, по сути, то же самое, на что я жалуюсь в его отношении ко мне. (Смеется.) Ненавижу эту иронию жизни!

ТЕРАПЕВТ (смеется): Но, знаете, иногда, если пойти в боль, она может вас чему-то научить. В ней ведь есть что-то, чему она должна вас научить. А что, если ценность этой боли для вас в том, что она может рассказать, чего вы хотите? Чего вы хотите от отца, — но еще и, чего вы хотите...

Терапевт добавляет к контексту возможность связи боли с ценностью.

КЛИЕНТ: По отношению к себе.

Как видно на этом примере, техники, используемые терапевтом для изменения символического контекста, могут быть вербальными (например, вопросы, переформулировки) или невербальными⁴ (например, изменение темпа и тональности речи); они могут выбирать уже существующие функции (боль, связанную с

⁴Помните, что под невербальным мы подразумеваем «не состоящий из слов». При этом ключи, не содержащие слов, вполне могут быть символическими (например, жест или интонация могут иметь значение).

разговором с отцом) или расширять сеть клиента, создавая новые функции (боль может рассказать о ценностях). Прогресс происходит, когда изменение контекста приводит к изменению текущих функций в сторону более полезного поведения.

Этот раздел, посвященный важнейшим целям и общей стратегии, призван создать структуру работы с особыми символическими инструментами, предлагаемыми RFT для психотерапии. Терапевты изменяют символические контексты, трансформируя функцию источников влияния, чтобы помочь клиентам быть чувствительнее к полезным деталям своего опыта, делать более эффективные выборы и совершать эффективные действия. Эта стратегия основана на расширении и построении поведенческих репертуаров (в том числе в области языка и мышления), а не на попытке устранить переживания.

Структура дает направление, а также некоторые общие указания, как двигаться в этом направлении. Но возможно предоставить и более конкретное руководство, определив, как различные способы соотнесения вещей (т. е. реляционный фрейминг) могут изменять контекст и трансформировать символические функции психологического опыта. В следующем разделе мы исследуем некоторые из этих «символических инструментов» (т. е. различные типы фрейминга) и дадим примеры их использования. Примеры в этой главе не подразумеваются как исчерпывающие, поскольку остальная часть книги рассмотрит их использование глубже. Здесь мы опишем их потенциал ровно так, чтобы читатель мог понять, что они из себя представляют.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛЯЦИОННЫХ ФРЕЙМОВ КАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТА

Реляционные рамки/фреймы – это подборки языковых способностей, к приобретению которых мы эволюционно подготовлены при условии достаточного обучения. В терапии это инструмент, используемый нами для изменения контекста психологического опыта клиента в надежде на полезную трансформацию функций. В первых двух главах мы увидели, что фрейминг сочетает в себе

три функциональные особенности: взаимность, объединение в сети и преобразование функции. Иногда мы используем термин «фрейм/рамка» (как в *теории реляционных фреймов*) для обозначения наименьшей практически полезной единицы осмысленного говорения и понимающего слушания. Но реляционные фреймы – это то, что мы делаем, а не то, что имеем, и чтобы напомнить нам о том, что это процесс, мы обычно описываем их в английском с помощью герундия: *relational framing* (в русском прямая калька: *фрейминг* – прим. перев.).

В одном предложении могут быть задействованы десятки фреймингов, но мы не рекомендуем терапевтам обращать внимание ни на одно из них во время взаимодействия с клиентами. Как предлагали ранее другие авторы RFT (например, *Luciano et al., 2004*), мы рекомендуем фокусироваться лишь на фреймингах, наиболее важных для преобразования функции, ведущего к эффективному изменению поведения. Иногда во всем потоке речи лишь пара фреймингов станет основой для развития полезных функций, как в примере: «А что, если бы вы, на месте вашей мамы, слышали то, что вы мне только что рассказали... Не торопитесь. Постарайтесь действительно представить в уме эту картину, где вы – это она». Здесь терапевт нацелен в основном на смену точки зрения или дейктический фрейминг, чтобы помочь клиентке заметить влияние ее же слов. Такой сдвиг перспективы возможен, поскольку сочетается, конечно, и с другими типами фрейминга, такими как *условный фрейминг* («если бы вы были на месте вашей мамы»), но практичнее все же рассматривать всю эту последовательность как *смену перспективы*.

Рассматривая различные типы фрейминга, стоит помнить также, что определенные символы, используемые для активации отношений и трансформации функций, могут иметь различные формы. Например, дейктический фрейминг, использованный в предыдущем примере, мог бы звучать и так: «А теперь послушайте это с позиции вашей мамы» или так: «Допустим, вы сейчас ваша мама, и вы слышите эти слова». Этого можно было добиться и вовсе без слов, например развернув стулья. Важна функция ключей, используемых нами для активации различных типов фрейминга. Некоторые ключи после терапевтической интервенции мо-

гут даже обрести новую особую функцию фрейминга. Например, вопрос «Соответствует ли это тому, что для вас важно?» может изначально побудить клиента задуматься о влиянии своего поведения с точки зрения конкретной цели (условный фрейминг), а в дальнейшем, после некоторой работы над смыслом и мотивацией (см. Главу 7), он может подвести внимание к главным целям (иерархический фрейминг). Примеры символов, обозначающих определенные виды фрейминга, приведенные ниже – одни из наиболее типичных, но терапевты всегда должны проверять, соответствует ли значение, которое они в них вкладывают, пониманию клиента. Зачастую использование изображений, жестов и метафор помогает сделать эти различные типы символических отношений конкретнее и легче для наблюдения (например, «и что произошло тогда?», сопровождаемое движением руки слева направо). Таким образом, и терапевт, и клиент могут убедиться, что они понимают друг друга, и полезная трансформация функции действительно может произойти.

Координационный и различительный фрейминг

Два простейших вида навыков реляционного фрейминга – это координационный (включающий эквивалентность, сходство или совместимость) и различительный (основанный на различиях). Например, можно сказать «Я тревожусь» (я и *тревога* в отношениях координации) или «Я не готов» (я и *готов* в отношениях различия), что указывает на то, как думает и что чувствует этот человек в отношении себя в этот момент. В самом простом, базовом, применении координационный и различительный фрейминг устанавливают эквивалентность или сходство между событиями или предметами в первом случае, и различие или исключение – во втором. Эти навыки появляются в нашей истории развития первыми – во-первых, потому что просты, во-вторых, потому что имеют центральное значение в назывании вещей, которое дает огромные преимущества для сотрудничества (позволяет членам одной культуры общаться с помощью символов об объектах, не присутствующих непосредственно в окружении; см. Главу 1).

В терапии эти типы фрейминга часто используются, чтобы помочь клиентам различать свои мысли, чувства и ощущения и сообщать о их. Язык эмоций, к примеру, – основное средство сообщения другим о наших потребностях, желаниях и возможном будущем поведении. Если навык называния, поддерживаемый координационным и различительным фреймингом, слаб или слишком специфичен, нам трудно получить то, что мы хотим. Кроме того, называние – ключевой процесс в развитии гибкой чувствительности к контексту. Наблюдая и описывая источники влияния на наши действия, мы лучше замечаем и адаптируемся к различным контекстам, вместо упорствования в более не эффективных действиях. У имеющих слабые навыки называния часто возникают трудности с прогнозированием и пониманием причин и следствий своего поведения, интерпретацией и эффективным реагированием на события в окружающем мире и эффективным удовлетворением собственных потребностей.

Подобные проблемы могут возникать по-разному. Человек, происходящий из семьи, в которой эмоции не признавались и не обсуждались, возможно, никогда не разовьет понимание и словарь эмоций. Тем не менее дети, выросшие в подобной среде, обычно со временем выучивают названия эмоций, но использование этих названий может быть слишком непоследовательным, необычным или размытым, чтобы обеспечить хорошие навыки межличностного общения. Человек, подвергавшийся насилию в детстве, когда ему при этом говорили, что обидчик его любит, будет иначе понимать, что такое любовь и забота, по сравнению с человеком, выросшим в атмосфере безопасности и благополучия. Человек, воспитанный взрывными родителями, способными внезапно впасть в ярость, может видеть гнев повсюду, даже в лицах людей, которым скучно, грустно или даже весело (*Penton-Voak et al., 2013*). Если выражение эмоций строго наказывается, дети могут подавлять их. Ведь для них в конечном итоге могло быть лучше отрицать или игнорировать чувства, чем выражать их и быть наказанными. Любой из этих довольно распространенных опытов может нарушить развитие языкового репертуара, общепринятого и понятного в языковом окружении этого человека. Сильное чувство гнева может называться «раздражением», сексуальное

влечение – «отвращением», а скука восприниматься как «гнев». Подобные процессы могут привести к подавлению эмоциональной осознанности и общения, поскольку символический контакт с эмоцией через называние может вызывать сбивающие с толку или болезненные последствия.

Проблемы с называнием – вызов, заслуживающий пристального внимания со стороны клиницистов, потому что термины, используемые для обозначения переживаний, быстро входят в обширные реляционные сети, поддерживая набор действий и дальнейшие усилия по обнаружению и искоренению проблемных ярлыков. Человек, воспринимающий слишком много контекстных ключей как гнев в других, скорее всего, будет реагировать собственной враждебностью (Penton-Voak et al., 2013), что в свою очередь может вызвать настоящий гнев в других и подкрепить проблемную реакцию. Человек, обозначающий сексуальные взаимодействия термином «отвращение», даже если он сексуально возбужден биологически, может испытывать трудности с сексуальным поведением (Cherner & Reissing, 2013), что приводит к трудностям в интимных отношениях, менее частому сексуальному поведению и еще меньшей возможности отличить возбуждение от отвращения. Выявление и исправление слабых навыков описания и распознавания – фундаментальная терапевтическая задача, решению которой способствует понимание значения навыков координационного и различительного фрейминга, а также способов их оценки и изменения в психотерапии.

Оппозиционный фрейминг

Этот тип фрейминга устанавливает отношения противопоставления между двумя событиями. От простого различения он отличается большей конкретикой. Если бы вы хотели узнать температуру, знание того, что она не горячая, скажет вам меньше, чем знание того, что она *противоположна* горячей.

Поскольку оппозиция довольно специфична, она может быть полезна при изучении того, что, с точки зрения клиента, несовместимо в его переживаниях или что наличие этого переживания привносит в проживание другого опыта. Например, клиенты ча-

сто откладывают смысл и цель, пока они сосредоточены на борьбе с психологическими проблемами. Противопоставление может быстро расширить текущий фокус внимания с помощью таких формулировок как: «Что бы вы сделали, если бы это было не проблемой, а возможностью?» Клиенты, привыкшие хронически откладывать в сторону смысл и цель, иногда не могут сказать, чего они хотят, так же, как и клиенты, избегающие эмоциональных ярлыков, затрудняются с выражением того, что они чувствуют. В такой ситуации прямые вопросы о том, чего человек хочет, скорее всего, приведут к ответу «Я не знаю», но использование противопоставления позволяет «зацепить» его тем, что известно, а не тем, что неизвестно. Это может быть особенно полезно, если терапевт помогает клиенту использовать ключи, обычно мотивирующие проблемное поведение, как ключи к возможностям сделать что-то более осмысленное (например, «А что, если ваш импульс к бегству сигнализирует о том, что вы чего-то хотите в этой ситуации?»). Противопоставление можно использовать, чтобы помочь клиентам лучше понять их мотивацию.

Пример этого есть в расшифровке стенограммы той же сессии, которую мы представили ранее – с женщиной, чувствующей себя отвергнутой и лишенной заботы со стороны своего требовательного отца (Hayes, 2009; стенограмма отредактирована в интересах конфиденциальности).

ТЕРАПЕВТ: Боль рассказывает о том, что для вас ценно: о том, какой вы хотели бы быть – с собой и с другими. Когда люди взаимодействуют с вами так, как будто вы невидимы, – это больно. Вы злитесь на это. А что, если мы развернем это и спросим: хорошо, а что это говорит вам о том, что вы хотите в своей жизни? Вам больно, потому что вы чего-то хотите.

КЛИЕНТКА: Хорошо. Я понимаю.

ТЕРАПЕВТ: Так чего же вы хотите? Позвольте мне сформулировать эту странную мысль. Какую важность вам пришлось бы отбросить, чтобы вам не было больно, когда вы невидимы?.. Вам важен ваш отец и отношения с ним, но вы также хотите, чтобы эти отношения были какими-то, как вы хотите, верно? Вы хотите, чтобы они были искренними; вы хотите, что-

бы они были настоящими; вы хотите, чтобы он знал, какая вы.

КЛИЕНТКА: Я правда хочу этого. Да. Я хочу. Вы правы. Это очень-очень верно. Именно поэтому мне больно.

Оппозиционный фрейминг (например, «что должно перестать быть для вас важным, чтобы вам не было больно») гораздо более применим, чем может показаться. Эффективные клиницисты помогают клиентам понять больше о том, что есть, осознав, чего не хватает; узнать больше о том, что они хотят делать, отталкиваясь от того, что они до сих пор не делают или не могут делать. Непрямолинейная природа противопоставления позволяет клиницисту уменьшить сопротивление и найти входы на избегаемую или защищаемую территорию через своего рода черный вход.

Оппозиционный фрейминг также лежит в основе парадокса и иронии, которые могут помочь клиенту с большей готовностью исследовать болезненный опыт, если подойти к нему с своевременным юмором и дерзостью. Например, терапевт может использовать такие высказывания: «Вот это мощный опыт, да?» или «Прямо то, что вы хотели! Ну нет», говоря о тяжелом опыте. Такие утверждения могут обойти хорошо отработанное избегание, обрамляя нечто тяжелое в нечто великое или желаемое, а не привычно болезненное.

Условный фрейминг

Условный фрейминг (*conditional framing*) полезен для оценки эффективности, в частности для отслеживания влияния различных форм поведения и определения поведения, полезного для достижения данной цели. Наиболее очевидное применение – это расширение возможных вариантов будущего (например, «Что произойдет, если вы скажете партнерше, что любите ее?»; «Что бы вы сделали, если бы захотели стать ближе со своими детьми?»; «Каким может быть ваш следующий шаг, чтобы приблизиться к этой цели?»), но применение условного фрейминга не ограничивается банальным проблеморешательством. Обусловленность можно использовать для нормализации или валидации опыта

клиентов, например, признавая влияние контекстных переменных на их чувства, мысли или действия (например, «Учитывая то, через что вы прошли, вполне логично испытывать такие чувства» – т. е. *если* вы пройдете через это, *то* у вас появятся эти чувства). Его можно использовать для изучения возможных последствий (например, «*Если бы* вы сделали это, как вы думаете, что бы вы почувствовали?»). Или для понимания мотивации других (например, «Как вы думаете, на что надеялся ваш отец, когда он это делал?» – то есть какие *последствия* могло иметь его поведение?). Научиться замечать условный фрейминг на лету может быть полезно в помощи клиентам обнаруживать скрытые суждения или внутреннее бегство в результате неосознанного помещения своей самооценности или самопринятия в условные отношения (например, «Но, пытаясь получить одобрение, вы принимаете и лежащее в его основе правило? Я буду в порядке, когда я _____»).

Причинно-следственные отношения в психологии обычно разворачиваются во времени (то есть условие/антецедент предшествует действию, которое предшествует последствию). По этой причине временной фрейминг (обозначенный, например, ключами «после» и «до») часто связан с условным фреймингом – всегда в точной (и никак не обратной) корреляции с причинно-следственной связью. Таким образом, исследование возможных последствий с клиентом может начаться с вопроса: «Что произошло после того, как вы это сделали?», за которым следует вопрос: «И как вы думаете, было ли это вызвано вашим поведением?» – точно так же, как ученый исследует эффекты корреляции для выяснения причинно-следственных связей.

Сравнительный фрейминг

Наряду с условным, сравнительный фрейминг (*comparative framing*) – вероятно, один из центральных элементов процессов рассуждения и решения проблем – двух основных навыков, полезных не только для достижения простых повседневных целей и больших жизненных проектов, но и для терапевтической работы. Мы можем распознать сравнительный фрейминг в таких фразах, как «Что наиболее эффективно: вставать по утрам или лежать весь

день в постели?», «Какой из этих двух путей в карьере был бы более значимым?», «Уменьшается ли или увеличивается ваш стресс после употребления алкоголя?» Это особенно полезно при оценке эффективности альтернативных действий, но верной она будет с большей вероятностью, когда контекстные ключи, регулирующие сравнение, можно уверенно связать с опытом. Сравнение легко регулируется полностью произвольными социальными ключами, например, когда мы говорим, что десять центов больше цента, даже если их сущностные характеристики (размер и вес) предполагают обратное. Однако прямые последствия действия, регулируемого произвольными сравнениями, не произвольны, и клиентов могут вводить в заблуждение их ожидания, надежды или опасения, когда они упускают из виду то, что им советует делать их опыт. Предположим, клиент рассматривает новое предложение о работе и просит вас помочь ему решить, принять его или нет. Было бы полезно применить экспериментальную форму сравнения, более очевидно связанную с естественными, а не произвольными характеристиками альтернативных вариантов:

ТЕРАПЕВТ: В качестве еще одного аргумента, возможно, стоит обратить внимание на ваши реакции, когда вы думаете о двух альтернативных вариантах. Закройте глаза и представьте, как вы идете на вашу нынешнюю работу. Погрузитесь в это, представьте, как вы идете по коридору, открываете дверь в рабочее пространство, здороваетесь с секретарем и садитесь за стол. Попробуйте замедлиться – обратите внимание на чувства. Понаблюдайте за ощущениями в теле. Обратите внимание на мысли, мелькающие в голове. А теперь давайте сделаем то же самое относительно вашей новой работы. Представьте, что вы идете по новому коридору, открываете дверь в рабочее пространство, здороваетесь с секретарем и садитесь за стол. И снова откройтесь своим чувствам и ощущениям. Что ощущается в теле? Какие мысли мелькают в вашей голове? Замедлитесь в этом. Что вы заметили?

КЛИЕНТ: Я чувствую тяжесть во всем теле, когда представляю, как иду на нынешнюю работу. Мои мысли беспокоят и

оборонительны. Вообще-то, так оно и есть. Не только в моем воображении. Когда я представляю себе новую работу, там все совсем иначе. Там я тоже беспокоюсь, но больше из-за того, смогу ли я использовать новые возможности. Я чувствую вызов. Мне интересно, готов ли я, но это не что-то тяжелое, старое и предсказуемое... Это что-то новое...

Как и в случае с условным фреймингом, замечать сравнительный фрейминг на лету может быть полезно для обнаружения неуместного проблеморешательства. Сравнения, особенно когда они не основаны на опыте, могут быть признаками оценочных суждений, часто уводящих людей из настоящего в пугающее прошлое или переоцениваемое будущее. Процесс решения проблем может быть полезен и желателен, но не в тех случаях, когда он происходит автоматически, не приводя к эффективным действиям, например, когда мы размышляем о событиях, к которым не имеем доступа.

Дейктический фрейминг

Дейктический фрейминг (*deictic framing*) основан на символических отношениях, подразумевающих точки зрения, связанные с человеком, временем или местом (я – ты; сейчас – тогда; здесь – там), и, таким образом, тесно связанных со способностью принимать и менять точку зрения. Этот тип фрейминга используется во многих терапевтических методах, поскольку помогает клиентам наблюдать и описывать свои переживания, ощущая дистанцию между собой и событиями. Это чувство дистанции – процесс изменения функции: мы ставим сложные источники влияния на психологическую дистанцию, чтобы они менее автоматически влияли на наше поведение, и их можно было увидеть такими, какие они есть. Работа с дейктическими рамками дает клиницистам ряд методов для улучшения восприятия перспективы через изменение места, времени или лица.

Один из распространенных и общеприменимых способов добиться этого – терапевтические отношения. В вопросах типа «Как вы думаете, что я могу почувствовать, услышав это?» или «Будь

вы на моем месте, что бы вы сказали себе?» используются дейк- тические отношения «Я – Ты» для расширения перспективы вос- приятия.

Примерно то же самое можно сделать и используя измерение времени. Например, клиента можно попросить отправиться в да- лекое, более мудрое, будущее, и из него представить тот самый момент, когда все было так сложно, – как будто это было давным- давно. Используя этот метод, мы могли бы сначала уделить время сенсорному погружению клиента в тот момент (как сгорбилось его тело; как выглядели его волосы), прежде чем касаться настоящих эмоций, воспоминаний, ощущений, мыслей и побуждений. Затем терапевт может задать вопросы из выбранной перспективы, на- пример: «Что вы чувствуете по отношению к этому человеку? Если бы вы могли дать один совет из далекого, более мудрого, будуще- го, что бы вы ему посоветовали?» Это можно сделать и из настоя- щего времени, побудив клиента оглянуться на себя, борющегося с той же, по сути, проблемой, будучи еще ребенком.

То же базовое устройство можно использовать для изменения пространственной перспективы, например в направляемой меди- тации, где клиент смотрит на себя с другой стороны консульта- ционной комнаты, прежде чем его попросят посмотреть, как он справляется с текущими трудностями с этой другой перспективы. Техники пустого стула, психодрама и ролевые игры используют одни и те же реляционные процессы.

Помимо сокращения автоматических функций стимула, меняя перспективу, мы часто видим то, чего не видели раньше. Смена перспективы, похоже, помогает нормализовать и валидировать эмоции, мысли и ощущения; вызвать большее чувство сострада- ния к себе и развить гибкое самоощущение. Мы подробно рассмо- трим эти вопросы в Главе 6.

Иерархический фрейминг

Иерархический фрейминг (*hierarchical framing*) состоит из по- строения отношений включения, ранжирования или категори- зации. Его можно узнать в таких фразах, как «Вкладом в какую ценность станет это действие?» (включение) или «Итак, то, что

вы почувствовали, было на уровне ощущений?» (категория). Этот тип фрейминга позволяет создать единство среди разнообразия и разнообразия среди единства. То, что на одном уровне является целостным, на другом – элементарно; то, что элементарно на одном уровне – целостно на другом.

Любое событие можно рассматривать как пример *класса* событий – а значит, все события можно включить в иерархию. Человек, страдающий от того, насколько глупым и неумелым он себя считает, на другом уровне иерархии всего лишь имеет дело с мыслью «Я глупый и неумелый». Иногда простое наблюдение за целостностью на другом уровне может обеспечить путь к большей функциональной согласованности – без необходимости ставить под сомнение проблемы (например, неумелость, глупость), существующие на другом уровне.

Любое событие состоит из деталей; и это тоже иерархия. Иногда событие настолько ошеломляюще, что его детали тускнеют, и доступен только общий гештальт. Паническая атака может быть совершенно ошеломляющей, но вполне возможно, что частое сердцебиение, рассмотренное отдельно, таковым не будет; равно как и импульсы к бегству; равно как и поверхностное дыхание; или пугающие мысли; и так далее про каждый отдельный признак панической атаки.

А когда эти особенности замечены, их обозначают терминами, которые также помещают их в иерархию: быстрое сердцебиение – это ощущение (одно из многих), импульс бежать – это импульс (один из многих) и так далее.

Все это удерживается сознанием осознающего – и это еще одна иерархия. В некотором смысле, термин «Я» больше похож на контейнер, чем на элементы в нем (сравните: «У меня есть мысль о том, что я глуп» и «Я глуп»).

Все это примеры качества взаимной вложенности, на которое мы указывали фразой «единство среди разнообразия и разнообразие среди единства». Такой образ мышления дает четкое клиническое руководство. Когда целое подавляет или размывает полезные качества, иерархическое описание, разрушающее это целое, может создать полезный контакт с деталями, каждой песчинкой момента. Когда событие ошеломляет и очевидно угрожает

целостности, иерархия может помочь увидеть это целое на другом уровне. Мы можем перемещаться по уровням вверх-вниз в любой момент, поднимаясь по иерархии, чтобы найти целое, и спускаясь вниз, чтобы увидеть детали настоящего. Мы расскажем больше об этом процессе, когда обратимся к формированию гибкого самосознания и культивированию смысла и мотивации.

Комбинация видов фрейминга

Подавляющее большинство языковых стратегий происходит на уровне сетей взаимоотношений, основанных на сочетании различных форм фрейминга. Даже отдельное короткое предложение обычно состоит из нескольких видов фрейминга. В целом нам не обязательно обозначать все эти формы терминами RFT – полезнее сфокусироваться на самом процессе фрейминга, однако некоторые формы фрейминга высокого порядка заслуживают обсуждения в рамках нашего описания основных реляционных инструментов.

Аналогический фрейминг⁵ (анalogии и метафоры)

Рассуждение по аналогии устанавливает отношения координации между двумя наборами отношений. Метафора – невероятно эффективный процесс, поскольку с ее помощью целые сети отношений можно перенести из одной области в другую. В удачной метафоре основные функции, связывающие средство и цель, позволяют увидеть другие доминирующие элементы средства, которые у цели в настоящее время слабее или отсутствуют. Например, утверждение «кошки – диктаторы» использует общую черту диктаторов (средства) и кошек (цели) – требовательность, и использует ее для утверждения новой идеи, очевидной для диктаторов, но еще не очевидной для кошек. Метафора вызывает печальную улыбку у владельцев кошек, добавляя новую идею о кошках, управляющих обитателями дома в собственных интересах.

⁵ Хотя технически аналогия является не видом фрейминга, а комбинацией видов фрейминга, в практических целях мы будем использовать термин «аналогический фрейминг» на протяжении этой книги.

Метафоры можно использовать для описания тонких или относительно абстрактных переживаний, оформляя их во что-то более конкретное (см. Главу 5). Почти все эмоциональные термины изначально были метафорическими, но как только вербальное сообщество научилось обучать своих членов называть эмоции, метафора перестала быть нужной. То есть нам больше не нужно думать о «желании» как о чем-то, чего не хватает, или о «склонности» как о чем-то, что наклоняется и вот-вот упадет. В терапии может быть полезно использовать метафорическую беседу для углубления эмоциональных познаний. Например, терапевт может помочь клиенту описать эмоцию, предложив ему рассказать о ней как о картине. Аналогический фрейминг можно также использовать для создания и применения метафор, устанавливающих новые функции или для изменения функции переживаний клиента, связывая существующие функции в области средства с областью цели (см. Главу 8). Например, утверждение «Тревога подобна зыбучим пескам» использует явное сходство непродуктивной борьбы в обеих ситуациях, чтобы установить новую функцию «лечь ровно на эмоцию», как можно лечь на зыбучие пески, чтобы не завязнуть в них. Этот тип фрейминга также может способствовать символическому функциональному обобщению, то есть связи между происходящим во время сессии с происходящим в жизни клиента (см. Главу 4). Например, заметив, что клиент внезапно сменил тему разговора, терапевт может поинтересоваться, «не выпил ли он только что 6 банок пива», связав избегание во время сессии с его привычкой выпивать шесть банок пива дома, чтобы избежать болезненных мыслей.

Рассказывание историй и нарративы

Большинство символических событий внутри нарративов и историй имеют смысл для нас. Освоив хотя бы небольшой набор навыков фрейминга, мы используем символы в разговорах и рассказах. Слова, вырванные из контекста других слов, могут потерять большую часть своего значения. И напротив, значение и воздействие символов меняются, если поместить их в другой нарратив.

Осознание этого факта открывает возможности для класса важных клинических интервенций, нацеленных на помещение фактов из жизни человека в более эффективные нарративы. Нам часто не хватает гибкости историй и нарративов из-за необходимости последовательности символических отношений. Как мы увидели ранее, значения символов должны быть последовательными, чтобы быть полезными. В результате, как только устанавливается некое значение символа, нам становится трудно абстрагироваться от него, даже если это было бы полезнее. Основой сопротивления гибкости в нарративах обычно становится привязанность к Истине с большой буквы И. Как будто важно не просто признать факты, как они есть, но и придерживаться уже озвученного нарратива, чтобы осмыслить эти факты.

В известной притче сын-подросток китайского фермера ломает ногу. Жители деревни горестно причитают о случившемся, но крестьянин лишь отвечает: «Поживем – увидим». Вскоре приходят солдаты и забирают всех мальчиков-подростков в деревне на войну, оставив лишь сына фермера из-за сломанной ноги. Жители деревни снова причитают – теперь перед их огромной удачей, но фермер снова лишь мудро молвит: «Поживем – увидим». История продолжается с многочисленным чередованием удач и неудач, связанных с ногой, но главное мы поняли: значение события зависит от контекста. Один из наиболее важных аспектов контекста нашей «истории жизни» – то, как мы сами осмысливаем события. Такие нарративы могут объяснить, почему чрезвычайно болезненное событие, такое как внезапная смерть близкого человека, может привести к посттравматическому стрессовому расстройству или же к необычным формам психологического роста, особенно если осознания роста связаны с осмысленными действиями (*Hobfoll et al., 2007*). Истории и нарративы могут вести к мощным трансформациям, проливая свет на полезные функции, не замечаемые ранее. Например, свидетельства людей, сумевших преодолеть психологические трудности, часто используют для увеличения шансов на то, что люди обратятся за помощью, или для моделирования эффективных изменений в ходе терапии.

Правила и инструкции

Как мы увидели в Главе 2, многие виды нашего поведения усваиваются с помощью правил и инструкций, а следование правилам может иметь разные функции. Прослеживание/ трекинг – это следование правилу, подкрепляемое естественным последствием действия, указанным правилом (прожитая на опыте последовательность «действие – последствие» аналогична указанной в правиле). Послушание – это социально подкрепляемое следование правилу, где выполняемое действие соответствует правилу, независимо от его естественных последствий.

Правила и инструкции иногда могут быть полезны в терапии, так как они способствуют более быстрому обучению и могут уберечь клиентов от неприятных последствий. Психообразование и инструкции, включенные в упражнения и отработку навыков, являются хорошими примерами их использования в клинической работе (см. Главу 9). Тем не менее, RFT-информированные терапевты, используя правила, стараются не уводить клиентов и от их собственного опыта, чтобы избежать нечувствительности к возможным полезным последствиям и зависимости от произвольного социального подкрепления (за исключением случаев, где это – полезный шаг в сторону прослеживания). Таким образом, инструкции обычно используются как средство воссоединения клиентов с их опытом (например, инструкции в упражнении на внимательность или в поведенческом эксперименте), а правила сопровождаются поощрением наблюдения за естественными последствиями их соблюдения («Что вы заметили, применив эту новую стратегию? Было ли это полезно?»).

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Чтобы понять, как мы предлагаем исследовать клиническую беседу в практических разделах этой книги, давайте рассмотрим взаимодействие, происходящее между терапевтом и клиентом, на примере из нашей практики. Вы увидите, что терапевт использует язык для изменения контекста переживаний клиента, тем самым

трансформируя их символические функции. По мере того, как в ходе этого процесса выбираются, создаются и усиливаются новые функции, возрастает вероятность вовлечения клиента в эффективные действия.

Диалог происходит во время первого сеанса с депрессивной клиенткой, которая чувствует себя отвергнутой другими из-за внешности. В терапию она пришла сама, но теперь отказывается говорить с терапевтом об испытываемых трудностях – достаточно сложная ситуация. Этот пример не ставит целью продемонстрировать какой-то единый правильный стиль терапевтической работы, хотя мы думаем, что такой стиль с большой вероятностью поможет вовлечь клиента и установить хорошие терапевтические отношения. Но цель наша, скорее, в том, чтобы показать, как принципы RFT могут помочь терапевту. В частности, вы увидите, как терапевт использует языковые процессы, чтобы мотивировать клиентку поделиться своим опытом, несмотря на ее скрытность. На данный момент наши комментарии будут довольно краткими. Более подробно конкретные варианты использования принципов RFT мы осветим в последующих главах.

ТЕРАПЕВТ: Не могли бы вы немного рассказать мне о том, что привело вас сюда?

КЛИЕНТКА: Нет смысла, вы не сможете понять.

ТЕРАПЕВТ: Чего я не смогу понять?

КЛИЕНТКА: Люди отвергают меня, потому что я толстая и некрасивая. Посмотрите на себя: вы худая и красивая. Вы не сможете понять, каково мне.

ТЕРАПЕВТ: Мне на вашем месте, придя к терапевту на первый сеанс и думая, что меня не поймут, было бы очень тяжело. Вам сейчас тяжело?

КЛИЕНТКА: А вы как думаете? Конечно, мне тяжело и стыдно сидеть перед вами и говорить о том, как я ненавижу свою внешность (*теперь, глядя на терапевта*).

В этом диалоге, с точки зрения клиента, имеется противоречие между рассказыванием о своих потребностях и получением помощи и понимания. Основанием для такого отношения оппозиции явля-

ется апелляция к различиям в весе, и, учитывая эту форму очевидного контекстуального контроля, прямое оспаривание отношения вряд ли увенчается успехом. Вместо этого терапевт использует перспективу для создания контекста, который с большей вероятностью будет способствовать общности и взаимопониманию («На вашем месте мне бы...»). Если клиент станет более чувствительным к этому чувству общности, шансы, что он расскажет терапевту о своей жизни, увеличатся.

ТЕРАПЕВТ: Спасибо, что сказали мне это. Я знаю, что ваши переживания очевидны для вас, но поскольку я не на вашем месте, мне нужно вас расспрашивать. Когда вы смотрите на меня и рассказываете о том, что чувствуете, я могу лучше понять ваши чувства. Могу ли я расспросить вас чуть больше о том, каково вам прямо сейчас?.. Что вы переживаете?

КЛИЕНТКА: Вы можете расспросить, но никто не может понять, что я переживаю. Я никому не интересна, я не могу найти никого, кто бы заинтересовался мной. Я даже не знаю, что я здесь делаю.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы собирались сюда, вы уже думали об этом? О том, что вы не видите смысла приходить сюда и что никто не сможет вас понять, в том числе и я?

КЛИЕНТКА: Мне даже не нужно об этом думать. Это так и есть.

ТЕРАПЕВТ: Я не знаю, каково вам, но могу себе представить, что, если бы я шла к терапевту впервые и была уверена, что в этом нет смысла, и никому это не интересно, мне было бы трудно даже просто прийти. Можете ли вы рассказать мне больше о том, что все же заставило вас прийти? Я полагаю, это было очень нелегко.

КЛИЕНТКА: Я надеялась, что вы сможете мне помочь. Но я была уверена, что не стоит даже пытаться. А теперь, когда я вижу вас, я знаю, что вы не поймете.

Эта вторая часть диалога очень похожа на первую, но более проработана. Клиентка детализировала проблемный вопрос от понимания в целом до еще одного интересующего конкретного события. Терапевт не занимает оборонительную позицию, а снова использует

иную перспективу, чтобы еще больше повысить чувствительность клиентки к общности между ними и пробудить функции мотивации. Фрейм оппозиции между тем, как тяжело это должно быть, и тем фактом, что клиентка все равно пришла, пробуждает функции желания получить помощь. В таком контекстном фрейминге сам факт того, что клиентка продолжает говорить, свидетельствует о том, насколько сильно она хочет помощи. Вызов таких функций предназначен для повышения чувствительности клиента к потенциальной пользе разговора с терапевтом.

ТЕРАПЕВТ: Да. Сейчас это кажется вам невозможным. Я ценю, что вы все еще пытаетесь объяснить. Я чувствую, что вы даете мне шанс попытаться понять. Вы сказали, что надеялись, что я смогу вам помочь, и в то же время у вас была мысль, что не стоит и пытаться. Что вы чувствовали, когда вы все равно решились прийти?

КЛИЕНТКА: Я была в отчаянии.

ТЕРАПЕВТ: Я бы не узнала, если бы вы мне не сказали. Чувство отчаяния может ощущаться по-разному у разных людей, но я знаю, каково это для меня: я отворачиваюсь от других, я чувствую себя одинокой и чувствую, что все бессмысленно; я хочу плакать... И даже говорить об этом очень тяжело. У вас это так же или по-другому?

КЛИЕНТКА: Да, я опускаю глаза, чтобы не встретиться ни с кем взглядом. Я знаю, что люди видят меня уродиной.

ТЕРАПЕВТ: Тогда я понимаю, почему вы так себя чувствуете. Можете рассказать мне больше об этом чувстве отчаяния?

КЛИЕНТКА: Я не хочу говорить в таком состоянии. Люди смеются надо мной, если я говорю, что это потому, что я некрасивая и толстая.

ТЕРАПЕВТ: Должно быть, это тяжело – говорить, когда думаешь, что люди могут над тобой смеяться. Вы думали, что и я засмеюсь, если вы скажете мне о том, что чувствуете?

КЛИЕНТКА: Да...

В этой части диалога терапевт продолжает нацеливаться на функции мотивации, чтобы помочь клиентке выйти из застревания в сущностной когерентности («Я знаю, что вы не поймете») и перейти к функциональной. Она делает это, в частности, с помощью прослеживания текущей пользы от озвучивания трудностей, используя различительный и условный фрейминг («Я бы не узнала, если бы вы мне не сказали»). Это создает контекст, в котором клиентка может быть более чувствительна к тому, что мотивировало ее прийти на терапию.

Затем терапевт направляет клиентку к наблюдению и описанию ее ощущений, мыслей и чувств с помощью вопросов, и размышлений, основанных на координационном фрейминге и разных точках зрения. О переживаниях говорится в большей степени наблюдательно, чем логично: «У вас была мысль, что не стоит и пытаться». Терапевт также заинтересован в наблюдении за переживаниями во время положительных действий: «Что вы чувствовали, когда вы все равно решились прийти?» Открытый наблюдательный подход позволяет исследовать возможные последствия, потенциально связанные с трудностями клиента, и создает контекст, в котором подрывается избегание (описание опыта влечет за собой контакт с этим опытом).

ТЕРАПЕВТ: Меня действительно восхищает кое-что, что вы делаете прямо сейчас. Вы сказали, что пришли, думая, что это бесполезно, а теперь еще и разговариваете со мной, думая, что есть риск, что я могу над вами посмеяться. Это должно быть очень трудно...

КЛИЕНТКА: Да... Я чувствую себя неловко.

ТЕРАПЕВТ: Еще и неловкость... Еще одно чувство, которое наверняка мешает вам говорить со мной прямо сейчас.

КЛИЕНТКА: Да, мне трудно говорить о моих недостатках.

ТЕРАПЕВТ: Иногда, когда чувства такие сильные, даже тело реагирует. Можете рассказать об ощущениях в теле, когда вам стыдно, как сейчас?

КЛИЕНТКА: В голове как будто стук какой-то.

ТЕРАПЕВТ: Вы поэтому сейчас щуритесь? Как будто было бы больно выйти и пообщаться?

КЛИЕНТКА: Да... Я все время так делаю.

ТЕРАПЕВТ: Выходит, разговор со мной вызывает у вас тяжелые ощущения?

КЛИЕНТКА: Да... Очень тяжело сейчас.

Терапевт ставит выражение чувств, ощущение затруднения и мужество в отношении координации. Это делается для создания контекста, в котором клиентка с большей вероятностью войдет в контакт с положительными функциями выражения чувств. Затем она продолжает взывать к наблюдению и описанию переживаний с помощью вопросов и размышлений, основанных на координационном и условном фрейминге («Вы поэтому сейчас щуритесь?»; «Разговор со мной вызывает у вас тяжелые ощущения?»). Цель снова – в создании контекста, в котором подрывается избегание.

ТЕРАПЕВТ: Когда я делаю что-то трудное, обычно это потому, что в этом есть что-то важное для меня. Это тяжело, но я все равно это делаю. Как и сейчас, мне трудно осознавать, что, задавая вам эти вопросы, я вызываю в вас чувство неловкости, но я все равно делаю это. Потому что это помогает мне вас понять, и я думаю, что это может быть полезно. Есть ли что-то, что побуждает вас разговаривать со мной прямо сейчас, даже при том, что вы не уверены, что я вас пойму?

КЛИЕНТКА: Я не знаю, что еще делать. Я хочу почувствовать себя лучше. Сейчас в моей жизни нет ничего стоящего.

ТЕРАПЕВТ: Вы поэтому пришли сюда?

КЛИЕНТКА: Да...

ТЕРАПЕВТ: И то, что вы разговариваете со мной, хотя это и вызывает тяжелые мысли и ощущения, – это для того, чтобы найти способ сделать вашу жизнь лучше?

КЛИЕНТКА: Да, я хотела бы интересную жизнь, как у всех.

В этом диалоге терапевт снова использует смену перспективы как с целью продолжения культивирования контекста общности, так и с целью активации функций мотивации прийти на терапию и поделиться трудными переживаниями. Кроме того, условный фрейминг («Вы поэтому пришли сюда?») призван придать акту выражения чувств, хоть и сложному, возможную функцию создания лучшей жизни. Заключительное утверждение клиентки предполагает, что это изменение функции начинает происходить и что приход на терапию и общение снова обретают смысл («Я хотела бы интересную жизнь»).

Это был лишь краткий пример понимания клинической беседы. Выполнение терапевтической работы на основе RFT потребует больше, чем набор сырых символических инструментов. Каждый конкретный случай должен быть концептуализирован и связан со стратегиями интервенции. И именно к этим вопросам мы обратимся в следующей главе.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе вы узнали, как организовать принципы RFT и контекстуальной поведенческой науки в практическую структуру и набор инструментов для использования в психотерапии. Вот основные моменты, которые стоит запомнить:

- Структура построена вокруг двух важнейших целей:
 - Содействие гибкой чувствительности к контексту: помочь клиентам быть более восприимчивыми к различным источникам влияния, чтобы получить возможность выбора наиболее эффективного реагирования в соответствии с данным контекстом.
 - Содействие функциональной согласованности: помочь клиентам думать и делать выборы, основываясь на критериях целостности и эффективности, чтобы интегрировать весь психологический опыт в гибкие сети, и действовать во благо осмысленной жизни.

- Общая стратегия достижения этих целей:
 - Преобразование символических функций, то есть усиление или создание новых смыслов опыта с целью изменить реакцию на этот опыт.
 - Изменение контекста, а значит способа преобразования символических функций, с помощью отбора контекстных ключей для развития новых реляционных сетей или ослабления влияния существующих.
- Реляционный фрейм – основная единица анализа языка. Существуют различные виды фрейминга, позволяющие нам изменять контекст и тем самым всячески преобразовывать символические функции. Основные виды фрейминга:
 - Фрейминг координации и различения (например, «Грустить – *это* нормально»; «Что вы *не* чувствуете прямо сейчас?»).
 - Оппозиционный фрейминг («Как вы себя чувствуете, когда остаетесь в постели, *вместо того, чтобы* встать?»).
 - Условный фрейминг («Что произошло *из-за того*, что вы поделились своими чувствами?»).
 - Дейктический фрейминг («Как бы могла выглядеть ваша жизнь *спустя 10 лет*?»).
 - Иерархический фрейминг («Что вы делаете *для того, чтобы* стать более независимым в своей жизни?»).
 - Комбинация видов фрейминга:
 - ◊ Аналогический фрейминг (анalogии и метафоры).
 - ◊ Рассказывание историй и нарративы (сказки, фильмы и анекдоты).
 - ◊ Правила и инструкции («Если вы обратите внимание на последствия своих действий, вы сможете принимать более эффективные решения»; «Уделите минутку тому, чтобы заметить ощущения в своем теле»).



ГЛАВА 4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

В этой главе вы познакомитесь с контекстуально-поведенческим методом клинической оценки, основанным на эмпирическом (опытном) подходе к терапевтическим изменениям. Вы узнаете, как использовать язык переживаний для проведения функциональной оценки, способствующей терапевтическому сотрудничеству, непредвзятому самоосознанию, приобретению и обобщению адаптивного поведения и сохранению терапевтических достижений. Вы также научитесь оценивать конкретные языковые маркеры, свидетельствующие о психологической борьбе и улучшении, включая гибкость/негибкость контекстной чувствительности и способы установления согласованности. Наша цель – помочь вам использовать эмпирический язык (или язык переживаний) и функциональную оценку для динамического формулирования кейсов и терапевтических планов, в том числе основанных на неповеденческих моделях терапии. Поэтому мы не будем рекомендовать конкретные области или объекты оценки. Мы предполагаем, что читатели будут опираться на собственную клиническую подготовку и компетенцию в вопросах определения клинически значимого поведения, выстраивания гипотез о терапевтических механизмах и мониторинга процесса терапии и достижения целей.

СОЗДАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОНТЕКСТА ОЦЕНКИ

Опыт клиента превыше всего

Участие в психологической оценке – не что иное, как акт мужества. Делясь личными переживаниями, признавая потребность

в помощи в понимании и управлении ими, клиенты добровольно открываются осуждению, непониманию и отвержению. Когда терапевты чутко осознают эту уязвимость, оценка из простой подготовки к терапии превращается в идеальную возможность выразить уважение, вызвать доверие и подготовить почву для сотрудничества.

Эмпирический подход к клинической оценке незамедлительно выстраивает терапию как совместный процесс – что-то, что совершается *вместе* с клиентом, а не *над* клиентом. Терапевт и клиент вместе исследуют разнообразие переживаний, связанных с причинами обращения клиента за помощью, и определяют поведение и контексты, кажущиеся клинически значимыми. Участие клиента в этом процессе первостепенно: он единственный, кто может решать, что имеет для него значение, и только анализ, основанный на опыте/переживаниях клиента, может показать, ведет ли его данное поведение в направлении самых значимых для него вещей или, напротив, уводит от них.

Эмпирический язык (или язык переживаний) – это то, что ориентирует клиентов на их собственное поведение и его контекст, поощряя открытое осознание и описание вместо суждений. Это позволяет клиентам видеть свои мысли, чувства, ощущения и действия как продукты контекста, в то же время постепенно развивая самосознание, выходящее за пределы этих психологических переживаний (подробнее см. в Главе 6). Такой подход создает безопасное место, из которого клиенты могут свидетельствовать психологические бури, подрывая естественную тенденцию избегать размышлений и разговоров о болезненных событиях – важных элементов как оценки, так и интервенции. Язык переживаний посредством двунаправленной передачи психологических функций переносит «внешние» события в терапевтический кабинет, позволяя совместно наблюдать за ними и исследовать их взаимовлияние с текущим поведением, даже если они произошли давно и далеко. Таким образом, эмпирический язык превращает каждый клинический разговор в оценку и практику *in vivo*, что способствует обучению и совершенствованию навыков, позволяет терапевту обеспечивать обратную связь, основанную на результа-

тах (*performance-based feedback*), и способствует генерализации достижений терапии за пределами терапевтического кабинета.

Эмпирический (или опытный) подход к изменению поведения означает, что клиентов поощряют контактировать с возможными последствиями, а не просто следовать их описаниям (правилам). Это способствует автономии и эффективной самостоятельности, т. к. клиенты вовлечены в процесс. Это способствует гибкости, потому как приобретаемый навык (наблюдение за собственным опытом) распространяется на любой контекст без риска обретения ригидности. И это гарантирует, что каждое наблюдение соответствует индивидуальности клиента, поскольку универсальные правила ограничены всеобъемлющими принципами, такими как «наблюдай за тем, что работает, и делай то, что работает» (см. также главы 9 и 10). На практике поощрять клиентов к наблюдению за возможными последствиями означает задавать вопросы, ориентирующие их на различные аспекты контекста. Мы подробно рассмотрим этот подход в Главе 5, ну а в этой главе будут рассмотрены лишь некоторые методы, подходящие для оценки.

Процесс оценки должен иметь качество открытости; в противном случае социальные заботы и тревоги могут доминировать над всеми другими источниками речи. Клиенты должны чувствовать, что вы не станете их осуждать. Когда клиенты рассказывают о своих трудностях, естественно, они часто проживают болезненные чувства на месте или сообщают, как плохо они себя чувствовали в той или иной ситуации. Замечать и явно признавать эти трудности – ключ к построению взаимопонимания и доверия, к демонстрации благонадежности человека, который может помочь, и к устранению ненужного стремления представить лишь стерильную точку зрения на текущую ситуацию.

Вспомните заключительный пример из предыдущей главы, где терапевт использовал *дейктический фрейминг* (смену перспективы), чтобы признать трудности клиента («На вашем месте, если бы я пришла к терапевту на первый сеанс, думая, что меня не поймут, мне было бы очень тяжело. Вам сейчас тяжело?»). Чтобы помочь со сменой перспективы и сопереживанием, клиницист должен исследовать, что чувствует клиент, оставаясь открытым к возмож-

ной неточности своих предположений («Наверное, вам сейчас тяжело, *это так?*»).

Клиенты часто хотят поговорить о чем-то ином, нежели конкретные вопросы, задаваемые вами односторонне, – то есть оценка не может быть эффективной, если она следует слишком жесткой структуре. Если клиента просят рассказать о том, что его волнует, чтобы исследовать источники мотивации, он может избегать этой области как вызывающей слишком много беспокойства. Можно попытаться протолкнуть продвижение, но можно, заметив избегание, и с пользой изучить его, расспросив клиента о том, как он себя чувствует в данный момент, часто ли он испытывает подобные чувства, что он обычно делает, чтобы справиться с ними, и работает ли это в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Быть чутким к подобным сложностям – один из способов помочь клиентам сохранять фокус на собственных переживаниях в терапевтической работе, не впадая в ошеломление от самой идеи о них.

Связь терапевтического процесса с жизнью клиента

Разрыв между тем, что происходит в психотерапии, и остальной жизнью наших клиентов может казаться огромным. И терапевты, и клиенты могут перечислить множество причин, способствующих такому впечатлению, включая небольшое количество времени, проводимое в терапии по сравнению с другими видами деятельности, несколько искусственную обстановку сессий или тот факт, что терапевтические отношения не предполагают взаимности. Тем не менее есть и веские причины полагать, что поведение клиентов, наблюдаемое во время терапии, имеет прямое отношение к их функционированию в других сферах жизни, и что терапевтические отношения имеют черты, отражающие другие важные взаимодействия. Представьте себе социально тревожного клиента, которому трудно устанавливать с вами зрительный контакт, который не появляется на сеансах, когда ему стыдно, и постоянно ищет подтверждение тому, что он вас не разочаровывает. Подумайте о клиентке, которая страдает от посттравматического стресса и отказывается говорить о своем прошлом, с трудом доверяет вам и незаметно меняет ход разговора, когда он кажется

слишком эмоциональным, но при этом ищет помощи, желая развивать более близкие отношения.

За очевидными различиями между терапией и «реальной» жизнью может скрываться множество ситуаций, функционально сходных с целями терапии в наиболее важных сферах жизни клиентов, – каждая из них дает возможность для терапевтического изменения. Конкретные виды поведения могут сильно различаться по форме и при этом оставаться частью одного и того же функционального класса – то есть иметь много общих причин и следствий. Прослеживание такого поведения и признание его клинически значимым часто требует пристального внимания. Этот подход получил широкое развитие в функциональной аналитической психотерапии (*functional analytic psychotherapy – FAP*) (Kohlenberg & Tsai, 1991), но это верно и для многих других моделей психотерапии (например, гештальт-терапии, реляционной психодинамической терапии) и согласуется с функционально-контекстуальной точкой зрения, представленной в этой книге.

/ Предположим, например, что клиент выражает свое удовлетворение после выполнения упражнений, рекомендованных терапевтом. Можно заметить, что это было своего рода послушанием, по выбору клиентом слов («Я делал упражнения, как вы мне сказали»), по неожиданному недостатку информации о своем опыте (как будто смысл не в том, чтобы рассказать об опыте, а о желании соответствовать ожиданиям терапевта) с помощью паралингвистических сигналов (например, по скорости ответа на вопрос о домашнем задании, демонстрирующей готовность к вопросу; или невнятном описании фактического опыта, как будто о нем и не думалось) или другим тонким сигналам, указывающим на то, что он следует правилу терапевта, не обращая внимания на естественные последствия. Этот паттерн был бы особенно проблематичным, если бы чрезмерная зависимость клиента от других или попытка получить одобрение от других были проблемой в его жизни. В таких случаях терапевт может составить поверхностное, основанное на содержании, впечатление о прогрессе клиента, успешно выполняющем рекомендации по домашнему заданию, в то время как на более глубоком функциональном уровне такой отчет об успехе сам по себе может быть отражением проблемных процессов.

К сожалению, простого рецепта распознавания функционального сходства между происходящим в терапевтическом кабинете и происходящим в естественной среде клиента не существует. Функция поведения зависит от контекста и истории научения каждого клиента. Только наблюдение результатов поведения в соответствующих ситуациях может ясно раскрыть его функцию. RFT привносит в этот процесс фокус на подходящих фреймах отношений, акцент на некоторых событиях контекста, требующих прослеживания/трекинга, и языковые техники, помогающие устанавливать связи между кабинетом терапевта и жизнью клиента.

Мастерство распознавания поведенческих и символических проблем *в кабинете* требует практики, но помочь вам в этом может сам клиент. Разработка гипотез в сотрудничестве будет способствовать вовлечению клиента в терапевтический процесс, даже если клиент не в состоянии сделать шаг назад, чтобы увидеть и описать, откуда берутся паттерны действий. Техники, поддерживающие это совместное исследование, не новы для большинства опытных терапевтов, однако полезно рассмотреть их особую функцию в рамках функционального контекстуализма. Представьте, к примеру, клиента, страдающего депрессией, который сообщает о множестве мыслей, которые мешают ему заниматься значимой деятельностью (например, «Я слишком устал», «Это будет скучно», «Это того не стоит», «Все равно я в этом не слишком хорош»). Когда вы попросите его объяснить ситуацию подробнее, он может выразить слабую мотивацию и ему будет крайне сложно подробнее рассказать вам о своих чувствах. Когда же вы помните о рассмотрении вербальных отчетов не только с точки зрения их содержания, но и как: утверждений об отношениях, образцов сходных социальных ситуаций, вербальных привычек, функционально определенных действий и т. д., – в разговоре естественным образом появляется что-то вроде второго фокуса внимания. И тогда клиницист может понять, что конкретная реакция может быть примером поведения, функционально сходного с проблемами, с которыми клиент сталкивается за пределами кабинета, – например, чрезмерным контролем мыслей, мешающим ему контактировать со значимыми переживаниями.

В некотором смысле текущая клиническая ситуация является аналогией или метафорой для клиента. Аналогия опирается на фреймы координации между целыми наборами отношений, и клиницист может привлечь к ней внимание в надежде на большее обобщение: «*Похоже, вам сейчас трудно говорить. Чувствуете ли вы себя так же, когда пытаетесь заняться какой-либо деятельностью, а затем начинаете думать, что она того не стоит?*» Если такая ситуация встречается с некоторой регулярностью, клиницист может предложить более сенсорную метафору или, еще лучше, вслушаться в спонтанную речь клиента, внимательно ища метафоры, отражающие его символический набор. Например, если клиент упомянул о том, что чувствует себя как в клетке, клиницист может усилить эту идею, предположив, что, возможно, его мысли подобны решеткам этой клетки. Если это предложение срезонировало, теперь можно использовать единый визуальный образ, чтобы связать эти наборы отношений и привести их к ситуации, в которой клиент демонстрировал избегание прямо на сессии («А прямо сейчас... решетки тоже держат?» или «Вместо того, чтобы ждать, пока клетка откроется и выпустит вас, чтобы мы смогли работать, вы не против, если я присоединюсь к вам в ней, и мы сможем поговорить о том, каково это – находиться за этой решеткой?»).

Смена перспективы, активируемая дейктической структурой, – еще один мощный инструмент для переноса событий, происходящих в жизни клиента, в терапевтический кабинет. Произошедшее в прошлом произойдет или может произойти в будущем; происходящее в разных ситуациях и даже то, что случается или может случиться с другими, становится немедленно доступным при создании соответствующего символического контекста с помощью реляционного фрейминга. Например, терапевт может сказать: «Не могли бы вы рассказать мне, что произошло, как будто вы показываете мне видеозапись того момента? Прямо так, как будто то, что произошло там и тогда, происходит здесь и сейчас». В этом примере сочетание смены перспективы с метафорой усиливает эмпирический (основанный на переживаниях) контакт с событием. Использование настоящего времени, жестов и поз, приносящих характеристики далекого события в настоящее, также

способствуют более тесной связи с жизнью клиента вне терапии (см. также Главу 8).

Представление о психологической оценке как о процессе выявления источников влияния на действия (включая символические действия) расширяет инструменты оценки, включая пробуждение потенциально релевантного поведения путем создания соответствующего контекста. Внимательное использование этого процесса способно обеспечить большую точность в отношении вовлеченных источников влияния, так как они исследуются в непосредственном опыте, и оба участника – клиницист и клиент – могут видеть результат непосредственно.

Представьте, например, клиентку, которая приходит на терапию с жалобой на неспособность поддерживать долгосрочные отношения из-за постоянных бурных ссор со своими партнерами. Предположим, ваша гипотеза в том, что эти ссоры возникают, когда клиентка чувствует отсутствие контроля или кажется уязвимой для боли или отвержения, что приводит к запутыванию в мыслях, сосредоточенных на вопросах контроля, таких как «Все просто так, как хочет он» или «У меня нет никакого права голоса в отношении моей собственной жизни в этих отношениях» и, наконец, отказ от отношений. Если бы тот же паттерн распространялся на терапевтические отношения, вы могли бы ожидать, что неоднозначные шаги, предпринятые терапевтом, связанные с конфликтом или интерпретированные как контроль, могли бы вызвать мысли об уходе, поиске другого терапевта или действия, подрывающие терапию, такие как длительное молчание, пропуск назначенных встреч или поверхностная болтовня. И напротив, вы можете предположить, что незначительные разногласия могут оказаться конструктивными, если клиенту предоставить полный контроль над тем, когда и как эти разногласия обсуждаются. Учитывая этот набор, вы можете пронаблюдать, что произойдет, если вы выразите несогласие с чем-то, что говорит клиент, но давая ему больше контроля над разговором (например, «Ничего, если я предложу вам другое мнение? Я могу отложить это на потом, если вы не чувствуете готовности») вместо даже незначительных попыток контролировать ситуацию, таких как внезапная смена темы разговора и вопрос несколькими минутами позже: «Могу я спросить вас кое о

чем? Есть ли у вас чувство дистанции между вами и мной? Есть ли у вас мысли типа “он хочет говорить только о том, что интересно ему” или “меня не слушают”?»

ОЦЕНКА КОНТЕКСТНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Основной подход

Оценка контекстной чувствительности заключается в изучении осознания клиентом источников влияния (сущностных или символических предпосылок и последствий) на клинически значимое поведение и его реакции на них и основывается на отчетах клиента о том, что происходит в его жизни, на ваших непосредственных наблюдениях в терапевтическом кабинете и в конечном счете на его реакциях во время интервенции.

Такое исследование включает в себя постановку ряда вопросов для определения цепочки событий, организующих психологическую жизнь клиента, по существу построение набора координатных (для обозначения событий) и условных (для выявления функциональных отношений между событиями) фреймингов. Предпосылки (антецеденты) выявляются путем изучения того, что происходит до поведения (временной фрейминг): «Где вы находитесь, когда у вас возникают эти побуждения?»; «Что вы замечаете прямо перед тем, как сделать это?» Последствия исследуются путем изучения того, что происходит после случаев поведения (временной фрейминг): «Что происходит дальше?»; «Это сохраняется в течение какого-то времени?» – «Как долго?» Сравнительный (позволяющий проводить количественную оценку) и различительный фрейминги особенно полезны при оценке силы и распространяемости источника влияния и вариативности реакций: «Как часто вы чувствуете отвращение после еды?»; «Можете ли вы сказать, что вы прокрастинируете каждый раз, когда обозначен крайний срок?»; «Результат каждый раз одинаковый или разный?» Эти вопросы могут показаться базовыми, но стоит отметить, насколько новым (и трудным) для клиентов может быть

осмысление своих мыслей, чувств и действий в таком функционально-контекстуальном ключе.

Оценивая осознание клиентом antecedентов (предшествующих факторов) и последствий и его реакцию на них, необходимо обращать внимание на их характер (символический или сущностный) и определять, какие особенности контекста оказывают наибольшее влияние. В некоторых случаях на поведение клиента влияют элементы контекста, о которых клиент знает (например, клиент, страдающий зависимостью, употребляет наркотики, испытывая конкретные ощущения/побуждения, и знает об этом паттерне); в других случаях клиент не осознает влияние элементов контекста на поведение (например, клиент употребляет наркотик, когда чувствует тревогу, но не осознает этого чувства и его влияния на употребление наркотиков). Полагаясь лишь на самоотчет клиента, мы вряд ли сможем определить источники влияния, которые клиент не осознает. Проведение эмпирического исследования (подробнее см. в Главе 5) и внимательное наблюдение случаев клинически значимого поведения на сессиях помогают обнаружить эти источники влияния. Давайте рассмотрим, как antecedенты (предпосылки) и последствия могут влиять на поведение и его функции.

Чувствительность к antecedентам

Antecedent (или предшествующий фактор) – это любое событие, которое служит поводом для возникновения определенного поведения. При многих клинических расстройствах определенные antecedенты становятся *доминирующими триггерами*, неоднократно вызывающими сходное поведение в сходных ситуациях, независимо от других деталей контекста, которые могут вызывать другие реакции. Этими триггерами могут быть *телесные ощущения* (например, тяга к употреблению психоактивных веществ у наркозависимых), *эмоции* (например, тревога у страдающих агорафобией), *мысли* (например, предчувствие унижения у социально-тревожных), *воспоминания* (например, флешбэки травматических событий) или *внешние ситуации* (например, завершение трапезы у бросающего курить). Когда определенные предшеству-

ющие факторы становятся *доминирующими*, поведение становится менее восприимчивым к другим потенциальным источникам влияния в контексте, включая те, которые могли бы привести к более адаптивным реакциям.

У людей с обычными языковыми способностями большинство antecedентов стимулируют поведение, как минимум частично, через символическое влияние. Это меняет наше рассмотрение предшествующих факторов в нескольких направлениях. Во-первых, antecedент, приобретший свои стимулирующие функции через символические отношения, может вызвать поведение, которое никогда прежде не происходило в его присутствии. У человека может случиться паническая атака в лифте, и в дальнейшем он станет ассоциативно избегать всех лифтов, но также он может начать избегать и телефонных звонков, свиданий или устройства на новую работу, «потому что там тоже можно оказаться, как в ловушке». Эти ситуации не имеют общих формальных свойств с лифтом. Это не случай типичной генерализации стимула; это случай символического обобщения.

Во-вторых, быстрое расширение реляционных сетей и наша склонность к установлению и поддержанию согласованности внутри этих сетей может привести к ментальному искажению внешних ситуаций, приводящему их в соответствие с нашими предубеждениями. Подобные ментальные переживания часто затмевают наше непосредственное восприятие мира. Клиент, выросший с эгоистичным отцом, может чувствовать себя обиженным, если его девушка не учитывает его нужды и предпочтения, а ее добрые и заботливые действия интерпретировать как манипулятивные и корыстные. Пара застревает в безвыигрышном споре, где как щедрое, так и эгоистичное поведение «доказывают» убежденность клиента в эгоистичности людей.

В-третьих, символические antecedенты могут управлять действиями, вызывая ранее не испытанные последствия. Рассмотрим пример нашей бывшей клиентки, страдавшей обсессивно-компульсивным расстройством. Боясь отравить своих близких, она постоянно требовала от детей держаться подальше от новых вещей. Например, однажды внезапно запретила заходить им в свою спальню. Почему? Потому что уборщица на несколько ми-

нут оставила в спальне картонную коробку; а в коробке была бутылка стеклоочистителя; а бутылка ранее побывала в гараже; а в гараже была гусеница; а гусеницу видели на дереве во дворе; а дерево было возле клумбы с цветами; а цветы были подкормлены удобрением, которое содержало яд для уничтожения жучков. Последствие заболевания и смерти детей из-за ее действий было полностью сконструировано в уме, но это ужасное воображаемое последствие проходило через несколько отчетливых отношений «если... то» (условный фрейминг), так что пребывание в комнате, где побывала коробка, казалось потенциально смертельным.

Так, реляционное научение подрывает четкую границу между предпосылками и последствиями. Когда дело касается символических функций, мотивация может полностью контролироваться antecedентами, но функционировать так, как будто она продиктована последствиями.

Клиенты могут находиться под чрезмерным влиянием одних antecedентов, при этом другие antecedенты на них могут влиять незначительно. Это приобретает драматическую окраску, когда состояние здоровья или употребление веществ ухудшает способность человека воспринимать контекстуальные ключи, но еще чаще это происходит, когда мы не замечаем изменения в собственном здоровье, или становимся нечувствительны к реакции партнера, или не видим отсутствие у ребенка прогресса в обучении. В подобной невнимательности центральную роль могут играть символические события: либо потому, что мы «живем в своей голове», либо потому, что не имеем информации, необходимой для обнаружения важных изменений и поворотных моментов.

Чувствительность к последствиям

Бывают случаи, когда клиенты слишком сильно зависят от последствий, особенно когда краткосрочные последствия противостоят долгосрочной удовлетворенности жизнью. Например, люди, страдающие зависимостью от наркотиков, алкоголя, секса или азартных игр, обычно находятся в ситуациях, в которых приятные краткосрочные последствия перевешивают долгосрочные неприятные последствия. Однако часто подобные ситуации также свя-

заны с избеганием – например, избеганием абстинентного синдрома, чувства незащищенности или состояния скуки. Подобный вид поведенческой ловушки возникает, когда действия, имеющие мгновенные приятные последствия, накладываются на альтернативные действия, за которыми изначально следуют неприятные последствия. Например, прокрастинация вместо учебы или просмотр телевизора вместо тренировки сочетают в себе как движение к приятным отвлекающим факторам, так и избегание усилий и работы ценой долгосрочной выгоды.

Символические последствия особенно часто становятся чрезмерными из-за произвольного потенциала языка и мышления. Например, человек, страдающий депрессией, может быть сильно мотивирован избегать болезненных мыслей или чувств, даже если достижение этого путем отстранения и бездействия приводит к депрессии в долгосрочной перспективе. Среди подобных примеров ложь с целью самовозвеличивания ценой подлинной самооценки; подрыв близости ради избежания болезненного отвержения ценой преданных отношений; или постоянная борьба за получение социального статуса ценой дружбы и социального сотрудничества.

Клиент может быть недостаточно подвержен влиянию последствий, когда они имеют отсроченный или вероятностный характер или не были часто испытаны. Часто это обратная сторона ситуаций с самоконтролем, которые мы только что обсудили, таких как прокрастинация и употребление наркотиков. Недостаток влияния последствий также бывает, когда клиенты учатся новому, более эффективному, поведению: если они не видят положительных результатов быстро, у них может возникнуть соблазн сдаться. Например, человек, который начинает чаще спрашивать партнершу о ее интересах, чтобы почувствовать большую эмоциональную связь, может быть обескуражен, если она поначалу не очень отзывчива.

Мониторинг улучшений контекстной чувствительности

Улучшение контекстной чувствительности измеряется переменными в осознании контекстных переменных и реакциях на них:

как правило, от слишком широких или слишком ограниченных наблюдений и реакций до наблюдений и ответов, более гибко связанных с соответствующими деталями контекста. Это означает, что одни переменные на клиента влияют меньше, а другие больше. Например, клиент может выражать много негативных суждений о своих супружеских отношениях во время первых нескольких терапевтических сессий, притом слишком абстрактно или слишком обобщенно. Поначалу, когда его спрашивают, видит ли он и положительные моменты в своем браке, он отвечает: «Нет, в наших отношениях нет ничего хорошего». Несколько сеансов спустя, когда терапевт спрашивает: «Как вы себя чувствуете в этих отношениях сейчас?» клиент отвечает: «Лучше. Вообще-то, я вижу, что раньше был сосредоточен на сплошном негативе, потому что был очень расстроен. Конечно же, есть и много хорошего, например то, как она поддерживает мою карьеру». Этот пример прост, но он иллюстрирует то, что мы ищем в любой клинической работе, в моменте и во времени: изменение реакции на контекстные переменные.

Во время сессии терапевт должен наблюдать, в частности, за реакциями на аспекты контекста, игнорируемые ранее, и/за более богатыми реакциями на уже замеченные аспекты контекста. Как видно из примера в предыдущей главе, это похоже на то, как человек начинает видеть и использовать ручку еще и как трубку или оружие, расширяя единственно видимую до этого, более традиционную, функцию письма (т. е. человек становится чувствителен к новым функциям). Все новое, что клиент демонстрирует на сеансе, обычно является признаками изменения (независимо от того, ново ли это относительно прошлого сеанса или нескольких минут). Другой тон голоса, смена позы или новое выражение лица – примеры невербальных сигналов изменения (например, когда клиент начинает улыбаться, говоря о своем партнере, это может означать его больший контакт с положительными аспектами их отношений). Более развернутые подсказки – это отчеты клиента о его жизни за пределами терапевтического кабинета; они не заменяют непосредственных наблюдений, но все же именно они составляют большую часть «данных» для анализа терапевтом с целью оценки улучшения контекстуальной чувствительности. Например, клиент может сказать: «Вчера у меня был отличный

разговор с женой. Это был один из наших типичных разговоров, которые обычно приводят к ссоре. Но в этот раз я просто выслушал ее и понял, что прежде никогда не понимал, что она пытается сказать о детях». Часто отчеты клиентов также соотносятся с тем, что происходит на сессии. Например, когда терапевт спрашивает: «Что вы замечаете сейчас в своем теле?», клиент может поначалу говорить «ничего». Но по мере улучшения навыков наблюдения и описания (см. Главу 5) клиент начинает сообщать об ощущениях напряжения в мышцах во время разговора на определенные темы. Другими словами, клиент становится более чувствительным к определенным аспектам контекста.

Очевидно, оценка эффективности изменений реакции – вопрос клинических целей, индивидуальных для каждого клиента. В следующих главах, посвященных клиническим интервенциям, мы представим критерии оценки прогресса, более конкретные для различных психологических проблем (например, осознанность, принятие решений, самоидентификация, смысл жизни и мотивация).

ОЦЕНКА СОГЛАСОВАННОСТИ/КОГЕРЕНТНОСТИ

Основной подход

Оценка согласованности состоит в изучении интеграции клиентами своего опыта в сети символических отношений. Вы можете использовать ряд вопросов, определяющих различные типы фрейминга, чтобы оценить реляционную гибкость и беглость (например, условный и дейктический фрейминг: «Что бы вы подумали, если бы услышали то, что только что сказали, от одного из ваших друзей?»; условный и оппозиционный фрейминг: «Если бы вы не употребляли наркотики, как бы выглядела ваша жизнь?»). Некоторые вопросы помогут оценить, насколько концептуализации клиента обусловлены функциональной, сущностной или социальной согласованностью. В частности, исследование условных отношений, связывающих правила с эффективностью действия, даст информацию о том, сосредоточен ли клиент на функцио-

нальной согласованности больше, чем на сущностной («Когда вы действуете в соответствии с этим убеждением, помогает ли это достичь вашей цели?»). Исследование иерархических и дейктических отношений, связывающих «Я» и психологический опыт (см. Главу 6), а также исследование иерархических отношений, связывающих действия с ценностями (см. Главу 7), выявит способность клиента находить целостность и дистанцированность от «Я-концепций» и в выборе действий фокусироваться на процессах более высокого порядка (другое измерение функциональной согласованности). Исследование отношений координации между концепциями и опытом даст понимание о привязанности клиента к своим идеям как к сущностно истинным («Насколько вы в это верите?», «Возможно ли, что точка зрения вашего партнера также содержит некоторую долю истины?»). Изучение социальных подкреплений следования правилам поможет оценить социальную когерентность («Если бы все одобряли то, что вы делаете, независимо от вашего выбора, вы бы по-прежнему предпочли жить в соответствии с этим убеждением?»).

По мере оценки реляционной беглости и гибкости, а также различных факторов, определяющих согласованность, вы получите представление о том, как реляционный фрейминг клиентов трансформирует их восприятие контекста, и какие виды интервенции вы можете выбрать, чтобы помочь им выстроить более полезные идеи и концепции. Рассмотрим более подробно различные аспекты оценки согласованности.

Реляционная беглость и гибкость

Большая часть клинической оценки фокусируется на содержании и контексте сказанного – что думают клиенты и как они реагируют на свои мысли. Однако целью клинической оценки также может быть гибкость и беглость самих языковых процессов. RFT позволяет проводить такую оценку, ориентируясь на реляционный фрейминг: образование и объединение символических отношений в сети под контекстным контролем, а также преобразование функций взаимосвязанных событий – также под контекстным контролем. Навыки фрейминга могут проявляться в разных

уровнях скорости и точности; их можно применять как малый или большой набор отношений; а контекстный контроль, регулирующий эти навыки, может быть сильным или слабым, гибким или жестким.

Уже формируются экспериментальные критерии беглости и гибкости процесса реляционного фрейминга (*O'Toole & Barnes-Holmes, 2009; O'Toole et al., 2009*). До сих пор они использовались в основном в образовательном контексте, где обучение беглости и гибкости реляционного фрейминга повышает показатели IQ даже среди учащихся с задержкой развития (*Cassidy et al., 2011*). В клинической сфере психологи разработали лабораторные методы, измеряющие степень, в которой дейктические отношения (я – ты, здесь – там, сейчас – тогда) должным образом регулируются контекстными ключами (*McHugh et al., 2004*). Исследования показывают, что недостаток гибкости и беглости дейктического фрейминга характерен для детей с недоразвитым социальным пониманием, таких как дети с расстройствами аутистического спектра (*Rehfeldt et al., 2007*), и для детей с социальной ангедонией – неспособностью испытывать удовольствие от социальных взаимодействий (*Vilardaga et al., 2012; Villatte et al., 2008, 2010a, 2010b*). По мере обучения практические навыки дейктического фрейминга могут стать более беглыми и гибкими (*Rehfeldt & Barnes-Holmes, 2009; McHugh & Stewart, 2012*). Когда они применяются, дети-инвалиды начинают демонстрировать несколько лучшие навыки понимания чужого сознания (*theory of mind, ToM*), то есть лучше понимают точку зрения других (*Weil et al., 2011*).

Гибкость и беглость реляционного фрейминга в психотерапии можно оценить с помощью типичного клинического интервью. Задавая вопросы, изменяющие контекст рассуждений, мы можем оценить, может ли клиент использовать такие вещи, как временные, условные, иерархические или дейктические отношения; сильно ли в результате изменяются функции; и могут ли эти самые процессы аугментироваться (преувеличиваться) или уменьшаться по желанию. Вот случай с клиентом, поссорившимся с женой:

ТЕРАПЕВТ: Чего вы пытались добиться, говоря это?

Терапевт проверяет условный фрейминг, исследуя цели.

КЛИЕНТ: Заставить ее отступить. Это было просто несправедливо.

Способ осмысления клиентом своего опыта, по-видимому, обусловлен сущностной согласованностью (т.е. стремлением быть правым, а не эффективным).

ТЕРАПЕВТ: Давайте замедлимся и попробуем заметить некоторые вещи. Что вы почувствовали, сказав это?

Терапевт исследует изменения в функциях – потенциальное изменение в чувствах клиента – и способность переключать внимание под контролем временного фрейминга, замедляясь и используя ключи для сравнения до и после.

КЛИЕНТ: Я ждал контратаки. Я чувствовал, что мне придется защищаться.

Клиент указывает на функции, явно связанные с текущей ссорой, но потенциально контролируемые другими символическими контекстами.

ТЕРАПЕВТ: Могу я задать странный вопрос? На какой возраст вы чувствовали себя, когда говорили это?

Терапевт использует метафору, основанную на дейктической структуре «сейчас – тогда», для исследования истории.

КЛИЕНТ: Лет на 9, наверное... (смеется)

Клиент способен применить этот дейктический фрейм.

ТЕРАПЕВТ: Ну, когда вам было 9 лет, вы почти не контролировали свою жизнь. Возможно, вам необходимо было немного отталкивать. Но сейчас вам 39, и имеет смысл задуматься,

кто сейчас защищается и по какой причине. Если вы поставите себя на место своей жены, что, по-вашему, она услышала?

Терапевт условно указывает на возможные исторические функции действия клиента. Затем он использует дейктический фрейм «я – ты», чтобы исследовать текущие социальные последствия действий клиента.

КЛИЕНТ: Что я зол, и ей нужно отступить.

Клиент способен применить этот дейктический фрейм.

ТЕРАПЕВТ: Что, по-вашему, это вызвало в ней?

Терапевт исследует функции, измененные фреймингом «я – ты».

КЛИЕНТ: Наверное, желание сбежать. Или отразить атаку, но, зная ее... она бы скорее убежала.

Клиент способен описать новые функции.

ТЕРАПЕВТ: Это вас пугает?

Терапевт исследует возможные изменения в функциях.

КЛИЕНТ: Видимо, поэтому я и злюсь. Боюсь, что она убежит. Я чувствовал этот страх.

Клиент применяет условный фрейминг, что приводит к изменению эмоциональной функции.

ТЕРАПЕВТ: Выходит, если она поймет правильность вашей позиции, она захочет остаться, и то, чего вы боитесь, не произойдет.

Терапевт подчеркивает условные отношения («если... то»), включенные в правило, и косвенно обращает внимание клиента на несоответствие между целью действия и вероятным переживаемым последствием этого действия.

КЛИЕНТ: Думаю, да.

ТЕРАПЕВТ: Что вы чувствуете, когда находитесь рядом с кем-то, у кого есть цель заставить вас увидеть правильность его позиции?

Терапевт использует дейктические фреймы времени, места и лица для дальнейшего изучения несоответствия между целью действия и переживаемым последствием действия.

КЛИЕНТ: Обычно я ищу предлог, чтобы уйти. Я хочу свалить отсюда на фиг.

Клиент способен применять дейктические фреймы и проследить желаемое последствие.

ТЕРАПЕВТ: А когда вы видите кого-то, кто напуган?

Терапевт вызывает новый сдвиг перспективы с дейктическим фреймингом в новом контексте.

КЛИЕНТ: Обычно я хочу протянуть ему руку.

Клиент демонстрирует беглость в изменении контекста и способность проследить желаемые последствия.

ТЕРАПЕВТ: А что, если вы перенесете это на другой уровень – вплоть до более глубоких мотивов за «справедливостью» и «отступлением». Что было бы, если бы вы могли пойти в это... и может быть, даже поделиться своим страхом?

Терапевт использует условный фрейминг для изучения альтернативных действий, которые на самом деле могут привести к желаемым последствиям.

КЛИЕНТ: Я не знаю, но я не думаю, что ссора вообще бы случилась. Но мне это тяжело. Это как будто вне контроля. Может быть, я сам вне контроля.

Клиент способен увидеть эффективное и последовательное решение, но координация между «я» и «вне контроля» предполагает Я-концепцию, которая действует как барьер в этом контексте.

ТЕРАПЕВТ: Да. Появляется 9-летка. И кое-какие из чувств тяжелы.

Терапевт валидирует сложность чувств, основываясь на истории и используя дейктические навыки клиента.

Ничто из этого не является необычным с клинической точки зрения, но практикующий врач, руководствующийся RFT, теперь будет знать, что клиент обладает относительно хорошими навыками понимания и создания правил, основанных на гибком применении дейктических фреймов (*смены перспективы*) и временных/условных фреймов (*до – после; если... то*). Он чувствителен к изменению функций, возникающему при применении разных фреймов. Эта беглость дает ему множество символических инструментов, которые клиницист может использовать в будущем. Его проблема в том, что цели обусловлены сущностной когерентностью (делать то, что «честно»), а их функция – в избегании (избегание чувства потери контроля, и то, как он справлялся с ним в детстве), и, как следствие, нехватка жизненной силы. Функциональная согласованность (следование правилам, которые работают) должна стать более центральной, но это требует замедления и наблюдения за последствиями действий, а также большей гибкости в исследовании альтернативных точек зрения и направлений с помощью символических инструментов.

Слова, которые клиенты используют для описания событий, также могут дать важную информацию о том, как они концептуализируют свой опыт посредством реляционного фрейминга. Во многих языках любую мысль можно выразить несколькими способами; для английского языка это верно особенно: из-за его смешанной истории и влияния нескольких языков.

Выбор слов, однако, может быть более или менее заурядным. И может быть полезно понаблюдать за использованием необычных слов или метафор, особенно при наличии определенных коннотаций или связанных слов, которые кажутся значимыми. Если это происходит неоднократно в нескольких областях, стоит более подробно исследовать вероятность того, что определенные типы реляционных реакций имеют большую силу. Например, если человек описывает свою зависимость, используя слова с насильственными коннотациями (например, «упороться», «угаситься», «обдолбаться»), можно исследовать проблемы гнева.

В формальном текстовом анализе (*formal textual analysis*) фактическую частоту слов и «коллокации» (частоту слов, появляющихся рядом) можно использовать для оценки необычного выбора слов (пример такого ресурса на английском: *Corpus of Contemporary American English*, www.wordfrequency.info). На клинических сессиях терапевту приходится распознавать их на лету, но распространенные проблемы достаточно часто озвучиваются разными клиентами, так что необычный выбор слов заметить вполне возможно и без словаря.

За последнее десятилетие RFT также разработала инструменты для оценки так называемого имплицитного/скрытого мышления (*implicit cognition*), или тех мыслей, которые мы не очень хорошо осознаем, так как они возникают очень быстро и скрыты более сложными. Например, люди могут не осознавать свое негативное отношение к членам внешней группы, если сообщество порицает предрассудки: их первое негативное восприятие скрыто за более приемлемым, возникшим в течение чуть более длительного периода времени (например, мужчина, который долгое время имплицитно думал, что «женщины не очень хорошие лидеры», может далее начать думать, что «женщины оказались хорошими лидерами», и замечать только эту вторую, более проработанную мысль).

Оценка скрытого мышления может быть полезной, поскольку иногда может предсказать будущие действия лучше, чем открытый самоотчет («явное или эксплицитное мышление»/*explicit cognition*) (Hughes et al., 2012). Чтобы провести такую оценку, RFT концептуализирует скрытое мышление как Краткие Мгновенные реляционные реакции (КМрр), а явное мышление – как Расширенные и Проработанные реляционные реакции (РПрр). КМрр (англ. – *BIRRs*), как правило, просты и хорошо вработаны (Hughes et al., 2012). РПрр (англ. – *EERRs*) более сложны и расширены и поэтому занимают больше времени на размышления о конфликтующих точках зрения или реакциях на такие вещи, как эффект на текущую аудиторию (например, когда мы отфильтровываем грубые утверждения, чтобы не оскорбить наших родственников). Нет ничего магического в КМрр по сравнению с РПрр: и то и другое – реляционные реакции, но поскольку они происходят в разных контекстных условиях, в некоторых условиях КМрр более предсказуемы и полезны, чем РПрр, и наоборот.

Именно из-за реляционных различий такого рода расширенные и проработанные критерии противозаконного или табуированного поведения, такого как употребление наркотиков или сексуальное влечение к социально санкционированным объектам, не всегда эффективны (Ames et al., 2007). Другими словами, самоотчеты не всегда работают, потому что собственная оценка расширенных проработанных реляционных реакций (РПрр) позволяет вступать в игру многим другим функциональным измерениям. Те же самые области часто могут быть с пользой исследованы с помощью критериев, нацеленных на краткие мгновенные реляционные реакции (КМрр), в том числе с помощью RFT, что приводит к улучшению способности прогнозировать клинические результаты (Carpenter et al., 2012; Dawson et al., 2009).

В рамках RFT разработана мощная компьютеризированная методология оценки таких реакций – процедура скрытой реляционной оценки (*the Implicit Relational Assessment Procedure, IRAP*; см. Barnes-Holmes et al., 2010), по-видимому более гибкая, надежная и применимая, чем любая из существующих альтернатив (Barnes-Holmes et al., 2009). Одна из ключевых особенностей IRAP – то, что она позволяет тестировать различные отношения (а не только

«ассоциацию», т. е. координационные фреймы, как в тесте скрытых ассоциаций (*the Implicit Association Test, IAT*) (см. *Greenwald et al., 1998*), плюс она не выводит, а проверяет эти отношения напрямую. Вкратце принцип состоит в представлении противоречащих друг другу утверждений (например, «женщины – хорошие лидеры» и «женщины – неплохие лидеры» против «женщины – не особо хорошие лидеры» и «женщины – плохие лидеры») участнику, который должен отметить поочередно истинные и ложные как можно быстрее, независимо от его или ее фактического отношения к этим утверждениям. Например, во время первого испытания от участников требовалось отвечать с положительным отношением к женщинам-лидерам. В этом случае им нужно было ответить «верно» на «женщины – хорошие лидеры» и «женщины – неплохие лидеры» и «неверно» на «женщины – плохие лидеры» и «женщины – не особо хорошие лидеры». Затем они отвечали в соответствии с обратным отношением (т. е. негативным отношением к женщинам-лидерам). Затем скорость и точность ответа сравнивались между двумя этапами испытания; если в одном из испытаний появлялись более быстрые и точные результаты, это интерпретировалось как КМрр (или имплицитное мышление) в отношении данной оценки (например, более быстрый и точный ответ на «женщины – хорошие лидеры – правда» будет указывать на имплицитно положительное отношение к женщинам как лидерам).

Мы уже знаем, что IRAP – это значительный шаг вперед по сравнению с ассоциативными подходами к имплицитной оценке, такими как IAT, из-за расширения диапазона убеждений, которые можно оценить (см., например, *Gawronski & de Houwer, 2014*). Недавние исследования показывают, что возможен еще больший прогресс. Например, новые версии IRAP (*Levin et al., 2010*) позволяют проводить постатейные (*item-by-item*) оценки, что, по-видимому, повышает прогностическую эффективность IRAP (см., например, *Smith, 2013*) и оставляет возможность для имплицитных версий многих существующих способов самоотчета.

Хотя исследователи RFT только начинают изучать применение этой работы для клинической оценки, они уже опубликовали серию исследований, полезных практикующим психиатрам. Напри-

мер, Карпентер и коллеги (*Carpenter et al., 2012*) обнаружили, что измерения с помощью IRAP взаимосвязи между кокаином и популярностью (на момент поступления на лечение) предсказывали выбывание пациента из программы лечения кокаина лучше, чем эксплицитные измерения. IRAP выявил снижение эмпирического избегания в результате интервенции методами практик внимательности (*mindfulness intervention*), которое не было обнаружено с помощью опросника (*Hooper et al., 2010*); показатели КМpp, измеренные с помощью IRAP, связанные со страхом перед пауками, предсказали с очевидностью избегающее поведение в отношении живого паука (*Nicholson & Barnes-Holmes, 2012*); также КМpp можно использовать для измерения клинической депрессии (*Hussey & Barnes-Holmes, 2012*); а недавнее исследование (*Jackson et al., в печати*) показало, что утверждения, протестированные в ходе IRAP для выявления индивидуальных мотивов тренировок, действительно приводили к увеличению усилий участников, будучи продемонстрированы во время велосипедных занятий. Таким образом, мы приближаемся ко времени, когда чувствительность к antecedентам (предшествующим факторам), чувствительность к последствиям и хорошо вработанные правила можно будет в определенной степени выявить с помощью методов, основанных на RFT, фокусирующихся на кратких мгновенных реляционных реакциях.

Правила и их соблюдение

Как мы увидели в предыдущих главах, реляционные фреймы объединяются в сложные сети. Среди этих сетей есть правила или описания возможных последствий (antecedent – поведение – последствие), которые могут стать мощными источниками влияния на действия. То, как эти правила выработаны и то, как они соблюдаются или не соблюдаются, – важный источник информации о том, как клиенты достигают согласованности/когерентности.

Иногда клиенты описывают относительно полную поведенческую последовательность: «Когда я ночью один, мне нужно выпить, иначе я впаду в депрессию». В других случаях терапевту необходимо выявить формулировку клиента. Например, если бы

тот же клиент сказал: «На ночь мне нужно выпить», терапевту, возможно, пришлось бы вытянуть из него условный фрейминг, например с помощью вопроса: «Чтобы что?», на который клиент смог бы ответить: «Чтобы не впасть в депрессию». Также возможно, что клиент не в состоянии идентифицировать всю поведенческую последовательность. В этом случае может быть полезным использование фрейминга оппозиции или различения. Представьте, что клиент отвечает на предыдущий вопрос («Чтобы что?») «Я не знаю, мне просто нужно выпить». Вы можете просто спросить в ответ: «Что произойдет, если вы не выпьете?» (различительный фрейминг). Клиент может ответить что-то вроде: «Я не знаю, я бы чувствовал себя ужасно». Терапевт может спросить: «Каких “ужасных” чувств вы боитесь больше всего?», на что клиент может ответить: «Депрессивных, наверное».

То, как клиенты квалифицируют свое поведение, обычно указывает на наличие под ним правил. Например, высказывание «Мне нужно выпивать ночью», вероятно, указывает на то, что употребление алкоголя клиентом находится под влиянием правила, даже если оно не указано явно, потому что концепция «нужды» или «потребности» включает в себя идею о необходимости, обязательности или неотъемлемости чего-либо (например, «Если я хочу быть в порядке ночью, мне нужно выпить»).

Многие правила, подобные этим, могут влиять на поведение клиента, даже если сам клиент их не осознает, а значит, не может и сформулировать. Часто, когда вы вместе исследуете antecedentes и последствия, правила формулируются впервые (клиент может даже сказать: «Я никогда не осознавал, что пью, чтобы чувствовать себя лучше; я просто делал это по привычке»).

Когда правила не выражаются спонтанно, их все же можно исследовать, спрашивая клиентов об их мыслях, когда они готовят, выполняют или оправдывают действие. Возьмем, к примеру, клиентку, которой трудно развивать близкие отношения. В процессе обсуждения примеров ситуаций, где возникают проблемы, клиентка объясняет, что, когда она встречает нового человека, она склонна избегать разговоров о себе, и в результате, похоже, никто не находит ее интересной. Чтобы выяснить, следует ли клиентка правилам, вы можете спросить: «О чем вы думаете, когда разговариваете с незнакомцем и почти не рассказываете о себе?» На что

клиентка может ответить: «Мне кажется, что, если я буду слишком много говорить о себе, он сочтет меня скучной». Хотя вопросы о мыслях могут не сразу выявить явные правила, вы часто обнаружите сигналы, указывающие на наличие скрытых правил (например, «я чувствую, что не хочу говорить о себе»), которые можно дополнительно изучить с помощью других вопросов, основанных на условном фрейминге («Что произойдет, если вы расскажете о себе?»).

Психологическим проблемам обычно способствуют четыре основных вида следования правилам: послушание (*pliance*), неприменимое прослеживание (*inapplicable tracking*), неточное прослеживание (*inaccurate tracking*) и отслеживание, ведущее к «адаптивным пикам».

Послушание

Послушание обусловлено прежде всего социальной согласованностью, это следование правилу ради получения последствия в виде социального подкрепления, независимо от соответствия между последствием, установленным правилом, и фактически пережитым последствием. Вербальное сообщество должно узнать, что мы встретились с правилом, и увидеть, соответствует ли ему наше поведение. Вне контекста следования правилу последствия не подкрепляют действия; они подкрепляют лишь наше соблюдение или несоблюдение правила как такового. То есть ключевые параметры послушания – это знание правила, знание действия, знание соответствия «правило – действие» и социальное управление последствиями.

Обычно на послушание указывают определенные подсказки в языке клиентов. Когда клиент формулирует правило, но не указывает последствия (например, «Я должна остаться с мужем» или «Мне следует проводить больше времени со своими друзьями»), логически невозможно проверить соответствие между естественным последствием и последствием, включенным в правило. Однако может быть и так, что клиент просто не говорит явно об этом последствии и просто не выражает его вслух. Чтобы проверить, действует ли клиент из послушания или все же прослеживает естественные последствия, терапевт может спросить: «С какой

целью?» или «Зачем?» Если клиент указывает последствие, становится возможным изучить, является ли это последствие тем, что подкрепляет следование правилу. Если клиент бьется в поисках ответа, это, скорее всего, послушание. Иногда клиент может ответить, указав причину, являющуюся скорее предпосылкой, чем следствием (например, «Потому что так надо» или «Потому что она попросила»). Это также является признаком послушания, поскольку в правиле так и не указано никаких последствий.

Послушание также можно оценить, символически изменяя поддержку послушания и наблюдая, меняется ли поведение, – как минимум в воображении. Давайте рассмотрим пример молодой студентки колледжа, которая усердно старается получать хорошие оценки по биологии, чтобы поступить в медицинский институт. Если ее мотивация основана на старании не разочаровать родителей, выразивших желание, чтобы она стала врачом, она может продолжать усердствовать годами, пока не поймет, что занимается не тем, что ее действительно интересует.

Вот несколько примеров вопросов, помогающих оценить послушание в данном случае:

«А если бы ваши родители любили вас независимо от того, что вы делаете или думаете, вы бы относились к своей специальности так же?»

«Что, если бы никто не мог узнать, учитесь ли вы в школе и получаете ли образование?»

«Предположим, вы смогли бы стать врачом, но не могли бы рассказать об этом достижении родителям? Как бы это повлияло на вас?»

«Если бы вы волшебным образом стали кем-то другим – с другим именем и другой внешностью, – чем бы вы больше всего хотели заниматься?»

Неприменимое прослеживание

Неприменимое прослеживание (*inapplicable tracking*) обусловлено главным образом сущностной согласованностью или функциональной, но основанной на низкой чувствительности к кон-

тексту. Это попытка следовать правилу, которое точно определяет естественное последствие действия (т. е. последствие следует за действием независимо от социального одобрения следования правилу как таковому), однако выполнить это действие, увы, невозможно. Поскольку правило точное, следование ему считается правильным, даже если оно неэффективно. Например, человек, страдающий посттравматическим стрессовым расстройством, может размышлять о событиях прошлого и пытаться изменить то, что он делал, чтобы предотвратить произошедшее. Он может думать: «Если бы я решил не выходить из дома в ту ночь, на меня бы не напали»; «Если бы я мог вернуться в прошлое и сделать другие выборы, моя жизнь сейчас была бы нормальной». Эти правила описывают поведение и его последствия, и они могут быть даже правильными в своей сути, но их невозможно применить. Вернуться назад во времени невозможно – мир, в котором действует правило, существует лишь в воображении.

Размышления или чрезмерное планирование, направленное на предотвращение неконтролируемых событий, – пример неприменимого отслеживания. То же самое можно сказать и о правилах, которые обещают положительные результаты, основанные на поведении *других* людей. Представьте себе клиентку, которая думает, что была бы намного счастливее, если бы другие люди уделяли ей больше внимания. Проблема в том, что это правило ничего не говорит о том, что *она* может сделать, чтобы стать счастливее. Все зависит от поведения других, и в результате она только и делает, что жалуется на то, что люди не проявляют к ней больше внимания.

Вот несколько примеров вопросов, помогающих оценить неприменимое прослеживание:

«Если мы просто согласимся с этой мыслью, что именно она предлагает вам сделать прямо сейчас?»

«Это правило должны соблюдать вы или кто-то другой?»

«Каков тогда следующий шаг?»

Неточное¹ прослеживание

Неточное прослеживание (*inaccurate tracking*) обусловлено главным образом сущностной согласованностью или функциональной согласованностью, основанной на низкой чувствительности к контексту. Это следование правилу, указывающему на функциональное отношение антецедент – действие – последствие, которое не соответствует реальному опыту². Это несоответствие трудно проверить, потому что, как только правило сформулировано, наше восприятие окружающей среды может фильтроваться самим правилом. Иными словами, мы склонны видеть то, что ожидаем увидеть. Этот замаскированный эффект еще более вероятен, когда правило расплывчато или не учитывает краткосрочные и долгосрочные последствия. Например, человек, считающий, что он должен отвлечься от навязчивых мыслей, чтобы почувствовать

¹ Разговоры о точности могут показаться противоречащими функционально-контекстуальному подходу, который мы используем в этой книге. Мы действительно никогда не ищем внешнюю, объективную истину, исследуя опыт и описывая его языком (принцип а-онтологии; см. *Moneştes & Villatte, 2015*). Нас лишь интересует практическая полезность наших описаний. Под точностью мы подразумеваем, что то, как человек маркирует свои переживания, должно быть относительно согласованным с его обычным способом маркировки сходных переживаний (и, насколько это возможно, с тем, как подобные переживания маркирует его вербальное сообщество, чтобы облегчить коммуникацию и социальную адаптацию). Предположим, представление человека о тревоге состоит из набора ощущений, таких как учащенное сердцебиение, тремор и напряжение в мышцах. Мы ожидаем, что он назовет свои чувства тревогой, когда у него возникнут эти ощущения. Если бы вместо этого он обозначил свои переживания как усталость, это было бы несколько непоследовательно относительно его собственного способа концептуализации этих переживаний. В этом смысле его описание будет неточным и может привести к неточному прослеживанию. Это может быть связано с неспособностью замечать определенные ощущения (низкая чувствительность к контексту) или с неспособностью интегрировать определенные ощущения в последовательные символические сети (слабая когерентность).

² Неточное прослеживание отличается от послушания тем, что действие подкрепляет не социальное одобрение соответствия между действием, установленным правилом, и совершаемым действием, а другие естественные последствия, не указанные или неточно указанные правилом.

себя лучше, может легко упустить из виду неточность правила, потому что, во-первых, «чувствовать себя лучше» недостаточно точно, а во-вторых, оно определяет только краткосрочные последствия отвлечения от мыслей. И, наоборот, неточное правило может ослабить эффективное поведение, предсказывая неприятные последствия или отсутствие приятных последствий, даже когда на самом деле благоприятные последствия вполне вероятны. Например, человек, страдающий от хронической боли, может неохотно заниматься определенными видами деятельности, потому что предвидит будущую усталость или болезненные ощущения, с которыми столкнется через несколько часов упражнений («Станет только хуже!»). Это делает активность гораздо менее привлекательной, хотя в долгосрочной перспективе она действительно может повысить качество его жизни. Чрезмерное обобщение – еще один распространенный вид неточного отслеживания. Правило устанавливает такую связь между поведением и его последствием, которая соответствует некоторым, но не всем контекстам. Например, клиент может сказать: «Меня всегда предают, когда я доверяю людям», хотя на самом деле его опыт гораздо более разнообразен. Правило, выраженное таким образом, скрывает положительный опыт, в котором клиент доверял другому человеку. В других случаях правило было точным ранее, либо остается точным в определенных областях, но сейчас применяется в контексте, где оно неэффективно. Это часто происходит с жертвами жестокого обращения, которые научились защищать себя от других. Даже когда угрозы больше нет, они могут по-прежнему отказываться от возможной близости.

Вот несколько примеров вопросов, помогающих оценить неточное прослеживание:

«Что ваш опыт говорит вам о подобных мыслях – действительно ли они помогают вам жить более эффективно?»

«Похоже, вы говорите о том, что в краткосрочной перспективе этот подход хорош. А в долгосрочной?»

«Если бы вы оценивали эту стратегию как фильм или ресторан, сколько звезд бы вы ей дали? Соответствует ли она вашим ожиданиям?»

Прослеживание, ведущее к адаптивным пикам

Прослеживание, ведущее к адаптивным пикам – подкатегория неточного прослеживания, оно мотивируется последствиями, обеспечивающими некоторые краткосрочные выгоды, но ценой более долгосрочных. Типичная ситуация, приводящая к адаптивным пикам, – когда наши действия положительно подкрепляются, и это заставляет нас поверить в то, что они оптимальны. В результате мы игнорируем высокую цену этих действий, а также потенциальную выгоду от других источников подкрепления, связанных с другими действиями. Например, человек может использовать наркотики для повышения производительности за счет своего здоровья или плохо обращаться с партнершей, чтобы удовлетворить собственные потребности ценой ее потребностей и качества их отношений.

Несколько вопросов для оценки прослеживания, ведущего к адаптивным пикам:

«Поскольку вы сфокусировались в основном на этой цели, нет ли у вас ощущения, что вы поставили свою жизнь на паузу? Как будто настоящая жизнь может начаться лишь после того, как эта цель будет достигнута?»

«Похоже, что это принесло вам некоторую отдачу – некоторую выгоду. Но стоит ли эта отдача всей энергии, вложенной в нее?»

«Если отступить немного и посмотреть шире, такой ли жизнью вы хотели бы жить? Есть ли что-то, что глубоко вас волнует, что вы отодвинули в сторону или отложили в долгий ящик?»

Выше мы описали общий подход к оценке реляционной гибкости/беглости а также правил и их следования. В следующих главах, посвященных интервенциям, мы представим способы концептуализации клиентами своих переживаний, более специфичных для различных областей психологических проблем.

Мониторинг улучшения когерентности

Улучшение когерентности/согласованности определяется изменениями в том, как клиент символически соотносит свои переживания. Положительные изменения в беглости и гибкости отражаются в более быстрых и точных реляционных реакциях (например, клиенту становится легче увидеть точку зрения других, когда ему предлагают поставить себя на их место). Общая способность создавать альтернативные сети – тоже признак того, что клиент менее привязан к единственной концептуализации своего опыта, а значит, в большей степени способен адаптировать свои мысли к контексту. Например, клиентка может начинать терапию, думая, что «доверие всегда ведет к предательству». На дальнейших сессиях, если она признает, что «доверие также может способствовать близости», это будет означать, что она способна построить большее разнообразие символических сетей относительно доверия, которое теперь в определенных контекстах может выглядеть как возможность.

Взросшая тенденция иерархически фреймировать «Я» как вместилище психологических переживаний (см. Главу 6), а действия как вклад в цели более высокого порядка (см. Главу 7) указывает на большую целостность и ощущение осмысленности. Например, клиент может начинать терапию, описывая себя разбитым, и может быть огорчен противоречивыми эмоциями и мыслями. Утверждения, подчеркивающие включение различных психологических переживаний в стабильное и гибкое «Я» (например, «У меня есть положительные и отрицательные мысли», «Я больше, чем мои мысли», «Я все еще здесь»), будут отражать улучшение когерентности. Что-то из этого должно быть заметно в реальной речи в терапии; на самом деле, существующие исследования уже показывают, что изменение отношения к мыслям – от «буквального выражения истины» до «возможно полезного ориентира» (т. е. переход от сущностной когерентности к функциональной) – в расшифровках терапевтических записей предсказывают долгосрочные результаты (например, Hesser et al., 2009).

Улучшения в выработке правил можно оценить по учащению условного фрейминга, связывающего действия со значимыми целями, и по уменьшению сущностного координационного фрейминга между мыслями и характеристиками «Я» и мира (см. главы 5 и 6). Например, клиент может начинать терапию со словами: «Я не могу искать работу. У меня недостаточно уверенности в себе» (признак сущностной согласованности), а позже сказать: «Если я не буду искать работу, я не смогу обеспечить свою семью» (функциональная когерентность). Улучшение в следовании правилам измеряется учащением точного прослеживания и уменьшением случаев неприменимого прослеживания, неточного прослеживания, отслеживания, приводящего к адаптивным пикам, и послушания (за исключением некоторых обстоятельств – см. Главу 5). Реакции клиента на правила могут сообщаться самим клиентом или наблюдаться на сессиях. В обоих случаях следование правилу оказывается более эффективным, когда действие клиента подкрепляется последствиями, описанными в правиле. Например, клиент может начинать терапию со словами: «Я всю ночь пил, потому что не мог никак иначе справиться со своей тревогой» (неточное прослеживание), а позже сообщать: «Я тревожился всю ночь, но решил не пить, чтобы оставаться здоровым» (эффективное прослеживание).

Улучшение в соблюдении правил также измеряется возросшей гибкостью в отношении неэффективных правил или более гибкой чувствительностью к контексту следования правилам. В предыдущем примере клиент не только следует новому правилу («не пей, чтобы оставаться здоровым»), но также и *перестает* следовать правилу «пей, чтобы справиться с тревогой». Таким образом, всякий раз, когда клиент сообщает о неэффективном правиле, но не следует ему для достижения значимых целей, можно отметить повышение функциональной согласованности. Что касается контекстной чувствительности, более конкретные пункты оценки согласованности будут подробно описаны в следующих главах, посвященных интервенциям.

ПРИМЕНЕНИЕ RFT К КОНКРЕТНЫМ МОДЕЛЯМ ПСИХОТЕРАПИИ

В этой главе мы представили обзор языковых процессов, касающихся клинической оценки вообще, но намеренно избежали любых попыток связать их с конкретными методами оценки или моделями психотерапии. Однако сделать это, конечно, возможно, и мы считаем, что подобные усилия полезны для клинической практики. В мотивационном интервью, например, может быть полезно наблюдать, какие символические отношения возникают в ответ на размышления или открытые вопросы и какие типы фрейминга препятствуют или способствуют разговорам об изменениях.

Мы также ограничили нашу дискуссию оценкой в рамках клинических интервью или диалогов, хотя многочисленные стандартизированные измерения и нейропсихологические тесты вполне совместимы с RFT и могут помочь формулированию клинического случая в подходе, включающем цели символического поведения. Например, если когнитивные терапевты хотят оценить потенциальных когнитивных посредников лечения, имплицитная оценка может преодолеть вызовы, присущие самоотчетам клиентов, такие как социальная желательность или отсутствие самоосознания, мотивированное избеганием опыта. Бесчисленные способы применения RFT для конкретных терапевтических подходов не могут быть изучены в рамках данной книги, однако одна из наших целей – дать возможность читателям, интересующимся конкретными моделями, исследовать эти связи как в терапевтической клинике, так и в лаборатории.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Следующий разговор происходит во время первой сессии с 32-летним мужчиной. Комментарии помогут вам определить, в каких случаях затруднения клиента связаны с контекстной чувствительностью и когерентностью.

КЛИЕНТ: Мне пришлось обратиться к терапевту, потому что я не могу так больше жить. Я измотан.

ТЕРАПЕВТ: Что происходит?

КЛИЕНТ: Я боюсь, что могу сделать что-то ужасное. Я все время думаю об этом. Я не могу перестать думать обо всех возможных способах сделать что-то очень плохое.

В этой части диалога желание клиента убежать/избежать мыслей указывает на то, что центральной проблемой здесь может быть чрезмерное влияние некоторых антецедентов.

ТЕРАПЕВТ: Вас беспокоят ваши мысли? Не могли бы вы рассказать мне больше, что это за мысли?

КЛИЕНТ: Мне кажется, я могу причинить кому-нибудь вред. Почти все время. Сначала я просто нервничал, когда рядом были ножи или острые предметы. И еще я боялся, что могу случайно кого-нибудь сбить, когда я за рулем. Сейчас это почти во всем. Я не могу быть рядом с людьми, я все время боюсь причинить им вред.

Во второй части диалога терапевт исследует предпосылки бегства/избегания: клиент боится ножей, острых предметов, вождения и общения с людьми. Эта реакция вызывается символическими ключами: ножи, острые предметы и вождение автомобиля связаны с опасностью; он также, похоже, следует правилу, которое поощряет избегание путем неточного прослеживания («Я не могу находиться рядом с людьми или водить машину, иначе я причиню кому-нибудь вред»).

ТЕРАПЕВТ: Вам трудно здесь находиться? У вас сейчас тоже есть такие мысли?

КЛИЕНТ: Да. Трудно.

ТЕРАПЕВТ: Я могу себе представить, что, должно быть, трудно поделиться этим со мной.

Терапевт признает трудный опыт клиента (координационный фрейминг чтобы обозначить переживания).

ТЕРАПЕВТ: Могу я попросить вас рассказать мне больше об этих мыслях – о тех, что присутствуют сейчас в этой комнате?

КЛИЕНТ: Прямо сейчас? Я боюсь, что могу ударить вас. Или взять книгу с этой полки и бросить ее вам в лицо.

В этой части терапевт исследует связи между комнатой и жизнью снаружи, обращая внимание, в частности, на предпосылки бегства/избегания. Эта связь подтверждается клиентом, который идентифицирует более символические antecedенты (что является признаком осознания, но негибкой реакции на эти контекстные переменные).

ТЕРАПЕВТ: Когда у вас возникают такие мысли, что вы обычно делаете?

КЛИЕНТ: Я уйду или стараюсь держаться как можно дальше от людей.

Терапевт исследует реакцию на antecedенты, используя условный/временной фрейминг (клиент убегает и избегает людей). Клиент демонстрирует осознание своей реакции на предшествующие события, вызывающие страх, но этой реакции не хватает гибкости.

ТЕРАПЕВТ: Вы испытываете побуждения уйти прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Если бы у меня сейчас были подобные мысли, я бы тоже не чувствовал себя комфортно. Я очень ценю ваши усилия оставаться со мной, даже несмотря на то, что вам это очень трудно, потому что это помогает мне лучше понять вашу ситуацию.

Терапевт улучшает сотрудничество, признавая трудный опыт клиента через смену перспективы (дейктический фрейминг) и заявляя о преимуществах продолжения контакта.

ТЕРАПЕВТ: Вы оттолкнули от меня стул, прежде чем сесть. Это из-за того, что вы боитесь причинить мне вред?

КЛИЕНТ: Да, я нервничаю, когда люди близко.

Терапевт исследует дальнейшие связи между кабинетом и жизнью клиента снаружи: antecedentes (побуждения) и реакции (отталкивание стула) присутствуют здесь и сейчас.

ТЕРАПЕВТ: Не могли бы вы привести несколько примеров ситуаций, когда у вас возникают мысли о том, что вы можете кому-то навредить?

Терапевт исследует другие antecedentes внешней жизни, используя пространственные ключи, чтобы оценить масштабы трудностей клиента.

КЛИЕНТ: Общественный транспорт хуже всего. Раньше я сам водил машину, но вождение очень опасно. Легко попасть в аварию. Я никогда не попадал, но знаю, что это может случиться в любой момент. Поэтому я перестал водить машину и начал ездить на автобусе, но мне слишком сложно находиться в окружении людей, которым я могу причинить вред. Теперь я всегда хожу пешком.

Беспокойство в общественном транспорте и во время вождения автомобиля – другие символические предпосылки, влияющие на избегание. Правила также выражаются спонтанно и предполагают неточное прослеживание («вождение очень опасно», «легко попасть в аварию», «слишком сложно находиться в окружении людей» – все это оценки поведения, предполагающие имплицитные правила, чрезмерно обобщающие последствия вождения и пребывания среди людей).

ТЕРАПЕВТ: Как это влияет на вашу жизнь?

КЛИЕНТ: Мне требуется несколько часов, чтобы куда-то дойти, и я не могу попасть во все места, куда мне хочется.

ТЕРАПЕВТ: В какие места вы больше не можете ходить?

КЛИЕНТ: Я не могу видеться с братом так часто, как хотелось бы. Он живет в 50 милях отсюда. Я раньше довольно часто к нему ходил. Теперь мы видимся только, когда он сам может прийти, а это не так уж часто.

ТЕРАПЕВТ: Это должно быть сложно для вас (*улучшение сотрудничества за счет признания сложного опыта клиента с помощью координационного фрейминга*). Вы с братом близки?

КЛИЕНТ: Да, очень близки. Мне очень грустно, что я не могу видеться с ним чаще из-за своих дурацких мыслей.

В этой части диалога терапевт оценивает влияние избегания мыслей на жизнь клиента с помощью условного фрейминга («Как это влияет на вашу жизнь?»). Клиент способен определить аспекты контекста, которые для него важны (видеться с братом), но упускаются из-за более высокого влияния страха причинить людям вред.

ТЕРАПЕВТ: Вы иногда пытаетесь навестить его на машине, даже имея страх, что вы можете кому-то навредить?

КЛИЕНТ: Да, я пытался пару раз, но уже через несколько миль мне расхотелось.

ТЕРАПЕВТ: Вам расхотелось или вам было слишком тяжело с такими мыслями?

КЛИЕНТ: Я испытываю такой стресс в машине, что у меня начинает жутко болеть живот и голова. Вождение для меня настолько опасно, что я в любом случае не вижу смысла подвергать себя такому стрессу.

В этой части терапевт исследует недостаток эффективного поведения: клиент не едет на машине, чтобы увидеть своего брата, несмотря на то, что это, вероятно, принесло бы ему удовлетворение. Это, по-видимому, отражает недостаточное влияние отдаленных источников подкрепления (увидеться с братом), чрезмерное влияние внутренних antecedентов (болит живот и голова) и неточное прослеживание (следование правилу «вождение опасно», вообще не садясь за руль, как будто вождение неумолимо ведет к плохим последствиям).

ТЕРАПЕВТ: Похоже, вы сильно страдаете от этой ситуации.

Терапевт улучшает сотрудничество, признавая трудный опыт клиента (координационный фрейминг, чтобы обозначить опыт).

ТЕРАПЕВТ: Вы сказали ранее, что не можете перестать думать. Вы действительно пытались это сделать?

КЛИЕНТ: Да. Если бы я мог перестать думать о причинении вреда людям, я бы не боялся все время.

Терапевт задает дополнительные вопросы о проблемном избегании, чтобы начать исследовать чувствительность к последствиям. Обратите внимание на выражение клиентом неприменимого правила («если бы я мог перестать думать»).

ТЕРАПЕВТ: Что вы пытались сделать?

КЛИЕНТ: Когда у меня появлялись эти мысли, я просто пытался думать о чем-то другом. Если я видел нож, я отворачивался.

ТЕРАПЕВТ: Это работало?

КЛИЕНТ: Сначала да, но теперь мне все равно приходится выходить из комнаты, потому что я все время думаю, что там нож, и что я могу сделать что-то опасное.

ТЕРАПЕВТ: Выйти из комнаты помогает?

КЛИЕНТ: В целом, меня это успокаивает.

В этой части диалога терапевт использует условный фрейминг, чтобы исследовать последствия попытки избежать мыслей. Из-за символической природы antecedента отведение взгляда работало только в краткосрочной перспективе. Выход из комнаты сопровождался уменьшением беспокойства («Это меня успокаивает»), но у этой стратегии есть издержки, поскольку клиенту приходится покидать комнату. Осознание клиентом этих последствий – признак относительно гибкой чувствительности к контексту, но на него все же больше влияет краткосрочное облегчение стратегии избегания.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы ранее хотели покинуть эту комнату, это было по той же причине? Чтобы заставить мысли о том, чтобы причинить мне вред, уйти?

КЛИЕНТ: Да. Это единственное, что я могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше.

Терапевт исследует связи между кабинетом и жизнью клиента снаружи с помощью аналогического фрейминга, фокусируясь на этот раз на последствиях избегания мыслей. Обратите внимание на довольно расплывчатое правило, выраженное клиентом (почувствовать себя лучше), к тому же ограничивающее («единственное»), что повышает вероятность неточного прослеживания и послушания.

ТЕРАПЕВТ: Всегда ли вы чувствуете себя лучше, когда уходите от ситуаций, в которых вы могли бы кому-то навредить?

КЛИЕНТ: Трудно сказать... Бывают моменты, когда я могу какое-то время думать о чем-то другом. Это дает мне немного покоя. Но часто я просто не знаю, что делать, чтобы очистить свой ум.

Терапевт исследует, является ли подкрепление бегства и избегания изменчивым, – по-видимому, да. Клиент показывает осведомленность об этой изменчивости.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы поехали на машине, чтобы навестить брата, а потом решили вернуться домой, у вас были такие же переживания?

КЛИЕНТ: Я почувствовал облегчение, когда вернулся домой.

Терапевт исследует последствия избегания в контексте управления автомобилем, используя сравнительный фрейминг. Опять же, клиент отмечает уменьшение своей тревожности, демонстрируя некоторое осознание этого последствия.

ТЕРАПЕВТ: Можно ли сказать, что в конце концов вы почувствовали себя лучше?

КЛИЕНТ: Да. То есть... Не совсем. Мне стало менее страшно, но мне было грустно, что я не увидел своего брата.

Терапевт исследует последствия с точки зрения удовлетворения в более широком масштабе времени с помощью сравнительного фрейминга. Клиент чувствует краткосрочное облегчение, но также и не достигает важного источника подкрепления (не увиделся с братом). Клиент демонстрирует некоторую осведомленность об этих разных последствиях, но краткосрочные последствия на поведение клиента в данный момент влияют больше.

ТЕРАПЕВТ: А что насчет мыслей навредить кому-то по дороге? Они ушли, когда вы вернулись домой?

КЛИЕНТ: Сначала мне стало легче, когда я вышел из машины, но потом я испугался, что мог кого-то стукнуть и не заметить.

Терапевт исследует последствия с точки зрения тревоги с помощью условного/временного фрейминга. Тревога уменьшается в краткосрочной перспективе, но возвращается позже. Опять же, на клиента, похоже, больше влияют краткосрочные последствия, чем долгосрочные, но также он показывает осведомленность об этих различных последствиях.

ТЕРАПЕВТ: Вам, наверное, было очень тяжело не увидеться с братом и одновременно бояться, что вы могли навредить кому-то.

Терапевт улучшает сотрудничество, признавая трудный опыт клиента и подчеркивая проблематичные последствия избегания (координационный фрейминг чтобы обозначить переживания).

КЛИЕНТ: Я чувствовал себя ужасно.

ТЕРАПЕВТ: Каково это было по сравнению с ощущениями в машине?

КЛИЕНТ: Наверное, хуже, но я все равно не мог оставаться в машине.

Терапевт исследует возможный контрпродуктивный эффект избегания, используя сравнительный фрейминг (это не только не работает, но еще и ухудшает ситуацию). Тот факт, что клиент придерживается правила «я не могу оставаться в машине», несмотря на осознание того, что это лишь ухудшает ситуацию, предполагает возможность послушания (правило соблюдается независимо от последствий) или неточное прослеживание (следование правилу подкрепляется естественными последствиями, не оговоренными правилом).

ТЕРАПЕВТ: В таких условиях, полагаю, вам трудно найти удовлетворенность в собственной жизни. Что вы делаете, когда вы дома?

КЛИЕНТ: Я целыми днями играю в видеоигры. Это помогает мне не впасть в полную депрессию, и это единственное, что я могу делать, не рискуя причинить кому-то вред. С тех пор, как стало хуже, я стал играть все больше и больше.

ТЕРАПЕВТ: Похоже, вам грустно, когда вы говорите это.

КЛИЕНТ: Да. Мне нравятся видеоигры, но я знаю, что они еще больше отдаляют меня от людей. Это занятие одиночки.

В завершающей части диалога терапевт спрашивает об источниках удовлетворения в жизни клиента, чтобы выявить возможный проблематичный подход к краткосрочным подкреплениям. Клиент находит некоторое удовлетворение в видеоиграх, но такое поведение имеет пагубные последствия в долгосрочной перспективе (еще больше отдаляет его от людей). Таким образом, краткосрочные последствия оказывают чрезмерное влияние, в то время как долгосрочные последствия оказывают недостаточное влияние. Кроме того, формулировка определенных правил предполагает прослеживание, ведущее к адаптивным пикам: «Это помогает мне не впасть в полную депрессию» (правило недостаточно точное и маскирует

долгосрочные последствия) и «Это единственное, что я могу делать, не рискуя причинить кому-то вред» (неточное правило).

В большинстве психотерапевтических подходов оценка на самом деле не заканчивается, пока продолжается процесс терапии. В начале оценка позволяет нам сориентироваться относительно интервенции, а позже помогает оценивать эффективность выбранных методов и корректировать наш выбор на протяжении всей терапии. С точки зрения структуры, используемой в этой книге, уже сама фаза оценки активирует изменения в клиентах, поскольку способствует формированию их способности наблюдать за своим поведением и окружающими их источниками влияния. Дальнейшее совершенствование этого важнейшего навыка будет лежать в основе следующей главы, в которой мы изложим первый набор принципов интервенции, основанной на RFT.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе вы научились использовать принципы RFT для оценки психологических проблем и психологических изменений с контекстуально-поведенческой точки зрения. Вот основные принципы, которые стоит запомнить:

- Поскольку центральная цель терапии – помочь клиентам развить способность наблюдать за их собственным поведением и поддерживающими его источниками влияния, оценка должна проводиться с перспективы клиента, насколько это только возможно. Этот подход поддерживается поощрением функционально-контекстуального наблюдения через:
 - Экспериментальные техники.
 - Вопросы, задаваемые с открытостью и неподдельным любопытством.
 - Вовлечение клиента в фазу оценки.

- Оценка может основываться на происходящем за пределами терапевтического кабинета (в основном со слов клиента) и на происходящем здесь и сейчас в терапевтических отношениях. Чтобы соединить эти две клинически значимые области, вы можете:
 - Использовать аналогии, исследующие параллели между жизнью клиента снаружи и внутри терапевтического кабинета.
 - Использовать метафоры для исследования символических обобщений в различных контекстах.
 - Использовать смену перспективы, чтобы перенести события, происходящие там и тогда, в здесь и сейчас терапевтической беседы.
 - Вызывать потенциально релевантное поведение, создавая подходящий контекст в терапевтическом кабинете.
- Оценка контекстной чувствительности состоит из оценки осознания клиентом источников влияния на его поведение и реакций на эти источники. Основные области, которые возможно оценить:
 - Чувствительность к antecedентам – факторам, предшествующим реакции и действующим как ключ или триггер.
 - Чувствительность к последствиям, следующим за поведением и определяющим вероятность его повторного возникновения в данном контексте.
- Мониторинг улучшений чувствительности к контексту состоит из прослеживания осознания контекстных переменных и новых реакций на них. Необходимо обращать внимание на:
 - Повышение осознания различных контекстных переменных.
 - Новые ответы на все еще присутствующие переменные.
 - Изменения от момента к моменту и с течением времени.

- Изменения, происходящие внутри терапевтического кабинета и в жизни клиентов за его пределами (в основном со слов клиента).
- Оценка согласованности/когерентности заключается в изучении способов осмысления клиентами своих переживаний/опыта с помощью различных типов реляционного фрейминга, а также пропорций сущностной, социальной и функциональной согласованности, вовлеченной в процесс осмысления. Основные области оценки:
 - Реляционная беглость и гибкость.
 - Правила и их соблюдение.
- Мониторинг улучшения согласованности заключается в прослеживании новых способов концептуализации опыта/переживаний, новых правил и новых реакций на правила. Необходимо обращать внимание на:
 - Увеличение беглости и гибкости.
 - Увеличение количества формулировок правил, которые точно определяют возможные последствия и включают значимые цели.
 - Учащение точного прослеживания.
 - Изменения в когерентности в моменте и во времени.
 - Изменения в когерентности, происходящие внутри терапевтического кабинета и в жизни клиентов за его пределами (в основном со слов клиента).



ГЛАВА 5

АКТИВАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

В оставшихся главах этой книги будут представлены различные способы использования языка и регулирующие его контекстные ключи, способные помочь облегчить страдания и повысить психологическую устойчивость и процветание наших клиентов. В этой главе мы рассмотрим, как можно использовать вербальные взаимодействия для активации и формирования изменений в поведении. Основная задача интервенции – изменить переменные, регулирующие то, что делают наши клиенты. Чаще всего мы фокусируемся на переменных, непосредственно относящихся к области языка и мышления, – на том, что думают и во что верят наши клиенты. В некоторых случаях мы сфокусируемся на событиях, происходящих в несимволическом мире (например, ощущениях), с которыми, однако, можно с пользой соприкоснуться через язык и мышление. В любом случае, язык клиента и язык терапевта – основные инструменты продвижения позитивных изменений в психотерапии. В частности, основной фокус этой главы – на том, как восстановить связь клиентов с их переживаниями, помочь им выработать более эффективный способ их осмысления и повысить гибкость реагирования с целью отказа от проблемного поведения и вовлечения в более значимые действия.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЗЫКА ДЛЯ АКТИВАЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

На поведенческие проблемы, с которыми сталкиваются наши клиенты, влияют элементы контекста. Одни элементы влияют

слишком сильно, другие – недостаточно. Чтобы изменить психологический мир наших клиентов, необходимо так или иначе изменить эти источники влияния. Иногда можно устранить элемент контекста или заменить его другим. Например, если клиент не может встать утром, потому что чувствует себя слишком усталым, устранение его усталости путем более раннего отхода ко сну, вероятно, значительно облегчит его утренний подъем. Однако, как специалисты, мы не всегда имеем прямой доступ к элементам контекста, регулирующим поведение клиентов, и часто не можем полностью их изменить. Некоторые символические и внутренние элементы контекста невозможно устранить или заменить. Например, может оказаться невозможным удалить шум или звон в ушах, который слышат люди, страдающие тиннитусом, боль, которую испытывают люди, страдающие фибромиалгией, или тяжелые воспоминания человека, пережившего травму. Внешние или социальные элементы контекста могут быть изменяемы, но практически недоступны. Хотя чисто теоретически улучшить жизнь депрессивной клиентки, потерявшей работу, можно было бы, помогая ей вернуться на работу, в реальном мире это может оказаться невозможным. Даже когда элементы контекста поддаются прямому изменению, зачастую нам все же необходимо активировать поведение клиента, чтобы он сам мог произвести эти изменения. В нашем предыдущем примере для того, чтобы клиент ложился спать раньше и больше спал, в первую очередь должны измениться элементы контекста, мотивирующие или препятствующие такому поведению. К счастью, когда элементы контекста нельзя устранить или заменить, доступен другой подход. Мы можем изменить влияние контекста, не пытаясь изменить сам контекст напрямую. Язык, вероятно, – лучший инструмент для достижения этой цели, потому что с помощью языка что угодно может стать чем угодно. Хотя этот безграничный потенциал часто лежит в самой основе проблем наших клиентов, он также приводит и к полезным символическим трансформациям контекста – например, когда мы превращаем барьер в возможность измениться.

Язык работает как фильтр между нами и нашим внутренним и внешним опытом (то есть контекстом). Этот фильтр может увеличивать или уменьшать наше осознание этих переживаний,

изменять их значение и влияние, а также изменять то, как мы с ~~ним~~ взаимодействуем. Хотя в основном мы обсуждали язык как ~~переменную~~ переменную, влияющую на наше поведение, важно помнить, что сам по себе язык является поведением. Это то, что мы *делаем*. А это значит, что мы также можем *использовать* этот фильтр, чтобы изменить восприятие нашего опыта с целью изменить и наши действия. В некотором смысле язык представляет собой *символическое контекстирование*: поведение, символически преобразующее контекст, тем самым изменяя реакцию на него.

Учитывая, что язык – это поведение, он не только преобразует контекст и влияет на реакции на него, но и сам находится под влиянием контекста. В психотерапии мы должны задаваться вопросом, какой контекст может формировать язык клиента; по большей части это поведение терапевта, включая его собственный язык. Слова, жесты, позы и выражение лица терапевта – контекстные ключи, способные вызвать и усилить новые способы символического отношения к клинически значимому опыту. Через этот процесс клиент постепенно учится более эффективным способам взаимодействия с этим опытом, даже если он не может быть существенно изменен.

Представьте себе клиента, совершающего ритуалы, пытаюсь противостоять навязчивым мыслям, который говорит: «Мне нужно вымыть руки». Терапевт может изменить контекст языка клиента, отразив это утверждение с помощью другой формулировки: «У вас возникла мысль, что вам нужно вымыть руки». В таком смысловом обрамлении/фрейме клиент может начать по-другому относиться к этой мысли, и символическая функция мысли может измениться. Могут быть пересмотрены старые реакции, и могут появиться новые реакции: клиент может начать замечать процесс мышления вместо того, чтобы просто реагировать на то, что говорят ему мысли.

В этом разделе мы рассмотрим *три основных процесса*, основанных на принципах RFT, которые мы можем использовать для изменения влияния контекстных переменных на действия. Эти процессы состоят в *использовании языка для*: (1) улучшения функционально-контекстуальной осознанности клиентов через наблюдение, описание и прослеживание их опыта; (2) помощи

клиентам в эффективном, а не только когерентном осмыслении их опыта через нормализацию психологических переживаний и оценку эффективности действий; (3) установления контекста, увеличивающего гибкость реакции.

Повышение функционально-контекстуальной осознанности

Цель

Все действия происходят в контексте и сильно зависят от того, что включено в этот контекст. Выявление контекстуальных источников влияния занимает центральное место в процессе оценки, а изменение воздействия этих источников необходимо для активизации изменения поведения. Клиенты должны научиться быть хорошими наблюдателями своего внутреннего и внешнего мира и, основываясь на том, что они видят, делать выводы о том, что будет работать.

Почему это важно с точки зрения RFT

Без здоровой вариативности и отбора того, что работает, поведение не развивается эффективно. Любое психологическое событие может быть чрезмерно расширено, будучи вырванным из контекста. Без чувствительности к изменениям контекста единичное наблюдение превращается в правило, мысль – в убеждение, воспоминание – в историю, эмоция – в настроение, а поведение – в привычку. С правилами эта проблема особенно актуальна. Наиболее гибкая форма правила описывает функциональные последствия; такое описание невозможно, если человек, создающий правила, отсоединен от того, что он или она делает, ощущает, думает, чувствует и вспоминает, а также от внутреннего и внешнего контекста, в котором все это происходит. Иногда клинической целью бывает и *нечувствительность* к некоторым аспектам контекста, но служит она *повышению чувствительности* к более полезным переживаниям, например, когда нужно повысить мотивацию к преодолению барьеров (см. Главу 7). Бывают случаи, когда избегание или даже подавление могут быть полезными, например

в экстремальных ситуациях, угрожающих жизни и требующих немедленных действий. Но спустя время почти всегда бывает полезно помочь клиентам больше соприкоснуться с их переживаниями, сущностными или символическими, и лучше осознать контекст своих действий, чтобы способствовать их здоровому психологическому развитию.

*Как этот метод затрагивает
различные клинические традиции*

Практически каждая из основных клинических традиций старается научить клиентов лучшему наблюдению за своим внутренним и внешним миром. Поведенческие терапевты желают определить контекстные переменные, влияющие на действия клиентов, чтобы выбрать подходящие цели своих интервенций (например, причинно-следственный анализ или навыки наблюдения и описания в диалектической поведенческой терапии). Когнитивные терапевты хотят помочь своим клиентам замечать собственные мысли и ситуации, вызывающие их, чтобы выявить и в конечном итоге изменить когнитивные ошибки, которые могут содержаться в этих мыслях. Гуманистические терапевты используют сотруднический подход, чтобы помочь клиентам войти в более глубокий контакт со своим непосредственным опытом и разрешить конфликт между их идеализированным и реальным «я». Психодинамические терапевты стремятся научить человека лучше осознавать свои скрытые побуждения, конфликты, механизмы защиты и желания, а также лучше осознавать и честно говорить о них. Экзистенциалисты стремятся продемонстрировать вред, исходящий от неспособности противостоять тревоге, возникающей при столкновении со смертью, бессмысленностью и свободой. То есть практически все клинические традиции стремятся улучшить контекстную чувствительность в наблюдении и описании опыта.

Как это применить

В широком смысле терапевт использует язык, чтобы поощрить клиентов наблюдать и описывать свои действия и различные эле-

менты контекста, влияющие на них. Очевидные элементы, находящиеся во внешнем контексте, относительно легко заметить (например, выражение лица другого человека, изменение температуры в помещении), но также значительную часть контекста клиентов составляют их внутренние переживания (ощущения, мысли, эмоции). Эти элементы часто упускаются из виду, поскольку они менее ощутимы, чем внешние элементы контекста. И тем не менее они обычно оказывают сильное влияние на действия клиентов. Таким образом, терапевтическая работа часто фокусируется на усилении осознания ощущений, мыслей и эмоций. Затем процесс наблюдения и описания расширяется до функциональных отношений, связывающих различные внутренние и внешние элементы контекста с действиями клиентов. По мере формулирования функциональных описаний извлекаются новые правила функционирования. Этим новым правилам нужно следовать с функционально-контекстуальной осознанностью, чтобы избежать риска их чрезмерно обобщенного повторного применения. Следует поощрять клиентов проверять соответствие между описанными (или предсказанными) и фактически испытанными последствиями всякий раз, когда они следуют правилу. Таким образом, успешная психотерапия часто представляет собой своего рода учебную лабораторию развития общих навыков: наблюдения, описания и прослеживания.

Метафорически клиентов можно поощрять подходить к этому процессу, как к исследованию места, в котором они никогда прежде не были. Представьте, что вы отправляетесь в поход по дикой местности, где нет тропы. Вы должны внимательно наблюдать за всеми особенностями этого места: скопление деревьев справа, скалы слева, а может быть, река вдоль пути. Чтобы запомнить все, что вы заметили, можно нарисовать карту и как можно точнее записать свои наблюдения. Вы также можете нарисовать свой маршрут на карте, чтобы запомнить шаги, пройденные на пути к месту назначения. В будущем это позволит вам снова найти свой путь или показать, где вы были, другим. Эффективное использование этой карты потребует от вас проверки соответствия между тем, что нарисовано на карте, и тем, что вы видите на месте. Слепое

следование карте вряд ли приведет вас туда, куда вы хотите, особенно если вы используете карту, нарисованную кем-то другим.

Поскольку цель – установление более общего навыка, роль терапевта в этом процессе преимущественно в том, чтобы стимулировать, а не обеспечивать наблюдения и описания. Таким образом, мы надеемся, что клиенты изучают всеобъемлющий процесс наблюдения и делают выводы, основанные на их собственном опыте, а не на конкретных реакциях, предложенных терапевтом. В ходе этого процесса терапевт может использовать все разнообразие реляционных фреймов с разными целями, в зависимости от того, что может быть полезно наблюдать, и от способности клиента лучше осознавать действия и их контекст.

Наблюдение. Если клиент не соприкасается со своим опытом и если мы не хотим рассказывать ему, что он переживает (чтобы дать ему возможность развить автономный навык), нам нужно сориентировать его внимание на потенциально полезные элементы контекста. Ориентироваться, не давая ответов, можно с помощью *пространственных и временных* ключей, чтобы привлечь внимание к различным особенностям контекста. Невербальные ключи, такие как жесты, громкость и темп голоса, могут использоваться как тонкие способы настройки на исследование. Например, терапевт может сказать: «Как вы чувствуете себя *здесь?*», приложив руку к собственной груди. Терапевт может говорить медленно и тихо, чтобы помочь клиенту войти в больший контакт с происходящим *здесь и сейчас*. Вербальные ключи, такие как *где, здесь, там* (пространственные), *когда, сейчас, тогда* (временные), и более конкретные места и время (*в груди, на руках, дома, утром, сегодня вечером, минуту назад*) можно включить в естественное взаимодействие на сессии, чтобы усилить чувствительное к контексту наблюдение.

Иногда клиент застревает, и базовых пространственных и временных ключей недостаточно, чтобы помочь ему заметить некоторые из своих переживаний. Это может произойти, если он никогда не учился обращать внимание на эти переживания (например, из-за невнимательности семьи, или инвалидности, или культурных факторов) или долгое время избегал своих мыслей,

эмоций и ощущений (например, из-за ранней травмы или избегания в семье, как это иногда бывает в ситуациях абьюза). Это также происходит с большинством клиентов, когда исследуются наиболее чувствительные темы. В этих случаях можно использовать аналогический фрейминг, чтобы превратить переживания во что-то более конкретное и более легкое для наблюдения. Например, терапевт может сказать: «Представьте, что вы наблюдаете за своими чувствами, как если бы вы смотрели на картину» или «Представьте, что ваши мысли записаны как стенограмма разговора, и вы читаете эту стенограмму в конце дня».

Дейктический фрейминг также может быть полезным, позволяя клиенту примерить другую точку зрения на свой опыт и заметить то, что он не мог видеть со своей исходной перспективы. Например, терапевт может сказать: «Представьте, что вы видите эту паническую атаку глазами вашего мужа, который был с вами в тот день» (примеряя точку зрения другого на собственный опыт клиента) или «Представьте, что ваша сестра в той же ситуации и наблюдайте за тем, что она делает» (ставя другого на точку зрения клиента). Последний метод особенно полезен, когда самоосознание вызывает болезненные переживания. Часто легче сначала поговорить о чем-то или о ком-то другом, а затем постепенно замечать сходства с собственным опытом.

Описание. Более тщательное наблюдение за психологическими переживаниями естественным образом ведет к расширению описания, поскольку ключи, направляющие внимание клиента, начинают вызывать вербальные реакции. Описание, однако, требует большей конкретики, и, как правило, развитие этого навыка требует особенно пристального внимания, особенно когда у клиента есть трудности в выражении словами своих мыслей, эмоций и ощущений. Клиентам необходимо научиться уходить от суждений, скрывающих полезные детали их опыта. Например, клиенту, описывающему ощущение множеством отрицательных эпитетов (*ужасно, невыносимо, хуже всего*), может быть труднее замечать другие аспекты, такие как: где он его чувствует, когда оно начинается, как на самом деле ощущается или когда оно прекращается. Таким образом, чтобы развить навык описания, терапевту часто

нужно помочь клиенту перейти от суждений к более нейтральным описаниям. Это можно сделать с помощью координационного и иерархического фрейминга, чтобы добиться обозначения и маркировки переживаний, ограничив суждения. Например, когда клиент говорит: «Я чувствую себя ужасно», терапевт может спросить: «На что это похоже? Какие ощущения вы испытываете?» Допустим, этот клиент отвечает: «У меня ужасные головные боли и куча отвратительных картинок в голове». Терапевт мог бы снова поощрить его описать свой опыт с большей точностью и меньшим количеством суждений, не обращаясь напрямую к этим оценкам (например, «Можете ли вы рассказать мне больше об этих головных болях? Как бы вы описали эти ощущения?») или поощряя клиента описать сами эти суждения как переживания в более нейтральных терминах (например, «На что похоже это “ужасно”?»).

Если у клиента есть трудности с описанием, можно использовать аналогический фрейминг, чтобы выстроить параллель с чем-то более конкретным, а значит более легким для определения. Например, терапевт может сказать клиенту, который не может описать ощущения словами: «Если бы это был цвет или форма, что бы это было?» или «Если бы эта эмоция была песней, как бы вы ее описали?» Он также может использовать физические аналогии, такие как жесты, имитирующие потенциальные характеристики опыта, в качестве первого шага перед поиском слов (например, «Если бы ваше тело могло принять позу, отражающую то, что вы чувствуете в данный момент, какой бы она была? Сможете показать мне?»). Когда клиенты испытывают трудности с описанием, они часто естественным образом начинают использовать метафорический язык (например, «Это тяжелое чувство»). Терапевту следует обращать внимание на такого рода ключи и помогать клиенту раскрыть метафору и детализировать описание своего опыта с помощью открытых вопросов, позволяющих ему создать свою собственную метафору, которая с большей вероятностью будет соответствовать тому, что он наблюдает (например, «Тяжелое как что? Насколько оно тяжелое?»). Если клиент все равно в затруднении, терапевт может делать предположения, позволяя ему решать, соответствуют ли они наблюдаемому опыту (например, «Тяжелый, как камень? Или больше похож на мешок? Сколько места занима-

ет это чувство? Оно маленькое, но очень тяжелое, или более объемное?»).

Можно также использовать дейктический фрейминг. Он создает психологическую дистанцию, которая часто открывает клиенту больше способов рассказать о своем опыте и уменьшает мгновенное воздействие символически вовлеченных переживаний. Например, терапевт может спросить: «Представьте, что вы стоите там и смотрите на себя, сидящего здесь, что бы вы увидели?» или «Если бы вы смотрели фильм и главный герой переживал те же события, что и вы, какие эмоции, по вашему мнению, он бы испытывал? Какие указания режиссер дал бы актеру, чтобы он был убедителен в этой сцене?» Как упоминалось ранее, такой подход особенно полезен, когда самоосознание вызывает болезненные переживания.

Поскольку конкретные описания обычно более гибки, чем общие, различительный и сравнительный фрейминг часто могут способствовать изменению поведения, помогая клиенту разграничить свой текущий опыт и опыт в другом времени и месте. Например, терапевт может спросить: «Отличается ли это чувство от того, что вы чувствуете, когда остаетесь дома один?»; «Эта мысль возникает у вас чаще, когда рядом люди?»; «Это ощущение сильнее по утрам?» Суть тут не в «сборе информации», как будто клиент должен удовлетворить ваше любопытство или заполнить подробную форму. Суть в том, чтобы клиент учился смотреть на опыт и его контекст, развивая чувствительную к контексту поведенческую, когнитивную и эмоциональную гибкость. Расспросы нужны, чтобы вызвать у клиента любопытство, чтобы помочь клиенту стать более тонким наблюдателем своего собственного опыта.

На самом деле может быть полезно проводить такого рода исследование и с явно нейтральными событиями (например, осознанное чаепитие), но в обычной клинической работе клиенты более открыты этому процессу, когда видят и чувствуют взаимосвязь между исследуемым опытом и переменными, способными влиять на достижение клинически значимых целей.

Следующим примером из практики мы проиллюстрируем различные техники, направленные на улучшение навыков наблюдений и описания у клиента.

ТЕРАПЕВТ: Когда я заговорил о ваших отношениях, вы просто замолчали.

КЛИЕНТ: Да. Мне не нравится думать об этом.

ТЕРАПЕВТ: Что вам не нравится?

КЛИЕНТ: Не знаю. Думаю, мне просто не нравится думать об этом прямо сейчас.

ТЕРАПЕВТ: Ничего, если я спрошу, что вы почувствовали, когда я упомянул о ваших отношениях?

КЛИЕНТ: Ничего, но я не знаю, что вам сказать. Сейчас оно как-то пусто.

ТЕРАПЕВТ: Где это «пусто»?

КЛИЕНТ (*проводя рукой перед глазами*): Вот здесь. Просто пусто.

ТЕРАПЕВТ: Вы замечаете что-нибудь в себе, когда говорите это?

КЛИЕНТ: Гнев.

ТЕРАПЕВТ: Он тоже прямо здесь или где-то еще?

КЛИЕНТ: Хм... Нет, я думаю, он больше в челюсти сейчас.

ТЕРАПЕВТ: Какие ощущения у вас в челюсти?

КЛИЕНТ: Я не знаю, как это описать.

ТЕРАПЕВТ: Если бы вы сидели вон там и смотрели на себя здесь и сейчас, как вы думаете, что бы вы увидели?

КЛИЕНТ: Думаю, я бы увидел напряженного парня. Простите. Дело не в вас. Надеюсь, вы знаете.

ТЕРАПЕВТ: Я знаю. Но спасибо, что сказали. Значит, напряжение, хм? В челюсти?

КЛИЕНТ (*двигает челюстью, чтобы ослабить напряжение, и глубоко дышит*): Да... Я действительно не замечал этого до того, как вы спросили. Наверное, я сейчас немного «на грани».

ТЕРАПЕВТ: На грани? Как будто на краю чего-то?

КЛИЕНТ: Да, именно так.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, это край чего?

КЛИЕНТ: Не знаю.

ТЕРАПЕВТ: Если бы это было что-то конкретное, что вы можете увидеть, было бы это больше похоже на острие ножа, край утеса, горы, а может, трамплин?

КЛИЕНТ: Нет, не трамплин. Хотя... такое чувство, что я хочу прыгнуть. Не на вас. Просто... Мне хочется уйти, что-то такое...

ТЕРАПЕВТ: Вам хочется *от чего-то* уйти или *куда-то* пойти?

КЛИЕНТ: От чего-то уйти.

ТЕРАПЕВТ: Есть идеи, от чего?

КЛИЕНТ: От этого чувства.

ТЕРАПЕВТ: От пустоты (*проводит рукой перед глазами*) или от гнева?

КЛИЕНТ: От пустоты.

Этот диалог терапевт начала с ключей координационного фрейминга, чтобы побудить клиента к наблюдению за переживаниями, которые, как она подозревала, мешают клиенту говорить о его отношениях. Когда клиент затруднился определить, что он чувствует, она использовала пространственные ключи, что помогло клиенту инициировать метафору (рука перед глазами), которая стала отправной точкой описания («просто пусто»). Дополнительные координационные ключи подвели их к чувству («гневу»). Терапевт помогла клиенту наблюдать и описывать переживания с большей точностью, используя различительный фрейминг («Он тоже здесь или где-то еще?») и дейктический фрейминг («Если бы вы сидели вон там и смотрели на себя здесь и сейчас, как вы думаете, что бы вы увидели?»). И, наконец, она использовала другую метафору, спонтанно предложенную клиентом («на грани»), чтобы помочь ему понять, что ему хотелось сбежать от определенного чувства.

Прослеживание. Формирование навыка прослеживания продвигает клиента на шаг вперед, помогая ему рассмотреть функциональные отношения, связывающие его переживания воедино. Клиенту принципиально важно замечать условия, вызывающие

психологические реакции, а также влияние его действий. Как и в случае с процессами наблюдения и описания, для терапевта предпочтительно побуждать клиентов прослеживать как можно больше самостоятельно. Это имеет два преимущества: во-первых, ограничивает риски послушания и непослушания, замаскированные под форму прослеживания; а во-вторых, ограничивает риск зависимости от терапевта и учит клиента наблюдать и делать выводы о собственной терапии вне кабинета.

В процессе прослеживания описание опыта клиента сопровождается вопросами, основанными на условных отношениях между antecedентами, поведением и последствиями (включая мысли, чувства и ощущения в этой последовательности), по мере их непосредственного проживания. Например, терапевт может спросить: «Что произошло прямо перед тем, как вы решили выйти из комнаты? И что произошло в результате?» Здесь аналогический и дейктический фрейминги могут помочь клиенту заметить более скрытые от его наблюдения функциональные отношения.

Метафоры могут улучшить прослеживание клиента, связывая его с конкретной ситуацией, в которой вероятные последствия либо уже известны, либо легко поддаются наблюдению. Например, можно провести параллель между непродуктивными попытками клиента избежать своих эмоций и эффектом борьбы в зыбучих песках. Жесты, имитирующие функциональную последовательность, также могут привлечь внимание клиента к влиянию различных элементов, включенных в анализ инцидента (например, движение руки слева направо, отражающее последовательность antecedент – поведение – последствие). Мы рассмотрим этот процесс более подробно в Главе 8.

Смена временной перспективы часто полезна, учитывая, что функциональные отношения происходят во времени. Например, терапевт может спросить клиента, который с трудом замечает влияние своих действий на тягу к употреблению наркотиков: «Допустим, вы сохраните такой же подход к этой ситуации. Как вы думаете, какой будет ваша жизнь через год? Просто представьте в уме, как может выглядеть ваша жизнь через год. Что вы видите?» Смена межличностной перспективы также может помочь клиенту заметить влияние своего поведения на других («Если вы посмо-

трите на эту ссору с ее точки зрения, как, по вашему мнению, она себя почувствовала, когда вы это сказали?») или уменьшить оборонительную позицию и самоосуждение, мешающие замечать всю последовательность («Давайте взглянем на это так, как будто это происходило с кем-то другим»).

Чтобы добиться большей точности, терапевт может использовать сравнительный и различительный фрейминг для изучения краткосрочных, долгосрочных и изменчивых последствий. Например, он мог бы спросить: «Вы чувствуете себя лучше или хуже после того, как решили остаться в постели? А через несколько часов? Самочувствие такое же или другое?»; «Всегда ли вы чувствуете меньше беспокойства, избегая разговоров с другими людьми?» – «Это происходит время от времени или всегда?» Также исследуются различные ситуации, чтобы оценить, в какой степени описанная последовательность характерна для тех или иных контекстов. Это, в частности, помогает избежать чрезмерного обобщения, которое может сопровождать следование правилам – и даже прослеживание, если оно недостаточно привязано к контексту.

Следующий диалог иллюстрирует процесс прослеживания с клиенткой, страдающей от посттравматического стрессового расстройства.

ТЕРАПЕВТ: Не могли бы вы рассказать мне больше об этих тяжелых мыслях? В каких ситуациях они появляются?

КЛИЕНТКА: Больше всего, когда я нахожусь в замкнутом пространстве, где много людей. Например, когда я преподаю. Это напоминает мне о нападении, хотя я знаю, что в классе мне ничто не угрожает. Меня угнетает то, что все на меня смотрят. Я чувствую себя в ловушке.

ТЕРАПЕВТ: Должно быть, это очень тяжелое чувство. Что вы делаете, когда у вас возникают эти мысли и чувства в классе?

КЛИЕНТКА: В последний раз, когда я была на работе, а с тех пор прошло уже несколько недель, я ушла через 10 минут, притворившись больной.

ТЕРАПЕВТ: Что вы почувствовали сразу после того, как ушли? Вы продолжали думать о своем травматическом опыте?

КЛИЕНТКА: Да. На самом деле я не могла думать ни о чем другом.

ТЕРАПЕВТ: А как насчет чувства угнетенности?

КЛИЕНТКА: Я почувствовала себя лучше, когда вышла из класса. Было облегчением больше не видеть всех этих взглядов на себе.

В первых репликах диалога терапевт поощряет клиентку описать свой опыт, подчеркивая временной и условный фрейминг, чтобы выделить функциональные отношения между antecedентами (нахождение в классе, чувство угнетения), действием (покидание класса) и последствием (менее угнетенным самоощущением, но продолжением мыслей о травматическом эпизоде).

ТЕРАПЕВТ: Если вы не против, я хотел бы шаг за шагом пересмотреть с вами то, что вы только что рассказали, чтобы убедиться, что мы не упустили что-то важное.

Терапевт готовит клиентку к реорганизации последовательности antecedента, действия и последствий, чтобы подвести его к формулировке точного функционального описания.

КЛИЕНТКА: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Итак, сначала вы зашли в класс...

КЛИЕНТКА: Потом я начала сильно волноваться. Я увидела, что все смотрят на меня. Это напомнило мне о том, что со мной случилось. Я чувствовала себя угнетенной. Я больше не могла этого выносить, поэтому ушла.

ТЕРАПЕВТ: И что произошло потом?

КЛИЕНТКА: Я почувствовала облегчение.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. И вы сказали, что продолжили думать о том, что с вами случилось, верно?

КЛИЕНТКА: Да. Это единственное, о чем я могла думать.

ТЕРАПЕВТ: Как вы себя почувствовали тогда?

КЛИЕНТКА: Ужасно. Я не могла выбросить это из головы. У меня никогда не выходит выбросить это из головы.

ТЕРАПЕВТ: Это всегда у вас на уме... Это должно быть действительно тяжело для вас. Но вы все же пытались выбросить это из головы?

КЛИЕНТКА: Да, я хотела перестать чувствовать себя угнетенной.

ТЕРАПЕВТ: У вас получилось?

Терапевт побуждает клиентку оценить влияние избегания, привлекая ее внимание к последствиям побега из класса.

КЛИЕНТКА: Я не чувствовала себя настолько угнетенной.

ТЕРАПЕВТ: Вы чувствовали себя угнетенной снова с тех пор?

Терапевт помогает клиентке более точно оценить влияние избегания, привлекая ее внимание к долгосрочным последствиям.

КЛИЕНТКА (вздыхает): Почти все время...

ТЕРАПЕВТ: Вы имеете в виду, что даже в тот день вы снова чувствовали себя угнетенной?

КЛИЕНТКА: Да, наверняка. Я все время чувствую себя угнетенной.

ТЕРАПЕВТ: Понятно. Хотя, вы сказали, что не чувствовали себя настолько угнетенной, когда вышли из класса, верно?

Терапевт использует сравнительный фрейминг, чтобы добиться точности.

КЛИЕНТКА: Да. Но вскоре после этого я почувствовала, что все снова угнетает меня.

ТЕРАПЕВТ: Понимаю... Выходит, это чувство продолжает возвращаться? Когда вы выходите из класса, вы хотите чувствовать себя менее угнетенной. В целом можете ли вы ска-

зять, что чувствуете себя менее угнетенной, если уходите из класса?

КЛИЕНТКА: Чуть менее угнетенной... на некоторое время.

ТЕРАПЕВТ: В краткосрочной перспективе?

КЛИЕНТКА: Да, в краткосрочной перспективе.

ТЕРАПЕВТ: Но не в долгосрочной?

КЛИЕНТКА: Нет. Очевидно, нет.

В этих репликах диалога терапевт помогает клиентке увидеть разницу между краткосрочными и долгосрочными последствиями и позволяет ей самой оценить эту разницу.

ТЕРАПЕВТ: Выходит, вы чувствуете себя менее угнетенной лишь в краткосрочной перспективе. А всегда ли это заставляет вас чувствовать себя менее угнетенной или только иногда?

Терапевт побуждает клиентку оценить изменчивость последствий избегания.

КЛИЕНТКА: Не знаю. Не уверена.

ТЕРАПЕВТ: Понимаю, наверное, это трудно вспомнить. А было ли, например, когда-нибудь такое, чтобы вы ушли откуда-нибудь, потому что чувствовали себя угнетенной, но от этого не почувствовали себя лучше, даже ненадолго?

Терапевт использует различительный фрейминг, чтобы помочь клиентке быть точнее.

КЛИЕНТКА: Однажды я пошла на концерт. Я ушла, прежде чем он успел начаться.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. И что произошло дальше?

КЛИЕНТКА: Я думала, что выйду на несколько минут, просто чтобы успокоиться. Но через полчаса я все еще сильно нервничала, поэтому не пошла обратно внутрь, а пошла домой.

ТЕРАПЕВТ: Выходит, в тот раз уход не избавил вас от чувства угнетения?

КЛИЕНТКА: Нет, совершенно не избавил.

ТЕРАПЕВТ: Значит ли это, что ваш уход, когда вы чувствуете себя угнетенной, на некоторое время устраняет это чувство, но даже это происходит не всегда?

КЛИЕНТКА: Наверное. Но я не всегда это замечаю, потому что просто ухожу каждый раз, когда чувствую себя угнетенной. Я очень расстроена в эти моменты. И я не особо обращаю внимание на то, что происходит дальше. Я просто чувствую, что не могу больше там находиться.

ТЕРАПЕВТ: Мне кажется, это можно понять. Тяжело замечать все происходящее, когда мы очень расстроены. В сухом остатке, можете ли вы сказать, что, уходя из мест, где вы чувствуете себя угнетенной, вы избавляетесь от этого чувства?

КЛИЕНТ: Я думаю, немного, но не всегда. И ненадолго.

В этой части диалога терапевт помогает клиентке сформулировать словами функциональные отношения между ее различными переживаниями. Терапевт позволяет клиентке сделать собственные выводы, насколько это только возможно. Если она не замечает важные аспекты ситуации, терапевт может задать вопросы о ее переживаниях в этой области, оставаясь открытым к любому ответу.

Иногда клиенты сильно расстроены или полностью растеряны, и им требуется больше сопровождения для эффективного проследивания. Потребность в прямом руководстве больше в условиях, где терапевт может видеть клиентов лишь непродолжительно. В начале терапии часто используются более директивные подходы, затем от них отходят. Точность и функциональность могут снизить некоторые риски клиницистов, устанавливающих собственные правила, но цель всегда в том, чтобы направить внимание клиента на его собственный опыт. Это сложный момент, потому что специалист должен быть внимателен к различению послушания и проследивания, чтобы знать, что поддерживать. К примеру,

терапевт дает домашнее задание и просит клиента понаблюдать, что произойдет. Если клиент возвращается, выполнив упражнение, и говорит: «Я сделал, как вы сказали, и это сработало», нам следует быть осторожными, поддерживая это как прогресс («Отлично!»). Такая реакция может подкрепить соблюдение правила независимо от того, что на самом деле произошло после выполнения упражнения, потому что естественные и релевантные последствия не были четко определены, и мы еще не знаем, что контролировало действие соблюдения правила. Клиент подчеркнул лишь соответствие между заданным поведением (выполнением упражнения) и фактически совершенным поведением. Вместо прямой похвалы терапевт может перенаправить клиента на его переживания, чтобы помочь ему установить контакт с последствиями своего поведения и сформулировать свои собственные наблюдения («Когда вы говорите “это сработало”, что вы имеете в виду? Что вы сделали, и что еще, как вы заметили, произошло?»). Таким образом, чтобы повысить вероятность прослеживания, предпочтительно сохранять максимальную точность и функциональность, а также поощрять клиента проверять соответствие между описанными или предсказанными вероятными последствиями и тем, что он испытал. Давайте проследим за этой техникой в следующем диалоге с клиентом, страдающим депрессией:

ТЕРАПЕВТ: В прошлый раз мы рассмотрели ряд действий, которые вы могли бы выполнять в течение недели. Удалось ли вам выполнить какие-то из них?

КЛИЕНТ: Кое-что.

ТЕРАПЕВТ: Что вы делали, например?

КЛИЕНТ: В прошлый понедельник я ходил в кино.

ТЕРАПЕВТ: И как вам?

КЛИЕНТ: Не знаю... Я сходил, потому что вы сказали.

Хотя на самом деле терапевт, возможно, и не велел клиенту идти в кино, клиент, похоже, сделал это с целью следовать социально одобряемому правилу, независимо от того, что произойдет на самом деле. Это характерно для клиентов, страдающих депрессией,

поскольку вначале они не испытывают особого удовлетворения от деятельности, а базовое послушание у них обычно выше среднего. В результате клиент в основном фокусируется на соответствии между запланированным на прошлой сессии поведением и тем, что он действительно сделал, не обращая особого внимания на полную последовательность пережитого опыта.

ТЕРАПЕВТ: Не могли бы вы рассказать мне об этом подробнее?
Какой фильм вы смотрели?

Вместо того, чтобы спорить с клиентом об истинной цели выполнения действия, терапевт направляет его внимание на опыт просмотра фильма.

КЛИЕНТ: Научную фантастику. Не помню название.

ТЕРАПЕВТ: Хороший фильм?

КЛИЕНТ: Сойдет.

ТЕРАПЕВТ: Что вам понравилось, а что нет?

КЛИЕНТ: Сюжет мне понравился. Раньше я читал много фантастики. Она заставляла задуматься. Раньше она мне очень нравилась. Но актеры были так себе. Трудно было забыть, что они играют. Люблю, когда полностью забываешь о том, что это фильм, знаете.

В этом диалоге терапевт помогает клиенту развить более детальное наблюдение за своим опытом с помощью различительного фрейминга (что вам понравилось, а что нет), чтобы увеличить контакт с потенциальными источниками удовлетворения (естественное и релевантное последствие просмотра фильма).

ТЕРАПЕВТ: Как вы считаете, в конечном итоге поход в кино был положительным или отрицательным опытом?

КЛИЕНТ: Ну, не отрицательным, нет. Положительным, скорее. Нормальный опыт.

ТЕРАПЕВТ: Вы бы повторили его снова?

КЛИЕНТ: Возможно.

ТЕРАПЕВТ: Что побудило бы вас пойти туда снова?

КЛИЕНТ: Если я найду хороший фильм, возможно, я смогу хорошо провести время.

В этой части диалога терапевт помогает клиенту сформулировать вероятное последствие, наиболее точно соответствующее его опыту, и оставляющее в стороне роль терапевта как подкрепляющего фактора (поход в кино – приятное времяпрепровождение). В этом эпизоде мы видим важность прослеживания даже после того, как клиент сделает что-то новое. Наблюдение, описание и прослеживание составляют непрерывный процесс, актуальный на протяжении всей терапии. По мере роста чувствительности клиента к решающим аспектам контекста, он начинает вовлекаться в новые формы поведения, требующие функционального наблюдения, во избежание послушания и неэффективного соблюдения правил.

Функциональное осмысление

Цель

Использование языка подразумевает как минимум некоторую согласованность, а значит, использование языка в работе с психологическими переживаниями подразумевает, что эти переживания нами осмысляются. Однако во избежание ловушек когерентности, психотерапия должна помогать клиентам осмыслять свой опыт полезным, а не просто согласованным, образом. У нас могут быть противоречивые и неудобные мысли, чувства, воспоминания и ощущения, но мы можем соотнести их все с нашей историей и влиянием текущего контекста и руководствоваться тем, что лучше всего работает в этом разнообразном внутреннем мире. Таким образом, *нормализация и эффективность* становятся первичными критериями осмысления в клинической работе.

Почему это важно с точки зрения RFT

Язык сам по себе требует осмысления просто потому, что сами процессы вывода производных отношений и изменения функций требуют определенной степени когерентности в наших символических сетях. Если сеть не когерентна, неясно, как выводить отношения, а, следовательно, и какие функции менять. Если вы попросите «диетическую колу» у официанта, вы оба должны сделать вывод, что под «диетической колой» вы имели в виду конкретную газировку без сахара. Если бы вы на самом деле имели в виду бокал вина, слова «диетическая кола» сбили бы официанта с толку (для него это не имело бы смысла). Если бы он принес стакан воды, это не имело бы смысла для вас.

Проблема в том, что внутренняя согласованность сетей требует некоторого заключения в скобки или ограничения сети, если в основе осмысления лежит сущностная когерентность. Поскольку тогда в конечном итоге мы можем предпочесть быть правыми в наших представлениях о мире, вместо того, чтобы вырабатывать полезные идеи и делать эффективные выборы. Подобно когерентным научным теориям, которые могут быть бесполезными, если не приводят к практическим и эффективным применениям, такие правила и утверждения, как «Это несправедливо. Я не должен нести это бремя», могут быть верными в описании, но бесполезными или даже вредными на практике. В Главе 6 мы увидим, что согласованность всегда можно найти, если все эти переживания иерархически соотнесены с сознанием или ощущением стабильного навыка смены перспектив. В этом разделе мы сосредоточимся на подходах к согласованности на основе функциональной пользы.

*Как этот метод затрагивает
различные клинические традиции*

Интерес к осмыслению, основанному на сознании и эффективности, отражен во многих клинических традициях. Например, личностно-центрированная терапия использует подлинность и искренность для возвращения большей внутренней согласован-

ности (*конгруэнтности*) идеального и реального «Я» на службе человеческой свободы. Юнгианская психотерапия стремится к «интеграции личности» посредством «*индивидуации*» – процесса интеграции противоположностей путем удержания их в сознании – для достижения более высокой духовной цели. Есть множество других примеров; суть в том, что эта цель едина для психотерапии во всем разнообразии подходов.

Как это применить

Функциональное осмысление психологических переживаний происходит в основном двумя способами: через нормализацию и принятие мыслей, ощущений и эмоций как реакций на историю и текущий контекст; и через фокусирование внимания на полезности, а не истинности, идей, концепций и вариантов выбора.

Отказаться от осмысления, основанного на имманентной истине, трудно, потому что в основном нам непривычно мыслить с точки зрения эффективности *независимо от нашей правоты*. Однако это освобождает нас, особенно в крепких терапевтических отношениях, потому что нам как терапевтам не приходится убеждать наших клиентов в том, что они ошибаются. Сосредоточение внимания на том, что работает, ставит жизнь клиента в центр нашего внимания. Это то, за что клиенты и терапевты часто благодарны, научившись фокусироваться на эффективности.

Клиенты часто приходят в терапию потому, что страдают от определенного уровня несогласованности в своей жизни. Несогласованность между тем, что они хотят делать, и тем, что они делают, обычно очень болезненно. Разрыв между тем, что они ожидали, и тем, что испытали; или тем, что им обещали, и тем, что произошло; или между тем, что надеялись получить, и тем, что получили, – все это питает это чувство несогласованности, как будто что-то сломалось и должно быть исправлено, прежде чем жизнь сможет продолжаться. Установление эффективности в качестве критерия согласованности может принести чувство облегчения и спровоцировать нетерпение: они хотят, чтобы их жизнь *стала лучше* прямо сейчас, а функциональная согласованность, как правило, является совершенно новой идеей.

Автоматическая стратегия устранения разрыва между действиями и стремлениями – это попытаться устранить или заменить элементы контекста, такие как нежелательные психологические переживания (например, избегая болезненных ощущений, подавляя импульсы). Клиенты часто начинают терапию с убеждением о невозможности заниматься желаемой деятельностью, если она вызывает и нежелательные чувства: нежелательные переживания требуется устранить или заменить в первую очередь. Например, жертва сексуального насилия может желать быть ближе со своим партнером, но испытывать болезненные эмоции каждый раз, пытаясь сблизиться с ним. Эти эмоции воспринимаются как барьеры на пути к более близким отношениям. Поэтому она пытается устранить то, что переживает как некогерентное, то есть сложную эмоцию, связанную с желаемой деятельностью. Она пытается подавить эмоцию, а если это не срабатывает, вообще избегает близости. Поиск согласованности в соответствии чувств и действий может также привести к трудностям, когда клиенты прибегают к проблемному поведению, *чувствуя* тягу к вредному источнику подкрепления (например, выпивке) или отказываются от эффективного поведения, потому что *не хотят* этим заниматься.

Альтернатива в том, чтобы нормализовать сложные психологические переживания, связав их с текущим контекстом и историей клиента. Когерентность можно установить, например, между наличием в истории сексуальной травмы и болезненными эмоциями в контексте близости; между наличием в истории зависимости и тягой к употреблению алкоголя в его присутствии; между отсутствием в истории подкрепления действий и отсутствием желания что-либо делать. Как только в этой части символической сети клиента устанавливается согласованность (т. е. его способ понимания своих переживаний), борьба с элементами контекста, которые нельзя устранить, становится ненужной. Их значение изменилось. Проблема больше не проблема, и клиент может сосредоточиться на поиске согласованности в эффективных действиях.

Нормализация психологических переживаний. Нормализация переживаний полезна, когда клиент считает свои собственные переживания несогласованными и, как следствие, пытается уstra-

нить или изменить их («Я не должен так тревожиться. Что со мной не так? Мне нужно что-то сделать, чтобы расслабиться»). В этом контексте, естественно, лучше избегать создания у клиента ощущения, что мы, терапевты, считаем его переживания некогерентными, что часто провоцирует чувства стыда и сопротивления. Нормализация психологических переживаний клиентов состоит в признании их присутствия, открытости к их природе и условиям возникновения и связывании этих переживаний с историей клиента и текущим контекстом исследуемого поведения с использованием условного фрейминга. Например, когда клиентка объясняет, что она не может сблизиться со своим партнером, потому что сразу чувствует тревогу, и терапевт говорит ей: «Вы очень нервничаете, когда пытаетесь сблизиться со своим партнером (*признает*). Учитывая то, что случилось с вами (*связывает с историей*), вполне логично, что вы чувствуете это, когда пытаетесь сблизиться (*связывает с текущим контекстом*)». Простые утверждения, включающие в себя координационный фрейминг, могут также превратить психологический опыт, переживаемый клиентом как беспокоящий или сбивающий с толку, в нормальный опыт человеческой жизни («Это нормально», «Это так тяжело!», «Это совершенно понятно»).

Дейктический фрейминг очень полезен для нормализации и принятия психологических переживаний. Он помогает создать ощущение общего человеческого между клиентом и другими людьми, включая самого терапевта. Например, терапевт может сказать: «Если бы я пережил такие жизненные события, наверное, я бы чувствовал то же самое». Такой ответ часто даже сильнее, чем просто констатация нормальности этих чувств, потому что клиент может напрямую соотнести свой опыт с опытом другого человека. Иногда терапевт не уверен, будет ли он испытывать подобные переживания в той же ситуации и с той же историей, потому что то, о чем рассказывает клиент, ему слишком чуждо. Однако часто эта разобщенность лишь на уровне фактов (например, терапевт никогда не пользовался оружием, а разговаривает он с ветераном, которому приходилось убивать людей). На уровне человеческого опыта нет никакой разницы между клиентом и терапевтом, независимо от их истории. Чтобы оставаться искренним и усилить

связь, терапевт может признать, что он не знает, каково это, быть на месте клиента, что он никогда не переживал подобных событий, но может разделить это же чувство, хоть и не столь сильное, связав его с другими событиями своей жизни (например, чувство вины, вызванное чем-то, чего он бы предпочел не делать). Или он может просто признать, что не знает, каково это быть на месте клиента, но хотел бы лучше понять, расспросив клиента больше. Терапевт также может признать свой текущий психологический опыт как способ моделирования этого нового подхода к трудным чувствам. Например, терапевт может сказать: «Я чувствую, что это трудная тема для вас. Мне грустно, что вам пришлось пройти через такие болезненные события в вашей жизни» (при этом терапевт не меняет тему, моделируя тем самым принятие сложных чувств). Когда клиенты видят, что терапевты эмоционально тронуты их болью, чувство валидации может возникнуть без необходимости большого количества слов.

Содействие оценке эффективности реакций. Чтобы повысить чувствительность к эффективности у клиента, терапевт может использовать условный/временной фрейминг, фокусирующийся на взаимосвязи между его поведением и его последствиями с точки зрения долгосрочного удовлетворения жизнью. Например, если клиент говорит: «Я просыпаюсь утром и первое, о чем я думаю, – это то, что я не переживу этот день и мне лучше остаться в постели. И я остаюсь в постели почти каждый день». Терапевт может спросить в ответ: «Когда у вас возникает эта мысль и вы остаетесь в постели, это приближает или отдаляет вас от того, что для вас важно?» Обратите внимание, что терапевт не пытается убедить клиента, что фраза «мне лучше остаться в постели» не соответствует действительности, и не пытается заменить эту мысль другой. Вместо этого вопрос об эффективности устанавливает контекст для оценки пользы *реакции* клиента на мысль. Некоторые клинические подходы широко используют оценку эффективности реакций как способ в первую очередь *нормализовать* психологические переживания. Например, в когерентной терапии (Ecker et al., 2012) клиента побуждают исследовать, что он на самом деле получает или на что надеется, совершая проблемную реакцию.

На наш взгляд, это полезный способ нормализации переживаний, а также контакт с источниками подкрепления и извлечение значимых целей. Затем эти значимые цели будут достигаться альтернативными средствами, если клиент увидит, что его текущая реакция – не лучший вариант (см. Главу 7).

Терапевт также может использовать сравнительный и иерархический фрейминг, чтобы побудить клиента оценить альтернативные варианты и связать эффективность с источниками долгосрочного удовлетворения (см. Главу 7). Например, он может сказать: «Вы говорите, что, с одной стороны, когда вы пьете, это на короткое время улучшает ваше самочувствие, но разрушает вашу семейную жизнь. А с другой стороны, когда вы не пьете, вы чувствуете себя очень тревожно, но ваша семья в большей безопасности рядом с вами. Какой вариант имеет для вас больше смысла с точки зрения того, что важно для вас в вашей жизни?»

Следующий эпизод представит диалог с клиентом, страдающим от страха публичных выступлений. Обратите внимание, как терапевт использует условный фрейминг, сфокусированный на последствиях, чтобы установить контекст, в котором осмысление связано с эффективностью. Обратите также внимание на то, как терапевт использует условный фрейминг, ориентированный на исторический и текущий контекст, для нормализации психологических переживаний и, как следствие, привнесения большей согласованности в этом вопросе в сети клиента.

КЛИЕНТ: Не могу даже представить, как я завтра буду выступать с этим докладом. Это будет самый ужасный опыт в моей жизни. Я всерьез думаю не идти.

ТЕРАПЕВТ: Если вы боитесь выступать на публике, могу понять, что вряд ли вы с нетерпением ждете этого выступления. Есть ли какая-либо причина, по которой вы все же пошли бы на презентацию?

Терапевт нормализует опыт клиента (нежелание выступать), связывая его со страхом публичных выступлений посредством условного фрейминга. Затем он снова использует условный фрейминг, чтобы исследовать источники мотивации.

КЛИЕНТ: Я должен. Все ждут отчет о деятельности моей команды.

ТЕРАПЕВТ: Это важный момент для компании?

КЛИЕНТ: О да! Большое дело.

ТЕРАПЕВТ: Почему это так важно?

КЛИЕНТ: Ну, понимаете, наша команда проделала в этом году очень важную работу по повышению эффективности компании. Мы создали новый сайт. Мы вложили много денег в рекламу. Поэтому важно, чтобы все в компании могли увидеть, что мы сделали. Им нужно знать, что мы здорово потрудились и скоро увидим отличные результаты наших усилий.

ТЕРАПЕВТ: Вы гордитесь этой работой?

КЛИЕНТ: Да, безусловно.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, что компания подумает о вашей работе?

КЛИЕНТ: Думаю, они будут в восторге.

ТЕРАПЕВТ: Похоже, это выступление много значит для вас.

В этом диалоге терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы помочь клиенту связать его публичное выступление с более высокой и значимой целью (подробнее об этом см. в Главе 7). Обратите внимание, что терапевт никогда не говорит клиенту, что ему лучше делать, и не пытается убедить его, что это не будет ужасным опытом.

КЛИЕНТ: Да... Но я так боюсь выступить перед сотнями людей. Это будет ужасно.

ТЕРАПЕВТ: Да, понимаю. Вам должно быть очень страшно. Возможно ли, что это выступление может быть ужасным опытом, но также и значимым?

КЛИЕНТ: И то, и другое, да. Но сейчас он больше ощущается как ужасный, очень стрессовый.

ТЕРАПЕВТ: Да уж, сами мысли о выступлении перед всеми уже вызывают у вас стресс; это можно понять, и я наверняка чув-

существовал бы то же самое на вашем месте! Как вы думаете, что было бы для вас полезнее? Не пойти и избежать ужасного опыта, или пойти и получить значимый опыт?

КЛИЕНТ: Ну, вообще, я не могу себе представить, что я упущу этот момент. Это слишком важно для моей команды.

В этой части диалога терапевт еще раз нормализует сложный психологический опыт клиента, на этот раз используя дейктический фрейминг («Я бы чувствовал то же самое на вашем месте»). Затем он создает контекст для оценки эффективности альтернативных вариантов получения удовлетворения – с помощью сравнительного и иерархического фрейминга. Еще раз обратите внимание, что терапевт никогда не спорит с клиентом о правдивости его мыслей. Он только побуждает его рассмотреть другие функции выступления: не с целью изменить сам опыт, а чтобы лучше оценить эффективность своих реакций на эти противоположные источники влияния.

Клиенты часто открыты к более широкому взгляду, потому что в настоящее время не удовлетворены тем, что происходит в их жизни. Даже если они еще не научились смотреть через призму эффективности, они хотят уменьшить свои трудности. Однако нередко клиенты сильно привязаны к идее, что то, что они делают, правильно и что им просто нужно приложить больше усилий, или же обвиняют других в отсутствии успеха этих стратегий. Обычно это признак чрезмерного влияния неприменимых или неточных правил. В таких случаях терапевт может подвести клиента к оценке эффективности следования этим правилам, не подвергая сомнению их достоверность. Этот принцип аналогичен представленному выше, но сильная привязанность клиента к правилам требует от терапевта особой осторожности, чтобы не втянуться в их содержание. Важно то, как клиент реагирует на правила, а не на то, что эти правила говорят. Понаблюдайте за этой техникой в следующем разговоре с клиентом, который жалуется, что его жена не проявляет к нему достаточного интереса:

КЛИЕНТ: Она никогда не спрашивает меня о том, чем я занимаюсь на работе. Это меня очень расстраивает. В конце рабочего дня мне хочется поговорить о том, что я делал, о том, что важно для меня.

ТЕРАПЕВТ: Вы иногда поднимаете эту тему сами?

КЛИЕНТ: Нет. Если бы ей действительно было интересно, мне не пришлось бы начинать разговор. Она бы сама спросила меня!

Клиент формулирует правило, вероятно влияющее на его поведение. Поскольку жена должна спросить его сама, чтобы доказать свой интерес, он не может рассказать ей о своей работе. Здесь очевидно неприменимое прослеживание, поскольку правило определяет поведение не самого клиента, а другого человека.

ТЕРАПЕВТ: Итак, вы ждете, пока она спросит, как прошел ваш день?

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: И в какой-то момент она спрашивает?

КЛИЕНТ: Редко.

В этой части диалога терапевт подводит клиента к оценке эффективности следования правилу «ждать, пока жена спросит, как прошел его день».

ТЕРАПЕВТ: Представляю, как это разочаровывает... Вы говорили ей, что хотели бы, чтобы она больше расспрашивала вас о работе?

Терапевт выражает эмпатию, чтобы улучшить взаимопонимание и предотвратить защитную реакцию, что особенно полезно в случаях, когда клиенты строго следуют правилам. Затем она исследует альтернативные стратегии, которые клиент мог пробовать, чтобы оценить эффективность возможных действий в этом контексте.

КЛИЕНТ: Нет. Если я попрошу, это будет неестественно. Это будет фальшиво. Я хочу, чтобы она правда интересовалась, а не расспрашивала только для того, чтобы мне угодить.

ТЕРАПЕВТ: Мы ведь сейчас пытаемся выяснить, что работает, а что нет, чтобы вы могли выбрать, что лучше для вас, верно? Как насчет того, чтобы рассмотреть это вместе в деталях, чтобы лучше понять, что происходит в этой сложной ситуации с вашей женой?

Терапевт устанавливает контекст, поощряющий клиента рассматривать свое поведение через призму эффективности. В следующем диалоге она предлагает клиенту проследить последовательность antecedent – правило – поведение – последствие.

КЛИЕНТ: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Итак, вы сказали, что возвращаетесь домой после рабочего дня...

Терапевт стимулирует наблюдение за antecedentом, инициируя переформулировку последовательности, но намеренно оставляя фразу незавершенной (имплицитный временной фрейминг, чтобы исследовать, что будет дальше).

КЛИЕНТ: Я хотел бы рассказать о своем дне, поделиться тем, что для меня важно.

Клиент описывает antecedent.

ТЕРАПЕВТ: И что происходит дальше?

Терапевт активизирует следующий шаг в последовательности событий через временной фрейминг.

КЛИЕНТ: Ничего. Я жду, надеясь, что она спросит, как прошел мой день, но этого не происходит.

Клиент описывает последовательность правило – поведение – последствие.

ТЕРАПЕВТ: И что вы тогда чувствуете?

Терапевт спрашивает о последствиях с точки зрения психологического опыта (временной фрейминг).

КЛИЕНТ: Чувствую себя очень разочарованно. Одиноко.

Клиент описывает последствия следования правилу.

ТЕРАПЕВТ: Могли бы вы сказать, что ожидание способствует разговору о вашей работе с женой?

Терапевт поощряет оценку эффективности с помощью иерархического фрейминга.

КЛИЕНТ: Нет. Но тут уж ничего не поделаешь.

Клиент замечает неэффективность своей реакции, но сразу формулирует новое правило, ограничивающее другие варианты.

ТЕРАПЕВТ: Что произойдет, если вы начнете говорить о своей работе, не дожидаясь, пока жена вас спросит?

Терапевт стимулирует прослеживание альтернативной реакции на правило с помощью оппозиционного фрейминга.

КЛИЕНТ: Я не знаю, что произойдет. Но я не хочу этого делать, потому что тогда не будет спонтанности в ее интересе.

То же правило формулируется снова.

ТЕРАПЕВТ: Вы также сказали, что та же проблема возникнет, если вы скажете ей, что хотите, чтобы она спрашивала вас о вашей работе, верно?

КЛИЕНТ: Да. Это должно исходить от нее, иначе это вообще ни о чем.

Клиент формулирует еще одно правило, не позволяющее ему изменить свое поведение.

ТЕРАПЕВТ: Давайте попробуем выяснить, что работает, а что нет, хорошо? Вы сказали, что ожидание не работает. Вы уже знаете это, потому что делали так долгое время, верно?

Терапевт переориентирует диалог на оценку эффективности реакции клиента на правила.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Удавалось ли вам пронаблюдать, что происходит, когда вы рассказываете жене о своей работе вместо того, чтобы ждать, пока она спросит?

Терапевт ориентирует клиента на его опыт. До сих пор он отказывался заговорить с женой первым из-за правила: «Она должна спросить первой, иначе не будет чувствоваться ее искренний интерес». Терапевт предлагает ему изучить другой подход просто как способ наблюдения за тем, что произойдет.

КЛИЕНТ: Нет. Я никогда так не делаю, поэтому не могу сказать. Но я знаю, что это было бы не так, как если бы она спросила первой.

ТЕРАПЕВТ: Рискуете ли вы чем-то, если попробуете это, просто чтобы посмотреть, что получится?

Обратите внимание, что терапевт ни в коем случае не противоречит правилу клиента. Она просто предлагает возможность попробовать, чтобы просто понаблюдать за тем, что произойдет.

КЛИЕНТ: Ничем не рискую. Просто это не так, как мне хочется.

ТЕРАПЕВТ: Я знаю. Это расстраивает, когда действительно чего-то хочешь, но ничего из того, что ты делаешь, похоже, не помогает.

Терапевт снова выражает эмпатию (координационный фрейминг, чтобы квалифицировать опыт как расстраивающий), чтобы создать более благоприятный контекст для экспериментов с другими подходами в общении с женой.

КЛИЕНТ: Именно так. Это расстраивает. Я старался быть терпеливым, но это не работает.

ТЕРАПЕВТ: Как насчет того, чтобы попробовать что-то другое? Таким образом, вы сможете пронаблюдать, что произойдет.

КЛИЕНТ: Я могу попробовать. Думаю, хуже, чем сейчас, все равно быть не может.

Повышение гибкости реагирования

Цель

Если элемент контекста, проблематично влияющий на поведение клиента нельзя удалить или заменить, остается возможным повысить гибкость действий клиента, преобразовав символическую функцию этого источника влияния. Вообразите, например, клиента, страдающего от хронической боли, который боится, что не сможет вынести эту боль, и что любые действия ее только усугубят, – и поэтому не делает никаких упражнений. Отчасти его избегание контролирует символическая функция боли (он думает, что «это невыносимо»). Болезненные ощущения по своей сути не являются препятствием для физических упражнений. Исследования RFT показали, что на удивление короткие интервенции могут ослабить связь между болью и избеганием боли, изменяя ее символическую функцию (McMullen et al., 2008). Вмешательства такого рода могут сделать психологически возможным переживание физических упражнений как чего-то болезненного, но в то же время преодолимого и полезного. Если мы сможем помочь клиенту со-

единиться с различными функциями того, что в настоящее время воспринимается как барьер, это поможет ему обрести гибкость в реагировании на свою боль и мысли о ней. Вместо того, чтобы избегать боли, он может снова начать тренироваться.

Почему это важно с точки зрения RFT

Язык приписывает символические функции нашему опыту, и проблемные функции могут доминировать и ограничивать гибкость реагирования. Удаление этих функций – сизифов труд, потому что процессы деривации всегда могут заново установить их в сети. Однако возможно изменить символический контекст источников влияния и выработать альтернативные функции, вызывающие новые реакции.

*Как этот метод затрагивает
различные клинические традиции*

Многие клинические традиции стремятся изменить символическое воздействие контекстуальных источников влияния, чтобы способствовать гибкости реагирования. Гуманистическая терапия давно утверждает, что поощрение клиентов углубляться в собственное чувствование (*felt sense*) событий способствует ощущению открытости и выбора. Традиции, основанные на внимательности (*mindfulness*), поощряют то же осознание телесного опыта и учат направлять внимание на события осознанно, а не автоматически, приветствуя их без осуждения. Когнитивная терапия стремится установить «дистанцирование» с мыслями, чтобы уменьшить автоматическое реагирование на мысли (*Hollon & Beck, 1979*). Психодинамические подходы поощряют исследование сложного материала с точки зрения «беспристрастного наблюдения», чтобы сделать выбор более осознанным. Во всех этих подходах присутствует идея о том, что отступление на шаг назад меняет автоматизм и открывает новые формы действия. Другие подходы фокусируются на изменении значения психологического опыта с целью поощрения различных реакций (например, переоценка в когнитивных традициях).

Как это применить

Повышение гибкости реагирования может достигаться разными путями, но всегда требует изменения контекста. В этом разделе мы продемонстрируем два основных подхода, каждый из которых заключается в изменении контекста, хотя в некотором смысле они идут в противоположных направлениях. С одной стороны, мы можем изменить контекст вокруг источника влияния, в настоящее время контролирующего реакцию клиента, что, в свою очередь, может изменить реакцию. Например, клиенту, который не идет на работу, реагируя на мысль «Я слишком подавлен», можно предложить посмотреть на эту мысль как на спам, пришедший на его почтовый ящик. С другой стороны, мы можем изменить контекст вокруг поведения клиента, чтобы вызвать другую реакцию, которая, в свою очередь, изменит функцию первоначального источника влияния. Например, тому же клиенту можно предложить эксперимент – пойти на работу, по дороге намеренно думая: «Я слишком подавлен», что может ослабить воздействие этой мысли.

Изменение контекста вокруг источника влияния. Повышение гибкости реагирования за счет изменения контекста отношений вокруг источников влияния направлено на изменение их символических функций, без попыток изменить их сущностные характеристики. Невозможно составить исчерпывающий список способов, которыми мы можем изменить контекст, потому что разнообразие фреймов и их комбинаций порождает бесконечное количество техник. В этом разделе мы представим несколько примеров, основанных на различных видах реляционного фрейминга.

На самом базовом уровне можно ввести новые функциональные ключи, которые значительно изменят то, как клиент видит источник влияния и его эффект. Например, изменение позы или выражения лица или использование определенного темпа и интонаций может придать новый смысл тому, что рассказал клиент. Терапевт может наклониться вперед, когда клиент говорит на какую-то важную тему, которой он обычно избегает, или передвинуть свой стул на клиентскую сторону, чтобы уменьшить со-

противление или послушание относительно его советов. Терапевт также может мягко улыбнуться и кивнуть, чтобы передать чувство любопытства относительно сложного опыта, о котором рассказывает клиент, превращая этот опыт в нечто интересное для наблюдения, а не только препятствие для действия. Некоторым терапевтам нравится использовать музыку в терапии, потому что она помогает клиентам увидеть вещи по-другому, не требуя слов.

Человека, борющегося с трудной эмоцией или мыслью, можно попросить свести этот опыт к одному слову, а затем написать его на листе и положить на пол, чтобы терапевт и клиент могли поговорить об этом чувстве или мысли. Метафора «видения объекта на расстоянии» может символически трансформировать некоторые функции этого чувства или мысли. Интервенции в практиках внимательности (*mindfulness*) основаны на том же эффекте, когда клиентов просят рассматривать мысли как облака, проплывающие по небу сознания. Многие методы «дефузии», используемые в терапии принятия и ответственности, соответствуют этому общему паттерну.

Простые реляционные фрейминги, такие как координация и различение, используемые для поощрения описания, также могут привести клиента к большему контакту с сущностными характеристиками его опыта. В результате проблемное влияние, оказываемое символическими функциями, может уменьшиться. Представьте себе, например, клиентку, которая избегает смотреть другим людям в глаза, потому что сразу чувствует, будто ее осуждают. Здесь глаза других людей имеют символическую функцию отторжения. Поскольку это избегающее поведение проявляется и во время терапевтических взаимодействий, терапевт может поощрить клиентку описывать то, что она видит, глядя ему в глаза, словами, подчеркивающими сущностные функции вместо символических, как в следующем эпизоде из практики:

ТЕРАПЕВТ: Постарайтесь описать то, что вы видите, как можно конкретнее.

КЛИЕНТКА: Я вижу ваши глаза. Они голубые.

ТЕРАПЕВТ: Что еще вы видите?

КЛИЕНТКА: Есть еще белая часть. Они круглые. Еще я вижу ваши ресницы.

ТЕРАПЕВТ: Как они выглядят?

КЛИЕНТКА: Коричневые. Тонкие.

ТЕРАПЕВТ: А что скажете о движении моих глаз?

КЛИЕНТКА: Они мало двигаются. Может, немного по горизонтали.

В этом подходе аугментация имманентных/сущностных функций призвана уравновесить неполезные символические функции. Не обязательно даже напрямую бросать им вызов и изменять страхи перед социальным осуждением.

Координационный фрейминг может привнести ощущение совместимости того, что в настоящее время рассматривается как противоположности. В силу имеющейся истории мы не можем заменить одно отношение другим, но можем установить новое отношение и использовать его чаще. Например, терапевт может взять привычное утверждение клиента, противопоставляющее эмоцию действию («Я бы хотел пригласить ее на свидание, но боюсь»), и вместо этого использовать координационный фрейминг («Понимаю. Вы хотите пригласить ее на свидание и боитесь»), что сразу же откроет возможность новых действий. Эта техника не направлена на вычитание (или устранение) текущего акта фрейминга – язык работает посредством сложения, а не вычитания. Скорее, добавление альтернативных символических отношений просто увеличивает вариативность мышления, привнося в него новые и более эффективные реакции на мысли.

Оппозиционный фрейминг для преобразования функций проблемных источников влияния можно использовать несколькими способами. Например, юмор и ирония часто помогают дистанцироваться от упрямых мыслей. Возьмем, к примеру, клиентку с социальной тревожностью, которая сходила на собеседование и рассказывает своему терапевту об ужасном опыте, который она пережила. Кадровик был очень холоден, задавал ей неудобные вопросы и даже критиковал то, как она одета. Поскольку клиентка завязла в памяти об этом опыте и, по-видимому, не желает когда-

либо снова идти на собеседование, терапевт говорит, сочувственно улыбаясь: «Вау... Да он был прямо душкой? Да уж!» Конечно, чтобы такой маневр создавал дистанцию с переживаниями, а не сопротивление и стыд, важно быть уверенным, что терапевтические отношения прочны, а время выбрано удачно. Другой типичный способ – в превращении ключа, обычно провоцирующего проблемное поведение, в возможность попробовать что-то более эффективное. Например, когда клиент говорит: «Сейчас я расстроен. А когда я такой, я злюсь и все усугубляю в отношениях. Я становлюсь негативным и осуждающим, и я критикую все, что она делает», терапевт может сказать: «Отличное наблюдение. А теперь, когда вы это заметили, может ли это стать возможностью напротив улучшить ваши отношения? Само стремление делать то, что привычно, может быть признаком того, что нужно попробовать что-то действительно новое».

Использование сравнительного фрейминга для подрыва воздействия проблемных источников влияния может заключаться в привлечении внимания клиента к другим потенциальным источникам влияния, чтобы альтернативные реакции стали более доступными. В некоторых случаях терапевт может вызвать у клиента наблюдение о лучшем результате, когда было выбрано другое действие («Это лучший способ достичь вашей цели?»; «Есть ли более эффективные подходы к решению этой проблемы?»). И напротив, внимание клиента можно заострить на более слабых результатах, чтобы помочь ему проявить настойчивость в эффективном действии. Например, терапевт может сказать: «Я вижу, вам было тяжело провести всю эту ночь с желанием курить. Если бы вы все же закурили, как думаете, как бы вы себя чувствовали сейчас?»

В последующих главах мы увидим, что иерархический фрейминг может трансформировать функцию источников влияния, помогая клиентам увидеть «более широкую картину». С одной стороны, иерархический фрейминг может помочь клиентам немного дистанцироваться от переживаний, влияющих на них проблематично. С другой стороны, они могут больше соприкоснуться с опытом, который служит более высоким целям. Простой пример этой стратегии – связать опыт с иерархической категорией, влияющей на поведение клиента иначе. Понаблюдайте в следующем

диалоге, как терапевт использует этот подход, чтобы переформулировать утверждения клиента:

КЛИЕНТ: Я так слаб.

ТЕРАПЕВТ: Должно быть, тяжело думать об этом. Как вы себя чувствуете?

КЛИЕНТ: Я раздавлен. Я ничего не могу делать.

ТЕРАПЕВТ: И снова появляется чувство раздавленности, м?

КЛИЕНТ: Да...

ТЕРАПЕВТ: А потом мысль, что вы ничего не можете делать... Похоже, эти переживания имеют последовательность. Вы это замечаете?

КЛИЕНТ: Да, это происходит довольно быстро, но я это вижу.

В этом простом диалоге терапевт переформулирует утверждения клиента, где мысли и чувства – то, что у него *возникает*, а не то, чем он *является*. И это, как мы надеемся, в дальнейшем перекроет отношения эквивалентности, подразумеваемые в первоначальной мысли («Я такой слабый»). Когда мысли и чувства рассматриваются как события, которые можно наблюдать на некотором расстоянии, с открытостью и любопытством, другие реакции на эти мысли становятся более доступными, чем с фреймингом «Я такой».

Аналогический фрейминг может изменить функцию источников влияния, в частности с помощью метафор. В этом процессе полезные функции объектов, ситуаций или персонажей применяются к источнику влияния таким образом, чтобы изменилась реакция клиента. Например, клиентка говорит: «Я все время боюсь. Я постоянно думаю, что произойдет что-то плохое», терапевт может сказать нараспев: ««Боюсь, произойдет что-нибудь плохое, у-ла-ла»... Весь день эта песня в голове, да?» Просто развернув фразу так, мы помогаем ей относиться к своим мыслям с большей дистанцией, как к тексту песни. Использование физических объектов в терапевтическом кабинете может иметь почти такой же эффект.

Например, если клиент говорит о болезненном самоосуждении, терапевт может взять кружку и стукнуть ею о стол, говоря: «То есть, типа, внезапно мысль: «Я идиот!» [бах], – и тут вам надо решить, что делать с этой мыслью». В данном случае эта параллель между громким звуком и болезненной эмоцией улучшает применимость физической метафоры. Как только метафора понята, реакция клиента на присутствие кружки при болезненном самоосуждении создает шанс появления новых функций. Затем терапевт может сказать: «Возможно, мы можем просто поставить кружку и не пить из нее», как способ сказать: «Возможно, мы можем просто заметить эту мысль “я идиот”, не развивая ее».

Смену перспективы (посредством дейктического фрейминга) можно использовать, чтобы помочь клиенту взглянуть на источник влияния под другим углом, в межличностном, пространственном или временном измерениях и, как результат, рассмотреть альтернативные способы реагирования на этот опыт. Например, при подготовке упражнения на экспозицию терапевт может сказать: «Значит, вы говорите, что прямо сейчас ваш страх сильнее того, что для вас важно в жизни. А как вы думаете, вы оцените это, когда вернетесь назад домой, и вспомните об упражнении?» [*сдвиг перспективы во времени*]. Терапевт также может сказать: «Представьте, что вы со своей дочерью, вы учите ее плавать, а она говорит, что слишком боится заходить в воду. Что бы вы ей сказали?» [*сдвиг межличностной перспективы*].

Когда трансформация функции эффективна, клиент начинает по-новому реагировать на источники влияния. Иногда изменение реакции происходит внезапно, подобно эмоциональным прозрениям (инсайтам), столь важным во многих формах терапии. Но чаще клиенты сначала начинают проявлять признаки большей гибкости к источнику влияния в своей манере речи, позах и интонациях, и лишь со временем они действительно меняют основную реакцию. Эти изменения указывают на то, что интервенция работает, и, соответственно, требуют внимательного наблюдения. На этом этапе может быть полезно помочь клиенту заметить это изменение и лучшие результаты новых реакций.

Изменение контекста вокруг поведения. Другой подход к повышению гибкости реакции состоит в том, чтобы просто вызвать но-

вую реакцию, используя другой источник влияния, в присутствии первоначального источника. Когда клиент проживает на опыте возможность новой реакции, первоначальный проблемный источник влияния начинает терять свое влияние. Здесь также невозможно дать исчерпывающий список множества языковых способов вызвать новую реакцию, поэтому мы приведем лишь некоторые типичные примеры.

Часто вызывание новых реакций принимает форму инструкций в эмпирических упражнениях или, менее формально, просто приглашений попробовать что-то другое. Например, если клиент проявляет эмоциональное избегание, терапевт может сказать: «Итак, вы заметили, что это работает в краткосрочной перспективе, но не в долгосрочной. Как насчет попробовать что-то другое прямо сейчас? Может, понаблюдаем вместе сейчас, что произойдет, если вместо того, чтобы думать о чем-то другом, вы позволите этим мыслям быть?» Если клиент застревает в одном паттерне мышления, терапевты часто используют вопросы, чтобы вызвать когнитивную переоценку почти таким же образом: «И вот снова возникает та же знакомая мысль. А какие еще мысли могут быть по поводу этой ситуации?»

То, как формулируются такие приглашения, может повысить вероятность появления новой реакции. Например, создание контекста любопытства, исследования или даже игривости может превратить реакцию в нечто более привлекательное («Давайте посмотрим на это как на эксперимент»; «Представьте, что мы вместе исследуем землю, на которую не ступала нога человека»; «Вы занимаетесь йогой, верно? Представьте, что, давая место этой мысли, вы будто растягиваете мышцу чуть больше, чем обычно. Мы просто добираемся до разумного предела, чтобы немного увеличить гибкость»). Проявление эмпатии помогает нормализовать ограничения клиента в изменении поведения, сохраняя при этом приглашение попробовать что-то новое («Вы сейчас выглядите напуганным. Это вполне понятно!»).

Часто новая реакция может быть представлена довольно небрежно и как бы «между прочим», даже если это настоящий шаг к более эффективному поведению. Например, когда клиент говорит: «Терпеть не могу это чувство, я предпочел бы не говорить о

нем», терапевт может спросить: «Что вы чувствуете, когда замечаете, что не хотите говорить об этом?» Уровень наблюдения смещается, но клиент при этом остается в контакте с переживанием, и уже это – признак большей гибкости.

Когда клиент проявляет новую реакцию, терапевт может помочь ему заметить это увеличение гибкости, чтобы дать возможность функции первоначального источника влияния измениться, а иногда даже стать ключом к альтернативной реакции. Например, клиентка, которая раньше оставалась в постели, когда у нее возникала мысль «я не могу встать», теперь видит в этой мысли сигнал к тому, чтобы встать и приготовить кофе. Мысль осталась, но реакция изменилась.

В следующем эпизоде вы увидите методы, направленные на преобразование функции проблемных источников влияния, а также другие методы, направленные непосредственно на реагирование.

КЛИЕНТ: Я в ужасном стрессе, и говорить об этом стрессе еще болезненнее. Может, поговорим о чем-то другом?

ТЕРАПЕВТ: Я вижу, что вам действительно тяжело. Конечно, мы можем изменить тему нашего разговора. Но то ли это, что хотите сделать *вы*, или же этого хочет от вас ваш *стресс*?

КЛИЕНТ: У меня нет особого выбора, я очень нервничаю, и это очень неприятно. Я не могу это терпеть.

ТЕРАПЕВТ: Да, это неприятно, я знаю. И желание этого избежать вполне понятно. Но хотите ли вы, чтобы выбор *был*?

КЛИЕНТ: Мне, конечно, хотелось бы, чтобы стресс меня контролировал меньше.

ТЕРАПЕВТ: Потому что таким образом вы могли бы делать то, что действительно хотите? Вы смогли бы *решать*, говорить вам о чем-то другом или продолжить разговор вне зависимости от уровня стресса?

КЛИЕНТ: Да. Я бы вообще предпочел не испытывать стресса!

ТЕРАПЕВТ: Я понимаю. Но сейчас стресс имеется.

КЛИЕНТ: Да.

В этой части диалога реакция клиента, по-видимому, контролируется болезненными ощущениями стресса и мыслью: «На самом деле у меня нет выбора». В ответ на попытки избегания клиента терапевт устанавливает контекст, побуждающий клиента к другой реакции. Она делает это, повышая интерес клиента к выбору с помощью условного фрейминга (если бы стресс меньше контролировал его, он мог бы делать то, чего он действительно хочет).

ТЕРАПЕВТ: Как вам идея понаблюдать, в какой степени он контролирует, что вы можете делать или не делать?

КЛИЕНТ: Как?

ТЕРАПЕВТ: Ну, возможно, начиная уже с того, что с тех пор, как вы сказали, что хотите сменить тему нашего разговора, вы смогли продолжать говорить о своем стрессе. Вы заметили это? Интересно, является ли это признаком того, что вы все же способны выбрать делать то, что хотите, даже когда чувствуете стресс.

Терапевт поощряет клиента заметить гибкость, которая уже начала проявляться. В этом контексте стресс и побуждения к побегу могут начать терять свою функцию antecedентов, контролирующих поведение клиента. Они могут постепенно становиться ощущениями, на которые клиент может реагировать или нет (появляется выбор).

КЛИЕНТ: Пока что да. Но я все еще нахожу это невыносимым.

ТЕРАПЕВТ: У вас все еще есть эта мысль: «это невыносимо»... Хорошо. На что похож этот стресс? Я знаю, что нелегко об этом говорить. И в то же время, это могло бы, возможно, помочь нам глубже исследовать способы ослабления влияния вашего стресса.

Терапевт категоризирует утверждение «это невыносимо» как мысль, помогая клиенту различать сущностные и символические функции стресса. Затем она поощряет клиента описать это ощущение, помогая трансформировать его функцию (увеличение кон-

такта с существенными характеристиками) и выдать реакцию, отличную от избегания.

КЛИЕНТ: Я просто чувствую напряжение. Вздонованность. Вам, наверное, это заметно.

ТЕРАПЕВТ: Например, как это движение ног?

КЛИЕНТ: Да, когда я чувствую стресс, я не могу не двигаться.

ТЕРАПЕВТ: Что еще?

КЛИЕНТ: Я чувствую, как будто дыхания не хватает. Поэтому и хочу поговорить о чем-то другом.

ТЕРАПЕВТ: Да. И от этого хочется сбежать. Это легко понять. Можете все же попытаться описать это ощущение, даже если оно болезненно?

КЛИЕНТ: Я часто дышу, и чувствую тесноту в груди... И интенсивное движение в животе.

ТЕРАПЕВТ: Что вам хочется делать?

КЛИЕНТ: Хочется, чтобы это ощущение ушло. Это невыносимо.

ТЕРАПЕВТ: Это ощущается невыносимым... Как бы вы избавились от этого ощущения?

КЛИЕНТ: Хочется уйти.

ТЕРАПЕВТ: Как давно у вас появилось это желание?

КЛИЕНТ: С тех пор, как пришел.

ТЕРАПЕВТ: Итак, это ощущение вызывает у вас желание уйти, но вы все еще здесь. Как вы думаете, почему это возможно?

КЛИЕНТ: Я думаю, оно все же не полностью контролирует меня.

ТЕРАПЕВТ: Но когда у вас возникает это ощущение, вам кажется, что вы должны что-то с этим сделать, например уйти или сменить тему разговора?

КЛИЕНТ: Да, мне кажется, что у меня нет выбора.

ТЕРАПЕВТ: Значит, вы можете чувствовать, что у вас нет выбора, и все же решить остаться и поговорить о своем стрессе?

КЛИЕНТ: Это сложно, но, похоже, я делаю это прямо сейчас.

В этих последних строках диалога терапевт побуждает клиента описать ощущения стресса, чтобы установить контакт с их сущностными функциями. Боль в горле, учащенное сердцебиение и движение в животе не контролируют поведение клиента. Именно функция, которую язык приписывает этим ощущениям, заставляет клиента думать, что ему нужно бежать («это ощущение невыносимо»). Обратите внимание, что, хотя эти ощущения выносимы, они все же кажутся довольно неприятными. Таким образом, терапевт побуждает клиента замечать повышение собственной толерантности к ощущениям стресса (большую гибкость).

Хотя психотерапевтическая работа в основном состоит из вербальных взаимодействий, прежде чем мы покинем эту специфическую область, мы должны отметить, как легко могут быть вызваны новые реакции без обширных вербальных взаимодействий. Изменения позы (например, наклон вперед или назад), выражение лица (улыбка или хмурый взгляд), междометия и звукоподражания («ага!», «хм?», «ой!») могут подвести клиента к новым реакциям на события без лишних слов. Своевременное молчание или рефлексивное слушание могут побудить клиента к новым действиям. Например, услышав от клиента: «Я не могу говорить на эту тему, потому что это слишком болезненно», терапевт может немного помолчать, а затем мягко повторить с вопросительной интонацией: «Это слишком болезненно?», тем самым проявляя интерес и неявно приглашая клиента рассказать больше об этом опыте.

Почти все, что делает клиницист, когда клиент встречается с ранее проблемными реакциями, является возможностью установить новые реакции. Вариативность реакций терапевта – основной источник гибкости реагирования для клиента, особенно если реакции терапевта отличаются от его обычного общения. Клиницисты должны следить за своим стремлением делать «нормальные» вещи, потому что способность устанавливать новые реакции находится за пределами этого набора. Например, предположим, что клиент в замешательстве. Предположим, что это происходит с регулярностью и кажется клинически значимым: выражения замешательства сопровождаются имплицитным или явным требо-

ванием что-то сделать, но сосредоточение внимания на этом вопросе имеет свойство предсказуемости или запутанности на сессии. В «нормальных» социальных взаимодействиях людям крайне свойственно пытаться уменьшить запутанность. Читатель может легко в этом убедиться: попробуйте весь день в любом социальном взаимодействии в случайный момент говорить: «Я запутался» и наблюдайте, как люди неизбежно пытаются переформулировать, прояснить, успокоить, понять, интерпретировать или раскопать источники замешательства. Учитывая столь высокий базовый уровень реакций, связанных с устранением замешательства при его выражении, довольно маловероятно, что клиницисты, выполняющие те же действия, приведут к новым реакциям. Но есть и множество подходящих клинических реакций за пределами этого социально нормального набора. Давайте перечислим несколько, чтобы увидеть, насколько широким может быть диапазон возможностей для клиента, говорящего: «Я в замешательстве»:

! «Отлично! Я рад, что вы заметили!»

«Думаете, нам стоит бросить все и побежать за ним?»

«И как вам с этим?»

«Я тоже. Давайте немного побудем с этим?»

«Мы можем продолжить наше исследование, имея в виду эту реакцию»

«На что это обычно вас толкает?»

«Этимологически “замешательство” означает “нечто смешанное”. Что смешивается прямо сейчас?»

«Вы это так говорите, как будто нужно что-то прояснить, но ситуация ясна. Нам ясно, что вы в замешательстве. Итак, теперь, когда нам это ясно, что могло бы стать хорошим следующим шагом?»

Мы не предлагаем вам оставить клиента в состоянии замешательства и не говорим, что замешательство как таковое полезно. Предложения, перечисленные выше, нацелены на проблемную функцию запроса разъяснений в конкретном клиническом контексте. Применяемый в прочных отношениях, в которых четко определены цели терапии (подробнее см. Главу 10), этот подход

предлагает клиенту возможность по-новому реагировать на старую проблему.

Мы считаем, что для того, чтобы вызвать новую реакцию, что-то должно измениться в типичном контексте. Любое изменение контекста потенциально может вызвать новую реакцию, поэтому союзником клинической работы в этой области является нестандартное мышление. Делать то, что является нормальным и социально ожидаемым, вряд ли будет полезно, когда проблемные реакции хорошо наезжены, потому что это типичный контекст.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЗЫКА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

В первой части этой главы мы рассмотрели способы помочь клиентам лучше наблюдать и оценивать свое поведение, чтобы изменить воздействие проблемных источников влияния. Это помогает поощрить клиентов отказаться от неэффективных стратегий и предусмотреть альтернативные действия, приносящие больше удовлетворения. Мы также рассмотрели различные способы создания символического контекста, который начинает увеличивать гибкость реакций клиентов. Достижение настоящих устойчивых изменений – часто более длительный процесс, особенно если клиенту необходимо научиться новым способам поведения в мире. Даже когда действия естественным образом приводят к более желательным последствиям, терапевтам может потребоваться обдуманно использовать поведенческие принципы, чтобы поддержать и сформировать более эффективные действия. Практически все эти процессы происходят внутри терапевтической беседы, а значит, заслуживают нашего рассмотрения.

Цель

Формирование изменения поведения включает в себя поощрение прогресса шаг за шагом, поддержку прослеживания успешных действий вместо послушания и ослабление проблемных действий. Все это включает языковые процессы.

Почему это важно с точки зрения RFT

Не всякое человеческое поведение является символическим и подчиняется правилам, но язык затрагивает практически все виды клинически значимого поведения. Осознанно используя языковые инструменты, мы можем напрямую использовать другие поведенческие принципы, чтобы сформировать поведение, в большей степени ориентированное на опыт, чем правила, чтобы способствовать большей гибкости реакции.

Как этот метод затрагивает различные клинические традиции

Язык формирования и подкрепления полностью поведенческий, а вот суть – «научиться делать то, что работает» – заложена практически в каждой клинической традиции.

Как это применить

Подкрепление прогресса

Хотя влияние медицинской модели на психотерапию заставило многих клиницистов сосредоточиться в первую очередь на уменьшении поведенческих проблем, с нашей функционально-контекстуальной точки зрения, основная цель терапии – в обретении гибкости и расширении поведенческого репертуара, поддерживающего благополучие. Этот подход предполагает, что наша работа должна быть максимально сфокусирована на усилении прогресса в направлении эффективных действий.

Подкрепление шаг за шагом. Формирование – один из наиболее эффективных принципов, которые мы можем использовать для поддержки прогресса клиентов. Он состоит в признании и подкреплении шагов в сторону эффективного поведения. Слишком часто мы ждем идеального действия, прежде чем признаем улучшение. Это частая ситуация в реальной жизни клиентов, где но-

вые последствия могут не возникать до тех пор, пока не будет выполнено идеальное поведение. Именно поэтому терапевт должен компенсировать отсутствие естественной поддержки на ранних стадиях обучения. Рассмотрим пример одного из наших клиентов, который продемонстрировал проблемную реакцию на чувство фрустрации. В начале терапии он очень быстро начинал злиться в разговорах, когда люди не понимали, что он имел в виду. В результате он либо прекращал разговор, либо язвил своим собеседникам (обе стратегии позволяли ему уйти от неприятных чувств). Несмотря на то, что он осознавал, что его поведение было проблематичным, ему все же было трудно избавиться от чувства фрустрации. Через какое-то время он добился некоторого прогресса: продолжал вести беседу и не делал очевидно едких упреков, но все же закатывал глаза и вздыхал, когда другие не сразу его понимали. Такое выражение фрустрации тоже досаждало людям, поэтому ему было нелегко найти удовлетворение в усилиях, которые он проделал до сих пор. Наша стратегия, поэтому, заключалась в том, чтобы подкрепить его продвижение к более эффективному взаимодействию, даже несмотря на то, что на этом этапе его навыки все еще нуждались в улучшении. Ниже приводится краткий диалог, демонстрирующий, как мы можем действовать:

ТЕРАПЕВТ: Я не уверен, что я вас понял. Вы говорите, что ваш друг вас не слушал или не понимал?

КЛИЕНТ (закатывая глаза): Он сказал, что не понимает меня, но я говорю, что, по-моему, он на самом деле не слушал.

ТЕРАПЕВТ: Ага, хорошо. Спасибо, что прояснили. Я знаю, что повторяться вам непросто.

Терапевт пытается подкрепить усилие, связывая поведение клиента с положительным результатом (большее понимание) и признавая трудности, которые оно представляет для клиента.

КЛИЕНТ: Простите. Я знаю, что снова закатил глаза.

ТЕРАПЕВТ: Да, мне непросто, когда я вижу, как вы закатываете глаза, потому что мне тогда кажется, что я вам досаждаю,

когда на самом деле я правда хочу вас понять. Но я очень ценю, что вы потрудились объяснить мне снова, что произошло. Это действительно полезно, и я чувствую, что таким образом мы можем продолжать хороший разговор. Согласны?

Терапевт проводит различие между эффективным поведением и все еще проблематичным поведением. Обратите внимание, что в обоих случаях терапевт указывает на последствия поведения клиента, тем самым поощряя его отслеживать действительные последствия своих действий.

КЛИЕНТ: Я хотел бы быть менее реактивным. Но я так легко фрустрируюсь...

ТЕРАПЕВТ: Я знаю. Именно поэтому я особенно ценю ваши усилия.

Терапевт снова подкрепляет усилия клиента, упоминая реальные последствия, происходящие в кабинете.

В этом примере мы увидели, что терапевт дифференцирует эффективное поведение от проблемного. С одной стороны, терапевт констатировал прогресс и подкреплял то, что работает, а с другой – указывал клиенту, что еще можно улучшить. Этот подход часто требует деликатности и может привести к подкреплению терапевтом поведения, которое кажется совершенно неуместным, но на деле составляет подлинный прогресс. На первых этапах терапии с этим же клиентом может быть полезно даже подкрепить его критику, потому что он, по крайней мере, продолжал разговор, что было настоящим улучшением.

Также важно отметить, что подкрепления, используемые терапевтом, были аналогичны последствиям, имеющим место в реальной жизни клиента. Как мы отмечали в предыдущей главе, полезно, когда между тем, что происходит в терапевтическом кабинете, и жизнью клиента имеется функциональное сходство. Это относится и к формированию. Чтобы гарантировать, что поведение, усвоенное в терапии, распространится за пределы кабинета, последствия, которые они вызывают в общении с терапевтом,

должны быть функционально схожи с тем, что происходит в естественных условиях. Так, в предыдущем примере терапевт ясно заявил, что повторная попытка объяснить помогла ему понять и продолжить совместный разговор. Скорее всего, именно это и произойдет в жизни клиента, если он продолжит совершенствовать свои навыки.

Подкрепление прослеживания вместо послушания. Выбор подходящей формы подкрепления требует чуткого осознания сопутствующего риска поощрения послушания, поскольку естественные последствия поведения могут быть легко заменены прихотью терапевта, в том числе непреднамеренно. В одном из предыдущих примеров мы увидели, что клиент, страдающий депрессией, пошел в кино, «потому что терапевт ему сказал». Скорее всего, поход в кино действительно будет эффективным поведением для человека, который пытается снова включиться в деятельность. Однако это не принесет большого или долгосрочного удовлетворения, если его единственной функцией будет соблюдение правила терапевта. Поэтому, давая подкрепление, терапевт должен стараться как можно лучше связать поведение клиента с его естественными последствиями. Этого можно добиться, поощряя клиента оценивать соответствие между прогнозируемыми и пережитыми последствиями, уделяя особое внимание положительным. С этой целью терапевт может использовать координативный, сравнительный и различительный фрейминг («Все ли прошло так, как вы ожидали?»; «Были ли последствия такими, как вы надеялись, или другими?»; «Были ли они лучше?»; «Или хуже?»). Обратите внимание на этот подход в следующем коротком примере:

КЛИЕНТКА: На этой неделе я была так рада, потому что наконец-то нашла время сделать упражнение дома, как вы мне сказали.

ТЕРАПЕВТ: Я рад, что вы нашли время для выполнения этого упражнения, ведь оно должно было дать вам возможность попробовать другой, возможно более полезный, подход к состоянию тревожности. Что вы испытали, выполняя это упражнение?

КЛИЕНТКА: Это было интересно, конечно, и сильно отличалось от того, что я обычно делаю.

ТЕРАПЕВТ: Вам показалось, что этот подход был более или менее полезным, чем то, что вы обычно делаете?

КЛИЕНТКА: Я думаю, что мне еще рано об этом говорить, но, пожалуй, я чувствовала себя менее ошеломленной.

В этом диалоге то, как клиентка говорит о своем домашнем задании, сначала предполагает, что она может быть в основном подкреплена соответствием между ее реальным поведением и тем, что было запланировано. Другими словами, она могла делать то, что «должна была» сделать, независимо от естественных последствий (послушание). Терапевт тоже выражает искреннее удовлетворение, но прямо связанное с ожидаемыми естественными последствиями. Затем он предлагает клиентке описать свои переживания во время упражнения, чтобы помочь ей проверить соответствие между ожидаемыми и пережитыми последствиями (прослеживание).

Когда поведение, на которое направлена терапевтическая работа, носит социальный характер, может быть трудно провести различие между прослеживанием и послушанием, поскольку ожидаемое естественное последствие часто соответствует социальному подкреплению. Например, клиент, который хочет улучшить свои отношения с партнершей, может решить удовлетворить ее просьбу: «Меня бы очень порадовало, если бы мы проводили больше времени вместе». Для него это желаемое естественное последствие, но это поведение может получить подкрепление только потому, что он сделал то, что она от него хотела (т. е. без прослеживания соответствия между следствием, указанным в правиле, и пережитым последствием). Эта путаница между прослеживанием и послушанием может происходить и во взаимодействии клиента и терапевта. Это не обязательно проблема, пока клиент не прекращает одновременное прослеживание. Чтобы избежать этого, полезно поощрять клиентов помнить о функции своего поведения, формулируя правила, устанавливающие четкую связь между действиями, antecedентами и последствиями, а также ограничивают произвольное социальное подкрепление следования правилам.

Следующий пример иллюстрирует этот подход с клиенткой, работающей над тем, чтобы быть более надежной в своих отношениях:

КЛИЕНТКА: Я хотела бы узнать, можем ли мы изменить время нашей следующей встречи, потому что не уверена на 100%, что смогу прийти в наше обычное время на следующей неделе, и не хотела бы беспокоить вас, отменяя в последнюю минуту.

ТЕРАПЕВТ: Я ценю, что вы спрашиваете. Мне намного легче работать, когда мои клиенты просят перенести встречу заранее, а не отменяют в последнюю минуту.

Поскольку клиентка лишь констатирует, что не хотела бы его «беспокоить», терапевт формулирует связь между поведением клиентки и его естественным последствием.

КЛИЕНТКА: Я так и подумала. А поскольку я хочу быть более надежной...

ТЕРАПЕВТ (проявляя интерес): Значит, вы позвонили мне, потому что хотели быть более надежной?

КЛИЕНТКА: Да. Я чувствую, что так вы сможете мне доверять. Я чувствую, что веду себя по-взрослому.

ТЕРАПЕВТ (проявляя интерес): И это важно для вас?

КЛИЕНТКА: Да, очень важно. Я хочу, чтобы люди доверяли мне. Я хочу, чтобы меня считали ответственным человеком. И я знаю, что для этого я должна быть более надежной.

В этом диалоге терапевт помогает клиентке связать ее готовность быть более надежной с последствиями, которые важны для нее, а не только для других. Это полезно для максимизации ее способности прослеживать желаемые последствия вместо произвольного следования правилу «быть надежной».

Быть осторожным с послушанием не обязательно означает полностью его устранить. Бывают ситуации, когда клиенты слишком потеряны или расстроены, чтобы самостоятельно наблюдать

естественные последовательности событий (natural contingencies), а иногда естественные обстоятельства в текущий период не способствуют эффективным изменениям. Например, клиент, который причиняет себе вред, чтобы справиться с сильными эмоциями, может не признавать, что другие методы более эффективны, потому что поначалу это не так. Ведь достижение наилучших результатов от них часто требует практики. В этих случаях терапевт может решить увеличить свое влияние на образ мыслей и действий клиента в качестве первого шага, прежде чем помочь ему наблюдать, описывать и отслеживать последовательности событий самостоятельно. Например, терапевт может попросить клиента «довериться ему» или «положиться на него» – утверждения, которые могут поощрять послушание. Можно провести аналогию между этим подходом и использованием анестезии для проведения операции. Цель – временно удалить источник боли, чтобы выполнить операцию. Аналогичным образом в психотерапии нам может понадобиться поощрять послушание, чтобы временно изолировать клиента от естественных вероятных последствий, если они слишком вредны и не формируют эффективных действий. Как только клиент становится достаточно опытным, чтобы более эффективно взаимодействовать с миром, эту искусственно аугментированную форму социального влияния можно устранить.

В Главе 7 мы увидим, что послушание можно даже исследовать для извлечения источников значимого подкрепления. Когда клиенты совершают действия «просто, чтобы угодить другим», это часто отражает сильный интерес к социальным связям. Когда клиент учится лучше идентифицировать эту мотивацию, это может помочь ему выбирать более эффективные для удовлетворения его потребностей действия или же совершать те же действия, но с большим осознанием их цели.

Ослабление проблемного поведения

Когда клиенты добиваются прогресса, они не только чаще используют эффективные стратегии, но еще и зачастую отказываются от неработающих. Это часто происходит естественным образом, поскольку альтернативные стратегии, как правило, несовме-

стимы. Например, нереагирование на позывы к выпивке несовместимо с употреблением алкоголя. Следовательно, если первое поведение усиливается, то второе, естественно, ослабляется. Однако проблемное поведение может какое-то время оставаться в поведенческом репертуаре клиента, даже когда укрепляются более эффективные модели поведения. Это особенно верно на ранних стадиях обучения новому поведению. В этом случае ослабление проблемного поведения одновременно с подкреплением подходящего поведения может помочь клиенту быстрее учиться. Хотя наш подход основан прежде всего на подкреплении полезного поведения, в вербальном общении можно использовать определенные приемы для ослабления неуместного поведения.

Обратная связь о нежелательных последствиях и переориентирование. Когда поведение сопровождается неприятным последствием, обычно оно становится менее частым. А значит, если проблемное поведение возникает в терапевтическом кабинете, терапевт может помочь клиенту проследить его последствия. Представьте, например, клиентку, которая испытывает трудности с социальным взаимодействием. Во время первой же сессии терапевт замечает, что она часто перебивает ее на середине предложения, что мешает им развивать эффективное взаимодействие. После очередного прерывания терапевт мягко говорит ей: «Когда вы перебиваете меня, мне трудно хорошо понять вашу ситуацию. А мне хотелось бы задать вам несколько важных вопросов, чтобы лучше понять трудности, с которыми вы сталкиваетесь». Скорее всего, это будет нежелательным последствием для клиентки, поскольку она, вероятно, хочет быть понятой своим терапевтом. Фактически это последствие уже присутствовало, но не влияло в достаточной степени на поведение клиента. Поэтому указание на происходящее может помочь клиенту проследить последствия и скорректировать свое поведение. Обратите внимание, что с любыми подкреплениями нежелательные последствия должны соответствовать тому, что происходит в жизни клиента. Хотя люди, с которыми она обычно разговаривает, могут не говорить ей об этом, им, вероятно, так же досаждают то, что она постоянно перебивает, и им так же сложно развивать с ней хорошие отношения.

Таким образом, терапевт не использует произвольное отталкивающее последствие, но помогает ей лучше приспособиться к вероятным последствиям ее естественной среды (хотя было бы полезно также проверить эту гипотезу, поощрив клиентку понаблюдать за последствиями ее прерываний во время взаимодействия с другими).

Блокировка. Другая возможность – это просто сделать возникновение проблемного поведения невозможным (блокировка). Например, терапевт может помочь пациентке, страдающей от посттравматического стрессового расстройства, меньше реагировать на воспоминания о травматическом эпизоде, попросив ее описать свои эмоции. Тем самым она блокирует обычные формы избегания. Конечно, в буквальном смысле клиентку никто не ограничивает в этом действии, но контекст, созданный терапевтом, делает его менее вероятным. Если клиентка прекращает описывать опыт и снова начинает его избегать, терапевт может мягко перенаправить ее внимание на эти эмоции, как в следующем примере.

ТЕРАПЕВТ: Становится тяжело сейчас?

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Я заметила это, потому что вы перестали говорить. Вы обычно делаете так, когда эмоции становятся действительно болезненными?

КЛИЕНТКА: Да, это как заморозка. Я не могу говорить.

ТЕРАПЕВТ: Заморозка, ага. Можете определить, в какой части тела вы ее ощущаете?

КЛИЕНТКА: В шее и плечах.

Гашение. Также уменьшить частоту возникновения поведения можно, перестав предоставлять подкрепляющее последствие, которое поддерживало его до сих пор (способствуя процессу угасания). Зачастую в социальном взаимодействии это сделать не просто, так как отсутствие реакции может быть *истолковано* как символическое преобразование функции. Представьте, например, клиентку, которая спрашивает своего терапевта, может ли она уме-

реть от панической атаки. Сказать ей, что это очень маловероятно, сначала кажется вполне законным. Однако терапевту, возможно, стоит быть осторожным, чтобы не подкреплять поиск утешения, если она снова задаст тот же вопрос (т. к. это может быть случаем проблематичного эмпирического избегания). Однако простое отсутствие ответа может не погасить реакцию, потому что клиентка может *интерпретировать* отсутствие реакции терапевта как знак того, что ему все равно, или даже как подтверждение своих худших опасений. Хорошая альтернатива в этой ситуации – это помочь клиентке заметить функцию ее вопроса и позволить ей выбрать, продолжать ли избегание или погасить свое поведение самостоятельно. Следующий диалог иллюстрирует этот подход:

КЛИЕНТКА: Думаете, я могу умереть от панической атаки?

ТЕРАПЕВТ: Похоже, этот вопрос вас очень беспокоит. Кажется, вы спрашивали меня об этом в прошлый раз, помните?

КЛИЕНТКА: Да... Я знаю. Но это действительно меня пугает. Я просто хочу убедиться.

ТЕРАПЕВТ: Я могу ответить на ваш вопрос. Но я хотел бы, чтобы вы обратили внимание на то, как это может влиять на ваше беспокойство. Что вы почувствовали, когда я ответил в прошлый раз?

КЛИЕНТКА: Я почувствовала себя лучше, спокойнее.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Как долго вы чувствовали себя лучше?

КЛИЕНТ: Я не помню... Не очень долго. Я чувствовала себя хорошо после нашей сессии, но, когда я легла спать, я снова начала волноваться.

ТЕРАПЕВТ: Вы думали, что можете умереть от панической атаки?

КЛИЕНТ: Я боялась этого, да.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, что произойдет, если я снова отвечу на ваш вопрос сегодня?

КЛИЕНТКА: Мне от этого станет лучше. Мне очень тяжело думать, что я могу умереть.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, в этот раз вам станет лучше надолго?

КЛИЕНТКА: Не знаю... И я, конечно, знаю, что вы скажете. Я все время спрашиваю своего врача и родных. Все говорят мне, что я не умру. Но я не могу перестать думать, что умру.

ТЕРАПЕВТ: Я знаю, это тяжело – то, что вы сейчас переживаете. Это вполне понятно. Но лучшее, что я могу сделать для вас – это дать вам выбор. Я могу либо ответить на ваш вопрос, который, как вы говорите, на какое-то время улучшит ваше самочувствие, либо вы можете выбрать оставить этот вопрос без ответа. Возможно, сначала это будет труднее, но это может дать вам возможность пронаблюдать, что происходит, когда вас не утешают сразу. Что скажете?

Если клиентка решит оставить вопрос без ответа, это будет отличным маркером того, что она делает шаги в сторону меньшего реагирования на свои мысли. Впрочем, не исключено, что на этот раз она снова захочет быть утешенной. В этом случае терапевт может решить ей ответить, но также извлечь выгоду из этой ситуации, помогая клиентке наблюдать за последствиями этого выбора. В частности, терапевт может поощрять клиентку описывать эволюцию своего беспокойства в ходе сеанса и обращать внимание на то, что произойдет дальше. Со временем лучшее осознание эффективности этой стратегии может помочь клиентке сделать другой выбор. Такой метод должен, в конце концов, позволить принять отсутствие ответа (и тем самым погасить поиск утешения) без приписывания ему символических функций, подрывающих непосредственный процесс прослеживания.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

В следующем эпизоде вы найдете ряд принципов, изложенных в этой главе. Мы не ставим цели продемонстрировать полную трансформацию поведения клиента ни в этом диалоге, ни в большинстве других в этой книге. Подобные изменения редко происходят за несколько оборотов речи. Однако со временем такие

взаимодействия могут привести к значительным улучшениям, устанавливая адекватный контекст для изменений. Понаблюдайте, как эти принципы встраиваются в естественный поток взаимодействия между терапевтом и клиентом. Эта беседа с мужчиной 41 года, страдающим депрессией, тревожностью и каннабиоидной зависимостью.

ТЕРАПЕВТ: Ну как все прошло вчера? Вы планировали работу по дому, верно?

КЛИЕНТ: Ну, все пошло не так, как я хотел. Я проснулся усталым, и подумал, что не смогу хорошо работать, раз я устал.

ТЕРАПЕВТ: Вы чувствовали некоторую усталость, и у вас была мысль, что вы не сможете нормально работать с этим чувством, да? И что же вы сделали?

КЛИЕНТ: Я подумал, что будет лучше отдохнуть утром, а дела поделывать днем.

ТЕРАПЕВТ: Так и сделали?

КЛИЕНТ: Да. Я беспокоился, что напортачу с кровлей, если сначала не отдохну.

ТЕРАПЕВТ: Ясно. Вы устали и беспокоились из-за усталости, вы это имеете в виду?

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Что вы почувствовали после того, как решили отдохнуть?

КЛИЕНТ: Нормально почувствовал. Подумал, что у меня есть план на день. Да, вообще-то, я почувствовал себя отлично и прилег на диван, отдохнуть и послушать музыку.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Вы сказали, что все пошло не так, как вы хотели. Так что же произошло дальше?

КЛИЕНТ: Ну, в итоге я покурил... Знаете, когда я один... С музычкой... Я не могу устоять. Я просто чувствую себя так классно, когда покурю. В такой момент сложно не подумать об этом чувстве, знаете...

В этих репликах терапевт направляет клиента к наблюдению и описанию каждого шага своего опыта, переформулируя основные моменты последовательности antecedent/правило – поведение – последствие. На проблемное поведение клиента влияли antecedent-ты (чувство усталости, тяга курить, неточные и расплывчатые правила: «Я подумал, что не смогу хорошо работать, раз устал»; «Лучше утром отдохнуть, а поработать днем»; «Не могу устоять», «Мне просто очень хорошо, когда я покурю»). На него также влияла история подкрепляющих последствий (уменьшение беспокойства по поводу усталости и улучшение самочувствия, когда он покурит). И наоборот, положительные последствия выполненных дел по дому не могли повлиять на его поведение.

ТЕРАПЕВТ: У вас давняя привычка курить, когда вы один и слушаете музыку. Понятно, что у вас есть эта тяга. И я знаю, что вам трудно не курить, когда она возникает. Значит ли это, что вы не сделали то, что хотели?

С одной стороны, терапевт нормализует тягу к курению и признает трудности сопротивления, учитывая историю курения. С другой стороны, он помогает клиенту оценить эффективность его реакции.

КЛИЕНТ: Нет. Я разочарован. И жена моя, по-видимому, тоже. Она ничего не сказала, но я уверен, что это так. Если бы только я чувствовал себя менее уставшим по утрам и не имел этого пристрастия, у меня бы было все, как у людей... Понимаете?

Клиент формулирует неприменимое правило.

ТЕРАПЕВТ: Это вас наверняка расстраивает. Я помню, вы очень хотели сделать эту работу на крыше, так что я понимаю, что вы разочарованы [*нормализует чувства*]. Если подвести итог тому, что произошло вчера, кажется, что все началось с чувства усталости и беспокойства по поводу чувства усталости, верно [*стимулирует прослеживание*]?

КЛИЕНТ: Да. Потом я подумал, что отдохну, но это была плохая идея, потому что тяга закурить всегда возникает, если я остаюсь вот так на диване, с музычкой и вот это вот все...

ТЕРАПЕВТ: Вы хотите сказать, что выбор отдыха вчера был не самой эффективной стратегией, если вы действительно хотели поработать над кровлей?

КЛИЕНТ: Да. Идея была не очень. Когда я так делаю, это просто не работает, пожалуй.

В этих репликах терапевт помогает клиенту оценить эффективность своего поведения.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, ну, это же полезно знать?

КЛИЕНТ: Ну да, но когда я чувствую усталость, я не могу нормально думать. Я знаю, что возвращаться ко сну или курить нехорошо, но в тот момент я не могу сопротивляться этому желанию.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, я понимаю. Значит, вы хотели бы изменить то, как вы реагируете на эту тягу, верно?

КЛИЕНТ: Да. Если бы она прошла, это помогло бы [неприменимое правило].

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, она пройдет?

КЛИЕНТ: Сомневаюсь. Я все время чувствую усталость. А дудка? Если бы жены не было рядом, я бы курил весь день!

В этой части диалога терапевт помогает клиенту сосредоточиться на эффективности его реакции, а не на невозможном устранении источника влияния (тяга курить и усталость, скорее всего, не исчезнут, по крайней мере, до тех пор, пока он не начнет заниматься другими делами).

ТЕРАПЕВТ: Вы испытываете тягу закурить прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Я чувствую усталость с тех пор, как проснулся пару часов назад, да. И я бы определенно закурил, если бы мог.

ТЕРАПЕВТ: Это интересно. Вы не возражаете, если я расспрошу вас больше о вашей тяге прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Нет.

ТЕРАПЕВТ: Я думаю, интересно, что вы сказали: «Я бы закурил, если бы мог». Как вы думаете, почему вы не курите прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Ну, я же не буду курить в вашем кабинете, на терапии...

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Означает ли это, что у вас больше мотивации оставаться здесь, чем пойти домой и покурить?

КЛИЕНТ: Я... я не знаю... Я не думал об этом в таком ключе, наверное.

ТЕРАПЕВТ: Мне кажется очень интересным, что у вас сейчас есть тяга, но вы все еще здесь, разговариваете со мной, вместо того, чтобы лежать дома на диване и курить.

Терапевт подчеркивает шаги клиента к эффективному поведению, чтобы усилить прогресс.

КЛИЕНТ: Но, знаете, когда я здесь, сопротивляться легче, потому что я не один.

ТЕРАПЕВТ: Понятно, хорошо. А почему вы думаете, что это проще?

КЛИЕНТ: Разговоры отвлекают меня от тяги курить.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Интересно! Это в некотором смысле избавляет от тяги?

КЛИЕНТ: Да, и довольно неплохо.

ТЕРАПЕВТ: Но сейчас мы говорим об этой тяге, поэтому все ваше внимание сосредоточено на ней. И вы все еще здесь...

КЛИЕНТ: Думаю, какое-то время я могу сопротивляться.

В ходе этого диалога терапевт устанавливает связь между тем, что происходит в данный момент, и тем, что обычно происходит в жизни клиента, спрашивая, чувствует ли клиент эту тягу. Затем

он помогает клиенту заметить возросшую гибкость своего поведения в присутствии источника воздействия (несмотря на желание закурить, он не курит), чтобы помочь трансформировать функцию тяги (из «невозможно сопротивляться» в «могу сопротивляться»).

ТЕРАПЕВТ: Трудно ли сопротивляться прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Пока мы говорим об этом, да.

ТЕРАПЕВТ: Ничего, если я расспрошу вас об этом подробнее?

КЛИЕНТ: Давайте.

ТЕРАПЕВТ: Как именно это ощущается?

КЛИЕНТ: Вы имеете в виду, как ощущается тяга курить?

ТЕРАПЕВТ: Да... На что похожи эти ощущения? Можете попытаться описать их как можно конкретнее? Как будто вы описываете картину, которую я не вижу.

Терапевт использует аналогический фрейминг, чтобы помочь клиенту описать свою тягу.

[Здесь клиент описывает тягу в течение нескольких минут, поощряемый терапевтом быть максимально точным и сосредоточиться на сущностных характеристиках ощущений].

ТЕРАПЕВТ: Похоже, вы смогли все это время оставаться в контакте со своей тягой, без необходимости закурить. Что скажете?

Терапевт помогает клиенту заметить возросшую гибкость его реагирования на тягу курить в течение последних минут описания своих ощущений.

КЛИЕНТ: Да. Я обычно так далеко не захожу. Я зажигаю косяк, не погружаясь...

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, что вы будете делать, когда выйдете из этой комнаты?

КЛИЕНТ: Ну, наверное, мне пора заняться крышей. Это то, что я должен сделать, верно?

Клиент проявляет признаки послушания.

ТЕРАПЕВТ: Я думаю, важно, чтобы вы делали то, что лучше всего работает для вас. Как вы думаете, что будет лучше для вас, когда вы покинете этот кабинет?

КЛИЕНТ: Работа по дому.

ТЕРАПЕВТ: Почему?

КЛИЕНТ: Потому что я не хочу целыми днями курить на диване. Мне нужно закончить эту работу по дому. Я хочу, чтобы моя жена смотрела на меня по-другому сегодня вечером.

Побудив клиента (1) пронаблюдать, описать и проследить последствия, установив в диалоге с ним эффективность как критерий когерентности, (2) преобразовав функцию источников влияния через описание тяги и вызов другой реакции (оставаясь в контакте с тягой) и (3) подкрепив продвижение к эффективному поведению, терапевт, наконец, подводит клиента к альтернативному выбору. Клиент выбирает эффективное поведение в противовес проблемному, но выражает этот выбор таким образом, который указывает на послушание, а не прослеживание («Это то, что я должен сделать, верно?», прося одобрения терапевта). Таким образом, терапевт переосмысляет выбор клиента (производит рефрейминг) как вопрос эффективности достижения его собственных целей и поощряет его связать свое поведение с желаемым естественным последствием (прослеживание вместо послушания).

Представив принципы, которыми можно руководствоваться при использовании языка для активации и формирования изменений в поведении, мы готовы обратиться к области поведенческих проблем, требующей особых навыков фрейминга: вопросам отношений с собственным «Я».

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе вы научились использовать язык для активизации и изменения поведения в терапевтическом кабинете. Вот основные принципы, которые стоит запомнить:

- Когда элементы контекста, влияющие на поведение клиента, нельзя устранить или заменить, можно использовать язык, чтобы изменить их воздействие. С этой целью можно использовать языковые процессы, чтобы помочь клиенту рассмотреть более эффективное поведение. Суть этого:
 - ◊ Стимулировать клиента наблюдать свой опыт.
 - ◊ Стимулировать клиента описывать свой опыт.
 - ◊ Стимулировать клиента прослеживать свой опыт.
- Повышение функционально-контекстуальной осознанности для адаптации реакций к релевантным вероятным последствиям. Вы можете:
 - ◊ Стимулировать клиента наблюдать свой опыт.
 - ◊ Стимулировать клиента описывать свой опыт.
 - ◊ Стимулировать клиента прослеживать свой опыт.
- Способствовать функциональному осмыслению посредством нормализации и оценки эффективности реагирования. Вы можете:
 - ◊ Установить или признать согласованность психологических переживаний.
 - ◊ Переформулировать поведенческую проблему клиента с точки зрения эффективности.
- Повысить гибкость реагирования, ориентируясь на текущие источники влияния или текущие реакции. Вы можете:
 - ◊ Изменить контекст вокруг источника влияния.
 - ◊ Изменить контекст вокруг реакции, чтобы вызвать новую реакцию.

- Для усиления изменений, которые начинают происходить в поведенческом репертуаре клиента, можно использовать принципы обучения (формирование), связывая при этом происходящее в терапевтическом кабинете с жизнью клиента вовне. Суть этого:
 - Подкрепление прогресса. Вы можете:
 - ◊ Подкреплять шаг за шагом.
 - ◊ Подкреплять прослеживание, а не послушание.
 - Ослаблять проблемное поведение. Вы можете:
 - ◊ Давать обратную связь о нежелательных последствиях и переориентировать.
 - ◊ Блокировать проблемное поведение.
 - ◊ Гасить проблемное поведение.



ГЛАВА 6

СОЗДАНИЕ ГИБКОГО САМООЩУЩЕНИЯ

Тема «я» (*the self*) – ключевая во многих подходах к психологической интервенции. Из этой главы вы узнаете, как использовать принципы RFT в вопросах, связанных с самоосознанием и самоощущением. Мы рассмотрим некоторые из типичных проблем, с которыми сталкиваются клиенты в этой области, и исследуем, как через призму RFT кристаллизуются терапевтические методы, культивирующие вариативность, стабильность, функциональную согласованность и здоровое чувство ответственности.

КОНЦЕПЦИЯ «Я»

Неизменная тема этой книги – это особое влияние на наши действия согласованности (или когерентности) реляционных сетей, составляющих наш язык. Одна из областей, в которой неадекватная когерентность может быть особенно мощной и вредоносной, – это наши представления о себе.

Даже маленьких детей поощряют определять себя с помощью ярлыков, якобы указывающих на относительно устойчивые паттерны их поведения. Родители могут намеренно поддерживать положительные ярлыки такого рода («Ты такой умный!» или «Ты такой милый»), но по мере обретения этими ярлыками все большего веса, их часто начинают использовать практически как рычаги для принуждения к соблюдению социальных ожиданий («Какой же ты неряха! Посмотри на свою комнату!» или «Ты, конечно, самый умный! Выше всех этих наших глупостей!»).

Символическое поведение не просто описывает общие категории; оно также побуждает нас поддерживать поведение, согласующееся с ярлыками, которыми мы себя определяем. Черты

личности обусловлены множеством факторов, в том числе особенностями темперамента, которые можно наблюдать уже с рождения, но поведенческие закономерности, вероятно, усиливаются со временем и повторяемостью ситуаций, а в некоторых областях и в связи с ярлыками, которые мы приклеиваем к ним. Ребенку могут говорить, что он очень застенчивый, основываясь исключительно на его поведении среди людей (например, она мало говорит и держится рядом с родителями, когда рядом незнакомые люди). Это определение образует символическую сеть, включающую отношение эквивалентности между «я» и «застенчивостью» и отношение иерархии между застенчивостью и всеми видами поведения, которые обычно попадают в эту категорию. И, хотя подобный ярлык мог изначально быть простым наблюдением в конкретной ситуации, он может стать новым источником влияния на поведение в будущем. Когда эту девочку отправят поиграть с другими детьми в школе, она может подумать: «Я слишком застенчивая, я не могу играть с незнакомыми людьми». По прошествии нескольких лет мы забываем, что ярлык на самом деле появился *после* наблюдения за соответствующим поведением в конкретных ситуациях. Сама девочка может думать, что избегает незнакомых людей, *потому что* застенчива, и может предлагать это объяснение другим, хотя на самом деле оно вовсе не объясняет ее поведения, а просто навешивает на него ярлык и, в свою очередь, поддерживает его.

На этом примере мы видим, что из простого наблюдения может возникнуть определение «я», которое приводит к правилам о «себе». Если человек определяет себя как дружелюбного, это может быть из-за того, что он проявлял теплоту по отношению к другим в прошлом, а они в ответ хвалили его за его «дружелюбие» или называли его «дружелюбным». И теперь, когда он *считает* себя дружелюбным, вполне логично и когерентно, что в настоящем и в будущем он будет проявлять теплоту. А раз он дружелюбен, то должен проявлять теплоту по отношению к большинству людей. А если нет – значит, с ним что-то не так, ведь он же вроде как дружелюбный. В конечном счете ярлык «дружелюбный» может помешать ему увидеть разнообразие своего поведения и опыта, что может обойтись ему дорого (например, когда чувство гнева по отношению к другим могло бы сыграть полезную роль

в установлении разумных ограничений). В каком-то смысле мы пытаемся *быть* ярлыком, внутри которого мы живем, чтобы сохранить согласованность своего «я». Чтобы помочь клиентам научиться «быть собой» с большей гибкостью, потребуется выйти из этой системы.

ПРОБЛЕМЫ С Я-КОНЦЕПЦИЕЙ

Проблема с сохранением когерентности «я» за счет поведения, соответствующего «я»-ярлыкам, – в том, что это критически сужает разнообразие наших действий и уменьшает диапазон вариантов нашего реагирования на людей и ситуации. В частности, это часто мешает клиентам, которых мы видим в терапии, совершать новые, более эффективные, действия, которые могли бы принести большее удовлетворение в долгосрочной перспективе. Например, человек может говорить: «Я всегда был эгоистом. Просто я такой, и люди меня видят таким». Поскольку он действительно хочет помогать другим и выглядеть в глазах других иначе, он начинает задумываться об альтруистических действиях. Однако, как только он находит что-то, что может сделать для других, он может подумать: «Я делаю это только потому, что хочу, чтобы люди думали, что я не эгоист. Но *это* тоже эгоизм. Я никогда не изменюсь». На самом деле, очевидно, что каждый раз, когда согласованность реляционной сети оказывается под угрозой, язык восстанавливает ее, трансформируя функцию событий, кажущихся конфликтующими с ранее установленными концепциями. Другие ярлыки, такие как «я в депрессии», «я жертва жестокого обращения», «я “пограничник”», – все это потенциальные барьеры для эффективных изменений, потому что каждое действие, противоречащее этим определениям, может быть трансформировано языком, чтобы соответствовать существующей сети отношений. Например, когда человек, страдающий депрессией, представляет себе возвращение на работу, он может подумать: «Я не смогу работать, потому что у меня депрессия» (т. е. «Человек в депрессии не ходит на работу; пойти на работу – значит отрицать свои чувства»), и поэтому решает остаться дома. Человек с историей жестокого обращения

может думать: «У меня не может быть нормальных отношений с моим партнером, потому что я жертва жестокого обращения» (т. е. «Наличие нормальных отношений означало бы обесценивание истории жестокого обращения и моих страданий»), и в результате избегать интимного физического контакта. Человек, страдающий пограничным расстройством личности, может думать: «Это нормально, что я гневаюсь на людей, потому что я “пограничник”» (т. е. «Я не был бы “пограничником”, если бы не гневался на людей, и мои страдания не были бы признаны») и в результате продолжают затевать драки. В каждом из этих случаев отношения, построенные с помощью языка, направляют поведение клиентов так, чтобы сохранить когерентность, несмотря на проблемы, возникающие в результате того, что они не ходят на работу, избегают отношений или гnevаются на людей.

Проблемы, вызванные чрезмерной привязанностью к определениям себя или представлениям о себе, широко распространены в психологических расстройствах. Некоторые клиенты, которых мы часто относим к ригидным, настолько сильно отождествляют себя с ярлыком, что готовы, похоже, на все, чтобы только избежать противоречий с ним. Весьма нередко клиенты уже «нашли себя» в своих диагнозах, даже если ярлык воспринимается ими негативно (например, депрессия, психоз, синдром дефицита внимания и гиперактивности). Другие клиенты приходят к терапевту как в «магазин ярлыков»; то есть в поисках правильного ярлычка, который, наконец, поможет разобраться в их истории и реакциях и прояснит, кто же они на самом деле. Люди, страдающие от проблем с регулированием эмоций (например, с пограничным расстройством личности, биполярным расстройством), могут в конечном итоге идентифицировать себя с более общими ярлыками, такими как «нестабильный» или «замороженный донельзя». Клиенты также сообщают о чувстве пустоты, когда не могут найти нужные категории. Некоторые готовы принять любое определение, даже негативное, лишь бы оно давало им чувство целостности – или когерентности, в терминах RFT.

Когда клиенты недовольны своей жизнью, они, естественно, ищут способы изменить ее. И здесь, опять же, то, как они относятся к себе, сильно влияет на решения, которые они пытаются

применить. Если они считают себя «проблемой», они могут изменить определение себя и привязаться к этому новому определению, чтобы вернуть согласованность в сеть отношений вокруг «я». Например, женщина, которая научилась видеть себя идеальной матерью и вести себя соответствующе, может атаковать себя жестокой самокритикой, если хоть раз потерпит неудачу в роли матери. Теперь она «плохая мать». Это болезненно, но ей это кажется правильным и когерентным, и может ощущаться парадоксально успокаивающим («Я сделала что-то неправильно, но это, по крайней мере, имеет смысл, ведь я же плохая мать»). С одной стороны, чрезмерное чувство ответственности может заставить людей игнорировать многочисленные контекстуальные переменные, способствующие неэффективному поведению, зацикливаясь на себе, даже если это сделает неэффективные действия еще более вероятными. С другой стороны, потеря чувства ответственности и уверенности в себе может привести к безнадежности, как это часто бывает у людей, страдающих от зависимости или депрессии. Им кажется, что они перепробовали все, чтобы исправить ситуацию, но безуспешно, и так они приходят к выводу, что просто ничего не могут сделать для улучшения своей жизни. Опять же, это когерентный вывод, но уводящий от реального себя.

Когерентность в самоосознании необходима, но, если она ограничена узким концептуальным уровнем (т. е. закрытыми категориями), это приводит к ригидности и нестабильности, поскольку ни одна из подобных категорий не может охватить всю человеческую жизнь. Узкие я-концепции могут стать чрезмерным источником влияния на наше поведение, подобно другим символическим и имманентным процессам, рассмотренным в предыдущих главах. Поскольку концепции, которые мы применяем к себе, являются *символическими* источниками влияния, к проблемам, связанным с «я», зачастую можно подходить с теми же методами, которые мы представили в Главе 5. Тем не менее будет полезно посвятить этой теме целую главу, а не относиться к ней как всего лишь одному из видов символических источников влияния, ведь рассмотрение вопросов, связанных с «я», предполагает довольно специфическое и обширное использование определенных симво-

лических отношений, а именно *дейктического* (смена перспективы) и *иерархического* фрейминга.

ВЗГЛЯД RFT НА «Я»

Чтобы применить принципы RFT к вопросам «я», сначала необходимо изучить, как RFT объясняет различные самоощущения. В этом разделе мы увидим, как стабильность изначально строится на множестве перспективных и иерархических опытах, а затем переносится в сложные сети самоопределений. Проблемы начинают возникать, когда мы теряем ощущение «я» как точки зрения и высшего элемента (*superordinate term*) и начинаем отождествлять себя с ярлыками различных предполагаемых характеристик себя.

Происхождение самоощущения

Полезно напомнить себе, что человеческая деятельность – это взаимодействие между организмом и контекстом. RFT применяет этот подход и к «я». «Я» рассматривается не как некая сущность, а как набор разнообразных реляционных действий, контролируемых контекстными переменными. На самом деле было бы технически правильнее, несмотря на неуклюжее ощущение, говорить о «само-бытии» (*self-ing*), нежели о «я». Это звучит неуклюже, потому что мы часто обозначаем деятельность существительными, а не глаголами (например, «язык, мысль»). И в самом деле, мы обычно думаем о себе как о *вещи*, почти как об объекте, который мы можем наблюдать и осязать. Однако, как только мы указываем на что-то конкретное, что, как мы думаем, *является* нашим «я» (например, собственный мозг), мы разочаровываемся, потому что не похоже, чтобы это полностью соответствовало нашему ощущению *обладания* или *бытия* собой. «Я» кажется более широким и абстрактным. С точки зрения RFT это чувство создается реляционной активностью, применяемой к множеству переживаний.

Обычно мы думаем о «я» как об агенте нашего поведения, о месте в сознании, где мы принимаем решения на основе того, что мы воспринимаем в окружающей среде. «Я» часто рассматривает-

ся как своего рода диспетчерская вышка, отслеживающая актуальную информацию и передающая приказы вести себя определенным образом. Исследователи RFT считают, что такое ощущение «я», которое централизует информацию и отдает приказы, вероятно, начинается, когда мы учимся отличать свое восприятие от восприятия других. В истории ребенка развивается прогрессирующее различие между тем, что может видеть, чувствовать, обонять, осязать, слышать и пробовать на вкус он, и тем, что воспринимают органами чувств другие. Например, ребенок может встать перед телевизором, что мешает его младшему брату видеть экран. Тогда мама берет его за руку и говорит: «Не стой здесь. Твоему брату оттуда ничего не видно». Он узнает такие слова, как «сверху» и «снизу», «спереди и сзади», «над и под», и они требуют системы и точки отсчета (вида с определенной точки зрения). Множество опытов, подобных этому, происходит в ходе взаимодействия ребенка с другими, что со временем позволяет ему проводить различие между тем, что происходит с его точки зрения (восприятие ощущений, движений его тела), и тем, что другие воспринимают с их собственной. Кроме того, ребенок проживает многочисленные вербальные взаимодействия, включающие отношения перспективы между *я* и *ты*, *здесь* и *там*, *сейчас* и *тогда*. Ребенка можно спросить, например: «Как ты сейчас себя чувствуешь?»; «Что ты видел вчера?»; «Как ты думаешь, что твой брат хотел бы получить на день рождения? А ты сам?» Каждый из нас проходит это многообразное практическое обучение межличностной, пространственной и временной перспективе. По мере того, как эти измерения начинают сочетаться, возникает ощущение, что опыт в норме воспринимается из *я/здесь/сейчас*, но возможны и другие точки зрения. Другими словами, появляется чувство перспективы.

Когда «Я» становится концепцией

Чтобы заметить, что переживания воспринимаются с некой точки зрения, нам сначала нужно заметить сами переживания. Осознание перспективы применяется к вещам, которые мы чувствуем, думаем или делаем. Внутреннее знание – это всего лишь расширение внешнего знания, несмотря на иллюзию, что эти

измерения радикально отличаются. В начале книги мы рассмотрели, как мы научились говорить «яблоко» при предъявлении яблока, но так же верно было бы сказать и «научились говорить “яблоко” при предъявлении образа яблока» или даже «научились говорить “яблоко” при определенных формах стимуляции сетчатки». Научиться говорить о том, что мы чувствуем, несколько сложнее – лишь потому, что сообществу, которое обучает нас, несколько сложнее определить, что мы, скажем, голодны, чем когда мы, вероятно, видим яблоко. Навыки реляционного фрейминга идентичны.

Учиться замечать собственные переживания чрезвычайно полезно, потому что тогда со временем мы сможем объяснять, почему мы чувствуем то, что чувствуем, предсказывать, как мы будем себя чувствовать, и сообщать эту полезную информацию другим. Например, если человек испытывает приятные эмоции, находясь рядом со своими друзьями, он знает, что, скорее всего, будет чувствовать это, если будет проводить с ними больше времени. Если он скажет своим друзьям, что ему приятно с ними видаться, они будут знать, что ему нравится быть среди них и что было бы полезно чаще приглашать его. Мы узнаем о себе отчасти, замечая свой опыт, что, в свою очередь, позволяет нам информировать социум о том, как быть для нас полезным.

Все, что мы, люди, замечаем, поскольку у нас есть навыки реляционного фрейминга, неизбежно входит в наши реляционные сети, а, попав туда, обычно порождает множество производных отношений. Опыт, который мы воспринимаем, быстро оценивается и классифицируется. Заметив боль в животе, вы можете вскоре найти этому возможное объяснение и попытаться понять, что вам с этим делать. Например, вы можете решить, что съели что-то испорченное, или что вы больны и вам нужны лекарства, или что вы голодны и пора бы уже поесть. Таким образом, мы не только оцениваем наш опыт и замечаем его, но также строим и развиваем сети вокруг него.

Если выступление перед аудиторией вызывает у вас болезненные ощущения тревоги, вы можете оценить это занятие для себя как неблагоприятное. Если же вам от этого, наоборот, хорошо, это становится чем-то из категории «приятное». Таким обра-

зом, вы участвуете в трех реляционных действиях относительно «я»: вы принимаете перспективу (я/здесь/сейчас), вы замечаете (я чувствую боль) и оцениваете (публичные выступления неблагоприятны, потому что вызывают у меня тревогу). Поскольку все эти действия происходят почти одновременно и часто скорее имплицитно, чем явно, сложно заметить каждое из них как отдельный процесс. Более того, окружающие нас люди подкрепляют не столько то, что мы замечаем перспективу, сколько то, что мы замечаем содержание этого опыта и то, как мы его оцениваем. После вашего выступления друг спрашивает: «Как ты себя чувствовал? По-моему, *ты был неплох!*» и вы можете ответить: «Правда? Ох, я чувствовал себя ужасно. Я не люблю публичные выступления. Я отвратительный оратор...». В некотором смысле, по мере того как опыт оценивается и прорабатывается, мы движемся от наблюдения опыта к *восприятию* этого опыта как качества «я» (т. е. между «я» и опытом выстраивается фрейминг эквивалентности или координации). Если мы действуем осторожно, мы получаем и вешаем на себя ярлык «осторожного». Если мы часто беспокоимся, мы становимся «беспокойными». Если грустим, то мы «грустные» и, возможно, «депрессивные» и так далее. А поскольку все эти ярлыки связаны с рядом других оценочных ярлыков (например, «волноваться глупо», «это признак слабости», «это нездорово» и т. д.), мы становимся концепциями, оцениваемыми наравне с любыми другими объектами нашей вселенной.

Ловушки я-концепции

Отождествление себя с нашими действиями и переживаниями могло бы и не быть проблемой, если бы не влияло на наше поведение ограничивающе и часто разрушающе. Одна из основных проблем – в нашей неспособности идентифицировать себя с множеством ярлыков. Противоречащие друг другу переживания и действия кажутся несогласованными в наших сетях, поэтому для характеристики себя мы выбираем лишь несколько. Как только вы начинаете считать себя застенчивым, вам становится трудно замечать, что это не так. Клиенты, которые говорят: «я всегда был беспокойным» или «я пассивен», склонны забывать те случаи, в

которых они были другими, и игнорировать новые случаи демонстрации альтернативных паттернов. Они могут сказать: «Ну, сейчас я не тревожусь, но это только потому, что...» или «Конечно, я все решаю сам, но только когда правда чувствую себя уверенно». Так, наша идентичность сводится к ограниченному числу аспектов, при том что богатство и потенциал нашего опыта и действий на самом деле гораздо больше. Символические отношения трансформируют функции событий нашего окружения и мешают нам реагировать на другие функции (например, чувство «невыносимости», которого мы избегаем, даже если оно в сущности не является таковым). Точно так же, когда «я» становится ярлыком, мы ведем себя в соответствии с этим ярлыком или искажаем свой опыт, чтобы ярлык подходил.

Легко увидеть, как поведенческие проблемы могут возникать из-за чрезмерной привязанности к я-концепциям. Клиенты избегают действий, способствующих долгосрочному удовлетворению, потому что эти действия не соответствуют их представлениям о себе. Один клиент может считать себя слишком подавленным, чтобы найти работу. Другая может думать, что она слишком незрелая, чтобы иметь детей. В результате удовлетворенность жизнью подавляется, потому что разрыв между тем, что значимо, и тем, что делается, остается огромным ради поддержания согласованности я-концепций. Даже положительные ярлыки, применяемые к себе, могут привести к сужению поведенческого репертуара клиентов. Если клиент считает себя уверенным, он может избегать ситуаций, в которых он может не выглядеть таковым (например, принятие предложения о работе, которое требует принятия на себя дополнительных обязанностей); он может избегать проявления уязвимости, ограничивая близость в отношениях; или настаивать на том, чтобы другие отражали его я-концепцию, даже если его действия не соответствуют такой оценке; он может сравнивать себя с другими и вести тайную жизнь в мире гордого одиночества, где он «лучше» других. Так что даже положительные ярлыки могут направить нас на путь пустой и ограниченной жизни, если мы принимаем их за чистую монету.

Если жизненный опыт, противоречащий я-концепции, в силу его значимости нельзя игнорировать, создаваемая им несогла-

сованность часто воспринимается как глубоко дискомфортная. Люди, особенно чрезмерно привязанные к я-концепциям, могут злиться и даже проявлять агрессию, когда их представления о себе оказываются под угрозой (*Bushman et al., 2009*). В клинической практике этот процесс запутывания наблюдается постоянно. Например, клиент может видеть себя «сломленным» после травматического события. Другой может чувствовать себя «никчемным» после потери работы. Зачастую они также выводят правила, вроде «Я не могу находиться среди людей, ведь я сейчас сломлен» или «Я не смогу найти другую работу, потому что теперь я никчемный». В этом случае даже положительное событие может быть воспринято как покушение на я-концепцию. Например, переезд в другую страну на новую работу может быть весьма благоприятным событием, но также может привести и к глубокому изменению восприятия клиенткой самой себя. Она чувствует себя менее уверенно в общении с другими, начинает сомневаться в своих навыках на работе и продолжает видеть себя фундаментально отличной от окружающих ее людей. В результате она может замкнуться и избегать ситуаций, в которых чувствует себя не в своей тарелке, даже если они могут принести удовлетворение в долгосрочной перспективе. Если я-концепции перенастраиваются, чтобы соответствовать новому событию, будущие действия будут запрограммированы в соответствии с новым ярлыком.

С точки зрения RFT ригидность, нестабильность, пустота, оборонительное поведение, самокритика и безнадежность могут возникать из привязанности к ярлыкам и оценкам, вытекающим из этих ярлыков. Однако я-концепции также приносят в жизнь людей некоторую символическую стабильность, поэтому, вероятно, так трудно избавиться от ярлыков, даже зная, что держаться за них вредно. Многие из нас, в том числе наши клиенты, стремятся узнать, кто мы и какие мы, чтобы чувствовать себя укорененными. Как же найти баланс между стабильностью «я» и изменчивостью поведенческого репертуара?

ГИБКОЕ САМООЩУЩЕНИЕ

Цель

Желание иметь представление о том, «кто мы есть», естественно. Язык естественным образом стремится к когерентности из-за центральной роли производных отношений в символическом поведении, но прийти к согласованности, устранив любые противоречия между я-концепциями, можно лишь отрицая определенные переживания или символически искажая их (вспомните примеры из Главы 3 о сущностной согласованности). Наша цель – найти более гибкую форму согласованности «я», обеспечивающую людям возможность быть более открытыми к опыту, более честными с собой и выстроить фундамент, который позволит им действовать более энергично в своих интересах.

Почему это важно с точки зрения RFT

Поскольку поиск стабильности в узком пространстве я-концепций ведет к ригидности поведения и ограничивает вариативность переживаний, с которыми мы готовы соприкоснуться, стабильность нужно искать не в нем. RFT предполагает, что формирование гибкого самоощущения возможно с помощью трех способов использования реляционного фрейминга: (1) наблюдения, описания и прослеживания опыта (используя различные виды фрейминга, как показано в Главе 5, избегая при этом координатного фрейминга между «я» и этим опытом); (2) наблюдения за действиями с разных перспектив (с использованием *дейктического фрейминга*); (3) осмысления «я» как вместилища или контекста всех психологических переживаний (с использованием *иерархического фрейминга*). В результате этого формируется активное интегрирующее самоощущение, одновременно стабильное и изменчивое; согласованное и открытое; интегрирующее и расширяющее; сострадательное и ответственное.

Гибкость самоощущения начинается с постоянного самоосознания: когда мы замечаем свои переживания в моменте, не с це-

лью самоконтроля или самоманипулирования, а просто с целью осознанности. Сейчас я чувствую это; теперь я думаю о том; сейчас возникло это ощущение. Непрерывно происходящий опыт – это зерно для нашей мельницы, сама субстанция жизни, текущая через нас. Научившись замечать переживания и их контекст и двигаться дальше, можно увеличить контакт со всем разнообразием переживаний и увидеть вариативность нашего поведения в зависимости от контекста. Этот уровень осведомленности, в свою очередь, создает более рефлексивное самосознание, расширяемое во времени или в зависимости от обстановки – к примеру, мы начинаем замечать, как то, что мы чувствуем сейчас, отличается от того, что мы чувствовали час или месяц назад; или как желание или нежелание действовать различается в разных контекстах.

Мы привносим в этот опыт умение понимать перспективу. Мы не просто видим – мы видим то, что видим с определенной точки зрения во времени, месте и лице. Гибкость в восприятии различных точек зрения также возможна и необходима для эмпатии и социальной осознанности, но как только чувство «я/здесь/сейчас» полностью формируется, оно централизует наш опыт. Я могу представить себя где-то еще, но все же я здесь. Я могу вообразить себя в давно ушедшем прошлом или отдаленном будущем, но все же я воображаю это в настоящем. Я могу вообразить, каково тебе, глядящему на меня, но этот акт воображения совершаю я. Когда этот навык развит, мы можем постоянно расширять перспективу, изменяя ее во времени, месте и лицах, а затем возвращаться к созвездию «я/здесь/сейчас», что означает, что навык смены перспективы как индивидуален, так и социален; как ограничен во времени и месте, так и способен расширяться во времени и пространстве. В этом навыке есть стабильность: стабильность обнаруживается в самом осознании перспективы, а вариативность сохраняется в нашем опыте и действиях.

Такого рода созерцательный и свободный от суждений процесс осознания перспектив то возникает, то исчезает внутри оценочных отношений, неизбежно выстраиваемых вокруг «я». Но понимание перспективы содержит в себе и еще один вид символических отношений, которые можно вполне последовательно применить к неизбежным оценкам, суждениям, противоречи-

ям и ярлыкам о себе. Переживания содержатся в осознании, а «содержащееся внутри» – это иерархические отношения. Сознательно включая опыт, поведение и оценки в часть иерархической сети, возможно сохранить вариативность действий и опыта, не теряя стабильности самоощущения. Это не какая-то абстрактная теория. Исследование RFT с участием подростков из группы высокого риска показало, что добавление иерархического фрейминга к смене перспективы помогло участникам более эффективно справляться с трудными мыслями (Luciano et al., 2011; см. также Foody et al., 2013).

Наконец, с точки зрения RFT стоит помнить, что «я» – это не вещь, а набор символических действий. Люди учатся «само-бытию» во многом так же, как они учатся говорить, думать или танцевать. С этой точки зрения «я» не является сущностью, которая полностью контролирует или полностью контролируется; это, скорее, набор символических взаимодействий между организмом и контекстом. Благодаря этому взаимодействию можно развить гибкое чувство ответственности, помогая клиентам осознать взаимное влияние между «я» и контекстом.

Как этот метод затрагивает различные клинические традиции

Вопросы «я»/«самости» доминируют во многих клинических традициях, включая гуманистический, экзистенциальный и аналитический подходы. Примером может служить «селф-психология» Кохута в психоаналитической психотерапии (Kohut, 1971/2009). В подходе Кохута формированию целостного «я» отчасти препятствует неспособность родителей и других значимых взрослых поставить себя на место ребенка и, как следствие, неспособность ребенка отказаться от грандиозного видения своего всемогущества. И хотя некоторые детали этого подхода нельзя вывести за пределы психоанализа, центральная роль навыка смены перспектив в терапии с целью достижения иного вида «я»-когерентности резонирует с RFT.

Другой пример, возможно еще более резонирующий, – это подход Карла Роджерса (Carl Rogers, 1951), согласно которому согла-

сованность структуры «я» определяет возможность символически осознавать опыт без искажения. Если я-структура жесткая или узкая, переживания замкнуты на себе, и в попытках поддержания фантазий о себе человек развивает чувство несоответствия (неконгруэнтности). Психологическое здоровье отчасти определяется степенью способности человека символически ассимилировать опыт в структуру «я». Большее принятие себя (культивируемое в терапии через безусловно-позитивное отношение и эмпатию) ведет к уменьшению нездорового разрыва между «реальным я» и защищающимся «идеальным я». По мере того, как этот разрыв сокращается, возникает сильное чувство конгруэнтности (гармонии) с большим потенциалом к самореализации. Подход Роджерса в значительной степени согласуется с принятым здесь подходом, но RFT добавляет восходящее процесс-ориентированное объяснение, приводящее к более конкретным формам оценки, анализа и интервенции.

Как это применить

Гибкое «я» основано на четырех характеристиках: (1) *постоянное рефлексивное осознание меняющегося самоощущения*; (2) *непрерывное осознание перспективы*; (3) *когерентное ощущение «я» в контексте*; (4) *интерактивная природа «я» как действия*. Ни одна из них не может быть полностью отделена от других, а значит, переводя эти составляющие во взаимодействие в терапевтическом кабинете, мы будем опираться на их комбинацию.

Обнаружение изменчивости в осознании переживаний

Развитие лучшего распознавания переживаний посредством непрерывного процесса рефлексии помогает клиентам осознать, что их психологический опыт – мысли, ощущения, эмоции и действия – разнообразнее, чем они обычно думают. Даже если бы имело смысл определять себя содержанием наших переживаний, их было бы намного больше, чем одно или два. Например, клиент, находящийся под влиянием ограниченных ярлыков, таких как «я эгоист», может замечать случаи, когда его переживания не соот-

ветствуют этому определению (например, когда он беспокоится о чем-то благополучии). Осознание переживаний и их изменчивости вносит полезную некогерентность в сеть вокруг «я», ведь клиент уже не может быть просто «эгоистичным». На самом деле он много какой, и некоторые из его характеристик противоречат друг другу.

Нам трудно заметить вариативность наших переживаний, потому что процессы вывода отношений часто управляются сущностной согласованностью, которой свойственно сужать наше восприятие. Как только мы замечаем переживание и вешаем на него ярлык, он прячет от нас другие переживания, особенно если мы отождествляем себя с этим ярлыком. Из Главы 5 мы уже поняли, как помочь клиентам наблюдать, описывать и проследживать их переживания с большей точностью, тем самым улучшая осознание разнообразия и изменчивости этих переживаний. Все эти методы можно использовать для повышения вариативности самоощущения. Но в этой главе мы сосредоточимся на использовании навыка смены перспективы, поскольку, по нашему опыту, это часто помогает клиентам перейти к другим измерениям гибкого «я» (в частности, осознанию самой перспективы).

Стабилизация перспективы. Чтобы иметь возможность замечать процесс вывода отношений и постоянную смену переживаний в их потоке, нужна устойчивая точка зрения. Вам нужно перестать двигаться вместе с переживаниями и оставаться на месте. Метафорически это как смотреть на разноцветный поезд, медленно едущий перед вами. Если вы идете в том же темпе, что и поезд, и смотрите на красный вагон впереди вас, вам покажется, что весь поезд красный. Но если вы остановитесь и продолжите смотреть на едущий перед вами поезд, вы увидите, что в нем много вагонов разных цветов. Точно так же стабилизированная перспектива наших переживаний позволяет нам стать свидетелями их потока. Для стабилизации точки зрения на наш опыт можно использовать различные методы. Этот навык часто тренируется посредством формальной практики (например, медитации), но в этом разделе мы сосредоточимся лишь на методах, которые можно использовать в естественных вербальных взаимодействиях.

Один из простых способов – многократно направлять внимание клиентов на что-то, что они могут воспринимать в настоящем моменте. В течение сессии вы можете спрашивать их, что они чувствуют, и выделять ключи, помогающие им замечать что-то доступное их восприятию прямо сейчас. В частности, использование наречных оборотов времени («сейчас», «прямо сейчас», «в этот момент») и места («здесь, прямо отсюда, там, где вы есть») помогает укоренить клиента в «здесь и сейчас». Замедление речи и использование жестов, усиливающих выпуклость фиксированной точки во время разговора, также могут помочь клиенту «перестать метаться». В то же время использование жестов, подчеркивающих изменения в восприятии, помогает им замечать поток переживаний. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге:

КЛИЕНТ: Я в диком стрессе.

ТЕРАПЕВТ: Прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Да, весь день. Постоянно.

ТЕРАПЕВТ: Ясно... Что именно вы чувствуете?

КЛИЕНТ: Не знаю... Я нервный, дерганный... Очень раздражительный сегодня.

ТЕРАПЕВТ: Прямо сейчас (*указывая пальцем на пол*), когда вы рассказываете мне об этом, вы чувствуете раздражение и беспокойство?

КЛИЕНТ (*вздыхает*)...: Ну да, мне даже просто разговаривать об этом тревожно...

ТЕРАПЕВТ: Понятно. Есть ли конкретное ощущение, которое вы можете заметить прямо сейчас в своем теле? (*Указывает на свое тело раскрытой ладонью напротив груди.*)

Терапевт ориентирует внимание клиента на ощущения, чтобы помочь ему заметить изменения (приклеивание я-ярлыков типа «тревожный», наоборот, препятствует гибкому наблюдению, поскольку поддерживает координацию между «я» и опытом).

КЛИЕНТ: Что-то вроде сжатия в животе.

ТЕРАПЕВТ: Вы чувствуете это прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Да... Эм-м-м... Нет, я не знаю... Похоже, оно уже прошло...

ТЕРАПЕВТ: А, хорошо. Интересно. А что вы чувствуете сейчас?

КЛИЕНТ: Вы подумаете, что я сошел с ума. Я снова чувствую это сжатие.

ТЕРАПЕВТ (*мягко, игриво*): А, оно вернулось! Кажется, это ощущение вас немного троллит, да?

КЛИЕНТ (*улыбаясь*): Да.

ТЕРАПЕВТ: Каково вам чуток улыбнуться сейчас?

КЛИЕНТ: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Сжатие все еще есть? (*Указывает на живот клиента.*)

КЛИЕНТ: Ммм... Да, немного.

ТЕРАПЕВТ: Как бы сжимает и отпускает? (*Делает волнообразное движение.*)

КЛИЕНТ: Да, именно. Я чувствую себя хорошо, а потом снова напрягаюсь. Так было весь день.

ТЕРАПЕВТ: А, хорошо. Весь день напряжение приходит и уходит? (*Двигает рукой вперед-назад перед собой.*)

КЛИЕНТ: Да.

В этой части диалога вы можете заметить, что клиент изначально говорит о своих чувствах, мало обращая внимания на разнообразие своих ощущений. Он даже говорит: «Это постоянно», «весь день» – что чрезвычайно маловероятно на уровне переживаний. Это «истинно» только на символическом уровне, да и то лишь из-за отсутствия наблюдения. По мере того, как терапевт помогает ему обращать внимание на настоящий момент и на определенные части его тела, он начинает замечать колебания этих переживаний. Обобщение, с которого начал клиент, никогда не оспаривается вербально; и лишь собственный опыт клиента бросает вызов обобщению.

Аналогичный подход можно применить и к самому процессу мышления. В этом случае терапевт помогает клиенту замечать поток производных отношений от момента к моменту. Обратите внимание на этот метод в следующем эпизоде:

ТЕРАПЕВТ: Вы вдруг замолчали. Подумали о чем-то?

КЛИЕНТ: Да. Я только что понял, что не смогу закончить работу сегодня вечером.

ТЕРАПЕВТ: А что сейчас? О чем вы думаете?

КЛИЕНТ: Я беспокоюсь о том, что трачу время на разговоры с вами здесь, когда у меня времени в обрез на завершение работы в ближайшие дни.

ТЕРАПЕВТ: Что вы чувствуете, рассказывая мне об этом?

КЛИЕНТ: Я несколько смущен.

ТЕРАПЕВТ: Смущает рассказывать мне о своих заботах?

Терапевт переформулирует наблюдение клиента, избегая координации между «я» и переживанием (от «я смущен» до безличного «смущает»).

КЛИЕНТ: Да, потому что я знаю, как важно мне работать с вами, иначе я вообще ничего не завершу в своей жизни.

ТЕРАПЕВТ: Ваша обеспокоенность теперь, кажется, распространилась на всю вашу жизнь. Вы заметили? Похоже, будто одна мысль цепляет другую. Это похоже на то, что вы испытываете прямо сейчас?

КЛИЕНТ: У меня в голове много мыслей, да.

ТЕРАПЕВТ: Вам кажется, что мысли скачут? Или, может быть, одновременно много мыслей?

КЛИЕНТ: Я думаю о чем-то одном, потом резко о чем-то другом. Поэтому и перестал говорить раньше. Мне действительно трудно сосредоточиться в последние дни.

ТЕРАПЕВТ: А что прямо сейчас?

КЛИЕНТ: Что сейчас?

ТЕРАПЕВТ: Вы фокусируетесь на том, о чем мы говорим?

КЛИЕНТ: Да, получше. Когда вы задаете мне вопросы, это помогает мне сосредоточиться на том, что мы делаем.

ТЕРАПЕВТ: Что у вас сейчас на уме?

КЛИЕНТ: Я немного запутался.

ТЕРАПЕВТ: Да? Мысли снова скачут?

И снова терапевт направляет наблюдение клиента на его переживания, чтобы подорвать координационный фрейминг между «я» и переживаниями (например, от «я немного запутался» к «мысли скачут»).

КЛИЕНТ: Скорее, как дилемма.

ТЕРАПЕВТ: Несколько противоречивых мыслей одновременно?

КЛИЕНТ: Да. Именно.

В этом диалоге терапевт не обсуждает содержание мыслей клиента. Хотя работа с содержанием может быть полезна и для других целей (например, см. главы 5 и 7), цель здесь – помочь клиенту немного отстраниться от оценки содержания я-концепций, чтобы заметить сам процесс оценки. Многократно спрашивая клиента, что он воспринимает в данный момент, терапевт помогает ему заметить, что мысли постоянно меняются. Так же клиент замечает изменчивость, а часто и противоречивость оценок, которые он выводит из своих переживаний.

Сдвиг восприятия перспективы. Другой способ расширения осознания, что переживания богаче, чем клиенту кажется, – спровоцировать сдвиг в восприятии перспективы. Продолжая метафору с поездом, это как посмотреть по сторонам и заметить, что вагон не один, а их много, и они разного цвета. Такого эффекта можно достичь, попросив клиента вспомнить различные ситуации и моменты его жизни и отметить изменения в самоощущении. В зависимости от времени и ситуации мы можем соприкасаться

с весьма разнообразными переживаниями и определять себя очень по-разному. Клиенты легко забывают об этой вариативности, привязываясь к содержанию определенной я-концепции.

Обратите внимание на пример такого подхода в следующем эпизоде с клиенткой, страдающей социальной тревожностью:

КЛИЕНТКА: Я пыталась заговаривать с коллегами, но в моей жизни, правда, нет ничего интересного. Знаете, я просто не из тех людей, которые всегда готовы рассказать что-то интересное.

ТЕРАПЕВТ: А из каких вы людей?

КЛИЕНТКА: Я замкнутая. Я предпочитаю слушать других. Я пассивная и скучная, наверное. Но это я. Я всегда была такой, поэтому, наверное, не стоит и пытаться быть кем-то другим. Я чувствую, что только замораживаюсь, пытаюсь вести эти разговоры.

ТЕРАПЕВТ: А в кругу семьи вы такая же? Вы говорили, что часто подолгу беседуете с сестрой.

Терапевт провоцирует первый сдвиг перспективы.

КЛИЕНТКА: О, да, но это совсем другое. Я всю жизнь ее знаю. С ней говорить легко.

ТЕРАПЕВТ: А с ней вы какой человек?

КЛИЕНТКА: Вы имеете в виду, как я с ней разговариваю? Как веду себя?

ТЕРАПЕВТ: Да. Вы тоже замкнуты, пассивны и скучны?

КЛИЕНТКА: Нет... Не думаю! Нет, пожалуй, с сестрой я совсем другая, потому что с ней мне комфортно. Я больше говорю и шутить могу.

ТЕРАПЕВТ: Звучит, как совсем другая вы.

КЛИЕНТКА: Да. Но вообще я очень застенчивая. Очень пассивная.

ТЕРАПЕВТ: В каких еще ситуациях вы проявляете эту версию себя?

Терапевт провоцирует новый сдвиг перспективы.

КЛИЕНТКА: Где я пассивна и застенчива?

ТЕРАПЕВТ: Да.

КЛИЕНТКА: Я очень стесняюсь, когда не знаю людей. На работе, поскольку у нас профессиональные отношения, мне очень трудно почувствовать себя комфортно. Мы как бы знаем друг друга, но не совсем. Хотя... Похоже, что коллеги хорошо ладят друг с другом... Но мне нужно слишком много времени, чтобы почувствовать себя достаточно комфортно, поэтому я остаюсь в стороне, в изоляции.

ТЕРАПЕВТ: А здесь, со мной? Какой вы человек?

Терапевт вызывает еще один сдвиг перспективы.

КЛИЕНТКА: Хм... Я не знаю! Наверное... Не такая пассивная, как на работе. Я много разговариваю с вами, потому что мне же нужно рассказать вам, что у меня в жизни происходит.

ТЕРАПЕВТ: Значит, вы не замкнуты?

КЛИЕНТКА: Наверное, нет.

ТЕРАПЕВТ: А как насчет застенчивости? Вы стесняетесь, когда вы здесь?

КЛИЕНТКА: Не думаю. Не особо.

ТЕРАПЕВТ: Тогда какой вы человек здесь со мной?

КЛИЕНТКА: Думаю... нормальный. Не слишком замкнутый, но и не дружелюбный, потому что это терапия. С сестрой я тоже о своей жизни разговариваю, но это другое.

ТЕРАПЕВТ: Могли бы вы сказать, что эти «версии» вас, – то, каким человеком вы бываете, – различны на работе, с вашей сестрой и со мной?

Терапевт поощряет наблюдение различных переживаний себя.

КЛИЕНТКА: Хм... Определенно да. Я думаю, мы все бываем разными в зависимости от того, где мы находимся и кто нас окружает.

В этом диалоге терапевт расспрашивает клиентку, как она воспринимает себя в различных ситуациях. Обратите внимание, что она не оспаривает ярлыки явным образом, давая клиентке возможность самостоятельно усвоить другое определение себя. Она, скорее, помогает ей увидеть, что эти определения сильно зависят от контекста и могут быть чрезвычайно разнообразными. И хотя в начале диалога клиентка однозначно определяет себя как пассивную, скучную и застенчивую, к концу диалога мы видим три разных «я», законно сосуществующих в ее описании себя. Ведя такой диалог, легко поддаваться соблазну начать убеждать клиентов, что они на самом деле не такие, какими себя считают. Здесь вы видите, что терапевт мягко и игриво бросает вызов ярлыкам, предлагая клиентке просто исследовать, что она переживает в различных ситуациях. Он проявляет любопытство к богатству жизни клиентки и избегает априори выводов о том, что она на самом деле переживает. Открытое исследование нескольких ситуаций позволяет клиентке показать разные грани своей личности и начать видеть за пределами ярлыков, в настоящее время ограничивающих вариативность ее действий. В конце концов, можно даже полностью отказаться от ярлыков, сосредоточившись на описании переживаний. Вообще, если привязанность к самоопределению сильна, терапевт скорее отдаст предпочтение изучению переживаний, а не самоопределению («Как выглядят ваши взаимодействия с сестрой? А что скажете о вашем взаимодействии со мной?»). Таким образом, клиентка почувствует меньшую потребность защищать какое-либо конкретное определение и, скорее всего, вообще откажется от самоопределений (т. е. подрывается координационный фрейминг между «я» и опытом).

Обретение стабильности в восприятии перспективы

Если бы мы замечали постоянную смену переживаний, но при этом продолжали верить, что мы и *есть* эти переживания, наше самоощущение, вероятно, было бы крайне неустойчивым, потому что на уровне содержания оценки и суждения могут быть весьма противоречивыми. Чувство нестабильности может оказаться полезным как первый шаг к расшатыванию жестких основ закостевленной я-концепции, но в долгосрочной перспективе такая позиция нежизнеспособна. Однако есть источник стабильности в самом акте наблюдения, а именно в том, что мы наблюдаем с точки зрения, определяемой временем, местом и лицом. Точка зрения «я/здесь/сейчас» может не быть постоянно очевидной, но она постоянно *доступна*. Возвращаясь к метафоре поезда, это означает, что, когда мы останавливаемся, чтобы наблюдать за проезжающими мимо вагонами, мы также можем заметить, что сами мы не движемся. Земля под нашими ногами остается неизменной, пока мы смотрим на вагоны. Бесчисленное количество фургонов может проехать мимо нас, с разной скоростью и в обоих направлениях, но наши ноги при этом останутся в одном и том же месте, здесь и сейчас. Глядя в направлении разных вагонов или шагая вдоль поезда и глядя на разные вагоны, мы также можем каждый раз замечать, что наши ноги остаются под нами. Как только мы переходим *туда, там* превращается в *здесь*. Таким образом, куда бы мы ни пошли, точка зрения «я/здесь/сейчас» сопровождает нас.

Существенные изменения в нашем опыте могут угрожать я-концепциям, но ничто – ни плохое, ни хорошее – не может угрожать восприятию своей точки зрения, пока живо сознание как таковое. Таким образом, чувство стабильности и непрерывности «я» можно улучшить без необходимости привязываться к какому-либо из ярлыков я-концепции, бояться его или защищать. Мы можем чувствовать себя целостными и стабильными во времени и разных ситуациях, независимо от того, что мы чувствуем и о чем думаем.

В развитии восприятие перспективы возникает вместе с осознанием переживаний. Они появляются одновременно, что часто

заметно и в формальной созерцательной практике. Тем не менее важно замечать *различие* между опытом и точкой зрения. Это различие абстрагируется клиентом, когда он наблюдает за разнообразием своих переживаний и обнаруживает нечто общее в них. Иногда это ощущается как странный, мимолетный трансцендентный опыт: когда человек замечает, что он говорит, затем замечает, что он замечает, что он говорит, а затем замечает, что он замечает, что он замечает, что он говорит. Поскольку символические отношения, приводящие к восприятию перспективы, расширяются во времени, месте и лицах, может возникнуть ощущение единства, или слияния с другими, или безвременья. В эти «духовные» моменты все процессы вывода отношений, кроме восприятия перспективы, как бы прекращаются, оставляя ощущение «я» независимым от любого другого опыта (Hayes, 1984; Villatte et al., 2012).

Наблюдение за неизменным в восприятии перспективы относительно проживания опыта. В более повседневном мире психотерапии вау-моменты такого рода, возможно, менее важны, чем техники, которые вы можете использовать в естественном вербальном взаимодействии (более формальные практические упражнения мы рассмотрим в Главе 9). Часто наблюдение за неизменным в восприятии перспективы относительно проживания опыта начинается с наблюдения за разнообразием переживаний, как мы увидели в предыдущем разделе. Например, когда клиента поощряют замечать свои чувства, мысли и ощущения в настоящий момент и сравнивать их с таковыми в разных ситуациях и в разное время, он замечает неизменную точку зрения, которая присутствует при всех этих переживаниях. Обратите внимание на эту технику в следующем эпизоде:

КЛИЕНТ: С тех пор, как меня бросила девушка, я как тень. Мне стыдно, и я не хочу никого видеть. Я парень, которого бросила его девушка, и я не хочу, чтобы люди видели меня таким.

ТЕРАПЕВТ: Прямо сейчас вы видите себя тенью, парнем, которого бросила девушка... Мне любопытно, каким вы видели себя до того, как она ушла от вас.

Терапевт переформулирует определение клиентом себя, как видение с определенной перспективы («вы видите себя таким»). Затем он помогает клиенту заметить разные определения в разных контекстах.

КЛИЕНТ: Я был очень уверен в себе. Я ни в чем не сомневался. Я был очень популярен среди своих друзей, потому что все считали меня привлекательным, с отличным чувством юмора... бесстрашным. Теперь эта картина порвана.

ТЕРАПЕВТ: Вы тоже видели себя привлекательным, с отличным чувством юмора и бесстрашным?

КЛИЕНТ: Думаю, да. В смысле, это то, что мне люди говорили, так что, наверное, да, я так и думал о себе.

ТЕРАПЕВТ: Каким бы вы себя увидели, если бы она вернулась?

КЛИЕНТ: Я бы не позволил ей вернуться.

ТЕРАПЕВТ: Почему?

КЛИЕНТ: Я не тот человек, которого можно вот так бросить, а потом позвать обратно. Я не объект. Это было бы неуважением к себе, если бы я позволил ей вернуться.

ТЕРАПЕВТ: Понятно. То есть вы бы видели себя объектом, если бы позволили ей вернуться, как-то так?

КЛИЕНТ: Именно так.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Но скажите мне вот что... Вы бы видели себя объектом, если бы позволили ей вернуться. Вы видите себя тенью прямо сейчас. А раньше вы видели себя уверенным в себе человеком с прекрасным чувством юмора... Но кто же все это видит?

Терапевт подводит клиента к наблюдению неизменного при смене точки зрения на все определения самого себя.

КЛИЕНТ: Что вы имеете в виду?

ТЕРАПЕВТ: То, как вы видите себя, меняется в разных ситуациях, верно?

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Кто замечает эти изменения?

Терапевт начинает подчеркивать различие между ярлыками и перспективой.

КЛИЕНТ: Я.

ТЕРАПЕВТ: Который из «я»?

КЛИЕНТ: Что вы имеете в виду, который из «я»?

ТЕРАПЕВТ: Похоже, есть «вы», который меняется, становится тенью или порванной картиной, и «вы», который может видеть эти изменения.

КЛИЕНТ: Это тот же я, нет?

ТЕРАПЕВТ: Так ли это? Может ли картина видеть себя?

КЛИЕНТ: Хм... Наверное, нет. Но я не понимаю, куда вы ведете.

ТЕРАПЕВТ: Я имею в виду, возможно ли, что какая-то часть вас меняется, а какая-то нет?

КЛИЕНТ: Наверное. Мое тело не изменилось с тех пор, как ~~меня~~ бросила девушка, но то, что я думаю о себе, изменилось.

ТЕРАПЕВТ: Разве ваше тело не менялось на протяжении жизни? Разве оно не изменится еще?

КЛИЕНТ: Конечно. Значит, все меняется?

ТЕРАПЕВТ: А вы как думаете?

КЛИЕНТ: Я запутался.

ТЕРАПЕВТ: Я могу это понять. Странное чувство – замечать, что то, как мы видим себя, меняется, и в то же время что-то остается прежним. Как сейчас: вы запутались. Но при этом есть часть вас или другой «вы», который видит, что вы запутались, верно?

КЛИЕНТ: Хм. Да!

Замечать восприятие перспективы нелегко; это часто вызывает путаницу. Важно не навредить отношениям, заставив клиента

чувствовать, будто терапевт с ним играет. По этой причине возникает соблазн объяснить концепцию восприятия точки зрения вместо того, чтобы дать клиенту возможность прожить ее. Загвоздка в том, что, если клиент не соприкоснется на опыте с восприятием перспективы, объяснение, скорее всего, ему покажется абстрактным. Таким образом, необходимо найти хороший баланс между тем, чтобы помочь клиенту наблюдать за своим опытом и помочь ему сделать полезные выводы. Это возможно, если позволить клиенту на короткое время запутаться, а затем дать ему ключ к пониманию различия между восприятием точки зрения и всеми остальными переживаниями.

ТЕРАПЕВТ: Что произойдет с тем вашим «я», который может видеть себя тенью, если вы позволите ей вернуться?

КЛИЕНТ: Ничего?

ТЕРАПЕВТ: Что, если бы ничего не случилось и ваша девушка не ушла?

КЛИЕНТ: Я бы чувствовал себя лучше.

ТЕРАПЕВТ: Кто это замечает?

КЛИЕНТ: Та часть меня, которая не меняется. Это то, что вы имеете в виду? Почему важно это различать?

ТЕРАПЕВТ: То, как вы видите себя, изменилось и может измениться снова, верно?

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Это та часть, которая сейчас болит?

КЛИЕНТ: Да. Я ненавижу видеть себя таким. Я хочу снова чувствовать уверенность в себе.

ТЕРАПЕВТ: Есть ли «вы», который может это видеть и на которого не влияет то, что вы думаете о себе?

КЛИЕНТ: То есть... Вы имеете в виду, что с этой частью меня ничего не может случиться?

ТЕРАПЕВТ: Что бы ни случилось, вы всегда были собой, верно? Не пытайтесь просто объяснить – я не спрашиваю о ваших убеждениях или мнении. Заметьте свое переживание.

КЛИЕНТ: В глубине души я всегда остаюсь собой. Да.

Хороший способ завершить подобное взаимодействие – это помочь клиенту осознать преимущества подхода к самому себе как точке зрения на все его переживания (т. е. движение к функциональной согласованности). Обратите внимание, что терапевт ни разу не поспорил с клиентом о точности того, что он думает о себе, и не пытался изменить его концептуальное определение себя. Его целью было предоставить клиенту возможность прожить опыт восприятия перспективы, не зависящего ни от какого конкретного концептуального определения.

Наблюдение за неизменным в восприятии перспективы относительно разных точек зрения. Другой способ соприкоснуться с непрерывным восприятием перспективы – предложить клиенту взглянуть на опыт с разных точек зрения. Это как смотреть на неподвижный поезд, шагая рядом с ним, или даже подойдя к нему с другой стороны, чтобы увидеть, как вагоны выглядят с этой локации. Вагоны будут выглядеть иначе не потому, что поезд другой, а потому, что перспектива другая. На практике это про изменение дейктических отношений времени, места или лица. Добиться его можно с помощью вербальных взаимодействий, включающих в себя ключи, касающиеся перспективы, например: «Как бы вы увидели себя, если бы сейчас уже было завтра, и вы вспоминали о том, что происходило с вами вот в этот момент?», или «Как бы вы увидели себя, если бы сидели вон там и слушали, как вы говорите все это о себе?», или «Представьте, что вы на месте вашей жены, и слышите это сейчас – что бы вы чувствовали?» (Обратите внимание, что в этих трех примерах меняется время, место и лицо соответственно). Подобный сдвиг перспективы имеет двойной эффект: он помогает заметить изменчивость переживаний (таким образом, эта техника имеет отношение и к предыдущему разделу), плюс возникает больший эффект отстранения и наблюдения, усиливающий чувство стабильности, которое может быть обнаружено в самом восприятии перспективы.

По мере изменения параметров перспективы, клиента можно просить замечать общее/неизменное в его восприятии перспек-

тивы при всех этих изменениях переживаний. Терапевт также может использовать физические ключи, материализующие опыт клиента и позволяющие наблюдать со стороны. Например, терапевт может вытянуть руку перед собой и, глядя на нее, сказать: «Значит, вы думаете, что там вы безнадежны» или «Вот здесь тот вы, которому страшно. Вы видите его оттуда, где вы сейчас?»

Обратите внимание на эту технику в следующем эпизоде:

ТЕРАПЕВТ: Как вы чувствуете себя на этой новой должности?

КЛИЕНТКА: Очень странно. Я никогда не руководила группой, и мне странно быть теперь начальником у своих коллег.

ТЕРАПЕВТ: Вы хотите сказать, это что-то в вас изменило?

КЛИЕНТКА: Да. На работе я уже не та. Это пугает меня. Знаете, у меня теперь больше ответственности. Плюс, я ведь женщина. Раньше в нашей компании никогда не было женщин на этой должности, так что я теперь отличаюсь, я не могу быть такой, как другие женщины в компании. Мне это не нравится.

ТЕРАПЕВТ: Что вам не нравится в том, как вы отличаетесь от других?

КЛИЕНТКА: Ну я не знаю. Это как-то... странно. Как будто я теряю часть себя. Мне не нравится, что я больше не я.

ТЕРАПЕВТ: Представьте, что прошел год, и вы вспоминаете то, что чувствуете сейчас. Как вы думаете, какой бы вы себя увидели?

Терапевт подводит клиентку к первому сдвигу перспективы.

КЛИЕНТКА: Вы имеете в виду, какой я буду видеть себя через год?

ТЕРАПЕВТ: Точнее сказать, как вы увидите себя, когда оглянетесь назад во времени.

КЛИЕНТКА: А... Ну, наверное... Думаю, к тому времени я буду совсем другим человеком. Так что, оглядываясь назад, могу почувствовать, будто это было совсем в другой жизни.

ТЕРАПЕВТ: И вы там другой человек?

Терапевт подчеркивает изменение восприятия клиентки при символической смене перспективы.

КЛИЕНТКА: Да, так и есть. Я даже сейчас уже чувствую себя совершенно иным человеком, чем я была еще на прошлой неделе.

ТЕРАПЕВТ: На прошлой неделе что вы думали о человеке, которым вы станете через неделю?

Терапевт вызывает второй сдвиг перспективы.

КЛИЕНТКА: Я представляла... Не знаю... Я думала, что буду лучше справляться с этими изменениями.

ТЕРАПЕВТ: Совсем другой взгляд на себя сейчас, да?

КЛИЕНТКА: Да... Наверное, я была наивна, думая, что все может остаться прежним.

ТЕРАПЕВТ: Так вы видите себя на прошлой неделе? !

КЛИЕНТКА: Да... Довольно наивной, на самом деле...

ТЕРАПЕВТ: И тогда вы видели сегодняшнюю себя как...

КЛИЕНТКА: Более уверенную в себе. Более стабильную.

ТЕРАПЕВТ: А вы через год видите себя сегодняшнюю как...

КЛИЕНТКА: Не знаю... Как потерянную, наверное.

ТЕРАПЕВТ: Похоже, когда вы смотрите на себя сегодняшнюю с разных точек зрения, ваше восприятие в каждом случае совершенно разное (*показывая раскрытую перед собой левую ладонь и обводя ее правой рукой, чтобы материализовать разные точки зрения, рассмотренные клиентом*).

Психотерапевт помогает клиентке заметить, как меняется ее восприятие себя с разных точек зрения.

КЛИЕНТКА: Да. И это именно то, что пугает. Я чувствую себя неустойчиво в последние дни.

ТЕРАПЕВТ: Каждый раз, когда вы смотрите на себя с другой точки зрения, какая-то часть вас меняется?

КЛИЕНТКА: Да. Мне сложно узнавать в этом себя. Чувствовать себя целостно. Мне не нравится, что я больше не я.

ТЕРАПЕВТ: Меняетесь ли та «вы», которая видит эти трансформации?

Терапевт помогает клиентке заметить ту ее часть, которая одинакова во всех примерах смены точки зрения.

КЛИЕНТКА: Не уверена, что понимаю вас.

ТЕРАПЕВТ: Каждый раз, когда вы смотрите на себя, вам кажется, что вы меняетесь, и это беспокоит, верно?

КЛИЕНТКА: Да.

/ ТЕРАПЕВТ: И все же вы видите все это одними и теми же глазами, не так ли?

КЛИЕНТКА: Да... В смысле, я понимаю, что меняется не все.

ТЕРАПЕВТ: Что не меняется?

КЛИЕНТКА: В смысле, я остаюсь собой, но...

ТЕРАПЕВТ: Что именно остается вами?

КЛИЕНТКА: Я... Я осознаю эти изменения. Предпочла бы не осознавать, на самом деле. Меньше бы беспокоилась!

ТЕРАПЕВТ: Вы хотите сказать, что та часть вас, которая осознает эти изменения, – это то, что остается вами?

КЛИЕНТКА: Да, наверное. Я вижу, что происходит. Иногда я будто вижу себя со стороны. Как персонажа какого-то комикса.

Клиентка использует метафору, предполагающую начало осознания восприятия перспективы на свой опыт. Терапевт будет использовать эту метафору в последующих репликах, чтобы помочь ей заметить, какая часть нее остается стабильной независимо от изменения переживаний.

ТЕРАПЕВТ: Персонаж комикса меняется, а читатель – нет?

КЛИЕНТКА: Да. И персонаж больше не нравится читателю.

ТЕРАПЕВТ: Кто видит, что персонаж не нравится читателю?

КЛИЕНТКА: Не знаю... Я.

ТЕРАПЕВТ: Читатель лишь читает.

КЛИЕНТКА: Я вижу, что происходит со мной или во мне... Но я всегда остаюсь собой.

ТЕРАПЕВТ: Вы были собой всю жизнь, разве нет? С тех пор, как вы проявились как человек осознающий.

КЛИЕНТКА: Где-то глубоко есть что-то, что никогда не меняется.

Как видите снова в этом диалоге, работа над восприятием перспективы может вызвать у клиента некоторое замешательство. Во время этого процесса важно поддерживать прочные отношения, чтобы замешательство не стало излишне отталкивающим. Поэтому терапевт подчеркивает игровое измерение этой работы и проявляет интерес и любопытство на протяжении всего процесса. Такая подача помогает клиенту увидеть потенциальную выгоду от обретения стабильности в восприятии точки зрения, а также помогает ему увидеть в этом процессе эффективный подход, а не пустой мысленный эксперимент. Тем не менее важно не увлекаться объяснением опыта сдвига перспектив, если вы хотите, чтобы клиент увидел выгоды, которые он может извлечь из этого сам.

Поиск согласованности в контексте

В предыдущих разделах мы отмечали, что большее осознание опыта позволяет соприкоснуться с большим разнообразием переживаний и что навык смены перспективы дает большее чувство стабильности «я». Однако процессы символической деривации не позволяют нам ограничивать нашу языковую деятельность замечанием нашего опыта и нашей деятельностью по смене перспектив. Прежде чем мы успеваем их осознать, мы снова возвращаемся к я-концепциям. Это не плохо само по себе. Концептуализация

«я» позволяет присваивать нашу личную историю и символически отличать себя от других. Как вербальным социальным существам, нам нужно иметь возможность говорить о себе. Но нам нужно уметь строить и слушать я-нарративы, интегрируя совокупность наших переживаний, *не отождествляя себя с этим нарративом (т. е. не ставя себя в отношения эквивалентности с нашим опытом)*. Таким образом, необходимы дополнительные шаги, чтобы найти в своем «я» баланс между потребностями вариативности, стабильности и символической согласованности.

Полезный шаг в эту сторону – сознательное использование иерархического фрейминга для создания более обширной символической сети, содержащей осознание переживаемых процессов и перспективы, в которой «я» – это *контекст всех переживаний*. Этот тип фрейминга присутствует во многих метафорах практик осознанности (*mindfulness*), указывающих на другое ощущение «я» – открытое и осознающее: небо включает проплывающие мимо облака; шахматная доска включает фигуры шахматной партии; дом включает мебель и людей. В этих метафорах «я» – это *вместилище, контекст, а не содержание* того, что в него включено.

Преимущество этого типа концептуализации – в сохранении различия между «я» и психологическим опытом, позволяющего нормально пользоваться языком, учитывая эту иерархию. Например, оценка может быть сознательно использована без ущерба гибкости «я», так как то, что происходит в основании иерархии, не меняет принципиально вершину иерархии. Концептуализация «я» как контекста может рассматриваться как форма сущностной когерентности (можно практически прочувствовать, что «я» в своей сути и является контекстом, коренящимся в непрерывном опыте восприятия перспективы), но поскольку используется иерархический, а не координационный фрейминг, здесь остается место для вариативности (т. е. «я» не просто «это», но и то, и то, и многое другое).

В качестве аналогии: мы часто концептуализируем человечество как иерархию, в которой все люди в равной степени находятся в основании, а название нашего вида – наверху. Даже когда один или даже несколько человек делают что-то плохое, человечество остается человечеством. Нам может не нравиться то, что

они сделали, но это не меняет того, что эти люди все же люди. Они по-прежнему принадлежат к той же группе, потому что что-то помимо их действий остается прежним. Точно так же, подходя к себе как к контексту всех переживаний в иерархической сети, независимо от того, что происходит в этих переживаниях (действия, чувства, определения, оценки), «я» остается стабильным и вне содержания. Сочетание отношений перспективы и иерархических отношений важно при решении вопросов самоупорядочения, чтобы избежать обратной стороны иерархии, когда она используется сама по себе. Точно так же, как наблюдение за тем, как человек делает что-то, что мы считаем ужасно неправильным, может изменить наше представление о человечестве в целом (например, преступления Гитлера могут изменить наше представление о человечестве в целом), мы часто заканчиваем тем, что оцениваем себя негативно, потому что одно из наших действий было неправильным. По этой причине фрейминг «я» в отношении иерархии с опытом безопаснее, если это делается через *отношения включения*, а не суммирования – метафора *вместилища* против тотальности *содержимого* – поскольку переход между этими двумя частями происходит с меньшей вероятностью.

Ощущение «я/здесь/сейчас» соответствует этой форме иерархических отношений (сознание содержит то, что мы осознаем, а не является суммой содержимого сознания), и поэтому такая комбинация кажется особенно полезной. «Я» как отношение включения может помочь уменьшить стигматизацию себя, *не снимая ответственности* («Я сделал что-то плохое» вместо «Я (сам) плохой»). Недавняя литература RFT по иерархическим отношениям начала рассматривать эти различные разграничения (например, Slattery & Stewart, 2014); более определенные рекомендации относительно полезности той или иной модели иерархического реляционного реагирования ждут результатов дальнейших эмпирических исследований.

Идею «я» как контекста гораздо легче воспринять здоровым образом после развития более глубокого осознания опыта и более глубокого восприятия перспективы. Иерархическое самоощущение может быть просто еще одной историей о себе, но, если оно построено на знании процесса и переживании восприятия

перспективы, оно точнее соответствует тому, что клиент сумел пронаблюдать самостоятельно. Построенная таким образом, концептуализация «я» как контекста может служить ключом, напоминающим клиенту об опыте проживания себя и наблюдения за процессом смены точек зрения на этот опыт. Наличие разнообразного опыта таких переживаний, при сохранении при этом стабильности, может питать чувство функциональной согласованности.

Подчеркивание иерархического измерения «я». В практике можно использовать несколько методов, чтобы помочь клиенту концептуализировать себя как контекст. В этих методах различными способами используется иерархический фрейминг. Учитывая метафорическую природу этой концептуализации, техники обычно принимают форму изображений или фигур. О формальном использовании метафор мы поговорим в Главе 8, а сейчас сосредоточимся лишь на естественных метафорических вербальных взаимодействиях, передающих ощущение контекстуального «я». Например, поощрение клиента формулировать свои переживания как то, что у него *есть*, а не как то, чем он *является*, – хороший и простой способ выстроить иерархические отношения. Многие другие метафорические формы языка, которые вызывают отношения между вместилищем, или контекстом, и его содержанием, могут использоваться в естественной речи для постепенного формирования такого самоощущения. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

КЛИЕНТКА: Я уже не знаю, что мне делать в этой жизни. Меня разрывает на части. Я не знаю, как интегрировать все свои проявления воедино. У меня есть семья, отличная работа, у меня есть все. Но я больше не чувствую себя нормальным человеком. Я чувствую себя расщепленной. Как будто я множество разных людей в разных сферах своей жизни, и это как-то фальшиво, потому что никто не знает, кто я на самом деле.

ТЕРАПЕВТ: Прямо сейчас вы видите себя расщепленной в разных направлениях. Это похоже на мою руку (*показывает от-*

крытую ладонь с растопыренными пальцами), где все пальцы направлены в разные стороны?

Терапевт использует физическую метафору, чтобы помочь клиентке осознать себя через иерархический фрейминг.

КЛИЕНТКА: Да, это буквально как направленность в разные стороны, и каждый палец – другая личность, другая я. И это как-то неправильно.

ТЕРАПЕВТ: Однако каждый палец является частью одной руки.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Различные роли, которые у вас есть в этой жизни, являются частью одного?

Терапевт выбирает формы «иметь», а не «быть». Ранее клиентка говорила, что она «бывает» разными людьми, терапевт переформулирует ее, говоря, что у нее «есть» разные роли.

КЛИЕНТКА: Они все часть меня. Но они чувствуют себя разделенными. Вот что меня сейчас беспокоит.

ТЕРАПЕВТ: Представьте на секунду, будто у вас не пять разных пальцев, способных двигаться в разных направлениях, а все они соединены друг с другом, как один большой плоский плавник. Что было бы иначе? Что бы вы смогли и не смогли делать такой рукой?

КЛИЕНТКА: Ха. Забавно это представить! Ну... Думаю, было бы трудно одеваться. На гитаре играть было бы невозможно (смеется). Я определенно не смогла бы накраситься или уложить волосы по утрам.

ТЕРАПЕВТ: Есть ли что-то, что вы могли бы сделать лучше, если бы они были соединены?

КЛИЕНТКА: Нет, не думаю.

ТЕРАПЕВТ: Если бы вы могли быть собой лишь одним способом, смогли бы вы делать в своей жизни все, что хотите?

Терапевт подчеркивает полезность разнообразного опыта.

КЛИЕНТКА: Никогда не думала об этом так. Возможно нет. Я должна быть разной в семье и на работе. Это же две совершенно разные вселенные! Но это то, что мне не нравится. Я чувствую, будто я не я. А множество разных людей.

ТЕРАПЕВТ: Что, если бы вы были рукой, а не пальцами?

Терапевт подводит клиентку ко взгляду на себя как вершину иерархии, включающую все ее роли.

КЛИЕНТКА: Но я чувствую себя пальцами.

ТЕРАПЕВТ: Конечно. Именно так вы себя и чувствуете. Но как бы вы ощутили разницу, если бы вы были рукой, а не пальцами, указывающими в разные стороны?

КЛИЕНТКА: Я бы чувствовала себя целой.

ТЕРАПЕВТ: Если бы у вас были разные роли, это уже не было бы для вас проблемой, потому что они были бы лишь частью большей вас, верно?

КЛИЕНТКА: Нет. Это бы не было проблемой. Вы имеете в виду, что я могла бы видеть все эти роли как части меня? Я не думала об этом так.

Подчеркивание различий между «я» и переживаниями. Еще один метод улучшения контекстуального самоощущения – перенаправить оценку с себя на действия, используя различительный фрейминг между собой и психологическим опытом. Когда оценка действий сливаются с «я», есть риск, что «я» станет объектом для попыток изменения, если оценка будет неудовлетворительной. Даже если клиент делает что-то, чем он доволен, и в результате он квалифицирует себя как «хорошего», такая оценка себя может укрепить идею о том, что, когда что-то идет не так, «себя» нужно исправлять. Вместо этого концептуализация «я» как контекста, содержащего множество действий, предполагает, что независимо от того, что я делаю, «я» выше этих действий. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге:

КЛИЕНТКА: Я чувствую себя ужасно. Не могу поверить, что я была так глупа, что снова доверилась ему. Наверное, я очень наивный человек. И всегда такой была...

ТЕРАПЕВТ: Вам кажется, что было глупо снова ему доверять?

Терапевт перенаправляет оценку на действие.

КЛИЕНТКА: Да. Я хотела дать ему еще один шанс, но я просто слишком наивная.

ТЕРАПЕВТ: Что наивного в том, что вы делаете?

Терапевт снова перенаправляет оценку на действие.

КЛИЕНТКА: В том, что я все еще думаю, что он может измениться.

ТЕРАПЕВТ: Что вы сделали, потому что думали, что он может измениться?

!

Терапевт направляет внимание клиентки на ее действия.

КЛИЕНТКА: Я распланировала выходные вместе. Он сказал, что закончит работу к вечеру пятницы, и мы сможем уехать рано утром в субботу. Но, вернувшись с работы в пятницу вечером, он сказал, что ему все равно придется поработать в субботу утром, и мы поедem ближе к вечеру. Я просто не видела смысла ехать на выходные, если мы поедem так поздно в субботу. Поэтому я сказала, что нам надо все отменить.

ТЕРАПЕВТ: Я услышал, что вы очень хотели провести эти выходные вместе. Должно быть, вы очень разочарованы.

КЛИЕНТКА: Да. Я разочарована им и собой – из-за того, что была такой глупой.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, что бы вы могли сделать, чтобы совместные выходные не были испорчены снова?

Терапевт помогает клиентке ориентироваться на действия, а не на себя, чтобы изменить результаты.

КЛИЕНТКА: Мне нужно перестать быть наивной.

ТЕРАПЕВТ: Что бы вы сделали по-другому, что не было бы наивным?

Терапевт снова перенаправляет оценку на действия.

КЛИЕНТКА: Мне пришлось бы ему сказать, что вряд ли он сможет закончить свою работу к вечеру пятницы, если не будет лучше следить за графиком в течение недели.

Обретение ответственности во взаимодействии

Завершающий компонент в построении гибкого «я» – это развитие сбалансированного чувства ответственности. Клиентов часто заводят в тупик две типичные крайности при рассмотрении собственной роли в причинно-следственных отношениях. Часто они считают себя чрезмерно ответственными за свои действия и их результаты; или же напротив, могут думать, что не контролируют свои действия или что результаты не зависят от того, что они делают. В первом случае мы видим клиентов, утопающих в глубоком стыде, которые критикуют и корят себя за невозможность измениться и получать то, что хотят. Они тратят довольно много времени, пытаясь изменить свое «я», считая его главной или даже единственной причиной своих трудностей. Во втором случае клиенты чувствуют себя безнадежными, беспомощными и незначительными и думают, что они ничего не могут сделать, чтобы изменить свое состояние. В лучшем случае они рассматривают себя как простой результат внешних переменных, до которых они никогда не смогут дотянуться, чтобы изменить свою жизнь.

При развитии сбалансированного чувства ответственности «я» начинает рассматриваться не как ситуативное действие, а как взаимодействие организма с контекстуальными переменными его среды. С этой точки зрения «я» не является ни первопричиной, ни конечным следствием. «Я» – это одновременно и следствие, и набор действий, влияющих на другие действия; на него влияют контекстуальные переменные, и оно, в свою очередь, может воз-

действовать на эти переменные. С функционально-контекстуальной точки зрения влияние, оказываемое «я» на контекстуальные переменные, само зависит от контекстуальных переменных. Однако подобно тому, как все виды оперантного поведения и воздействуют на окружающую среду, и производятся ею, эти формы влияния не являются линейными и однонаправленными, они многонаправленны.

Такой подход к «я» имеет два преимущества. Во-первых, он подрывает ответственность «я», когда клиент ее чрезмерно преувеличивает. Это помогает ему заметить другие переменные, порой имеющие гораздо большее влияние на его поведение и получение желаемых результатов. Во-вторых, это способствует желанию клиента изменить поведенчески важные контекстуальные переменные, что помогает ему начать совершать новые действия и получать желаемые результаты.

Очевидно, все эти технические термины крайне редко используются с клиентами; мы также обычно не произносим с ними таких слов, как *я-концепция* или *иерархия*, читатель едва ли найдет подобные термины в приведенных ранее диалогах. Развитие интерактивного самоощущения происходит посредством естественных вербальных взаимодействий, которые, как и другие компоненты гибкого «я», выделяют конкретное наблюдение. Учитывая двунаправленный характер отношений между организмом и контекстуальными переменными, предлагаемые методы работают в обоих направлениях. Некоторые методы заключаются в привлечении внимания клиента к влиянию контекстуальных переменных, в то время как другие методы повышают осознание влияния действий клиента на эти переменные.

Наблюдение за влиянием контекста. Вы можете помочь клиенту заметить влияние контекстуальных переменных, задавая вопросы о множестве текущих и прошлых элементов, которые могли способствовать его неэффективным действиям. Использование условного фрейминга особенно полезно для выявления функциональных отношений между поведением и элементами контекста (подход аналогичен поощрению прослеживания в Главе 5). Например, терапевт может сказать: «Я вижу, что вы чувствуете себя

очень виноватым из-за того, что гневаетесь на свою жену. Можете ли вы вспомнить особенности того дня, которые могли побудить вас к такому поведению?» (например, указывая на то, что клиент не выспался) или «Вы недовольны результатами, потому что надеялись, что сможете лучше. Как вы думаете, что-то из вашего прошлого может помочь объяснить, почему вы все еще не можете полностью раскрыть свой потенциал в таких обстоятельствах?» (например, указывая на травматическую историю клиента). Цель здесь не в том, чтобы снять с клиента чувство ответственности, а в том, чтобы подчеркнуть другие переменные, которые *тоже* могут играть важную роль. Выявление этих переменных может затем привести либо к прямой модификации (например, клиент начнет больше спать), либо к изменению их влияния, если их нельзя удалить или заменить (например, клиент станет проявлять больше сострадания к себе).

Контекстные переменные часто трудно заметить, особенно если клиент чрезмерно контролируем жесткими рамками «я», видимого как причина всех его действий. К счастью, здесь также можно использовать дейктические отношения, на этот раз для улучшения понимания других действующих переменных. Следуя тому же принципу, что и в предыдущих разделах, терапевт помогает клиенту примерить различные точки зрения на его текущую ситуацию, и в частности точки зрения других людей. Это полезно, потому что интерпретации другими людьми ситуации клиента часто сильно отличаются. И хотя клиент часто знает, что это так, совершенно не факт, что он *имеет в виду* эти точки зрения. Таким образом, временно посмотрев на свою ситуацию глазами других, он может увидеть другие, потенциально важные, элементы контекста. Учитывая, что в данном контексте наша цель – уменьшить чувство стыда и самокритику, естественно, лучше взять точку зрения кого-то наиболее благосклонного по отношению к клиенту. Точно так же терапевт может предложить клиенту представить, что человек, которого он ценит, находится в его ситуации или сделал то же самое, что и он, и как он воспринимает этот опыт со стороны. Понаблюдайте за этой техникой в следующем эпизоде:

КЛИЕНТКА: Мне стыдно. Я чуть не решила не приходить сегодня, потому что не сделала того, на что подписалась в прошлый раз.

ТЕРАПЕВТ: Значит, вы не начали тренировки, как планировали?

КЛИЕНТКА: Нет. И я чувствую себя неудачницей. Я знаю, что это было несложно. Просто встать и пойти в спортзал. Не особо сложно. Но нет. Я не смогла этого сделать. Я не знаю, что со мной не так. Что для всех легко, я не могу сделать, я слабачка.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, что произошло?

Терапевт обращает внимание клиентки на ситуацию, чтобы исследовать контекстные переменные, влияющие на ее поведение.

КЛИЕНТКА: Не знаю. Я недостаточно мотивирована. Я говорю, что собираюсь что-то делать, но не делаю.

ТЕРАПЕВТ: Вы сказали, что чуть не решили не приходить. Что, вы думаете, я бы сказала об этом?

КЛИЕНТКА: Я не хотела вас разочаровывать.

ТЕРАПЕВТ: Я понимаю. Но что, как вы думали, я подумаю?

КЛИЕНТКА: Может, что я не стою всех ваших усилий.

ТЕРАПЕВТ: Если бы вы сейчас были мной, как бы вы увидели эту ситуацию?

Терапевт побуждает клиентку понаблюдать за ее ситуацией с его точки зрения, чтобы помочь ей заметить другие переменные, влияющие на ее поведение.

КЛИЕНТКА: Наверное, я бы подумала, что нужно еще поработать. Вряд ли бы вы стали думать обо мне как неудачнице.

ТЕРАПЕВТ: Почему?

КЛИЕНТКА: Вы сказали, что на новый навык может потребоваться время. Возможно, мне будет трудно изменить свои привычки.

ТЕРАПЕВТ: Да, я действительно так говорил. Что может усложнить процесс?

КЛИЕНТКА: Мое отсутствие мотивации.

ТЕРАПЕВТ: Что вы замечали насчет появления и исчезновения мотивации? Тут, вроде бы, все ясно, а потом раз – и уже нет.

Терапевт перенаправляет внимание клиентки на контекстные переменные каждый раз, когда она ищет причину своего поведения внутри себя (например, недостаток мотивации).

КЛИЕНТКА: Не знаю. Как будто я не понимаю, в чем фишка, когда пора вставать и заниматься спортом.

ТЕРАПЕВТ: То есть, когда «фишка» недостаточно видна, вы теряете мотивацию. Что могло бы сделать ее более заметной?

Терапевт переформулирует утверждение клиентки так, чтобы перенести роль причины на контекстную переменную (с «клиент не видит смысла» до «смысл не виден»).

КЛИЕНТКА: Мне нужно вспомнить, почему я хочу заниматься спортом, но по утрам я плохо соображаю.

ТЕРАПЕВТ: Что бы вы могли сделать, чтобы вспомнить, почему упражнения важны для вас?

Терапевт поощряет клиентку исследовать действия, которые она могла бы предпринять, чтобы повлиять на свою мотивацию.

КЛИЕНТКА: Не знаю... Немножко больше себя «пинать»?

ТЕРАПЕВТ (улыбаясь): Разве не этим вы занимались всю эту неделю?

КЛИЕНТКА (вздыхая): Да. Но я слабак, поэтому, мне кажется, мне нужно больше себя подпинывать!

ТЕРАПЕВТ: Например, как?

КЛИЕНТКА: Мне нужно что-то, чтобы мотивировать себя.

ТЕРАПЕВТ: Что, по вашим наблюдениям, поднимает вам дух? И что заставляет опустить руки?

В этих последних репликах клиентка продолжает искать изменения в себе, поэтому терапевт продолжает побуждать ее ориентироваться на контекстные переменные, способные улучшить ее мотивацию.

КЛИЕНТКА: Самобичевание, пожалуй, самый большой депрессант.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо подмечено. Так что вряд ли это бы и здесь сработало. Ну а что насчет того, что поднимает вам дух?

КЛИЕНТКА: Музыка. По крайней мере, иногда. Может быть, я могла бы включать какую-нибудь музыку, когда просыпаюсь.

ТЕРАПЕВТ: Да? Какую музыку, например?

КЛИЕНТКА: Иногда я просто танцую по всему дому, когда включаю транс. От него ноги сами в пляс пускаются.

ТЕРАПЕВТ: Это могло бы соединить вас с пониманием, зачем упражнения важны для вас?

КЛИЕНТКА: Думаю, да. Это могло бы помочь. Это вернет меня в тело. Я на самом деле люблю заниматься спортом. Просто забываю.

Как вы можете увидеть в этом эпизоде, принимая точку зрения другого, мы можем изменить наше отношение к себе. В начале разговора клиентка жестко осуждала себя, но постепенно смягчила тон в отношении себя. Опять же, цель этого подхода не в том, чтобы привести клиента к потаканию своим слабостям, а в том, чтобы уменьшить влияние, оказываемое бесполезным оцениванием себя. Что даст клиенту возможность сосредоточиться на контекстуальных переменных, которые он может изменить, чтобы увеличить вероятность желаемого поведения.

Наблюдение влияния поведения. Аналогичным образом клиента можно привести и к большему осознанию своего собственного

влияния. Для этого нужно помочь ему заметить условные отношения, связывающие причины и следствия. Однако в этом случае акцент будет на роли клиента. Это похоже и на то, о чем мы говорили в предыдущих главах об оценке (Глава 4) и прослеживании (Глава 5), с единственным отличием в том, что здесь мы более конкретно фокусируемся на чувстве ответственности. Типичные методы для этого контекста включают условный и временной фрейминг (стимулируя прослеживание последствий) и сравнительный/различительный фрейминг (вызывая наблюдение за изменениями).

В частности, терапевт спрашивает клиента о конкретных действиях и подчеркивает связь с их влиянием, положительным или отрицательным. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге:

КЛИЕНТ: Мне нужна новая работа. И тогда я мог бы переехать. Это бы все изменило. Но работу я найти не могу. Никому такой работник, как я, не интересен. Я ничего не могу с этим поделать. Я не могу стать другим в своем возрасте, это все безнадежно!

ТЕРАПЕВТ: Что изменилось с тех пор, как мы начали работать над этим вместе?

Терапевт обращает внимание клиента на изменения, последовавшие за его действиями (различительный фрейминг).

КЛИЕНТ: Ничего! Ничего...

ТЕРАПЕВТ: Я помню, несколько недель назад вы сказали, что даже не подумаете снова работать. Помните?

Клиент сильно застрял в своей позиции, и терапевт возвращает его внимание к некоторым деталям, однако не пытается убедить его.

КЛИЕНТ: Да, я помню. И я был прав, потому что после всех этих часов на телефоне я так и не получил ни одного приглашения на собеседование.

ТЕРАПЕВТ: Что произошло, когда вы решили заняться обзвонком?

Терапевт помогает клиенту более внимательно пронаблюдать последствия его действий, чтобы подорвать влияние чрезмерно обобщенных оценок (временной фрейминг).

КЛИЕНТ: Я позвонил в несколько мест, чтобы узнать, есть ли у них открытые позиции, но ничего для меня не нашлось.

ТЕРАПЕВТ: Что вы делали до того, как решили звонить?

Терапевт помогает клиенту заметить изменения, которые произошли с тех пор, как он начал заниматься поиском работы (временной фрейминг).

КЛИЕНТ: Ничего. Что вы имеете в виду?

ТЕРАПЕВТ: Когда вы начали терапию со мной. Вы говорили, что не можете представить себе, что станете работать снова. И, как вы только что сказали, вы ничего не делали, верно?

КЛИЕНТ: Да. Я весь день валялся в постели...

ТЕРАПЕВТ: Вот, мне и интересно, изменилось ли что-то с тех пор, как вы приняли решение искать работу?..

КЛИЕНТ: Я чувствую себя на том же месте, разве что стал поактивнее. Но я все еще чувствую безнадегу. Я не могу представить, как это все изменится.

ТЕРАПЕВТ: Как ваша жена отреагировала на вашу большую активность?

Терапевт помогает ему рассмотреть различные области жизни, на которые могло повлиять его новое поведение (условный фрейминг).

КЛИЕНТ: Она была счастлива. Она просила меня об этом несколько месяцев. Я ее понимаю. За этот год я и по дому ничего полезного не сделал.

ТЕРАПЕВТ: Как, по вашему мнению, ваше решение искать работу повлияло на ваши с ней отношения?

КЛИЕНТ: Я понял, что вы имеете в виду... Да, конечно, наши отношения улучшились. Это правда. Да.

ТЕРАПЕВТ: Это важно для вас?

КЛИЕНТ: Да, конечно. Именно ради нее я и пытаюсь найти работу. Чтобы мы могли переехать.

В этих последних репликах клиент замечает элементы своей жизни, которые изменились в желаемом направлении. Хотя не все работает так, как ему хочется, понимание, как он сам может влиять на важные вопросы в своей жизни, помогает укрепить его приверженность эффективным действиям.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

При всей насыщенности этой главы примерами интервенций, невозможно показать глубинное развитие всех компонентов гибкого самоощущения в рамках короткого диалога между терапевтом и клиентом. Тем не менее на следующем примере вы увидите, что даже в относительно коротком диалоге у нас есть возможность делать различные, порой очень тонкие, ходы, вносящие важный вклад в культивацию всех навыков гибкого «я». Это диалог с 18-летней клиенткой, которая причиняет себе вред, нанося порезы.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы режете себя?

КЛИЕНТКА: Когда то, что я чувствую, невыносимо.

ТЕРАПЕВТ: Что это за чувство?

КЛИЕНТКА: Пустота. Когда я разговариваю с людьми, я будто прозрачна. Я проживаю свои дни, как призрак. Я ничего не чувствую.

ТЕРАПЕВТ: Наверное, очень больно видеть себя призраком?

Терапевт помогает клиентке заметить возможные чувства, возникающие как реакция на ощущение пустоты, чтобы лучше осознать различные переживания.

КЛИЕНТКА: Не знаю. Мне, в общем, все равно. В этом и проблема.

ТЕРАПЕВТ: Это проблема?

КЛИЕНТКА: Да. Кто хочет чувствовать себя пустым?

ТЕРАПЕВТ: Мне бы, наверное, не понравилось.

КЛИЕНТКА: Вот именно. Это худшее чувство, которое можно представить.

ТЕРАПЕВТ: Думаете, вы смогли бы рассказать мне об этом подробнее?

КЛИЕНТКА: Чувствуешь онемение, как будто твое тело даже не твое. Ненавижу это.

ТЕРАПЕВТ: Похоже на очень болезненное чувство.

КЛИЕНТКА: Да, это так.

ТЕРАПЕВТ: Можете ли вы сказать, что у вас есть по крайней мере два этих чувства: чувство пустоты и чувство болезненности этого чувства пустоты?

В этом диалоге клиентка сначала говорит, что ничего не чувствует по поводу ощущения пустоты, но терапевт помогает ей заметить, что на самом деле ее беспокоит это переживание, и что само это беспокоящее чувство отлично от пустоты (усиление осознания переживаний).

КЛИЕНТКА: Хм. Ну да, наверное. Но на самом деле, говорю вам, я вообще ничего не чувствую. Иногда мне кажется, что я пустая скорлупа.

ТЕРАПЕВТ: Как пустая ракушка, вынесенная морем на берег?

КЛИЕНТКА: Да, именно.

ТЕРАПЕВТ: Представьте, что вы нашли эту пустую ракушку на берегу и взяли ее в руки. Вы смотрите на нее и видите, что она пуста.

КЛИЕНТКА: Да?

ТЕРАПЕВТ: Кем бы тогда были вы?

КЛИЕНТКА: Что вы имеете в виду? Я это я, а ракушка в руках.

ТЕРАПЕВТ: Значит, вы не ракушка.

КЛИЕНТКА: Не в этом случае.

ТЕРАПЕВТ: В чем разница?

КЛИЕНТКА: Я думаю, что я пустая ракушка, потому что я чувствую себя пустой.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Но кто это видит?

КЛИЕНТКА: Я.

ТЕРАПЕВТ: Откуда?

КЛИЕНТКА: В смысле? Оттуда, где я.

ТЕРАПЕВТ: Оттуда, где вы, хорошо. Так где же вы? Вы пустая ракушка или та, кто держит пустую ракушку?

КЛИЕНТКА: Дичь какая-то.

ТЕРАПЕВТ: Да, есть такое. Странно чувствовать что-то и одновременно видеть, что ты это чувствуешь, правда?

КЛИЕНТКА: Просто я обычно так об этом не думаю.

В этих строках терапевт использует метафору пустой скорлупы, которую привела клиентка, чтобы помочь ей посмотреть на себя с другой перспективы. Затем он подводит клиентку к наблюдению различия между опытом ощущения пустоты и активностью по смене перспективы на этот опыт.

ТЕРАПЕВТ: А если бы думали, в чем была бы разница?

КЛИЕНТКА: Если бы я не считала себя скорлупой?

ТЕРАПЕВТ: Если бы вы видели себя той, кто держит скорлупу, которая может быть пустой или наполненной болью из-за чувства пустоты.

КЛИЕНТКА: Не знаю.

ТЕРАПЕВТ: Что, если бы вы могли удерживать эту скорлупу независимо от того, что внутри? Даже если она пуста, это ничего в вас не меняет.

КЛИЕНТКА: Но мне важно, что есть, а чего нет в скорлупе!

ТЕРАПЕВТ: Конечно. Именно поэтому вы держите ее в руках, верно? И именно поэтому вы смотрите на то, что внутри...

В этих репликах терапевт продолжает использовать метафору скорлупы, чтобы побудить клиентку увидеть себя и свой опыт как иерархическую сеть. Преимущество этого подхода подчеркивается различием между тем, что происходит в основании (опыт чувства пустоты) и на вершине иерархии (я). Обратите внимание, как терапевт признает, что содержание тоже имеет значение, но не может изменить контекстуальное «я».

КЛИЕНТКА: Я знаю, что не должна резать себя. Я знаю, что это усугубляет ситуацию, но я сумасшедшая. Я сумасшедшая, вот я себя и режу.

ТЕРАПЕВТ: Если бы вы были мной, что бы вы сказали клиентке, которая говорит вам, что она сумасшедшая?

КЛИЕНТКА: Я бы, наверное, сказала ей, что она не сумасшедшая, я бы попыталась ее успокоить, но это потому, что я бы не знала, каково это, быть сумасшедшей.

ТЕРАПЕВТ: А что бы вы могли знать?

КЛИЕНТКА: Кучу всего о психологии, наверное.

ТЕРАПЕВТ: Что еще вы бы увидели на моем месте?

КЛИЕНТКА: Кого-то, кто страдает, чувствует себя пустой и кому приходится резать кожу, чтобы почувствовать себя лучше.

ТЕРАПЕВТ: На моем месте, вы бы увидели сумасшедшую девушку или страдающую?

КЛИЕНТКА: На вашем месте я бы не сказала «сумасшедшая».

ТЕРАПЕВТ: Почему?

КЛИЕНТКА: Потому что вы хороший. Я знаю, что вы не хотите причинить мне боль.

ТЕРАПЕВТ: Выходит, на моем месте, вы не хотели бы причинять боль себе, сидящей вот здесь, в этом кресле, верно?

КЛИЕНТКА: Нет.

В этой последней части диалога клиентка выражает резкую самокритику. Терапевт побуждает ее примерить его точку зрения, чтобы открыть ей доступ к другим переменным, которые также могут влиять на ее поведение, – к исследованию интерактивного самоощущения. Приняв эту другую точку зрения, она начинает видеть страдание вместо того, чтобы думать, что она режет себя лишь «потому, что она сумасшедшая».

В коротком диалоге вроде этого терапевту, очевидно, не приходится ожидать полной и немедленной трансформации того, как клиентка видит себя. Однако в нем было заложено зерно, которое поможет ей развить гибкое самоощущение, прорастая по мере воспроизведения подобных диалогов от сессии к сессии. Такие интервенции, совместно с формальными практическими упражнениями (см. Главу 9), со временем проявят существенные изменения, приводя к более эффективному поведению.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе вы научились использовать вербальное взаимодействие, чтобы помочь клиентам развить гибкое самоощущение, способствующее вариативности, стабильности, согласованности и сбалансированному чувству ответственности. Вот основные принципы, которые стоит запомнить:

- Возвращение лучшего осознания опыта снижает ригидность, позволяя клиенту замечать разнообразие своих пере-

живаний и замечать, что, даже если бы он был этими переживаниями, его нельзя было бы полностью определить лишь несколькими из них. Развитие этих навыков самоосознания включает:

- Стабилизацию восприятия перспективы путем многократного направления внимания клиента в настоящий момент, чтобы помочь ему заметить изменения в собственных переживаниях.
 - Сдвиг перспективы путем изучения различных контекстов, чтобы помочь клиенту заметить изменения в переживаниях и я-ярлыках в разных контекстах.
 - Наблюдение переживаний с разных точек зрения, определяемых временем, местом и лицом, чтобы улучшить осознание изменчивости самих переживаний.
- Вращивание восприятия перспективы увеличивает стабильность, позволяя клиенту замечать нечто общее для всех его переживаний. Для развития восприятия перспективы нужно:
 - Помочь клиенту заметить неизменное в процессе смены перспективы во всех его переживаниях, действиях и ярлыках. Помочь ему заметить, что есть что-то, что он делает («часть себя»), что-то стабильное: процесс наблюдения из «я/здесь/сейчас».
 - Помочь клиенту заметить неизменное в процессе смены перспективы относительно всех точек зрения, определяемых временем, местом и лицом. Отмечая изменения в восприятии опыта, легче заметить аспект осознания «я/здесь/сейчас».
 - Вращивание контекстуального самоощущения, объединяющего качества самоосознания и восприятия перспективы в согласованную сеть, основанную на иерархических отношениях. Развитие этих навыков состоит из:

- Подчеркивания иерархического измерения «я» с помощью метафорических форм языка, которые воспроизводят отношения в контексте или между контейнером и содержанием.
- Подчеркивания различия между «я» и переживаниями путем перенаправления оценки с себя на переживания.
- Вращивание интерактивного самоощущения, поощряющего гибкий подход к ответственности, предотвращая ненужную самокритику и безнадежность. Для развития этого интерактивного самоощущения нужно:
 - Помочь клиенту лучше осознавать влияние контекста на его действия.
 - Направить внимание клиента на влияние его действий на контекст.



ГЛАВА 7

ВЗРАЩИВАНИЕ СМЫСЛА И МОТИВАЦИИ

В последних двух главах мы исследовали, как можно изменять чувствительность клиентов к источникам влияния, чтобы вернуть им ощущение большей эффективности и гибкости. Однако усилить связь с тем, что работает, и допускать разнообразие переживаний имеет смысл только тогда, когда это служит значимой цели. Поведение проблематично или неэффективно лишь в той мере, в которой его последствия мешают достижению этой цели. То есть изменение поведения требует руководства, обеспечивающего устойчивое удовлетворение в жизни клиентов. В этой главе мы исследуем, как использовать принципы RFT, чтобы помочь клиентам определить значимые жизненные направления и создать сильную мотивацию для движения в этих направлениях.

ЯЗЫК СМЫСЛА И МОТИВАЦИИ

Буквально все клиенты, которых мы встречаем в терапии, так или иначе испытывают трудности, связанные с мотивацией или поиском смысла в своей жизни. Они ощущают несоответствие между тем, как обстоят дела в их жизни сейчас, и тем, какими они хотели бы их видеть. Чтобы уменьшить это несоответствие, как правило, нужно начать действовать иначе. Во многих случаях это очевидно для клиента. Например, люди, которые приходят на терапию, чтобы избавиться от зависимости или остановить навязчивые ритуалы, обычно знают, что их действия проблематичны. В других случаях клиенты жалуются на ситуации или результаты своих действий и надеются на изменения, но не ищут способы изменить свои собственные действия (например, клиенты, страдающие от депрессии или с трудностями в отношениях). Хотя изме-

нения в ситуации клиента и могут привести к резкому улучшению его жизни (например, появление новой работы или более любящего партнера), эти изменения, вероятно, произойдут только благодаря новому поведению.

А для изменения поведения необходим вектор, обеспечивающий долгосрочное удовлетворение. Клиенты могут желать измениться и оставаться вовлеченными в новую деятельность, но иногда они понятия не имеют, что делать, чтобы их жизнь стоила того, чтобы жить. А иногда клиенты уже делают многое, что могло бы привести к удовлетворению жизнью, но никакого удовлетворения от этого не получают. Формирование чувства осмысленности жизни поможет им обрести это долгосрочное удовлетворение, порой и без необходимости сильно менять свои действия (в этом случае меняется в основном то, как они символически относятся к своим действиям и переживаниям).

Разумеется, даже те клиенты, которые знают, что для них важно в жизни и что они могут сделать, чтобы достичь значимого, все же могут испытывать трудности с реальным вовлечением в необходимые действия и их настойчивым поддержанием. К сожалению, у многих клиентов есть проблемы как со смыслом, так и с мотивацией. Они не знают, что для них важно в жизни, не знают, что делать, чтобы обрести устойчивое удовлетворение, и зачастую не в состоянии поддерживать свое участие в эффективных действиях. Смысл и мотивация к значимым действиям не даются при рождении, и вряд ли мы добьемся большого прогресса, ограничив наше понимание проблем клиентов наблюдением, чего они не знают и не делают из того, что могло бы принести им долгосрочное чувство удовлетворения жизнью. Чтобы помочь клиентам с недостатком мотивации или четкого представления о том, что для них важнее всего, необходимо определить и нацелиться на источники влияния, способные продвинуть клиента в полезном направлении. Принципы RFT помогут направить вербальные взаимодействия в терапевтическом кабинете и подвести клиента к выработке полезных сетей символических отношений. Обращенные на пользу клиентов, языковые процессы могут придать смысл их действиям и усилить их способность выполнять эти действия, даже в отсутствии немедленного удовлетворения.

Смысл в иерархических сетях

Цель

Когда в наших действиях есть смысл, обычно это значит, что мы можем сказать, какой цели они служат. Например, если мы спросим вас, с какой целью вы читаете эту книгу, вы, вероятно, ответите, что хотите узнать больше об RFT и о том, как можно ее использовать для улучшения ваших навыков в терапии. Однако одной цели недостаточно, чтобы найти смысл. Если мы спросим клиентов, с какой целью они выполняют навязчивые ритуалы, злоупотребляют алкоголем или сидят весь день дома, у них часто будут ответы вроде: так они снижают свою тревожность, чувствуют себя лучше или переживают депрессию. Такие ответы в какой-то степени определяют цель, но не несут в себе особого смысла, на этом различии мы остановимся позже.

Клиническая цель состоит в том, чтобы обнаружить, а точнее сконструировать, абстрактные символические цели действия, которые одновременно и приносят удовлетворение клиенту сейчас, и распространяются на будущее как руководство к действию. Построение таких абстрактных целей требует выхода за рамки конкретных последствий, ожидаемых клиентами, – от действий к качествам действия (например, с состраданием, честностью, искренностью, любовью, точностью) и всеобъемлющим целям (например, чтобы учиться, защищать, учить, соединять). В терапии принятия и ответственности (АСТ) эти качества действия и всеобъемлющие цели называются «ценностями», но мы намеренно избегаем этого термина здесь, отчасти для того, чтобы связать наш нынешний подход и с более общими и старыми клиническими традициями.

Почему это важно с точки зрения RFT

С перспективы RFT мы видим смысл, когда можем связать наши действия с *имманентными*¹ и *неисчерпаемыми* источниками

¹ В этой главе мы не используем термин «имманентный» (*intrinsic*) как си-

удовлетворения, которые присутствуют как в настоящем моменте, так и после завершения действия. Смысл можно рассматривать как своего рода психологический катализатор, который вызывает взаимодействие, но не расходуется в процессе. Мы будем использовать термин «подкрепление» здесь для этих источников удовлетворения, потому как технически они вполне соответствуют этому поведенческому термину. Однако с точки зрения RFT эти подкрепления частично зависят от символических действий клиентов и поэтому не являются ни первичными, ни условными подкреплениями в классическом поведенческом смысле. Это символические (реляционные) подкрепления, или «источники смысла», – их нельзя обнаружить исключительно во внешней среде или в простых ассоциациях между первичными подкреплениями и символическими событиями. RFT привносит в это важные детали условий, при которых можно успешно сконструировать смысл и цель, и условий, при которых они могут влиять на другие действия.

Предположим, вы читаете эту книгу, потому что вам важно обеспечивать наилучшую терапию своим клиентам. В этом случае улучшение ваших языковых навыков в терапии – лишь один из многих способов этого достичь. Когда вы завершите чтение этой книги, у вас по-прежнему останутся способы служить всеобъемлющей цели обеспечения наилучшей терапии для ваших клиентов. И даже если эта книга в конечном итоге не оказалась бы полезной, ее прочтение все равно имело бы смысл, если вы рассматривали это действие как часть ваших усилий по обеспечению наилучшей терапии своим клиентам. Сама попытка имела бы смысл, даже если бы ожидаемых последствий не произошло. И, напротив, когда клиенты не находят смысла в своих текущих или потенциальных действиях, это происходит потому, что они не могут связать эти действия с всеобъемлющими и неисчерпаемыми источниками удовлетворения.

Наша способность соотносить разные вещи посредством языка не только позволяет нам устанавливать связи между ними, но и приводит к трансформации их функций. Изолированное дей-

нием «несимволического», как в остальной части этой книги. Под «имманентным» источником удовлетворения мы подразумеваем «независимый от внешнего подкрепления в непосредственном контексте».

ствие, такое как выход на работу, хотя и способно принести удовлетворение в жизни клиента, может приобретать привлекательные или отталкивающие качества в зависимости от того, как это действие расположено в реляционной сети клиента или, выражаясь более простым языком, в его большой картине мира. Если оно связано, например, с тем, как он может улучшить качество жизни своей семьи, выход на работу имеет смысл. Однако, считая работу лишь частью того, что люди обязаны делать, вряд ли он найдет в ней большой смысл. Хотя действие остается ровно тем же, то, как клиент соотносит его с другими событиями, в корне меняет его подкрепляющие качества. Таким образом, при правильном применении языковые процессы могут увеличить нашу удовлетворенность своими действиями, порой даже без необходимости менять сами действия.

*Как этот метод затрагивает
различные клинические традиции*

Гуманистические и экзистенциальные традиции особенно явно говорили о важности смысла для человеческого существования, но в широком смысле это основной вопрос во многих формах глубинно-ориентированной психотерапии, от психодинамики до гештальт-терапии. Пожалуй, никто не смог сформулировать основную человеческую потребность в смысле более убедительно и ясно, чем экзистенциальный терапевт Виктор Франкл. В своей книге «Человек в поисках смысла» (V. Frankl «Man's Search for Meaning», 1984) он писал о центральной роли смысла в переживании им Холокоста:

Меня пронзила мысль: впервые в жизни я увидел истину, воспетую столь многими поэтами, провозглашенную столькими мыслителями как высшую мудрость. Истина в том, что любовь есть конечная и высшая цель, к которой может стремиться человек. Тогда я уловил значение величайшей тайны, которую должны передать человеческая поэзия, мысль и вера: спасение человека происходит через любовь и в любви. Я понял, как человек, у которого ничего не осталось в этом мире, все же может

познать блаженство, хоть на короткое мгновение, в мысленном созерцании возлюбленной. В состоянии крайней безысходности, когда человек не может выразить себя в созидательной деятельности и единственным его подвигом может быть лишь достойно переносить свои страдания, – даже в таком положении человек может, через любящее размышление о близком человеке, достичь состояния наполненности (р. 38).

Схожую идею смысла, как мы его описали, можно найти в идеях Франкла и в идеях экзистенциальных терапевтов, таких как Ирвин Ялом, Ролло Мэй и Р. Д. Лэнг. Смысл жизни не в наших переживаниях как таковых, а в том, как мы их символически трансформируем. С помощью RFT мы можем прояснить, как помочь клиентам «развивать свободу и расти между стимулами и реакциями» через ориентацию на контекстуальные переменные, влияющие на языковые процессы.

Как это применить

С точки зрения реляционного фрейминга основной способ придать действиям имманентный и неисчерпаемый смысл, присутствующий в моменте, – это связать эти действия в *иерархические* сети, в которых положительная всеобъемлющая цель (например, содействие росту сообщества) и качество действия (например, с состраданием) находятся на вершине, а действия и конкретные цели – в основании (например, работа 2 часа в неделю в местной благотворительной организации). Когда действия выстраиваются в иерархию со всеобъемлющими целями и качествами действия, удовлетворение и мотивация становятся постоянно доступными.

Всеобъемлющая цель – это цель, которая *не заканчивается*. Возьмем, например, всеобъемлющую цель предоставления наилучшей терапии людям, нуждающимся в психологической помощи. Это цель, которая никогда не завершится. Даже когда вы выйдете на пенсию, вы все равно сможете вносить свой вклад в улучшение психического здоровья вашего сообщества, не встречаясь с клиентами. Но это также и цель, которая актуальна сейчас, в момент чтения этой книги.

Важно, чтобы всеобъемлющие цели клиента были положительными. Хотя *избегание* неприятных последствий (негативная цель) может быть мощным источником мотивации (например, поиск работы, чтобы избежать проблем с деньгами, отказ от курения, чтобы избежать рака), оно не дает того чувства жизненной силы, которое приносят позитивные цели. Мы хотим, чтобы наши клиенты находили в своей жизни больше удовлетворения, чем просто облегчения. Таким образом, смысл лучше всего закладывать с помощью позитивных всеобъемлющих целей.

Качества действия можно просто определить как *то, как мы преследуем* данную цель. Часто в нашем языке они обозначаются наречиями (например, нежно, тщательно, внимательно) или качественными дополнениями (например, с осторожностью, с юмором). Например, тот, кто ценит добросовестность, может найти удовлетворение в бесконечном количестве действий, которые совершаются добросовестно. Качества действия способны сделать положительные последствия действия доступными в любое время, потому что такие последствия содержатся в самих действиях.

Преимущество иерархических сетей такого рода в том, что они обеспечивают имманентное и неисчерпаемое подкрепление. Всеобъемлющие цели и качества действия – это символически сконструированные последствия, которые могут направлять действия во времени и в разных ситуациях. Они подкрепляют независимо от дополнительных последствий, почти как первичные подкрепления (как прием пищи). В то время как условные отношения, ориентированные на конкретные цели, допускают контакт с удовлетворением только, если цель достигнута («Мне нужно работать, чтобы получить диплом, чтобы заработать много денег, и *тогда* я буду счастливым», «Мне нужно слушать других, *чтобы* они меня принимали»), иерархические отношения делают *процесс участия в действии подкрепляющим самим по себе* («Я счастлив работать над защитой степени, потому что *это часть* моей всеобъемлющей цели – *постоянно узнавать больше*»; «Слушая других, я делаю вклад в наши уважительные отношения, а это одно из важных для меня качеств действия»).

Благодаря иерархическим сетям удовлетворение не только больше не зависит от внешнего результата действия, но и может

быть достигнуто посредством широкого спектра действий, некоторые из которых могут быть совсем небольшими, но все же значимыми. Например, человек, который ценит проявление сострадания, может найти смысл в том, чтобы улыбнуться незнакомцу на улице, сделать комплимент официанту или позволить кому-то в продуктовом магазине пройти без очереди. Всеобъемлющей цели «постоянно узнавать больше» можно послужить как через чтение длинной книги, так и с помощью короткой беседы или чтения новостей. Таким образом можно найти удовлетворение в любом заданном действии, и даже если какое-то конкретное действие не может быть выполнено, всегда можно заняться другим, соединяясь со всеобъемлющими и неисчерпаемыми источниками подкрепления.

Мотивация через аугментацию

Цель

В то время как смысл дает направление нашим действиям, мотивация помогает нам выполнять эти действия, преодолевая ограничения непосредственного контекста. Даже когда мы четко знаем, почему мы хотим двигаться в определенном направлении, мы не всегда хотим это делать *в моменте*. Если разрыв между тем, чем мы хотим заниматься, и тем, что мы на самом деле делаем, продолжает увеличиваться, мы часто чувствуем фрустрацию, разочарование и даже стыд. Например, многие люди в начале каждого года решают чаще заниматься физическими упражнениями, четко зная цель своего выбора (например, улучшение здоровья, увеличение жизненности в повседневной деятельности).

Тем не менее, когда приходит время прийти в спортзал или пробежать первую милю, многие сразу сдаются. Смысл тренировок не обязательно исчез, но связь с этим всеобъемлющим и неисчерпаемым источником удовлетворения в моменте слишком слаба. Если задействованы также и другие источники влияния, такие как потребность в отдыхе или времени на другие виды деятельности, вероятность посещения тренировок еще меньше.

Обратите внимание, что такие проблемы редко возникают с действиями, которые естественно и немедленно подкрепляют. Как часто вы решали съесть кусочек шоколадного торта, а когда наступал момент сделать это, вам больше не хотелось его есть? Даже если такое было, например из-за того, что вы не были голодны, возможно, невыполнение задуманного впоследствии вас не беспокоило. Когда действия приносят естественное и немедленное удовлетворение, мотивация заниматься ими не представляет большой проблемы, потому что мы можем легко связаться с их подкрепляющими последствиями. К сожалению, многие значимые действия не поддерживаются таким образом, и, если мы не приступаем к делу после того, как решили это сделать, мы чувствуем разочарование, потому что это занятие было значимым для нас и до сих пор осталось. Таким образом, что нам нужно сделать, – это установить эффективные связи в моменте с тем, что нам важно, чтобы увеличить шансы на то, что мы будем заниматься значимой деятельностью и получать удовлетворение. Наша цель – создать мотивацию, выстроив положительные символические связи с отдаленными или абстрактными целями.

Почему это важно с точки зрения RFT

Возможно, вы помните из Главы 2, что символические отношения могут помочь нам установить связь с отдаленными последствиями, трансформируя функции ключей, с которыми контактируют в текущем контексте. Просыпаясь утром, в большинстве случаев вы чувствуете себя немного невыспавшимися. И только благодаря тому, что вы способны соприкоснуться с отдаленными последствиями вставания и невставания, вы способны выбраться из постели. В непосредственном контексте усталость, которую вы чувствуете, не является источником мотивации. Однако, когда вы смотрите на часы, вы быстро выстраиваете символические отношения, например: «Если я не встану, я опоздаю и разочарую своих коллег» или «Если я встану, я могу принять классный горячий душ и вкусно позавтракать». В результате вставание становится подкрепляющим через ожидание и воображение последствий, которые произойдут позже.

К счастью, навык активного участия в символическом преобразовании последствий действий можно тренировать, чтобы повысить нашу мотивацию. Этот навык, в свою очередь, помогает усилить действия, которые могут обеспечить вас имманентными и неисчерпаемыми источниками удовлетворения.

С точки зрения RFT к мотивации можно подойти через процесс *аугментации*, состоящий в построении символических мостов между действиями и отдаленными, вероятными, абстрактными или скрытыми последствиями. Благодаря этому процессу некоторые из функций этих последствий переносятся в настоящий момент и становятся более заметными. Символическая мотивация преодолевает превратности времени, вероятности и запутанности.

Рекламная поговорка «Продавайте шипение, а не стейк» помогает объяснить, как работает символическая мотивация. Мы не можем по-настоящему съесть стейк с помощью символических процессов, но мы можем представить, что чувствуем его запах и пробуем на вкус. Когда рекламодатели, допустим, эксплуатируют шанс выиграть автомобиль, чтобы мотивировать подписку на журнал, они требуют, чтобы участники розыгрыша указали цвет автомобиля. Цвет можно с таким же успехом выбрать потом, уже выиграв машину. Зачем же им требовать такую глупость? Затем, что маловероятное событие не мотивирует (вы, наверное, знаете, что у вас больше шансов поймать удар молнии, чем выиграть машину), пока вы не представите в конкретных деталях, что вы сделаете с призом. Представлять, как ты едешь по улице в *серебристом* кабриолете, мотивирует гораздо больше, чем думать об абстрактном автомобиле.

Существует давняя исследовательская традиция, показывающая, что несимволические процессы могут мотивировать действие. Уникальность языка заключается не столько в мотивационном процессе как таковом, сколько в том, как он входит в человеческую психологию. Например, если собака ранее выполняла трюки, чтобы заработать собачьи лакомства, один из самых быстрых способов настроить ее на трюки – дать ей попробовать немного собачьих лакомств. Если бы одна из собак Павлова умела выполнять трюки, то быстрым способом настроить ее на выполнение

трюков было бы – позвонить в колокольчик (вообще-то, когда-то в начале своей карьеры Б.Ф. Скиннер провел именно такой эксперимент, и именно этот вывод он сделал). Эти мотивационные процессы работают, потому что *контакт с подкрепляющими последствиями мотивирует действия, порождающие эти последствия*. Собака, пробуя собачьи лакомства, устанавливает этот контакт напрямую; собака, на которую воздействовали сочетанием звонка колокольчика и еды, может сделать это с помощью классического обусловливания. У людей есть другой путь: через язык и изменения функций, которые может обеспечить символически управляемое воображение.

Когда непосредственные особенности контекста не оказывают достаточного влияния на эффективное поведение, символические связи между действием и его последствиями приносят в настоящее подкрепляющие качества значимых целей, делая таким образом действие почти имманентно² подкрепляющим (почти как кусок шоколадного торта!) Клиенты, страдающие депрессией, испытывают серьезные трудности с возобновлением занятий, которые больше не приносят удовольствия. Мы можем помочь их настойчивости, выстраивая иерархические связи, преодолевающие текущую нехватку подкрепления (например, спрашивая: «Чем возвращение к работе может помочь в вашей жизни?»). Когда клиенты с тревожностью пытаются заниматься деятельностью, которой они избегали, чтобы оставаться в стороне от болезненных эмоций и ощущений, выстраивание иерархических связей может помочь усилить влияние, оказываемое значением этих действий (например, «Что, если это пугающее действие было бы кирпичом дома, который вы хотите построить?»). Когда клиенты, страдающие зависимостью, с трудом борются с тягой, выстраивание иерархических связей может изменить функцию этих неприятных ощущений и усилить готовность держаться подальше от вредных действий (например, «Что, если бы эта тяга была знаком, что вы можете сделать что-то значимое вместо употребления наркотиков?»).

² Действие не является имманентно подкрепляющим в буквальном смысле, учитывая, что нам все же нужно участвовать в процессе подкрепления, но подкрепление не зависит от дополнительных последствий.

*Как этот метод затрагивает
различные клинические традиции*

В психодинамике терапевты часто имеют дело со скрытой мотивацией. Иногда эта мотивация негативна (например, избегание потери веса из-за бессознательного страха перед сексуальностью), но будь это так или не так, аналитик заинтересован в расширении осознания и контакте с чувствами, побуждениями и мотивами клиента в настоящем, чтобы он смог их присвоить.

Терапевты-гуманисты (например, Maslow, 1966; Rogers, 1951) подчеркивали ключевую роль имманентной мотивации, как мы описали в этой главе. Имманентная мотивация обусловлена получением удовольствия от самой задачи и ее непосредственных свойств, а не от результата, и основана на выборе человека, а не на послушании, внешнем давлении или произвольных внешних последствиях.

Современное расширение гуманистической терапии – мотивационное интервью (Miller & Rollnick, 1991), в котором подчеркивается важность самостоятельного изучения клиентом последствий своих действий и представления другого будущего, задача терапевта – помочь клиенту увидеть, что для него правильно, не навязывая клиенту своего мнения. Терапевт вовлекает клиента в процесс, помогает ему сосредоточиться и найти ответы, используя открытые вопросы и резюме. По мере прояснения мотивации разрабатываются практические шаги к изменению. Точка зрения RFT на терапевтическую беседу в основном согласуется с этими точками зрения, добавляя функционально-контекстуальную модель базового процесса решения подобных проблем с подробным описанием, как это делать и почему это работает.

Как это применить

Главное в использовании языка в мотивации – преодолеть превратности времени, вероятности и запутанности, ясно соприкоснувшись с удовлетворяющими свойствами действий: их смыслом и значимостью. Эти свойства выявляются с помощью вопросов с

иерархическим фреймингом, ведущих к их прямым последствиям («Почему выполнение этого действия важно? Частью чего оно является? Чему оно служит?»). По сути, терапевты помогают клиенту попробовать и понюхать бифштекс всеобъемлющих целей и качеств действия – увидеть себя в своей серебристой машине смысла и цели. Когда это происходит, мотивация возрастает совершенно естественно, не из-за произвольных поглаживаний или конфеток M&Ms, а благодаря тому, что мотивационные свойства смысла становятся ясными, непосредственными, присутствующими и ощутимыми.

СМЫСЛ ЖИЗНИ И МОТИВАЦИЯ НА ПРАКТИКЕ

Вместе символические процессы смысла и мотивации составляют двигатель поведенческих изменений, обеспечивая связь усилий клиента по усвоению более гибких поведенческих репертуаров с долгосрочным удовлетворением. А теперь давайте исследуем способы выстраивания смысла и мотивации в терапии с использованием принципов RFT.

Выстраивание смысла жизни

На практике принципы RFT, связанные со смыслом жизни, состоят из двух основных аспектов: клиента, во-первых, подводят к определению или выстраиванию позитивных всеобъемлющих целей и качеств действий, во-вторых, поощряют найти общие паттерны разных действий, помогающие ему двигаться в направлении этих всеобъемлющих целей и качеств действия.

Часто, по крайней мере некоторые, положительные всеобъемлющие цели и качества действия уже относительно прочно утвердились в жизни клиента, но им не уделяется должного внимания. Культура и другие элементы внешнего мира клиента зачастую не слишком в этом помогают, поскольку разные коммерческие и другие интересы постоянно подталкивают его к таким формулировкам смысла, которые служат их эгоистичным интересам, а не его собственным. Долгое время производители сигарет совершен-

но не стеснялись показывать курение как значимое действие. В результате этой путаницы и невнимательности клиент почти или совсем не испытывает удовлетворения, даже совершая значимые действия. Если вы поможете ему сформулировать, что важно в его жизни, таким образом, чтобы обеспечить долгосрочное удовлетворение, это поможет ему заметить подкрепляющие качества его текущих или потенциальных действий и оставаться в контакте с ними. В других случаях кажется, что в жизни клиента нет источника постоянного удовлетворения. Тогда терапевтическое взаимодействие стоит направить на создание позитивных всеобъемлющих целей и качеств действия, основанных, например, (1) на удовлетворении, которое клиент находил в прошлых действиях, (2) на исследовании различных сфер жизни или (3) на том, что его вдохновляет в действиях других, и связать его действия с этими целями и качествами.

Важно сформулировать смысл так, чтобы перевести его в действия, которые клиент способен контролировать (т. е. что нужно *делать*, а не что *иметь* и кем *быть*). Подумайте о разнице между словами: «Я хочу быть хорошей матерью. Когда мои дети вырастут, я хочу, чтобы они были благодарны за то, что я для них сделала», и «Я хочу дать своим детям наилучшие шансы на успех в жизни, давая им безусловную любовь и уважение к их собственному выбору». В первом утверждении удовлетворение зависит от оценок себя³ и социального одобрения. Во втором – от выполнения действий, служащих всеобъемлющей цели (повышение шансов на успех детей) через качество действия (безусловная любовь и уважение).

Чтобы помочь клиенту определить действия, согласующиеся с источниками долгосрочного удовлетворения, необходимо выполнить два основных шага. Во-первых, терапевт помогает клиенту расположить действия, которые он или она выбирает, в иерархической (а не просто условной) сети, чтобы обеспечить их имманентный и широкий подкрепляющий эффект. Например, если клиент решает искать новую работу, чтобы получать более высокую зар-

³ Тем не менее оценка себя в разговоре может быть шагом к определению способов бытия, соответствующих качествам действий (например, «я хочу быть хорошей матерью» можно определить как «быть любящей и уважительной» и в конечном счете как качество действий: «с любовью и уважением»).

плату, терапевт может предложить клиенту связать это действие с всеобъемлющей положительной целью, такой как улучшение благополучия его семьи. Так, действие по поиску работы становится частью более общего процесса, а не просто средством достижения определенного результата (который может случиться или не случиться). К тому же, даже если более высокая заработная плата недоступна, могут существовать другие варианты, которые будут служить ее конечным положительным целям. Так, терапевт может подвести клиента к выявлению различных вариантов поведения, служащих той же позитивной всеобъемлющей цели или качеству действия. Это делает долгосрочное удовлетворение всегда доступным и защищает клиента от потенциальных ограничений в будущем. Например, клиент, который ценит жизнь, полную преодолений, для достижения этой ценности может определить действия, требующие физического здоровья (например, участие в спортивных соревнованиях), а также действия, требующие меньше физических усилий (например, изучение нового языка). Сохранение большого разнообразия поведенческих вариантов открытым, подобно подписке на «страхование удовлетворенности жизнью», позволит клиенту постоянно преодолевать себя, независимо от его физического состояния или трудностей жизненной ситуации.

Обратите внимание, что иерархический фрейминг добавляется к условному, который связывает действия с конкретными целями, но не заменяет его. Когда действие является частью всеобъемлющей цели или качества действия, оно приносит удовлетворение независимо от результата, однако результаты важны. Представьте себе, например, студента медицинской школы, готовящегося к экзамену. Прохождение экзаменов – необходимый итог для перехода к профессиональной карьере. То есть оценка эффективности этой подготовительной работы важна: ведь, если студент сдаст экзамен, он может захотеть готовиться к следующему таким же образом, но, если он не сдаст, он может захотеть что-то поменять. Если бы он связал свою подготовку только с всеобъемлющей целью «способствовать благополучию других» и реагировал на неудачу на тестах, думая: «Я действую в согласии с тем, что для меня важно. Независимо от того, провалю я или сдам экзамен»,

он был бы нечувствителен к полезным вероятным последствиям и не стал бы менять процесс подготовки, даже если бы она была неэффективной. Как мы увидели в Главе 5, прослеживание требует условного фрейминга. Когда добавляется иерархический фрейминг, удовлетворение можно найти даже в случае неудачи, но это не скрывает факта полезности, а иногда и необходимости, изменений в поведении для улучшения результатов.

Обнаружение и выстраивание источников смысла

Через вербальные взаимодействия терапевты могут помочь клиентам определить и создать имманентные и неисчерпаемые источники подкрепления. Хотя этот тип работы значительно выиграет от использования формальных упражнений (см. Главу 9), сейчас мы сосредоточимся только на неформальном диалоге, происходящем в терапевтическом кабинете.

Поиск или создание источников смысла. Часто источники подкрепления возникают спонтанно в ходе естественной беседы. Например, клиент, который хочет быть менее социально тревожным, может сказать, что его цель – найти работу или завести романтические отношения. Клиентка, желающая избавиться от навязчивых мыслей и ритуалов, может надеяться, что у нее будет больше времени для семьи. И то и другое – вполне законные источники мотивации, но формулируются они скорее как конкретные цели, чем позитивные всеобъемлющие цели и качества действия, а потому не гарантируют долгосрочного удовлетворения. Чтобы определить положительную всеобъемлющую цель или качество действия, терапевт должен помочь клиенту извлечь *высшую функцию* из этих конкретных целей, чтобы установить в его мышлении центральные иерархические отношения, связав их с действиями. Адекватный источник продолжительного удовлетворения обнаруживается, когда он определяет цель, которая никогда не может быть завершена, связанную с качеством, характеризующим большое количество действий. Например, если клиентка говорит, что хочет иметь возможность ходить на работу, терапевт может обсу-

доть с ней, какой высшей функции служит выход на работу (например, обеспечивать свою семью, взаимодействовать с другими людьми), а также как она хочет этим заниматься (например, *старательно, ответственно, с добротой*). Мы знаем, что можем остановить процесс исследования, как только на вершине иерархической сети появится всеобъемлющая цель и/или качество действия. Но, как правило, исследование при необходимости можно продолжить. Обычно это требуется, когда между двумя людьми существует конфликт ценностей. В этом случае терапевт может помочь им определить высшую функцию того, что их волнует, чтобы найти общность на другом уровне (например, одному родителю важен *авторитет*, а другому – *сострадание* в том, как они воспитывают своих детей; они могут понять друг друга на более высоком уровне, обнаружив, что им обоим важно воспитывать детей *с любовью*). В конечном счете все люди могут найти общее в самых базовых источниках мотивации (исследование, безопасность, привязанность и т. д.). Так что, по всей видимости, всегда можно найти общность, продвигаясь вверх по иерархической сети. Связывание всеобъемлющих целей и качеств действий с несимволическими источниками мотивации (т. е. базовыми потребностями) также может помочь придать им сущностное измерение, что особенно полезно, когда контакт с произвольным символическим опытом привел к бессмысленности (например, после травмы).

Для определения высших функций конкретных целей через вербальное взаимодействие используются два основных языковых инструмента – условный и иерархический фрейминг. Например, терапевт может спросить: «А если бы работа у вас была, что бы это изменило в вашей жизни?» Если клиент отвечает: «У меня были бы деньги», терапевт продолжает давать условные и иерархические подсказки до тех пор, пока не определится положительная всеобъемлющая цель или качество действия («Что бы вы смогли делать, если бы у вас были деньги?»; «Частью чего в вашей жизни будет эта работа?»; «Что это будет значить для вас?»).

Для выявления всеобъемлющих целей и качеств действия можно использовать также сравнительный и различительный фрейминг, побуждающие клиентов определять свои предпочтения (например, «Почему это действие важнее того?»; «Почему эта цель, а

не та?»). Даже когда клиенты имеют очень слабое представление о том, что важно в их жизни, они, как правило, могут сказать, что одно лучше другого или, по крайней мере, не так плохо. Например, терапевт может спросить клиента, который весь день проводит на диване за просмотром спортивных передач: «Почему вы смотрите спортивные каналы, а не новости или кино?» Клиент может ответить: «Это не так скучно», и, двигаясь от этого, терапевт может помочь ему определить, что делает спорт менее скучным, пока не будет сформулировано качество действия (например, вызов, неопределенность).

Как только высшая функция определена, полезно исследовать, могут ли разные действия, возможно даже в разных областях, служить одной и той же цели. Это обеспечивает его иерархическое качество и поддерживает различные способы доступа к нему (т. е. потенциально может включать ряд разных действий). Это можно сделать, исследуя другие конкретные действия в иерархии («Есть ли что-то еще, что вы могли бы делать, связанное с той же целью и качеством?») или с помощью аналогического фрейминга («Есть ли что-то еще, что вы делаете с этой же целью?» Или с помощью метафоры: «Если бы нужная вам работа была похожа на фильм, какой фильм она бы вам напомнила? Есть ли что-то еще, что вы могли бы делать, похожее на этот фильм?»).

Часто клиентам трудно увидеть нечто большее, чем психологическое переживание, от которого они хотят избавиться. На вопрос, что им важно или что они хотели бы изменить в своей жизни, они отвечают, что не хотят больше страдать или не хотят вспоминать прошлые травмы. Возможно, они настолько сосредоточились на этой проблеме, что полностью потеряли контакт с чувством высшей цели. В этих случаях использование различительного или оппозиционного фрейминга может помочь клиентам понять, что может быть по другую сторону этого барьера. Например, когда клиент говорит: «Я хочу, чтобы меня перестали беспокоить мысли», терапевт может спросить: «Что бы вы могли делать, если бы вас не беспокоили ваши мысли?» Иногда этот процесс требует ряда вопросов, прежде чем определится потенциальный источник удовлетворения, который может сначала формулироваться как конкретная цель. Если это происходит, терапевт продолжает с

условным и иерархическим фреймингом, чтобы выявить высшую функцию, как объяснялось выше.

Обратите внимание на использование различительного/ оппозиционного, условного и иерархического фрейминга в следующем диалоге с клиенткой, страдающей генерализованной тревогожностью:

КЛИЕНТКА: Быть менее тревожной. Вот чего я хочу.

ТЕРАПЕВТ: Что изменилось бы в вашей жизни, если бы тревожность не была проблемой?

Терапевт использует различительный фрейминг, чтобы отвязать клиентку от ее проблемы.

КЛИЕНТКА: Я была бы более продуктивной на работе. Прямо сейчас я трачу много времени на сомнения в себе, поэтому не очень продуктивна. И в итоге я много работы беру домой.

ТЕРАПЕВТ: Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы были более продуктивны на работе?

Терапевт использует условный фрейминг для исследования более высоких функций.

КЛИЕНТКА: Я бы больше времени проводила с семьей.

ТЕРАПЕВТ: Это будет способствовать чему-то важному для вас?

Терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы определить положительную всеобъемлющую цель или качество действия.

КЛИЕНТКА: Я бы больше участвовала в жизни мужа и детей. У нас было бы больше общего. Я могла бы поддерживать их, не только деньгами, как сейчас, я была бы рядом.

Клиентка определяет положительную всеобъемлющую цель и начинает определять качества действия.

ТЕРАПЕВТ: Есть ли другие причины, по которым вы хотели бы работать более продуктивно? На что еще повлияла бы ваша продуктивность?

Терапевт снова использует условный фрейминг, чтобы исследовать другие источники подкрепления.

КЛИЕНТКА: Знаете, мне было непросто получить эту работу. Когда я нанималась, я говорила им, что буду прекрасно справляться, но сейчас я даже до других коллег не дотягиваю. Это заставляет меня чувствовать себя...

ТЕРАПЕВТ: Как?

КЛИЕНТКА: Как будто я не соответствую ожиданиям начальницы...

ТЕРАПЕВТ: Для вас важно оправдывать ее ожидания?

КЛИЕНТКА: Да. Я потеряю работу, если не буду.

ТЕРАПЕВТ: Понимаю. Вы чувствуете, что то, как вы работаете, тоже часть того, что вас волнует в вашей жизни в целом?

Терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы определить положительную всеобъемлющую цель или качество действия и дистанцирует их от послушания в определенной сфере.

КЛИЕНТКА: Я хочу быть надежной. Когда я обещаю что-то сделать, я хочу это сделать.

Клиентка определяет качество действия.

ТЕРАПЕВТ: Надежность вам важна в жизни в целом?

Терапевт использует иерархическое построение, чтобы выяснить, действует ли это качество действия как всеохватывающее подкрепление.

КЛИЕНТКА: Да, безусловно. Я не то, чтобы думаю об этом все время, но мне это важно во многих сферах жизни.

ТЕРАПЕВТ: Что еще вы делаете или хотите делать в своей жизни, что также служит надежности?

Терапевт переворачивает иерархию для дальнейшего изучения других действий, охватываемых надежностью.

КЛИЕНТКА: Я стараюсь быть надежной в отношениях с людьми, чтоб на меня можно было положиться.

ТЕРАПЕВТ: Здесь я чувствую, будто вы хотите создать некий фундамент для своей семьи.

Терапевт использует аналогический фрейминг для расширения иерархии.

КЛИЕНТКА: Именно. Я даже говорила это слово раньше. Надежность это как фундамент.

ТЕРАПЕВТ: Где еще проявляется это желание заложить прочный фундамент?

Терапевт снова использует аналогический фрейминг, чтобы расширить иерархию.

Иногда бывает трудно определить даже конкретные цели. Это часто случается, когда клиенты в депрессии или настолько сосредоточены на своем нежелательном поведении и психологических переживаниях, что больше не понимают, что для них важно. В этих случаях использование смены перспективы (дейктический фрейминг) для взгляда на прошлые или потенциальные будущие действия и усиление наблюдения за чувствами, которые эти действия когда-то вызвали (или могут вызвать), может помочь создать или восстановить новые источники долгосрочного удовлетворения. Важно активировать наблюдение и описание чувств, связанных со значимыми моментами, чтобы исследование источников смысла не оставалось лишь на интеллектуальном уровне. Если исследование упускает переживания клиента на более глубоком, более сущностном уровне, гораздо выше риск выбрать направление наугад. Конкретно, терапевт может задавать такие вопросы: «Когда вам

было 15 лет, о какой жизни вы мечтали?»; «Было ли время, когда вы хорошо знали, что для вас важно в жизни? Можем ли мы попытаться вернуться туда на мгновение?»; «Представьте, что прошло 10 лет от сейчас. Оглянувшись на это десятилетие, что, как вы думаете, стоило в вашей жизни отстоять?». Затем терапевт задает вопросы, побуждающие к наблюдению и описанию переживаний, связанных с этими значимыми моментами («Что вы чувствовали в тот момент?»; «Как вы себя чувствуете, воссоединяясь с этим моментом вашей жизни?»). По мере усиления связи с источниками удовлетворения увеличивается не только смысл, но и мотивация. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

КЛИЕНТКА: Я не знаю, что сказать. Меня больше ничего не волнует.

ТЕРАПЕВТ: Вы надеялись, что вас снова что-то заинтересует, когда решили прийти ко мне?

КЛИЕНТКА: Да. Я не хочу остаться такой навсегда.

ТЕРАПЕВТ: Что вас волновало в прошлом?

Терапевт пробуждает воспоминания о прежних источниках смысла.

КЛИЕНТКА: Трудно сказать. В смысле, я могу вспомнить вещи, которые раньше меня волновали, но теперь они кажутся настолько неинтересными, что я даже не уверена, что и тогда они были так важны. Может, я просто пыталась убедить себя.

ТЕРАПЕВТ: Сможете привести пример?

КЛИЕНТКА: Раньше я много читала.

ТЕРАПЕВТ: Какие книги?

КЛИЕНТКА: В основном романы.

ТЕРАПЕВТ: Что вам нравилось в чтении?

Терапевт вызывает у клиентки наблюдение и описание удовлетворения, которое она раньше получала от чтения.

КЛИЕНТКА: Не знаю... Уже не понимаю.

ТЕРАПЕВТ: Можете вспомнить книгу, которую вам нравилось читать?

КЛИЕНТКА: Конечно.

ТЕРАПЕВТ: Можете представить себе момент, когда вы читали ее, и представить, что вы сейчас в этом моменте?

Терапевт провоцирует смену перспективы, чтобы способствовать наблюдению клиентки за тем, что ей раньше нравилось.

КЛИЕНТКА: Могу вспомнить, легко. Я была в отпуске.

ТЕРАПЕВТ: Отлично. Не могли бы вы попытаться описать мне, что было у вас на уме, когда вы читали страницы?

КЛИЕНТКА: Я была полностью поглощена книгой. Мне вообще это было свойственно.

ТЕРАПЕВТ: Поглощена. Хорошо, интересно. Как будто что-то захватывает все ваше внимание?

КЛИЕНТКА: Да, именно так.

ТЕРАПЕВТ: Что так захватывает ваше внимание в этой книге?

Терапевт намеренно использует настоящее время, чтобы помочь клиентке оставаться в как можно более живом контакте с воспоминанием.

КЛИЕНТКА: Думаю, история была захватывающей.

ТЕРАПЕВТ: О чем эта история?

КЛИЕНТКА: О парне, который ищет убийц своей жены.

ТЕРАПЕВТ: Что так захватывающе в этой истории?

КЛИЕНТКА: Есть что-то очень сильное в том, как этот парень вспоминает хорошие времена со своей женой. Трогательно видеть, как он пытается выяснить, что произошло, будто пытаюсь через это воссоединиться с ней, потому что они разошлись незадолго до ее смерти.

ТЕРАПЕВТ: Похоже, красивая история.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: И вы помните, как вас тронули попытки персонажа воссоединиться со своей покойной женой.

КЛИЕНТКА: Да.

В этих репликах терапевт помогает клиентке наблюдать и точно описывать удовлетворение, которое она испытывала при чтении книги, увеличивая видимость подкрепляющих качеств.

ТЕРАПЕВТ: А сейчас? Это чувство соединенности что-то значит для вас?

КЛИЕНТКА: Не знаю. Прямо сейчас я чувствую себя изолированной от всех.

ТЕРАПЕВТ: Вас это беспокоит?

КЛИЕНТКА: И да, и нет. Мне это не особо нравится, но в то же время меня это не слишком трогает. Я знаю, это странно. Просто сейчас я мало что чувствую.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы рассказывали об этой истории, вы казались тронутой. Это так?

КЛИЕНТКА: Наверное, я вспоминала то время, когда мне было намного лучше... И да, эта история была трогательной. Наверное, и осталась.

Терапевт вызывает у клиентки наблюдение и описание ее текущих переживаний через воспоминания истории из книги, чтобы исследовать позитивные всеобъемлющие цели и качества действия, которые все еще могут быть значимыми, как, например, связь с другими.

ТЕРАПЕВТ: Вы когда-нибудь чувствовали близкую связь с кем-то в своей жизни? Можете ли вы вспомнить конкретный случай или время?

Терапевт начинает более прямо исследовать источники смысла в жизни клиентки.

Когда кажется, что в жизни клиента нет ничего подкрепляющего, условный фрейминг также может быть мощным инструментом для создания источников смысла. Например, терапевт может сказать: «Если бы у вас был миллиард долларов для пожертвования или инвестирования, куда бы вы вложили свои деньги?»; «Если было бы возможно все, что бы вы хотели изменить в мире?». Иногда ответ клиента указывает на то, что он все еще больше сосредоточен на своих трудностях, чем на позитивных источниках смысла. Например, пациент в стационаре может сказать: «Я бы купил эту больницу и всех уволил!» И пусть этот ответ не указывает сразу на нечто значимое для клиента, дополнительное использование условного и различительного фрейминга может помочь продвигаться к более высокой и более позитивной функции, как в следующем примере:

ТЕРАПЕВТ: Если бы всех этих людей уволили, что бы вы сделали с этой больницей?

Терапевт использует условный фрейминг.

КЛИЕНТ: Я бы нанял людей, которые не так беспечны и не осуждают.

ТЕРАПЕВТ: Если бы они не были беспечными, какими бы они были?

Терапевт использует различительный фрейминг.

КЛИЕНТ: Они были бы внимательны к потребностям пациентов. Им было бы безразлично, как мы себя чувствуем. Они бы поняли, как нам тяжело здесь находиться.

ТЕРАПЕВТ: Они бы проявляли сострадание?

Терапевт переформулирует сказанное клиентом в качество действия.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Сострадание – это что-то важное для вас?

Терапевт исследует, является ли сострадание качеством действия, которое важно для клиента.

КЛИЕНТ: Да.

Повторение подобных диалогов с разнообразным материалом и в разных ситуациях, начинает закладывать зерно позитивной всеобъемлющей цели и качеств действия. Терапевт ни в коем случае не пытается убедить клиента искать конкретный источник смысла. Это бы сместило акцент на послушание, которое сильно отличается от прослеживания сущностных последствий, которыми человек дорожит. Задача терапевта – помочь клиенту обнаружить источники удовлетворения и сформулировать их как позитивные всеобъемлющие цели и качества действия. Эта работа требует терпения, если терапевт хочет, чтобы клиент полностью поддерживал новые жизненные направления и искренне находил смысл в своих действиях.

Отделение источников смысла от послушания. Ограничивать послушание в процессе выявления и создания устойчивых источников подкрепления важно не только в терапевтических отношениях, но и с другими социальными источниками влияния. Существует не так уж много источников смысла, на которые социум не влиял бы хотя бы частично. Например, такое качество действия, как альтруизм, скорее всего, будет одобрено членами сообщества. Стремление к достижению всеобъемлющей цели «постоянно узнавать больше» тоже, вероятно, будет хорошо воспринято во многих социальных группах. Подавляющее большинство положительных всеобъемлющих целей и качеств действий, которые выбирают люди, имеют явное социальное измерение. Но послушание – это больше, чем социальная забота: она смещает цели и качества действия от категории «человек и его выбор» к «выбору и реакции других». Когда это происходит, действия теряют имманентное подкрепление, ведь последствия уже не в качествах дей-

ствия и всеобъемлющих целях, а в качествах конечных реакций и целях других.

Эмпирическая работа над смыслом показывает, что положительное влияние целей и качеств действия незначительно, если они основаны на избегании, послушании или психологическом принуждении (*Sheldon, Ryan, Deci, & Kasser, 2004*). Если человек добровольно занимается благотворительностью, потому что чувствует, что другие от него этого ждут, в этой деятельности будет мало смысла. То есть, когда формулирование клиентом всеобъемлющих целей и качеств действия показывает чрезмерную привязанность к социальным правилам (если они имеют качество «должен» или «надо» без четкой цели), они предсказывают слабый результат. В этих случаях терапевт может использовать фрейминг различения/противопоставления, чтобы помочь клиенту оценить удовлетворение, которое он мог бы обнаружить, следуя этим жизненным направлениям, если бы никто не одобрял или не знал об этом. Если этот мысленный эксперимент приводит к значительному снижению удовлетворенности, клиенту предлагается исследовать более высокую функцию своих действий. Фактически устранение социального влияния обычно наиболее уместно, когда есть подозрение, что клиент боится чужих суждений. И напротив, если похоже, что клиент получает *положительное* подкрепление через социальное одобрение, возможно, разумнее провести мысленный эксперимент в обратном направлении. Например, клиентку можно спросить, что бы она делала, если бы всем нравилось то, что она делает, что бы она ни делала.

Иногда привязанность к социальным правилам может отражать сильный интерес к связи с другими. Например, возможно, что человек продолжит заниматься благотворительностью после того, как осознает, что его главная цель – принимать участие в общественной деятельности, но новое осознание этого придаст больше смысла его действиям. Проследите в следующем коротком диалоге, как терапевт помогает клиентке найти смысл, выходящий за рамки социального влияния:

КЛИЕНТКА: Я должна быть рядом со своими детьми. Я же мать.

ТЕРАПЕВТ: Уверен, что большинство людей согласится с вами. Тем не менее мне интересно услышать, почему это важно для вас.

Терапевт ориентирует клиента на потенциальные источники имманентного подкрепления.

КЛИЕНТКА: Я хочу быть хорошей матерью, быть рядом со своими детьми. Представляете, что подумают люди, если я не буду о них заботиться, как подобает?

ТЕРАПЕВТ: Давайте подойдем к этому немного иначе? Например, мне интересно, что бы *вы* думали, если бы вы были рядом со своими детьми, но никто об этом не знал и никого это не волновало.

Поскольку клиентка, по-видимому, сосредоточена в основном на социальных последствиях, терапевт побуждает ее оценить смысл присутствия рядом с детьми, независимо от того, что думают другие люди (оппозиционный фрейминг).

КЛИЕНТКА: Ну... Хм... Это очень странный вопрос!

ТЕРАПЕВТ: Думаете?

КЛИЕНТКА: Да... В смысле... Конечно, я все равно буду рядом с детьми, я буду заботиться о них, даже если люди будут мне говорить, что это неправильно.

ТЕРАПЕВТ: Или если им просто будет все равно?

КЛИЕНТКА: Да, разумеется. Дело не только в том, что подумают люди.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, это правда интересно. Вы бы хотели немного глубже изучить, что может быть более значимой причиной быть рядом с вашими детьми, чем соответствовать ожиданиям других?

Терапевт побуждает клиентку к дальнейшему исследованию сущностной важности того, чтобы быть рядом со своими детьми, помимо социального одобрения.

КЛИЕНТКА: Я люблю своих детей. Они для меня все.

ТЕРАПЕВТ: Да, я вижу. А как это согласуется с необходимостью быть рядом с ними?

КЛИЕНТКА: Это способ показать им, что я их люблю.

Отделение источников смысла от внешних последствий и я-концепций. Создание сущностного подкрепления заключается не только в обеспечении относительной независимости от социального послушания. Вообще-то, оно заключается в формулировании позитивных всеобъемлющих целей и качеств действия так, чтобы это предполагало действия, а не внешние последствия или качества я-концепции. Таким образом, участие в действии, связанном с имманентными смысловыми установками, станет подкрепляющим, независимо от внешнего результата этого действия или оценки себя.

В терапии мы часто видим клиентов, которые выражают то, что имеет значение в их жизни, как нечто, чем они хотят обладать или быть. Это неудивительно, учитывая, как такая манера описания важных для нас вещей поощряется в нашей культуре. Культурные ограничения нашего языка, как правило, благоприятствуют оценке себя, что может затруднять их формулирование как качеств действия (например, клиенты могут говорить, что им важно *быть* *вдумчивыми*, и такое выражение привычнее, чем *«действовать вдумчиво»*). Такие оценки себя в некоторой степени неизбежны, но с точки зрения RFT имеет смысл указывать как можно больше на то, что имеет значение с точки зрения конкретных действий (например, слушать других, обращать внимание на их потребности), чтобы поддерживать имманентные мотивационные качества. Таким образом, мы не противоречим клиенту, но постепенно помогаем ему расширить его сеть символических отношений в направлении более высоких функций конкретных целей и качеств действия. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

КЛИЕНТ: Я хочу нормальную жизнь. Работа, девушка, друзья...
Понимаете.... Нормальную жизнь.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы говорите о нормальной жизни, вы имеете в виду, как у всех?

КЛИЕНТ: Ну да, наверное.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, почему люди хотят такой жизни?

КЛИЕНТ: Тогда они счастливы.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, давайте возьмем конкретный пример. Допустим, завтра у вас появится работа. Это сделает вас счастливым?

КЛИЕНТ: Да, конечно.

ТЕРАПЕВТ: Что бы это изменило в вашей жизни?

КЛИЕНТ: У меня бы было больше денег. Это уже важно. Я бы чувствовал себя настоящим.

Клиент выражает источники смысла как внешние последствия и оценку себя (иметь: больше денег, быть: настоящим).

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, тут две темы. Начнем с денег, если вы не против. Что бы изменилось в вашей жизни, если бы у вас стало больше денег?

Терапевт использует условный фрейминг, чтобы исследовать более высокую функцию зарабатывания большего количества денег.

КЛИЕНТ: Я бы мог пойти куда-нибудь с друзьями, например. Я вечно никуда не могу с ними пойти. Это слишком дорого, даже просто напитки взять.

ТЕРАПЕВТ: Вам нравится проводить время с друзьями?

КЛИЕНТ: Да, нравится.

ТЕРАПЕВТ: Что вам в этом нравится?

КЛИЕНТ: Я чувствую связь, могу разделить с ними что-то. Сейчас я чувствую себя изолированным.

ТЕРАПЕВТ: Вы могли бы сказать, что обретение работы важно для вас, потому что это поможет вашему общению с друзьями?

КЛИЕНТ: Да, конечно. Это одна из причин, как ни крути.

В этих репликах терапевт помогает клиенту сформулировать свой источник удовлетворения – общение с друзьями – как всеобъемлющую цель, находящуюся под его контролем, а не как внешнее последствие.

ТЕРАПЕВТ: Вы также сказали, что почувствуете себя настоящим. Что для вас это означает на практике?

КЛИЕНТ: Мне не нравится нуждаться в чьей-то помощи. Я хочу быть активным. Я чувствую себя каким-то зомби без работы. Я никто.

ТЕРАПЕВТ: Значит, вы хотите жить активно?

КЛИЕНТ: Да, я хочу вносить свой вклад... понимаете... в общество...

В этом диалоге терапевт предлагает клиенту определить, что означает «настоящий», в более практических терминах, чтобы превратить оценку себя в качество действия.

Исследование позитивных источников смысла. Если контроль «от обратного» проявляется слишком сильно, когда клиент определяет или выстраивает смысл своей жизни, в них будет мало жизненной силы. Подумайте о разнице между отказом от курения, «чтобы не умереть молодым» и «чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь». Эти цели похожи внешне, но их влияние с точки зрения жизнеспособности будет разным. Мысль о здоровье мягко вовлечет человека в разнообразие здоровых действий; избегание смерти будет вызывать у него страх, от которого можно избавиться многими способами, помимо отказа от курения (например, употребление достаточного количества алкоголя устранил этот страх; подавление мыслей временно устранил этот страх). Поэтому клиентов поощряют формулировать свои всеобъемлющие цели и качества действий в позитивном, а не в негативном ключе, насколько это только возможно. Для этого лучше исследовать, чего в жизни *прибавится* (даже символически), а не что будет *устранено*. Следующий диалог иллюстрирует этот подход:

КЛИЕНТКА: Я разрушу свои отношения, если эти вспышки гнева продолжатся. Мне правда нужно что-то с этим делать.

ТЕРАПЕВТ: Ваши отношения, похоже, для вас важны.

Терапевт ориентирует клиентку на положительные подкрепляющие последствия.

КЛИЕНТКА: Да, это так! Я люблю своего мужа и знаю, что сейчас я ужасна. Я жалею на все, ломаю вещи. Я не могу продолжать в том же духе, иначе его потеряю. Если бы он бросил меня, я бы поняла. Но я этого не хочу!

ТЕРАПЕВТ: Если бы вы изменили способ взаимодействия с ним, как бы это улучшило ваши отношения?

Терапевт снова ориентирует на положительные последствия.

КЛИЕНТКА: Мы бы не ссорились все время.

ТЕРАПЕВТ: Уверен, это было бы облегчением. Есть ли что-то еще, что могло бы измениться и не только устранить проблемы в ваших отношениях, но и привнести что-то важное для вас?

Терапевт снова ориентирует клиентку на положительные последствия, ища положительную всеобъемлющую цель и качества действия.

КЛИЕНТКА: Ну... Может, это помогло бы нам снова сблизиться... Мы сейчас почти не разговариваем. Я скучаю по нашей близости, по хорошим разговорам. Было бы здорово почувствовать себя ближе и физически.

ТЕРАПЕВТ: Можете рассказать мне о случае, когда вы чувствовали особую близость со своим мужем?

Терапевт исследует качества всеобъемлющих целей в конкретных действиях.

КЛИЕНТКА: Помню, однажды, когда умерла его мать, мы много часов говорили о том, что она для него значила, и это как бы перетекло в наши чувства друг к другу. Это было странно, потому что это был такой грустный день, но все же нам было так сладко вместе.

ТЕРАПЕВТ: Значит, когда вы делитесь своими глубокими чувствами, в том числе и своими чувствами друг к другу, вы чувствуете больше близости.

Терапевт проясняет цели и качества.

КЛИЕНТКА: Пожалуй, это случается не так уж часто, но все случаи, что я могу вспомнить, связаны с этим.

ТЕРАПЕВТ: Есть ли у вас чувства, о которых вы хотели бы поговорить с мужем, но не говорите?

Терапевт перенаправляет на конкретные примеры под иерархией.

Создание паттернов осмысленных действий

Второй шаг выстраивания смысла – помочь клиенту определить и выбрать ряд действий, соответствующих его позитивным всеобъемлющим целям и качествам действия. Используя естественные вербальные взаимодействия, терапевт нацелен на два основных процесса. Прежде всего, он должен убедиться, что клиент связывает свои действия со всеобъемлющими целями и качествами действий, расположенными на вершине иерархической сети. Затем следует определить множество действий, направленных на одну и ту же функцию (т. е. служащих заданной всеобъемлющей цели или качеству действия, или и тому, и другому), чтобы максимизировать доступность этих источников смысла.

Подключение действий к вершине иерархии. Чтобы помочь клиенту установить связь между действиями и его источниками смысла, терапевт может использовать иерархический, условный и дейктический фрейминг. Хотя эти типы фрейминга уже исполь-

зовались для определения всеобъемлющих целей и качеств действия, теперь они нацелены на выявление паттернов действий. Метафорически мы могли бы сказать, что вместо того, чтобы подниматься по иерархической сети наверх, мы спускаемся по ней к основанию. Примером иерархического фрейминга может быть вопрос: «Что вы могли бы сделать, что было бы частью/способствовало/служило _____ [качеству действия или всеобъемлющей цели]?» Условный фрейминг в этом контексте обычно требует использования конкретной промежуточной цели. Например, можно спросить клиента: «Что вы хотите делать, чтобы иметь больше денег [конкретная цель] и поддерживать благополучие ваших детей [всеобъемлющая цель]?» Примером дейктического временного фрейминга может быть: «Через год, оглядываясь назад на то, что вы сделали начиная с сегодня, чего бы вы хотели добиться в отношении _____ [главной цели или качества действия]?» Или межличностный дейктический фрейминг: «Знаете ли вы кого-нибудь в своем окружении, а может даже знаменитость, кто разделяет с вами ту же _____ [главную цель или качество действия]? Есть ли что-то, что они делают, и вы можете делать тоже?» Когда это возможно, терапевт поощряет клиента найти действие, которое связано как с общей целью, так и с качеством действия, чтобы усилить его подкрепляющие свойства. Понаблюдайте за этим подходом в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Вы сказали, что вам важно построить социально насыщенную жизнь. Что вы могли бы сделать, чтобы способствовать достижению этой цели?

Терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы изучить действия, служащие всеобъемлющей цели «построить социально насыщенную жизнь».

КЛИЕНТ: Я прямо сейчас даже не знаю. Я как-то растерялся, если честно.

ТЕРАПЕВТ: Вас можно понять. Представьте, что прошла неделя и мы на нашей следующей сессии. Допустим, мы говорим о

том, что вы сделали за эту неделю. Как вы думаете, что бы вы хотели уже совершить со времени нашей последней сессии?

Поскольку клиент немного застрял, терапевт использует дейктический фрейминг, чтобы помочь клиенту определить значимые действия.

КЛИЕНТ: Я мог бы позвонить своим друзьям. Это сблизило бы меня с ними. И я думаю, они это тоже оценят.

ТЕРАПЕВТ: Вы говорили мне ранее, что вам нравится быть внимательным в отношениях.

Терапевт приводит еще один источник значения: качество действия «внимательность».

КЛИЕНТ: Да, для меня это очень важно. Мне нравится быть в курсе, все ли хорошо у друзей, и делать что-то для них. В последние несколько месяцев я совершенно не уделял им внимания, так что я чувствую себя ужасно.

ТЕРАПЕВТ: Позвонить друзьям означало бы возможность быть более внимательным в ваших отношениях с ними?

Терапевт использует условный фрейминг, чтобы исследовать связь между действием и качеством действия.

КЛИЕНТ: Хм... Думаю, если бы я подольше их слушал, а не ограничивался короткими диалогами, я мог бы быть более внимательным к своим друзьям, да.

ТЕРАПЕВТ: Так. Выходит, звонки друзьям – это одно из действий, которое может помочь вам сделать вашу социальную жизнь богаче, а также, благодаря им, вы становитесь более внимательным в отношениях с друзьями. Хотите этим заняться?

Терапевт помогает клиенту заметить, что звонки друзьям могут служить как всеобъемлющей цели, так и качеству действия.

КЛИЕНТ: Да, безусловно. Пока мы говорим об этом, я определенно чувствую, что хочу им позвонить.

Обратите внимание, что определенные действия не всегда принимаются как удовлетворительные, даже если они помогают получить доступ к источникам смысла. Это часто бывает, когда нужно совершить промежуточное действие, чтобы позже получить доступ к более приятным занятиям. Например, люди, которые хотят усыновить ребенка, должны пройти ряд шагов, отнимающих много времени и нервов, прежде чем они смогут построить семью. Хотя эти промежуточные действия по понятным причинам менее подкрепляющи, чем сам факт обретения ребенка, чем сильнее они связаны с высшей целью, тем больше удовлетворения они принесут. Понаблюдайте, как терапевт помогает клиенту установить этот тип связи посредством иерархического фрейминга в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Что вы могли бы сделать, чтобы больше участвовать в жизни ваших детей?

КЛИЕНТ: Я знаю, что они хотели бы, чтобы я проводил с ними больше времени по выходным, но мне пришлось бы изменить свой рабочий график, и вероятно, партнера по работе. Я работаю с одним и тем же напарником уже 4 года. Придется потрудиться, чтобы выстроить новую команду.

ТЕРАПЕВТ: Понятно. Это добавит вам работы и будет непросто. Будет ли это в итоге способствовать вашей большей вовлеченности в жизнь ваших детей?

Терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы помочь клиенту связать свои действия с всеобъемлющей целью.

КЛИЕНТ: Если я это сделаю, у меня, наверняка станет больше времени на выходные, да. Я мог бы проводить с ними больше времени, а они этого очень хотят.

Клиент определяет конкретную промежуточную цель, связанную с участием в жизни его детей.

ТЕРАПЕВТ: Вы хотите этим заняться?

КЛИЕНТ: Если это поможет мне стать более вовлеченным, я думаю, я смог бы это сделать, да. Будет сложно, но оно того стоит.

Часто одно действие может выполнять разные функции. Например, в последнем эпизоде возможно, что клиент хочет проводить больше времени со своими детьми, чтобы избежать споров с женой, или потому, что общение с детьми по выходным обычно одобряется социумом. Это означает, что на действие также влияют негативные последствия (избегание) и социальное одобрение (послушание). Это не всегда проблема, если действие не выбирается исключительно по этим причинам и если четко определена более позитивная имманентная функция. Как и при определении всеобъемлющих целей и качеств действия, терапевт может помочь клиенту убедиться, что выбранные им действия, внутренние и позитивно подкрепляющие, независимо от других функций. Это можно сделать с помощью различительного/оппозиционного фрейминга («Если бы никто не знал, что вы это делаете, вы бы по-прежнему хотели это делать?») и условного/иерархического фрейминга («Будет ли это по-прежнему способствовать чему-то значимому, если вы это сделаете?»). Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

КЛИЕНТ: Думаю, было бы здорово мне стараться больше интересоваться чем-то новым, например ходить в музеи, читать больше книг.

ТЕРАПЕВТ: Это было бы вкладом во что-то важное для вас?

Терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы выяснить, связано ли действие с источником смысла.

КЛИЕНТ: Большинство моих друзей этим занимаются. Думаю, мне тоже было бы полезно.

ТЕРАПЕВТ: Просто в качестве мысленного эксперимента, как вы думаете, стали бы вы рассматривать эти новые виды дея-

тельности, если бы вашим друзьям было наплевать на музеи и книги?

Терапевт использует фрейминг различения, чтобы выяснить, является ли действие хотя бы частично имманентно подкрепляющим.

КЛИЕНТ: Хм. Возможно нет. Но я хотел бы иметь больше общего со своими друзьями. Я чувствую себя немного изолированным в наших разговорах сейчас. Они не считают меня таким же умным, как они. Наверное, мне нужно приложить усилия, если я хочу изменить их отношение.

ТЕРАПЕВТ: Из ваших слов я могу понять, что посещение музеев и чтение книг здорово улучшают ваши социальные отношения, это так?

Терапевт предлагает клиенту изучить другие источники смысла, связанные с чтением книг и посещением музеев.

КЛИЕНТ: Да, правда так.

ТЕРАПЕВТ: Вы говорите, что не хотите, чтобы они думали, что вы менее умный, чем они. Есть ли что-то положительное, что также может произойти, если вы будете читать книги и ходить в музеи?

Терапевт использует координационный фрейминг, чтобы связать действие с положительными последствиями (которые также могут произойти).

КЛИЕНТ: Что вы имеете в виду?

ТЕРАПЕВТ: Я имею в виду не только то, чего больше не будет, – например, что друзья перестанут считать вас недостаточно умным, но и то, что произойдет и принесет удовлетворение, – возможно, что-то, что обогатит вашу жизнь, а не просто предотвратит что-то неприятное.

КЛИЕНТ: Понятно... Думаю, я был бы более включен в нашу группу, и, наверное, больше разделял их интересы. Может,

мне эти занятия начнут казаться интересными, если я постараюсь. Мне всегда казалось, что это все не для меня, но мне нравится слушать друзей, когда они рассказывают о своем опыте. Может, я просто до сих пор не готов был приложить усилия.

ТЕРАПЕВТ: Думаете, теперь это их стоит?

КЛИЕНТ: Думаю, да. В смысле, пробуя, я ничем не рискую, да? По крайней мере, я буду лучше понимать, о чем говорят мои друзья. Я буду чувствовать, что могу разделить с ними больше.

Выстраивание вариативности в основе иерархии. Второй основной аспект построения широких паттернов значимых действий состоит в развитии вариативности в основе иерархической сети. Чем больше вариативности в действиях, служащих данному направлению, тем больше у клиентов шансов найти себе занятие в любой ситуации. Это особенно полезно, когда некоторые барьеры к действию невозможно или трудно обойти (например, заниматься спортом, когда человек находится в больнице, или проводить время с детьми, когда они живут далеко). Если бы у клиента был только один способ служить всеобъемлющей цели или чтить качество действия, он рисковал бы отказом от этих источников смысла в случаях, когда это очень конкретное действие выполнить нельзя. И напротив, наличие нескольких возможных действий на выбор делает удовлетворение всегда доступным.

Чтобы обеспечить вариативность действий, направленных на долгосрочное удовлетворение, терапевт помогает клиенту определить ряд действий, выполняющих общую функцию. В сущности, этот процесс определения либо аналогический (какая сеть похожа на эту сеть?), либо иерархический (что еще входит в эту категорию?) и, таким образом, включает в себя координацию между схожими действиями. Например, терапевт может спросить: «Что еще вы могли бы сделать для той же цели?» или «Какие другие действия имеют такое же качество в вашей жизни?» Клиенту также предлагается идентифицировать действия различной амплитуды, используя сравнительный фрейминг («Есть ли другие действия, которые имеют для вас такое же значение, даже если они требу-

ют меньше времени или усилий?»; «Назовите самое маленькое и самое большое действие, которое вы могли бы совершить в этом направлении?»). Хотя разговоры об одних действиях, по-видимому, приведут к более значительному прогрессу, чем другие, в достижении всеобъемлющей цели или качества действия, функциональное сходство, которое характеризует все действия в основе иерархической сети, придает им подлинный смысл. При таком подходе клиент может найти удовлетворение не только в больших достижениях, но и в простых моментах повседневной жизни.

Оппозиционный и различительный фрейминг также может использоваться для создания вариативности посредством идентификации альтернативных действий. Например, терапевт может спросить: «Представьте, что вы больше не можете заниматься этим. Что еще вы могли бы сделать, чтобы способствовать достижению _____ [всеобъемлющей цели]?» или «Если бы по какой-то причине это действие больше не приносило такого удовлетворения, что бы вы еще сделали с _____ [качеством действия]?»

Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Что могло бы помочь вам укрепить эмоциональную связь с женой?

КЛИЕНТ: Мы могли бы поехать в отпуск вместе. Мы давно этого не делали. Путешествие, может быть.

ТЕРАПЕВТ: Как это может помочь укрепить вашу связь?

Терапевт сверяет иерархическую связь со всеобъемлющей целью.

КЛИЕНТ: Там мы будем вдвоем и будем делать что-то вместе.

ТЕРАПЕВТ: И это будет значимо для вас?

Терапевт снова укрепляет иерархическую связь со всеобъемлющей целью.

КЛИЕНТ: Да, я думаю. Хотя... Может быть, я раз мечтался. Я не уверен, что это будет возможно. У нас, вообще-то, с деньга-

ми не очень. Знаете, проблема ведь именно в этом. Мы не можем позволить себе роскошь проводить время вместе, ездить в отпуск, как другие люди.

Выбранное клиентом действие трудновыполнимо, что увеличивает риск отказа от цели: укрепления связи с женой.

ТЕРАПЕВТ: Да, это сложно. Я понимаю. Значит, поехать в отпуск было бы здорово, но вы не уверены, что это возможно прямо сейчас. Если бы это было невозможно, что еще вы могли бы сделать, что помогло бы вам укрепить эмоциональную связь с женой?

Терапевт использует различительный и аналогический фрейминг, чтобы исследовать альтернативные действия, выполняющие ту же функцию.

КЛИЕНТ: Мы могли бы ходить куда-нибудь почаще.

ТЕРАПЕВТ: И что бы вы делали вместе?

КЛИЕНТ: Смотрели бы кино или ужинали в ресторане.

ТЕРАПЕВТ: Это создало бы возможность улучшения связи с ней?

Терапевт сверяет иерархическую связь со всеобъемлющей целью.

КЛИЕНТ: Могло бы. Раньше нам нравилось делать это вместе, так что да, возможно.

ТЕРАПЕВТ: Что еще? Есть ли что-то, что вы могли бы делать дома, без денежных затрат и планирования?

Терапевт использует координационный фрейминг («Что еще?») и различительный фрейминг, чтобы расширить диапазон действий еще больше, включив в него небольшие действия, легко доступные в любой ситуации.

КЛИЕНТ: Мы могли бы вместе слушать музыку.

ТЕРАПЕВТ: Отлично. Вы бы с легкостью могли это делать вместе?

КЛИЕНТ: Да. Все, что нужно сделать, это включить радио. Думаю, мы этого не делаем, потому что слишком заняты и проводим слишком много времени поодиночке. Мы могли бы это делать, я думаю.

Вариативность в основе иерархической сети смысла включает также и неудачные попытки достижения конкретной цели. Например, клиентка может решить пойти на свидание, чтобы обрести близкие отношения. Очевидно, нет никакой гарантии, что это конкретное действие приведет к обретению идеального партнера, с которым она захочет построить близкие отношения. Однако его можно признать частью действий, служащих близости. То есть то, позволяет или нет это конкретное действие достичь конкретной цели – найти партнера, не лишает его значимости. Поэтому вместо того, чтобы сосредоточиться на условной связи между действием и конкретной целью, терапевт помогает клиенту укрепить иерархическую связь с источником смысла. Обратите внимание на этот подход в следующем эпизоде:

ТЕРАПЕВТ: Что вы могли бы делать, чтобы выразить больше признательности своим коллегам?

КЛИЕНТКА: Я могла бы говорить им, что они отлично справляются со своей работой.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Как думаете, вы могли бы сделать это завтра, например?

КЛИЕНТКА: Ну, я-то могла бы. Но знаете, я боюсь, что с моей нынешней репутацией на работе они не поверят, что я это искренне. Не то чтобы я не ценила их вклад, но я жуткая перфекционистка. Я это знаю. И поэтому я склонна к критике. Я думаю, они не поверят, что я с ними честна. Они не привыкли слышать от меня добрые слова об их работе!

Клиентка беспокоится, что ее действия не приведут к достижению конкретной цели – не будут хорошо приняты ее коллегами.

ТЕРАПЕВТ: Понимаю. Значит, нет никакой гарантии, что выражение вашей признательности будет хорошо воспринято, верно?

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Я понимаю, что вам хочется, чтобы ваши слова были хорошо приняты. Но ради чего вы будете говорить им, что они хорошо справляются? Почему в первую очередь это важно для вас?

Терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы помочь клиентке связать свои действия с качеством, которое она пытается развить.

КЛИЕНТКА: Я хочу больше выражать свою признательность людям. Я хочу выйти из критической спирали, в которой я сейчас нахожусь.

ТЕРАПЕВТ: Если вы скажете им, что они хорошо справляются со своей работой, станет ли это способом выразить им больше признательности?

Терапевт снова укрепляет иерархическую связь с качеством действия.

КЛИЕНТКА: Да. Но я не думаю, что они мне поверят.

ТЕРАПЕВТ: Да, такое возможно. Но, если это произойдет, будет ли это означать, что вы не были искренне признательны?

Терапевт использует различительный фрейминг, чтобы выяснить, является ли признательность качеством, имманентно связанным с тем, что клиентка планирует делать. Если действие имеет смысл независимо от его конкретного результата, оно все равно может принести удовлетворение.

КЛИЕНТКА: Нет. Я правда ценю их работу.

ТЕРАПЕВТ: Если они вам не поверят, вы пожалеете, что сказали это?

Терапевт снова использует различительный фрейминг.

КЛИЕНТКА: Хм... Я не знаю. Думаю, меня это может разочаровать. Но я понимаю, что может потребоваться время, чтобы они увидели изменения. И я, по крайней мере, постараюсь, выражать им больше признательности. И да, я буду знать, что это искренне, даже если они не поймут.

В некоторых случаях клиенты могут выбирать действия, связанные с источником смысла, но одновременно и проблемные, поскольку негативно влияют на их жизнь в целом или на благополучие других людей. Например, клиент, потерявший свою любимую, может проводить много времени у ее могилы, перечитывать ее письма и рассматривать фотографии. Эти действия можно рассматривать как служащие всеобъемлющей цели «почтения памяти партнерши» или качества действия «преданно». Однако, если это приводит к отключению клиента от других важных областей его жизни, это может стать проблемой (например, он больше не видится с друзьями, не вкладывается в свою работу и отдых, не заботится о детях и т. д.).

Такие ситуации часто называют «конфликтами ценностей». На самом деле обычно конфликта как такового нет – это скорее вопрос принятия конечных пределов жизни. В таких случаях терапевт помогает клиенту расширить разнообразие действий, служащих всеобъемлющей цели или качеству действия, чтобы он мог заниматься деятельностью, более совместимой с другими сферами его жизни и благополучием других людей. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Что вы делаете *творчески*?

КЛИЕНТ: Я рисую. Обожаю живопись. По выходным я часами рисую картины. Я чувствую, что могу делать все, что захочу, но никогда не знаю заранее, что произойдет. Это мне и нравится. Непрерывный творческий процесс. Моя жена хотела бы, чтобы я занимался и другими делами, чтобы мы могли проводить больше времени вместе. Я и правда слишком

много времени провожу один, но я не нахожу такого же интереса в том, что нравится ей.

ТЕРАПЕВТ: А что ей нравится?

КЛИЕНТ: Ей нравится готовить и всякие активности на природе – ходить в походы, например. Не совсем «мое».

ТЕРАПЕВТ: Если бы вам было интересно делать что-то из того, что ценит ваша жена, вам было бы легче проводить с ней больше времени?

КЛИЕНТ: Да, если бы мне нравилось то, что нравится ей, хотя бы немного, я мог бы время от времени отвлекаться от своих картин.

ТЕРАПЕВТ: Рисование кажется вам очень творческим занятием. Как вы думаете, вы могли бы найти творчество, например, в кулинарии?

В первых нескольких репликах терапевт предлагает клиенту исследовать, может ли он иерархически связать деятельность своей жены с важным для него качеством действия.

КЛИЕНТ: Хм. Никогда не смотрел на это так. Вообще, я так себе повар. Когда я готовлю, я просто делаю по рецепту. Вряд ли этот процесс можно назвать «творческим»!

ТЕРАПЕВТ: Что в вашем процессе рисования выражает качество творчества?

КЛИЕНТ: Делать что-то иначе. Когда я рисую, я стараюсь делать что-то, чего раньше никогда не видел.

ТЕРАПЕВТ: Вы смогли бы готовить с таким подходом?

Терапевт поощряет клиента исследовать конкретные действия, служащие важному для него качеству действия в деятельности жены.

КЛИЕНТ: Наверное, я мог бы поискать новые рецепты. Возможно, у моей жены есть идеи, как их улучшить. Она тоже

творческий человек. У нас просто разные способы выражения творчества.

ТЕРАПЕВТ: Но живопись свою вы, конечно, не забудете.

КЛИЕНТ: Нееет, я люблю рисовать. Но и жену свою я тоже люблю, и, пожалуй, было бы весело попробовать готовить вместе с ней, если подойти к этому творчески. Я вряд ли буду делать это блестяще, но, по-крайней мере, это может быть весело.

Взращивание устойчивой мотивации

Работа над мотивацией в терапии с использованием принципов RFT состоит в том, чтобы помочь клиенту построить символические мосты между действием и его отдаленными, вероятными, абстрактными или скрытыми последствиями, чтобы увеличить ощутимый контакт с этими последствиями. Некоторые действия достаточно привлекательны для выполнения сразу, другие (не менее значимые) требуют связи с вещами, которых в окружении еще нет. Например, клиентка, решившая пойти на свидание со своим партнером, чтобы укрепить отношения, может быть легко мотивирована на это. Определить это действие как способ найти долгосрочное удовлетворение и удовольствие, которое она обычно быстро испытывает, выходя в люди, может быть достаточно. Однако, если это может вызвать тяжелые воспоминания, например об ограблении в публичном месте, мотивация к участию в этой активности может быть нарушена, даже если она действительно значима. В другом случае клиентка, страдающая депрессией, могла бы счесть для себя эту деятельность значимой, но, возможно, долгое время не испытывала бы того удовлетворения, которое она могла принести. В результате, когда приходит время выходить в люди, ей как будто уже не хочется, и ей трудно действовать в действительно важном для нее направлении. Приводя клиентов к выработке символических связей, можно преобразовать функцию действия так, чтобы оно сразу же стало имманентно подкрепляющим. Следовательно, шансы на то, что они действительно совершат это действие и получат удовлетворение вовремя и после действия, значительно возрастают.

На практике развитие мотивации делится на три основных этапа: подготовка действия, выполнение действия и подведение итогов действия. На каждом этапе терапевт помогает клиенту построить и укрепить те части его сети символических отношений, которые придают действию имманентные подкрепляющие свойства. Особое внимание уделяется процессу продвижения *в направлении* положительных всеобъемлющих целей и качеств действия, чтобы ограничить влияние внешних последствий как таковых. Это полезно, потому что внешние последствия часто зависят от ряда факторов, не обусловленных непосредственно этим действием. Например, клиента, страдающего социальной тревожностью, решившего выступить с докладом, может не удовлетворить его выступление, если он мотивирован похвалой аудитории. И, хотя нет ничего плохого в том, чтобы стремиться к положительной обратной связи от других людей, ограничение его ожиданий этим внешним подкреплением не дает ему надежного руководства к действию. С одной стороны, поначалу его речь может не соответствовать стандартам, достойным похвалы у его аудитории, из-за отсутствия у него практики. В результате ему может не понравиться выступать, и он не захочет повторить это снова. С другой стороны, символические отношения, связывающие действие с источником смысла на вершине иерархической сети, помогут сделать выступление удовлетворяющим независимо от мнения аудитории, что, в свою очередь, создаст более крупные паттерны значимого действия. Например, если клиент думает: «Я знаю, что моя речь не идеальна, но я выражаю свое мнение, и это для меня важно», он с большей вероятностью выступит с речью и повторит это снова. Внешние подкрепления рано или поздно тоже последуют, но в процессе человек растет. В следующих разделах мы рассмотрим техники, которые вы можете использовать в вербальных взаимодействиях на трех этапах формирования и поддержания мотивации.

Подготовка действий

Выстраивание мотивации при подготовке действий состоит из двух основных принципов. С одной стороны, терапевт поощряет

клиента *аугментировать (усиливать) подкрепление*, то есть связывать действие с позитивными всеобъемлющими целями и качествами действия. С другой стороны, он помогает ему рассмотреть потенциальные препятствия к действию и риски неудачи.

Аугментация достигается множеством способов, т. к. события могут преобразовывать несколько типов символических отношений (см. Главу 5). Например, клиент может говорить: «Я буду искать работу, чтобы быть независимым» (координационный фрейминг); «Я буду искать работу, чтобы не быть зависимым» (различительный фрейминг); или «Я буду искать работу, чтобы не быть зависимой, как моя сестра» (сравнительный фрейминг). Все эти утверждения могут повысить вероятность того, что клиент действительно станет искать работу, но обратите внимание, что первое утверждение усиливает положительное подкрепление, а два других поощряют действия, похожие на бегство. Как и в случае с определением действий (см. предыдущий раздел о смысле), то, как в нашей речи вырабатывается аугментация, имеет значение. Поэтому терапевт должен помочь клиенту заявить о своих намерениях участвовать в действии таким образом, чтобы увеличивать контакт с продолжительным удовлетворением, а не избегать нежелательных последствий. Важно стараться формулировать аугментирующие интервенции так, чтобы они были конкретными и ощутимыми. Мотиваторы, которые можно ощутить и почувствовать, приближают клиента к контакту с желаемыми последствиями. Например, если действие значимо, потому что оно *любящее*, аугментация должна быть сосредоточена на том, как это чувствуется: любить и быть любимым, быть тронутым, поддержанным, увиденным и оцененным. Оставаться на чисто интеллектуальном или абстрактном уровне почти всегда мотивирует меньше.

Формулирование намерения совершить действие также является средством эффективного использования когерентности. Вспомните, как мы использовали когерентность в главах 5 и 6, чтобы помочь клиентам стремиться к эффективности, а не к сущностной истине в оценке своих мыслей, и к гибкости, а не ригидности в подходе к самоощущению. В работе с мотивацией тенденцию вести себя в соответствии с существующими реляционными сетями тоже можно использовать во благо клиента. Если клиент говорит:

«Я буду отводить детей в школу каждое утро», то соответствующее действие поддерживает согласованность реляционной сети, а его отсутствие приводит к неприятным чувствам, связанным с несогласованностью. Таким образом, этот эффект приверженности действию может улучшить мотивацию к совершению действия, даже недостаточно привлекательного на данный момент. Это полезно для большинства клиентов, потому что на действия, которыми они до сих пор пренебрегали, обычно влияют конкурирующие источники влияния. Клиент, решивший бросить курить, обычно знает, что будет испытывать болезненные ощущения отмены. Однако заявив о намерении совершить это новое действие и увязав его со значимой целью, он может уменьшить воздействие негативных источников влияния. Понаблюдайте, как терапевт помогает клиенту аугментировать подкрепление при подготовке к действию, подрывающему его навязчивые ритуалы:

ТЕРАПЕВТ: Итак, что вы собираетесь делать, чтобы быть более присутствующим в общении с семьей?

КЛИЕНТ: Ну, я правда хотел бы начать с присутствия за столом с женой и детьми во время обеда. Но я очень нервничаю, потому что знаю, что мне нужно будет проверять новости в компьютере, чтобы убедиться, что ничего плохого не произошло.

ТЕРАПЕВТ: Окей. Значит, будет два разных действия, конкурирующих друг с другом?

КЛИЕНТ: Да. Я не уверен, что смогу просидеть весь ужин, не проверяя новости.

ТЕРАПЕВТ: Если вы действительно просидите за столом весь ужин, что это будет значить для вас?

Терапевт вызывает аугментацию через иерархический фрейминг.

КЛИЕНТ: Это было бы грандиозно. Я не могу вспомнить, когда в последний раз я мог поужинать со своей семьей, не отходя каждые 2 минуты, чтобы проверить новости.

ТЕРАПЕВТ: Грандиозно – это серьезное слово, похоже, здесь есть что-то важное. Не могли бы вы рассказать мне больше о том, что это значит для вас?

Терапевт разворачивает процесс аугментации, чтобы более четко идентифицировать источник смысла.

КЛИЕНТ: Это означало бы, что я с детьми, с женой. Что мы семья, и мы разделяем что-то общее.

ТЕРАПЕВТ: Значит, для вас важна общность. Можете рассказать мне, каково это, взаимно разделять моменты жизни со своей семьей? Постарайтесь выразить это как можно более физически или эмоционально.

КЛИЕНТ: Как я это чувствую? Знаете, подумал, что это как будто кто-то меня обнимает, или я обнимаю кого-то. Да, это прямо как обнимашки.

ТЕРАПЕВТ: Значит, вы хотите обнимашки за ужином.

КЛИЕНТ (смеется): Мне бы это понравилось. Может, это и не кажется чем-то большим, но я знаю, что моя жена была бы очень рада. Я правда хотел бы показать ей, что прилагаю усилия, чтобы быть более присутствующим. И я просто хочу снова ощутить ее присутствие – быть с ней. И с детьми тоже. Групповые обнимашки!

ТЕРАПЕВТ (смеется): Так что же важнее, или в чем больше жизни, или что вас наиболее воодушевляет: просмотр новостей или групповые «обнимашки за ужином» с семьей?

Терапевт использует сравнительный фрейминг, чтобы оценить значение конкурирующих действий, и намеренно использует сенсорный язык, взятый из метафоры, чтобы сосредоточиться на качествах близости.

КЛИЕНТ: Ну, вообще, это точно про мою семью. Обнимать их умом и сердцем. Быть с ними. Но во время ужина, вы знаете, мне трудно удержаться от просмотра новостей.

ТЕРАПЕВТ: Я понимаю, что вам трудно делать что-то другое. Возможно, вы сможете потратить несколько минут, чтобы попробовать эти альтернативные варианты. Понимаете, что я имею в виду? Это как если бы у вас было два разных блюда, и вы могли бы попробовать их оба, прежде чем сделать выбор. Где для вас больше жизни в этой ситуации? Что самое вкусное?

Терапевт переориентирует клиента на иерархические связи с источником смысла и снова использует сенсорную метафору, чтобы ориентироваться на более глубокие чувства.

КЛИЕНТ: Быть с семьей. Любить свою семью. Показывать им, что они мне важны. Проверка новостей – это просто потому, что я должен.

ТЕРАПЕВТ: Итак, пока вы сидите здесь, вы решите, что будете делать? Вы попробовали на вкус альтернативные варианты. И что же вы собираетесь делать?

Терапевт предлагает клиенту сформулировать действие, которое он намеревается совершить, используя положительный эффект когерентности и сенсорную метафору для повышения мотивации.

КЛИЕНТ: Я сделаю все, что в моих силах, чтобы оставаться с ними... Групповые обнимашки!

В диалоге, приведенном выше, вы можете заметить, что клиент волнуется, что ему не удастся выполнить выбранное действие. Предвосхищение возможных неудач – важная часть подготовки действия. В некоторых случаях клиенты неохотно решаются на действие из-за страха неудачи, а в других они думают, что могут выполнить действие, не принимая во внимание потенциальные препятствия. Это тоже может стать проблемой, так как нереалистичные ожидания могут превратить действие в неприятный опыт, хотя изначальная его цель была в большем удовлетворении. По этой причине полезно мягко испытать решимость клиента, убедившись, что он готов справиться с тем, что может встать у него

на пути. С этой целью мы можем использовать техники из Главы 5, направленные на выявление и преодоление вредных источников влияния (т. е. наблюдение/описание/прослеживание, придание функционального смысла через нормализацию и эффективность, а также гибкость реагирования). Обратите внимание на этот подход в следующем разговоре с клиентом, страдающим депрессией:

ТЕРАПЕВТ: Что вы планируете делать на этой неделе?

КЛИЕНТ: Я очень хочу вернуться в строй, поэтому буду каждый день рано вставать и снова пойду в спортзал, и на работу буду приходить вовремя. Думаю, это было бы хорошим началом.

ТЕРАПЕВТ: Это согласуется с тем, что важно для вас?

КЛИЕНТ: Да, я хочу вернуться к своему обычному графику и попытаться снова получать удовольствие от того, что я делаю.

ТЕРАПЕВТ: Ага, отлично! Я понимаю, что вы хотите это сделать, но вы говорили мне, что в прошлом вам часто было трудно на деле выполнять то, что вы планировали, верно?

Терапевт вызывает наблюдение потенциальных препятствий.

КЛИЕНТ: Да, но я думаю, что в этот раз я действительно мотивирован.

ТЕРАПЕВТ: Мотивация, безусловно, пригодится. Но я все же хотел бы кое-что вам предложить. Давайте подумаем о трудностях, которые могут возникнуть при вашем возвращении в спортзал и на работу?

КЛИЕНТ: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Что может встать у вас на пути?

Терапевт вызывает описание потенциального препятствия и прослеживание реакций.

КЛИЕНТ: Есть риск, что я буду просыпаться слишком разбитым, и у меня не будет мотивации идти в спортзал.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Что еще?

Терапевт вызывает дальнейшее описание потенциальных препятствий и прослеживание реакций.

КЛИЕНТ: Возможно, я попытаюсь пойти в спортзал в первый день, но если я опоздаю на работу, то, возможно, не захочу заниматься на следующий, потому что подумаю, что времени нет.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, давайте остановимся на этих двух потенциальных трудностях. Похоже, в какой-то момент могут возникнуть противоречия, которые будут тянуть вас в разные стороны, верно? С одной стороны, хочется в спортзал, а с другой...

Терапевт вызывает наблюдение за альтернативными действиями.

КЛИЕНТ: Остаться в постели! Вполне предсказуемо, что так оно и будет...

ТЕРАПЕВТ: Что может изменить ситуацию в этом случае? Что может заставить вас пойти в спортзал, а не поспать подольше?

Терапевт провоцирует аугментацию.

КЛИЕНТ: Наверное, если я смогу достаточно мотивировать себя.

ТЕРАПЕВТ: Как вы можете это сделать?

Терапевт помогает клиенту быть более конкретным, чтобы усилить аугментацию.

КЛИЕНТ: Если я вспомню, почему это важно. Хотя сейчас тяжело. Я знаю, что буду чувствовать усталость...

ТЕРАПЕВТ: Значит, будет труднее услышать голос, который говорит вам идти в спортзал, да?

КЛИЕНТ: Да... Пожалуй, я был немного наивен, когда планировал вернуться в спортзал.

Аугментация ослабевает, и вредные источники влияния начинают перевешивать в решении клиента.

ТЕРАПЕВТ: Почему вы так говорите?

КЛИЕНТ: Ну, я думаю, все это будет сложнее, чем просто сказать, что я хочу вернуться в спортзал.

ТЕРАПЕВТ: Значит, сейчас у вас есть искушение изменить свои планы?

КЛИЕНТ: Да...

ТЕРАПЕВТ: Это интересно, потому что в каком-то смысле вы сейчас в той же ситуации, в которой проснетесь. Вы хотите пойти в спортзал, но еще есть голос, который говорит, что вы не сможете этого сделать, верно?

Терапевт использует аналогический фрейминг, чтобы помочь клиенту заметить функциональное сходство между текущей ситуацией и тем, что произойдет, когда он попытается заняться выбранной деятельностью. Это возможность сформировать эффективное поведение в терапевтическом кабинете (см. Главу 5).

КЛИЕНТ: Да, именно.

ТЕРАПЕВТ: Потратьте немного времени на то, чтобы почувствовать, как бы вы себя чувствовали через час после того, как решили пойти в спортзал, или через час после того, как передумали и остались в постели. Попробуйте представить себе эти два момента один за другим и побудьте в этом немного, чтобы позволить проявиться чувствам.

Терапевт вызывает дальнейшую аугментацию подкрепления посредством сравнительного фрейминга.

КЛИЕНТ: Я бы ощущал себя в теле и чувствовал удовлетворенным, если бы пошел в спортзал. Если бы вместо этого я спал, я бы чувствовал себя проигравшим и был весь в голове – и она была бы заполнена осуждающими мыслями и самокритикой. Там я уже был. Знакомо. Пора сделать что-то иначе.

ТЕРАПЕВТ: Ну что же, оба голоса: и «за спортзал», и «за поспать» будут убедительными, но, кажется, ваш опыт подсказывает, что один из них может быть ближе к тому, что для вас важно. Что для вас важно?

Терапевт вызывает отслеживание альтернативных переживаний, возникающих в результате двух вариантов.

КЛИЕНТ: Ха! Мой опыт был довольно последовательным, если взглянуть на него со стороны. Ходить в спортзал – это то, чего я действительно хочу.

ТЕРАПЕВТ: Итак, когда вы проснетесь завтра, что, по вашему мнению, произойдет?

Терапевт провоцирует функциональную генерализацию на жизнь клиента за пределами комнаты.

КЛИЕНТ: Будет тяжело. Я, вероятно, не буду слышать¹ голос «за спортзал», и мой опыт будет недоступен.

ТЕРАПЕВТ: Что вы можете сделать, чтобы соприкоснуться с тем, что для вас важно?

Терапевт направляет клиента к стратегии аугментации подкрепления вне терапевтической сессии.

КЛИЕНТ: Мне нужно помнить, почему это важно. Мне нужно доверять своему чутью.

ТЕРАПЕВТ: Что говорит ваше чутье? Почему это имеет значение?

Терапевт вызывает дальнейшую разработку иерархических связей с источником смысла для усиления аугментации.

КЛИЕНТ: Я действительно хочу вести более здоровый образ жизни. Я хочу быть в лучшей форме. Я хочу снова чувствовать свое тело. Я хочу чувствовать себя живым.

ТЕРАПЕВТ: Есть ли у вас способ соединиться с этим, когда придет время идти в спортзал?

Терапевт снова направляет на стратегию аугментации вне сеанса терапии.

КЛИЕНТ: Не знаю...

ТЕРАПЕВТ: Есть ли способ напомнить себе о важности этого, когда вы проснетесь утром? Что-то, что вы можете сделать, сказать или увидеть?

Терапевт недирективно помогает клиенту изучить стратегии усиления.

КЛИЕНТ: Возможно, я мог бы оставить записку на прикроватном столике.

ТЕРАПЕВТ: Да? Что вы можете написать?

КЛИЕНТ: То, что меня волнует. Почему важно, чтобы я ходил в спортзал. Я мог бы написать себе записку от сердца.

Клиент придумывает стратегию, используя связанный с его всеобъемлющей целью и легко заметный ключ. Часто это хороший шаг, прежде чем научиться использовать аугментацию без внешних ключей.

В этом эпизоде из практики интересно понаблюдать за тем, как терапевт обходит сложность в направлении клиента на его пути, помогая ему придерживаться собственных источников смысла, но не говоря ему, что он должен делать. В какой-то момент у клиента возникает соблазн сдаться, и терапевт помогает ему вернуться

к первоначальному решению с помощью одних лишь вопросов о значимости этого действия. В конечном счете клиент – единственный, кто может сказать, что для него важно.

Выполнение действий

Помощь клиентам в развитии мотивации при выполнении действия частично совпадает с работой, выполняемой во время подготовки действия, поскольку значимые действия в основном доступны за пределами терапевтического кабинета. Как мы видели в конце предыдущего раздела, эта работа состоит, в частности, в подготовке клиентов к выстраиванию всеобъемлющих целей и качеств действий и контакту с ними, когда придет время совершать выбранное действие. Однако эти навыки можно развивать и в терапевтическом кабинете на действиях, которые очевидно служат источнику смысла. Например, клиент, который хочет развить больше близости в своих отношениях, может решить больше делиться своими чувствами с другими людьми. Это действие может быть выполнено в контексте терапевтических отношений, что дает возможность тренировать полезные мотивационные процессы.

В выполнение действия можно включать два основных процесса, чтобы помочь клиенту получить немедленное удовлетворение и оставаться вовлеченным. Во-первых, терапевт помогает клиенту связать его текущую вовлеченность с положительными всеобъемлющими целями и желаемыми качествами действия, используя те же методы, что и в определении общих паттернов значимых действий (см. выше в этой главе). Во-вторых, он может помочь ему замечать реальный опыт (физические ощущения, мысли, эмоции), который возникает, когда он действует в соответствии с этим значимым жизненным направлением.

Хотя аугментация уже была частью подготовительного этапа, при выполнении действия цель несколько иная, потому что теперь клиент прилагает конкретные усилия, а конкурирующие источники влияния более ощутимы. Поэтому главное – помочь клиенту укрепить символические отношения, придающие текущему действию его имманентно подкрепляющее качество. Так, чтобы

побуждения к саботажу были видны как на ладони, даже когда действие трудно выполнить.

Иногда во время выполнения действия клиенты больше ориентируются на внешнюю, чем на внутреннюю/имманентную мотивацию. Внешние источники мотивации могут быть полезны, но важно также обращаться к имманентному источнику удовлетворения, чтобы гарантировать, что продолжение действия не будет зависеть от исключительно внешних переменных. В этом случае терапевт мягко обращает внимание клиента на вершину иерархической сети, не умаляя удовлетворения, которое приносят и внешние последствия. Обратите внимание на этот подход в следующем коротком примере:

ТЕРАПЕВТ: Мне кажется, вы слушали меня и спрашивали моего мнения больше, чем обычно.

КЛИЕНТ: Да, похоже, я стал лучше взаимодействовать с другими. Я старался больше слушать, обращать внимание на то, что вы говорите сегодня. Мне сложно, но я очень рад, потому что я думаю, что так моя жена увидит, что я могу измениться.

Клиент фокусируется на внешнем последствии (реакция его жены).

ТЕРАПЕВТ: Я знаю, что для вас важно показать своей жене, что вы можете измениться. Могу представить, какое удовлетворение приносят успехи в этом направлении. А почему для вас важно больше слушать других, в частности?

Терапевт акцентирует иерархические связи с имманентным источником смысла.

КЛИЕНТ: Я хочу улучшить взаимодействие с людьми, чтобы в нем была взаимная связь и понимание.

Клиент связывает действие с всеобъемлющей целью и качествами действия.

ТЕРАПЕВТ: И вы можете сказать, что то, как вы взаимодействуете со мной сегодня, служит взаимной связи и пониманию?

Терапевт вызывает усиление связи между действием клиента и его значимой целью.

КЛИЕНТ: Я чувствую, что делаю успехи. Это приятно. Меняться трудно, знаете ли.⁴

В дополнение к аугментации клиентов можно поощрять наблюдать и описывать переживания, связанные с выполнением действия, в частности те, что отражают удовлетворение от движения в значимом направлении. Это увеличивает имманентно подкрепляющие свойства действия и помогает клиенту оставаться вовлеченным. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге, который непосредственно продолжает предыдущий:

ТЕРАПЕВТ: Как вы себя чувствуете сейчас, когда мы говорим о ваших успехах?

Терапевт вызывает наблюдение/описание переживаний, связанных со значимыми действиями.

КЛИЕНТ: Ну, знаете, сложно, потому что я не привык слушать. Я всегда много говорил. И я испытываю те же порывы перебить и закончить фразу за вас.

ТЕРАПЕВТ: А когда вы этого не делаете, как вы себя чувствуете?

Терапевт поощряет дальнейшее наблюдение/описание.

КЛИЕНТ: Сначала я чувствую себя немного раздраженным, потому что всегда хочу продвигаться быстрее, чем вы, наверное. (Пауза.)

⁴ Терапевт мог бы поделиться своим впечатлением о качестве их взаимодействия, но именно в этом контексте его цель – повысить способность клиента устанавливать связь со своим собственным пониманием, что для него значимо. То есть, имеет смысл воздержаться от добавления внешнего подкрепления в этот момент.

ТЕРАПЕВТ: И только что вы ждали, прежде чем продолжить, верно?

Терапевт поощряет прослеживание.

КЛИЕНТ: Да, я попытался дать вам возможность ответить, иначе я могу говорить часами!

ТЕРАПЕВТ: Ага, спасибо за эту паузу! (Пауза.) И как вы себя сейчас чувствуете?

Терапевт поощряет наблюдение опыта, связанного со значимым действием.

КЛИЕНТ: Знаете, немного неловко, но вообще прямо радостно.

ТЕРАПЕВТ: Да? Каково это почувствовать себя радостно прямо сейчас?

Терапевт вызывает дальнейшее наблюдение/описание.

КЛИЕНТ: Довольно волнующе... Как будто я действительно / могу делать то, что я сам назвал важным. Мне очень приятно осознавать, что я за себя отвечаю.

Подведение итогов действия

Последний компонент терапевтической работы над мотивацией состоит в подведении итогов действия после того, как клиент его совершил. На этом этапе также особое внимание уделяется соединению действия с позитивными всеобъемлющими целями и качествами действия. Конкретнее, цель разбора полетов – убедиться, что действие происходит в контакте с желаемыми результатами, чтобы увеличить вероятность его повторения клиентом, – другими словами, создать эффект подкрепления. Это критически важный момент, потому что самого по себе завершения эффективного действия недостаточно, чтобы убедиться, что действие соприкасается с важными последствиями, когда эти последствия

построены на реляционном фрейминге клиента (то есть на языке). В зависимости от типа развитых у клиента символических связей довольно схожие действия могут оцениваться им как удовлетворительные или наоборот разочаровывающие. Например, клиенты, склонные к самокритике, могут легко игнорировать достигнутый ими прогресс и, таким образом, снижать функциональное влияние вполне реальных положительных результатов.

Как и в предыдущих разделах этой главы, терапевтическая стратегия RFT, принятая здесь, состоит в соединении действия с позитивными всеобъемлющими целями и качествами действия. Терапевт не пытается устранить текущие оценки, сделанные клиентом, а вместо этого поощряет его двигаться в направлении аугментации, создающей символический мост над источниками влияния, которые в противном случае были бы вредными. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Как все прошло?

КЛИЕНТ: Ну, вообще хорошо. Я позвонил, как планировал, и все получилось.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы приняли это решение на прошлой неделе, казалось, для вас это большой шаг. !

Терапевт вызывает связь между действием и источником смысла.

КЛИЕНТ: Да... Вы правы. Ну, сейчас я не думаю, что это был такой уж большой шаг. В смысле, взять и позвонить – не такая уж большая проблема для большинства людей. Просто таким, как я, кто так боится всего, это сложно. Я рад, что сделал это, но я не собираюсь делать из этого событие...

ТЕРАПЕВТ: Будь то большой шаг или маленький, мне любопытно, в направлении чего вы двигались, когда звонили.

Терапевт делает акцент на иерархическом фрейминге, придающем смысл даже небольшим действиям.

КЛИЕНТ: Я старался лучше контролировать свою жизнь.

Клиент начинает связывать действие с всеобъемлющей целью.

ТЕРАПЕВТ: Интересно, что вы сказали «старался». Вы ведь действительно позвонили?

КЛИЕНТ: Да! Я очень нервничал. Мой голос дрожал, и по большей части я что-то невнятно мычал. Это был не очень приятный опыт, скажу я вам. Я определенно позвонил, но это меня не особо осчастливило.

ТЕРАПЕВТ: Я очень впечатлен тем, что вы смогли сделать этот звонок, имея такие тяжелые переживания. Должно быть, это было тяжело, но вы все же преуспели.

Трудные переживания во время телефонного звонка могут уменьшать для клиента потенциально подкрепляющие качества его собственных действий. Поэтому терапевт фреймирует тяжелый опыт, пережитый клиентом, как признак значимости выполнения действия.

КЛИЕНТ: Да, мне пришлось себя мотивировать, потому что соблазн соскочить был большой.

ТЕРАПЕВТ: Значит, у вас не только дрожал голос и вы мычали, но еще и хотелось все бросить?

КЛИЕНТ: Да... Не очень приятный опыт.

ТЕРАПЕВТ: В каком-то смысле я еще больше впечатлен. Мне любопытно, что побудило вас сделать это, несмотря на то, что было так трудно.

Терапевт вызывает аугментацию.

КЛИЕНТ: Я думал о том, как я хочу, чтобы все изменилось.

ТЕРАПЕВТ: Вы о большей ответственности за свою жизнь?

КЛИЕНТ: Да, большей независимости. Большой ответственности.

ТЕРАПЕВТ: И этот звонок был одним из тех действий, которые делают вас более независимым?

Терапевт использует иерархический фрейминг, чтобы вызвать более сложную форму аугментации.

КЛИЕНТ: Да. Это немного, но, честно говоря, я никогда не занимался такими вещами сам.

ТЕРАПЕВТ: Каково это – быть более ответственным?

Терапевт поощряет наблюдение/описание переживаний, связанных со значимыми действиями.

КЛИЕНТ: Это... По-другому. Страшно.

Клиент все еще не в контакте с подкрепляющими качествами действия.

ТЕРАПЕВТ: Вы все еще хотите этого в своей жизни?

Поскольку на клиента, видимо, по-прежнему влияют в основном оценки, уводящие его от контакта с подкреплением, терапевт продолжает побуждать его формулировать смысл этого действия.

КЛИЕНТ: Да. Я просто хотел бы, чтобы это было проще.

ТЕРАПЕВТ: Да, могу это понять. Должно быть, трудно смотреть на других людей и думать: «Вау, им кажется, что это так легко! Почему же мне так трудно?» Да?

Терапевт нормализует трудный опыт.

КЛИЕНТ: Именно!

ТЕРАПЕВТ: Как вы сказали, для них это не такая уж и большая проблема.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: А для вас это сложно, но важно?

Терапевт снова акцентирует иерархические связи с источником смысла.

КЛИЕНТ: Сейчас это важнее всего.

ТЕРАПЕВТ: Что вы чувствуете, когда делаете что-то сложное, но важное в своей жизни?

Терапевт поощряет наблюдение/описание опыта, связанного со значимым действием.

КЛИЕНТ: Это... Хорошо. Это ощущается как «правильное».

В последних репликах терапевт снова пытается трансформировать функцию оценок, которые до сих пор мешали клиенту достичь устойчивого удовлетворения. Клиенту все еще трудно найти удовлетворение от своего действия, но прогресс идет по мере того, как он осознает, как много значит для него этот телефонный звонок. Благодаря дальнейшим диалогам такого плана, следующих за действиями, направленными на источники смысла, клиент научится больше ценить маленькие шаги, которые он делает.

В других случаях клиенты бывают удовлетворены после выполнения действия, но при этом они связывают свое действие в основном с конкретными целями (например, найти новую работу, жениться или получить степень). Как объяснялось ранее, риск здесь в том, что клиенты могут исчерпать эти источники мотивации, потому что определенные цели часто не могут быть достигнуты снова или не приносят того же удовлетворения после того, как уже были достигнуты. Таким же образом клиенты могут связывать завершение действия в основном с устранением неприятных переживаний или с одобрением других людей, тем самым преуменьшая их более глубокий смысл. В этих случаях терапевт помогает клиенту выработать иерархические связи между его действием и внутренним источником смысла. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

КЛИЕНТКА: Я очень рада, что смогла выйти на работу на этой неделе. Было приятно показать моему боссу, что на меня можно положиться, и я думаю, он действительно это оценил.

Клиентка связывает свое действие с одобрением начальника. Хотя это вполне может быть желательным последствием, это ограниченный источник удовлетворения, потому что ее начальник, скорее всего, не будет хвалить ее каждый раз, когда она приходит на работу. Таким образом, мотивация может исчезнуть, как только пройдет ажиотаж первой недели.

ТЕРАПЕВТ: Я очень рад за вас, за то, что вы смогли пойти на работу. Насколько это значимо для вас? Что в этом действии важно?

Терапевт акцентирует иерархические связи с источником смысла.

КЛИЕНТКА: Это очень важно. Я чувствовала себя ужасно. Не ходить на работу было все равно, что не существовать.

На этот раз клиентка связывает свое действие с устранением неприятного переживания. Это может быть источником мотивации, но не приносит положительного удовлетворения.

ТЕРАПЕВТ: А какой смысл в том, чтобы ходить на работу? Что это значит для вас?

Терапевт поднимает более сложную связь с источником смысла.

КЛИЕНТКА: Для меня очень важна эта работа. Мы можем помочь многим людям, у которых есть финансовые трудности, и когда я сосредоточена на работе, я делаю для них что-то полезное, и делаю это неплохо. Я хочу им помогать.

Во многих случаях клиент приходит на терапию и сообщает, что не смог выполнить действие, которое планировал. Этот

тип ситуации также требует подведения итогов и на самом деле представляет собой прекрасную возможность проанализировать, что встало у него на пути, используя соответствующие процессы оценки, например, изложенные в главах 4 и 5. Если альтернативные источники влияния чрезмерно контролируют поведение клиента (например, эмоции или оценки себя, ведущие к избеганию), терапевт может использовать методы изменения их воздействия (см. главы 5 и 6). Если клиент недостаточно соприкасается с источником удовлетворения, связанным с его действием, терапевт помогает ему аугментировать подкрепление, чтобы повысить мотивацию до и во время завершения действия, как показано в двух предыдущих разделах. Последний практический эпизод этой главы иллюстрирует этот процесс.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Невозможно продемонстрировать в одном диалоге весь набор принципов выстраивания смысла и мотивации, применяемых в глубинной практике. Вместо этого мы хотим показать вам критическую последовательность, во время которой клиент сообщает, что не смог выполнить действие, на которое подписался в конце предыдущего сеанса. В такой момент терапевт может использовать как процессы создания смысла, так и процессы мотивации, чтобы укрепить связь клиента с источниками смысла и побудить его вернуться к эффективному действию. Это диалог с 32-летней женщиной, страдающей депрессией.

ТЕРАПЕВТ: Итак, на прошлой неделе вы решили провести хотя бы один вечер с другом. Вам это удалось?

КЛИЕНТКА: Нет. Это был полный провал. Я все отменила в последний момент. Но, честно говоря, я думаю, что это к лучшему.

ТЕРАПЕВТ: Вы выглядите разочарованной и одновременно будто бы испытываете облегчение.

КЛИЕНТКА: Думаю, да. Я чувствую себя ужасно, потому что я этого не сделала... Ну, знаете... не сдержала своего обещания. Но если бы я не отменила встречу, я бы, наверное, чувствовала себя еще хуже.

ТЕРАПЕВТ: Звучит так, как будто вы чувствовали, что в любом случае эта неделя не принесет удовлетворения. Тем не менее, вы решили провести вечер со своим другом. Было ли это важно для вас?

Терапевт поднимает иерархические связи с источниками смысла.

КЛИЕНТКА: Да, да... Но в тот вечер мне этого не хотелось, так что вряд ли это осчастливило бы кого-то из нас.

ТЕРАПЕВТ: Я понимаю, что вы не захотели провести вечер со своим другом, потому что вам этого не хотелось. Но если бы вы все таки пошли, зачем бы вы это сделали? Какова была цель?

Терапевт нормализует переживания, воспринимаемые как барьеры, и снова акцентирует иерархические связи с источниками смысла.

КЛИЕНТКА: Я хотела общаться с другими людьми.

Клиентка формулирует всеобъемлющую цель.

ТЕРАПЕВТ: Я знаю, что мы уже говорили об этом раньше, но мне было бы интересно услышать об этом еще раз, потому что иногда, знаете ли, то, чего мы хотим в нашей жизни, может измениться. Итак, можете ли вы сказать, что для вас по-прежнему важно общение с другими людьми?

Терапевт исследует, может ли всеобъемлющая цель по-прежнему быть источником мотивации.

КЛИЕНТКА: Да, да. Абсолютно. Я не хочу быть одиночкой. Я хочу, чтобы было чем поделиться. Я слишком долго размыш-

ляла в одиночестве в своей квартире. Я хотела бы послушать других людей. Я хочу разговаривать с другими людьми.

ТЕРАПЕВТ: Может ли вечер с другом стать возможностью для этого?

Терапевт вызывает аугментацию, чтобы связать действие со всеобъемлющей целью.

КЛИЕНТКА: Да. Конечно, да.

ТЕРАПЕВТ: И все же что-то мешает вам, да?

Терапевт вызывает наблюдение за переживанием, воспринимаемым как препятствие для действия.

КЛИЕНТКА: Да... У меня есть мотивация измениться, когда я выхожу из этого кабинета, но когда приходит время, все уже иначе, понимаете? Я думаю о темной стороне и не вижу больше смысла куда-то идти.

ТЕРАПЕВТ: Вы теряете связь с тем, что для вас важно?

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Но это все равно важно?

КЛИЕНТКА: Да. Я просто недостаточно мотивирована в тот момент, наверное.

В этих последних репликах клиентка замечает отсутствие связи между своим действием и главной целью, которой она пытается следовать.

ТЕРАПЕВТ: Что могло бы помочь вам быть в контакте с тем, что важно для вас? Что могло бы помочь вам сделать этот шаг, даже если мысли и чувства встают на пути?

Терапевт поощряет обдумывание стратегий аугментации подкрепления вне терапевтической сессии.

КЛИЕНТКА: Если бы я могла вспомнить, что это лучше для меня, чем оставаться дома.

ТЕРАПЕВТ: Как думаете, как вы могли бы это вспомнить?

Терапевт предлагает конкретизировать аугментацию подкрепления.

КЛИЕНТКА: Не знаю. Когда приходит время сделать что-то сложное, я склонна забывать, почему это важно.

ТЕРАПЕВТ: Похоже, у вас есть два альтернативных варианта: либо сделать что-то сложное и значимое, либо что-то более легкое, но...

КЛИЕНТКА: Но не то, что я действительно хочу. Да.

ТЕРАПЕВТ: Когда становится сложно, как вы думаете, что это значит?

КЛИЕНТКА: В смысле... Если сложно, значит важно?

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете?

КЛИЕНТКА: Ну, если бы это не было сложно и важно, наверное, я бы и не говорила об этом!

ТЕРАПЕВТ: А вот это очень интересно. Ведь раньше вы говорили, что испытали облегчение и разочарование, потому что ушли от чего-то одновременно сложного и важного, верно?

КЛИЕНТ: Да.

В этих репликах терапевт помогает клиентке развить отношения координации между трудным опытом и выполнением чего-то значимого. В Главе 5 мы видели, как клиенты могут научиться гибкости в контакте со сложными психологическими переживаниями. В ходе последующего диалога терапевт будет стремиться преобразовать функцию сложных психологических переживаний, чтобы они стали ключами к аугментации подкрепления и выполнения действия.

ТЕРАПЕВТ: Если бы вы захотели провести вечер с другом на этой неделе, как вы думаете, у вас снова возникли бы сложные мысли и чувства?

КЛИЕНТКА: Наверное, да.

ТЕРАПЕВТ: Что, если бы это стало вашим сигналом к тому, чтобы вспомнить, что для вас важно?

КЛИЕНТКА: Хм... Это прямо противоположно тому, что я сделала.

ТЕРАПЕВТ: Хотели бы сделать что-то иначе?

КЛИЕНТКА: Да. Я хотела бы суметь сделать что-то важное.

ТЕРАПЕВТ: И, вероятно, это будет сложно...

КЛИЕНТКА: И это может быть сигналом о том, что это важно. Возможно. Похоже, так оно и есть.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе вы научились использовать вербальное взаимодействие, чтобы помочь своим клиентам определить и создать источники смысла, а также взрастить устойчивую мотивацию участия в осмысленных действиях. Вот основные принципы, которые стоит помнить:

- Выстраивание смысла жизни состоит из установления иерархических сетей, в которых положительная всеобъемлющая цель и/или желаемые качества действия находятся наверху, а разнообразный набор действий и конкретных целей – в основании. Эта работа состоит из:
 - Выявления и построения всеобъемлющих целей и качеств действия путем:
 - ◊ Извлечения высшей функции действий и конкретных целей; извлечения источников смысла из проблем; воссоединения с источниками смысла через смену пер-

спективы; и создания источников смысла путем изучения потенциальных действий и целей.

♦ Поощрения формулирования имманентной мотивации, чтобы гарантировать независимость удовлетворения исключительно от внешних последствий, социального одобрения или самооценки.

♦ Поощрения формулирования положительной мотивации, чтобы гарантировать независимость удовлетворения исключительно от избегания неприятных переживаний.

• Построения разнообразного набора значимых действий через:

♦ Выбор действий, связанных с общей целью или качеством действия.

♦ Определение ряда различных действий (т. е. альтернативных действий и действий, требующих разного количества усилий, времени и т. д.), которые служат одному и тому же источнику смысла, чтобы обеспечить широкую и постоянную доступность удовлетворяющих действий.

• Суть взращивания устойчивой мотивации в том, чтобы помочь клиентам связать их действия с источниками смысла (аугментировать подкрепление), чтобы отдаленные, вероятностные, абстрактные и скрытые последствия стали более заметными, присутствующими и эмпирически ощутимыми, а также в изменении воздействия барьеров и неудач. Этот процесс имеет три основные фазы:

• Подготовка действия:

♦ Помочь клиенту связать будущие действия с источниками смысла, чтобы стимулировать приверженность значимым действиям.

♦ Помочь клиенту изучить и преодолеть потенциальные барьеры и риски неудачи.

◦ **Выполнение действия:**

- ◊ Помочь клиенту связать текущее действие с источниками смысла, чтобы побудить его продолжать совершать действие.
- ◊ Помочь клиенту заметить естественные подкрепляющие переживания, возникающие, когда он действует в соответствии со значимым жизненным направлением.

◦ **Подведение итогов действия:**

- ◊ Помочь клиенту связать совершенное действие с источником смысла, чтобы увеличить вероятность продолжения совершения этого действия.
- ◊ Привлечение внимания клиента к широким имманентным источникам смысла, когда чрезмерное внимание уделяется внешним и конкретным последствиям, или устранению негативных переживаний, или социальному одобрению, или когда клиент вообще не нашел удовлетворения в действии.



ГЛАВА 8

РАБОТА С МЕТАФОРАМИ

В этой главе вы узнаете, как использовать принципы RFT для выбора терапевтических метафор и их эффективного внедрения в язык и мышление клиента. Сначала мы рассмотрим подход RFT к использованию метафор в терапии, а затем ключевые элементы для их успешного применения. И, наконец, шаг за шагом проанализируем примеры из практики, иллюстрируя альтернативные способы представления метафор.

МЕТАФОРЫ КАК ИСТОРИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЮ ПОВЕДЕНИЯ

В некотором смысле вы уже используете метафоры с вашими клиентами. Это неизбежно. Большая часть нашего языка построена на метафорах, особенно в тех областях, к которым обычно обращаются психотерапевты, таких как удовлетворение, эмоции, намерения и ожидания. И это отнюдь не первоочередные вопросы, для решения которых изначально развился язык. Вербальный социум начал использовать метафоры, чтобы очертить эти территории, вероятно, значительно позднее, уже тщательно выстроив культурные опоры для базового реляционного обучения. Едва эти территории были очерчены, метафоры стали *устоявшимися* (*frozen*), и с тех пор им обучали так, как обучают словам вроде «яблоко»: в основном используя фреймы координации, понятные всем. Мы уже забыли, что когда-то людям было сложно рассказать о *склонности* сделать что-то – и, чтобы выразить эту идею, нужно было объяснить, что они чувствуют себя буквально как объект, склоняющийся в определенном направлении. Мы уже не помним, что идея нехватки (*want*) чего-то была когнитивным расширением. Чтобы выразить эту идею, нужно было сказать, что вы чувству-

ете, будто что-то нужное отсутствует (например, как во фразе «он умер от нехватки еды»: *for want of food he died*). В лучшем случае у нас есть лишь расплывчатое ощущение метафор, лежащих в основе использования практически всех наших когнитивных, эмоциональных, диспозиционных и интенциональных терминов.

Метафоры столь полезны в психотерапии по той же причине, что и в культуре и многих других областях: они могут быстро расширить существующие символические знания в сложных и тонких вопросах. Осознанное использование историй и аналогий распространено в большинстве форм психотерапии. Давайте рассмотрим метафору, используемую в беседе с клиентом, прекратившим вождение автомобиля после аварии из-за страха, что на дороге может случиться что-то неприятное:

«Развитие страха вождения после аварии можно сравнить с ситуацией, в которой вы случайно вылили банку острого соуса в диетический суп. Этот суп вам раньше нравился, но теперь вы не хотите его есть, потому что в нем этот острый соус. Проблема в том, что вы тщетно пытаетесь вернуть знакомый вкус супу, удаляя из него острый соус. И я подозреваю, что вы пришли ко мне именно с таким видением вопроса. Но на деле исправить этот суп можно, только добавив в него много нового супа, в котором острого соуса нет. Чтобы снова найти баланс чувств, преодолев ваш страх вождения, вам нужно много нового опыта вождения, в котором не случается аварий. Именно так вы сможете восстановить баланс своих чувств, так же, как и мягкий вкус в примере с супом. Сначала будет неприятно, как пробовать испорченный суп после того, как вы добавили в него еще немного диетического супа, и поняли, что он все равно слишком острый. Но, продолжая садиться за руль снова и снова, в конечном итоге вы перестанете беспокоиться, даже продолжая помнить об аварии, равно как и с супом, в котором после добавления достаточного количества нового супа останется лишь легкий привкус острого соуса, некогда испортившего его».

В подобной ситуации цель терапевта – объяснить клиенту, каким образом работает терапия. Используя простой бытовой пример, легко доступный пониманию клиента, терапевт упрощает его

понимание технических процессов, лежащих в основе экспозиции. В результате клиент имеет больше шансов принять следствия этих принципов. Диапазон следствий, исходящих из этой метафоры, довольно велик: терапия будет касаться добавления, а не вычитания опыта. Просто хотеть избавиться от страха – естественно, но нецелесообразно. Необходимые действия и опыт изначально будут сложны, но постепенно станет легче. Успех потребует в первую очередь фактического изменения поведения, а эмоциональные изменения последуют за ним (но не наоборот). Если нам страшно после аварии, это не значит, что с нами что-то не так. Есть способ двигаться вперед, имеющий смысл, даже если он не сразу и интуитивно очевиден. Если эти следствия просто декларируются без хорошо продуманной метафоры в качестве руководства, клиент может запутаться, чувствовать себя неверно понятым или решить, что к нему относятся свысока.

Несмотря на их повседневное использование, метафоры, применяемые в клинической работе, могут быть неудачно выбраны и выстроены, и тогда они не смогут внести глубокие изменения в понимание и мотивацию. Неправильно понять/подать метафоры легко; но мы верим, что использование RFT помогает работать с ними правильно. В результате исследований RFT были разработаны ключевые принципы, благодаря чему теперь мы понимаем в деталях, что такое метафора, как она работает, и почему она меняет суть дела (см. *Foody et al., 2014*). Мы можем применить эти знания для осознанного использования историй и примеров, способствующих изменению поведения. А также, как мы отметим позже, эти знания мы можем применить в терапии еще и к более внимательному выбору метафор, устоявшихся в повседневном языке.

ВЫБОР И СОЗДАНИЕ МОЩНЫХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТАФОР

Обзор

Цель

Застрав в своей ситуации, клиенты тем не менее делают все возможное для уменьшения своих проблем – просто они приме-

няют не вполне работающие решения. Как правило, это решения, которые *помогли* когда-то или где-то еще, но теперь, в текущей ситуации они не помогают в полной мере. Клиенты продолжают применять неудачные решения, потому что не видят альтернатив; у них нет убеждения, что они могут или должны искать альтернативы, если таковые вообще имеются; и в любом случае они не уверены, что альтернативные варианты сработают. Цель осознанного использования в терапии историй и метафор – помочь клиентам увидеть в новом и более эффективном свете, почему они застряли, как двигаться вперед, зачем это нужно, насколько это выполнимо, и что произойдет, если они начнут это делать. Формируя навыки, к которым мы уже обращались в этой книге, терапевты должны уметь выбирать, создавать и доносить метафоры, создающие мощные изменения в поведении и мотивации.

Почему это важно с точки зрения RFT

Прямые линейные правила отлично работают, когда проблема связана с простым отсутствием знаний. Если вы не знаете, как дойти до магазина, мы можем дать вам указания, и этого будет достаточно. Но когда необходимые знания зависят от контекста, а значит тонки, сложны и неинтуитивны, прямых линейных правил часто бывает недостаточно. В таких ситуациях возможно и очень полезно привнести целый уклад знаний из одной области в другую – с помощью историй и аналогий. Когда проблема в мотивации, опыте или навыках, простые правила-инструкции часто терпят неудачу. Эмоциональное воздействие и глубокое прочувствование (*felt sense*) хорошей истории могут стать куда лучшим проводником. Когда важно, чтобы правила не были основаны на послушании, важно не использовать директивный язык. Истории можно интерпретировать различными способами. Если способ выбран удачно, слушатель имеет возможность перенести историю на свой собственный опыт без излишней диктатуры рассказчика. Когда правила необходимо дать, избежав чрезмерной к ним привязанности, или их нужно запомнить для общего гештальта, грамотно рассказанная история преподнесет их наиболее живым, чувственным и запоминающимся языком, чем любая вербальная директива.

В RFT мы предлагаем понимать язык и мышление как поведение выстраивания и понимания символических отношений между объектами, событиями и людьми и реагирования на них. Разложив это относительно простое определение на компоненты, мы смогли проанализировать ряд клинических проблем и выстроить различные терапевтические методы. С точки зрения RFT практически любую вербальную или когнитивную активность можно смоделировать с точки зрения символических реляционных реакций.

Это очевидно верно для аналогий и метафор. Мы использовали термин «аналогический фрейминг» в этой книге для простоты его представления, но в действительности метафоры – это набор других реляционных фреймингов. Отличие не в самих отношениях, а в том, *что* соотносится. Метафорические объяснения – вопрос построения и понимания *отношений между отношениями* и реагирования на них.

Давайте рассмотрим простой пример. Представьте себе женщину, которая прилагает много усилий к сбору денег на благотворительность, цель которой – облегчить жизнь бедных в развивающихся странах. Спросивший ее о мотивации в столь тяжелом труде, имеющем (в его абстрактных рассуждениях) столь малый эффект, услышит ответ: «Вы можете видеть мою работу как каплю в океане, но я предпочитаю видеть ее как кирпич в стене». Что она имеет в виду? Что, хотя некоторые считают столь тяжелый труд для столь огромной проблемы бесполезным (как капля в океане), она считает, что даже небольшой вклад может что-то изменить, в особенности в сочетании с подобными действиями других людей (как кирпич в стене).

С точки зрения RFT метафоры обычно (но не всегда, как мы скоро увидим) заключаются в создании координационного фрейминга (или более конкретно, фрейминга эквивалентности) между двумя наборами отношений (см. рис. 8.1). В зависимости от того, как мы хотим представить эту благотворительную деятельность, мы можем установить отношения эквивалентности между одной из двух предложенных метафор. Если мы хотим рассматривать ее как ничего не меняющие усилия, мы можем поставить ее в отношения эквивалентности с каплей в океане, но, если мы хотим

представить ее как важный вклад во что-то большее, мы можем поставить ее в отношения эквивалентности с кирпичом в стене. Отношения между отношениями изменяют функции полученных символических сетей.

Исследователи RFT смогли воспроизвести процесс разработки метафоры в экспериментальных лабораториях (см., например, *Lipkens & Hayes, 2009; Stewart et al., 2004*). Как вы можете себе представить, учитывая сложность построения простой реляционной сети с нуля (см. Главу 1), обучение участников соотношению двух наборов отношений требует еще большего количества шагов. К счастью, не обязательно проходить все эти шаги, чтобы понять принципы RFT, задействованные в метафорах. Из всего этого нам полезно понять, как организована метафора: аспекты двух реляционных сетей попадают в отношение эквивалентности, что приводит к изменению функций некоторых событий в одной из этих сетей. В предыдущем примере утверждение, что сбор денег на благотворительность – капля в океане, преобразует функцию

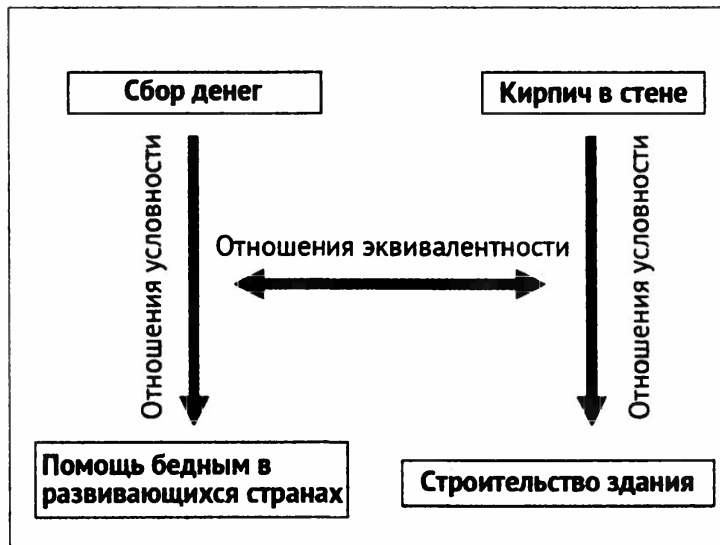


Рис. 8.1

сбора денег: он становится бесполезной деятельностью. Однако утверждение, что сбор денег на благотворительность – кирпич в стене, преобразует функцию этой деятельности в противоположном направлении: теперь она полезна.

Две реляционные сети называются *целью* и *средством* (*достижения*). Цель (*the target*) – это реляционная сеть, включающая элемент, который будет трансформирован метафорой (т. е. сбор денег на благотворительность). Средство (*the vehicle*) – это реляционная сеть, ответственная за эту трансформацию (например, кирпич в стене). Для того чтобы понять метафору, услышавшему ее необходимо быть знакомым со средством и уже знать, какие отношения и функции он включает. Связь между средством и целью представляет отношения и функции цели в новом свете.

Подходящие метафоры – те, в которых набор отношений между целью и средством тесно перекликается друг с другом, но с важными различиями. *Ключевая черта цели* должна быть связана мощным, почти чувственным, способом с соотносящейся с ней и *доминирующей чертой средства*. Чем более конкретна и интуитивна связь в этой области, тем эффективнее ее можно использовать и запомнить (McCurry & Hayes, 1992). В то же время средство должно содержать отношения или функции, которые в противном случае отсутствовали бы в цели, и они должны касаться той самой черты или черт, которые сближают средство и цель.

Отношения, включенные в сети, определяющие средство и цель, могут быть любыми (координации, противопоставления, условия, иерархии, перспективы и т. д.). Например, купив новый, очень мощный компьютер, вы могли бы сказать, что «это как день и ночь» по сравнению с вашим старым компьютером. И в средстве, и в цели отношение оппозиции связывает два стимула. Ночь по отношению к дню – как ваш старый, медленный компьютер относительно вашего нового: они противоположны. Более того, хотя в большинстве случаев средство и цель представляются эквивалентными, также возможно создавать метафоры, используя отношения различия или противопоставления между двумя сетями. В этом случае функции, входящие в цель, трансформируются через их отличие или противопоставление функциям, входящим в состав средства. Например, мы говорим: «Жизнь – не сказка»,

подразумевая, что *в отличие от* сказок, рассказываемых детям, жизнь может принести много несправедливости и не всегда заканчивается хорошо.

Вернемся к нашему примеру, чтобы увидеть, как все это работает. И капля в океане, и кирпич в стене фокусируются на ключевой черте благотворительной деятельности: это нечто малое. Отличие заключается в значимости этого малого. Первая метафора – капля в океане – имплицитно содержит отношение условности между добавлением или удалением капли из океана и тем незначительным эффектом, который она может иметь. Одна капля не меняет другие капли. Океан существует только тогда, когда все капли объединяются в безбрежное целое, и сочетание их всех практически невообразимо. Ведро или ванна – это не океан, и на самом деле они не приближаются к океану, разве что в каком-то весьма абстрактном смысле; озеро или ручей тоже бесконечно далеки от океана. Капля незначительна, отдельна и не прогрессивна. Она растворяется – исчезает в бесконечно большем целом, и в этом смысле сам ее малый размер показывает, что функционально она ничто. Помещая благотворительную деятельность во фрейм эквивалентности с каплей, условные отношения (*если* добавить или убрать каплю из океана, *то* это ничего не изменит) теперь, по-видимому, применятся к благотворительной деятельности через трансформацию ее стимулирующей функции.

Вторая метафора – кирпич в стене – также содержит условные отношения. Если добавить или убрать кирпич из стены, это окажет небольшое, но существенное влияние на всю стену. Кирпичи скрепляются вместе и поддерживают друг друга. Да, в большой стене могут быть тысячи, тысячи и тысячи кирпичей, но любой каменщик знает, что даже огромную стену успешно возводят кирпич за кирпичом. Если кирпич хорошо уложен, он укрепляет всю стену, и даже когда стена уже построена, можно увидеть каждый отдельный кирпич. Кирпич значим, связан и прогрессивен. Он не растворяется – он участвует. Сама его малость показывает, что даже очень маленькие вещи могут успешно соединиться, чтобы создать нечто великое, если эта маленькая вещь прочна и на своем месте. Если вы добавляете или удаляете кирпич из стены, это что-то меняет. Если благотворительный акт подобен кирпичу, то за

счет добавления отношений и преобразования функций он будет значимым и прогрессивным, даже если для удовлетворения всей потребности потребуется много подобных действий. Эта метафора предлагает даже наилучший способ это сделать: позаботьтесь, чтобы ваш благотворительный акт был надежен, хорошо организован и поддерживал аналогичные действия других.

Обе эти метафоры подходящи. Они сенсорны в своих ключевых связях (в данном случае малый размер и его связь с такими характеристиками, как растворение или взаимосвязь), средство хорошо известно всем, и они вызывают богатый набор реакций и следствий. Обе эти метафоры меняют смысл поведения. К счастью для благотворительной организации и получателей помощи в развивающихся странах, наша подруга выбрала ту, которая поддерживает ее просоциальные действия.

Что добавляют метафоры к другим методам, основанным на RFT, направленным на улучшение контекстуальной чувствительности и функциональной согласованности? Прежде всего, они предлагают конкретную, простую и часто знакомую ситуацию, которая не требует от клиента основательного анализа для рассмотрения альтернативных действий. Например, в метафоре с «острым соусом» клиент может легко понять, что, когда суп для него слишком острый, единственный способ съесть его – добавить больше супа без острого соуса. В противном случае ему пришлось бы выбросить суп. Ситуация так конкретна и имеет настолько очевидный вывод, что вряд ли вызовет борьбу интерпретаций и контраргументов. Никто не скажет, что вы могли бы «вычерпать» острый соус (хотя клиент, вероятно, пытался сделать именно это со своими болезненными воспоминаниями). Большинство людей согласятся с тем, как лучше всего решить проблему чрезмерно острого супа (добавив больше супа или других ингредиентов), и это очевидно решаемо, если приложить достаточно усилий. Таким образом, метафора позволяет терапевту создать простую ситуацию, с которой они с клиентом оба могут согласиться и мысленно проверить ее правдоподобие. В удачных и хорошо продуманных метафорах заключается мудрость здравого смысла. Она открывает путь новым способам справиться с трудностями клиента и,

в той или иной степени, их мысленной проверке на основе их сходства с метафорической ситуацией.

Метафоры также прекрасно подходят для привнесения различных переживаний в терапевтический кабинет. Используя метафоры, терапевт и клиент могут исследовать практически любую ситуацию, вместе наблюдать за тем, что происходит, и извлекать новые способы действий и, возможно, более эффективные правила. Это огромное преимущество для разговорной терапии, которая проводится в определенном пространстве и времени, с ограниченным доступом к естественной среде. Например, клиент может с успехом следовать определенной последовательности действий в одной области и применять ту же стратегию в более проблемных областях своей жизни. Клиентка может быть превосходной танцовщицей, демонстрируя впечатляющую способность замечать движения своего партнера и адаптировать свои собственные шаги в ответ на них. Однако в социальных ситуациях она может испытывать большие трудности с вниманием к тому, что говорят ей другие, и из-за этого реагировать не вполне адекватно, что приводит к фрустрации из-за низкого качества отношений. Таким образом, акцентирование функциональной параллели между этими ситуациями может способствовать обобщению эффективного поведения в областях, которые могут казаться очень разными. Психотерапевт может сказать, например: «Разговаривать с людьми – это как танцевать с партнером. Обращая внимание на то, что говорит ваш партнер, вы можете корректировать свои собственные слова» (*развернутый пример такого плана о профессиональном скалолазе, который учится справляться с социальной тревожностью, см. у Hildebrandt et al., 2007*).

*Как этот метод затрагивает
различные клинические традиции*

Метафоры, явно или неявно, присутствуют в арсенале большинства терапевтов, и сознательно используются во всевозможных подходах в психотерапии. Терапевтические метафоры и истории играют ключевую роль в целом ряде контекстуалистских подходов, включая работы, лежащие в самой основе психотерапии,

такие как терапия фиксированных ролей Джорджа Келли (*Kelly, 1955*) и гипнотерапия Милтона Эриксона (*Rosen, 1991*). Некоторые современные подходы продолжают действовать в том же духе, например нарративная терапия (*White, 2007*) или другие конструктивистские терапии (*Mahoney, 2005*), включая АСТ. Но всю широту интереса нельзя охватить простым перечислением конкретных видов психотерапии, открыто признающих ключевую роль историй и нарративов, потому что практически каждая книга по психотерапии рассказывает истории, включая истории об историях, рассказанных в психотерапии. Есть множество книг по метафорам и историям в психотерапии.

Как выбрать или создать метафору

Чтобы освоить использование метафор в клинической практике, полезно увидеть, как RFT понимает эту конкретную форму языка. Потребуется немного расширить ваше понимание принципов RFT, но ваши усилия будут быстро оправданы, как только вы узнаете, как выбирать и строить метафоры с помощью RFT.

Огромное количество метафор уже доступно и может быть эффективно использовано в терапии, если их правильно подобрать и донести. Однако в этом разделе мы также опишем процессы, связанные с созданием новых метафор. Это позволит вам лучше понять, как использовать принципы RFT.

Метафора должна быть нацелена на соответствующую функцию

Ключ к разработке мощных терапевтических метафор – тщательная фокусировка на *функции* цели, которую необходимо изменить, а затем выбор средства, уверенно резонирующего с этой функцией. Чтобы объяснить, что мы имеем в виду, воспользуемся метафорой, взятой из АСТ: борьба с тревогой подобна борьбе в зыбучих песках – когда вы изо всех сил пытаетесь выбраться, она затягивает вас (*Hayes et al., 1999*). Цель этой метафоры – помочь клиентам осознать, что попытки избежать сложных эмоций часто контрпродуктивны. Представьте клиента, который пытается уйти

от чувства тревоги, совершая опасные и дорогостоящие действия, направленные на снижение тревожности, таких как компульсивные покупки, пьянство или злоупотребление наркотиками. Эти стратегии могут работать в краткосрочной перспективе, но обычно вызывают еще большую тревожность в долгосрочной. Тем не менее клиент настойчиво продолжает действовать таким образом, будто не замечая действительные последствия своих действий. С точки зрения RFT вполне вероятно, что клиент, более чувствительный к краткосрочным последствиям своего поведения, выработал правило типа «напившись, я почувствую себя лучше».

Использование метафоры зыбучих песков дает возможность привнести конкретные, но отсроченные последствия в терапевтический кабинет. В самой простой форме метафоры терапевт мог бы сказать: «Когда вы, чувствуя тревогу, час за часом напиваетесь в баре, чтобы почувствовать себя лучше, это работает примерно так же, как действия человека, пытающегося вырваться из зыбучих песков. Чем больше вы боретесь, тем быстрее тонете». Клиент может увидеть условную связь, связывающую действие борьбы в зыбучих песках и его последствия: еще большее погружение. Даже если клиент никогда не сталкивался напрямую с такой ситуацией, он, вероятно, знает правило, которого следует здесь придерживаться, чтобы избежать негативных последствий: если тонешь в зыбучих песках, ложись на них плашмя. Это пример полезного правила, дающего руководство к более полезному действию: исследованию тревоги как таковой. Терапевт использует метафору с целью трансформации функции пьяного кутежа и компульсивных покупок через отношение эквивалентности, связывающее средство (борьбу в зыбучих песках) и цель (избегание тревожных чувств). Хотя раньше такое поведение считалось лучшим способом убежать от тревоги и не чувствовать ее, теперь его можно считать контрпродуктивной стратегией. После этого клиент может исследовать новые альтернативы и может даже сформулировать новые, более точные, правила в отношении тревожных чувств, метафорических версий лежания плашмя на зыбучих песках, например: «Если я чувствую тревогу, мне нужно остановиться и дать себе время почувствовать то, что я чувствую. Я не буду делать врага из своих чувств».

Метафора зыбучих песков популярна и широко используется в АСТ, но важно, чтобы метафоры подходили клиенту. Преимущество такой метафоры, как борьба в зыбучих песках, в том, что ее относительно легко понять и она применима ко многим психологическим проблемам, связанным с избеганием переживаний, особенно к тем, в которых активные попытки избегания имеют тенденцию усиливать избегаемую эмоцию. Однако не все проблемы таковы – и даже не все проблемы, связанные с избеганием переживаний. Представьте себе клиентку, пристрастившуюся к кокаину, которая употребляет этот наркотик несколько раз в неделю, на ночных тусовках. Предположим, функциональная оценка показала, что она употребляет кокаин, чтобы быть частью социальной группы – без употребления кокаина она боится, что ее друзья отвергнут ее. Это действительно может иметь аспект эмпирического избегания (то есть избегание страха отвержения или тревоги), но кокаин, вероятно, не является контрпродуктивной стратегией в отношении этой тревоги в том смысле, который функционально подобен борьбе в зыбучих песках. В метафоре попытка выбраться из зыбучих песков приведет к еще большему утопанию в них. Но в ситуации нашей клиентки употребление кокаина может не привести к еще большему страху быть отвергнутой. Конечно, употребление наркотиков может привести к большим проблемам, например со здоровьем или с законом, но употребление кокаина в попытках стать частью группы приводит к негативным *побочным*, а не контрпродуктивным, эффектам, поэтому метафора зыбучих песков здесь подходит не очень хорошо. А значит будет полезнее использовать метафору, более точно соответствующую конкретной последовательности действий и их последствий.

Упражнение «слепое письмо» (*Monestès & Villatte, 2011*) – хороший пример метафоры, нацеленной на разрушительные побочные эффекты избегания. Оно проводится как истинно эмпирическое упражнение. Клиента просят написать предложение на доске, в то время как терапевт блокирует его зрение физическим барьером (например, куском картона). Поскольку ситуация невозможности видеть то, что он пишет, неудобна, его поощряют делать все возможное, чтобы отодвинуть барьер, чтобы было видно доску. При этом терапевт продолжает ставить барьер перед его

глазами. Конечно, в результате направления всех усилий на устранение барьера испытуемый не может написать предложение на доске разборчиво. На втором этапе эксперимента терапевт предлагает ему оставить барьер там, где он есть, и сосредоточиться на написании предложения на доске, даже если ему не видно, что он пишет. На этом этапе клиент обычно пишет разборчивое предложение, практически не прилагая особых усилий. Это упражнение демонстрирует еще одну особенность избегания. Подобно тому, как страдает ваш почерк при попытках обойти барьер, может пострадать и ваше здоровье при попытках уйти от беспокойства и страха отвержения с помощью кокаина. Эта метафора лучше соответствует ключевой клинической функции и, следовательно, с большей вероятностью будет успешна.

*Доминирующая характеристика средства
должна соответствовать клинической проблеме*

Как только функция, на которую вы нацелены, станет ясна, вам понадобится средство, в котором доминирующая характеристика сети соответствует ключевой клинической проблеме. В любой истории или наборе событий есть наиболее и наименее доминирующие аспекты. Ясно, что в любой метафоре средство должно быть связано с целью, но, если эта связь будет зависеть от второстепенной характеристики средства, метафора будет слабой. Чтобы обеспечить четкий фокус терапевтической метафоры, клиническая проблема в функциональном смысле должна иметь глубокую и живую параллель со средством (Ruiz & Luciano, 2015).

Предположим, вы ищете метафору для депрессивной клиентки, которая ведет очень ограниченную жизнь, сосредоточенную на получении одобрения от других, в то же время откладывая более глубокое желание участия, игры и вклада в общее дело. Ее жизнь имеет качество навязчивой, обсессивной направленности: она очень боится делать неправильные выборы в жизни, страдает перфекционизмом и чувствует себя виноватой, совершив даже незначительную ошибку. Она очень старается получить общественное одобрение, но люди чувствуют неискренность в ее отношении, и в результате она получает довольно мало поддержки, а то,

что получает, находит неудовлетворительным и недостаточным. Любому клинически полезному средству придется состыковаться с этим созвездием функций, в идеале мощным и почти сенсорным образом. Терапия должна сфокусироваться на ее бесконечных изнурительных и недостойных попытках получить одобрение; связь с этими проблемами – место стыковки средства (*the vehicle*) и цели (*the target*).

Предположим, вы используете такую метафору: «У меня ощущение, будто вы проживаете свою жизнь как человек, которого пригласили на обед, а он садится на пол на четвереньки и жует ножку стола, время от времени получая пару заноз, но надеясь, что вскоре это начнет вам нравиться». Неплохо для начала. Жевать ножку стола на четвереньках сложно, и вряд ли это доставляет много удовольствия. Образ человека, стоящего на четвереньках, наполнен отчаянием и отсутствием заботы о себе – равно как и погоня за социальным одобрением. Получение время от времени пары заноз – довольно неудовлетворительный результат всех приложенных усилий. Все это звучит утомительно, сухо, сложно и безжизненно. Если ведение очень ограниченной жизни, направленной на получение одобрения от других, воспринимается человеком почти так же: утомительно, сухо, сложно и безжизненно, – у нас есть зачатки хорошей клинической метафоры. Но мы еще не закончили. Эта метафора пока не готова к звездному часу. /

*В средстве должны доминировать
недостающие события и функции*

Помимо того, что в сети-средстве должна доминировать связь с функциональной проблемой человека, в ней должно преобладать и то, чего не хватает в сети-цели. Необходима глубокая связь между тем, на что вы хотите направить внимание клиента в его проблемной цели, и тем, что очевидно в ситуации, описанной в метафоре-средстве.

Чего не хватает в жизни нашей клиентки, так это связи с ее собственным стремлением к участию, игре и сопричастности. Она умная и способная. Она нравится людям, когда преодолевает свои ограничения. Ей есть, что вложить в общее дело. Часть работы в терапии с ней будет посвящена тому, чтобы помочь ей увидеть

удивительно широкий спектр прекрасных жизненных возможностей, которые могут открыться, как только она поймет, что может делать выборы, основанные на том, чего она действительно хочет, а не на попытках соответствовать некогда навязанным должностям о себе.

Вам приходит в голову, что идея иметь широкий спектр жизненных выборов подобна большому выбору разных блюд, поэтому вы говорите: «У меня ощущение, будто вы живете как человек, которого пригласили на обед в McDonald's, а он садится на пол на четвереньки и жует ножку стола, время от времени получая пару заноз, но надеясь, что вскоре это начнет вам нравиться. При этом вы совершенно не обращаете внимания на все разнообразие блюд в меню, будь там Биг Мак или шоколадный коктейль».

Это улучшение, потому что теперь вы сравниваете жевание ножки стола не просто с едой, а с более конкретной едой, что начинает метафорически материализовывать альтернативный путь, к которому вы хотите подвести клиентку. Вы даже упомянули определенные блюда, и, особенно если вы знаете, что человек любит шоколадные коктейли, вы явно превзошли свою первую версию. Так уже лучше, но проблема в том, что доминирующей чертой McDonald's является не ассортимент замечательных блюд, а быстрая и недорогая еда. Коктейли и гамбургеры могут быть вкусными, но в долгосрочной перспективе их польза сомнительна. McDonald's просто не подходит нам как средство, но в остальном подход хорош.

Ту же самую метафору можно сформулировать лучше: «У меня ощущение, будто вы живете как человек, которого пригласили на роскошный банкет в ресторан «The Four Seasons», а он садится на пол на четвереньки и жует ножку стола, время от времени сажая себе пару заноз, но надеясь, что вскоре это начнет вам нравиться. Между тем, вы совершенно не обращаете внимания на весь невероятный выбор блюд прямо над вашей головой. Отличные стейки, красиво сервированные салаты, невероятные десерты – все здесь: ешь, сколько душе угодно».

Этот вариант явно лучше. Доминантная черта «роскошного банкета» – количество и разнообразие вкусных выборов. Если вы хотите, чтобы клиент почти «почувствовал вкус» насыщенной, полноценной жизни, – это средство гораздо лучше.

Но мы можем улучшить его еще. Мы ведь все еще не встроили в метафору ее перфекционизм, с одной стороны, и ее связь с игрой, с другой. Итак, вы добавляете в метафору эти черты:

«У меня ощущение, будто вы живете как человек, которого пригласили на роскошный банкет в ресторан «The Four Seasons», а он садится на пол на четвереньки и жует ножку стола, стараясь делать это идеально. Вы стараетесь и стараетесь, время от времени сажая себе пару заноз, но надеясь, что вскоре это начнет вам нравиться. Между тем вы совершенно не обращаете внимания на весь невероятный выбор блюд прямо над вашей головой. Отличные стейки, красиво сервированные салаты, невероятные десерты, – все здесь: ешь, сколько душе угодно. Огромный выбор – и все бесплатно. Можно взять немножко или много; можно попробовать разные блюда; чуточку вот этого – на пробу и полную тарелку вон того. На самом деле невозможно ошибиться – если вам что-то не понравится, есть куча других вариантов, и никто за вами не следит. Вы можете делать только то, что хотите».

Обратите внимание, как при выстраивании метафоры каждый наш шаг вперед зависел от улучшения средства или большей ясности в отношении цели. Без этих изменений мы не смогли бы создать метафору, имеющую полную терапевтическую ценность. Если бы, например, мы остановились на версии метафоры с Макдональдсом, она была бы не слишком рабочей относительно поведенческого выбора. В McDonald's *есть* счета, и выбор *не* бесплатен. Там нельзя просто попробовать что-то или положить себе каждого блюда, сколько хочется. Это средство не сработало бы еще и потому, что отсутствующие события или функции не были доминирующими.

Метафора должна соответствовать опыту клиента

Прежде чем клиент сможет увидеть сходство со своей собственной ситуацией (целью), он должен иметь возможность как можно конкретнее пронаблюдать за тем, что происходит в ситуации,

описываемой средством. Хорошо работающие метафоры обращаются к ситуациям, которые клиент может легко вообразить, даже если никогда не сталкивался с ними напрямую. Как, например, в метафоре зыбучих песков. Хотя большинство из нас никогда не ступало в зыбучие пески, мы неоднократно видели, как это происходило в фильмах, что делает этот опыт понятным (к слову, многие из «фактов» о зыбучих песках, известные нам по фильмам, – художественный вымысел, но это уже другая история).

Важно учитывать, что индивидуальные и культурные различия могут сделать метафоры очень плохими агентами изменений, когда клиент не может легко представить и ощутить средство, применяемое к цели. Как и с шутками и стихами, если метафору нужно объяснять, – это провал. Гарантия сомнительного результата, если вы не слишком много знаете о человеке, с которым используете метафору, – это спортивные метафоры, метафоры, основанные на мемах или популярных СМИ, литературные или политические метафоры. Совершенно бессмысленно вплетать в метафору узкую бейсбольную терминологию, если ваш клиент не фанат бейсбола.

Один из способов это обойти – это напрямую использовать опыт клиента. Таким образом, вместо того, чтобы представлять себе события, предложенные средством, клиенту достаточно их вспомнить. Тогда он может соприкоснуться с функцией этих событий, используя свой, а не чужой опыт. Давайте рассмотрим пример клиента, страдающего биполярным расстройством, который, помимо многих увлечений, любит смотреть фильмы. Основываясь на функциональной оценке его трудностей, терапевт приходит к выводу, что из-за влияния определенных эмоций на поведение клиента, он не может заниматься деятельностью, приносящей более устойчивое удовлетворение. Действительно, как это часто бывает при биполярных расстройствах, у клиента наблюдаются быстрые изменения настроения, что приводит к импульсивным реакциям, особенно при взаимодействии с другими людьми. Таким образом, возможной целью интервенции может быть снижение влияния сложных эмоций. Первое, что мог бы сделать терапевт, – это помочь своему клиенту привнести отдаленные последствия в настоящее посредством аугментации (см. Главу 7). В частности, если бы клиент не реагировал мгновенно

на свои эмоции, его взаимодействие с другими могло бы принести больше удовлетворения. Затем влияние процесса аугментации можно было бы укрепить с помощью метафоры, включающей сходные отношения. То есть метафора должна включать ситуацию, когда не-реагирование на краткосрочные события способствует долгосрочным последствиям. Даже если единственное, что терапевту известно о жизни клиента, – это его страсть к кино, он уже может использовать этот личный опыт для создания метафоры, соответствующей его трудностям.

На самом деле именно это мы сделали для одного из наших клиентов со схожими социальными проблемами и любовью к просмотру кино. В обобщенном варианте метафора выглядела следующим образом:

ТЕРАПЕВТ: Когда вы смотрите фильм, бывает, что история настолько захватывающая, что вам отчаянно хочется узнать, что будет дальше?

КЛИЕНТ: Да, очень часто, особенно когда это хорошая история, с хорошей интригой, саспенс...

ТЕРАПЕВТ: В любой момент в фильме может произойти что-то действительно драматическое. Например, героя ранят, он падает в яму, и мы не знаем, жив он там или мертв. Что вы чувствуете в такой момент?

КЛИЕНТ: Мне не терпится узнать, что произойдет. Если фильм хороший, такой момент может быть очень напряженным.

ТЕРАПЕВТ: Но часто мы не сразу узнаем, жив или мертв наш герой, верно? Может пройти несколько сцен, прежде чем друзья героя найдут его в яме, и мы, наконец, узнаем, жив ли он еще.

КЛИЕНТ: Да, это классическая техника саспенса.

ТЕРАПЕВТ: Вы чувствуете тогда желание немедленно узнать ответ?

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: И тогда вы пропускаете промежуточные сцены, сразу переходя к той, где раскрывается, что произошло?

КЛИЕНТ: Нет! Это же всю интригу испортит!

ТЕРАПЕВТ: Как же так? Вы ведь сказали, что хотели бы немедленно узнать...

КЛИЕНТ: Но именно это делает фильм интересным. Если пропустить эти сцены, будет совсем не то. Да, я хотел бы узнать разгадку немедленно, но я предпочту позволить истории развернуться.

В этой метафоре терапевт использует средство, которое содержит отношение состояния, аналогичного тому, которое клиент испытывает в социальных взаимодействиях. Реагирование на сиюминутные импульсы приносит удовлетворение в краткосрочной перспективе, но разрушает большее удовлетворение в долгосрочной перспективе. Здесь использование личного опыта клиента помогло ему более непосредственно соприкоснуться с последствиями альтернативных действий. Позволяя социальным взаимодействиям развиваться в своем собственном темпе, как при просмотре фильма целиком, без перескакивания сцен, клиент получает возможность испытывать удовлетворение от способности слушать других людей.

Другой способ убедиться, что метафора соответствует культурному опыту клиентов и целевым функциям, – это использовать их собственный метафорический язык. В Главе 5 мы увидели, что клиенты часто спонтанно используют метафоры для описания своего опыта, особенно когда этот опыт трудно описать. Терапевты должны уделять большое внимание этим спонтанным метафорам, поскольку они гарантированно принадлежат культурному слою клиента и функционально соответствуют цели. Иногда даже одно слово – это возможность развернуть целую историю, мощно резонирующую в сознании клиента. Понаблюдайте за этим процессом в следующем диалоге:

КЛИЕНТКА: Терпеть не могу, когда на меня смотрят люди. От этого я чувствую себя неловко и очень нервничаю. Мне хочется просто спрятаться.

Клиентка использует метафору для описания своей реакции на социальные ситуации.

ТЕРАПЕВТ: Как в игре в прятки?

Терапевт расширяет собственную метафору клиентки.

КЛИЕНТКА: Да. Ну, как в такой игре в прятки, где я правда не хочу, чтобы меня нашли.

Клиентка прослеживает свою реакцию далее, используя расширенную метафору.

ТЕРАПЕВТ: Как вы прячетесь?

Терапевт продолжает использовать метафору, чтобы стимулировать дальнейшее прослеживание.

КЛИЕНТКА: Я избегаю разговоров. Я притворяюсь, что у меня есть другие дела. Я ухожу. Или, когда я не могу уйти, я отворачиваюсь. Чтобы люди говорили между собой, не вовлекая меня в разговор.

ТЕРАПЕВТ: А кажется ли вам, что вас ищут? Пытаются ли люди найти, где вы прячетесь?

Терапевт продолжает вызывать прослеживание внутри метафоры.

КЛИЕНТКА: Да. Как будто я за занавеской, как маленький ребенок, который думает, что его не видно, но на самом деле у него снизу ноги торчат. В случае с ребенком это мило. А со мной как-то жалко. Я никогда не могу найти безопасное место, где можно спрятаться.

Клиентка замечает последствия своих действий, используя метафору.

ТЕРАПЕВТ: Как в игре в прятки, в которой никогда не выиграть?

КЛИЕНТКА: Точно.

ТЕРАПЕВТ: Весело ли играть в прятки, где тебя никогда не найдут?

Терапевт привлекает внимание клиента к незамеченным последствиям, снова используя метафору.

КЛИЕНТКА: Хм. Наверное, это было бы скучно. Никогда не думала об этом так. Наверное, я играю в какую-то веселую игру в прятки. И просто никогда не рассматривала эту ситуацию как приятную!

Клиентка начинает открываться другим функциям, связанным с социальными ситуациями.

Пример

Давайте рассмотрим пример и проанализируем процесс построения метафоры на основе следующих ключевых принципов:

- Метафора должна быть нацелена на соответствующую функцию.
- Доминирующая характеристика средства должна соответствовать клинической цели.
- В средстве должны доминировать недостающие события и функции.
- Метафора должна соответствовать опыту клиента.

Возьмем клиентку, страдающую депрессией, не способную проявить никакого интереса к потенциальным источникам удовлетворения. Похоже, у нее нет мотивации к какой-либо деятельности, и она решила обратиться к терапевту лишь после того, как ее партнер сказал, что уйдет от нее, если она не предпримет хоть что-то для своего исцеления. На вопрос, как она проводит время,

она отвечает, что целыми днями лежит на диване на веранде, спит или смотрит на задний двор пустыми глазами. Вместе вы решаете двигаться к увеличению частоты и разнообразия ее активности.

Как мы увидели в Главе 7, самое трудное в этой ситуации – найти подходящие средства мотивации к долгосрочным источникам подкрепления, зная, что в настоящее время очевидные подкрепления в жизни клиента отсутствуют полностью. Один из возможных подходов состоит в том, чтобы поощрять действия, даже если они не приносят немедленного удовлетворения, предполагая, что со временем они снова станут подкрепляющими. Эта стратегия требует от терапевта вызова аугментации подкрепления через символические процессы, мотивирующие клиента совершать эти действия, несмотря на отсутствие интереса к ним в данный момент.

Чтобы построить метафору, побуждающую клиентку заниматься деятельностью, которая в данный момент ей не интересна, полезно сначала определить функциональную последовательность, включенную в ее существующую сеть отношений. На данный момент новые занятия не приносят ей удовлетворения, но, если она будет ими заниматься, в конечном итоге они могут принести удовлетворение. Другими словами, существуют отношения условности между поведением, не приносящим удовлетворения в краткосрочной перспективе, и долгосрочными положительными последствиями. То есть метафора должна включать средство именно с этой конкретной функциональной последовательностью.

Нам нужна глубокая, почти сенсорная, связь между доминирующими характеристиками средства и цели. В примере с депрессивной клиенткой принести удовлетворение в долгосрочной перспективе может топографически активное поведение (например, прогулки, работа, встречи с друзьями), и клиент будет воспринимать его как требующее усилий. Таким образом, средство, основанное на пассивном или слишком легком поведении, было бы нежелательным, даже если бы оно имело правильную последовательность поведения, не приносящего удовлетворения в краткосрочной перспективе, но имеющего долгосрочные положительные последствия. А значит, было бы плохой идеей сравнивать то, что может сделать клиентка, скажем, с отказом от траты денег

сейчас ради возможности купить что-то дорогое позже. Функционально это соответствовало бы клинической ситуации, но доминирующая характеристика средства не соответствовала бы цели.

Также важно, чтобы в средстве преобладало чувство удовольствия. Если нам нужно вообразить себе день, когда жизнь снова обретет смысл, метафора-средство должна иметь богатое, мощное и позитивное качество в будущем, которое она предвещает.

И, наконец, нам нужна метафора, которая соответствует опыту клиента. К сожалению, нынешний опыт клиентки очень ограничен, так как она весь день спит на диване или смотрит на задний двор. Мы столкнулись с очень похожей ситуацией с одной из наших клиенток, и нашли решение этой головоломки прямо на заднем дворе человека – это было то, что она увидела сама. Мы спросили ее, что она видит, глядя на задний двор, лежа на диване дни напролет. И она начала описывать, как белки бегают по деревьям в поисках орехов. Последовавший за этим диалог стал метафорой того, как она может справиться со своей депрессией:

ТЕРАПЕВТ: Что они делают с орехами? Они их едят?

КЛИЕНТКА: Нет, они их собирают и куда-то прячут.

ТЕРАПЕВТ: Разве они не должны их есть?

КЛИЕНТКА: Ну да, но они сохраняют эту еду на зиму.

ТЕРАПЕВТ: Значит, прямо сейчас в их работе нет смысла?

КЛИЕНТКА: Пожалуй, нет, но в долгосрочной перспективе она важна. Они будут есть эти орехи позже, когда будет холодно и готовой еды будет не найти.

ТЕРАПЕВТ: Выходит, они делают что-то, что требует усилий, но не приносит удовлетворения прямо сейчас, потому что пользу это принесет им позднее?

КЛИЕНТКА: Да, именно так.

Есть множество способов использовать опыт клиентов в метафоре, и чем больше вы знаете об их культурном и индивидуальном опыте, тем легче будет найти ситуации, соответствующие терапевтической цели. Выполнение шагов, описанных в этом при-

мере, поможет вам найти искомое. К счастью, язык сам по себе удивительно гибок: всегда можно найти что-то подходящее.

Создание метафор на основе опыта от обратного

Всегда можно найти что-то подходящее, поскольку язык применим произвольно. Количество возможностей для любой ситуации буквально неисчислимо.

Эмпирический процесс может помочь терапевту создавать мощные метафоры, основанные на гибкости языка. Как только этот процесс войдет в привычку, его можно развернуть в фоновом режиме даже во время сессии, потому что при умелом выполнении он занимает всего несколько минут и переключается с полезной терапевтической эмпатией. Изначально проходить этот процесс лучше всего между сессиями при планировании возможных направлений интервенции.

Любой ребенок, увлекающийся головоломками-лабиринтами, скажет вам, что их легче разгадывать, просто двигаясь от конца к началу. Применяя эту идею к развитию метафор, хорошим психологическим путем к поиску правильного средства будет погружение в форму и функцию клинических проблем эмпирическим путем. Это имеет смысл, поскольку доминирующая характеристика и функция средства должны соответствовать целевой проблеме. Итак, начнем с самой проблемы. Постарайтесь почувствовать ее изнутри. Какие ощущения или мысли присутствуют внутри этой проблемы; ощущается ли она как *активная* или *пассивная*; какие функции *доминируют*? Не надумывайте лишнего – ослабьте собственные механизмы суждения или аналитического мышления, ищите вместо этого эмпирическую связь с борьбой, с которой сталкивается ваш клиент.

Затем, когда вы начнете чувствовать эту проблему изнутри, сохраняйте эмпирический подход, переходя к следующему терапевтическому шагу. Нам нужно средство, в котором доминируют *недостающие* события и функции, и чтобы найти эту связь, нам нужно пережить эти события или функции интуитивно. Каково было бы сделать этот терапевтический шаг? Какие ощущения или

мысли присутствуют; ощущается ли он активным или пассивным; что движет действиями в этом новом месте?

И, наконец, вспоминая своего клиента и все, что вы знаете о нем или ней, и сохраняя связь с формулировкой клинического случая, о чем напоминает вам этот эмпирический контакт с проблемой и терапевтической целью? Какая ситуация, событие или объект могли бы объединить это все? Здесь вам нужно еще больше расслабить мышление. Позвольте своему вниманию блуждать по фильмам, историям, изображениям и символам; лицам, цветам, картинам и снимкам; воспоминаниям, играм, действиям и упражнениям. Вы намеренно расслабляете свой стиль мышления, будто позволяя собственному «бессознательному» говорить с вами. Вы хотите, чтобы все каналы информации были открыты.

Возможные метафоры начнут всплывать внутри этой комбинации эмпирического контакта с проблемой, целью и клиентом. Эти функции напомнят вам о том, что вы видели, слышали или о чем думали, – и что содержит все эти элементы. «Ассоциации» могут быть немного расплывчатыми, но они не будут случайными. В них будет связь.

Чтобы увидеть, как может работать этот процесс, предположим, что у вас есть клиент-трудоголик. Он убежденно прилагает много усилий к обеспечению своей семьи, но он загнан, несчастен и находится в состоянии стресса. Он пришел на терапию отчасти потому, что его супруга угрожает разводом из-за того, что он не может оказывать ей эмоциональную поддержку. Но вы еще не определились с конкретной терапевтической целью.

Ваш анализ ситуации показывает, что сам клиент был воспитан в критике, игривость порицалась, а поощрялись только достижения. Бывший военный офицер, он был успешным солдатом, но никогда не соприкасался с травмами, которые принес с собой с войны. Он любит свою жену и дочь, но боится, что ему нечего им дать, кроме денег. Он говорит, что всегда чувствовал себя самозванцем, фальшивкой, как будто он просто плывет по течению: «Я боюсь смотреть на себя – боюсь того, что я могу увидеть».

По мере вашего эмпирического погружения в проблемное поведение – каково это быть им в худшей версии – в своем воображении вы чувствуете тяжесть и сужение видения. Как будто вы не-

сете бремя. В этом ощущении есть ритм – оно наполнено срочностью. У вас есть ощущение, что вы ничего не видите и не слышите. Вы чувствуете страх и давление срочности, как будто замедление – это угроза, и если вы замедлитесь, произойдет что-то плохое. Это чувство клаустрофобно и инкапсулировано. Это тяжелая работа, но знакомая и безопасная. И в ней есть чувство глубокой старости.

Когда вы углубляетесь в вопрос, что может быть улучшением в жизни клиента, вам хочется открыть глаза и сесть. Вам очень хочется, чтобы у клиента появилось чувство открытости, доброты к себе, взаимной поддержки и игры. Слово, которое приходит, когда вы углубляетесь в вопрос, что можно создать в терапии, – это «любовь», и когда вы чувствуете эту цель, вы удивляетесь, заметив слезы на своих глазах.

Внутри проблемы, цели и ощущения клиента начинают всплывать метафоры. И вот что получается:

«Порой, слушая вас, мне кажется, что ваша жизнь превратилась в бесконечный военный поход. Голова опущена, и слышно только ритм тяжело шагающих ног. И вам приходится просто идти и идти до самого конца. Вы несете на спине тяжелый мешок, в котором вроде бы провизия для небезразличных вам людей, вашей семьи, но пока вы плететесь с этим грузом, опустив глаза, они могут стоять хоть прямо на обочине дороги – вы прошагаете мимо, даже не заметив их. Но что же в этом мешке? Там действительно провизия? Или же этот старый тяжелый мешок наполнен чем-то другим? Подавленными чувствами, проигнорированными моментами, страхами, травмой, болью и самокритикой?»

Если клиент увидит связь между своим опытом и этими метафорическими описаниями, вы можете заключить, что

«Один из вопросов, который мы можем рассмотреть в нашей совместной работе, – это вопрос: как долго будет продолжаться этот поход? Действительно ли вам важно продолжать идти, неся это тяжелое бремя, или же пришло время

его сбросить? Возможно, сняв его с ваших плеч, мы сможем найти, где присесть. И может быть, тогда вы сможете поднять голову и глаза и увидеть, кто вокруг вас? Может быть, в этом мешке, наполненном вашей историей жизни, найдется что-то более доброе, нежное и любящее?»

КАК ПРЕПОДНЕСТИ МЕТАФОРУ

Как только вы выбрали или построили метафору на основе принципов, представленных в предыдущем разделе, вы уже на полпути к ее использованию в терапии. Второй критически важной частью этого процесса является подача метафоры. Здесь нам приходится быть более умозрительными, потому что исследовательская работа скудна. Однако с теоретической точки зрения существуют новые возможные стили для изучения.

В некоторых из наших примеров метафоры были представлены в сокращенном формате, но в целом более эмпирический подход может работать лучше, поскольку он позволяет клиенту более четко увидеть конкретные особенности метафоры-средства. Можно выделить стили выгодной презентации эффективной метафоры, определение которой мы дали в предыдущем разделе.

Ведение клиента через историю как ролевую игру

Метафоры предоставляют конкретные ситуации, которые можно исследовать в терапевтическом кабинете, и открывают новые перспективы на поведение. Если проблемное поведение в первую очередь контролируется неподходящими правилами или краткосрочными или изменчивыми вероятными последствиями, клиенту нужно заметить более благоприятные последствия, чтобы изменить свое поведение. В этом отношении способ представления метафоры может играть большую роль. Метафора подобна истории, и рассказывая ее как историю, вы делаете элементы средства более живыми и легкими для наблюдения. Допустим, терапевт явно указывает клиенту на долгосрочные последствия, и говорит: «Когда белки собирают орехи, польза этого скорее долгосрочная,

чем сиюминутная. Это требует усилий сейчас, но приносит удовлетворение позже». В этом примере терапевт использует правило, описывающее долгосрочные последствия.

В таком откровенно прямом подходе нет ничего принципиально неправильного, ведь он тоже направлен на то, чтобы соединить клиента с полезными функциями его опыта. Но, преподнося метафору таким образом, терапевт напрямую устанавливает правило, вместо того чтобы дать клиенту возможность сначала понаблюдать за своим опытом. Когда клиента поощряют смотреть на собственный опыт глазами терапевта, социальная уступчивость может занять центральное место в мотивации клиента, и это может привести к проблемной невосприимчивости к контексту (следованию правилу, даже когда оно неэффективно).

Вы можете уменьшить риск социальной уступчивости клиента, представив метафору как квазиролевую игру, чтобы клиент мог напрямую проследить, что происходит в последовательности, с менее очевидным вмешательством терапевта. Например, в метафоре просмотра фильма, которую мы использовали ранее, терапевт мог бы вести беседу следующим образом (некоторые из этих изменений едва уловимы – вам может понадобиться открыть предыдущую версию на странице 402, чтобы увидеть различия):

ТЕРАПЕВТ: Давайте представим, что вы смотрите захватывающий фильм прямо сейчас. Где вы обычно смотрите фильмы?

Терапевт предлагает клиенту представить себя в ситуации, описанной средством, и соприкоснуться с конкретными характеристиками этой ситуации.

КЛИЕНТ: У себя в гостиной. У меня есть большой экран и домашний кинотеатр. Я делаю попкорн и ложусь на диван.

ТЕРАПЕВТ: Итак, удобно расположившись на диване, вы наслаждаетесь фильмом. В какой-то момент герой фильма получает ранение в бою и падает в яму. Вы не знаете, жив он или мертв. О чем вы сейчас думаете?

Терапевт начинает рассказывать историю так, как если бы это происходило в терапевтическом кабинете.

КЛИЕНТ: Я взволнован. Я хочу знать, что произойдет.

ТЕРАПЕВТ: И что вы делаете?

КЛИЕНТ: Я продолжаю смотреть, и мне не терпится узнать, жив ли еще герой.

ТЕРАПЕВТ: Вы хотите пропустить следующую сцену и сразу перейти к тому моменту, где вы узнаете, что случилось с героем?

Терапевт задает вопросы о чувствах и действиях клиента, чтобы лично вовлечь его в историю.

КЛИЕНТ: Ну да, в каком-то смысле хочу, но я никогда так не делаю. Это бы испортило весь фильм.

Часто можно даже разыграть метафору, чтобы клиенту было еще легче увидеть конкретные особенности ситуации. Принцип тот же, что и в других метафорах, но здесь клиенту не нужно представлять ситуацию – он может непосредственно ее пережить.

Использование настоящего времени

Поскольку ситуация метафоры на самом деле не присутствует в терапевтическом кабинете, терапевты часто спонтанно рассказывают историю, используя условное наклонение. Например, терапевт говорит: «Представьте, что вы попали в зыбучие пески... Что бы вы сделали?» или «Представьте, что вы смотрите фильм и герой был ранен и упал в яму, что бы вы подумали?» Этот тип презентации требует от клиента дополнительного шага – деривации, и поэтому он может создавать больше дистанции от наблюдаемого опыта.

Это расстояние можно сократить, используя настоящее время. В этом случае терапевт сказал бы что-то вроде: «Представьте, что вы идете по пустыне и вдруг попадаете в зыбучие пески... Что

вы сделаете теперь?»; или «Представьте, что вы сейчас смотрите фильм: герой ранен и падает в яму. О чем вы сейчас думаете?» Обратите внимание, что терапевт не просто использует настоящее время, но еще и укореняет историю в настоящем (с помощью слов «сейчас», «теперь»), как если бы метафора была своего рода опытом виртуальной реальности. Часть цели – сделать более объемными конкретные характеристики ситуации. Часто клиент не подхватывает эту форму сразу, но его можно аккуратно возвращать в настоящее, где эмпирические наблюдения, вероятно, будут наиболее действенными.

Вот версия того же разговора, который мы исследовали, которая демонстрирует, как терапевт может помочь клиенту придерживаться настоящего времени (опять же, различия здесь очень тонки, поэтому вам, возможно, захочется сравнить эти версии, чтобы лучше понять, что изменилось):

ТЕРАПЕВТ: Представьте, что вы смотрите фильм, удобно устроившись на диване. Внезапно герой получает ранение в бою и падает в яму. Каковы ваши мысли в этот момент?

КЛИЕНТ: Мне было бы интересно, что случилось с героем... Жив он или мертв.

ТЕРАПЕВТ: И вам не терпится узнать, что только что произошло?

Терапевт придерживается настоящего времени, не поправляя клиента.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Вы хотите пропустить следующие сцены, чтобы сразу перейти к разгадке?

КЛИЕНТ: Нет, это бы испортило весь фильм.

ТЕРАПЕВТ: И тем не менее прямо сейчас вы действительно хотите знать, что произойдет.

КЛИЕНТ: Да, я хочу знать, но я предпочитаю подождать, пока история развернется.

Теперь клиент также использует настоящее время.

ТЕРАПЕВТ: Почему?

КЛИЕНТ: Потому что я получу больше удовольствия от фильма, если позволю сюжету развиваться.

***Развитие прямого наблюдения
с использованием эмпирических ключей***

Замечание конкретных аспектов ситуации в средстве может быть улучшено путем привлечения внимания клиентов непосредственно к их собственным психологическим реакциям: эмоциям, ощущениям и мыслям. Это похоже на другие техники, которые мы представляем в этой книге для оценки психологических проблем, улучшения функционально-контекстуальной осознанности и проведения эмпирических упражнений, когда терапевт регулярно вызывает у клиента наблюдение, описание и прослеживание. Когда мы спрашиваем клиента о его текущих эмоциях и мыслях, становится более вероятным, что он останется в настоящем.

Вот пример метафоры, представленной с множеством эмпирических ключей. Терапевт использует метафору, сравнивающую ложность нереагирования на навязчивые мысли со сложностью игры в футбол гостевой команды среди кричащей толпы болельщиков команды-соперника.

ТЕРАПЕВТ: Итак, вы слышите, как болельщики команды-соперника кричат на вас, когда вы выходите на стадион. Что они кричат?

Терапевт вызывает наблюдение и описание ситуации.

КЛИЕНТ: Что мы проиграем.

ТЕРАПЕВТ: Как это ощущается?

Терапевт вызывает наблюдение и описание психологических переживаний.

КЛИЕНТ: Это раздражает, но это игра. Когда мы играем против других команд в штате, они орут еще больше.

ТЕРАПЕВТ: Представьте, что вы сейчас находитесь на поле, играете против одной из этих команд, и слышите крики их болельщиков. Попробуйте представить это в своем воображении, как будто вы там прямо сейчас. Вы их слышите?

Терапевт поощряет наблюдение за переживаниями.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Что они выкрикивают?

Терапевт поощряет описание переживаний.

КЛИЕНТ: Всевозможные оскорбления в наш адрес. Они кричат, что нас раздавят.

ТЕРАПЕВТ: Что вы чувствуете сейчас, слыша, как они кричат?

Терапевт вызывает наблюдение и описание психологических переживаний.

КЛИЕНТ: Это очень раздражает.

ТЕРАПЕВТ: Какие ощущения вы испытываете?

Терапевт более конкретно ориентирует клиента на ощущения.

КЛИЕНТ: Не знаю... Я напряжен.

ТЕРАПЕВТ: Я вижу, что вы хмуритесь. Это потому, что вы чувствуете раздражение и напряжение, когда слышите их?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТ: Да... Одна только мысль об этом меня начинает подбешивать.

ТЕРАПЕВТ: И что вам хочется делать, когда вы слышите, как эти болельщики оскорбляют вас?

Терапевт вызывает дальнейшее прослеживание.

КЛИЕНТ: Честно? Хочется им врезать!

ТЕРАПЕВТ: Как это ощущается внутри вас?

Терапевт вызывает наблюдение и описание ощущений.

КЛИЕНТ: Желание им врезать?

ТЕРАПЕВТ: Да. Какие ощущения возникают в вашем теле, когда вам хочется им врезать?

КЛИЕНТ: Хм... Я сжимаю челюсть. Чувствую напряжение в кулаках.

ТЕРАПЕВТ: И что вы делаете теперь?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТ: Да ничего. Бить я никого не буду. Они идиоты, но это всего лишь игра.

Смешивание лексики средства и цели и ограничение явных сравнений

Терапевты, озвучивая метафору, часто задаются вопросом, должны ли они «объяснять» ее клиентам или стоит позволить им самим понять, что она означает. Например, терапевт может сказать: «Напряжение, которое вы чувствуете, слыша оскорбления от болельщиков противника, похоже на то, что сопровождает ваши побуждения реагировать на навязчивые идеи. Это трудно, но можно решить не реагировать на них». Проблема с объяснением эквивалентности между средством и целью в том, что оно может чрезмерно упростить эмпирическое богатство связи, обращая опыт в простое правило. Если клиент не сформулировал это правило сам, оно может быть несвоевременным или преувеличенным; оно может стать социальным стимулом, увеличивая риск проблемной нечувствительности из-за послушания. Концепции RFT не запрещают терапевту прямо излагать мораль или связь, поскольку сво-

евременные утверждения терапевта, вероятно, будут полезны. В целом, однако, безопаснее ошибиться, позволив клиенту увидеть и вербально формулировать связи, чтобы усилить навыки наблюдения, описания и прослеживания. При этом полное отсутствие рекомендаций может плохо работать в терапевтической практике, поскольку клиенты могут запутаться и фрустрироваться.

Золотая середина в том, чтобы постепенно смешивать средство и цель по мере того, как клиент проходит метафору и усваивает ее. Например, терапевт может намеренно начать использовать словарь средства, чтобы говорить о цели. Таким образом, отношение эквивалентности, разделяемое двумя ситуациями, становится более заметным без прямого объяснения метафоры. Это дает также и преимущество переноса более конкретных функций от средства к цели, что помогает подорвать влияние, оказываемое неэффективными правилами. Со временем клиенты часто начинают говорить о личных трудностях, используя термины из метафоры. Когда это происходит, становится легче оценить, оказывает ли метафора положительное терапевтическое воздействие, поскольку клиенту необходимо обобщить метафору, чтобы применять ее умело и тонко. Например, клиент может сказать: «На этой неделе я много слушал крики толпы. Было действительно трудно не набить им лица. Тем не менее я не отвлекался от игры». Подробный случай из практики, представленный в конце этой главы, покажет, как применять эту технику.

Помощь в извлечении эффективных правил

Смысл использования метафоры не только в том, чтобы рассказать историю, но и в том, чтобы способствовать изменению поведения посредством изменений в отношениях и функциях. Конечная цель – заменить текущее неэффективное поведение другим, приносящим клиенту более продолжительное удовлетворение. Как и в любой эмпирической терапевтической технике, выбор метафоры ориентирован на автономию клиента в долгосрочной перспективе. Если клиент может наблюдать за своим собственным опытом и самостоятельно осуществлять прослеживание в процессе представления метафоры, он усваивает поведен-

ческую последовательность, которую сможет легче воспроизвести за пределами терапевтического кабинета.

Чтобы помочь клиенту извлечь полезные формулировки, основанные на метафоре, вам потребуется большинство техник, которым вы научились ранее. В частности, терапевт может с пользой задавать вопросы, поощряющие клиента к наблюдению, описанию и прослеживанию, например: «Что вы сделаете в этой ситуации?»; «Что будет дальше?»; «Каковы последствия этого в краткосрочной перспективе?»; «А что с последствиями в долгосрочной перспективе?». Мягкое сопровождение может помочь клиенту сформулировать правила, которые определяют новое поведение и его последствия в определенных контекстах. В следующих альтернативных примерах обратите внимание на различную степень вовлеченности терапевта в этот процесс. В первом случае терапевт описывает то, что наблюдает и прослеживает она сама, чтобы в конечном итоге извлечь правила, а во втором – поощряет клиента к наблюдению, описанию и прослеживанию, чтобы помочь ему самостоятельно извлечь новые эффективные правила. Эти диалоги следуют сразу за метафорой зыбучих песков.

Пример 1. Терапевт формулирует наблюдения и правила

ТЕРАПЕВТ: И когда вы начинаете погружаться в тревогу, что вы делаете?

КЛИЕНТКА: Я делаю все возможное, чтобы расслабиться и не чувствовать стресса.

ТЕРАПЕВТ: Например, отвлекаетесь, пытаетесь думать о чем-то другом?

Терапевт формулирует наблюдение.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: И в конце концов вы чувствуете себя еще более тревожно...

Терапевт формулирует наблюдение.

КЛИЕНТКА: Да... Думаю, это как в зыбучих песках. Я вязну еще больше.

ТЕРАПЕВТ: Тогда, может быть, проблема в том, что вы избегаете тревоги. Как вы думаете?

Терапевт формулирует собственное правило.

КЛИЕНТКА: Думаете, что это усугубляет ситуацию?

ТЕРАПЕВТ: Когда я прислушиваюсь к вашему опыту, мне кажется, что это только усугубляет ситуацию, потому что вы тратите всю свою энергию на то, чтобы чувствовать меньше стресса, и в конце концов вы испытываете еще больший стресс. Возможно, лучшей стратегией было бы не пытаться избежать беспокойства. Как вы думаете?

Терапевт формулирует правило и предлагает альтернативную реакцию.

КЛИЕНТКА: Если я буду избегать беспокойства, мне станет только хуже. Я понимаю. Так думать непросто. Но я понимаю, что вы имеете в виду... Это как зыбучие пески.

Пример 2. Терапевт способствует наблюдению, описанию и прослеживанию

ТЕРАПЕВТ: И когда вы начинаете погружаться в тревогу, что вы делаете?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТКА: Я делаю все возможное, чтобы расслабиться и не чувствовать стресса.

ТЕРАПЕВТ: Например, что?

Терапевт вызывает наблюдение и описание поведения.

КЛИЕНТКА: Как я уже сказала, я стараюсь отвлечься и подумать о чем-то другом.

ТЕРАПЕВТ: И что происходит дальше?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТКА: Я чувствую себя немного лучше.

ТЕРАПЕВТ: Вы имеете в виду, что сначала вы чувствуете себя лучше?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: А потом?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТКА: Тревога быстро возвращается.

ТЕРАПЕВТ: Каково вам, когда она возвращается? Так же тяжело, как было до того, как вы попытались расслабиться? Менее тяжело? Или еще тяжелее?

Терапевт вызывает более точное прослеживание.

КЛИЕНТКА: Не знаю... В каком-то смысле это даже тяжелее, потому что неприятно чувствовать, что тревога возвращается снова и снова после того, как она ненадолго ушла. Мне тогда кажется, что она вообще никогда не уйдет.

ТЕРАПЕВТ: Вы о том, что, когда она возвращается, вы чувствуете фрустрацию в дополнение к стрессу?

Терапевт вызывает более точное прослеживание.

КЛИЕНТКА: Да... Становится еще хуже.

ТЕРАПЕВТ: И тогда что еще вы можете сделать?

Терапевт вызывает прослеживание альтернативной реакции.

КЛИЕНТКА: Думаю, было бы лучше, если бы я не старалась так сильно избегать стресса.

ТЕРАПЕВТ: Почему? Ведь вы сказали, что вам не нравится испытывать стресс.

Терапевт ориентирует клиентку на предыдущее наблюдение, чтобы улучшить прослеживание.

КЛИЕНТКА: Да, но в конце концов это только усугубляет ситуацию.

ТЕРАПЕВТ: Вы говорите, что борьба с тревогой заставляет вас вязнуть в ней еще больше?

Терапевт переформулирует собственное наблюдение клиентки.

КЛИЕНТКА: Да, как с зыбучими песками.

Обратите внимание, что оба примера приводят к одному и тому же выводу: к формулировке правила, определяющего контрпродуктивные последствия избегания тревоги. Однако во втором примере терапевт не дает готовых ответов, а использует комментарии и вопросы, помогающие клиентке наблюдать за собственным опытом и сформулировать новое правило самой. Как правило, этот процесс занимает больше времени, так как ответы исходят от клиента, но прогресс в этом случае более уверенный. При первом подходе клиенты часто понимают, но позже забывают или отрицают понятое. Терапевту стоит направить усилия на помощь клиентам в наблюдении своих переживаний, из которых они делают *собственные* выводы о том, что для них работает, – это часто дает более устойчивый долгосрочный результат.

Важно оставаться открытым к любым реакциям – терапевт должен поддерживать в себе искренний интерес к процессу клиента и руководствоваться им. Может оказаться и так, что клиент не испытывает никаких контрпродуктивных эффектов избегания тревоги и что эта метафора на самом деле не соответствует его трудностям. Однако такая очевидная неудача может тоже быть продуктивной, поскольку дает возможность уточнить оценку проблем клиента в функциональном смысле и может привести к пересмотру плана интервенции. Если способность клиента к наблюдению серьезно не изменилась, ключевым клиническим компасом будет его собственный опыт.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТОЯВШИХСЯ МЕТАФОР

В этой главе мы сделали акцент на том, как можно использовать RFT для выбора, создания и подачи метафор, но было бы большим упущением не связать эти идеи с использованием устоявшихся метафор в терапии. Большинство ключевых идей в психотерапии – это устоявшиеся метафоры (т. е. метафоры, которые мы используем так часто, что даже забываем, что это метафоры, например, когда мы говорим: «Я склонен думать, что...»). Однако слова не теряют полностью своих метафорических коннотаций, даже перейдя в обычные буквальные термины с определенным значением. Из-за глубокой структуры языка даже устоявшиеся метафоры сохраняют часть своего первоначального значения.

Это понимание позволяет клиницистам осознанно выбирать слова, используя метафорическую информацию. Предположим, у терапевта есть много свидетельств того, что проблемный гнев и агрессия клиента исходят из его детской травмы покинутости. Терапевтическая цель может быть в поощрении большей доброты к себе, которая позволила бы клиенту прочувствовать свою боль от чувства беспомощности и безразличия и позаботиться о ней, как о болящем ребенке, без необходимости атаковать других с целью избегания этого чувства уязвимости.

Такое заботливое отношение к себе можно передать многими языковыми способами. Рассмотрим, например, просьбы терапев-

та замедлиться и почувствовать боль так, как что-то важное и заслуживающее внимания. Сравните эти два приглашения: «Попробуйте остановиться и почувствовать это» и «Попробуйте *принять и обнять* это чувство, уделите ему время». Эти два предложения почти одинаковы, но во втором используются термины, поощряющие заботу о себе и обращение с собой как с кем-то важным. Еще более прямо во втором вопросе используются термины, обозначающие то, чего может естественно желать ребенок: чтобы его *приняли или обняли*, когда ему больно.

Если опыт покинутости клиент пережил в еще более раннем детском возрасте, это же приглашение можно переформулировать так: «А что, если мы посмотрим этому чувству в глаза и как бы *побаюкаем* его на ручках?» Если терапевт хочет предложить сострадание к себе в качестве альтернативы защитному гневу и агрессии, предложение можно изменить, обратив внимание на это сравнение, но не называя его прямо: «Давайте попробуем уделить время, чтобы *обнять* это чувство? Не *хватайте* его и не *сжимайте* крепко. Не *боритесь* с ним. Просто посмотрите, сможете ли вы *осторожно приблизить* его к себе».

Осознанное использование устоявшихся метафор, как правило, остается полностью незаметным для клиентов, но такие метафоры могут давать сильный эмоциональный отклик в силу влияния словесных коннотаций. Человек с глубокой травмой покинутости в раннем детстве может расплакаться при просьбе «побаюкать» эмоцию, даже не осознав, что уязвимость, которую он чувствует, возникла из-за осознанного использования фразы, похожей на описание теплых отношений с младенцем: «Я смотрел малышу в глаза и баюкал его».

Увидев, как использовать устоявшиеся метафоры для изучения проблемной области или терапевтического продвижения, терапевт обнаружит огромный потенциал их применения – почти каждая фраза в терапии дает возможности их использования. Определение хороших вариантов может потребовать некоторого исследования (например, с помощью тезаурусов), но в целом терапевтические запросы клиентов довольно схожи, поэтому, начав с индивидуального подбора определенных устоявшихся метафор для каждой конкретной ситуации между сессиями, вы сможете по-

степенно расширить их применение до выбора языковых средств в моменте.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Следующие эпизоды из практики представляют два подхода к использованию одной и той же метафоры с клиентом, страдающим страхом публичных выступлений. В первом варианте метафора рассказана дидактически, то есть с явным объяснением эквивалентности между метафорой-средством и ситуацией-целью. К тому же, терапевт приводит историю, не вовлекая клиента в ролевую игру, не используя эмпирических ключей и не смешивая словарь двух реляционных сетей. И, наконец, он сам формулирует правило, не давая клиенту возможности извлечь его из опыта самостоятельно. Во второй версии вы увидите, как интеграция принципов RFT может изменить эту технику, увеличивая вероятность усвоения и влияния метафоры.

Дидактическая версия

ТЕРАПЕВТ: Вы когда-нибудь катались на американских горках?

Простой вопрос, чтобы убедиться, что катание на американских горках присутствует в культурном опыте клиента.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Вам нравится кататься на американских горках?

Еще один простой вопрос, чтобы убедиться, что у катания на американских горках будут полезные функции для переноса на цель: в данном случае совместимость одновременного переживания сложных эмоций и удовлетворения.

КЛИЕНТ: Да, это весело. Страшно, но весело.

ТЕРАПЕВТ: Вы когда-нибудь замечали взлеты и падения ваших эмоций: вверх-вниз, как на американских горках?

Терапевт четко формулирует функции, включенные в средство.

КЛИЕНТ: Да, бывают моменты, когда все на них визжат.

ТЕРАПЕВТ: Например, когда вы достигаете пиковой точки и вот-вот начнете очень быстро спускаться?

КЛИЕНТ: Да, это довольно страшно.

ТЕРАПЕВТ: Но из-за этого же и весело, правда?

Терапевт напрямую устанавливает эквивалентность между эмоциями страха и удовлетворения в средстве.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Вы замечали, что и в жизни эмоции идут то на подъем, то на спад? Например, когда вам нужно выступить публично, это как достижение самого пика американских горок.

Терапевт напрямую формулирует эквивалентность между средством и целью.

КЛИЕНТ: Да, для меня это определенно так же страшно.

ТЕРАПЕВТ: Но, что интересно, бывают ситуации, когда мы выбираем бояться, потому что так веселее. Например, покататься на американских горках или посмотреть фильм ужасов. Вы можете допустить возможность подобным же образом думать о том страхе, который вы испытываете при публичном выступлении?

Терапевт снова констатирует эквивалентность между средством и целью. Преобразование функции эмоции страха предложено напрямую.

КЛИЕНТ: В смысле, думать о выступлении на публике, как об американских горках?

ТЕРАПЕВТ: Возможно, не только о выступлении на публике, но и вообще по жизни. Если считать различные эмоции, кото-

рые вы испытываете в своей жизни, нормальными вариациями, частью вашей жизни, делающей ее интересной, вас может меньше беспокоить ваш страх, когда нужно говорить.

Терапевт формулирует правило, определяющее благоприятное последствие взгляда на страх публичных выступлений, как на страх на американских горках.

КЛИЕНТ: Никогда не думал об этом, но ведь и правда, есть страхи, которые меня не беспокоят и даже те, которые мне нравятся.

ТЕРАПЕВТ: Если вы воспримете свой страх перед публичными выступлениями и свои эмоции в целом как взлеты и падения на американских горках, вам, на самом деле, может захотеться эти эмоции прожить. Иногда они могут быть пугающими, но это часть вашей жизни. И даже часть того, что делает ее интересной.

И снова терапевт явно формулирует правило, которое может помочь клиенту изменить свое поведение.

Эмпирическая версия

ТЕРАПЕВТ: Вы когда-нибудь катались на американских горках?

Простой вопрос, чтобы убедиться, что катание на американских горках присутствует в культурном опыте клиента.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Вам нравится кататься на американских горках?

Еще один простой вопрос, чтобы убедиться, что у катания на американских горках будут полезные функции для переноса на цель: в данном случае совместимость одновременного переживания сложных эмоций и удовлетворения.

КЛИЕНТ: Да, это весело. Страшно, но весело.

ТЕРАПЕВТ: Вы не против небольшого упражнения, вроде тех, что мы иногда здесь делаем?

КЛИЕНТ: Не против.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Я бы хотел, чтобы вы представили, что прямо сейчас находитесь на американских горках. Можете представить это в своем воображении?

Терапевт представляет метафору как ролевую игру, предлагая клиенту представить, что он находится на американских горках прямо сейчас, и используя ряд вопросов, вызывающих наблюдение за конкретными особенностями этой ситуации.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Расскажите, что вы замечаете вокруг вас.

Терапевт вызывает наблюдение и описание.

КЛИЕНТ: Я сижу в кабинке. За мной люди. Я вижу перед собой рельсы.

ТЕРАПЕВТ: Вы уже едете?

КЛИЕНТ: Нет. Мы ждем, пока все усядутся.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Давайте прокатимся прямо сейчас. Как вы себя чувствуете?

Терапевт вызывает наблюдение и описание чувств.

КЛИЕНТ: Взволнованно.

ТЕРАПЕВТ: Да? Как вам? Какие ощущения вы испытываете в теле?

Терапевт поощряет дальнейшее наблюдение и описание ощущений.

КЛИЕНТ: Хм... Сердце колотится. Я улыбаюсь, но нервничаю... Я слышу крики и визги. От них еще напряженнее.

ТЕРАПЕВТ: Есть еще какие-то ощущения?

Терапевт поощряет дальнейшее наблюдение и описание ощущений.

КЛИЕНТ: Сильно потеют руки.

ТЕРАПЕВТ: Как вам поездка на этот момент?

Терапевт вызывает наблюдение и описание.

КЛИЕНТ: Смешанные чувства. Это страшно, но в то же время весело.

ТЕРАПЕВТ: Вы вот-вот достигнете одного из высочайших пиков американских горок. Сейчас тележка движется очень-очень медленно... Чувствуете?

КЛИЕНТ: Да... Стрессовенько...

ТЕРАПЕВТ: Какие ощущения в теле?

Терапевт вызывает наблюдение и описание ощущений.

КЛИЕНТ: Очень напряженные. Чувствую, как сердце колотится в груди.

ТЕРАПЕВТ: Да? И вам весело?

Терапевт вызывает наблюдение и описание.

КЛИЕНТ (смеется): Да...

ТЕРАПЕВТ: Хочется сойти?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТ: Хочется, потому что страшно, но на самом деле нет.

ТЕРАПЕВТ: Давайте поставим на паузу американские горки, на минутку. Я хотел бы снова задать вам несколько вопросов о вашем страхе перед публичными выступлениями. Согласны?

Терапевт провоцирует наблюдение клиента за целью, не упоминая прямую аналогию с метафорой-средством.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Не могли бы вы еще раз рассказать мне, каково вам, когда вы на самом пике совещания, и вы знаете, что сейчас вам придется выступить перед коллегами?

Терапевт вызывает наблюдение и описание психологического переживания публичного выступления, чтобы сделать более заметной аналогию с американскими горками. Обратите внимание, как терапевт использует словарь американских горок, говоря о публичном выступлении («самый пик»).

КЛИЕНТ: Я очень напряжен и мне страшно.

ТЕРАПЕВТ: Как ощущения в теле?

Терапевт вызывает наблюдение и описание ощущений.

КЛИЕНТ: Я потею, сердце бешено колотится... Меня просто трясет.

ТЕРАПЕВТ: И вдруг американские горки начинают очень быстро лететь вниз. Сейчас вам нужно говорить. Как вы себя чувствуете?

Терапевт вызывает наблюдение и описание, снова смешивая словарь метафоры-средства и ситуации-цели.

КЛИЕНТ: Еще страшнее.

ТЕРАПЕВТ: Крики и визги в вашей голове?

КЛИЕНТ (улыбаясь): Да, что-то в этом роде.

Часто клиенты начинают улыбаться или выражать понимание, увидев отношения эквивалентности между средством и целью.

ТЕРАПЕВТ: И что вы делаете?

Терапевт вызывает прослеживание последовательности, включенной в цель.

КЛИЕНТ: Я нахожу способ не говорить. Когда я могу, я покидаю переговоры до этого.

ТЕРАПЕВТ: Вы сходите с американских горок, потому что становится слишком страшно?

Терапевт снова смешивает словарь двух сетей, чтобы повысить их функциональную эквивалентность.

КЛИЕНТ (улыбаясь): Да, с этих американских горок я схожу...

ТЕРАПЕВТ: Вам от этого становится лучше?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТ: Не особо. Становится не так страшно, но...

ТЕРАПЕВТ: Но...?

КЛИЕНТ: Я не выражаю свое мнение на совещании.

ТЕРАПЕВТ: Для вас важно выражать свое мнение?

Функциональная эквивалентность американских горок и публичных выступлений подразумевает, что обе ситуации могут вызывать сложные эмоции и приносить удовлетворение одновременно. Поэтому терапевт вызывает аугментацию, чтобы связать публичное выступление со значимым источником удовлетворения.

КЛИЕНТ: Конечно, именно это и делает эту работу интересной, иначе в ней нет смысла.

ТЕРАПЕВТ: Это делает вашу работу интересной?

КЛИЕНТ: Да, но это страшно.

ТЕРАПЕВТ: Вы говорили, что то, что вам страшно, может в то же время быть и весело?

Терапевт переформулирует парадокс одновременности эмоций страха и удовлетворения. Клиент выражает этот парадокс как противопоставление, терапевт переформулирует его через отношения координации.

КЛИЕНТ: Да... Наверное, это как американские горки. И страшно, и весело.

ТЕРАПЕВТ: Было бы весело кататься на американских горках, если бы это не было так страшно?

Терапевт помогает клиенту увидеть связь между страхом и удовлетворением, испытанным на американских горках, чтобы косвенно трансформировать функцию страха в публичных выступлениях. В следующий раз, когда ему придется выступать публично, он может относиться к своему страху в связке с удовлетворением, которое эта ситуация также дает.

КЛИЕНТ: Наверное, нет.

ТЕРАПЕВТ: Как вам идея в следующий раз остаться на американских горках, когда потребуется выступить публично? Это может быть весело?

Терапевт поощряет клиента к прослеживанию, предлагая снова исследовать последствия публичных выступлений, но на этот раз с более пристальным вниманием к удовлетворению, которое оно может принести.

КЛИЕНТ (улыбаясь): Можно попробовать.

ТЕРАПЕВТ: И посмотреть, что произойдет...

Терапевт снова подчеркивает важность прослеживания последствий в опыте, чтобы ограничить вероятность участия клиента в публичных выступлениях только благодаря послушанию.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

Из этой главы вы узнали, как выбирать, создавать и преподносить метафоры для развития эмпирических навыков у клиентов. Вот основные принципы, которые стоит запомнить:

- Выбор и построение терапевтической метафоры требует принятия во внимание ее соответствия клинической функции, а также биографии клиента, чтобы гарантировать, что метафора соотносится с опытом клиента и будет резонировать с ним.
- Выбор и построение терапевтической метафоры требует соответствия (1) доминирующей характеристике средства клинической проблеме и (2) доминированию в метафоре-средстве отсутствующих событий или функций, которые вы хотите установить в ситуации-цели. Конкретные и прямые доминирующие характеристики эффективнее, чем абстрактные.
- Терапевт может строить метафоры, исследуя форму и функцию проблемы и терапевтической цели эмпирически, сохраняя контакт с соответствующими деталями контекста клиента, что позволяет подходящим метафорам-средствам появляться спонтанно.
- Терапевтическая метафора, наиболее вероятно, окажет больше влияния, если будет представлена эмпирически. Основные возможности исследования:
 - Представляйте метафоры в виде ролевой игры.
 - Используйте настоящее время.
 - Используйте эмпирические ключи.
 - Смешиваете словарь средства и цели, избегая преждевременных прямых сравнений.
 - Помогайте клиенту самостоятельно извлекать правила из метафор, не формулируйте их напрямую.
- Устоявшиеся метафоры можно осознанно использовать на сессиях, руководствуясь принципами RFT.



ГЛАВА 9

ОБУЧЕНИЕ ЭМПИРИЧЕСКИМ НАВЫКАМ ЧЕРЕЗ ФОРМАЛЬНУЮ ПРАКТИКУ

Все техники, которые мы представили вам в главах 4–8, можно напрямую интегрировать в спонтанные диалоги без необходимости нарушения естественного хода беседы между вами и клиентом. Из этой главы вы узнаете, как применять принципы RFT к формальным эмпирическим техникам, которые часто требуют встраивания в естественный диалог конкретных упражнений и инструкций. Формальные практики и упражнения в психотерапии так же зависят от языковых процессов, как и неформальные. Принципы RFT помогут вам выбрать, создать и преподнести эти техники максимально эффективно.

ОБЗОР

Цель

Естественные вербальные взаимодействия в терапии часто приносят существенные изменения, однако клиентам зачастую бывает трудно закрепить эти навыки без более формальной и регулярной практики. Это особые формы тренировок, подобные тем, когда тренер формирует навыки спортсмена. К примеру, тренер по теннису может бить по мячу в определенном направлении, чтобы помочь ученику лучше осознавать свое положение на корте, даже во время обычной совместной игры. Или же он может задать ему упражнение, требующее очень быстрого бега в определенных направлениях, чтобы ловить мячи, подаваемые машиной. В первом случае ученик может даже не осознавать, что он работает над

определенными навыками, поскольку все его внимание сосредоточено на игре. Во втором это, вероятно, больше похоже на работу, однако это отличная возможность целенаправленно улучшить конкретные навыки.

Студенты и начинающие терапевты часто тяготеют к формальным методам, потому что они кажутся более легкими для изучения и применения, чем неформальные. В особенности в отношении методов, которые можно записать в виде формальных алгоритмов или строго организованной последовательности шагов. На самом же деле верно почти обратное, если сосредоточиться на компетентности терапевта, а не на простом следовании протоколу. И в правду, может быть довольно сложно проводить формальные техники так, чтобы они были своевременны и сохраняли текучесть терапевтических отношений, а также приверженность и мотивацию клиентов. Как мы увидим далее, RFT предоставляет весьма полезные рекомендации к тому, как этого достичь.

На самом высоком уровне абстракции все успешные формы психотерапии нацелены на осознанность и изменение. Поскольку клиенты упорствуют в неэффективном поведении и не могут переключиться на поведение, которое было бы эффективно, нам необходимо помочь им заметить контекстуальные переменные, влияющие на их действия, и принять более гибкие и прогрессивные стратегии. Формальная практика чрезвычайно полезна для: (1) повышения осознанности клиента, (2) изменения поведенческих моделей, которые трудно наблюдать или сделать более гибкими, особенно когда они стали хорошо отработанными и привычными, (3) внедрения и продолжения новых действий. Старая привычка не меняется за один день, а новые навыки часто требуют практики, прежде чем покажут желаемые результаты (подумайте о том, как люди учатся играть на скрипке). Создавая формальный контекст, предоставляя конкретные инструкции или вербальное руководство и поощряя непосредственную практику, мы помогаем клиентам освоить навыки и изменить особенности контекста так, чтобы создать возможность переноса эффективных изменений на естественные ситуации их повседневной жизни. Алгоритмы формальных упражнений, как правило, ясны, а вот их более глубокая цель или способ донести их так, чтобы обеспечить эффективное

воздействие, не нарушив терапевтические отношения, часто не уточняется. Без этих необходимых элементов формальные техники могут казаться неуклюжими и произвольными и создавать барьер между терапевтом и клиентом. Как мы увидим в этой главе, принципы RFT могут помочь избежать этих опасностей.

Почему это важно с точки зрения RFT

С точки зрения RFT нет принципиального различия между формальными и неформальными эмпирическими методами, поскольку и те, и другие включают символические и несимволические процессы обучения, используемые для установления поведения посредством изменения контекста. Отличает формальную практику лишь использование инструкций и конкретных шагов в определенной обстановке или периоде – систематически выполняемых шагов для достижения желаемого эффекта. Однако способы преподнесения этих инструкций или шагов алгоритма могут варьироваться. Понимание работы принципов RFT в основе формальной эмпирической практики поможет вам двигаться более функционально эффективно при выборе, построении и представлении этих техник.

С точки зрения RFT важно, чтобы практика соответствовала терапевтической цели, устанавливала образец действия или функционального процесса и выполнялась таким образом, чтобы клиенты могли воспроизвести изменения в своей естественной среде. Формальная практика может подорвать проблемные действия и расширить желаемые действия в новых областях, создавая контексты в терапии, эффективные с функциональной точки зрения и пересекающиеся с естественной средой. Когда эти упражнения соответствуют моменту, они могут скорее улучшать терапевтические отношения, нежели им мешать.

Формальная практика часто включает методы, призванные привлечь внимание клиента к конкретным событиям или их характеристикам. Например, если попросить клиента понаблюдать, где в своем теле он чувствует тревогу, это усилит влияние сущностной характеристики этой эмоции, тогда как вопрос о последствиях его тревоги усилит ее символические функции. Инструкции

также могут привести клиента к расширению реляционной сети, так что новые отношения начнут оказывать полезное влияние на его поведение. Например, когда человек практикует социальный навык, представляя, что делает это в образе любимого актера (этот метод иногда используется при обучении социальным навыкам), изменяются функции конкретных действий путем вербального приписывания определенных характеристик и сравнений. Формальная тренировка навыков может включать в себя инструкции, помогающие установить их форму, или может быть больше основана на прямой обратной связи с терапевтом для выбора эффективных действий. Некоторые практики могут делать и то, и другое – например, инструкция дышать так, чтобы живот расширился, одновременно описывает форму и дает метрику, которую он сможет использовать в будущем для изучения паттернов дыхания, – опять же, увеличивая вероятность переноса в естественную среду. Упражнения на экспозицию могут намеренно устраивать клиенту контакт со стимулом, а прямое внимание к особенностям ситуации может использоваться для повышения гибкости реакции. Таким образом, формальная практика: (1) включает символические события как на входе, так и на выходе; (2) фокусируется как на форме действия, так и на контекстуальном контроле над действием; (3) может изменить роль как antecedентов, так и последствий.

Как эти методы затрагивают различные клинические традиции

Формальные упражнения использовались в различных психотерапевтических подходах столько же, сколько существует сама психотерапия. Классические методы развития навыков (например, обучение социальным навыкам посредством практики и обратной связи), формальная экспозиция и упражнения по решению проблем широко используются для активизации и закрепления изменений в поведении. В течение того же продолжительного периода психологов волновали эксплицитные методы обучения навыкам, в особенности гуманистических, экзистенциальных и психодинамических терапевтов, обеспокоенных тем, что эксплицитные методы могут плохо влиять на терапевтические отноше-

ния. Некоторые из этих опасений, похоже, начинают ослабевать по мере того, как эмпирические техники завоевывают все большую популярность. Например, многочисленные практики внимательности (в частности медитация) включаются во все современные терапевтические программы, применяемые при всевозможных психологических трудностях с целью улучшить осознанность и когнитивную гибкость (Hayes et al., 2011). Тем не менее мы считаем, что обе стороны этой дискуссии правы: эмпирический тренинг навыков может быть полезным, но может и подрывать терапевтические отношения. В настоящей книге предпринята попытка выйти за рамки этого поляризованного диалога, углубившись в суть этих вопросов в функциональном смысле, чтобы терапевты смогли шире увидеть принципы, лежащие в основе терапевтических методов.

В этой главе основное внимание уделяется таким методам, как тренировка внимания, тренировка осознанности/внимательности (*mindfulness*), тренировка навыков и формальные упражнения на экспозицию. Однако в спектр формальных упражнений, о которых мы здесь говорим, могут быть включены и методы вне когнитивно-поведенческой традиции, такие как психодрама, ролевая терапия и обучение эффективной коммуникации. Мы полагаем, что, проясняя функции и основные цели обучения навыкам, основные положения RFT будут актуальны практически для любого направления психотерапии.

Как это применить

В этом разделе мы опишем методы так, чтобы сделать основные цели формальной эмпирической практики более очевидными, охватывая области тренировки внимания, экспериментирования, увеличения гибкости и контекстуального контроля, а также установления и изменения символических отношений.

Тренировка внимания

Хотя внимание – относительно расплывчатое понятие, для целей этой книги мы можем рассматривать его как просто *действие*

по ориентированию на события. Эти события могут быть внешними (например, при прослушивании музыкального произведения) или внутренними (например, при обнаружении физического ощущения). В поведенческих терминах внимание – это вопрос *контроля стимулов*; чему мы уделяем внимание, с тем мы и мы взаимодействуем. Таким образом, тренировка внимания – это процесс обучения умению *намеренно расширять или сужать контроль над стимулами*. В частности, язык делает возможным легко разбирать сложные ситуации-стимулы на характеристики и компоненты, а также целенаправленно обращать внимание на одни определенные характеристики, а не на другие. Таким образом, тренировка внимания направлена на улучшение гибкости восприимчивости клиента к контексту – одной из основных целей нашего функционально-контекстуального подхода к психотерапии (см. Главу 3).

Возможность тренировки внимания возникает неформально во время многих моментов терапии – например, когда терапевт просит клиента подумать о хорошем воспоминании, чтобы усилить контакт со значимыми источниками подкрепления (см. Главу 7), или сосредоточиться на болезненном воспоминании, чтобы обучить клиента большей гибкости в контакте с трудным опытом (см. Главу 5). Все, что требуется, чтобы добавить тренировку внимания к этим моментам, – это помочь клиенту заметить, что внимание *смещается*, и отметить, что такое же смещение возможно в других контекстах.

Каждое эмпирическое упражнение, изменяющее контроль стимула, дает возможность тренировки внимания таким же образом. Поскольку формальные практики можно структурировать заранее, стоит подумать о тренировке внимания, которая может происходить внутри методов, которые на первый взгляд предназначены для другой цели (например, экспозиция; тренировка навыков). По сути, формальная эмпирическая практика часто включает намеренную тренировку внимания. Упражнения могут указывать, на что следует обращать внимание, когда и как долго, – такие техники могут усиливать или ослаблять определенные формы контекстуального контроля. Например, во время упражнений на экспозицию клиента можно попросить обратить внимание в тело или сосредоточиться на цели своего контакта с трудными собы-

тиями (например, вспомнить, что она пришла в торговый центр, чтобы купить что-то для своего ребенка, а не только для того, чтобы столкнуться с тревогой).

Конкретный фокус внимания может быть важен. Умение замечать интерес других, например, может установить последствие действия, которое в дальнейшем может помочь в обучении и формировании социально эффективных навыков (Azrin & Hayes, 1984). Кроме того, *любая* корректировка внимания в эмпирическом упражнении помогает разрушить существующие привычки внимания. А если цели и фокусы внимания варьируются в рамках одного или нескольких упражнений, то помимо внимания к этим целям тренируется сознательная регуляция внимания как таковая. Увидев это, легко добавить тренировку внимания как осознанную часть эмпирических упражнений. Например, предположим, что во время экспозиционных упражнений клиента просят замечать реакции своего тела. Терапевт может преднамеренно сузить или расширить контроль внимания, попросив клиента отметить только одно конкретное телесное ощущение (скажем, ощущения в животе), побыть с ним некоторое время, а затем переключиться на другое ощущение (например, замечать свое дыхание). Это можно расширить до переключения внимания на другое измерение (например, замечать мысли или наблюдать за проходящими мимо людьми) или расширение внимания на два события одновременно. Если события возникают спонтанно и непроизвольно привлекают внимание (например, «Я начинаю чувствовать себя очень тревожно!»), можно использовать методы из Главы 5, чтобы разбить этот большой комплекс событий на более мелкие элементы, которые можно рассматривать по одному за раз, тем самым тренируя более сознательный контроль внимания. Такая тренировка внимания может создать большую поведенческую и эмоциональную гибкость, развивая умение *выбирать*, каким событиям стоит давать внимание: сужать контроль стимулов или расширять его в зависимости от того, что *полезнее* сейчас.

Некоторые эмпирические методы в основном ориентированы на тренировку внимания. Пример такой эмпирической практики – медитация. *Сфокусированные* формы медитации сужают внимание до точки на стене или мантры. *Открытые* формы медитации

просят человека замечать непрерывный поток сенсорных и символических процессов в настоящем, не вовлекаясь в него.

Рассмотрим практику «следования за дыханием». Внимание быстро начинает блуждать, но, когда человек это замечает, его просят спокойно вернуть внимание на дыхание. По сути, это тренировочная попытка сосредоточиться, заметить потерю фокуса и перенаправить внимание. Цикл продолжается бесконечно – это «практика». С практикой потеря внимания может уменьшаться (другими словами, способность произвольно сужать контроль над стимулами может повышаться), но, что не менее важно, может повышаться и способность *замечать* потерю внимания и сразу его перенаправлять.

Тренировка внимания полезна для изменения чувствительности клиента к различным источникам влияния. Например, у клиента с симптомами посттравматического стрессового расстройства могут возникать трудности с получением удовольствия от приятного занятия, потому что он поглощен воспоминаниями о травме. Другими словами, на его поведение в основном влияет символический источник влияния. Способность переключить внимание с трудных мыслей может помочь клиенту сориентироваться в других событиях, имеющих отношение к текущей деятельности, и, таким образом, развить более гибкую чувствительность к контексту и психологическую эффективность. Но невовлеченность и перенаправление внимания *не* означают его подавление и отвлечение. Как мы увидели в Главе 2, попытки о чем-то не думать часто приводят к еще большему количеству мыслей об этом из-за деривационных эффектов языка. Вместо этого клиенту предлагается *расширить* свое внимание и наблюдать за *альтернативными* источниками влияния, чтобы эффективные действия казались более доступными. Например, фокус на цели и смысле может помочь клиенту оставаться вовлеченным в деятельность, а не бросать ее, пытаясь избежать болезненных воспоминаний.

Способность перенаправлять внимание также может подрывать неэффективные правила вроде «Ах, если бы этого *тогда* не произошло, я был бы счастлив», переориентируя человека на другие источники влияния, отличные от правила (например, прямые вероятные последствия). Это может улучшить гибкость навыков

самоощущения (см. Главу 6), поскольку человек начинает лучше замечать внутренние и внешние события независимо от их валентности по мере их непрерывного развития.

Формальные эмпирические методы могут направлять внимание клиента, *меняя* влияние контекстных событий. В некоторых случаях инструкции ведут клиента сначала к выстраиванию новых отношений в их символических сетях, а после – к наблюдению за своими реакциями. Например, клиенту можно предложить вывести дейктические отношения или усилить подкрепление и заметить, как это меняет его восприятие данной ситуации, что полезно для тренировки навыков самоосознания, смысла и мотивации. Написание письма самому себе – пример упражнения, активирующего эти типы деривации (Hayes, Strosahl, et al., 2012). Клиенту предлагается представить себя на 20 лет старше, чем сейчас, и написать письмо себе сегодняшнему, чтобы выразить признательность за то, что он делает прямо сейчас и что окажет положительное влияние в будущем. Таким образом, клиенту придется изменить перспективу, вообразив, что он находится в другом времени, и соприкоснуться с отдаленными положительными последствиями (аугментация). В результате клиент замечает, какие из его текущих действий связаны с этими положительными последствиями, и может решить изменить свои приоритеты.

Другие методы изменяют воздействие контекстуальных событий, уменьшая их символические функции. Например, символический antecedent, вызывающий болезненные эмоции (например, слово, связанное с травмирующим эпизодом), может утратить свою функцию, если клиент больше соприкоснется с его *сущностными* характеристиками (например, с тем, как это слово звучит в произнесении, или формой образующих его букв при написании). Замечание этих отличительных характеристик помогает клиенту расширить спектр возможных реакций на это событие. В классическом упражнении, используемом в терапии принятия и ответственности (АСТ), клиента просят свести трудные, запутанные мысли или самоосуждение к одному слову, а затем очень быстро повторять это слово вслух. Это может привести его к гораздо большему контакту со *звучанием* слова, чем с его *значением*, что, вероятно, уменьшит как вызываемое им страдание, так и его

правдоподобность (*Masuda et al., 2009*). Как минимум отчасти этот эффект связан с вниманием, и с этой точки зрения легче всего представить, как эти навыки могут обобщаться. Человек, склонный к самокритичным мыслям, может сосредоточиться только на их звучании, или ритме, или на буквах, из которых состоят слова в этих мыслях. Это ослабит преобразование функций стимулов, производимых теми же функционально-контекстуальными ключами. Увеличившееся осознание *различных* возможных свойств символических событий и выросшую способность осознанно *выбирать* фокус внимания на различные свойства можно направить на ограничение влияния символических стимулов, в текущее время контролирующего проблемное поведение клиента: само внимание может помочь регулировать трансформацию функций стимула.

Экспериментирование

Другой тип процесса, активируемый формальными эмпирическими методами и упражнениями, – это экспериментирование с различными поведенческими подходами при работе с проблемной ситуацией и определении новых вызовов. Иногда эксперименты используются просто для установления новых навыков, например в коммуникационном тренинге при работе с парами или в тренинге социальных навыков у детей.

Это простой случай овладения и разворачивания реакции под символическим контролем. Для подобных задач успешно используются мотивационные характеристики языка, прослеживание вероятных последствий и особенности контекстуального контроля – темы, ранее рассмотренные нами в других главах.

В других случаях эксперименты проводятся, чтобы заметить несостоятельность существующих правил и установить правила, лучше соответствующие опыту (т. е. способствующие функциональной согласованности; см. Главу 3). Таким образом, терапевт обычно поощряет клиента прослеживать последствия своих действий, и довольно часто эти наблюдения становятся фокусом терапевтической работы, в которой терапевт помогает клиенту извлечь правила, максимально соответствующие поведенче-

ской последовательности (этот подход аналогичен функционально-контекстуальной осознанности и функциональным навыкам осмысления, представленным в Главе 5 посредством неформальной беседы).

В качестве примера упражнения на несостоятельность правила рассмотрим классическое упражнение Дэна Вегнера на подавление мыслей. Сначала участников просят избегать мыслей о белом медведе в течение следующих 5 минут и отмечать каждое появление этой мысли в течение этого времени. Затем их просят думать о чем угодно, продолжая отмечать появление белого медведя в мыслях. Попробуйте проделать это с клиентом. Этот эксперимент обычно дает клиенту возможность заметить, что подавление мыслей контрпродуктивно: даже если какое-то время оно работает, мысли все равно возвращаются. Наблюдение этой взаимосвязи позволяет клиенту выработать правило, основанное на переживании последствий подавляющих действий, вместо правила, переносящего стратегию, которая работает где-то еще, на ситуацию, где она не работает (например, попытка устранить мысли работает иначе, чем попытка устранить грязь на полу).

Некоторые классические методы, применяемые в когнитивно-поведенческой терапии, содержат те же самые процессы. Например, в начале когнитивно-поведенческой терапии человека обычно просят поучаствовать в «поведенческих экспериментах» с записью результатов. Депрессивный человек, который говорит: «Я ничего не могу сделать», может в конце концов согласиться проверить эту мысль, скажем, попробовав приготовить завтрак для семьи. Пережитый опровергающий опыт помогает оспорить и подорвать правдоподобность исходной мысли и переформулировать убеждения. Некоторые ученые (*Bennett-Levy et al., 2004, p.11*), например, считают, что поведенческие эксперименты в когнитивной терапии – это «в первую очередь средство проверки достоверности мыслей, восприятий и убеждений и/или построения новых действующих принципов и убеждений». Пока неизвестно, действительно ли поведенческие эксперименты работают так (*Longmore & Worrell, 2007*), но с точки зрения RFT это кажется возможным. RFT особенно подчеркивает: важно не позволять связывать эти процессы с попытками устранения или избегания

символических функций. Действительно, влияние когнитивной переоценки на психологическое здоровье опосредовано психологической гибкостью (*Kashdan et al., 2006*), что предполагает, что ключ – в способности думать по-новому, основываясь на опыте, а не в устранении старых мыслей как таковых.

Многие упражнения, по-видимому, используют ту же схему опыта, изменяющего мысли на основе переживания несостоятельности правил, включая парадоксальные инструкции, экспозиционные упражнения для опровержения катастрофических моделей мышления и намеренное создание когнитивной десинхронии. Пример последней – человеку предлагается думать: «я не могу взять эту ручку», чтобы уменьшить влияние автоматических мыслей (см. *McMullen et al., 2008*).

Расширение гибкости реакций и контекстуального влияния

Эмпирические упражнения можно использовать для создания большей гибкости реакции и для изменения источников влияния на реакцию. Такого рода цель «расширения» часто проявляется в, пожалуй, наиболее распространенной форме эмпирических упражнений – экспозиции. Большинство людей, похоже, верят, что экспозиция относится к контакту с эмоционально неприятными событиями, чтобы погасить эмоциональные реакции или привыкнуть к ним. Однако на сегодня достоверно известно, что такой традиционный взгляд в значительной степени неверен (*Craske et al., 2008*). Альтернативный взгляд на экспозицию рассматривает ее как организованный контакт с ранее сужающими репертуар событиями с целью создания большей гибкости реакции (*Hayes, Strosahl, et al., 2012*).

Этому расширению можно способствовать с помощью методов, описанных в Главе 5 (в разделе о повышении гибкости реакции), помогая человеку во время экспозиции замечать детали своего опыта (телесные ощущения, эмоции, воспоминания, мысли и т. д.) и пробовать новые, более гибкие, формы реагирования, такие как исследование ощущений, наблюдение за эмоциями с любопытством, а также дополнительные фокусы внимания (например, человеку с паническим расстройством можно предложить наблю-

дать за посетителями торгового центра и угадывать, кем работают эти люди).

Другая форма расширения – научиться отмечать предшествующие или последующие события. Например, такие эмпирические процессы, как коммуникационный тренинг, обучение смене перспективы или тренинг сострадания, помогают людям развить большую чувствительность к социальным последствиям их действий по отношению к другим, что может помочь сформировать более эффективные действия с течением времени. Это, вероятно, будет особенно эффективным, если выявленные antecedенты и/или последствия доступны и в естественной среде.

Такой процесс расширения может быть встроен в эмпирические упражнения всех видов, как только будет оценена его помогающая роль. Возьмем, к примеру, упражнения на экспозицию. Если они выполняются не для устранения беспокойства, а для создания гибкости реагирования, стоит подумать о том, как можно расширить влияние контекста, чтобы создать и поддерживать эти более гибкие паттерны. Предположим, что экспозиционное упражнение для человека с паническим расстройством предполагает поход в торговый центр. Обычная оценка тревожности в надежде на ее спонтанное снижение может оказаться менее важной, чем измерение гибкости реакции. Купила ли клиентка новый и очень желанный предмет одежды в конце упражнения? Выбрала ли она игрушку на день рождения дочери, выпила ли чашечку вкусного кофе? Все формы эмпирической работы в принципе могут помочь выстроить эффективные действия, связанные с важными естественными результатами, но терапевту придется мыслить в терминах выстраивания и расширения, чтобы увидеть, как можно использовать язык, чтобы сориентировать клиента на эти ключевые характеристики.

Установление и изменение символических отношений

Другой процесс, часто связанный с эмпирическими упражнениями, состоит в установлении и изменении того, как клиент символически связывает переживания. На самом базовом уровне упражнения направлены на временную блокировку проявле-

ния определенного символического отношения. Например, как в упражнении, упомянутом ранее, клиенту может быть предложено очень быстро повторять слово в течение 30 секунд до тех пор, пока отношения координации между звучанием произносимого слова и событием, к которому оно относится, не будет подорвано. Смысл в том, чтобы клиент смог в конце концов иначе относиться к этому слову или к словам в целом (т. е. видеть слова как просто символы, а не реальные события, с которыми они связаны). Другой пример – предложить клиенту переформулировать утверждения, противопоставляющие чувства действиям, в координационном фрейминге, чтобы помочь смягчить барьеры (например, от «я хочу построить отношения, *но* я волнуюсь» до «я хочу построить отношения, *и* я волнуюсь»). Упражнение, направленное на построение гибкого самоощущения, может использовать иерархический и дейктический фрейминг, чтобы помочь клиенту думать о себе как о вместилище и наблюдателе своих переживаний, не отождествляясь с самими переживаниями (т. е. от эквивалентности между «я» и переживаниями к концептуализации с точки зрения включения и перспективы). Например, терапевт может предложить клиенту представить себя в разных возрастах и заметить, что помимо изменений, происходящих во времени и пространстве, есть часть его, которая стабильна, наблюдает и содержит все переживания (Hayes, Strosahl, et al., 2012).

Установление символических отношений, как и их изменение, может заключаться в выстраивании координации между ситуацией или трудностью клиента и конкретными переживаниями, которые легче наблюдать здесь и сейчас во время терапевтического сеанса. Эти виды связей также позволяют новому опыту, полученному в терапии, распространиться на естественную среду. Обратите внимание, что эти упражнения часто по сути – терапевтические метафоры (см. Главу 8). Представьте, например, что терапевт просит клиентку поднести руку к лицу так же близко, как близки ее мысли к ее сознанию. Это устанавливает отношение эквивалентности между расстоянием, разделяющим голову и руку клиента, – сущностной характеристикой, которую легко наблюдать, – и символическим, менее заметным, расстоянием, разделяющим

клиента и его мысли. Делая это, клиенту становится легче замечать различие между тем, что он думает, и тем, кто это думает.

Тот же самый принцип используется во многих формальных методах. Они проводят параллели между переживаниями клиента и конкретными объектами, которые легче наблюдать. Например, в упражнении под названием «физикализация» (*«physicalizing»*, Hayes, Strosahl, et al., 2012), клиента просят представить цвет, форму или движение ощущения или мысли. В другом упражнении терапевт может попросить клиента принять позу, отражающую его реакцию на то, как он себя чувствует в худшие моменты, а затем другую позу, чтобы выразить свое лучшее состояние. Телесные позы закрытости и открытости, которые клиент, скорее всего, продемонстрирует, можно затем использовать для моделирования менее осозанной психологической позы эмоциональной закрытости или открытости.

Хотя типология процессов, активируемых формальными техниками, представленная в этом разделе, не претендует быть исчерпывающей и эти процессы часто объединяются в одну технику, она обеспечивает основу для понимания, как работает большинство эмпирических упражнений. Помня об этих принципах, терапевты могут более точно определять навыки клиентов, наиболее нуждающиеся в улучшении, при выборе, создании и представлении формальных техник. Мы покажем, как это сделать на практике, в оставшихся разделах этой главы.

ФОРМАЛЬНЫЕ ЭМПИРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ НА ПРАКТИКЕ

Выбор формальных эмпирических техник

В этом разделе мы рассмотрим принципы для руководства при выборе эмпирических техник, рассмотрев три различных клинических случая. В каждом случае нам потребуется подобрать эмпирические упражнения так, чтобы способствовать: (1) большему контролю внимания, (2) экспериментированию для установления новых действий и подрыва нежелательного контроля правил, (3) расширению контекстуальной гибкости и контекстуального кон-

троля, (4) установлению новых символических отношений для более эффективной концептуализации психологического опыта и (5) связи всего этого с естественной средой.

Каждый из практических примеров мы начнем с краткого представления клиента, затем построим краткую концептуализацию случая и рассмотрим процесс выбора упражнения, соответствующего конкретным потребностям данного клиента.

Случай 1

43-летняя женщина обратилась к терапевту, жалуясь, что тратит огромное количество времени на навязчивые ритуалы, и это заметно влияет на качество ее жизни. Проснувшись, она сразу же начинает думать об ужасных вещах, которые могут случиться с ее семьей. Поскольку эти мысли заставляют ее чувствовать себя очень тревожно, она ежедневно совершает множество действий, чтобы убедиться, что все в ее доме будут в безопасности на протяжении дня. Она все время проверяет электрическую систему, тестирует пожарную сигнализацию, выбрасывает все продукты питания, купленные хотя бы днем раньше, постоянно звонит своим детям и мужу по телефону, чтобы убедиться, что они в безопасности, и часами сидит в Интернете, изучая сайты о безопасности в быту. Такое поведение стало рутиной, занимающей больше половины ее дня. Полноценное времяпрепровождение с семьей у нее сократилось почти до нуля, а отношения с мужем и старшими детьми весьма натянуты. И хотя она признает, что не может так жить дальше, она убеждена в том, что должна защищать свою семью, и не понимает, как решить эту дилемму.

Несмотря на краткость этого представления, мы можем сделать некоторые предположения о проблемах, испытываемых нашей клиенткой. Во-первых, похоже, ее основная поведенческая проблема – в стремлении убежать и избежать тревоги, связанной с возможным повреждением или потерей тех, кого она любит. Если бы все, что она делает для безопасности своей семьи, было эффективным и не ухудшало ее самочувствие, бегство и избегание не были бы проблемой. Однако в данном случае негативное влияние ее ритуалов совершенно очевидно. Мы не знаем точно,

каких эффективных моделей поведения ей не хватает, но мы можем представить, что время, которое она тратит на ритуалы, мешает ей заниматься другими видами деятельности, приносящими больше удовлетворения в долгосрочной перспективе (работа, отдых, время с семьей и т. д.), а также есть признаки того, что, парадоксально, ее действия обходятся ей ценой именно того, чего она так старается избежать (вред семье), вследствие предполагаемого отсутствия у нее способности совершать действия, способствующие более глубоким и любящим отношениям.

Учитывая характер этой поведенческой проблемы, мы можем логически предположить, что клиентка особенно чувствительна к кратковременному уменьшению тревоги, которое следует за ее ритуалами. Мысль «я должна защищать свою семью» не конкретизирует необходимое поведение и его естественные последствия, что увеличивает риск послушания (правило соблюдается вне зависимости от естественных последствий). Можно было бы сформулировать и другие гипотезы, но в целях демонстрации давайте ограничим концептуализацию нашего случая этими несколькими элементами и попробуем подобрать подходящую формальную эмпирическую технику.

Поскольку клиентка, похоже, избегает мыслей и эмоций, терапевт может выбрать технику, направленную на тренировку ее способности оставаться в контакте с этими психологическими переживаниями (т. е. тренировку гибкости реакции) и на увеличение чувствительности к новым источникам влияния, таким как долгосрочные последствия пребывания в контакте с эмоцией (т. е. тренировка внимания). Полезными могут оказаться медитация или упражнение на экспозицию, поскольку они поощряют клиента наблюдать за этими переживаниями, не пытаясь их изменить.

Однако клиентка, вероятно, и так уже чувствует постоянный «контакт» с этими переживаниями (поэтому мы обычно и называем эти мысли «навязчивыми»). Даже если клиентка старается от них избавиться, они всегда у нее на уме. Это предполагает, что клиентке может быть трудно отличить *наблюдение* за мыслью от *застревания* в ней. По этой причине было бы полезно выбрать упражнение, содержащее словесные инструкции, способные усилить ощущение дистанции между клиенткой и ее мыслями

(т. е. установить новые символические отношения). Например, упражнение, широко используемое в терапевтических программах с использованием медитации, где нужно представить свои мысли в виде листьев, плывущих по реке, или облаков, плывущих по небу (для установления отношений аналогии между переживаниями клиента и чем-то более конкретным для наблюдения, а также дейктических отношений между мыслями и «я»). Клиент рисует с закрытыми глазами: замечая каждую возникшую мысль, он рисует листик или облако и отпускает его. Благодаря упорной практике клиент учится замечать и дистанцироваться от психологических переживаний, проблематично влияющих на его поведение. Если бы этот навык можно было подвергнуть настоящей экспозиции, это могло бы быть еще эффективнее. Экспозиция может быть связана не только с мыслями о небезопасности семьи, но и с эмоциональной уязвимостью. Таким образом, может быть полезно разработать ситуации экспозиции (сначала в воображении), включающие положительные эмоциональные ситуации с ее семьей, которые были бы нарушены, если бы в них появилось избегание страха причинения им вреда. Например, совместная игра с семьей во время употребления ими продуктов питания, которые все еще безопасны, хотя и лежали в холодильнике несколько дней. А затем тренировка ее навыков осознанности и внимания во время этих эпизодов.

Также возможно сфокусировать клиентку на прослеживании, предложив ей поэкспериментировать с различными стратегиями контакта с тревогой и заметить их влияние на ее благополучие. В этом отношении может быть полезным упражнение «Пассажиры в автобусе» (Hayes, Strosahl, et al., 2012). Терапевт просит клиентку представить, что она за рулем автобуса, ведя его к тому, что для нее важно, и представить свои психологические переживания в виде пассажиров, пытающихся захватить управление автобусом. Если она делает то, что говорят пассажиры, то оказывается совсем не там, куда направлялась (установка отношений аналогии между клиентом и чем-то конкретным для наблюдения, а также условные и иерархические отношения для прослеживания последствий действий с точки зрения ценностей). Это упражнение может быть особенно полезным, чтобы разобраться с влиянием правила «я

должна защищать свою семью». После выяснения того, что для нее важно в жизни (см. Главу 7), клиентка конкретно наблюдает влияние своей реакции на пассажиров, что помогает ей заметить, что следование этому правилу неэффективно. Она также может поэкспериментировать с тем, что значит не избавляться от пассажиров, а вместо этого сосредоточиться на вождении и понаблюдать, будут ли последствия этой новой реакции более желательными.

Случай 2

28-летний мужчина обратился к терапии после передозировки героином и нескольких недель в реабилитационном центре. Он сообщает о сильной тяге и снова начинает думать об употреблении героина. Несмотря на то, что он хорошо осознает негативные последствия рецидива, он объясняет, что постоянные мысли о героине делают невозможным устоять перед искушением. Кроме того, он объясняет, что до передозировки вся его жизнь была посвящена героиновой культуре. Он нашел свое место среди употребляющих, которые стали близкими друзьями, и впервые в жизни чувствовал себя хорошо, вплоть до передозировки и госпитализации. Он говорит, что сейчас ему трудно «быть собой», и вместо этого он чувствует себя вынужденным соответствовать социальным нормам.

Если мы концептуализируем случай с помощью этих нескольких элементов, мы сможем установить, прежде всего, что клиент рискует вовлечься в поведение, приносящее некоторое удовлетворение, но за счет других важных областей его жизни (адаптивный пик). Некоторые из желанных для него положительных последствий вредны (наркотики вызывают привыкание), в то время как в других областях они хороши как подкрепления (иметь друзей, чувствовать себя хорошо), но средства достижения этих целей не работают. На данный момент рецидив еще не случился, но он становится все более восприимчивым к нескольким вводящим в заблуждение источникам влияния. Например, клиент упоминает тягу (мысли и ощущения), которая работает как антецедент, предсказывающий, что он почувствовал бы себя лучше, если бы снова употребил героин. Похоже, он верит в правило, согласно которо-

му «постоянные мысли о героине делают невозможным сопротивляться употреблению», хотя в данный момент он не следует ему активно. Несмотря на то, что он совершил много сложных действий, чтобы бросить наркотик, он относится к этим поступкам как к послушанию (вынужденному подчинению), а не как к средству достижения важных для него целей (источников смысла). Он испытывает искушение восстать против социального конформизма, но без ясного представления о том, чего он на самом деле хочет в своей жизни, этот бунт, скорее всего, будет саморазрушительным. Фактическая цена употребления им наркотиков в прошлом туманна. Его восприятие себя не различает психологический опыт и точку зрения на этот опыт (см. Главу 6). Изменения в переживаниях, вызванные отказом от героина, воспринимаются как угроза для «я», и велик соблазн снова принять наркотик, чтобы восстановить это чувство. Однако его источники мотивации расплывчаты («быть самим собой») и вряд ли будут способствовать эффективному поведению, кроме того же употребления наркотиков, которое изначально приносило ему проблемы.

С одной стороны, тяга и сопротивление правилам, поощряющим послушание («контрпослушание» остается формой послушания), начинают оказывать сильное влияние, и было бы полезно изменить чувствительность клиента к этому источнику влияния, чтобы ограничить риск повторного употребления героина. С другой стороны, мотивация к изменению слаба, и клиент не имеет четкого представления ни о цене употребления, ни о преимуществах отказа от него. Наконец, альтернативные действия для достижения положительных результатов (иметь друзей, вести независимую жизнь) слабы.

Чувствительность к бесполезному символическому влиянию может быть подорвана усилением воздействия имманентных источников влияния или других источников символического влияния (см. Главу 5). В первом случае терапевт мог бы использовать технику, делающую более заметными формальные, имманентные, характеристики тяги и правил. Например, клиенту можно предложить записать мысль на языке, на котором клиент не говорит, чтобы помочь ему увидеть различие между формой и функцией слов и предложений (изменение символических отношений). Кажется

невозможным не действовать в соответствии с мыслью, когда она написана в ее исходной форме, но при этом она не вызывает никакой особой реакции, когда написана на языке, который клиент не понимает. Это упражнение повышает осознание того, что мысль и событие, к которому она относится, – две разные вещи и что у клиента есть возможность не реагировать на тягу и правила, поскольку *имманентно* они его поведение не контролируют. Таким же образом можно использовать и другие техники, нацеленные на навыки дистанцирования или «дефузии» (рассоединения), например очень медленно произносить мысль или писать каждое слово мысли то слева направо, то справа налево. Эти методы направлены на выбор других функций мыслей и, таким образом, могут подрывать их влияние на решение снова употреблять наркотики.

С сильной привязанностью клиента к представлению о себе можно поработать с помощью техник смещения перспективы, передающих ощущение преемственности за пределами временных определений и оценок себя (см. Главу 6). Например, в упражнении, похожем на медитацию, о котором мы упоминали ранее, клиенту предлагается вспомнить разные моменты своей жизни, максимально ярко погружаясь в свою перспективу каждого из этих моментов жизни (*Hayes, Strosahl, et al., 2012*). Так, клиент может представить себя снова пятилетним мальчиком, затем подростком и, наконец, человеком, которым он был месяц назад. На каждом этапе терапевт предлагает клиенту обратить внимание на его внешний вид и на то, как устроен мир вокруг него. В конце упражнения терапевт помогает клиенту увидеть, что, несмотря на множественные изменения его тела и психологических переживаний, существует постоянное *чувство осознания*, которое связывает их воедино. Таким образом, чувство «бытия собой» основано не только на содержании – есть чувство согласованности, находящееся за пределами жестких оценок и определений себя (например, «я героинщик»).

Можно также подвести клиента к установлению и укреплению символических отношений, связывающих его эффективное поведение (воздержание от наркотиков) с источниками смысла, путем подробного описания употребления им наркотиков, а также связанных с ним издержек и выгод, подобно тому, как это делается

в мотивационном интервьюировании (см. Главу 7). По мере появления подкреплений, таких как наличие друзей, клиента можно попросить исследовать эту территорию эмпирически, например с помощью упражнения «*Приятный эпизод*», описанного в следующем случае, или упражнения «нахождение смысла в действиях других», которое мы опишем в следующем разделе.

Случай 3

В последнем примере речь идет о 72-летней женщине, которая пришла на терапию, описывая себя подавленной и депрессивной с тех пор, как она вышла на пенсию 6 лет назад. Раньше она посвящала большую часть своего времени работе, которая ей очень нравилась, но ей так и не удалось найти удовольствие в других занятиях. Родных у нее особо нет, а связь с друзьями все слабее и слабее. В последнее время она много думает о самоубийстве, но не хочет этого делать, потому что не хочет, чтобы люди подумали, что она слабая. Однако, поскольку она больше не видит веских причин жить, она не уверена, что сможет долго «продержаться», поэтому решила обратиться к терапевту.

В этой ситуации можно предположить, что основная проблема клиентки – в отсутствии эффективных действий, связанных с источниками смысла. У клиентки, похоже, есть определенная способность к действиям (что предполагает ее решение начать терапию), но она не может найти осмысленное направление жизни. Возможно, после выхода на пенсию она не смогла определить новые действия взамен своей работы. Возможно, основные цели и качества действий, которым она следовала, работая, не были четко определены. Пока она могла работать, это, возможно, не было проблемой, но как только это конкретное действие стало недоступным, она не смогла найти способ восстановить полноценную жизнь. Также возможно, что она знала, что для нее важно, но не могла расширить спектр действий, обслуживающих те же источники смысла, потому что очень долгое время была в основном сосредоточена на работе. Спустя годы разнообразие и частота ее действий продолжали уменьшаться, и у нее не осталось причин оставаться в живых. Интересно, что она нашла мотивацию

для обращения за помощью в необходимости избежать психологических переживаний (стыд от того, что ее сочтут слабой). Хотя обращение к психотерапевту – вероятно, лучшее, что она могла сделать, чтобы избежать самоубийства и улучшить свое самочувствие, этот источник мотивации является еще одним признаком того, что ее поведение не часто соприкасается с *положительными* подкреплениями.

Более подробная функциональная оценка может предложить различные пути интервенции, но, основываясь на концептуализации этого случая, кажется уместным работать над смыслом в качестве основной цели. Клиентка всегда была очень активной до выхода на пенсию и, похоже, в настоящее время не вовлечена в какое-либо неэффективное поведение. Ее главная трудность, по-видимому, заключается в том, что она не знает, что делать, чтобы найти то жизненное удовлетворение, которое она получала, работая. В такой ситуации очень полезными могут быть формальные упражнения, направленные на уточнение и выбор всеобъемлющих целей и качеств действия. Например, упражнение «*Приятный эпизод*» («*The sweet point*», Wilson & Dufrene, 2009), где клиентку проводят через своего рода медитацию, в которой она погружается вниманием в момент своей жизни, когда она чувствовала себя в гармонии с тем, что для нее было значимо (установление действительных отношений для связи с прошлым эпизодом ее жизни и иерархических отношений для связи с источником смысла). Этим воспоминанием может быть большое достижение (например, завершение очень важного рабочего проекта) или более простой, даже случайный момент в повседневной жизни (например, поход в кино с подругой). Пока клиентка вспоминает этот эпизод своей жизни, терапевт поощряет ее замечать каждое возникающее чувство и ощущение (тренировка внимания). После этого они могут исследовать вместе, какие источники смысла были связаны с этим особым моментом (например, общие культурные интересы с друзьями). Преимущество подобного формального упражнения в том, что оно, в частности, позволяет избежать чрезмерного словесного анализа на первой фазе простого наблюдения. Если жизненные направления клиентки не были четко определены, когда она работала, разговор о том, что имело для нее значение, мог

бы оказаться трудным и абстрактным. Помочь проникнуть в суть того, что было значимым раньше и, возможно, значимо до сих пор, и ярче ощутить с этим связь может простое предоставление ей возможности сделать паузу и понаблюдать за своими чувствами и ощущениями.

Выстраивание формальных эмпирических техник

Учитывая количество формальных упражнений, доступных в руководствах по терапии, вы можете легко найти несколько техник, идеально адаптированных к трудностям каждого из ваших клиентов, и вам никогда не придется создавать технику самостоятельно. Более того, некоторые упражнения настолько эффективны, что просто грех не использовать их снова и снова. Тем не менее многие терапевты считают, что они могут лучше представить упражнение, если сами участвовали в его разработке, или находят больше удовлетворения в работе, создавая собственные техники. В конце концов, гигантский инструментарий формальных техник, который теперь находится в нашем распоряжении, существует только потому, что тысячи терапевтов решили создать свои собственные техники и поделиться ими, тем самым способствуя богатству наших терапевтических интервенций.

В этом разделе мы приведем три примера формальных техник, выстроенных нами с помощью принципов RFT. Описание каждого упражнения мы начнем с разъяснения нашей терапевтической цели, а затем шаг за шагом покажем, как использование RFT руководило процессом создания. В некотором смысле в этом разделе мы «думаем вслух», чтобы вы могли увидеть, как мы создавали упражнения.

Учитывая наши собственные интересы, эти упражнения в целом связаны с принятием, внимательностью и ценностно-ориентированной терапией, но цели описания их здесь еще шире. Мы считаем, что одни и те же базовые мыслительные процессы применимы к аналогичному упражнению для целей экзистенциального терапевта, психоаналитика, когнитивного терапевта и так далее. То есть ваше читательское внимание следует больше сосре-

доточить на том, как мы пришли к тому, что мы сделали, нежели на результате как таковом.

Нахождение смысла в действиях других

Эта техника была создана, чтобы помочь клиентам, которым трудно определить или выбрать, что для них важно в жизни. Когда даже воспоминания о прошлых жизненных событиях, кажется, ни к чему не ведут. Они могут быть неспособны вспомнить момент, когда чувствовали себя счастливыми, или этот прошлый эпизод кажется теперь настолько оторванным от их текущей жизни, что его трудно использовать как отправную точку для обсуждения всеобъемлющих целей и качеств действия. Бывает и так, что важность и болезненность осознания разрыва между тем, что волнует клиента, и тем, что он делает сейчас, настолько велика, что он научился вообще избегать этой темы. В этом случае терапевтическим решением может стать целенаправленная работа с избеганием. Однако часто сложно мотивировать клиентов отказаться от избегающего поведения, когда для этого мало причин. Другими словами, трудно захотеть соприкоснуться с трудным психологическим опытом, не увидев в этом смысла.

Как мы обсуждали в Главе 7, в жизни человека всегда есть хоть какие-то зачатки смысла. Приход на терапию – это уже действие, доказывающее, что что-то клиента волнует. Однако, чем бы это ни было, это еще нельзя сформулировать как всеобъемлющий и неиссякаемый источник позитивного удовлетворения. Именно здесь может быть полезной работа по выявлению высшей функции ряда действий. Клиент может быть не в состоянии определить, что его волнует, но он все же может выражать предпочтения среди различных объектов и действий. Эти предпочтения могут стать основой для выстраивания смысла. В некоторых случаях, например при депрессии, даже выразить предпочтение сложно. Клиенты, похоже, утратили способность делать выбор, потому что все кажется одинаково постным. И даже в таких случаях все же можно выделить предпочтения, а затем высшие функции и, наконец, всеобъемлющие цели и качества действия. Упражнение, которое мы построили, нацелено именно на этот процесс.

Во-первых, нам нужно было создать контекст, побуждающий клиента делать выбор из множества вариантов, чтобы извлечь более высокие функции из некоторого их количества. Поскольку мы хотели, чтобы это упражнение было полезным, в частности, для клиентов, которым трудно говорить о том, что важно в их жизни, мы решили использовать примеры других людей. Таким образом, вместо того, чтобы сразу говорить о жизни клиента, упражнение можно было бы начать с обсуждения тем, которые меньше давят на клиента. Используя этот подход, мы сделали подборку из 20 личностей: знаменитостей, персонажей фильмов, книг или популярных историй, с большой вероятностью знакомых людям возраста, пола и этнической принадлежности нашего клиента. Затем мы разместили их имена и/или их фотографии на карточках, которые мы могли бы положить перед клиентом в виде двух случайно разделенных стопок для упражнения. Инструкции были следующими:

«Перед вами две стопки карточек. На обеих есть имена и фотографии людей, вероятно, вам знакомых. Это могут быть персонажи фильмов или рассказов, или реальные известные люди. Я бы хотел, чтобы вы взяли из каждой стопки по одной карте и положили их перед собой лицевой стороной вверх. Затем я прошу вас посмотреть внимательно на персонажей на этих двух карточках и сказать мне, кто из этих двоих вам больше нравится как личность. Нет хороших или правильных ответов, и иногда вам может быть трудно выбрать, потому что, возможно, вам одинаково нравятся или не нравятся оба персонажа. Это нормально. В этом случае я попрошу вас попробовать сделать выбор, даже если разница будет невелика».

Как только клиент сделал первый выбор между двумя картами, терапевт продолжает: «Хорошо, этот человек вам действительно нравится?» Если клиент говорит «да», терапевт продолжает: «Можете ли вы сказать мне, что вам нравится в личности этого персонажа?» Если клиент говорит «нет» или не выражает твердого мнения о персонаже на карточке, терапевт вместо этого продолжает:

«Хорошо, не могли бы вы попытаться рассказать мне, что заставило вас выбрать именно его, а не другого? Есть ли что-то в его/ее личности, что для вас предпочтительнее по сравнению с другим?»

Поступая таким образом, терапевт побуждает клиента определить качества действия, которые могут ему нравиться. Если клиент делает вынужденный выбор (например, «Я выбрал этого, потому что он не такой высокомерный, как тот»), можно перейти к следующему шагу, потому что недостаток всегда можно превратить в качество через оппозиционный фрейминг (см. Главу 7). Например, клиенту, отсеявшему высокомерного человека, может быть важна скромность как качество действия.

Обратите внимание, что использование термина «личность» помогает избежать выбора, основанного на внешности или на вещах, которыми обладает человек на карточке. Представьте, например, клиента, который выбирает изображение Фродо (из «Властелина колец»), а не изображение Тони Старка (из «Железного человека»). Затем он может сказать, что ему нравятся оба, но он предпочитает Фродо, потому что тот скромнее. Или наоборот, возможно, он говорит, что предпочитает Тони Старка, потому что он остроумнее и смешнее. Очевидно, существует бесконечное множество способов оправдать свой выбор, но задача здесь найти не вескую причину, а характеристику, связанную с человеком или персонажем на карточке, которая клиенту ценна. Например, они более приятные в общении, более независимые, более уважительные по отношению к другим и так далее. Как только одна или несколько личностных черт выявлены, терапевт спрашивает: «Что делает этот персонаж, из-за чего он _____ [обладает этой личностной чертой]». Таким образом, внимание клиента направляется на действия, а не на я-оценки (см. главы 6 и 7). Затем терапевт спрашивает: «Вам важно это качество в жизни в целом?», чтобы помочь клиенту установить это качество действия в качестве всеохватывающего подкрепления. Независимо от того, выражает клиент явное влечение к этому качеству действия или сомневается, терапевт может спросить: «Был ли в вашей жизни момент, когда вы делали что-то с _____ [с этим качеством действия]?» и затем попросить его описать чувства, связанные с этим эпизодом. Если клиент не может вспомнить момент, когда

он проявлял это качество действия, терапевт может спросить его: «Вам хотелось бы сделать что-то подобное в своей жизни? Можете ли вы вспомнить момент, когда у вас была такая возможность?»

Это упражнение также можно повторить, попросив клиента выбрать персонажа, который выступает за предпочтительную для него жизненную цель (например, Тони Старк выступает за справедливость в мире, Фродо – за свободу своего народа). Такой альтернативный подход может помочь определить всеобъемлющие цели, которые клиент может использовать в качестве источников смысла для себя, начав, казалось бы, со сторонних вопросов.

Черные и красные отметки на линиях жизни

Следующее упражнение было создано¹, чтобы помочь клиентам развить навыки наблюдения, описания и прослеживания, а также их способность делать выбор функционально последовательно (см. Главу 5). В частности, мы хотели помочь клиенту поэкспериментировать и заметить последствия попыток подавить болезненные психологические переживания. Как мы увидели в Главе 2, подавление мыслей, эмоций и ощущений редко работает хорошо в долгосрочной перспективе из-за процессов деривации языка. Мало того, что мы в конечном итоге получаем еще больше этих болезненных переживаний, мы также отказываемся от важных областей нашей жизни. Таким образом, один из важных этапов терапии состоит в помощи клиенту оценивать эффективность своего поведения и замечать, когда оно не работает или и вовсе приводит к нежелательным результатам. Однако замечать психологические переживания и реакции на эти переживания не так уж и просто. На самом деле, для многих людей это занятие весьма абстрактно, ведь они не привыкли думать таким образом о том, что происходит «в их головах». Поэтому полезно материализовать эти переживания, поставив их в отношения эквивалентности с конкретными вещами, которые клиент может легко наблюдать с помощью конкретных органов чувств. Именно это мы сделали в предложенном ниже упражнении.

¹ Это упражнение имеет некоторое сходство с упражнением других авторов, также построенным на принципах RFT (Dahl et al., 2009).

Сначала терапевт просит клиента представить свою жизнь в виде временной шкалы на листе бумаги. Затем в упражнении, похожем на медитацию, клиенту предлагается подумать о любых эпизодах из своей жизни, которые причиняли психологическую боль, и отметить каждый эпизод красной отметкой на временной шкале. Терапевт просит клиента, нанося красную отметку, замечать любые психологические реакции, в том числе мысли («Ужасно, что это произошло»), чувства («Мне грустно»), ощущения («Меня тошнит») и побуждения («Хочу стереть эту красную отметку»). Затем клиента просят вспомнить обо всем, что он делал, чтобы избавиться от боли, и поставить черную отметку на временной шкале для каждой из этих попыток. Как правило, черных отметок становится больше, чем красных, потому что на один болезненный эпизод приходится тысячи возможностей подумать об этом эпизоде снова, что часто приводит к попыткам бегства и избегания этих мыслей. На последнем этапе упражнения терапевт предлагает клиенту заметить, что красные отметки не исчезли, при том что черные заполнили всю шкалу. Таким образом, используя эти весьма заметные ключи, клиент получает больше возможностей для оценки эффективности своего поведения. Можно пойти еще дальше и призвать клиента обратить внимание на то, какие последствия имели черные отметки в его жизни (например, расставание с партнером, чтобы избежать дискомфорта в интимных отношениях). В виде уже формализованного сценария с конкретными инструкциями упражнение выглядит так:

«Представьте временную шкалу, которая идет от вашего рождения до этого момента, и нарисуйте ее в виде линии на этом листе бумаги. *(Пауза.)* Обратите внимание, что на этой временной шкале есть моменты счастья, а также моменты боли. *(Пауза.)* Теперь возьмите красный маркер и отметьте на этой шкале каждый случай, в котором в вашей жизни возникала боль. Это могло быть разочарование, утрата, отвержение, страх, предательство... Продвигайтесь вдоль линии медленно и ставьте красную отметку на каждый болезненный момент».

«Вспоминая о боли, которую вы испытали в своей жизни, вы можете заметить реакцию прямо здесь и сейчас – может быть, желание стереть или вычеркнуть эти моменты боли. Вспомните обо всем, что вы пробовали делать, чтобы избежать этой боли. Все попытки спрятаться или забыть, все средства, которые вы использовали, чтобы избавиться от этой боли и риска снова встретиться с ней в жизни».

«Теперь возьмите черный маркер и поставьте черную отметку на временной шкале везде, где вы боролись с этой болью. Эти черные отметки могут быть короткими и обозначать моменты или дни, которые вы провели в борьбе. Либо они могут охватывать длительные периоды времени, которые вы потратили, пытаясь избавиться от болезненных переживаний».

«Теперь немного отстранитесь, чтобы увидеть всю свою временную шкалу. Обратите внимание на связь между красными отметками, представляющими каждый момент боли в вашей жизни, и черными отметками, представляющими все ваши попытки избежать боли». (Пауза.) Каков результат этой битвы? Смогли ли черные отметки перекрыть красные? Уделите внимание наблюдению красных и черных отметок. (Пауза.) Как вы чувствуете себя сейчас? Какие ощущения, мысли, эмоции появляются сейчас, когда вы смотрите на свою шкалу?

«И сейчас, наблюдая эти красные отметки, которые, возможно, все еще присутствуют до, во время и после черных отметок, а также черные отметки, покрывающие дни, недели и годы вашей жизни, спросите себя: а что, если этот опыт был необходим? И сколько бы вы ни старались, вы никогда не избавитесь от своей боли. Пока вы будете в ней, ваша жизнь будет окрашена красным».

«Но шкала времени не останавливается на этих отметках. Она продолжается в неизвестность. Мы не знаем, куда пойдет эта линия и когда появится следующая красная отметка. И вот вы, здесь и сейчас, с черным маркером в руке. Какой может стать ваша жизнь, если вы прекратите эту борьбу и примете сложность жизни, иногда отмеченную красными,

но не покрытую сплошь черными отметками? Чем можно заполнить эти промежутки, скрытые до сих пор под черными отметками?»

Иерархия «я»

Третье упражнение было создано с целью обучения и тренировки умения отличать осознание опыта от точки зрения на это осознание. В частности, мы намеревались помочь клиентам заметить непостоянство психологических переживаний, в то время как качество сознания «я/здесь/сейчас», рассматриваемое как контекст всех этих переживаний, остается стабильным. Как мы увидели в Главе 6, «я», концептуализированное как контекст, соответствует вершине иерархической сети, в основе которой лежат психологические переживания. У нас нет цели обучать клиентов техническим концепциям RFT, однако некоторые из ее элементов можно интегрировать в конкретные упражнения. Представление себя и психологических переживаний в виде иерархической сети – хороший пример, поскольку позволяет клиенту одновременно визуализировать разнообразие своих переживаний и стабильность своего «я». Так, для этого упражнения мы решили нарисовать своего рода иерархическую сеть с «я» на вершине, тремя глаголами (быть, делать, чувствовать) на втором уровне и пустыми столбцами под каждым глаголом (см. рис. 9.1). Глаголы предназначались для побуждения клиента идентифицировать различные психологические переживания в соответствии с тем, как он определяет и оценивает себя («есть»), конкретными действиями, которые он предпринимает («делаю»), и тем, что он чувствует («чувствую»).

Чтобы помочь клиенту заметить разнообразие и непостоянство психологических переживаний, лежащих в основе иерархической сети, мы решили прописать серию вопросов, затрагивающих различные ситуации и приводящих к различным определениям, оценкам, действиям и чувствам. Например, один из вопросов звучал так: «Если бы вы завтра потеряли работу, кем бы вы были? Что бы вы делали? Что бы вы чувствовали?» Другие вопросы могли относиться и к реальным моментам жизни клиента, например: «В день, когда родился ваш сын, кем вы были? Что вы делали? Что вы чувствовали?»

Я		
Есть	Делаю	Чувствую
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Рис. 9.1

Упражнение преподносится клиенту в виде следующих инструкций:

«Эта таблица – представление о вас и о том, кем вы можете быть, что вы можете делать и что вы можете чувствовать. Я задам вам ряд вопросов о различных моментах и ситуациях, которые вы пережили или могли бы пережить в своей жизни. В каждом случае я попрошу вас добавить все, что приходит вам в голову, в каждую из трех колонок вашего опыта. Например, я мог бы задать вопрос: «Представьте себя, проснувшегося сегодня утром. Кто вы? Что вы делаете? Что вы чувствуете?» Вы можете заполнить столбец «есть» тем, что определяет вас только в данный момент, а также тем, что определяло вас и до этого и будет определять после. Например, если бы я отвечал на этот вопрос, я мог бы сказать: «я уставший», но также и «я терапевт», и «мне 33 года». С двумя другими столбцами все аналогично. Например, я мог бы сказать: «я встаю» и «я занимаюсь терапией». Одно действие происходит прямо сейчас, а другое – то, что я делаю в течение более длительного периода времени. В столбце «чув-

ствую» я мог бы написать «я чувствую себя счастливым» или «я чувствую страх», что могло быть связано только с этим конкретным моментом или с более продолжительным чувством. Итак, давайте попробуем и начнем с первого вопроса, готовы?»

По каждому вопросу клиенту предлагается вписать как минимум несколько вариантов опыта в каждую колонку. В процессе заполнения столбцов, терапевт поощряет клиента замечать переживания, которые не соответствуют новой ситуации, и вычеркивать их (например, если клиент теряет работу, он может вычеркнуть «счастлив»). Если последующая ситуация приводит к повторению этого опыта, клиент снова записывает его в колонку. Чтобы убедиться, что большинство переживаний можно в какой-то момент вычеркнуть (в частности, те, к которым клиент испытывает чрезмерную привязанность), важно использовать вопросы, которые с наибольшей вероятностью приведут к изменению переживаний. Например, если клиент склонен считать себя «неудачником», потому что не может найти работу, терапевт может спросить: «Если бы вас наняли на работу вашей мечты, кем бы вы были? Что бы вы сделали? Что бы вы чувствовали?»

После дюжины или более вопросов (в идеале, их стоит задавать до тех пор, пока каждый опыт не будет вычеркнут хотя бы один раз) клиент может заметить разнообразие переживаний, описанных в каждой колонке. С одной стороны, некоторые оценки и определения исчезали, а иногда и появлялись вновь, некоторые действия становились невозможными, а некоторые чувства проходили, возвращались и снова проходили. С другой стороны, один элемент оставался вне зависимости от ситуаций и переживаний, прожитых в основании иерархии: «я». Следуя этому наблюдению, терапевт может вступить в дискуссию, используя принципы, представленные в Главе 6, для развития гибкого самоощущения.

Как мы пришли к этим упражнениям

В каждом из этих примеров «размышлений вслух» мы начинали с проблемы, разбирали ее, а затем создавали упражнения,

которые моделируют проблему так, как она понимается с точки зрения RFT. В первом упражнении мы сосредоточили внимание на источниках смысла и создали контекст, способствующий установлению иерархических отношений между действиями и качествами действий. Сначала мы использовали простой контекст (перемещая объект осознания с себя на других людей или персонажей посредством дейктического фрейминга), а затем перенаправляли внимание на более сложный (собственные качества действий клиента).

В упражнении с временной шкалой мы сделали ощутимыми два функциональных класса действий: чувство боли и борьбу с чувством боли. Эти два класса у большинства людей настолько сливаются воедино, что они не замечают, что борьба – это другой тип действия. Боль и борьба с болью кажутся одним действием, а не двумя. Но, обыгрывая это в физической метафоре, мы можем увидеть их независимость и сложноплетенность. Экспериментирование со стратегиями внутри метафоры также помогает осознать последствия избегания боли.

В иерархии «я» мы метафорически разыгрываем символические процессы, которые, по нашему мнению, являются ключом к различению постоянно доступного ощущения себя как точки зрения, основанной на постоянно меняющемся переживании нашей жизни. Эти процессы трудно наблюдать, поэтому, как и в предыдущем упражнении, мы использовали визуальное представление. Использование различных отношений, которые попеременно устанавливают и устраняют функции, связанные с «я», направляет внимание клиента на то, что остается стабильным в этих меняющихся переживаниях.

Представление формальных эмпирических техник

Знакомство с упражнением и инструктирование

Подвести клиента к выполнению эмпирического упражнения может оказаться не так уж просто. Даже при относительно простых и конкретных инструкциях существуют важные моменты, которые нужно учесть в выстраивании наилучшего взаимодействия с

клиентом. Прежде всего, сам факт выполнения упражнения часто выглядит как нарушение естественного диалога, которое клиент может воспринять как неловкое или неуместное. Кроме того, эмпирический (то есть опытный) характер этих техник требует тонкого баланса между объяснением цели выполнения упражнения и предоставлением клиенту возможности наблюдать за своим опытом и делать выводы самостоятельно. Конечно, ваши социальные навыки и клинический опыт могут помочь вам в этом процессе. Тем не менее полезно определить несколько принципов, гарантирующих, что ваши формальные методы будут хорошо приняты и поняты, и действительно будут служить функции, на которую вы нацелены.

Как мы упоминали во введении к этой главе, формальную эмпирическую практику можно сравнить со спортивной тренировкой. Это не самоцель, а скорее способ тренировать навык и привнести осознанность в те области, которые трудно пронаблюдать в естественных условиях. Мы считаем, что это прекрасный способ представить этот аспект терапии клиентам, который помогает избежать двух противоположных ловушек: с одной стороны, риска, что упражнение будет воспринято как глупое и неуместное, с другой, – риска, что оно будет воспринято как магия или эзотерика.

Нет никаких причин окутывать тайной методы, основанные на научных принципах. Даже техники, происходящие непосредственно из религиозных и духовных традиций, интегрируются в психотерапию лишь потому, что они эффективны и потому что мы можем понять их эффект как минимум на концептуальном уровне. Поэтому ради создания ощущения осязаемости, эффективности и автономии мы обычно стараемся представить формальную эмпирическую практику с максимально возможной прозрачностью.

Трудность, однако, состоит в том, чтобы объяснить важное, не объясняя слишком много. И хотя во многих упражнениях, направленных на тренировку навыка, вероятно, полезны предварительные объяснения, отличие эмпирических упражнений в том, что что они зачастую направлены на тренировку способности клиента наблюдать и делать выводы самостоятельно. Поэтому, вводя эти типы упражнений, лучше не рассказывать клиенту, что он будет

переживать, а поощрять его к наблюдению. Как только в терапии закрепляется шаблон *«давайте попробуем понаблюдать»*, даже небольшие успехи воодушевляют и терапевта, и клиента исследовать еще больше. В своем наилучшем проявлении, терапевты, использующие принципы RFT, являются экспертами в наблюдении, а не в опыте клиента. И наоборот, клиент – эксперт в своем собственном опыте, но часто еще не очень эффективный наблюдатель. Терапия может помочь ему улучшить свои навыки в этой области, а формальную эмпирическую практику можно представить с учетом этого принципа. Вот показательный пример того, как это делаем мы:

«Как вы знаете, суть терапии, которую я практикую, в том, чтобы помочь вам выяснить, что работает, а что нет, на улучшение вашего благополучия. В ходе наших сессий я иногда буду предлагать вам выполнить упражнения. Мы будем практиковать их вместе время от времени во время наших встреч, а также я буду вам давать «домашние задания», если вы готовы практиковаться и между сессиями. Вы можете рассматривать это как работу над улучшением определенного навыка, который вы сможете использовать в жизни. Так что во многих случаях эти упражнения и эксперименты станут возможностью тренировать ваши навыки – в частности, способность замечать, что работает, а что нет, что в дальнейшем поможет вам делать выборы, наиболее полезные для вас».

«Найти решение – непростая задача, но даже когда вы его нашли, часто это не конец работы, потому что, даже если вы решили изменить что-то, что в настоящее время вам невыгодно, может потребоваться время на то, чтобы это осознание превратить в наработанную новую привычку. Так что, вероятно, вам будет полезно попрактиковаться в упражнениях. Ну и, в конце концов, вы единственный, кто может сказать, полезно ли это для вас. Какие-то упражнения могут оказаться полезнее, чем другие, или казаться осмысленнее, или просто больше вам нравится – это абсолютно нормально».

«Есть и другой момент. Некоторые из этих упражнений могут порой вызывать удивление. Все дело в том, что их задача – помочь вам по-новому взглянуть на то, что происходит, и то, как вы действуете в своей жизни. Поэтому иногда вам будет непонятно, зачем все это нужно. И даже казаться странным или смешным. Но на самом деле это часть процесса, который может быть интересно пронаблюдать. И в любом случае мы всегда будем обсуждать ваш опыт выполнения этих упражнений, чтобы вы могли сказать мне, полезно это или нет».

А вот пример того, как мы вводим конкретное упражнение (в данном случае медитацию):

«Итак, если вы помните, я говорил, что мы будем иногда делать вместе упражнения. Я хотел бы предложить вам сделать одно прямо сейчас. Согласны?»

«В этом упражнении ваша цель довольно проста. Все, что нужно делать – это наблюдать за всем, что приходит вам на ум в течение нескольких минут. Даже за какие-то несколько минут на ум человека может прийти множество разных вещей. Мы можем заметить мысли о том и о сем, разные чувства, ощущения, эмоции... Если вы закроете глаза, вы можете даже увидеть какие-то образы, услышать звуки, и возможно, даже запахи. Итак, если вы готовы, я предлагаю вам просто понаблюдать за этим всем. А поскольку вы выполняете это упражнение впервые, я буду сопровождать процесс некоторыми инструкциями, которые помогут вам не сбиться с пути. Готовы попробовать?»

В зависимости от конкретного контекста, в котором выполняется это упражнение, инструкции могут ориентировать клиента на определенные аспекты его опыта. Например, если клиент проблемно реагирует на физические ощущения, терапевт может поощрять его замечать эти реакции.

Формирование наблюдения, описания и прослеживания

Экспериментальный процесс во время и после упражнения можно направить и облегчить, используя принципы, представленные в Главе 5. Поскольку одна из основных целей этой практики – развитие у клиента способности оценивать эффективность своего поведения и распознавать, какие элементы контекста влияют на это поведение, терапевт побуждает его замечать, что происходит во время упражнения как можно точнее и формулировать правила, наиболее соответствующие его опыту. Как и в ходе неформального диалога, терапевт должен избегать озвучивания готовых ответов. Если кажется, что клиент недостаточно внимателен к определенным элементам, терапевт может привлечь его внимание к ним, задавая дополнительные вопросы. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Ну как вам это упражнение?

Терапевт инициирует наблюдение и описание.

КЛИЕНТ: Было трудно, правда...

ТЕРАПЕВТ: Да? А что именно было трудно?

Терапевт поощряет дальнейшее наблюдение и описание.

КЛИЕНТ: Мне было трудно продолжать наблюдать за тем, что происходит в голове, потому что я постоянно отвлекался.

ТЕРАПЕВТ: Это интересно. Вы заметили, что отвлекались. Какого рода вещи отвлекали вас?

Терапевт подчеркивает прогресс клиента и поощряет дальнейшее наблюдение и описание.

КЛИЕНТ: Да много всего. Сначала я заметил, что думаю о том, что я здесь, делаю упражнение с вами. Затем я начал думать о своих детях, потому что нужно забрать их после нашей сес-

сии. А потом я совершенно отвлекся. Я начал думать о том, как приготовить ужин, помочь детям сделать уроки и так далее. В этот момент я совсем выпал из выполнения упражнения, пожалуй.

ТЕРАПЕВТ: По-моему, то, что вы говорите, очень интересно, потому что, когда вы рассказываете мне о своих переживаниях во время упражнения, вы продолжаете замечать свои переживания. Даже когда вы говорите, что отвлекались, это часть вашего опыта. Понимаете?

Терапевт делится своими наблюдениями, чтобы помочь клиенту проследить его поведение.

КЛИЕНТ: Кажется, я понимаю, что вы имеете в виду, но мне казалось, что я на самом деле вообще не здесь, и что я не могу правильно выполнить упражнение.

ТЕРАПЕВТ (игриво): Вот и еще одно наблюдение! Вы чувствовали, что на самом деле вы не здесь, и вы думали, что не можете правильно выполнить упражнение. Видите?

Терапевт делится своими наблюдениями, чтобы помочь клиенту проследить его поведение.

КЛИЕНТ: Ну да. То есть, я мог наблюдать это все?

ТЕРАПЕВТ: Точно. Весь смысл этого упражнения – в этом. Могу я расспросить вас больше о том, что вы заметили?

КЛИЕНТ: Конечно.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы начали думать, что не можете правильно выполнить упражнение, вы заметили какие-то чувства?

Терапевт вызывает наблюдение и описание чувств.

КЛИЕНТ: Чувствовал себя разочарованно, наверное, и немного глупо...

ТЕРАПЕВТ: То есть, сначала вы думаете, что делаете все неправильно, и тут же высказывает следующая мысль: «я разочарован», «это глупо», что-то в этом роде?

Терапевт переформулирует сделанное клиентом наблюдение, чтобы помочь ему заметить эту последовательность.

КЛИЕНТ: Да, похоже на то.

Как видно из этого диалога, терапевт может помочь развить любое наблюдение, о котором сообщает клиент, ибо цель этого упражнения – наблюдать за всеми переживаниями. На самом деле, даже если клиент полностью отвлекся или даже заснул во время упражнения, даже это возможно было бы пронаблюдать. Постепенно, по мере повторения клиентом подобных упражнений, и пока терапевт помогает ему замечать каждое из наблюдений, его навыки развиваются и способствуют большей осознанности в отношении происходящего в его жизни.

Чтобы оценить эффективность поведения с помощью эмпирического упражнения, терапевт спрашивает клиента о том, что произошло после того или иного действия. Например, если клиент говорит, что после мысли о том, что это глупо, он попытался подумать о чем-то другом, терапевт может спросить его, ушла ли эта мысль. Как мы поняли из Главы 5, цель не в том, чтобы продемонстрировать клиенту, что его поведение неэффективно, а в том, чтобы помочь ему сделать этот вывод самому. Однако, поскольку он может не обращать внимания на важные элементы ситуации (например, краткосрочные и долгосрочные последствия, изменчивые последствия), терапевт помогает ему заметить все, что может иметь значение, чтобы сделать полезный вывод.

Иногда клиент может находить удовлетворение в упражнении, потому что оно подкрепляет его впечатление об эффективности проблемного поведения. Например, часто клиенты используют медитативные упражнения как техники расслабления. В самом расслаблении нет ничего плохого, но это может стать проблемой, если упражнение добавится к набору нерабочих до сих пор стратегий избегания переживаний. Из-за эффекта новизны это

средство может работать какое-то время, но, скорее всего, этот эффект быстро исчезнет, особенно если используется для устранения психологического переживания. В таком случае, как правило, лучше оставаться открытым к опыту клиента и просить его о том же. Теория может подсказать, что сработает, но главный и окончательный критерий – всегда опыт клиента. Принятие открытой позиции подкрепляет сам навык наблюдения, что дает возможность заметить эффективность метода: это навык, который можно перенести в естественную среду.

Формирование эффективных изменений

Хотя повышение осознанности – важная цель формальной эмпирической практики, это не единственный навык, который можно сформировать с помощью этих техник.

Чтобы привести больше удовлетворения в жизнь клиента, наблюдение за тем, что работает, а что нет, должно привести к новым эффективным моделям поведения. Важно заметить, что само по себе наблюдение часто является новым эффективным поведением, – например, когда клиент связывает действие с всеобъемлющей целью или качеством действия. Однако многие другие виды поведения подразумевают не только наблюдение, но и изменение реакции на источники влияния. Например, клиент, который обычно избегает болезненных эмоций и в результате перестает делать что-то значимое, может научиться с помощью формальных упражнений оценивать эффективность своей стратегии и начать поступать иначе. Освоить и поддерживать этот навык часто еще труднее, поскольку он вступает в конфликт с мощными источниками влияния – болезненными чувствами и правилами, которым клиент следовал на протяжении долгого времени.

Чтобы помочь клиентам обрести гибкость в контакте с вводящими в заблуждение источниками влияния и использовать более полезные стратегии во время формальных упражнений, можно использовать принципы *формирования*, представленные в Главе 5. В частности, терапевт может помочь усилить эффективное поведение, подкрепляя прогресс и связывая поведение с естественными последствиями. Он также может ослабить проблемное поведение

(через ориентацию на нежелательные последствия, блокировку и гашение) и связать терапевтический кабинет с жизнью клиента вовне (через функциональное и символическое обобщение).

Как и в ходе неформального диалога, усиление эффективного поведения в формальной практике не должно вторгаться в собственный прогресс клиента. Не стоит поддаваться соблазну похвалить клиента за его новое эффективное поведение, чтобы быстрее подкрепить его, ведь зачастую это может помешать основной цели эмпирической практики, суть которой в том, чтобы научить клиента оценивать эффективность поведения и делать выборы *самостоятельно*. Это не значит, что терапевт должен просто давать инструкции и слушать. На каждом этапе терапевт может поощрять клиента прослеживать последствия своих действий. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Что вы заметили, будучи в контакте с этим болезненным ощущением?

Терапевт инициирует наблюдение и описание.

КЛИЕНТ: Я заметил, что мне тяжело.

ТЕРАПЕВТ: Не могли бы вы рассказать мне больше о том, что было тяжело?

Терапевт вызывает дальнейшее описание.

КЛИЕНТ: Я хотел, чтобы это ощущение исчезло. Я хотел уйти. Оставаться с ним в контакте было неприятно.

ТЕРАПЕВТ: Я могу это понять. Кажется нелогичным оставаться в контакте с чем-то болезненным, верно?

Терапевт нормализует побуждения к бегству.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Что вы обычно делаете, когда испытываете это ощущение?

Терапевт вызывает прослеживание обычной реакции.

КЛИЕНТ: Я пытаюсь избавиться от него.

ТЕРАПЕВТ: Но на этот раз вы поступили наоборот...

Терапевт вызывает прослеживание реакции в упражнении.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Что еще вы заметили, кроме боли?

Терапевт вызывает прослеживание дополнительных последствий.

КЛИЕНТ: Странно было не делать ничего.

ТЕРАПЕВТ: Вы имеете в виду, в отличие от попыток избавиться от боли?

КЛИЕНТ: Да. Я ненавидел это ощущение, но было что-то даже успокаивающее в том, что мне не нужно было от него избавляться. Я все равно хотел, поверьте. Но было как-то меньше... усилий.

ТЕРАПЕВТ: В этом есть какая-то ценность для вас?

Терапевт вызывает оценку эффективности реакции.

КЛИЕНТ: Да, пожалуй. В смысле, это по-другому, не так, как я привык. Так что прямо сейчас мне трудно понять, что я об этом думаю. Но, пожалуй, это интересный подход.

ТЕРАПЕВТ: Что-то изменилось бы в вашей жизни, если бы вам не нужно было прилагать усилий, чтобы избавиться от этого ощущения?

Терапевт вызывает дальнейшую оценку эффективности реакции, чтобы расширить ее до более широких контекстов.

КЛИЕНТ: Это было бы не так утомительно. Хотя и болезненно. Но мне не нужно было бы ничего с этим делать. Я ведь все

время старался и старался. Если бы не нужно было стараться, это как бы освободило бы мне руки.

Подобным же образом ослабление проблемного поведения во время формальной практики следует принципам отмечания нежелательных последствий, блокирования и гашения, как было показано в Главе 5. Например, если у клиента возникает искушение отказаться от медитации из-за болезненности контакта с психологическими переживаниями, терапевт может мягко поощрять его все равно продолжать. Чтобы не ставить клиента в ситуацию, в которой он может почувствовать себя в ловушке, терапевт признает сложность упражнения, например, используя смену перспективы (см. Главу 10), и всегда следит за тем, чтобы клиент чувствовал свободу выбора: продолжить или прекратить. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге.

КЛИЕНТКА: Медитации, которые я делала дома, заставили меня еще больше осознать свои навязчивые мысли, поэтому я перестала их выполнять.

Клиентка убегает от сложных психологических переживаний подобно тому, как она избегает навязчивых мыслей с помощью ритуалов.

ТЕРАПЕВТ: Я знаю, что вам не нравится замечать эти навязчивые мысли, и я вполне могу понять, что это не было приятным опытом для вас.

Терапевт нормализует трудный опыт клиента.

КЛИЕНТКА: Да уж. Не было.

ТЕРАПЕВТ: Знаете, эти упражнения не нацелены на то, чтобы заставить вас страдать.

КЛИЕНТКА: Да, я знаю. Вот только делать их мне правда очень тяжело.

ТЕРАПЕВТ: Да, я понимаю. Я хотел бы убедиться, что вы понимаете смысл этих упражнений. Как вы думаете, на что они нацелены?

КЛИЕНТКА: Что-то вроде отработки навыков?

ТЕРАПЕВТ: Да, именно так. Мы тренируем способность наблюдать за своим опытом, чтобы мы могли лучше видеть, что работает, а что нет.

В этих репликах терапевт разъясняет назначение упражнения, чтобы помочь клиентке проследивать его с большей точностью.

КЛИЕНТКА: Я понимаю. Но я чувствую, что наблюдение у меня не работает.

ТЕРАПЕВТ (*добродушно улыбаясь*): И это тоже наблюдение! Согласны?

Терапевт делится своим наблюдением, чтобы помочь клиентке проследить свое поведение.

КЛИЕНТКА: Ах! Да, наверное.

ТЕРАПЕВТ: Нет ничего неправильного в том, что вам не нравятся эти упражнения. На самом деле, я согласен с вами. Если то, что вы наблюдаете, неприятно, вполне понятно, что вы не захотите продолжать.

Терапевт нормализует тяжелые переживания, связанные с упражнением.

Я хочу, чтобы вы могли сами выбирать, делать эти упражнения или нет.

Терапевт убеждает клиентку, что она свободна прекратить выполнение упражнения.

Однако я также знаю, что наработка нового навыка часто бывает тяжела и занимает время. Знаете, совсем как у лю-

дей, которые решают пойти в спортзал. Сначала тренировки кажутся болезненными. Однако, если они продолжают, то вскоре начинают видеть результаты.

Терапевт снова уточняет функцию упражнения.

КЛИЕНТКА: Я понимаю, что вы имеете в виду. Это как этап?

ТЕРАПЕВТ: Вполне может быть. Знаете, возможно, наблюдать болезненные мысли будет неприятно всегда. Но если вы сможете заметить, какие реакции на эти мысли работают лучше всего, в конце концов вы можете решить, что медитация полезна.

Терапевт подчеркивает различие между функцией упражнения (наблюдение, описание и прослеживание) и психологическими переживаниями, которые могут быть связаны с упражнением (например, навязчивые мысли).

КЛИЕНТКА: Прямо сейчас я чувствую, что медитация не работает.

ТЕРАПЕВТ: Я слышу вас. Я думаю, в этом случае у вас есть два возможных варианта. Если вы считаете, что у вас достаточно информации, чтобы понять, что медитация бесполезна, тогда, наверное, вы можете прекратить ее делать. Другой вариант – продолжать хотя бы некоторое время и понаблюдать еще немного. Я открыт к обоим вариантам, потому что в конечном итоге я хочу помочь вам узнать, что лучше всего вам подходит. Я всегда буду вас слегка подталкивать, мягко, – просто чтобы убедиться, что вы внимательно рассматриваете все свои варианты. Но я поддерживаю любой ваш выбор.

В конце этого диалога клиентка все еще чувствует, что медитация не помогает, и терапевт уважает это наблюдение, потому что это возможность укрепить ее навыки прослеживания. Несмотря на вероятность того, что отказ от медитации – часть ее стратегии избегания, терапевт предпочитает дать клиентке возможность сделать выводы самостоятельно. В дальнейшем в терапии будут

использоваться другие формальные упражнения и неформальные диалоги для уменьшения избегания с помощью различных средств, а медитация может быть предложена снова, если клиентка будет открыта к тому, чтобы дать ей еще один шанс.

Последний из основных принципов формирования эффективных изменений – это связать происходящее в терапевтическом кабинете с жизнью клиента за его пределами, используя функциональное и символическое обобщение. Это ключевой аспект формальной практики, поскольку улучшения, которые происходят во время упражнений, должны распространяться на ситуации, когда новые эффективные модели поведения могут способствовать изменению. Сложность для терапевта в том, чтобы помочь клиенту заметить сходство между упражнением и его собственной ситуацией, позволив ему самому сделать выводы на основе собственных наблюдений. Этот процесс обсуждался в предыдущей главе об использовании метафор, так как в основе этой техники¹ лежит проведение параллелей между двумя ситуациями. Основным принцип в том, чтобы переходить от одной ситуации к другой, не формулируя явным образом контекстные ключи, которые могут превратить сходство между обеими ситуациями в упрощенное и потенциально жесткое правило. Помогая клиенту наблюдать обе поведенческие последовательности в деталях и смешивая словарь из двух ситуаций, функциональное и символическое обобщение становится более вероятным, поскольку клиент постепенно извлекает правила, которым можно следовать в жизни вне терапии. Мы продемонстрируем этот подход в эпизоде, завершающем главу.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Здесь представлен диалог с 21-летней девушкой с травмой в анамнезе, в настоящее время страдающей генерализованным тревожным расстройством. Диалог начинается сразу после завершения упражнения «Красные и черные отметки на линии жизни» (представленного ранее в этой главе) и фокусируется главным об-

разом на функциональной и символической генерализации произошедшего во время упражнения, на жизнь клиента.

ТЕРАПЕВТ: Как вы?

Терапевт вызывает наблюдение и описание.

КЛИЕНТКА: Чувствую себя раздавленной.

ТЕРАПЕВТ: Вы расстроены тем, что произошло во время этого упражнения?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Что сейчас тяготит?

Терапевт вызывает наблюдение и описание.

КЛИЕНТКА: Ощущение, что я потратила столько усилий, пытаюсь наладить свою жизнь, а в конце концов все это было пустой тратой времени.

ТЕРАПЕВТ: Когда вы смотрели на черные отметки, вам казалось, что вы зря потратили время своей жизни?

Терапевт смешивает элементы упражнения и жизни клиентки, чтобы установить связь между двумя ситуациями и облегчить прослеживание.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: (мягко) Не могли бы вы рассказать мне больше об этих черных отметках?

Терапевт вызывает дальнейшее наблюдение и описание, по-прежнему используя словарь упражнения.

КЛИЕНТКА: Я постоянно думаю об ужасных вещах, которые могут произойти. Я чувствую, что постоянно бегаю, гиперактивная, стараясь сделать так, чтобы ничего плохого не случилось снова.

ТЕРАПЕВТ: Вам кажется, что вы закрашиваете свою жизнь черным маркером?

Терапевт переформулирует описание клиентки, используя словарь из упражнения.

КЛИЕНТКА: Да...

ТЕРАПЕВТ: А что насчет красных отметок? Они все еще на месте?

Терапевт вызывает наблюдение и описание, используя словарь упражнения.

КЛИЕНТКА: Всегда на месте. Это большая проблема. Я продолжаю покрывать свою жизнь черными отметками, но вижу только красные...

ТЕРАПЕВТ: И именно это заставляет вас чувствовать себя раздавленной, верно? Чувство, что вы продолжаете пытаться и...

КЛИЕНТКА: И в конце концов зря трачу время.

ТЕРАПЕВТ: Какая досада! Я с вами, вы знаете. Красные отметки болезненны. Почему вы не хотите, чтобы они ушли?

Терапевт нормализует болезненные переживания и стремление убежать.

КЛИЕНТКА: Всегда этого хотела.

ТЕРАПЕВТ (мягко): Хорошо, и что, вы думаете, вы можете сделать? О чем вам говорит это упражнение?

Терапевт вызывает оценку эффективности реакции и извлечение новых функциональных правил.

КЛИЕНТКА: Наверное, мне нужно перестать бегать. В каком-то смысле это облегчение, но что же мне делать? Я же не могу просто позволить плохому случиться снова.

ТЕРАПЕВТ: Знаете, мы ведь здесь занимаемся именно тем, что пытаемся увидеть, что может вам помочь. А помочь может то, что работает, верно? До сих пор вы использовали черный маркер, потому что это казалось логичным, и я почти уверен, что поступил бы так же, как и вы. Мы все сначала пытаемся делать то, что нам кажется логичным.

Терапевт нормализует стремление избегания посредством смены перспективы (дейктического фрейминга).

Но, возможно, нам нужно принять во внимание еще один вопрос: позволяют ли черные отметки удалить и предотвратить появление красных отметок в вашей жизни? Как вы думаете?

Здесь, поскольку клиент немного застрял, терапевт использует чуть более дидактический стиль, но только для того, чтобы прояснить цель их совместной работы (в частности, поиск и принятие эффективных стратегий).

КЛИЕНТКА: Я согласна, что нужно делать что-то, что работает лучше. Но я не знаю, что мне делать.

ТЕРАПЕВТ: Вы говорили о пустой трате времени, вызванной черными отметками в вашей жизни. Что бы вы могли делать, если бы не ставили черные отметки на временной шкале? Если убрать черный маркер, чем бы вы наполнили свою жизнь?

Терапевт использует различительный фрейминг, чтобы вызвать прослеживание альтернативной реакции и последствий.

КЛИЕНТКА: Не знаю. Я делаю это всю свою жизнь.

ТЕРАПЕВТ: Что, если мы исследуем это вместе? Что, если нашей целью будет наполнить вашу жизнь чем-то иным, чем черные отметки, чем-то, что принесло бы вам удовлетворение в жизни?

Избегающее поведение клиентки увело ее от источников значимого удовлетворения до такой степени, что ей стало трудно определить, что для нее важно, помимо избегания страданий. Таким образом, терапевт устанавливает контекст для работы над всеобъемлющими целями и качествами действия на будущих сессиях.

КЛИЕНТКА: Да, пожалуй, мне бы этого хотелось.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе вы научились выбирать, создавать и применять формальные методы, позволяющие вашим клиентам улучшать свои эмпирические навыки. Вот основные принципы, которые стоит запомнить:

- Формальные эмпирические техники используются в терапии для повышения осознанности, установления новых действий и изменения существующих. При всем разнообразии техник (тренировка внимания, тренировка внимательности (*mindfulness*), тренировка навыков, формальные экспозиционные упражнения и т. д.) процессы, которые они активируют, можно разделить на четыре основные области:
 - Тренировка внимания.
 - Экспериментирование.
 - Расширение гибкости и контекстуального контроля.
 - Установление или изменение символических отношений.
- Выбор формальных эмпирических техник требует:
 - Выстраивания концептуализации кейса.

- Выбора техники, способной изменить контекст психологических переживаний и трансформировать их функции в соответствии с потребностями клиента.
- Создание формальных эмпирических техник требует:
 - Определения целевой функции и способов изменения контекста для изменения поведения.
 - Создания собственных инструментов на основе процессов, активируемых формальными техниками (тренировка внимания, экспериментирование, расширение гибкости и контекстуального контроля, установление или изменение символических отношений).
- Введение формальных эмпирических техник требует:
 - Предоставления инструкций с соблюдением баланса между объяснением общей цели эмпирической практики и предоставлением клиенту возможности наблюдать за своим опытом и делать выводы самостоятельно.
 - Формирования эффективных изменений через:
 - ◊ Подкрепление прогресса и соединение эффективного поведения с естественными последствиями.
 - ◊ Ослабление проблемного поведения.
 - ◊ Связь опыта, пережитого в терапии, с жизнью клиента посредством функционального и символического обобщения.



ГЛАВА 10

РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В этой главе мы рассмотрим, как применять принципы RFT к терапевтическим отношениям. Каждое взаимодействие терапевта с клиентом, в котором он помогает ему изменить свое поведение, составляет элемент их отношений. То есть все методы, рассмотренные в предыдущих главах, относятся к терапевтическим отношениям. Тем не менее, если нам важно создать мощный контекст для проведения терапевтических интервенций, определенные ключевые принципы заслуживают нашего особого внимания. Мы считаем, что RFT может дать для этого ценные рекомендации. Во-первых, мы исследуем, как принципы, примененные к нашим клиентам, могут быть полезны для самих терапевтов. Затем мы увидим, как выбрать позицию, соответствующую вашему собственному стилю, при этом связанную с полезными принципами RFT.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ RFT К ТЕРАПЕВТУ

Между терапевтом и его клиентами нет фундаментального барьера с точки зрения психологического функционирования. Люди, страдающие от психологических трудностей, могут неэффективно функционировать в своей жизни, но в большинстве случаев процессы, которые привели к их нарушениям, затрагивают жизнь и тех, кто не проходит психотерапию. Все, включая терапевтов, могут стать жертвами недостатков символических и не-символических процессов научения: проблемное поведение может сохраняться, несмотря на очевидные пагубные последствия, а эффективное поведение может блокироваться, несмотря на его

долгосрочную пользу. Техники, которые помогли клиентам лучше соприкоснуться со своим опытом и вести себя более эффективно, применимы и к терапевтам.

Осознанность, осмысление и гибкость

Терапевты точно так же, как и их клиенты, могут буксовать в попытках сохранить языковую когерентность бесполезными способами. Типичная ловушка состоит в поиске Истинной Истины (сущностная согласованность/когерентность – см. Главу 3), пренебрегая оценкой эффективности и поддержанием реляционной гибкости. Эта ловушка приводит всех нас к поведению, которое кажется правильным, потому что соответствует «истинным» мыслям, однако не приносит длительного удовлетворения. У терапевтов застревание в нефункциональной когерентности может проявляться в форме чрезмерной привязанности к своей клинической модели, к гипотезам, которые они формулируют о клиентах, или к традициям, которым они обучались. Думать с точки зрения конкретной модели, конечно, полезно, поскольку помогает нам систематизировать информацию, которую мы собираем на терапевтических сессиях, и обеспечивает руководство для следующих терапевтических шагов. Это часть смысла и значимости клинической науки. Однако делать то, что согласуется с моделью, и делать то, что работает, порой совсем не одно и то же: мы можем добросовестно проводить терапию и при этом наблюдать ухудшение, а не улучшение состояния клиента. Когда терапевты больше заботятся о верности своей модели, чем об эффективности, в конечном итоге они попадают в другую версию той же языковой ловушки, в которую попали их клиенты. Это еще одна причина значимости клинической науки: она может предоставить принципы, которые помогут терапевтам узнать, когда и как адаптировать терапию, чтобы это было эффективно. Профессия требует от терапевтов прагматичной и гибкой в целом позиции точно так же, как сама жизнь требует ее от наших клиентов.

В Главе 5 мы описали, как можно улучшить контекстную чувствительность клиентов. Эти же методы применимы и к самой терапевтической работе. Точное прослеживание поведенческих

последовательностей, происходящих в кабинете, и их краткосрочных и долгосрочных последствий может помочь отличить терапевтические шаги, помогающие клиентам добиться прогресса, от тех, которые не помогли, даже если ощущались как «правильные» в моменте. Такое умение требует обращать внимание на последовательности в терапии (плюс, научная литература вам в помощь), а также оно требует достаточно легкого отношения к моделям – такого, чтобы мы могли оценить их издержки и преимущества с течением времени.

Узкие языковые процессы также могут мешать эффективной терапевтической работе, когда сложные эмоции, мысли или ощущения терапевта вызываются переживаниями, которые испытывают во время сеанса или о которых рассказывают клиенты. Например, выслушивание рассказа клиента о травмирующем событии может быть чрезвычайно стрессовым для терапевта, его отголоски могут остаться с ним и после сеанса и даже проникнуть в личную жизнь. Деривационная сила языка может привести терапевта к своего рода травме второго порядка, если не повзаимодействовать с этой болью должным образом. Попытка избежать болезненной истории или образа, недавно добавленного в реляционную сеть терапевта, обречена на неудачу в долгосрочной перспективе равно так же, как и аналогичные попытки клиентов.

Для терапевта сложное влияние трудных переживаний клиента становится особенно вероятным, если эти эмоции, мысли или ощущения резонируют с его собственной историей, что подчеркивает давно известное понятие «контрпереноса». Таким образом, полезно подходить к трудным психологическим переживаниям терапевта во многом так же, как и к переживаниям клиентов: как к нормальным реакциям на события в нашей жизни. Терапевт, изо всех сил пытающийся не огорчаться из-за того, что ему рассказывают клиенты, может в конце концов прийти к избеганию определенных тем или отключению от разговора, даже неосознанному, чтобы ограничить контакт с эмоциями. А в случаях, когда поднимать эти темы было бы полезно для прогресса клиента, приоритизация избегания психологических переживаний терапевта может стать серьезной проблемой для терапевтической работы.

Функциональная согласованность может быть восстановлена путем осознания важности стимулирования, моделирования и поддержки большей открытости клиентов. Когда терапевт сталкивается с собственными трудными реакциями в терапии, это должно стать не столько проблемой, сколько возможностью сделать именно это. Рассмотрим следующий диалог, в котором терапевт делает это очень прямо:

ТЕРАПЕВТ: Безумно тяжело это слышать. Часть меня хочет просто убежать и спрятаться, когда я слышу это – настолько это болезненно.

КЛИЕНТ: Это мой мир, я в нем живу постоянно. На самом деле, похоже, именно этим я и занимался все это время: убегал и прятался.

ТЕРАПЕВТ: Тогда давайте ни вы, ни я не будем заниматься этим здесь. Даже если мы не совсем понимаем, что с этим делать. И, пожалуйста, не нужно спасать меня. Вместо этого давайте войдем в это вместе, даже если это будет трудной территорией для нас обоих.

Конечно, определять и совершать эффективные действия может быть сложно, когда психологические переживания особенно сильны. С такими чувствами, как влечение, гнев и страх, справиться может быть сложно. В особенности, когда это затрагивает суждения клиента или терапевта. Терапевтам может быть полезно применять техники, описанные в Главе 5, такие как изменение или ослабление функции символических источников влияния, чтобы добиться гибкости реакции. Например, предположим, что у него возникает мысль: «Я не справляюсь как терапевт – я не знаю, что сказать». Терапевт может заметить имманентные характеристики этих символических конструкций, подорвать некоторые из их символических функций (т. е. отказаться от идеи, что вы должны знать, что сказать, чтобы быть эффективным), или изменить вероятность деривации их разрушительных функций и быстро вернуться к текущей работе. Например, терапевт может мысленно повторить «Я не справляюсь – я не знаю, что сказать» голосом школьника, а затем перенаправить свое внимание на клиента. Эта

техника изменяет воздействие мысли с помощью функциональных сигналов – мы, естественно, с состраданием выслушаем ребенка, который жаждет быть эффективным и боится, что у него не получится, а эта мысль, вероятно, возникала у него много раз до этого в этой сессии с этим клиентом. Иногда можно использовать это же содержание как отражение процессов, которые переживает и клиент:

ТЕРАПЕВТ: Мой ум говорит, что мне надо бы побыстрее найти ответы, иначе я подведу вас как терапевт. Но это непросто. Возможно, здесь и нет простого «ответа». Вы тоже наблюдаете в себе стремление найти быстрый ответ?

КЛИЕНТ: Мой ум практически кричит мне об этом: «Если ты не найдешь ответ в ближайшее время, твоя жизнь будет просто провалом».

ТЕРАПЕВТ: Надо же. Во мне это стремление «срочно разобраться» довольно старо. Я могу найти подобный голос внутри себя даже в детстве. Насколько стара эта мысль в вашем случае?

КЛИЕНТ: Я не могу вспомнить время, когда я не чувствовал себя иным... странным... запутавшимся. Это старо. Очень, очень старо.

Гибкое самоощущение

Как и их клиенты, терапевты могут жестко идентифицировать себя с ограниченным числом психологических переживаний и формировать представление о себе, которое сужает диапазон их действий в терапии. Типичные проблемы, вызванные сильной привязанностью к такого рода «я», включают тенденцию выполнять только те терапевтические действия, которые соответствуют его идентичности как _____ психотерапевта. Этот пробел можно заполнить такими терапевтическими подходами, как поведенческий, психодинамический, гуманистический и когнитивный. Его можно дополнить такими чертами, как спокойный, знающий, добрый, уравновешенный. Он может быть заполнен положи-

тельными или отрицательными суждениями, такими как «замечательный», «мирового класса», «паршивый», «некомпетентный». Присутствие ярлыков для заполнения пропусков такого рода не редкость и не является чем-то ненормальным. Однако, если какой-либо из этих ярлыков оказывается принятым ригидно, это может привести к неэффективным терапевтическим действиям (например, направление клиента к другому терапевту, несмотря на собственную компетентность в данном случае, преждевременное прекращение работы, продолжение, когда пора бы прекратить и т. д.). Даже кажущиеся объективными определения, такие как «я мужчина», «я белый» или «я в прошлом травматик», могут мешать терапевтическому взаимодействию с клиентом, если они кажутся несовместимыми с оказанием помощи в данной ситуации. Например, терапевт может думать, что, будучи белым мужчиной, он не может понять переживания чернокожей женщины-клиентки, тогда как на самом деле заботливое внимание и включенное слушание могут открыть новое исцеляющее пространство.

И наоборот, терапевт может думать, что наличие травмы в собственной истории и ее все еще присутствующего влияния мешает ему помогать клиентам, имеющим аналогичные трудности, тогда как вопрос может заключаться скорее в том, как эту историю использовать. Мы не утверждаем, что эти самоописания следует игнорировать или что их не надо учитывать в принятии решений о том, как помочь клиентам, будет ли полезно перенаправление и так далее. Мы говорим о том, что нужно быть открытыми к тому, что лучше всего работает при решении наших собственных проблем, сохраняя фокус на том, что хорошо для клиентов, а не только на том, что удобно и привычно в наших собственных символических сетях.

Другая форма, которую может принять это явление, – это неуравновешенное чувство собственной значимости, которое может привести к тому, что терапевт будет чувствовать себя чрезмерно ответственным или безнадежным в своей работе. В одном случае терапевт может думать, что все, что происходит с его клиентами, ему подконтрольно, и корить себя, когда не происходит прогресса или ситуация ухудшается. В другом – он может чувствовать, что ничто из того, что он делает, никогда не улучшит состояние кли-

ента. Как мы говорили в Главе 6, ни одна из этих крайних точек зрения не отражает интерактивной природы отношений между людьми и их окружением. Терапевтам необходимо найти равновесие в своем чувстве собственной значимости, поскольку они действительно могут изменить ряд переменных, чтобы помочь клиентам измениться, и в то же время у них нет доступа ко всему диапазону нужных переменных.

Как и для клиентов, для нас полезен альтернативный подход рассмотрения гибких аспектов, которые вместе способствуют стабильности, вариативности и уравновешенной ответственности. Практика навыков осознанности способствует осознанию разнообразия и часто преходящей природы психологических переживаний. Наблюдение за сменой перспектив, присущей самому сознанию, помогает создать стабильность в аспекте «я», который остается стабильным во времени и в разных ситуациях. Расширение иерархической сети, в которой «я» является вместилищем всех психологических переживаний, позволяет проявиться функциональной согласованности с даже кажущимися противоречивыми переживаниями. И, наконец, наблюдение за влиянием, которое контекстуальные переменные оказывают на поведение человека, и, в свою очередь, влиянием, которое поведение может оказывать на контекстуальные переменные, позволяет терапевтам возвращать уравновешенное чувство ответственности, которое предотвращает крайности безнадежности или терапевтического нарциссизма.

Смысл и мотивация

Как и их клиенты, терапевты могут страдать от недостаточного понимания того, что для них важно в терапевтической работе. Даже имея четкое понимание выбранного общего направления, они могут столкнуться с трудностями в определении соответствующих ему действий. А когда определены конкретные действия, могут остаться трудности с мотивацией к их фактическому выполнению. Принципы RFT могут помочь взрастить смысл и устойчивую мотивацию к собственной терапевтической работе так же, как и в работе с клиентами, рассмотренной в Главе 7.

Каковы ваши всеобъемлющие цели как терапевта? Какие качества действия вы хотите привнести в достижение этих целей? Можно с уверенностью предположить, что большинство терапевтов хотят помочь людям улучшить их жизнь и сделать это этично, но, возможно, это не самый мощный источник мотивации и удовлетворения для всех терапевтов во все времена. Терапевт может, например, скрупулезно соблюдать этические правила не потому, что он воспринимает соблюдение этических правил как значимое само по себе, а потому, что оно выполняет для него более высокую функцию (например, другое качество действия, такое как «профессионализм»). Это различие важно, поскольку действие будет осмысленным лишь в том случае, если оно связано со своими высшими функциями. Таким образом, если терапевт должен принять болезненное решение, чтобы следовать этическим правилам, он все же может найти удовлетворение в своем действии, если свяжет его с профессионализмом. И наоборот, этичное поведение может восприниматься как данность, а не источник удовлетворения, если оно не связано ясно в его уме со значимым качеством действия.

Таким же образом, как важно, чтобы мотивация клиента была позитивной (движение к чему-то), а не только негативной (удаление от чего-то), важно, чтобы она была таковой и у терапевта. В рутинном потоке терапевтической работы такая мотивация может быть утрачена. Знание этого факта может побудить терапевтов тщательно обдумывать положительные качества своих собственных действий, которые им важно проявить в своей работе, перед каждой сессией.

Чтобы увеличить шансы сохранения значимости опыта терапевтической работы, полезно иметь личное видение, *во что* вы хотите внести свой вклад и *как* вы хотите это сделать. Затем вы можете определить различные действия, иерархически связанные с вашими всеобъемлющими целями и качествами действий. Это может оказаться особенно полезным, когда у терапевта есть сомнения в том, как лучше двигаться в процессе терапии. Например, в ряд действий, которые терапевт может предпринять для улучшения жизни своего клиента, он может включить такое действие,

как «сообщить в полицию об угрозе попытки самоубийства», даже если считает, что это навредит их отношениям.

Такого рода ситуации, а также все трудные действия, которые нам приходится совершать в терапевтическом кабинете (например, экспозиция болезненных эмоций), требуют от терапевта связывать свои действия с всеобъемлющими целями и качествами действий, когда он предвидит, выполняет и запоминает это действие. Техники, представленные в Главе 7 для стимулирования мотивации клиентов, применяются аналогичным образом и здесь, с использованием процессов аугментации, придающих действиям их подкрепляющие качества, независимо от текущего контекста.

Формальная эмпирическая практика

Терапевтическая работа в конечном итоге представляет собой набор действий и навыков, связанных с целью. Практика внимательности, экспозиционная работа, отработка навыков и т. д. – все это может быть вкладом в терапевтическую компетенцию. Как мы отмечали в предыдущей главе, развивать это можно способами, которые: (1) способствуют гибкости внимания, (2) создают дух экспериментирования, помогающий практике и подрывающий ненужные или противоречивые правила, (3) расширяют гибкость поведенческого репертуара и контекстуальный контроль, а также (4) распространяют его на клиентов и обстановку с помощью символического обобщения. Все эти способы укрепления навыков требуют регулярной практики, чтобы оставаться эффективными.

Нет очевидной границы между терапевтической обстановкой и жизнью терапевтов. Не случайно большинство клинических подходов, основанных на осознанности (например, диалектическая поведенческая терапия, когнитивная терапия на базе *mindfulness*, терапия принятия и ответственности АСТ), настоятельно рекомендуют терапевтам регулярно практиковать медитацию. Упражнения, доступные клиентам, должны быть изучены и терапевтами, будучи нацеленными на общие процессы. Экспозиция страха отравления для клиента, страдающего обсессивно-компульсивным расстройством, при одновременном поощрении психологической открытости и поведенческой гибкости не отличается

принципиально от выхода процесса терапии на территорию, где терапевт чувствует себя сбитым с толку или некомпетентным, при одновременном поощрении психологической открытости и поведенческой гибкости. Таким образом, практически все в этой книге по-своему применимо как к клиентам, так и к терапевтам.

Невозможно заранее определить количество и тип формальной практики, необходимой терапевту для эффективной работы. Как и в физических тренировках: одни люди легко наращивают мышечную массу, но медленно развивают гибкость, а другие наоборот. В зависимости от того, что мы хотим улучшить, может потребоваться разная практика. Однако советы, предлагаемые в этой книге, меньше сосредоточены на подробностях «что», и больше – на «как» и «почему». Для нас нет разницы между работой, которую мы делаем для клиентов, и работой, которую мы проводим над собой.

ПОСТРОЕНИЕ ГИБКИХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Рассмотрев, как терапевты могут применять принципы RFT к себе, давайте обратимся к методам, которые позволяют им установить позицию, наиболее совместимую с использованием этих принципов в терапевтических интервенциях. Отношения определяются не только целями клинических изменений или позицией терапевта – они включают сами терапевтические протоколы и взаимодействия.

Обретение доверия через эффективность, нормализацию и общность

Терапевтические отношения – своего рода гавань доверия и близости. Клиенты должны доверять своим терапевтам, чтобы иметь возможность поделиться тем, что происходит в их жизни, что они чувствуют и что им важно, и вместе выработать новый подход к решению их трудностей. Принципы RFT можно использовать в терапии для укрепления доверия и близости в терапевтических отношениях. *Доверие* значит: терапевт надежен и соблюда-

ет правила и структуру терапевтической работы. *Близость* значит: есть возможность разделять ценности и уязвимости клиентов с пониманием и эмпатией. Определяемые так доверие и близость являются общей основой любой эффективной психотерапии.

В некоторых подходах терапевт также должен выглядеть достоверным источником информации в глазах клиента. Это верно и для подхода, представленного в этой книге, но в значительно меньшей степени.

С точки зрения RFT слишком большой акцент на достоверности может привести к чрезмерной приверженности правилам и жесткому следованию им, а это, в свою очередь, – к невосприимчивости к полезным источникам влияния, выходящим за рамки правил. Этот риск еще больше, если терапевт дает клиенту топографические, а не функциональные советы.

Делиться научной информацией с клиентами может быть полезно, но мы должны быть осторожны в отношении возможного развития вследствие каждого конкретного совета послушания вместо прослеживания. Даже если клиент столкнется с благоприятными последствиями новой стратегии, описанной или непосредственно рекомендованной терапевтом, существует риск, что он будет продолжать применять ее из доверия своему терапевту, а не потому, что она работает. И даже если *это* будет не так, его шансы учиться, наблюдая за собственным опытом и оценивая эффективность своих действий, могут снизиться. Таким образом, даже точные правила иногда могут иметь меньше пользы в долгосрочной перспективе, нежели формирование способности создавать правила на основе наблюдения за собственным опытом.

Правила, данные терапевтами напрямую, могут быть полезны, когда наука показала их эффективность в очень долгосрочной перспективе, превосходящей возможности руководства опытом (например, то, что завтрак оказывает благотворное влияние на здоровье, на личном опыте может проверяться десятилетиями), когда стратегии имеют краткосрочные или среднесрочные эффекты, отличные от долгосрочных, или когда одна стратегия работает хорошо, но в долгосрочной перспективе другая будет работать еще лучше. Однако в более типичных ситуациях, в которых последствия обнаруживаются в течение разумного промежутка

времени, формирование осознания и осмысления более опытным способом (см. Главу 5) должно хватать для самостоятельного вывода клиентом точных правил. Эти детали должны прорабатываться в ходе исследований, но по умолчанию терапевтам безопаснее представлять себя скорее экспертами в обучении навыкам наблюдения, чем экспертами, знающими, что нужно делать.

В эмпирическом подходе, представленном в этой книге, в случаях, когда клиент ведет себя определенным образом, потому что, похоже, думает, что он так «должен делать», терапевт может переориентировать его на естественные последствия за пределами правил. Каждый раз, когда клиент задается вопросом о решениях, которые ему *следует* принять («Как вы думаете, я должен сделать х? Должен ли я сделать х?»), терапевт может побудить его оценить эффективность своих вариантов и сделать свой собственный выбор. И каждый раз, когда клиент, по-видимому, прогрессирует, терапевт помогает ему это заметить и избегает произвольной похвалы в пользу ориентации на естественные последствия, которые могут лучше подкрепить прогресс. Эти принципы были включены во многие диалоги, которые вы читали в предыдущих главах (см., в частности, раздел о прослеживании и подкреплении прослеживания в противовес послушанию в Главе 5). Давайте снова пронаблюдаем их в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Значит, вы пошли на свидание, как и планировали?

КЛИЕНТКА: Да! Я нервничала, и знаете, это было трудно. Но я пошла, потому что не хотела прийти сегодня и сказать вам, что не смогла.

ТЕРАПЕВТ: Могу себе представить, как это было тяжело. Помню, на прошлой неделе вы говорили, что очень боитесь. И все же вы пошли. Что заставило вас пойти на свидание, несмотря на то, что вы нервничали?

Клиентка показывает признаки послушания, но терапевт предпочитает игнорировать эту часть реакции, чтобы вместо этого переориентировать ее на естественные последствия ее действий.

КЛИЕНТКА: Я горда собой.

ТЕРАПЕВТ: Да? Вы выглядите счастливой, говоря об этом.

Терапевт не хвалит, а ориентирует внимание клиента на естественные последствия.

КЛИЕНТКА: Да, я счастлива, потому что смогла сделать то, что еще недавно казалось мне совершенно невероятным.

ТЕРАПЕВТ: Это, наверное, очень приятно, да?

И снова терапевт не хвалит, а вызывает наблюдение за естественными последствиями.

КЛИЕНТКА: Да!

ТЕРАПЕВТ: А помимо того, что вы сделали что-то трудное, принесло ли ваше свидание какое-то другое удовлетворение?

Терапевт побуждает клиентку глубже исследовать естественные последствия.

КЛИЕНТКА: Это был действительно приятный вечер, да. !

ТЕРАПЕВТ: Вы могли бы сказать, что в итоге вам было полезно не прислушиваться к своей тревоге?

Терапевт побуждает клиентку оценить эффективность своих действий.

КЛИЕНТ: Да. Абсолютно.

Эмпирические навыки клиента также можно улучшить с помощью терапевтических отношений, когда терапевт моделирует эти навыки в ходе естественного диалога. Раскрытие вашего личного опыта и участие в эффективных действиях, свидетелем которых может стать ваш клиент, дают ему возможность учиться у вас на основе опыта. И это способ, который, вероятно, будет более гибким, чем обучение, основанное на простых линейных правилах, как в случае, если бы вы говорили клиенту, что делать. Выражение

собственных переживаний, а также боли и трудностей, которые они могут приносить, также позволяет нормализовать болезненные эмоции, ощущения и мысли клиента. Если терапевт может испытывать тревогу, грусть или тяжелые мысли, то, возможно, клиенту не нужно бороться с этими переживаниями, чтобы жить наполненной жизнью. Понаблюдайте эти приемы в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Хотите рассказать мне больше о произошедшем с вами?

КЛИЕНТКА: Я бы предпочла не говорить об этом. Это был ужасный эпизод в моей жизни, и каждый раз, когда я думаю об этом, я очень расстраиваюсь.

ТЕРАПЕВТ: Да, разговоры о болезненном опыте часто очень огорчают. Знаете, когда я спрашиваю вас об этом, я ведь тоже расстраиваюсь. И хотя этого не случилось со мной, мне очень грустно знать, что это случилось с вами.

Терапевт нормализует чувства клиентки, раскрывая свои собственные психологические переживания.

КЛИЕНТКА: Да. Я вижу по глазам людей, что они очень расстраиваются, когда я говорю об этой части своей жизни. Они пытаются меня успокоить, но я знаю, что они предпочли бы об этом не слышать. Я их не виню. Я бы тоже не захотела.

ТЕРАПЕВТ: Нам всем свойственно избегать болезненных чувств. Мы обе предпочли бы не говорить об этой части вашей жизни. Прямо перед тем, как задать вам этот вопрос, я уже почувствовала напряжение в животе. И я подумала: «Хм, может, мне не стоит спрашивать ее об этом? Будет больно». Я видела много клиентов, которые пережили очень тяжелые события в своей жизни. Каждый раз мне тяжело, и у меня возникают одни и те же мысли: что, может быть, мне не стоит об этом спрашивать. И я все равно спрашиваю, потому что я видела улучшения у своих клиентов в прошлом после таких разговоров.

Терапевт раскрывает свои побуждения к избеганию болезненных чувств. Затем она подчеркивает эффективность нереагирования на эти побуждения и моделирует гибкость реагирования при контакте с побуждениями избегать.

КЛИЕНТКА: Возможно, я просто поломана. Как бракованный товар. Мне так тяжело.

ТЕРАПЕВТ: Ох, выходит, это не только эмоционально тяжело. Эти воспоминания заставляют вас категоризировать и очень строго себя судить. И когда это происходит, во что это вас тянет?

Терапевт отмечает и нормализует переход от эмоций к суждениям и просит клиента изучить последствия этого распространения.

КЛИЕНТ: Я просто хочу сдаться.

ТЕРАПЕВТ: Я тоже. Когда я это замечая, мне бывает тяжело оставаться с клиентами. Когда им больно, мой ум начинает говорить мне, что я паршивый терапевт. Так что мы в каком-то смысле в одной лодке. Возможно, это даже может нам помочь.

Терапевт делится своим параллельным процессом и моделирует возможность использовать эти переживания для повышения эффективности.

Еще один ингредиент, способствующий доверию и близости в терапевтических отношениях, – это помощь клиенту чувствовать себя *понятым* и *увиденным*. Терапевт не может априори считать себя знатоком переживаний клиента; здесь важнее обращать внимание на рассказы клиента о его переживаниях и *отражать* то, что вы поняли, демонстрируя хорошие навыки принятия перспективы и эмпатии. Этот аспект терапевтической работы является общим для большинства клинических подходов, но особенно широко он был сформулирован в диалектической поведенческой терапии (Linehan, 1993; Koerner, 2011) как часть набора навыков

валидации в ненасильственном общении (Rosenberg, 2003) и в гуманистической терапии. Для целей настоящего раздела основной принцип, на котором мы сделаем акцент, – это быть внимательным к психологическим переживаниям клиента (выраженным либо явно через утверждения, либо имплицитно, например через выражение лица, интонации или позу) и давать клиенту понять, что эти переживания рассматриваются как нечто *важное*.

Клиенты и терапевты образуют социальную систему. Когда терапевты замечают переживания, это помогает клиенту тоже замечать эти переживания. Когда терапевт относится к этим переживаниям с открытостью и любопытством, клиент с большей вероятностью фреймирует их как естественные реакции на текущие и прошлые события, которые заслуживают внимания. Такая терапевтическая позиция помогает уменьшить неэффективные попытки клиента контролировать и подавлять эти переживания и помогает ему сосредоточиться на более полезных действиях. Обратите внимания на эти приемы в следующем диалоге:

КЛИЕНТКА: Не знаю, сможем ли мы это сделать (*не смотрит на терапевта, трет руки друг о друга*).

ТЕРАПЕВТ: Вы кажетесь обеспокоенной. Это так?

Терапевт сообщает клиентке, что он замечает ее эмоции, но также просит подтверждения, чтобы ограничить риск навязывания своей интерпретации.

КЛИЕНТКА: Да. Наверное. Меня немного колбасит. Это большой шаг.

ТЕРАПЕВТ: Я понимаю. Это большой шаг. Делать что-то в первый раз часто бывает страшно.

Терапевт нормализует чувства клиента, подчеркивая контекстные переменные, ответственные за этот опыт, и заявляя, что то, что она испытывает, является общим для всех людей.

Формирование гибкого восприятия другого

Как мы увидели в Главе 6, отождествление себя с психологическим опытом (например, я беспокоюсь → я беспокойный) является причиной ряда проблем, потому что представления о себе попадают в ловушку узких определений. Подобный процесс концептуализации может происходить и в социальных взаимодействиях, когда человек отождествляет других с их опытом (или интерпретацией этого опыта). Точно так же, как мы склонны определять себя с помощью ограниченного числа понятий, не отражающих разнообразие нашего опыта, мы часто навешиваем ярлыки и на других людей, которые охватывают лишь небольшую часть того, что они собой представляют, что делают и что чувствуют. И, хотя категоризация людей в соответствии с определенными характеристиками и моделями поведения может иметь некоторую пользу, она также увеличивает риск стигматизации. Например, если вы видите человека впервые и замечаете, что он мало говорит, вы можете подумать, что он отстраненный. В будущем вы можете думать о нем как об отстраненном человеке и вести себя с ним в соответствии с этим ярлыком (например, тоже быть отстраненным), в то время как он, возможно, просто устал, когда вы впервые с ним встретились. Если вы расскажете о своем первом впечатлении людям, которые его еще не знают, они могут также начать вести себя с ним в соответствии с этим ярлыком, хотя на самом деле они никогда не видели его отстраненным. Все категории, созданные нашим языком и передаваемые в наших культурах, одинаково способствуют сужению нашего восприятия других людей и могут даже привести к предрассудкам, если используемые нами ярлыки их унижают.

В силу своей социальной природы этот процесс не щадит и терапевтические отношения. Мало того, что терапевты, как и все остальные, находятся под влиянием культурных категорий, им также часто приходится сортировать своих клиентов по категориям расстройств или типов личностей, что увеличивает риск видеть их через призму узких ярлыков. Иногда это приводит к видению, что клиент «имеет» признаки расстройства личности еще до того, как они будут замечены во время сеанса. Когнитивная эффектив-

ность ярлыков может легко подавить контекстную чувствительность наблюдений терапевта, что снижает его способность замечать полезную информацию, противоречащую гипотезам и ожиданиям. Стигматизация людей с психологическими трудностями настолько распространена в наших культурах, что может ослабить даже способность терапевтов поддерживать заботливые отношения. Одна из причин стигматизации клиентов связана с выгоранием терапевта (см. например, Hayes et al., 2004).

К счастью, принципы RFT, помогающие клиентам формировать гибкое самоощущение, можно использовать и для формирования гибкого «чувства другого». Прежде всего, наблюдение за потоком переживаний клиента помогает увидеть его как личность и способствует чувству и выражению эмпатии, как мы уже увидели ранее. Замечать переживания клиента можно так же, как мы замечаем собственные переживания, то есть наблюдая внимательно и точно, в моменте и в разных контекстах. Поскольку у нас нет доступа к личному опыту других, нам также полезно принимать их точку зрения или спрашивать их, что они чувствуют и что думают. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге:

КЛИЕНТКА (не выражая никаких эмоций): На этой неделе все шло не так, как я ожидала. Мы собирались куда-нибудь пойти с мужем в пятницу вечером, но это пришлось отменить. Потом в субботу к нам на ужин пришли друзья, но было совсем не так весело, как я надеялась.

ТЕРАПЕВТ: Должно быть, вы разочарованы.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Если бы это случилось со мной, мне было бы грустно. А вам?

Терапевт принимает точку зрения клиента и спрашивает о ее собственном наблюдении.

КЛИЕНТКА (хмурится): Хм, нет, мне не грустно.

ТЕРАПЕВТ: А что произошло сейчас? Я заметил, что вы нахмурились. Вас расстроило что-то в моих словах?

Клиентка отрицает, что ей грустно, и, по-видимому, сразу после вопроса терапевта выражает другую эмоцию. Тогда терапевт снова спрашивает ее, что она чувствовала в тот момент.

КЛИЕНТКА: Да... Я не хочу грустить. Я не люблю позволять чему-либо выбивать меня из строя. Мне просто нужно двигаться дальше.

В этом эпизоде интересно отметить, что предположение терапевта не было напрямую подтверждено клиенткой. Возможно, отрицание чувства грусти – это способ избежать этого эмоционального переживания. Однако мы неодинаково реагируем на одни и те же события, и, возможно, клиентка в этот момент не чувствовала грусти. Таким образом, очень важно *просить подтверждения и оставаться открытым* для собственных наблюдений клиента, даже если они удивляют.

Второй принцип, который может способствовать развитию гибкого чувства другого, состоит в том, чтобы замечать точку зрения клиента на его собственный психологический опыт. Хотя напрямую получить доступ к его личному опыту невозможно, эмпирические упражнения могут помочь улучшить чувство перспективы другого человека. Например, во время сессии может быть полезно не только замечать клиента, но и активно замечать, что клиент замечает вас, или на более глубоком уровне замечать, что клиент замечает, что вы замечаете его (и так далее). Принятие точки зрения является взаимным и рефлексивным – это часть того, как и почему она изначально была установлена. Осознавание осознания клиента создает чувство *взаимосвязи*, которое поднимает дух. Люди хотят быть увиденными, и они хотят быть увиденными изнутри. Мы не можем знать всю историю клиента, но мы видим его осознание и его взаимосвязь с нашим осознанием. И это мощная основа для обращения к содержанию терапевтической работы.

Это взаимосвязанное ощущение перспективы можно затем интегрировать в концептуализацию другого как сознательного контекста сложного материала, используя иерархический фрейминг точно так же, как с контекстуальным самоощущением в Главе 6. С этой точки зрения и терапевт, и клиент рассматриваются как

вместилища их собственных психологических переживаний, а не приравниваются к ним. Этот подход помогает открыться разнообразию форм поведения и чувств, испытываемых другим, и в то же время способствует ощущению другого как чего-то стабильного и непрерывного. На уровне отношений взаимодействие, происходящее между «я» и другим как «вместилищами сознания», увеличивает чувство общности между терапевтом и клиентом за пределами конкретных определений, форм поведения и чувств. Терапевт может внести свой вклад в создание такого контекста в терапевтическом кабинете, обращаясь к отношениям через метафорические фразы, основанные на иерархическом фрейминге. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге:

КЛИЕНТ: Не знаю, сможете ли вы понять. Думаю, что понять, каково это, можно только пройдя через это самому.

ТЕРАПЕВТ: Думаю, вы правы. Я никогда не узнаю, каково вам с этим опытом. Я могу представить, каково это могло быть для меня, но я не могу оказаться на вашем месте. Даже если бы я прошла через те же трудности, это все равно бы был мой собственный опыт, – и, скорее всего, не совсем такой, как у вас.

Терапевт говорит о психологическом опыте как о чем-то, что у них есть, чтобы подорвать идентификацию с этими переживаниями (иерархический фрейминг для формирования контекстуального самоощущения).

КЛИЕНТ: Да... И из-за этого я чувствую себя оторванным от других людей. Даже от тех, кого я люблю. Они просто не могут понять.

ТЕРАПЕВТ: Когда мы смотрим на этот опыт сверху (*рисует рукой круг в воздухе прямо над полом*), кажется, что между людьми так много различий... то, как они чувствуют, что они делают, их история. И это может мешать чувству близости с другими людьми.

Терапевт использует жесты и метафорическую речь, чтобы создать иерархическую сеть, в которой отношения находятся наверху, а опыт – в основе.

КЛИЕНТ: Да. Я чувствую, будто вокруг меня стены.

ТЕРАПЕВТ: Да... Если мы смотрим друг на друга через этот опыт, иногда может быть трудно почувствовать связь (*теперь рисует круг в воздухе на уровне их глаз*). Но если мы посмотрим друг на друга на этом уровне (*нарисовав круг на гораздо более низком уровне и подняв голову выше, чтобы продемонстрировать, как она смотрит на клиента на более высоком уровне*), все наши переживания остаются там (*указывая на круг намного ниже уровня их глаз*) и наша связь уже другая. Что думаете?

Терапевт продолжает применять иерархический фрейминг с помощью жестов и метафорической речи, чтобы концептуализировать отношения как контекст их опыта.

КЛИЕНТ: Конечно, было бы неплохо отодвинуть это все. Хотел бы я их стереть и быть как все.

ТЕРАПЕВТ: Да, если бы все наши различия можно было стереть, мы были бы совершенно одинаковыми. Но, может быть, есть способ быть здесь вместе, ничего не стирая. Мы с вами могли бы посмотреть на эти переживания сверху (*снова показывая круг под уровнем глаз*). И, может быть, мы сможем обнаружить там связь.

Терапевт подчеркивает, что подход к отношениям как к контексту их переживаний может улучшить связь между ними.

Для усиления этой идеи вы также можете использовать невербальный процесс: передвинуть стул так, чтобы вы сидели не напротив, а рядом с клиентом, – как метафора общей точки зрения. При таком подходе приведенный выше диалог мог бы начаться с разрозненного содержания, как разбросанных предметов на полу, но после перемещения стула, когда вы рядом с клиентом, фокус

может сместиться на общий процесс, где вы смотрите на это содержание вместе, разделяя свое осознание с единой точки зрения, просто, как два человека, сидящие вместе, смотрят на мир.

Наконец, рассмотрение интерактивных отношений, которые мы все разделяем с нашим прошлым и текущим контекстом, может помочь терапевту увидеть, что клиент не является ни полностью ответственным за ситуацию, ни безнадежным, что бы он ни переживал (см. Главу 6). Это особенно полезно в терапии клиентов, которые совершили предосудительные действия или ведут себя так, что не нравятся терапевту. В этом случае терапевт замечает влияние контекстных переменных, таких как цепочка событий, которая привела клиента к тому, как он повел себя в прошлом, и к тому, что стал тем, кто он есть сейчас. Терапевт может даже принять точку зрения своего клиента и понять, что с той же историей он, вероятно, оказался бы в том же месте. Проведение этого процесса наедине с собой помогает изменить реакцию терапевта в терапевтическом кабинете (например, он сможет проявлять больше заботы и сочувствия). Можно даже сообщить об этом процессе клиенту, чтобы снизить риск чувства осуждения у клиента, когда он делится опытом, которого стыдится. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге:

КЛИЕНТ: На прошлых выходных я снова напился до отключки, как обычно. Вы, наверняка, думаете, что я полный неудачник.

ТЕРАПЕВТ: Вы, кажется, очень разочарованы.

КЛИЕНТ: Да. Я не знаю, почему я продолжаю это делать. Я говорю, что собираюсь измениться, но продолжаю делать то же самое. Вы, наверное, думаете, что зря тратите на меня свое время.

ТЕРАПЕВТ: Я думаю, что, если бы я был в такой же ситуации, в смысле, если бы у меня была такая сильная тяга к выпивке, мне тоже было бы чрезвычайно трудно придерживаться своего обязательства не пить.

Терапевт принимает точку зрения клиента, чтобы подчеркнуть влияние контекстных переменных на поведение клиента.

КЛИЕНТ: Думаете? Но, когда вы говорите, что сделаете что-то, вы это делаете. Я всегда могу положиться на вас. Но я? Я же самый ненадежный человек.

ТЕРАПЕВТ: Я ценю, что вы считаете, что на меня можно положиться. И я думаю, мне повезло иметь историю, укрепившую это во мне. Но укрепить это качество при наличии сильной тяги намного сложнее.

Терапевт подчеркивает влияние контекстных переменных на его собственное поведение.

Сделать акцент на взаимодействии клиента с его историческим и текущим контекстом также полезно, когда терапевт сомневается в способности клиента измениться, в частности из-за крайне труднопреодолимых переменных (например, социальной среды, подкрепляющей неэффективное поведение, или ограниченных финансовых ресурсов). В этом случае свое внимание терапевту следует обратить на эффективное влияние нового поведения клиента, даже если на данный момент оно весьма ограничено. Здесь терапевту также полезно провести этот процесс наедине с собой, чтобы изменить свои реакции в терапевтическом кабинете, а также донести это наблюдение до клиента. Обратите внимание на эту технику в следующем диалоге, непосредственно продолжающем предыдущий:

КЛИЕНТ: Ну, а раз у меня не было такой истории, как у вас, то, похоже, я никогда не стану надежным.

ТЕРАПЕВТ: Знаете, прошлое уже нельзя изменить, но давайте посмотрим на то, что происходит в вашей жизни прямо сейчас?

Терапевт перенаправляет наблюдение клиента на те переменные, на которые может повлиять его поведение.

КЛИЕНТ: В данный момент я ненадежен.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Что можно изменить, чтобы вы стали надежным?

Терапевт вызывает прослеживание, чтобы определить поведение, способное оказать влияние.

КЛИЕНТ: Не знаю. Каждую неделю я клянусь, что не буду пить по выходным, но в итоге всегда выпиваю.

ТЕРАПЕВТ: А что срабатывало для вас в прошлом? Например, что вы делаете, чтобы приходить сюда каждую неделю? Вы ведь не пропустили ни одной нашей сессии.

Терапевт вызывает прослеживание, чтобы помочь клиенту заметить влияние его текущего поведения.

КЛИЕНТ: Я не пропускаю ни одной сессии с вами, потому что хочу, чтобы что-то изменилось. Я хочу, чтобы моя жизнь изменилась.

ТЕРАПЕВТ: И для этого вы прилагаете усилия, чтобы приходить сюда каждую неделю, хотя в прошлом вы говорили, что вам это тяжело, верно?

Терапевт делится наблюдениями, чтобы улучшить прослеживание.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Как это работает до сих пор?

Терапевт вызывает дальнейшее прослеживание, фокусируясь на влиянии поведения.

КЛИЕНТ: Ну, я пока что не особо изменился, но добился некоторого прогресса.

ТЕРАПЕВТ: Выходит, в этой области вы взяли на себя обязательство, которое вы выполняли, и это помогло вам добиться некоторого прогресса?

Терапевт переформулирует, чтобы подчеркнуть эффективность поведения клиента.

КЛИЕНТ: Да.

ТЕРАПЕВТ: А как вы смотрите на то, чтобы попытаться вместе понять, как сделать то же самое с выпивкой?

КЛИЕНТ: Было бы здорово.

Взращивание и поддержание значимых позитивных отношений

Для участия в сложном процессе терапии терапевт и клиент должны вместе прояснить цель своего сотрудничества и наполнить свое взаимодействие этой целью. Во многих подходах основные цели терапии излагаются в терапевтическом контракте, заключаемом во время первой встречи. Эти цели определяются каждым конкретным случаем, а принципы RFT помогают определить цели и качества действия, наиболее важные в данных терапевтических отношениях, и обеспечить приверженность именно этим целям и качествам в терапевтическом взаимодействии.

В главах 5–7 мы организовали клинические интервенции в соответствии с тремя всеобъемлющими целями: (1) развитие чувствительности к опыту и эффективности для активизации изменения поведения; (2) формирование гибкого самоощущения для установления стабильности и вариативности; (3) взращивание смысла и мотивации для долгосрочного удовлетворения в жизни клиентов. *Ориентации на опыт и эффективность* служат отношения, основанные на осознанности, любопытстве и прагматизме; *гибкости* способствуют отношения, характеризующиеся открытостью, принятием и состраданием; а *смысл и мотивация* подпитываются заботой, обязательностью и настойчивостью, связанными с глубочайшими стремлениями клиентов. Взаимодействуя с кли-

ентом на сессиях с такой позицией, терапевт поощряет клиента присоединиться к нему на этом пути. Это чувство совместного путешествия увеличивает надежду на успешное преодоление препятствий на пути.

Один из способов проверить жизнеспособность этих методов и целей – это вспомнить случаи, когда вы чувствовали *подъем и воодушевление благодаря отношениям* с другим человеком. Представьте этого человека и какими были ваши отношения, и сверьтесь: чувствовали ли вы тогда, что другой человек стремится вас узнать, интересуется вашим опытом и искренне хочет, чтобы у вас все получилось? Чувствовали ли вы себя принятым таким, как есть, без осуждения, замечались ли ваши чувства и были ли они значимы для него? И, наконец, вспомните, уделялось ли другим человеком внимание тому, что вас волнует, и способствовала ли ваша совместная деятельность тому, что было важно? Если на эти вопросы вы ответили «да», вероятно, изложенная в них структура подойдет и для ваших клиентов.

Цель терапии может оказаться неясной, если всеобъемлющие цели и качества действия отношений не были достаточно хорошо сформулированы или были сформулированы с чрезмерным акцентом на узкие цели, социальную желательность или избегающую мотивацию. В этом случае терапевту и клиенту следует вместе найти высшую функцию заявленной цели, убедиться, что она служит удовлетворению в жизни клиента, не связанному с одобрением других, и связать эффективные действия с положительной мотивацией. Между тем сами терапевтические беседы должны проявлять эти качества. Пронаблюдайте эти приемы в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Я думал о том, над чем мы работаем здесь с вами, и о том, к чему мы уже пришли вместе, и мне интересно, считаете ли вы, что мы движемся в правильном для вас направлении? Как думаете?

КЛИЕНТ: Да, я думаю, да. В смысле, это важно, что я хожу на терапию.

Цель терапии не кажется ясной ни клиенту, ни терапевту.

ТЕРАПЕВТ: В начале нашей совместной работы мы договорились об определенных направлениях, которым хотели следовать вместе. И у меня возник вопрос, хорошо ли мы о них по-прежнему помним? Мне довольно некомфортно выносить это на обсуждение, потому что я не уверен, что сам достаточно внимательно относился к этим целям, но наша работа здесь слишком важна, чтобы просто притвориться, что вопроса нет. Я спрашиваю вас об этом, потому что у меня возникло ощущение, что, возможно, мы вместе немного отклонились от этих направлений, и я хотел бы убедиться, что мы останемся на пути, который будет полезен для вас.

Терапевт побуждает клиента снова сформулировать цель их работы, сохраняя собственную ответственность за следование этому стандарту, и разделяя свои чувства и цели относительно процесса.

КЛИЕНТ: Хорошо, я понимаю. По-моему, мы решили, что мне не стоит больше скрывать свои чувства от жены, потому что ей это не нравится.

Цель слишком узкая и конкретная (не связана с всеобъемлющим и неисчерпаемым источником подкрепления) и сформулирована как избегающая (негативное подкрепление). Кроме того, цель кажется связанной с произвольными социальными последствиями следования правилу как таковому, предполагая послушание, а не прослеживание.

ТЕРАПЕВТ: Какова цель этого изменения в долгосрочной перспективе? Если бы это было полностью между вами и вашим отражением в зеркале и никто другой не мог бы сказать вам, что это неправильный ответ, – что в этом важнее всего как цель нашей работы?

Терапевт переориентирует клиента на высшую функцию и на личный выбор, стоящий за этой конкретной целью.

КЛИЕНТ: Улучшить отношения с женой... а может и не только с ней, но и с другими.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Какие положительные последствия вы в этом видите? Каких качеств отношений вам хочется?

Терапевт переформулирует и ориентирует клиента на положительные источники подкрепления.

КЛИЕНТ: Я хочу большей близости, как в начале нашего брака. Я хочу научиться быть с ней.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, понимаю. Я вижу это стремление к близости. Если это именно то, чего вы хотите, то как, по вашему мнению, выражение чувств может улучшить ваши отношения с женой?

Терапевт побуждает клиента задуматься об эффективности поведения, которое он хочет улучшить.

КЛИЕНТ: Моя жена всегда жалуется на то, что я ничего не говорю о своих чувствах.

ТЕРАПЕВТ: А с вашей стороны? Вы бы заметили какие-то положительные изменения между вами, если бы больше делились с ней своими чувствами?

Клиент по-прежнему сильно привязан к источникам отрицательного подкрепления (жалобы жены), поэтому терапевт снова переориентирует его на положительные последствия и перепроверяет, что они значимы для клиента лично.

КЛИЕНТ: Я думаю, что с тех пор, как я стал делиться с ней больше, между нами стало лучше, да. Мне кажется, я стал более открытым.

ТЕРАПЕВТ: Пожалуй, я заметил это и здесь. А каково вам наблюдать эти изменения?

Терапевт усиливает внимание и ориентирует клиента на его собственное удовлетворение, чтобы усилить прослеживание в противовес послушанию.

КЛИЕНТ: Я почувствовал себя ближе с ней. Я стал счастливее и в жизни в целом. Думаю, я учусь быть собой.

ТЕРАПЕВТ: Если вы продолжите работать в этом направлении – развивать свои навыки в выражении чувств с женой, чтобы укрепить вашу близкую связь, – будет ли это иметь положительное значение в вашей жизни?

Терапевт переформулирует цель их совместной работы во всеобъемлющую цель, приносящую положительное подкрепление. Вопрос «Будет ли это иметь положительное значение в вашей жизни?» призван помочь клиенту подключиться к имманентным последствиям вместо социального одобрения.

КЛИЕНТ: Да. Я хочу научиться делиться чувствами лучше – позволить жене увидеть, кто я, на более глубинном уровне. Я думаю, что было бы полезно продолжить учиться это делать. Я заметил, что многое узнаю о себе, когда я более открыт и честен. И мои отношения с женой мне теперь кажутся более мягкими и заботливыми. Но я не всегда настроен на это.

Клиент аугментирует и расширяет положительную мотивацию, замечая более тонкие и более широкие цели внутри терапевтической цели.

ТЕРАПЕВТ: Я тоже, но я тронут тем, что вы говорите. Это стоит нашего внимания.

Терапевт моделирует открытость и связывает терапевтические отношения с расширенными и развернутыми целями клиента.

Другая трудность иногда возникает, когда терапевт и клиент замечают противоречия между значимыми для них вещами. Обычно найти общий язык возможно, ведь терапевту прежде все-

го важно помочь клиенту выбрать собственный вектор и сделать эффективные шаги на его пути. Однако векторы или действия клиента и терапевта могут настолько различаться, что возникает риск разрыва связи в их отношениях.

Чтобы предотвратить такой разрыв, терапевт может использовать два основных подхода. *Во-первых*, если он может соотнестись с всеобъемлющими целями и качествами действий клиента, но ловит себя на осуждении того, как клиент превращает их в действия, ему может быть полезно вспомнить об иерархической природе этих жизненных направлений. Вариативность действий может служить тем же всеобъемлющим источником удовлетворения. Например, у клиента и терапевта может быть одна и та же всеобъемлющая цель – способствовать благополучию людей в своем сообществе, но при этом у них могут быть совершенно разные взгляды на то, что нужно делать для его достижения. Это может произойти, например, если очень либеральный терапевт осознает, что его клиент – крайний консерватор. Фокусировка внимания на общей цели может помочь терапевту отодвинуть собственные мешающие суждения.

Иногда всеобъемлющие цели, выбранные клиентом, сильно отличаются от целей терапевта. Это различие может создать трудности в отношениях, если окажется в центре внимания. *В этом случае* терапевт может извлечь пользу, заметив сходство в том, как они оба следуют своим целям. Например, терапевт может распознать в настойчивости клиента постоянно улучшать свои спортивные результаты свою собственную настойчивость в улучшении знаний в области психологии. Само качество действия одинаково, при том что общие цели различны. И снова признание общего между ними помогает установить связи в отношениях. Понаблюдайте, как терапевт использует эту технику в следующем коротком диалоге:

КЛИЕНТ: Я знаю, что другим людям это трудно понять, но вера – самое важное в моей жизни. Я не жду, что и вы поймете. Вы человек науки, и, наверное, думаете, что я дурак, что трачу столько времени на чтение религиозных книг.

ТЕРАПЕВТ: Знаете, меня в жизни могут заботить совсем другие вещи, чем вас, – это правда. Но мне откликается то, как вы преданы своей вере. Похоже, вы подходите к этой теме глубоко и внимательно.

Терапевт определяет качества действия.

КЛИЕНТ: Да, глубоко.

ТЕРАПЕВТ: Что же, мне это тоже близко. Вы говорите, я человек науки. Это правда, и я стараюсь подходить к своей науке глубоко и внимательно. Я тоже много читаю, чтобы больше узнать о психологии.

Терапевт подчеркивает качество действия, общее для них обоих, хоть и применяемое к разным всеобъемлющим целям.

КЛИЕНТ: Вам кажется порой, что никто не может понять, что вас волнует?

ТЕРАПЕВТ: Иногда, когда я полностью поглощен какой-то темой, да: мне кажется, что я единственный, кого эта тема волнует. А иногда другие не понимают меня и почему это так важно.

Терапевт подчеркивает схожие переживания, связанные с общим для них качеством действия.

КЛИЕНТ: У меня именно так. Некоторые в моей семье думают, что я слишком увлекся. Но для меня это важно.

Даже когда терапевт и клиент находят ясную и общую цель своего сотрудничества, у них все равно могут возникать трудности с эффективными совместными действиями. Точно так же, как одному человеку может не хватать мотивации и удовлетворения до, во время или после совершения действия, двое могут оказаться неспособными сделать эффективные шаги в контексте своих отношений. Например, нередко в конце сессии и клиент, и терапевт расстаются с чувством, что они не добились ничего существенно-

го. Они чувствовали связь и говорили на разные темы, но не делали того, что планировали, например упражнений по экспозиции или отработке навыков. Как мы видели ранее, это может быть связано с тем, что психологические переживания воспринимаются как барьеры для действий (например, тяжелые эмоции, ведущие к избеганию). Это также может быть вызвано отсутствием связи между действием и высшей целью, которой оно должно служить. В этом случае часто возникает необходимость сформулировать или переформулировать вместе, как действие поможет добиться прогресса в терапевтической работе (см. Главу 7). Хотя в этот процесс вовлечены отношения в целом, в первую очередь это работа терапевта: заметить это отсутствие мотивации и инициировать повторное соединение своих действий с целью терапии. Тем не менее вовлечение клиента в эти усилия важно для укрепления совместности их отношений. Обратите внимание на этот подход в следующем диалоге:

ТЕРАПЕВТ: Я заметила, что мы разговариваем уже минут 15, и мне очень нравится наша беседа.

КЛИЕНТКА: И мне!

ТЕРАПЕВТ: И в то же время меня не покидает мысль, что сегодня мы планировали вместе сделать упражнение на экспозицию.

Терапевт обращает внимание клиентки на эффективное действие.

КЛИЕНТКА: Да...

ТЕРАПЕВТ (улыбаясь): Похоже, вас эта мысль не слишком вдохновляет, да?

Терапевт вызывает у клиентки наблюдение ее мотивации.

КЛИЕНТКА: Да, не особо...

ТЕРАПЕВТ: Пожалуй, в этих чувствах мы с вами солидарны. По какой-то причине, мне больше хочется продолжить беседу-

вать с вами, чем делать это упражнение. Но все же я задаюсь вопросом, будет ли это наиболее полезным в нашей совместной работе здесь. Как вы считаете?

Терапевт делится собственным отсутствием мотивации и вызывает прослеживание, чтобы оценить эффективность своих текущих действий.

КЛИЕНТКА: Мне кажется, я ужасно боюсь делать это упражнение, потому что знаю, что будет трудно. И мне сложно увидеть смысл делать что-то трудное прямо сейчас.

ТЕРАПЕВТ: Да, я понимаю, о чем вы. У нас тут такой приятный разговор, и непонятно, зачем делать что-то, что, вероятно, будет трудным, да?

КЛИЕНТКА: Да...

ТЕРАПЕВТ: Что ж, может, мы попробуем еще раз вспомнить, почему нам может быть полезно сделать это упражнение?

Терапевт вызывает аугментацию, служащую мостом от упражнения к его цели.

КЛИЕНТКА: Ладно.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, в чем его смысл?

Терапевт продолжает вызывать аугментацию.

КЛИЕНТКА: Ну, я знаю, что если буду продолжать избегать того, чего боюсь, мне никогда не станет лучше.

Клиентка включается в аугментацию посредством отрицательного подкрепления.

ТЕРАПЕВТ: Ну хорошо, а чего положительного вы можете ожидать от этой экспозиционной работы? Для чего она вообще?

Терапевт вызывает аугментацию посредством положительного подкрепления.

КЛИЕНТКА: Возможность проводить больше времени со своей семьей и добиваться большего успеха в работе вместо того, чтобы все время быть занятой ритуалами.

Клиентка включается в аугментацию посредством положительного подкрепления, но ограничивается конкретной целью.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Но даже в этом – что для вас важно в этом времени с семьей или успехе на работе?

Терапевт вызывает исследование высшей функции.

КЛИЕНТКА: Я хочу этих изменений, потому что я хочу построить семью, в которой мы разделяем больше всего, все вместе, и я хочу быть успешной, чтобы давать моей семье то, что им нужно.

ТЕРАПЕВТ: Я здесь, чтобы помочь вам изменить то, что вам важно. Такова моя роль. Так что вы скажете? Мы продолжим эту действительно приятную беседу или сделаем упражнение?

Терапевт позволяет сделать выбор клиентке, чтобы повысить ее мотивацию к действию.

КЛИЕНТКА: (улыбаясь) Думаю, нам надо выполнить упражнение.

ТЕРАПЕВТ: (улыбаясь) Вы этого хотите?

Клиентка показывает возможные признаки послушания («нам надо»), поэтому терапевт переориентирует ее на то, что она хочет делать.

КЛИЕНТКА: Да. Мне немного страшно, но я знаю, что это то, чего я на самом деле хочу.

ТЕРАПЕВТ (*улыбается*): Тогда поехали?

КЛИЕНТКА: Поехали.

Также действие возможно повторно связать с его целью во время выполнения или подведения итогов действия. Вы можете использовать принципы, изложенные в Главе 7, аналогичным образом, но на этот раз вовлекая отношения в целом (клиент и терапевт работают вместе над проявлением и подтверждением своей мотивации).

Осознанная подготовка к сессиям

Заботливые отношения требуют умения принимать разные перспективы, эмпатии и достаточной открытости, чтобы не отстраняться в эмоционально сложные моменты (*Vilardaga et al., 2012*). Последнюю из этих трех характеристик терапевты нарабатывают со временем, а над первыми двумя можно работать регулярно перед каждой психотерапевтической сессией. Вилардага и Хейз (*Vilardaga and Hayes, 2010*), например, предлагают за несколько минут до сессии мысленно:

- Побывать своим клиентом по пути на сессию и ощутить, что он может слышать, видеть и чувствовать.
- Соединиться с тем, что клиент может думать и чувствовать о предстоящей сессии и с проблемами, с которыми он сталкивается.
- Заметить, насколько историчны эти реакции, – насколько много лет эти паттерны эмоций и мышления были свойственны клиенту.
- Отметить, что клиент рассматривает свой собственный опыт с точки зрения «я/здесь/сейчас», даже если он этого не знает.
- Заметить эмоции, мысли и суждения, которые могут возникнуть у вас в отношении клиента и его проблемы.
- Заметить, насколько историчны эти реакции, – как эти паттерны эмоций и суждений появляются внутри вас относительно многих клиентов (и не только их).

- Заметить ваше собственное ощущение бытия в «я/здесь/сейчас» и неразрывности этого чувства с таковым же у клиента.
- Вспомнить о ценностях, которые вы привносите в свою работу, и соединиться с тем, что вы надеетесь привнести в жизненное путешествие клиента. Что при успешном исходе клиент может вынести из вашей совместной работы, скажем, через 5 лет?

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

В следующем эпизоде вы увидите, как терапевт использует несколько принципов, представленных в этой главе. Диалог происходит с 33-летней женщиной с пограничным расстройством личности.

КЛИЕНТКА: Мне нужно видеть вас чаще. Вы должны что-то сделать! Измените график... Не знаю... Придумайте что-нибудь, помогите мне!

ТЕРАПЕВТ: Я чувствую, вы беспокоитесь о том, что на этой неделе будете одна. Это так?

Терапевт делится своими наблюдениями о переживаниях клиента и просит подтверждения, чтобы выстроить взаимопонимание.

КЛИЕНТКА: Да, конечно! Я просто в ужасе! Вы не представляете, каково мне. Вы ведь не проводите все время в одиночестве.

ТЕРАПЕВТ: Если бы я все время был один, мне бы, конечно, было страшно и, возможно, грустно. Вам грустно, когда вы одна?

Терапевт использует дейктический фрейминг, чтобы построить взаимопонимание и нормализовать опыт клиентки.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Я слышу, что вы хотели бы видеть меня чаще. Понятно, что вы беспокоитесь о том, что придется провести эту неделю в одиночестве, и что вы хотите видеться чаще. Но в то же время мы ведь договорились, что теперь будем созваниваться раз в 2 дня, помните?

Терапевт нормализует переживания клиентки и вызывает прослеживание.

КЛИЕНТКА: Да, но я не думаю, что готова к этому. Мне нужен особый подход! Я не могу быть совсем одна.

ТЕРАПЕВТ: Знаете, мне тяжело осознавать, что вы одна. Мне печально знать, что вы грустите и волнуетесь. Когда я замечаю, что чувствую это, у меня тоже возникает желание сказать: «Хорошо, давайте встретимся еще раз на этой неделе». И в то же время я стараюсь помнить, о какой цели нашей совместной работы мы договаривались. Вы помните?

Терапевт делится собственными текущими переживаниями, чтобы нормализовать опыт клиентки, улучшить общность и моделировать гибкость реакции. Затем он вызывает аугментацию, чтобы соединить свою работу с ее высшей целью.

КЛИЕНТКА: Знаю... Мне нужно быть более независимой. Мне нужно встречаться со своими проблемами.

Слово «нужно» и явное отсутствие в высказывании последствий предполагают возможность послушания.

ТЕРАПЕВТ: Ну, можно и так сказать. А что-то изменилось бы в вашей жизни, если бы вы смогли быть более независимой?

Терапевт вызывает исследование имманентного подкрепления, связанного с независимостью, чтобы подорвать потенциальное послушание.

КЛИЕНТКА: Да. Но мне ужасно страшно быть одной.

ТЕРАПЕВТ: Конечно. Это ведь ново для вас. Большинству из нас страшно делать что-то впервые. Для вас это быть независимой. Для кого-то – родить первого ребенка или пойти на новую работу. Но главная сложность в том, что мы и правда хотим это сделать. Если бы это не было так важно, нам вообще не было бы так сложно.

Терапевт снова нормализует переживания клиентки, но на этот раз подчеркивая роль контекстуальных переменных в ее реакции.

Затем он производит преобразование функции сложности опыта в признак наличия источника смысла.

КЛИЕНТКА: Да, это правда. Я хочу быть независимой, даже если это страшно. Но я не знаю, готова ли я к этому прямо сейчас. Может, мы могли бы подождать еще немного?

ТЕРАПЕВТ: Думаю, если бы мы решили подождать, сейчас мы бы оба испытали облегчение.

Терапевт делится наблюдениями о краткосрочном эффекте реагирования на их побуждения.

КЛИЕНТКА: Да!

ТЕРАПЕВТ: Но вопрос в том, является ли целью нашей совместной работы наше сиюминутное облегчение. Или все же мы хотели научить вас быть более независимой?

Терапевт вызывает оценку эффективности реакции в отношении всеобъемлющей цели клиента.

КЛИЕНТКА: Возможно, лучше подождать.

ТЕРАПЕВТ: Когда мы начинали нашу совместную работу, я обещал, что никогда не буду говорить, что вам следует делать, но мы точно будем вместе рассматривать, что работает, а что нет, для улучшения вашей жизни.

Терапевт повторяет принцип эффективности и опыта, связывающий их отношения.

КЛИЕНТКА: Да.

ТЕРАПЕВТ: Что вы замечали, когда ранее ждали, пока почувствуете себя лучше?

Терапевт вызывает прослеживание.

КЛИЕНТКА: Это только усугубляет... Я знаю.

ТЕРАПЕВТ: Да. И я знаю, что вам сейчас тяжело. Мне тоже тяжело. Как я уже говорил, если бы я послушал свои чувства сейчас, то сказал бы: «Хорошо, давайте запланируем еще одну встречу на этой неделе».

Терапевт нормализует опыт клиента, раскрывая собственные побуждения.

КЛИЕНТКА: Но вы не станете этого делать...

ТЕРАПЕВТ: Нет, если я хочу помочь вам стать более независимой.

Терапевт моделирует гибкую реакцию на побуждения и связывает действие со значимой целью, чтобы повысить мотивацию.

Что вы хотите сделать? Готовы ли вы придерживаться нашего плана? Созвоны до следующей недели?

Терапевт вызывает выбор действия.

КЛИЕНТКА: Ладно...

ТЕРАПЕВТ: Тогда давайте сделаем этот смелый шаг вместе. Давайте работать над возвращением вашей независимости! Готовы?

Терапевт снова связывает их работу со значимой целью.

КЛИЕНТКА: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Вау. Смело и решительно – в страшное и новое!

КЛИЕНТКА: Ой, не говорите... Но я это сделаю.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

В этой главе вы научились применять принципы RFT к себе как к терапевту и к отношениям со своими клиентами. Вот основные принципы, которые стоит помнить:

- Как терапевт, вы можете испытывать трудности, вызванные языковыми процессами, так же, как и ваши клиенты. Поскольку процессы аналогичны, методы, используемые для помощи клиентам, можно применить и к себе:
- Проблемы, связанные с нечувствительностью к контексту, сущностной или социальной когерентностью и узким репертуаром действий, можно решить с помощью функционально-контекстуальной осознанности, функционального осмысления и повышения гибкости реакций.
- Проблемы, связанные с я-концепцией терапевта, можно решить с помощью четырех принципов гибкого «я» (осознание переживаний, осознание точки зрения, когерентность, основанная на контексте, и ответственность, основанная на взаимодействии «человек – контекст»).
- Проблемы, связанные со смыслом и мотивацией, можно решать путем определения и выстраивания всеобъемлющих целей и качеств действий, связанных с клинической работой, а также широких паттернов действий, связанных с этими значимыми направлениями в иерархической сети.
- Мотивацию к совершению наиболее эффективных терапевтических действий можно создать и поддерживать за счет аугментации, связывающей эти действия с их высшей целью (с использованием положительного имманентного подкрепления).
- Формальная эмпирическая практика помогает укрепить терапевтические навыки, а многие упражнения для клиентов можно применить и к самим терапевтам.

- Проблемы, возникающие на индивидуальном уровне, могут касаться терапевтических отношений. В этом случае применяются принципы RFT с участием как клиента, так и терапевта:
 - Обретение доверия в эффективности, нормализации и общности.
 - ◊ Доверие в отношениях можно установить через общий план определения и улучшения эффективных действий.
 - ◊ Взаимопонимание можно выразить через принятие точки зрения и признание психологического опыта.
 - ◊ Психологический опыт можно нормализовать через принятие точки зрения и раскрытие собственных переживаний.
 - ◊ Гибкость реагирования можно смоделировать посредством подходящего и своевременного самораскрытия.
 - Создание гибкого «чувства другого».
 - ◊ Наблюдение за потоком переживаний клиента улучшает эмпатию терапевта и его осознание разнообразных переживаний клиента.
 - ◊ Наблюдение за точкой зрения клиента позволяет терапевту ощутить стабильность в клиенте, внутри и за пределами психологического опыта, и добавить взаимосвязи в отношения.
 - ◊ Видение клиента как вместилища опыта позволяет терапевту интегрировать изменчивость и стабильность в концептуализацию клиента.
 - ◊ Видение интерактивности отношений между клиентом и контекстом позволяет терапевту взвешенно рассматривать ответственность клиента.
- Вращивание и поддержание значимых позитивных отношений.

- Цель терапевтических отношений включает всеобъемлющие цели и качества действия, подкрепляющие имманентно и позитивно.
- Выявление всеобъемлющих целей и качеств действия, общих для терапевта и клиента, увеличивает связь и смягчает суждения.
- Мотивацию клиента и терапевта к совместному выполнению терапевтических шагов можно поддерживать путем повторного установления связи между этими действиями и их целями (с точки зрения позитивных и имманентных источников подкрепления).



Эпилог

Терапевтическая беседа – универсальный механизм действия всех психологических интервенций. Однако по сей день не существует руководства по использованию языка в психотерапии, систематически связанного с базовыми программами поведенческих исследований человеческого языка.

Причина этого ясна. Фундаментальные исследователи человеческого языка и мышления просто не уделяли должного внимания ни тому, откуда появляются эти способности в течение жизни людей, ни тому, как они могут регулироваться контекстом, ни их прагматическому влиянию на поведение. Вместо этого они утверждают, что язык и мышление являются продуктами психических процессов или активности мозга и в деталях исследуют структуру языка, но не его функцию. Крепкие и достойные интеллектуальные традиции, уже сфокусированные на человеческом языке и мышлении, редко рекомендуют терапевтам, что делать в психотерапевтической работе в каком-либо конкретном смысле. И это даже не критика: они просто и не были предназначены для этого.

Цель этой книги – распространить некоторые последствия функционально-контекстуального анализа человеческого языка, теории реляционных фреймов на обычную психотерапевтическую работу. Именно потому, что это функционально-контекстуальная теория, она с самого начала разрабатывалась как контекстуально ориентированная и прагматически полезная. RFT утверждает, что человеческий язык – это приобретенная способность строить, понимать и реагировать на отношения между событиями, выходящими за рамки простой формы этих событий или нашего непосредственного опыта с ними. RFT разделяет эту способность на простые элементы: взаимное связывание событий, объединение их в сети и изменение функций. Она обращается к контекстуальному контролю над деривацией и функциональным

преобразованием. И рассматривает все это как выученное поведение, основанное на древних механизмах научения, но делающее от них шаг вперед.

Мы надеемся, что, дочитав нашу книгу до этого места, вы согласитесь, что эта способность представляет собой относительно простой набор процессов, основанных на фактических данных. Однако, подобно формуле фрактала, этот простой набор процессов простирается до бесконечности. Он распространяется на разные события, разные отношения, разные сети, разные функции и разные клинические проблемы. Реляционный фрейминг влияет на случайное научение, а также на эмоциональный и поведенческий эффект, гораздо сильнее более древних процессов научения, таких как респондентное и оперантное научение. В сфере человеческого поведения он меняет... буквально все.

RFT исторически связана с терапией принятия и ответственности (АСТ, – читается «экт» – прим. перев.), и невозможно отрицать, что развивались они вместе. Нам приятно думать о том, как наши коллеги, заинтересованные в АСТ, будут применять, расширять и тестировать анализ, представленный в этом издании. Тем не менее в написании этой книги мы очень старались избежать ее ограничения как «книги по АСТ». АСТ – доказательная психотерапия, основанная на психологической негибкости как модели патологических процессов и психологической гибкости как модели процессов психологического роста. В этой книге мы регулярно затрагивали некоторые из этих идей. Но мы писали эту книгу не для того, чтобы объяснить, утвердить или продвинуть АСТ. Мы понимаем, что некоторые читатели обратят внимание на области очевидных различий между работами АСТ и настоящей книгой, но, на наш взгляд, ничто в этой книге не исключает ни АСТ, ни какую-либо другую доказательную психотерапию и принципы, лежащие в их основе. Эта попытка самодостаточна и очевидно созвучна с широкой доказательной базой психотерапии.

По иронии, чтобы выполнить свое обещание написать книгу, посвященную общим клиническим методам, нам пришлось сориентировать читателя на идеи поведенческой психологии и ее ответвления как науки об эволюции. Мы использовали эти принципы как основу для понимания широкого круга идей клинической

психологии, а не как разграничительную стену между традициями. Мы неоднократно обращались к способам создания здоровой психологической вариативности: помещать действие в контекст, связывать его с желаемыми критериями отбора и практиковать действие так, чтобы увеличить вероятность его закрепления. На наш взгляд, это просто способы определения условий, при которых развиваются живые системы, будь то виды, репертуары или культуры. Мы сосредоточились на обширных вопросах предпосылок и последствий, а также функций и долгосрочных результатов – остерегаясь вызвать изменение поведения, которое на первый взгляд было бы полезно, но в то же время и подчинено рекомендациям терапевта или другим краткосрочным факторам, вместо развития полезных, хорошо обобщаемых и закрепляемых навыков, приводящих к долгосрочному улучшению. Мы обратились к множеству аспектов реакции (явное поведение, мысли, эмоции, ощущения) и множеству уровней анализа (индивидуум, терапевтические отношения, культурные процессы). Все это – центральные пункты любого исследования в области поведенческой или прикладной науки об эволюции.

Мы понимаем, что это не всегда просто для тех, кто не обучен этим способам мышления, но, если эти эволюционно и поведенчески обоснованные принципы смогут быть приняты на уровне основных выводов (преодолев поведенческие барьеры языка), мы считаем, что практически в любом подходе к терапевтической работе возможно использовать некоторые или все эти принципы и достигать результатов, не жертвуя его основными убеждениями и ориентирами.

Попытки подобного рода уже предпринимались в истории психологии: например, попытка Долларда и Миллера (*Dollard and Miller, 1950*) понять невроз и психотерапию, используя необиористские принципы. В ретроспективе эти попытки часто видятся как банальный перевод – пересказывание уже известного в новой терминологии. Наша нынешняя цель не в этом. Вооружившись RFT, мы сосредоточены только на использовании языка в психотерапии, и в этой ограниченной области мы не просто переосмысливаем то, что делают многие клинические традиции, но пытаемся предоставить им гибкую, последовательную и праг-

матичную структуру, основанную на следствиях небольшого набора доказательных принципов. Действительно, в общих чертах многое из того, что мы рекомендуем в конечном итоге, не является принципиально новым и в определенной степени существует во многих глубинно-ориентированных клинических традициях, поскольку соответствующие термины переведены. Но основной наш вклад в том, что старые проблемы решаются в тесной связи с доказательными принципами человеческого языка, имеющими конкретные последствия, что делает интервенции управляемыми и изменяемыми. Одно дело озаботиться проблемами «я», другое – сознательно использовать дейктические и иерархические символические отношения; одно дело видеть ценность метафоры в психотерапии, и совсем другое – понимать языковые процессы, делающие метафоры подходящими и основанными на опыте; и так далее по целому ряду рассмотренных нами вопросов. Мы считаем, что данный анализ предлагает новые конкретные шаги, которые можно предпринять в каждой обширной области, рассмотренной нами. Мы верим, что специалисты, придерживающиеся этих традиций, смогут увидеть и признать их ценность.

Ожидаемое опасение состоит в том, что RFT иногда формулирует очевидное сложным образом. Мы понимаем это опасение: вместо того, чтобы сказать: «Слово “яблоко” соотносится с настоящими яблоками», мы говорим: «Звукосочетание “яблоко” находится в координационном фрейминге с настоящими яблоками» и так далее. Даже на этом уровне лаборатории RFT могут с помощью экспериментов показать, откуда на самом деле берутся такие вещи, как «координационный фрейминг», в то время как «соотносится» – просто термин. И именно в сложных клинических областях действительно ощущается ценность технических концепций, таких как фрейминг. Подходы к языку, основанные на терминологии здравого смысла, такие как референциальные теории, делающие упор на четкие концепции или логические рассуждения, изначально проще, но печально известны своей недостаточной точностью и охватом, – и в результате, по мере того как они масштабируются в рамках сложных тем, с которыми имеют дело психотерапевты, они либо возвращаются к более здоровым терминам, либо становятся расплывчатыми или и вовсе упускают важные де-

тали. Справедливой мерой ценности RFT-подхода является способность сохранять точность и охват в диапазоне эмпирических тем, релевантных человеческому языку. Ее успех или провал зависит именно от этого, и, по идее, то же самое должно быть справедливо и для более простых подходов.

Рассматривая символические события таким восходящим образом, мы можем увидеть очертания новой разновидности доказательной клинической практики: основанной на опыте на уровне принципов и одновременно привязанной к деталям поведения конкретных клиентов в данный момент. Мы не утверждаем, что эти идеи уже являются «доказательной практикой» в том смысле, в котором это подразумевается в списках Американской психологической ассоциации или правительственных учреждениях США. Однако этот подход может быть легко интегрирован в такие методы и, вероятно, расширит возможности их применения. Мы очень приветствуем подобное исследование.

Но практика может быть доказательной и в другом смысле. Терапевтическая работа, поощряемая настоящей книгой, основана на опыте, точно так же, как и применение принципов обучения к индивидуальным потребностям, которое всегда рассматривалось как доказательное. Если желаемые результаты измеримы и в них используются изученные базовые процессы, эмпирические обязательства терапевтов можно легко проверить на практике. Конечно, проведение формального исследования результатов этого подхода было бы важным и полезным, но более близкая цель – связать рекомендации этой книги с признаками вариативности и выборочной ретенции, контекстуальной чувствительностью, мотивацией и т. п. Не нужно ждать, пока эти связи появятся в будущем – практикующие терапевты могут оценить их *здесь и сейчас*, со своими *нынешними* клиентами в терапии. Если терапевт видит, что здоровые процессы продвигаются, уже это само по себе – достойный результат.

Такой прагматизм был частью изначального видения поведенческой терапии и клинического поведенческого анализа. Он страдал из-за появления психиатрических нозологий и терапевтических программ, с одной стороны, и неспособности функциональных принципов взобраться на Эверест человеческого языка

и мышления, с другой. Однако сегодня психиатрическая нозология и технологически обоснованные терапевтические программы качаются под собственной тяжестью, и для многих очевидно, что просить практикующих терапевтов изучить бесчисленное множество программ для бесконечных списков топографически обоснованных синдромов и подсиндромов ни жизнеспособно, ни прогрессивно в долгосрочной перспективе.

Принципы прямых вероятностей (*direct contingency principles*) способны прекрасно способствовать направлению специалистов на эффективные интервенции, но что требовалось для большей реалистичности такого оригинального видения доказательной практики – так это функционально и контекстуально обоснованный подход к языку и мышлению. И если RFT такая теория, какой мы ее себе представляем, то, возможно, пришло время пересмотреть прежнее видение и начать обтачивать форму доказательной практики, отходящей от программ и процедур в сторону принципов и людей.



Краткое руководство по использованию RFT в психотерапии

В этом кратком руководстве вы найдете обзор навыков для основных областей клинической работы, представленных в главах 4–7. Каждый раздел проиллюстрирован примерами типичных фраз, которые вы можете использовать в работе с клиентами в этом контексте. Мы рекомендуем использовать это краткое руководство как шпаргалку при отработке определенных навыков в ролевых играх и супервизиях либо перед клиентскими сессиями.

По нашему опыту, лучший способ интегрировать новые навыки в собственный клинический репертуар – это выбрать один и многократно практиковать его до достижения достаточного уровня мастерства. Например, если ваша цель – улучшить вашу способность помогать клиентам наблюдать и описывать свой опыт с помощью смены перспективы, вы можете оценить свою компетенцию на исходном уровне по 10-балльной шкале, а затем систематически практиковать смену перспективы в ролевых играх или на реальных сессиях, каждый раз оценивая себя, пока не достигнете отметки не менее 8 баллов. Затем можно перейти к следующему навыку, используя тот же подход.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА (ГЛАВА 4)

Создание экспериментального контекста для оценки Оrientируйтесь на переживания клиента

- Поощряйте клиента делать собственные наблюдения и описания.
 - Задавайте вопросы, побуждающие к наблюдению и описанию («Как вы себя чувствовали в тот момент?»; «Как вы

отреагировали на эту ситуацию?»; «Какой шаг, по вашим ощущениям, стоит сделать теперь?»).

- Предлагайте переформулировки, уточняющие наблюдение и описание клиента («Итак, вы говорите, что... Это так?»).
- Оставайтесь открытыми к точке зрения клиента, делаясь своими собственными наблюдениями («Я вижу много беспокойства прямо сейчас. Это то, что вы испытываете?»; «Я заметил, что вы никогда не говорите о своей жене, и мне стало интересно, не склонны ли вы избегать этой темы?»).
- Улучшайте взаимопонимание.
 - Отражайте услышанное («Кажется, вы говорите, что... Вы ведь об этом?»; «Я хочу убедиться, что понимаю, о чем вы. Можно я повторю то, что я понял из сказанного вами?»).
 - Смещайте перспективу («На вашем месте я бы очень волновался. Вы тоже волнуетесь?»; «Я хотел бы увидеть эту ситуацию с вашей точки зрения. Не могли бы вы помочь мне представить, каково вам в ней?»).

Соединяйте терапевтический процесс с жизнью клиента

- Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к похожим переживаниям («То, что вы чувствуете сейчас, похоже на то, что вы испытывали в ситуации, которую описывали ранее?»; «Я заметил, что вы несколько раз меняли тему нашего разговора. Когда вы говорите с друзьями о своей личной жизни, вы тоже так делаете?»).
- Используйте аналогический фрейминг, чтобы привлечь внимание к схожим функциям («Выходит, когда вы стараетесь не смотреть на меня, вы меньше беспокоитесь о том, что я могу подумать. Возможно ли, что употребление алкоголя подобным же образом влияет на ваше беспокойство по поводу работы?»).
- Используйте смену перспективы, чтобы представить различные ситуации в терапевтическом кабинете.

- Межличностный дейктический фрейминг («Представьте, что я ваш партнер, и мы ведем непринужденную беседу. Каким тоном вы будете разговаривать? Сможете мне показать?»).
- Пространственный дейктический фрейминг («Представьте, что вы одна в своей квартире прямо сейчас. Как вы себя чувствуете?»).
- Временной дейктический фрейминг («Представьте, что вы переместились в будущее на 2 часа вперед от этого момента. Какие мысли у вас в голове?»).

Оценка контекстной чувствительности

*Оцените чувствительность к предшествующим событиям
(антецедентам)*

- Используйте временной фрейминг, чтобы определить, что происходит перед реакцией («Что произошло непосредственно перед тем, как вы почувствовали себя так?»; «Что вы заметили в своем теле перед тем, как вышли из комнаты?»; «Когда вы обычно склонны так реагировать?»).
- Используйте пространственный фрейминг для определения ситуаций («Где у вас возникают такие побуждения?»; «В каких местах вы склонны так себя чувствовать?»).
- Используйте условный фрейминг для определения триггеров реакции («Что вы чувствуете, когда кто-то критикует вас?»; «Как вы реагируете, когда жена говорит, что любит вас?»).

Оцените чувствительность к последствиям

- Используйте временной фрейминг, чтобы определить, что происходит после реакции («И что случилось потом?»; «Что вы заметили после того, как это сделали?»).
- Используйте условный фрейминг, чтобы определить последствия ответа («Когда вы избегаете разговоров о болезненных воспоминаниях, что происходит в результате?»; «На что повлияла ваша отмена свидания?»).
- Используйте фрейминг различения или сравнения, чтобы определить изменения, происходящие в результате действий

(«Что меняется после того, как вы пьете алкоголь?»; «Вы чувствуете себя более или менее подавленным после просмотра телевизора?»).

- Используйте временной фрейминг для изучения долгосрочных и краткосрочных последствий («А что произошло потом?»; «А как насчет долгосрочной перспективы?»).
- Используйте временной фрейминг для изучения постоянства последствий («Как часто это происходит в результате таких действий?»; «Как, по-вашему, то, что происходит после того, как вы это делаете, – происходит всегда, часто или время от времени?»).
- Используйте пространственный фрейминг, чтобы исследовать последствия в различных областях («Значит, недоверие к другим людям защищает вас от травмы на работе. А как насчет ваших близких отношений?», «Вы говорите, что выполнение этих ритуалов снижает вашу тревожность, когда вы дома. А на работе?»).

Оценка согласованности/когерентности

Оцените реляционную беглость и гибкость

- Оцените координационный фрейминг («Что еще происходит в этот момент?»; «Совместимы ли эти две вещи?»; «Видите ли вы какое-либо сходство между тем, что вы чувствуете здесь, и тем, что вы чувствуете в окружении незнакомцев?»).
- Оцените различительный фрейминг («Вы замечаете какую-либо разницу?»; «Чего здесь нет?»; «Как вы определяете, что вы несчастливы?»).
- Оцените оппозиционный фрейминг («Что для вас противоположно скуке?»; «Что бы вы могли сделать вместо того, чтобы уйти?»).
- Оцените сравнительный фрейминг («Бывают ли моменты, когда вы менее уверены в себе?»; «Сейчас вы чувствуете больше или меньше беспокойства?»).
- Оцените временной и пространственный фрейминг («Где возникает это ощущение?»; «Когда у вас возникают такие побуждения?»).

- Оцените условный фрейминг («Что произойдет, если вы позволите ей проводить время с друзьями?»; «Что бы вы сделали, если бы ваше время никак не было ограничено?»).
- Оцените дейктический фрейминг («Будь вы на моем месте, как бы вы ответили на этот вопрос?»; «Представьте себя через 10 лет, – как бы выглядела ваша жизнь?»).
- Оцените иерархический фрейминг («Есть ли что-то большее, что включает в себя эту цель?»; «Какая часть вас говорит вам об этом?»).
- Оцените аналогический фрейминг (например, «Если бы эта работа была путешествием, вы бы хотели путешествовать в одиночку или с другом?»; «Похоже, будто вы на перекрестке. В каком направлении вы хотите двигаться?»; «Существует ли картина, которая может отразить, как вы сейчас себя чувствуете?»).

Оцените правила и их соблюдение

- Изучите правила.
 - Спросите, о чем думает клиент до/во время/после того или иного поведения («О чем вы думали, когда собирались выйти из комнаты?»; «О чем вы сейчас думаете?»; «Какие мысли приходят вам в голову, когда вы размышляете о том, что сделали?»).
 - Спросите, как клиент объясняет или оправдывает свое поведение («Почему вы хотели, чтобы она знала о ваших чувствах?»; «Почему вы решили остаться в постели, а не пойти на работу?»; «Мне любопытно узнать больше о том, что привело вас к этому»).
- Изучите соблюдение правил.
 - Послушание
 - ◊ Используйте различительный/оппозиционный фрейминг, чтобы устранить социальное влияние («Если бы

никого не заботило то, что вы должны делать, вы бы все равно приняли это решение?»).

- ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы сделать социальное влияние не зависящим от обстоятельств («Если бы ваши родители были счастливы независимо от того, что вы сделали в своей жизни, вы бы по-прежнему думали, что вам следует поступить в колледж?»).
- ◊ Используйте смену перспективы для изучения контекстов с более низким социальным влиянием:

- ✦ Межличностный дейктический фрейминг («Будь вы кем-то, кого не заботит, что думают люди, вы бы по-прежнему считали, что правильно сделать так?»).
- ✦ Пространственный дейктический фрейминг («Будь вы в обществе, где люди никогда не осуждают то, что вы делаете или во что верите, захотели бы вы по-прежнему делать так?»).
- ✦ Временной дейктический фрейминг («Представьте себя через 60 лет. Вы больше не подросток, который слушает своих родителей, а старый дедушка, которого слушают его дети. Что вы почувствуете?»).

◦ Неприменимое прослеживание.

- ◊ Используйте условный фрейминг для оценки целесообразности следования правилу («Если это верно, что вам следует сделать теперь?»; «И вы действительно сможете это сделать?»; «Вы пытались делать так?»).
- ◊ Используйте межличностный дейктический фрейминг, чтобы отличить правила, которым могут следовать другие, от правил, которым может следовать клиент («Это то, что должны делать вы или то, что должны делать другие?»; «Значит, на ее месте в этой ситуации вы бы поступили иначе? Что же вы тогда хотите сделать?»).

◦ Неточное прослеживание.

- ◊ Используйте условный фрейминг, чтобы определить последствия следования правилу (например, «И что вы испытываете в результате, когда используете эту стратегию?»; «Приносит ли соблюдение этого правила желаемый результат?»).
 - ◊ Используйте временной фрейминг, чтобы определить отдаленные последствия соблюдения правила («Похоже, когда вы следуете этой стратегии, в моменте она работает. А как насчет долгосрочной перспективы?»).
 - ◊ Используйте временной фрейминг для изучения различных последствий соблюдения правила («Бывают ли случаи, когда следование этой стратегии не работает?»).
 - ◊ Используйте пространственный фрейминг, чтобы исследовать последствия соблюдения правила в разных ситуациях («Значит, вы считаете, что коллеги выражение вашего мнения не ценят. А что насчет ваших друзей?»).
 - ◊ Используйте смену перспективы, чтобы изменить контекст соблюдения правила.
 - ✦ Межличностный дейктический фрейминг («Вы бы посоветовали своему лучшему другу следовать этой стратегии?»).
 - ✦ Временной дейктический фрейминг («Если вы в своей жизни будете принимать решения, основываясь на этом убеждении, как вы думаете, оглянувшись через 10 лет назад, вы скажете, что были правы?»).
- Прослеживание, ведущее к адаптивным пикам.
- ◊ Используйте пространственный и временной фрейминг, чтобы исследовать издержки следования правилу в разных ситуациях и во времени («Есть ли области вашей жизни, которые страдают от такого образа жизни?»; «Значит, употребление наркотиков помогает вам лучше работать. А как это повлияет на ваше здоровье в долгосрочной перспективе?»).
 - ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы исследовать другие источники удовлетворения, которыми

пренебрегают, следуя правилу («Есть ли другие вещи в вашей жизни, которые могли бы принести вам удовлетворение, но вы не можете их иметь или делать из-за такого образа жизни?»).

- ♦ Используйте сравнительный фрейминг, чтобы исследовать более важные источники удовлетворения, которыми пренебрегают, следуя правилу («Это то, о чем вы мечтали, или же вам хочется, чтобы жизнь была более захватывающей?»).

АКТИВАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ (ГЛАВА 5)

Повышение функциональной контекстуальной осознанности Формируйте наблюдение за переживаниями

- Используйте невербальное ориентирование.
 - Визуальные подсказки/ключи (указание на части тела, выражение лица).
 - Аудиальные подсказки (темп, тон и громкость голоса; звон колокольчика).
 - Тактильные подсказки (прикосновение к части тела).
- Используйте словесное ориентирование.
 - Пространственные подсказки («Обратите внимание на происходящее здесь»; «Понаблюдайте за ощущениями в своем теле»; «Сосредоточьтесь на своем дыхании»; «Представьте свой дом и то, что вы чувствуете, когда находитесь там»).
 - Временные подсказки («Обратите внимание на то, что вы чувствуете сейчас»; «Можете ли вы вспомнить, что вы чувствовали тогда?»; «Понаблюдайте, что происходит в вашем уме в этот момент»; «Вспомните, как в молодости ощущалось одиночество»).

- Если клиент застрял:
 - Используйте аналогию, чтобы сделать наблюдение более конкретным («Представьте, что вы слушаете это ощущение»; «Посмотрите на эту мысль, как на картину»).
 - Используйте смену перспективы, чтобы получить инсайт.
 - ◊ Межличностный дейктический фрейминг («Вспомните случай, когда ваша жена грустила, и понаблюдайте, что вы можете увидеть на ее лице»; «Представьте, что вы были кем-то из тех, кто наблюдал одну из ваших панических атак»).
 - ◊ Пространственный дейктический фрейминг («Давайте мысленно развернем стулья и посмотрим, что мы сможем увидеть с этих других точек зрения»).
 - ◊ Временной дейктический фрейминг («Представьте, что с этого момента прошло 2 часа, и вы его вспоминаете»).

Формируйте описание опыта

- Поощряйте нейтральное описание.
 - Используйте координатный фрейминг для озвучивания переживаний («Что вы чувствуете?»; «Что вы слышите?»; «О чем вы думали в тот момент?»; «На что похоже это ощущение?»).
 - Используйте иерархический фрейминг для категоризации и маркировки переживаний («Вы испытываете эмоцию...»; «Какие мысли вы замечаете?»; «Это ощущение усталости или возбуждения?»).
- Поощряйте более точное описание.
 - Используйте различительный фрейминг, чтобы исследовать различия («Чем это ощущение отличается от того?»; «Какие чувства мы можем исключить?»).

- Используйте фрейминг сравнения, чтобы изучить различия в разных измерениях («Это сильнее или слабее?»; «Ближе к раздражению или ярости?»; «Это ощущение больше в груди или в горле?»).
- Если клиент застрял:
 - Используйте аналогию, чтобы сделать описание более конкретным («Если бы эта эмоция имела размер, форму и цвет, какими бы они были?»; «Представьте, что это чувство было бы сценой, как бы вы ее описали?»; «Можете ли вы принять позу, отражающую это чувство?»; «Можете ли вы нарисовать эту эмоцию?»; «Какая песня лучше всего передает ваши чувства?»).
 - Используйте смену перспективы, чтобы получить инсайт.
 - ◇ Межличностный дейктический фрейминг («Если бы это переживала ваша дочь, как бы вы помогли ей описать это?»; «Как вы думаете, что я могу заметить прямо сейчас?»; «Если бы вы слышали то же, что вы сказали ему, от кого-то, кого вы любите, как бы вы себя чувствовали?»).
 - ◇ Временной дейктический фрейминг («Когда вы выходите из моего кабинета и вспоминаете чувства, которые вы испытываете во время наших разговоров, какие слова приходят вам на ум?»).
 - ◇ Пространственный дейктический фрейминг («Если бы вы сейчас сидели там и смотрели на себя, что бы вы увидели?»).

*Формируйте прослеживание (трекинг)
функциональных отношений между переживаниями*

- Поощряйте наблюдение и описание возможных последствий (предшествующее событие → реакция → последствие).

- Используйте временной фрейминг для выявления корреляций между переживаниями («Что вы чувствуете прямо перед тем, как выйти из комнаты?»; «Что происходит, когда вы так смотрите на нее?»; «Что вы заметили после того, как решили остаться дома?»).
- Используйте условный фрейминг для определения причинно-следственных связей («Что происходит, если вы пьете алкоголь, когда чувствуете тревогу?»; «Что вызывает это чувство?»; «Что происходит, когда вы перестаете разговаривать?»).
- Поощряйте более точное описание.
 - Используйте фрейминг различения, чтобы исследовать различия («Чего вы не испытываете, позвав друга на помощь?»; «Что меняется после того, как вы реагируете таким образом?»).
 - Используйте фрейминг сравнения, чтобы исследовать различия в разных измерениях («Вы чувствовали себя более или менее подавленным после того, как отменили встречу?»).
 - Используйте временной фрейминг, чтобы выявить дополнительные последствия («А что происходит потом?»; «А в долгосрочной перспективе?»).
 - Используйте пространственный фрейминг для исследования различных ситуаций («Взаимодействуя с коллегами, вы чувствуете страх и молчите. А как насчет общения вне работы?»; «В каких ситуациях вы с большей вероятностью среагируете на страх бегством?»).
- Если клиент застрял:
 - Используйте аналогический фрейминг, чтобы упростить наблюдение и описание функциональных отношений.
 - ◊ Метафоры («Если бы тревога была похожа на ходьбу по зыбучим пескам, каким было бы ваше следующее дей-

ствие?»; «Если бы вы сняли этот момент на камеру, что бы мы увидели на видео?»).

◊ Жесты (например, движение руки слева направо при переформулировании возможных последствий).

• Используйте перспективу, чтобы получить инсайт.

◊ Межличностный дейктический фрейминг («Если бы кто-то сказал это вам, как бы вы себя чувствовали?»; «Если бы я спросил вашу жену, что вы делаете, когда вам некомфортно, что бы она сказала?»).

◊ Пространственный дейктический фрейминг («Представьте, что вы были по другую сторону стола во время этой встречи. Что бы вы увидели? Попробуйте описать эту сцену шаг за шагом»).

◊ Временной дейктический фрейминг («Представьте, что вы можете путешествовать во времени. Что бы вы хотели сделать по-другому в прошлом году?»; «Как, по-вашему, будет выглядеть ваша жизнь через 10 лет, если вы примете это решение?»).

Создание функционального смысла

Нормализуйте психологические переживания

- Используйте координационный фрейминг, чтобы превратить тревожные или сбивающие с толку психологические переживания в нормальный опыт человеческой жизни («Это нормальная реакция»; «Конечно, вам грустно!»; «Да, это тяжело»).
- Используйте условный фрейминг, чтобы связать реакции с историческим и текущим контекстом («Я могу понять, почему вы так думаете, учитывая отзывы, которые вы получаете на работе»; «Такая реакция помогала вам избежать неприятностей, когда вы были ребенком»).
- Используйте смену перспективы, чтобы установить общность («Я бы тоже так себя чувствовал, если бы пережил подобный жизненный опыт»; «Любой, кто вырос в настолько насильственной обстановке, испугался бы в такой ситуации»; «Если

бы ваша лучшая подруга тоже потеряла мужа, думаете, она бы расстроилась? Это можно было бы понять?»).

Поощряйте оценку эффективности реакции

- Используйте условный фрейминг с последствиями для оценки эффективности реакций («И когда вы это делаете, какое влияние это оказывает на...?»; «Помогает ли это?»; «Какой результат вы получали с помощью этой стратегии до сих пор?»).
- Используйте сравнительный фрейминг для оценки эффективности альтернативных вариантов («С одной стороны, вы можете совершить [действие А] и произойдет [последствие А]; с другой стороны, вы можете выполнить [действие В] и случится [последствие В]. Какой вариант будет лучше для вас?»).
- Используйте иерархический фрейминг, чтобы связать ответы с более высокой целью («Служит ли это поведение чему-то важному в вашей жизни?»; «Когда вы делаете это, чувствуете ли вы связь со своими ценностями?»).

Повышение гибкости реагирования

Измените контекст вокруг источника влияния

- Измените контекст без дополнительного фрейминга (например, повторение слова, произнесение мысли вслух другим голосом, с другим тоном или темпом).
- Используйте координационный фрейминг, чтобы сделать психологический опыт совместимым со значимыми действиями (например, «Вы хотите сказать ей, что любите, и вам страшно»).
- Используйте оппозицию, чтобы создать более легкий контекст (например, ирония, сарказм: «Какой замечательный опыт!»; «Я вижу, вы жаждете разоблачения!»; «Кто бы не захотел так испугаться!»).
- Используйте иерархический фрейминг, чтобы трансформировать опыт с помощью ярлыков и категорий («Интересная

мысль! Вот какие эмоции мы можем испытывать в таких ситуациях»).

- Используйте аналогический фрейминг, чтобы привести полезные функции из других ситуаций (например, метафоры: «Попробуйте представить свои мысли в виде листьев в ручье»; «Давайте скользить по этой эмоциональной волне»).
- Используйте другую перспективу, чтобы создать дистанцию («Если бы вы услышали то, что вы рассказали, от кого-то другого, что бы вы подумали?»; «Что вы подумаете об этой мысли через 5 лет?»).

Меняйте контекст вокруг реакции

- Измените контекст без дополнительного фрейминга (например, с помощью рефлексивного слушания, молчания, изменения позы).
- Используйте координационный фрейминг, чтобы вызвать дополнительные реакции («Пока вы делаете [текущая реакция], можете ли вы также сделать [другая реакция]?»; «И что вы чувствуете, когда замечаете, что не хотите говорить о ...?»).
- Используйте различительный фрейминг, чтобы вызвать разные реакции (например, «Что, если бы мы попробовали что-то другое?»).
- Используйте временной/условный фрейминг, чтобы сделать текущий источник влияния ключом к новой реакции («Каждый раз, когда [источник влияния] появляется, давайте попробуем сделать что-то осмысленное»).
- Используйте аналогический фрейминг, чтобы создать контекст любопытства и игривости («Давайте подойдем к этому как к игре»; «Давайте начнем это путешествие вместе»).

Подкрепление прогресса

Подкрепляйте шаг за шагом¹

- Используйте координационный фрейминг, чтобы сделать положительные качества действия более заметными («Отлич-

¹ См. также абзацы о выполнении и анализе действий в Главе 7 «Взрачивание смысла и мотивации».

но!», «Вы молодец!»; «Это был большой шаг, правда?»; «Приятно видеть ваш прогресс!»).

- Используйте различительный фрейминг, чтобы отличить эффективные реакции от проблемных («Я рад, что вы сказали мне, что злитесь, потому что мне важно, что вы чувствуете, но, когда вы кричите, мне трудно вас слушать»; «Итак, вы смогли вставать каждый день. Это большое улучшение, поздравляю. Давайте посмотрим, сможем ли мы теперь помочь вам иногда выбираться из вашей квартиры. Что скажете?»).
- Используйте условный и временной фрейминг, чтобы связать действие с желаемым последствием («Кажется, вы почувствовали большую близость со своей партнершей в результате того, что слушали ее. Верно?»; «Когда вы замедляетесь, я понимаю вас лучше»).

Подкрепляйте прослеживание/трекинг вместо послушания²

- Поощряйте наблюдение за выгодами, связанными с новыми эффективными действиями.
 - Используйте координационный фрейминг, чтобы отметить положительный опыт («Каково было сделать этот новый шаг?»; «Каково это – ехать на автобусе самостоятельно?»).
 - Используйте условный фрейминг, чтобы заметить желаемые последствия («Какое улучшение вы заметили в результате того, что ложились спать раньше?»; «Как повлияло на ваши отношения решение провести каникулы с мужем?»; «Насколько улучшилось ваше здоровье в результате отказа от курения?»).
 - Используйте смену перспективы, чтобы повысить осознание желаемых последствий.
- ◊ Межличностный дейктический фрейминг («Как вы думаете, чувствовали себя ваши дети, когда вы их обняли?»;

² См. также «Наблюдение, описание и прослеживание».

- «Если бы вы заметили, что кто-то другой так же сильно старается, что бы вы захотели ему сказать?»).
- ◊ Пространственный дейктический фрейминг («Представьте, что вы были рядом, когда ваши родители открыли открытку, которую вы отправили им на Рождество. Как вы думаете, что бы вы увидели?»).
 - ◊ Временной дейктический фрейминг («Оглянувшись назад, какие улучшения вы увидите с тех пор, как начали вносить эти изменения в свою жизнь?»).
- Поощряйте проверку соответствия между ожидаемыми и пережитыми последствиями (предшествующее событие → реакция → последствие).
 - Используйте аналогию, чтобы сравнить ожидания с реальным опытом («На прошлой неделе вы сказали, что хотите придерживаться графика, чтобы избежать прокрастинации. Сработал ли этот план так, как вы ожидали?»; «В прошлый раз вы решили, что выйдете прогуляться, если начнете злиться, чтобы не обострять перепалку с женой. Было ли это так полезно, как вы надеялись?»).
 - Используйте смену перспективы, чтобы оценить полезность правила, совета или идеи.
 - ◊ Межличностный дейктический фрейминг («Вы бы дали этот же совет своему лучшему другу в подобной ситуации?»).
 - ◊ Временной дейктический фрейминг («Что бы вы сказали тому «себе», который в прошлом месяце решил, что было бы неплохо снова начать заниматься спортом? Тот «вы» был прав или ошибался?»).

Ослабление проблемного поведения

Акцентируйте нежелательные последствия

- Используйте координационный фрейминг, чтобы сделать отрицательные качества действия более заметными («Это мо-

жет быть проблематично»; «Могу представить, каким болезненным это может стать»).

- Используйте условный или временной фрейминг, чтобы связать действие с нежелательным последствием («Когда вы отстраняетесь, мне становится трудно вам помогать»; «Вы же помните, ваша жена сказала, что вы не сможете видеться с дочерью, если снова будете пить? Это будет проблемой для вас?»).
- Используйте смену перспективы, чтобы повысить осведомленность о нежелательных последствиях.
 - Межличностный дейктический фрейминг («Как бы вы себя чувствовали, если бы начальник кричал на вас в присутствии ваших коллег?»).
 - Пространственный дейктический фрейминг («Представьте, что вы были дома, когда ваша жена получила ваше резкое сообщение на телефон. Какую реакцию вы могли бы увидеть?»).
 - Временной дейктический фрейминг («Представьте, что через год вы все еще избегаете встречи с родителями. Как вы думаете, какими будут ваши отношения с ними тогда?»).

Блокируйте³

- Используйте координационный фрейминг, чтобы поддерживать контакт с актуальными контекстами («Что, если мы задержимся на этой теме на мгновение?»; «Я задавал вам один вопрос ранее, и похоже, мы немного отклонились от темы. Вы не возражаете, если мы снова вернемся к этому вопросу?»).
- Используйте различительный/оппозиционный фрейминг, чтобы перенаправить беседу на более полезные контексты («Предлагаю не пытаться решить эту проблему прямо сейчас, а вместо этого на мгновение замедлиться»).

³ См. также раздел «Повышение гибкости реагирования».

Гасите

- Используйте невербальные реакции (молчание, отсутствие визуального контакта, выражение лица, не соответствующее ожиданиям клиента).
- Используйте вербальные ответы (смените тему разговора; отвечайте, намеренно игнорируя проблемное действие клиента).

СОЗДАНИЕ ГИБКОГО САМООЩУЩЕНИЯ (ГЛАВА 6)

Обнаружение вариативности в осознании переживаний ***Стабилизируйте навык смены перспективы***

- Поощряйте наблюдение за собственным опытом здесь и сейчас («Как вы себя сейчас чувствуете?»; «Вы чувствуете, что вы _____ [Я-концепция] со мной прямо сейчас?»).
- ▷ Затем поощряйте наблюдение за изменениями и разнообразием опыта.
- Используйте различительный фрейминг, чтобы привлечь внимание к различиям («Сейчас это так же или по-другому?»; «Вы замечаете изменения или вариации?»).
- Используйте сравнительный фрейминг, чтобы исследовать различия в более конкретных измерениях («Сейчас вы чувствуете себя более уставшим?»; «Сейчас вам уже не так больно?»).

Смещайте перспективу

- Поощряйте наблюдение за собственным опытом в различных контекстах.
- Используйте межличностный дейктический фрейминг для изучения различных социальных контекстов («Как вы себя

чувствуете в роли лидера группы?»; «Как вы себя чувствуете, когда главный не вы?»; «Назовите три прилагательных, которые описывают вас лучше всего в основной роли отца, мужа, друга или коллеги?»).

- Используйте временной дейктический фрейминг для исследования разных моментов времени («Как вы себя чувствовали сегодня утром?»; «Как вы думаете, какие телесные ощущения вы будете испытывать в конце этого длинного рабочего дня?»).
- Используйте пространственный дейктический фрейминг для исследования разных мест («Как вы себя чувствуете, находясь дома?»; «Как вы взаимодействуете с другими, находясь в кругу знакомых?»).

▷ Затем поощряйте наблюдение за изменениями и разнообразием опыта.

- Используйте различительный фрейминг, чтобы привлечь внимание к различиям («Вы одинаковый или разный в этих разных ситуациях? В эти разные моменты?»; «Вы замечаете различия? Изменения?»).
- Используйте сравнительный фрейминг, чтобы исследовать различия в более конкретных измерениях («В этом другом контексте, вам более или менее грустно?»).

• Поощряйте наблюдение за одним и тем же опытом с разных точек зрения.

- Используйте межличностный дейктический фрейминг для изучения различных социальных контекстов («Будь вы на моем месте, что бы вы подумали/почувствовали, услышав то, что вы сейчас говорите?»).
- Используйте временной дейктический фрейминг, чтобы исследовать различные периоды времени («Каким вы представляли себя сегодняшнего год назад?»; «Вспоминая завтра то, что вы чувствуете сейчас, о чем вы будете думать?»).

- Используйте пространственный дейктический фрейминг, чтобы исследовать разные локации («Представьте, что вы сидите там и смотрите на себя, который здесь. Что вы увидите?»).
- ▷ Затем поощряйте наблюдение за трансформированным опытом.
- Используйте фрейминг различения, чтобы привлечь внимание к различиям («Когда вы смотрите с другой точки зрения, это ощущение такое же или другое?»; «Глядя с этих разных точек зрения, вы видите себя одинаково или по-разному?»).
- Используйте фрейминг сравнения, чтобы исследовать различия в более конкретных измерениях («Наблюдая за собой с разных моментов времени, вы более или менее критичны?»).

Обретение стабильности в восприятии перспективы

Поощряйте наблюдение за неизменным в восприятии перспективы относительно проживания опыта

- Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к сходству («Что остается прежним?»; «Что не меняется?»; «Что общего во всех этих случаях?»; «Есть ли что-то, что вы делаете в таких ситуациях всегда, независимо от ваших мыслей и переживаний?»).

Поощряйте наблюдение за неизменным в восприятии перспективы относительно разных точек зрения

- Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к сходству (например, «Что общего во всех этих точках зрения?»; «Есть ли что-то, что вы делаете всегда, независимо от вашего положения?»).

Обретение согласованности/когерентности в контексте

Подчеркните иерархическое измерение «Я»

- Используйте иерархический фрейминг между «Я» и опытом («У вас бывали мысли, что вы глупы?»; «Есть ли какая-то часть вас, которая не чувствует себя здесь комфортно?»; «Вы говорите, что одна из ваших ролей в вашей жизни, – быть матерью»).
- Используйте аналогию, чтобы сделать иерархическое измерение «Я» более конкретным («Что, если бы вы были как небо, а ваши мысли и ощущения – как погода?»).

Подчеркивайте различие между «Я» и переживаниями

- Используйте различительный фрейминг между «Я» и переживаниями («Если вы можете это почувствовать, значит, вы не являетесь этим чувством или, по крайней мере, не только им, верно? Так какая же часть вас не является этим ощущением?»).
- Используйте координационный фрейминг, чтобы перенаправить самооценку на оценку опыта («Вы сказали, что были глупы. Что же вы сделали глупого?»; «Какие ощущения вы испытываете, когда сокрушены?»).

Обретение ответственности во взаимодействии

Поощряйте наблюдение за влиянием контекстных переменных

- Используйте условный фрейминг, чтобы исследовать предпосылки и историю («Как вы думаете, что привело вас к такому поступку?»; «Что произошло непосредственно перед этим?»; «Что в вашей истории могло бы объяснить эту реакцию?»).
- Используйте перспективу, чтобы улучшить понимание предпосылок и истории:
 - Межличностный дейктический фрейминг («Будь вы на моем месте, чем бы вы объяснили ваше поведение?»);

«Если бы ваш лучший друг отреагировал так же, как бы вы это объяснили?»).

- Временной дейктический фрейминг («Вспомните себя ребенком, реагирующим подобным образом в похожей ситуации. Как бы вы объяснили причину этой реакции?»).
- Пространственный дейктический фрейминг («Если бы вы были слушателем на своем собственном выступлении, чем в первую очередь вы бы объяснили ваш дрожащий голос?»).

Поощряйте наблюдение за влиянием поведения

- Используйте условный фрейминг для изучения взаимосвязей действие–последствие (например, «Что происходит, когда вы _____?»; «Как вам удается _____?»; «Это сложно? Что вы делаете, чтобы все равно это сделать?»).
- Используйте смену перспективы, чтобы улучшить осознание последствий.
 - Межличностный дейктический фрейминг («Если бы ваша жена говорила с вами так, как вы только что говорили с ней, как бы вы себя чувствовали?»).
 - Временной дейктический фрейминг («Как вы думаете, что вы увидите, оглянувшись через год на все, что произошло с момента принятия этого решения?»).
 - Пространственный дейктический фрейминг («Представьте, что вы смотрите фильм про тот самый день, когда вы решили встать и пойти на работу. Какие последствия этого действия вы бы увидели в фильме?»).

ВЗРАЩЕНИЕ СМЫСЛА И МОТИВАЦИИ (ГЛАВА 7)

Выстраивание смысла жизни

Помогите определить и выстроить долгосрочные источники смысла (качества действия и всеобъемлющие цели)

- Исследуйте источники смысла.

- Поощряйте культивирование устойчивых источников смысла из конкретных действий и целей.
 - ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к сходству («Что общего у всех этих действий/целей/интересов?»).
 - ◊ Используйте различительный фрейминг, чтобы привлечь внимание к различиям («Почему именно эта цель, а не другая?»).
 - ◊ Используйте сравнительный фрейминг, чтобы исследовать различия по конкретным параметрам («Вы считаете это действие более полезным, чем то?»).
 - ◊ Используйте аналогический фрейминг для изучения схожих и различных функций («Чем цель этого действия схожа/отличается от функции того действия?»).
 - ◊ Используйте условный фрейминг, чтобы определить функции действий и целей («Если бы вы достигли этой цели, как бы улучшилась ваша жизнь?»).
 - ◊ Используйте иерархический фрейминг для определения более высокой цели («Частью чего является это действие? Чему оно способствует?»).

- Поощряйте воссоединение с источниками смысла через смену перспективы.
 - ◊ Используйте межличностный дейктический фрейминг для изучения различных социальных контекстов («Когда вы держали на руках свою новорожденную малышку, чего вы для нее хотели?»; «Если бы я спросил вашего лучшего друга, что для вас важнее всего, что бы он ответил?»; «Если бы вы были [кем-то, кем клиент восхищается], как бы изменилась ваша жизнь?»).
 - ◊ Используйте временной дейктический фрейминг, чтобы исследовать разные периоды времени («Будучи еще ребенком, каким взрослым вы себя представляли?»; «Если бы вы могли путешествовать во времени и навестить себя через 10 лет, что бы вы хотели увидеть?»; «Расска-

жите мне о том периоде вашей жизни, когда вы были наиболее удовлетворены»).

- Поощряйте создание источников смысла, исследуя возможные действия и цели.
 - ◊ Используйте условный фрейминг для активации воображения («А что, если бы все было возможно?»; «Если бы у вас был миллиард долларов для пожертвования или инвестирования, куда бы вы вложили свои деньги?»).
 - ◊ Используйте условный и сравнительный фрейминг, чтобы стимулировать воображение посредством сравнения («Если бы ваша жизнь стала больше, что еще она могла бы вместить?»; «Если бы у вас было больше времени для себя, чем бы вы занимались?»).
- Подчеркивайте имманентное подкрепление.
 - Подрывайте послушание.
 - ◊ Используйте фрейминг различия/оппозиции, чтобы устранить социальное влияние («Если бы никто не знал, что вы получили эту степень, вы бы продолжали трудиться над ее получением?»; «Если бы никто не смотрел, что бы вы делали?»).
 - ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы сделать социальное влияние не зависящим от обстоятельств («Если бы все любили вас независимо от того, что вы выбираете, что бы вы хотели делать в жизни?»).
 - Подрывайте влияние внешних последствий и я-концепций.
 - ◊ Используйте фрейминг различия/противопоставления, чтобы устранить ожидаемый результат («Если бы ваше более доброе отношение к партнерше никак не влияло на ее желание проводить с вами больше времени, вы бы по-прежнему старались быть с ней добрее?»).

- ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы сделать результаты не зависящими от обстоятельств («Если бы вы могли зарабатывать много денег независимо от того, чем вы занимаетесь, какую работу вы бы выбрали?»).
- ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы трансформировать я-концепции в качества действий («Значит, вы хотели бы быть крутым парнем. Как бы вы действовали в качестве крутого парня?»).

- Акцентируйте положительное подкрепление.

- Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к дополненному опыту («Что положительного в выполнении этого действия/достижении этой цели?»; «Испытываете ли вы что-то кроме облегчения, когда выполняете это действие?»; «Есть ли что-то, что дополняет ваш опыт?»).
- Используйте фрейминг оппозиции/различения, чтобы устранить источники негативного подкрепления («В чем бы улучшилась ваша жизнь, освободись вы от этого бремени?»; «Что бы вы делали, если бы вас это не беспокоило?»).
- Используйте фрейминг аналогии и противопоставления, чтобы привнести полезные функции из других ситуаций («Если бы боль была одной стороной медали, как вы думаете, что бы вы нашли на обороте?»).

Создание паттернов значимых действий

- Поощряйте связь действий с вершиной иерархии.

- Используйте иерархический фрейминг, чтобы выделить части из целого («Что вы могли бы сделать, чтобы прожить жизнь с [качеством действия]?»).
- Используйте условный фрейминг, чтобы определить шаги к более широким качествам действия и всеобъемлющим целям («Если бы вы были [качество действия], что бы вы

делали?»; «Какое действие (всего одно) вы могли бы предпринять сейчас, чтобы продвинуться в направлении этой цели?»).

- Используйте смену перспективы, чтобы повысить осознание возможных действий.

- ◊ Временной дейктический фрейминг («Оглянувшись на свою жизнь через год, как вы узнаете, жили ли вы с состраданием?»).

- ◊ Межличностный дейктический фрейминг («Кто самый терпеливый человек, которого вы знаете? Что он делает такого, что заставляет вас восхищаться его терпением?»).

- Помогайте создать вариативность в основе иерархии.

- Используйте координационный фрейминг, чтобы обнаружить ряд действий с общей высшей функцией («Что еще вы могли бы сделать ради...?»; «Что еще могло бы быть частью...?»).

- Используйте фрейминг сравнения, чтобы определить действия с различной амплитудой («Что бы вы могли сделать за 5 минут, а не целый день, что все равно принесло бы пользу для...?»; «Если бы у вас было меньше денег, что бы вы все равно могли сделать для этой цели?»).

- Используйте фрейминг различия/оппозиции, чтобы обнаружить альтернативные действия («Что бы вы все равно могли сделать, если бы вы заболели и не могли...?»; «Как вы могли бы проявлять любовь к супругу, даже если бы не чувствовали...?»; «Если бы вы получили травму и не смогли пойти в поход, что еще вы могли бы сделать, чтобы воссоединиться с природой?»).

Взращивание устойчивой мотивации

Подготовка действий

- Помогайте прослеживать и аугментировать подкрепление.

- Поощряйте связь между будущими действиями и источниками смысла.
 - ◊ Используйте иерархический фрейминг, чтобы связать возможное действие с источниками смысла («Если бы вы это сделали, чему бы это способствовало?»; «Чему бы послужил звонок вашей маме?»; «Если бы это действие было похоже на кирпич в стене дома, который вы строите, что это был бы за дом в вашей жизни?»).
 - ◊ Используйте условный фрейминг, чтобы связать возможное действие с конкретной целью, связанной с целью более высокого порядка («Если вы сделаете это, станете ли вы на шаг ближе к своей цели? Какой цели? Эта цель связана с чем-то большим в вашей жизни?»).
- Поощряйте связь между положительным опытом и будущими действиями.
 - ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к положительному опыту («Как вы думаете, каково это будет: поговорить с мамой впервые за 2 года?»; «Какие положительные ощущения вы помните, когда в последний раз вы проводили время с мужем?»).
 - ◊ Используйте фрейминг различия/оппозиции, чтобы привлечь внимание к различиям («Какие приятные чувства вы обычно испытываете, когда делитесь своими чувствами со своим партнером, но не испытываете, когда держите их при себе?»).
 - ◊ Используйте сравнительный фрейминг, чтобы привлечь внимание к различиям по параметрам («Что вы надеетесь испытывать чаще на новой работе, если смените ее?»).
 - ◊ Используйте аналогию, чтобы привести полезные функции из других ситуаций («Какая картинка или песня могут выразить, что вы чувствуете, когда держите ребенка на руках?»).

♦ Используйте дейктический фрейминг для исследования различных межличностных, временных и пространственных контекстов («Как вы думаете, что почувствует ваша дочь, когда вы скажете ей, что будете на ее футбольном матче?»; «Как вы думаете, что вы будете чувствовать на нашей следующей сессии, если, вернувшись, расскажете мне, что побывали на этом собеседовании?»).

• Изучение и преодоление барьеров⁴

- Поощряйте наблюдение/описание/прослеживание.
- Поощряйте функциональное осмысление.
- Повышайте гибкость реагирования, превратив барьеры в возможности для действий и маркеры прогресса (например, «Что, если критика со стороны вашего партнера была возможностью проявить сочувствие?»; «Возможно, ваш страх является признаком того, что вам это небезразлично?»).

Выполнение действий

• Помогайте прослеживать и аугментировать подкрепление.

- Поощряйте связь между текущим действием и источниками смысла.
- ♦ Используйте иерархический фрейминг, чтобы связать действие с большими целями и качествами действий («Можете ли вы еще раз сказать мне, почему для вас важно оставаться в контакте с грязью, не выполняя свой ритуал?»).
- ♦ Используйте условный фрейминг, чтобы связать действие с шагами к цели, связанными с источниками смысла (например, «Каким образом, делясь сейчас со мной

⁴ См. параграф о подобных навыках в разделе «Активация и формирование изменения поведения» (Глава 5).

своими чувствами, вы совершаете шаг к установлению большей близости с женой?»).

- Поощряйте связь между положительным опытом и текущими действиями.
 - ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к позитивному опыту («Каково это – делать что-то значимое для вас прямо сейчас?»; «Что вы чувствуете в своем теле?»).
 - ◊ Используйте фрейминг различия/оппозиции, чтобы привлечь внимание к различиям («Какие положительные чувства вы испытываете сейчас, которых не было еще минуту назад?»).
 - ◊ Используйте сравнительный фрейминг, чтобы привлечь внимание к различиям в конкретных измерениях («Есть ли что-то, что вы чувствуете сильнее, чем раньше?»; «Являются ли ощущения в вашем теле более приятными, чем раньше?»).
 - ◊ Используйте аналогию, чтобы привлечь внимание к полезным функциям из других ситуаций («Если бы то, что вы сейчас чувствуете, было картинкой или песней, что бы это было?»).
 - ◊ Используйте дейктический фрейминг для изучения различных межличностных, временных и пространственных контекстов («Как вы думаете, сделав этот шаг, что вы будете чувствовать по этому поводу через 2 часа?»).
- Помогайте преодолевать барьеры.⁵
 - Поощряйте функциональное осмысление.
 - Повышайте гибкость реагирования, превратив барьеры в возможности для действий и маркеры прогресса («Что, если это желание спорить было сигналом к тому, чтобы начать слушать?»; «Только человек с большим [качество дей-

⁵ См. параграф о подобных навыках в разделе «Активация и формирование изменения поведения» (Глава 5).

ствий] будет делать [значимые действия] даже несмотря на [барьер]»).

Анализ действий

- Помогайте прослеживать и аугментировать подкрепление.
- Поощряйте связь между завершенными действиями и источниками смысла.
 - ◊ Используйте иерархический фрейминг, чтобы связать действия с большими целями и качествами действия («Что послужило вам сигналом о помощи, заменив разрушительные действия?»).
 - ◊ Используйте условный фрейминг, чтобы связать действие с шагами к цели, связанными с источниками смысла («Какую цель вы преследовали, выполняя это действие? Как эта цель связана с одной из ваших ценностей?»).
- Поощряйте связь между положительным опытом и завершенным действием.
 - ◊ Используйте координационный фрейминг, чтобы привлечь внимание к позитивному опыту («Каково это было, сказать вашему ребенку, что вы его любите?»; «Какие ощущения вы испытывали, когда болтали с друзьями?»).
 - ◊ Используйте фрейминг различия/оппозиции, чтобы привлечь внимание к различиям («Какие новые переживания вы испытали, создав этот особый момент для себя?»).
 - ◊ Используйте сравнительный фрейминг, чтобы привлечь внимание к измеримым различиям (например, «Было ли какое-либо чувство или ощущение, которое было бы более приятным, когда вы встали, вместо того, чтобы остаться в постели?»).
 - ◊ Используйте аналогический фрейминг, чтобы привнести полезные функции из других ситуаций («Если бы момент, когда вы совершили это действие, был эпизодом

вашего любимого шоу, вам было бы приятно смотреть этот эпизод?»).

◊ Используйте дейктический фрейминг для изучения различных межличностных, временных и пространственных контекстов («Если бы вас сфотографировали, когда вы выполняли это действие, и мы могли бы посмотреть на это фото сейчас, какое выражение вашего лица мы бы увидели?»).

- Помогайте преодолевать барьеры.⁶
 - Поощряйте наблюдение/описание/прослеживание.
 - Поощряйте функциональное осмысление.
 - Повышайте гибкость реагирования, превратив барьеры в возможности для действия и маркеры прогресса («Вы продемонстрировали высокое качество действий, когда выполняли [действие] при наличии [барьера]»; «Это похоже на болезненность мышц после поднятия тяжестей, – знак возвращения силы»).

⁶ См. параграф о подобных навыках в разделе «Активация и формирование изменения поведения» (Глава 5).



Практические определения терминов в этой книге

Этот глоссарий призван помочь читателям начать с определения терминов, изложенных относительно простым языком. Эти определения больше ориентированы на практическое применение в контексте этой книги, нежели на авторитетные каноны RFT и концепции контекстуальной поведенческой науки.

Адаптивные пики (*adaptive peaks*) – благоприятные результаты в целом неудачной адаптации, не способной обеспечить платформу для успешного развития в будущем. Например, родители могут успешно наказывать ребенка за плохие оценки в школе и получать лучшие результаты, но тем самым не позволить развиваться его желанию учиться, которое бы сохранилось и за пределами школы.

Аналогический фрейминг (*analogical framing*) – категория символических реляционных реакций, устанавливающих *координацию* или эквивалентность между *парой отношений*. Например, в предложении «Пытаться отрицать свои эмоции – все равно, что пытаться толкнуть мяч под воду», есть отношение эквивалентности *между двумя* условными отношениями («если отрицать свои эмоции, они вернутся» и «если толкать мяч под воду, он вернется»).

Антецеденты (*antecedents*) – факторы (телесные ощущения, эмоции, мысли, воспоминания, внешние ситуации), предшествующие реакции и действующие как ключ или триггер.

Аугментация (*augmenting*) – *приумножение, добавление*; форма реляционного фрейминга (т. е. языка и мышления), приводящая к новому символическому последствию или к изменению воздействия очевидного последствия действия. Последствия могут стать более (или менее) *неприятными* или же более (или менее) *желательными*. Например, если сказать себе: «Я буду работать допоздна сегодня вечером, чтобы в выходные работать не пришлось, и я смог расслабиться», последствия поздней работы

становятся более желательными. Связывание действия с источником смысла – форма аугментации (например, «Я проведу вечер дома, потому что это полезно для близости с семьей»).

Взаимное следствие (*mutual entailment*) – основной принцип реляционного фрейминга, согласно которому символическая связь между двумя событиями должна быть двунаправленной. Эта *двунаправленность* позволяет строить взаимоследственные отношения. Например, если мы узнаем, что «chaise» на французском языке означает «стул», то мы можем сделать вывод, что «стул» означает «chaise» на русском языке.

Гибкая чувствительность к контексту (*flexible sensitivity to the context*) – способность замечать различные детали контекста и реагировать на наиболее актуальные. Например, водитель, останавливаясь на перекрестке даже на зеленый свет, увидев посреди дороги ребенка, проявляет гибкую чувствительность к контексту.

Дейктический фрейминг (*deictic framing*) – категория символических реляционных реакций, устанавливающих, что событие находится в отношениях *перспективы* с другим или несколькими событиями. Например, в предложении «Я здесь, позади вас, я вас там вижу» «я» и «вы» находятся в дейктических отношениях (межличностная перспектива), равно как «здесь» и «там» (пространственная перспектива).

Деривация (*derivation*) – процесс *вывода*, создания символического отношения, которому не обучали напрямую. Например, если нам говорят, что «chaise» означает «стул» и что «chaise» означает «silla» (непосредственно выученная связь), мы можем вывести, что «chaise» означает «стул» (связь, которой нас не обучали напрямую).

Иерархический фрейминг (*hierarchical framing*) – категория символических реляционных реакций, устанавливающих, что событие находится в отношениях *иерархии, включения, категоризации или атрибуции* с другим или несколькими другими событиями. Например, в предложении «Кошки принадлежат к семейству кошачьих» кошки и кошачьи находятся в иерархическом отношении (категории).

Имманентные/сущностные отношения (*intrinsic relations*) – отношения, основанные на характеристиках, *не зависящих от социального контекста* (например, черная кошка и черная собака находятся в сущностном отношении сходства, основанном на их цвете, которое не зависит от социального контекста). Некоторые животные, в отличие от людей, имеют отношения такого рода.

Комбинаторное следствие (*combinatorial entailment*) – основной принцип реляционного фрейминга, согласно которому символические отношения можно объединить в сети. Например, если мы узнаем, что «silla» – это испанское слово, означающее «chaise» на французском языке, и что «chaise» является эквивалентом слова «стул» в русском языке, тогда мы можем вывести, что «silla» означает «стул». Комбинаторное следствие может возникать из бесконечного числа отношений, пока существует, по крайней мере, две пары установленных отношений, связывающих, по крайней мере, три события.

Контекст (*context*) – исторические и ситуативные источники влияния на поведение человека, включая биологические, социальные и культурные основы, историю развития и обучения, а также текущую внутреннюю (когнитивную и эмоциональную) и внешнюю среду человека. Например, чувство голода, возникающее после нескольких часов отсутствия еды, может повлиять на поведение во время еды.

Контекстная чувствительность (*context sensitivity*) – степень наблюдательности и реагирования на различные элементы контекста.

Контекстные ключи (*contextual cues*) – элементы контекста, *подсказки*, вызывающие реляционные реакции или изменяющие их характеристики. Некоторые ключи могут вызывать конкретное производное *отношение* (называемое Crel, что означает «реляционный контекст» в литературе RFT). Например, ключ «is» («является»/ «–») в предложении «the cat is black» («эта кошка – черная») вызывает реляционную *реакцию координации* (эквивалентности) между кошкой и черным. Другие ключи определяют *функции*, относящиеся к преобразованию функций стимула (называемые «Cfunc», т. е. «функциональный контекст»

в литературе RFT) – например, ключ «пахнет» в предложении «Чем пахнет цветок?»

Контекстуальная поведенческая наука (*contextual behavioral science*) – современная холистическая версия анализа поведения, основанная на: (1) функциональном контекстуализме как философии науки, (2) теории реляционных фреймов как подходе к языку и мышлению и (3) сетчатой (*reticulated*), а не исключительно вертикальной (снизу-вверх), стратегии развития, которая рассматривает анализ поведения как часть современной эволюционной науки.

Координационный фрейминг (*coordinational framing*) – категория символических реакций в отношениях, объединяющих два или более события. Это может быть оправдано, например, их *эквивалентностью, сходством или совместимостью*. Например, в предложении «Эта кошка – черная» «кошка» и «черная» связаны отношениями координации.

Неприменимое прослеживание/трекинг (*inapplicable tracking*) – попытка следовать правилу для создания последствий, которое оно определяет, когда это *фактически невозможно*. В этом случае следование правилу подкрепляется другими естественными последствиями, не указанными или нечетко указанными правилом. Например, клиентка размышляет об автокатастрофе, в которую она попала, желая, чтобы в тот раз она не ехала так быстро, и надеясь на другой результат (размышления могут подкрепляться кратковременным уменьшением беспокойства, но не изменением того, что на самом деле произошло).

Неточное прослеживание/трекинг (*inaccurate tracking*) – следование правилу для создания последствий, которые оно определяет, хотя эти последствия *не соответствуют* реальному опыту. В этом случае следование правилу подкрепляется другими естественными последствиями, не указанными или нечетко указанными правилом. Например, клиент употребляет алкоголь, чтобы улучшить свою социальную жизнь, но на самом деле это вредит его отношениям в долгосрочной перспективе. Употребление алкоголя может подкрепляться снижением беспокойства, которое следует сразу же за употреблением алко-

ля. Разница между краткосрочными и долгосрочными последствиями правилом не указывается.

Оперантное научение (*operant learning*) – научение под влиянием истории действий в заданных ситуациях, за которыми следуют заданные последствия (например, научение избегать высоты, потому что это уменьшает страх).

Оппозиционный фрейминг (*opposition framing*) – категория символических реакций в отношениях, устанавливающих два или более события как *противоречащие* друг другу, часто в одном измерении. Например, в предложении «Я хочу выйти, но на улице холодно», выход на улицу и температура на улице находятся в отношениях противопоставления, они описаны как несовместимые.

Перенос функции (*transfer of function*) – функция стимула считается перенесенной, когда ее воздействие (т. е. эффект и значение) *распространяется* на другие стимулы. Это может быть результатом случайного научения (*contingency learning*) или процессов реляционного научения. Например, страх, испытываемый во время выступления на сцене, может начать проявляться при разговоре с небольшими группами людей или когда на вас смотрят другие пассажиры автобуса.

Поведение (*behavior*) – все, что человек делает, отвечая контексту: например, ест, когда голоден, потому что это устраняет голод. Поведение включает в себя «умственные действия», такие как мышление, запоминание, внимание, чувство, восприятие и ощущение.

Послушание (*pliance*) – следование правилу по причине опыта одобрения и вознаграждения другими людьми соответствия между определенным правилом и выполненным действием. При этом социальное одобрение следования правилу как таковое – основной источник подкрепления (например, остановка на красный свет, даже когда рядом нет других машин, *потому что так надо*).

Правило (*rule*) – набор символических отношений, определяющих *условные отношения* между действием и его контекстом (например, *если вы откроете окно, то будет прохладнее*).

Привыкание (*habituation*) – снижение рефлексорной реакции вследствие длительного или многократного воздействия стимула, запускающего эту реакцию (например, отсутствие вздрагивания после нескольких громких звуков).

Прослеживание/трекинг (*tracking*) – (1) Следование правилу, как следствие истории подкрепленных контактов с последствиями, указанными этим правилом. Например, рецепту вкусного торта, по которому действительно получается вкусный торт. (2) Наблюдение и описание функциональных отношений между психологическими событиями (например, наблюдение за последствиями поведения; составление правил, основанных на наблюдении), которые затем могут функционировать как трек/«колея» в первом значении. Например, изменение рецепта после использования новых ингредиентов, сделавших торт еще вкуснее.

Различительный фрейминг (*distinction framing*) – категория символических реляционных реакций, устанавливающих два или более события как отличающиеся друг от друга. Например, в предложении «Эта кошка не черная» «кошка» и «черная» находятся в отношениях различия.

Реляционное научение (*relational learning*) – научение под влиянием сущностных или символических отношений между событиями.

Реляционный фрейминг (*relational framing*) – построение или вывод символических отношений между событиями (т. е. язык и мышление).

Респондентное/реакционное научение (*respondent learning*) – научение под влиянием связывания стимулов (например, научение боязни автомобилей после автомобильной аварии из-за ассоциации автомобиля с болью).

Символические отношения (*symbolic relations*) – отношения, основанные не только на сущностных характеристиках связанных событий, но и на контексте, установленном социальным соглашением и ключами (*cues*). Например, можно сказать, что физически меньшая монета, как 10 американских центов, имеет большую ценность, чем физически большая монета, как 5 центов.

Символическое обобщение/генерализация (*symbolic generalization*) – распространение функции одного стимула на другой через процесс реляционного фрейминга. Например, ребенок учится бояться муравьев, потому что ему говорят, что они похожи на пауков.

Согласованность/когерентность (*coherence*) – основное свойство языка и мышления (т. е. реляционного фрейминга), определяемое относительной согласованностью реляционных реакций. Символические отношения должны быть в достаточной степени согласованы друг с другом в пределах одной сети, чтобы стало возможным взаимное и комбинаторное следствие. Например, если слово «стул» эквивалентно реальному стулу, и слово «cadeira» эквивалентно реальному стулу (как в Бразилии), то слово «cadeira» должно быть эквивалентно слову «стул». Сказать, что эти два слова не эквивалентны или что реальный стул не является «стулом» или «кадейрой», – не когерентно. Некоторая степень согласованности в языке необходима, т. к. говорящий и слушатель должны выработать аналогичные реляционные связи, чтобы понимать друг друга (т. е., когда говорящий произносит «стул» или «кадейра», слушатель должен понимать, что эти слова обозначают реальный стул).

Социальная согласованность/когерентность (*social coherence*) – способ достижения согласованности, основанный на отношениях эквивалентности между символическими реляционными сетями и ожиданиями социума. Так, в социальной когерентности люди считают, что их концепции или идеи согласованы, если они *соответствуют тому, что одобряется обществом*. Например, человек, отвергающий однополые браки, потому что «брак между двумя людьми одного пола не является нормой в нашем сообществе», вероятно, движим социальной согласованностью/когерентностью.

Социальное научение (*social learning*) – научение под влиянием поведения других (например, научение находить уборную в ресторане, наблюдая, как другие посетители открывают дверь).

Сравнительный фрейминг (*comparative framing*) – категория символических реляционных реакций, устанавливающих, что событие *выше* или *ниже*, чем другое или несколько событий в

данном измерении. Например, в предложении «Лошадь больше кошки» «лошадь» и «кошка» находятся в сравнительных отношениях соответствии с их размерами.

Сущностная согласованность/когерентность (*essential coherence*) – способ достижения согласованности, основанный на имманентных/сущностных (*intrinsic*) отношениях эквивалентности между символическими реляционными сетями и утверждаемыми свойствами событий. Таким образом, в сущностной когерентности люди считают, что их концепции или идеи согласованы, если они имманентно (*intrinsically*) соответствуют их опыту. Например, человек, отвергающий однополые браки, потому что «брак определяется как союз между мужчиной и женщиной», вероятно, движим сущностной когерентностью.

Теория реляционных фреймов (*relational frame theory*) – контекстуально-поведенческая теория, рассматривающая язык и мышление как приобретенное поведение, находящееся под влиянием контекста.

Трансформация/преобразование функции (*transformation of function*) – функция стимула считается преобразованной, когда ее влияние (т. е. эффект, значение) изменяется через его включение в реляционный фрейминг. Ощущение щекотания на коже воспринимается как приятное, когда вас щекочет друг, но может вызвать страх и отвращение, когда вы представляете, как насекомые ползают по коже.

Условный фрейминг (*conditional framing*) – категория символических реляционных реакций, устанавливающих, что одно событие обуславливает другое или несколько событий. Например, в предложении «Если вы откроете окно, то в комнате станет прохладнее», открытие окна и температура в комнате находятся в отношениях условности.

Функциональная согласованность/когерентность (*functional coherence*) – способ достижения согласованности, прежде всего основанный на отношениях условности между символическими реляционными сетями и утверждаемыми свойствами событий. Так, в рамках функциональной когерентности люди считают, что их концепции или идеи согласованы, если их влияние на опыт соответствует их целям. Например, человек, забиваю-

щий гвоздь каблук ботинка, обнаруживает функциональную согласованность.

Функциональный контекстуализм (*functional contextualism*) – прагматическая философия науки, предполагающая, что поведение (включая поведение ученых) может быть понято только в функциональном отношении к его контексту, и ставящая целью своего анализа предсказание и влияние на поведение с точностью, масштабом и глубиной.

Функция (*function*) – функция стимула – его влияние на поведение. Например, громкий звонок может иметь функцию вызывания вздрагивания. Символическая функция стимула также может пониматься как значение этого стимула благодаря реляционному фреймингу. Например, громкий звонок может означать окончание урока.

Функция поведения – влияние или эффект, который оно оказывает на контекст. Например, употребление алкоголя может снижать тревожность.

Эмпирическая психотерапия/терапия, основанная на опыте (*experiential psychotherapy*) – психотерапия с упором на методы, помогающие клиентам быть в контакте с собственным опытом и наблюдать его вместо упора на правила, дидактику и психообразование.

Эмпирическое избегание/избегание опыта (*experiential avoidance*) – поведение, направленное на уменьшение, устранение или избегание контакта с нежелательными чувствами, эмоциями или ощущениями. Например, клиент употребляет алкоголь, чтобы снизить тревожность.

Язык и мышление (*language and cognition*) – приобретенное поведение построения и реагирования на символические отношения между событиями. В RFT эти формы поведения являются синонимом «реляционного фрейминга».

Литература

- Ames, S. L., Grenard, J. L., Thush, C., Sussman, S., Wiers, R. W., & Stacy, A. W. (2007). Comparison of indirect assessments of association as predictors of marijuana use among at-risk adolescents. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 15(2), 204–218.
- Azrin, R. D., & Hayes, S. C. (1984). The discrimination of interest within a heterosexual interaction: Training, generalization, and effects on social skills. *Behavior Therapy*, 15, 173–184.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, I., & Boles, S. (2010). A sketch of the implicit relational assessment procedure (IRAP) and the relational elaboration and coherence (REC) model. *The Psychological Record*, 60(3), 527–542.
- Barnes-Holmes, D., Waldron, D., Barnes-Holmes, Y., & Stewart, I. (2009). Testing the validity of the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) and the Implicit Association Test (IAT): Measuring attitudes towards Dublin and country life in Ireland. *The Psychological Record*, 59, 389–406.
- Barnes-Holmes, Y., McHugh, L., & Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-taking and theory of mind: A relational frame account. *The Behavior Analyst Today*, 5, 15–25.
- Bennett-Levy, J., Westbrook, D., Fennell, M., Cooper, M., Rouf, K., & Hackmann, A. (2004). Behavioural experiments: Historical and conceptual underpinnings. In J. Bennett-Levy, G. Butler, M. Fennell, A. Hackmann, M. Mueller, & D. Westbrook (Eds.), *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy* (pp. 1–20). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Bernstein, I. L. (2000). Taste aversion learning. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (Vol. 8, pp. 11–13). New York: Oxford University Press.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., Thomaes, S., Ryu, E., Begeer, S. & West, S. G. (2009). Looking again, and harder, for a link between low self-esteem and aggression. *Journal of Personality*, 77, 1467–6494.

- Carpenter, K. M., Martinez, D., Vadhan, N. P., Barnes-Holmes, D., & Nunes, E. V. (2012). Measures of attentional bias and relational responding are associated with behavioral treatment outcome for cocaine dependence. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 38(2), 146–154.
- Cassidy, S., Roche, B., & Hayes, S. C. (2011). A relational frame training intervention to raise Intelligence Quotients: A pilot study. *The Psychological Record*, 61, 173–198.
- Catchpole, C. K., & Slater, B. J. B. (1995). *Bird-song: Biological themes and variations*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Cherner, R. A., & Reissing, E. D. (2013). A psychophysiological investigation of sexual arousal in women with lifelong vaginismus. *Journal of Sexual Medicine*, 10(5), 1291–1303.
- Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 5–27.
- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I., & Lundgren, T. (2009). *The art and science of valuing in psychotherapy: Helping clients discover, explore, and commit to valued action using acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Dawson, D. L., Barnes-Holmes, D., Gresswell, D. M., Hart, A. J., & Gore, N. J. (2009). Assessing the implicit beliefs of sexual offenders using the implicit relational assessment procedure: A first study. *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment*, 21(1), 57–75.
- Deacon, T. W. (1998). *The symbolic species: The co-evolution of language and the brain*. New York: Norton.
- Devany, J. M., Hayes, S. C., & Nelson, R. O. (1986). Equivalence class formation in language-able and language-disabled children. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 46, 243–257.
- Dollard, J., & Miller, N. E. (1950). *Personality and psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking, and culture*. New York: McGraw-Hill.
- Dougher, M. J., Hamilton, D., Fink, B., & Harrington, J. (2007). Transformation of the discriminative and eliciting functions of generalized relational stimuli. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 88(2), 179–197.
- Dymond, S., & Barnes, D. (1995). A transformation of self-discrimination response functions in accordance with the arbitrarily applicable rela-

- tions of sameness, more-than, and less-than. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 64, 163–184.
- Dymond, S., & Barnes, D. (1996). A transformation of self-discrimination response functions in accordance with the arbitrarily applicable relations of sameness and opposition. *The Psychological Record*, 46(2), 271–300.
- Dymond, S., May, R. J., Munnelly, A., & Hoon, A. E. (2010). Evaluating the evidence based for relational frame theory: A citation analysis. *The Behavior Analyst*, 33, 97–117.
- Dymond, S., & Roche, B. (Eds.). (2013). *Advances in relational frame theory: Research and application*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Dymond, S., Roche, B., Forsyth, J. P., Whelan, R., & Rhoden, J. (2007). Transformation of avoidance response functions in accordance with same and opposite relational frames. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 88, 249–262.
- Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional mind: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. New York: Routledge.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., & Luciano, C. (2013). An empirical investigation of hierarchical versus distinction relations in a selfbased ACT exercise. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13, 373–388.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Torneke, N., Luciano, C., Stewart, I., et al. (2015). RFT for clinical use: The example of metaphor. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 305–313.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Gallagher, M. W., & Resick, P. A. (2012). Mechanisms of change in cognitive processing therapy and prolonged exposure therapy for PTSD: Preliminary evidence for the differential effects of hopelessness and habituation. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 750–755.
- Gawronski, B., & de Houwer, J. (2014). Implicit measures in social and personality psychology. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 283–310). New York: Cambridge University Press.

- Ginsberg, S., & Jablonka, E. (2010). The evolution of associative learning: A factor in the Cambrian explosion. *Journal of Theoretical Biology*, 266, 11–20.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1464–1480.
- Harris, J. D. (1943). Habituated response decrement in the intact organism. *Psychology Bulletin*, 40, 385–422.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99–110.
- Hayes, S. C. (Ed.). (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. Videotape available from the American Psychological Association, Washington, DC.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 1–16.
- Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., et al. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35, 821–835.
- Hayes, S. C., Brownstein, A. J., Zettle, R. D., Rosenfarb, I., & Korn, Z. (1986). Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 45, 237–256.
- Hayes, S. C., & Sanford, B. (2014). Cooperation came first: Evolution and human cognition. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 101, 112–129.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–168.
- Hesser, H., Westin, V., Hayes, S. C., & Andersson, G. (2009). Clients' in-session acceptance and cognitive defusion behaviors in acceptance-based treatment of tinnitus distress. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 523–528.
- Hildebrandt, M. J., Fletcher, L. B., & Hayes, S. C. (2007). Climbing anxiety mountain: Generating metaphors in acceptance and commitment therapy. In G. W. Burns (Ed.), *Healing with stories: Your casebook collection for using therapeutic metaphors* (pp. 55–64). Hoboken, NJ: Wiley.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. In P. C. Kendall & S. D. Barlow (Eds.), *Cognitive-behavioral intervention: Theory, research, and procedures* (pp. 153–203). New York: Academic Press.
- Hooper, N., Saunders, S., & McHugh, L. (2010). The derived generalization of thought suppression. *Learning and Behavior*, 38(2), 160–168.
- Hooper, N., Villatte, M., Neofotistou, E., & McHugh, L. (2010). The effects of mindfulness versus thought suppression on implicit and explicit measures of experiential avoidance. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 233–244.
- Hughes, S., Barnes-Holmes, D., & Vahey, N. (2012). Holding on to our functional roots when exploring new intellectual islands: A voyage through implicit cognition research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 17–38.
- Hussey, I., & Barnes-Holmes, D. (2012). The Implicit Relational Assessment Procedure as a measure of implicit depression and the role of psychological flexibility. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 573–582.
- Jackson, M. L., Williams, W. L., Hayes, S. C., Humphreys, T., Gauthier, B., & Westwood, R. (in press). Whatever gets your heart pumping: Using implicit measures to select motivative exercise statements. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Ju, W. C., & Hayes, S. C. (2008). Verbal establishing stimuli: Testing the motivative effect of stimuli in a derived relation with consequences. *The Psychological Record*, 58, 339–363.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons

- with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 1301–1320.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, 23, 1086–1091.
- Kishita, N., Ohtsuki, T., & Stewart, I. (2013). The Training and Assessment of Relational Precursors and Abilities (TARPA): A follow-up study with typically developing children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 15–21.
- Koerner, K. (2011). *Doing dialectical behavior therapy: A practical guide*. New York: Guilford Press.
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy*. New York: Plenum Press.
- Kohut, H. (2009). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1971)
- Levin, M., Hayes, S. C., & Waltz, T. (2010). Creating an implicit measure of cognition more suited to applied research: A test of the Mixed Trial–Implicit Relational Assessment Procedure (MT-IRAP). *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6, 245–262.
- Levin, M. E., Luoma, J., Vilardaga, R., Lillis, J., Nobles, R., & Hayes, S. C. (under review). *Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking and empathic concern in generalized prejudice*.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lipkens, G., & Hayes, S. C. (2009). Producing and recognizing analogical relations. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 91, 105–126.
- Luciano, C., Ruiz, F. J., Torres, R. M. V., Martín, V. S., Martínez, O. G., & López, J. C. (2011). A relational frame analysis of defusion interactions in acceptance and commitment therapy: A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 165–182.
- Luciano, M. C., Rodríguez Valverde, M., & Gutiérrez Martínez, O. (2004). A proposal for synthesizing verbal contexts in experiential avoidance disorder and acceptance and commitment therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 377–394.

- Maslow, A. H. (1966). *The psychology of science: A reconnaissance*. New York: Harper & Row.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts. *Behavior Modification*, 33, 250–262.
- McCurry, S., & Hayes, S. C. (1992). Clinical and experimental perspectives on metaphorical talk. *Clinical Psychology Review*, 12, 763–785.
- McDougall, I., Brown, F. H., & Fleagle, J. G. (2005). Stratigraphic placement and age of modern humans from Kibish, Ethiopia. *Nature*, 433, 733–736.
- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-taking as relational responding: A developmental profile. *The Psychological Record*, 54, 115–144.
- McHugh, L., & Stewart, I. (2012). *The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science*. Oakland, CA: New Harbinger.
- McMullen, J., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, I., Luciano, M. C., & Cochrane, A. (2008). Acceptance versus distraction: Brief instructions, metaphors and exercises in increasing tolerance for self-delivered Electric shocks. *Behaviour Research and Therapy*, 46(1), 122–129.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford Press.
- Monestès, J. L., & Villatte, M. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement ACT*. Paris: Elsevier Masson.
- Monestès, J. L., & Villatte, M. (2015). Humans are the selection criterion in psychological science, not “reality”: A reply to Herbert and Padovani. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 210–211.
- Mowrer, O. H. (1948). Learning theory and the neurotic paradox. *American Journal of Orthopsychiatry*, 18, 571–610.
- Mowrer, O. H. (1950). *Learning theory and personality dynamics*. New York: Ronald Press.
- Nezu, M., Nezu, C., & D’Zurilla, T. J. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. New York: Springer.
- Nichols, J. (1992). *Linguistic diversity in space and time*. Chicago: University of Chicago Press.

- Nicholson, E., & Barnes-Holmes, D. (2012). The Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) as a measure of spider fear. *The Psychological Record*, 62(2), 263–277.
- Nilsson, G., Appelgren, A., Axelsson, J., Fredrikson, M., & Lekander, M. (2011). Learning in a simple biological system: A pilot study of classical conditioning of human macrophages *in vitro*. *Behavioral and Brain Function*, 7, 47.
- Nowak, M. A., Tarnita, C. E., & Wilson, O. (2010). The evolution of eusociality. *Nature*, 466, 1057–1062.
- O'Hara, D., Barnes-Holmes, D., Roche, B., & Smeets, P. M. (2004). Derived relational networks and control by novel instructions: A possible model of generative verbal responding. *The Psychological Record*, 54, 437–460.
- O'Hara, D., Pelaez, M., Barnes-Holmes, D., & Amesty, L. (2005). Derived relational responding and human language: Evidence from the WAIS-III. *The Psychological Record*, 55, 155–174.
- O'Hara, D., Roche, B., Barnes-Holmes, D., & Smeets, P. M. (2002). Response latencies to multiple derived stimulus relations: Testing two predictions of relational frame theory. *The Psychological Record*, 52, 51–76.
- O'Toole, C., & Barnes-Holmes, D. (2009). Three chronometric indices of relational responding as predictors of performance on a brief intelligence test: The importance of relational flexibility. *The Psychological Record*, 59, 119–132.
- O'Toole, C., Barnes-Holmes, D., Murphy, C., O'Connor, J., & Barnes-Holmes, Y. (2009). Relational flexibility and human intelligence: Extending the remit of Skinner's Verbal Behavior. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 1–17.
- Penn, D. C., Holyoak, K. J., & Povinelli, D. J. (2008). Darwin's mistake: Explaining the discontinuity between human and nonhuman minds. *Behavioral and Brain Sciences*, 31, 109–178.
- Penton-Voak, I. S., Thomas, J., Gage, S. H., McMurrin, M., McDonald, S., & Munafò, M. R. (2013). Increasing recognition of happiness in ambiguous facial expressions reduces anger and aggressive behavior. *Psychological Science*, 24(5), 688–697.
- Plassmann, J., O'Doherty, Shiv, B., & Rangel, A. (2007). Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 105, 1050–1054.

- Quinones, J., & Hayes, S. C. (2014). Relational coherence in ambiguous and unambiguous relational networks. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 101, 76–93.
- Ramnero, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.
- Ray, E., & Heyes, C. (2011). Imitation in infancy: The wealth of the stimulus. *Developmental Science*, 14, 1467–1487.
- Reese, H. W. (1968). *The perception of stimulus relations: Discrimination learning and transposition*. New York: Academic Press.
- Rehfeldt, R. A., & Barnes-Holmes, Y. (2009). *Derived relational responding: Applications for learners with autism and other developmental disabilities*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Rehfeldt, R. A., Dillen, J. E., Ziomek, M. M., & Kowalchuk, R. K. (2007). Assessing relational learning deficits in perspective-taking in children with high functioning autism spectrum disorder. *The Psychological Record*, 57, 23–47.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rosen, S. (1991). *My voice will go with you: The teaching tales of Milton H. Erickson*. New York: Norton.
- Rosenberg, M. (2003). *Non-violent communication: A language of life*. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.
- Ruiz, R. J., & Luciano, C. (2015). Common physical properties among relational networks improve analogy aptness. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 9999, 1–13.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475–486.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knopf.
- Slattery, B., & Stewart, I. (2014). Hierarchical classification as relational framing. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 101, 61–75.
- Smith, G. S. (2013). *Exploring the predictive utility of the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) with respect to performance in organizations*. Unpublished doctoral dissertation, University of Nevada, Reno.

- Stewart, I., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2004). A functional-analytic model of analogy using the relational evaluation procedure. *The Psychological Record*, 54, 531–552.
- Stewart, I., Hooper, N., Walsh, P., O’Keefe, R., Joyce, R., & McHugh, L. (2015). Transformation of thought suppression functions via same and opposite relations. *The Psychological Record*, 65(2), 375–399.
- Thompson, R. F. (2009). Habituation: A history. *Neurobiology of Learning and Memory*, 92(2), 127–134.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514.
- Vilardaga, R., Estévez, A., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2012). Deictic relational responding, empathy and experiential avoidance as predictors of social anhedonia in college students. *The Psychological Record*, 62, 409–432.
- Vilardaga, R., & Hayes, S. C. (2010). Acceptance and commitment therapy and the therapeutic relationship stance. *European Psychotherapy*, 9, 117–139.
- Villatte, J. L., Villatte, M., & Hayes, S. C. (2012). A naturalistic approach to transcendence: Deictic framing, spirituality, and pro-sociality. In L. McHugh & I. Stewart (Eds.), *The self and perspective-taking: Contributions and applications from modern behavioral science* (pp. 199–216). Oakland, CA: New Harbinger.
- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., Freixa i Baqué, E., & Loas, G. (2008). Assessing deictic relational responding in social anhedonia: A functional approach to the development of theory of mind impairments. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(4), 360–373.
- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., Freixa i Baqué, E., & Loas, G. (2010a). Adopting the perspective of another in belief attribution: Contribution of relational frame theory to the understanding of impairments in schizophrenia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 125–134.

- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., Freixa i Baqué, E., & Loas, G. (2010b). Assessing perspective taking in schizophrenia using relational frame theory. *The Psychological Record*, 60, 413–424.
- Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York: Viking/Penguin.
- Weil, T. M., Hayes, S. C., & Capurro, P. (2011). Establishing a deictic relational repertoire in young children. *The Psychological Record*, 61, 371–390.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- Wilson, D. S., Hayes, S. C., Biglan, T., & Embry, D. (2014). Evolving the future: Toward a science of intentional change. *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 1–22.
- Wilson, D. S., & Wilson, E. O. (2007). Rethinking the theoretical foundation of sociobiology. *Quarterly Review of Biology*, 82, 327–348.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Zettle, R., Hayes, S. C., Barnes-Homes, D., & Biglan, A. (2016). *Handbook of contextual behavioral science*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.

Предметный указатель

- Автономия, 77, 91, 113, 147, 197, 418, 468
Адаптивные пики, 86, 87, 96, 171, 176, 178, 187
Альтруизм, 337
Аналитические подходы, 271
Аналогии, 134, 144, 151, 189, 199 См. также Метафоры; Реляционный фрейминг
Аналогический фрейминг. См. также Метафоры; Реляционный фрейминг;
 гибкость реагирования и, 231, 232
 изменение поведения и, 536, 541,
 мотивация и, 560
 обзор, 134
 определение, 565
 оценка и, 536,
 пример из практики, 183, 308, 332, 352, 365,
 прослеживание и, 203
 самооценка и, 554
 смысл и, 556
Антецеденты,
 изменение поведения и, 549
 оценка и, 153, 154, 189, 536
 пример из практики, 180-184, 205, 221, 234, 251
 формальные практики и, 445
 чувствительность к, 154
 я-концепция и, 298
Ассоциативное научение. См. Оперантное научение; Респондентное научение

Беглость, 57, 94, 159, 160, 161, 164, 165, 190, 537. См. также реляционная беглость
Бегство, 127, 129, 133, 180, 181, 185, 259, 449, 544 . См. также Избегание
Беспокойство, 182
Бихевиоризм, 19
Близость, 42, 96, 103, 267, 343, 496, 548
Блокировка, 247, 446, 475
Боль, 60, 61, 62, 69, 86, 101

- Вариативность, 270, 271, 273, 350, 353, 515, 559
- Вербальное ориентирование, 541
- Вероятные последствия; оценка и, 203
- Взаимное следствие, 50, 571
- Взаимодействия, 280, 313, 327, 343, 344
- Взаимопонимание, 220
- Включение, 132, 177
- Внешние последствия, 340, 341. 358, 369, 382, 557. См. также Последствия
- Временной дейктический фрейминг. См. также Дейктический фрейминг; 536
- Временной фрейминг, 129, 153, 181, 216, 221, 222, 303, 304, 536, 537, 540, 544, 548, 550
- Временные ключи, 197
- Всеобъемлющие цели. См. также Цели 314, 318, 324, 327, 335, 337, 342, 458, 461, 493, 511, 515, 526, 555;
 - иерархический фрейминг и, 317, 318, 326, 330, 331
 - мотивация и, 319, 324, 328, 555
 - обзор, 91, 147, 197, 314
 - пример из практики, 330, 331, 335, 337, 342, 343, 345, 346, 352, 373, 484
 - смысл и, 314, 318, 324, 327, 344, 381, 458, 555
 - терапевтические отношения и, 325, 493, 511, 514, 515
- Выбор слов, 166. См. также Язык.
- Выбор, 382, 386, 433

- Гашение, 247, 475
- Генеративность языка, 27, 52
- Генерация гипотез, 150, 247, 450
- Гештальт-подход, 19, 133, 149, 316
- Гибкая чувствительность к контексту, 100, 102, 569
- Гибкость реагирования. См. также Гибкость 225, 256, 363, 500, 526, 561, 562, 564;
 - изменение поведения и, 256, 546, 547
 - пример из практики, 274, 363, 500
- Гибкость. См. также Гибкость реагирования;
 - оценка и, 147, 159, 190, 537
 - пример из практики, 181, 274, 363, 500
 - когерентность и, 179
 - контекстная чувствительность и, 100
 - эмпирический подход и, 146
 - формальные практики и, 435,
 - мотивация и, 559
 - обзор, 143, 144, 309, 310

- реляционная беглость и, 190
- реляционный фрейминг и, 160
- я-концепция и, 269, 525
- чувство другого и, 502–510
- терапевтические отношения и, 495
- Гипнотерапия, 394
- Гуманистические подходы 19, 195, 225, 271, 316, 323, 437, 490, 501
- Дейктический фрейминг. См. также Смена перспективы; Реляционный фрейминг. 60, 123, 131, 144, 147, 159, 181, 198, 200, 202, 203, 215, 219, 332, 344, 345, 346, 447, 521, 536, 538, 539, 540, 542, 543, 545, 548, 549, 551
- Депрессия, 150, 157, 169, 170, 187, 192, 209, 242, 250, 260–262
- Деривация, 568
- Дидактические техники, 425
- Динамические подходы, 225, 437, 490
- Доверие к терапевту, 495
- Доверие, 495
- Доказательная практика, 9, 16, 529, 531, 532, 533
- Естественные последствия, 78, 110. См. также Последствия
- Жесткость/ригидность, 102, 268, 309
- Жесты, 25, 39 сноска, 193, 197, 199, 203, 506, 545
- Забывание, 91
- Защитное поведение, 220
- Иерархический фрейминг. См. также Реляционный фрейминг. 132, 144, 217, 218, 229, 293, 326, 504, 538, 542, 546, 554, 556, 561, 563, 570
- Иерархия «я», 464
- Избегание. См. также Эмпирическое избегание 60, 569
- Изменение поведения. См. также Формальные практики в психотерапии 191, 238
- Изменение, 114, 118
- Имманентная мотивация, 323. См. также Мотивация
- Имманентное / сущностное подкрепление, 337, 557. См. также Подкрепление
- Имманентные antecedенты, 153, 154, 155, 169, 174. См. также Antecedенты
- Индивидуальные различия, 401
- Инструкции, 137, 144, 232, 287, 459, 435, 436, 442
- Интервенции, 102, 108
- Ирония, 128, 228

Качество действия, 317, 325, 327, 328, 329, 330, 331, 336, 337, 345, 346.

См. также Действие

Классическое обусловливание, 24. См. также Респондентное научение

Когнитивная переоценка, 119

Когнитивная терапия, 225, 494

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), 444

Когнитивные искажения, 58

Когнитивные терапевты, 19, 179

Комбинаторное следствие, 64, 566

Конструктивистские виды терапии, 394

Контекстная чувствительность, 100, 567. См. также Чувствительность

Контекстные ключи, 38, 40, 41, 44, 45, 48, 130, 193, 567

Контекстуальная поведенческая наука (CBS), 13, 20, 21, 567. См. также

Теория реляционных фреймов (RFT)

Контрперенос, 488

Конфликт ценностей, 328, 355

Координационный фрейминг, 181, 184, 215, 349, 568. См. также Реляционный фрейминг;

Краткие Мгновенные реляционные реакции (КМрр), 167

Культурная эволюция, 31, 53. См. также Эволюционные процессы

Культурные различия, 401

Логика, 93, 96, 98

Медитация, 45, 112, 132, 273, 438, 440, 450, 451, 454, 456, 462, 470, 477, 479, 480, 494. См. также Терапия, основанная на осознанности (mindfulness)

Межличностный дейктический фрейминг. См. также Дейктический фрейминг;

Метафоры, 384–433. См. также Аналогический фрейминг; Реляционный фрейминг;

Мотивация, 312–381

Мысли, 67, 86, 92, 112, 125, 129, 130, 193, 196, 211, 272, 368, 444

Мышление, 11, 18, 21, 52, 566, 571, 572

Наблюдение 193, 197

Навыки валидации, 128, 500, 501

Навыки осмысления, 96, 162, 190

Навыки решения проблем, 58, 129

Называние, 30, 125, 126

Нарративные подходы, 394. См. также Реляционный фрейминг

Настойчивость, 70

Научение, 32–38. Процессы научения

- Невербальное ориентирование, 541.
Некогерентность, 80, 273. См. также Согласованность/когерентность.
Неприменимое прослеживание, 171, 172, 173, 220, 539. См. также
 Прослеживание
Неприменимые правила, 184, 219, 251. См. также Правила.
Нестабильность, 268
Неточное прослеживание. 171, 174 См. также Прослеживание;
Нечувствительность, 71, 78, 96, 103, 194, 525
Нормализация, 211, 214, 215
Нравственное развитие, 74
- Обобщение/генерализация стимула, 63. См. также Респондентное
 научение
Обучение социальным навыкам, 437
Общность, 328, 495, 522
Объяснения, 388, 418, 468
Ожидания, 331, 339, 362, 503, 549, 551, 572
Оперантное научение, 24, 34, 35, 36, 37, 43, 55, 529, 571. См. также
 Случайное научение; Процессы научения
Оппозиционный фрейминг, 126. См. также Реляционный фрейминг;
Осмысление, 79, 154, 211, 213, 487, 561
Осознанность, 487. См. также Самоосознание
Ответственность, 512, 525, 529, 554
Открытость, 188, 230, 501, 510, 514
Отношения, символические, 14, 23, 24
Оценка эффективности, 159, 326. См. также Оценка; Эффективность
 реагирования
Оценка, 145–188, 534
- Перенос функции, 573
Переформулировка, 121, 221, 535
Планирование, чрезмерное, 173
Поведенческая эволюция, 53. См. также Эволюционные процессы
Поведенческие подходы, 443
Поведенческие эксперименты, 443
Подавление, 194, 342, 441, 444
Подведение итогов действия, 358, 371, 383. См. также Действия
Подготовка к сессиям, 520
Подкрепление, 239
Подходы, ориентированные на настоящий момент, 19.
Поиск смысла в действиях других, упражнение. 457–460. См. также
 Формальные практики в психотерапии

- Положительное подкрепление, 88, 338, 359, 514, 558. См. также Подкрепление
- Положительное последствие, 35, 66, 406, 411, 427, 442, 452. См. также Последствия
- Последствия 34, 35
- Послушание, 74–78, 109, 137, 171
- Правила, 70. См. также Соблюдение правил;
- Практики, формальные, 434. См. Формальные практики в психотерапии
- Преобразование функции, 60, 62, 84, 120, 123, 160, 233, 247, 426, 443, 523, 573
- Привыкание, 32. См. также Процессы научения
- Принятие временной перспективы, 203. См. также Перспектива
- Принятие, 59, 213, 216, 272, 504, 526
- Прослеживание, 75–77, 79, 137, 539, 543, 561, 570, 573
- Пространственная перспектива, 59, 132, 231, 568
- Пространственные ключи, 186, 197, 202
- Пространственный дейктический фрейминг, 536, 539, 542, 543, 545, 549, 550, 552, 553, 555. См. также Дейктический фрейминг;
- Процедура скрытой реляционной оценки (IRAP), 167
- Процессы обучения, 32. См. также Случайное научение;
- Психоаналитические традиции, 19, 271
- Психодинамические подходы, 225
- Психологическая оценка, 145. См. Оценка
- Психологические переживания, 214, 216, 451, 461, 464, 489, 499, 517, 545
- Психообразование, 137, 569
- Психопатология, 57;
- Психотерапевты, 88
- Различительный фрейминг, 124. См. также Реляционный фрейминг
- Рассказывание историй, 135. См. также Реляционный фрейминг
- Расширение, 445
- Расширенные и Проработанные реляционные реакции (РПрр), 167
- Реакция, 27, 36, 95, 237, 306, 423, 442, 543
- Реляционная беглость, 160. См. также беглость
- Реляционная гибкость, 159
- Реляционное обучение, 36, 37. См. также Процессы научения
- Реляционные ключи, 41, 47
- Реляционные навыки, 59
- Реляционный фрейминг, 27. См. также Теория реляционных фреймов (RFT);
- Респондентное научение, 32. См. также Классическое обусловливание;
- Рефрейминг, 255

Ритуалы, 102, 112, 193, 314

Ролевая игра, 132, 411

Самокритика, 262, 268, 299, 309, 311, 410

Самоопределение, 263, 280. См. также Я-концепция

Самооценка, 95, 157, 382, 554

Самоощущение, 258. См. Я-концепция

Самораскрытие, 258

Сдвиг временной перспективы, 231. См. также Перспектива

Сдвиг межличностной перспективы, 231. См. также Перспектива

Сенсорные метафоры, 151, 362. См. также Метафоры

Символические antecedенты, 155, 181. См. также Antecedенты

Символические ключи, 180

Символические обобщения, 63, 67

Символические отношения, 14, 193

Символические последствия, 157. См. также Последствия

Символические функции, 122, 138, 144. См. также Символические отношения

Символический контроль, 65

Символическое поведение, 89, 93, 94,

Случайное научение. См. также Процессы обучения; Оперантное научение; Респондентное научение

Смена перспективы, 132, 151, 263. См. также Перспектива

Смысл жизни 324. См. Смысл

Смысл 312;

Соблюдение правил, 74, 79, 171, 209, 242. См. также Правила

Согласованность/когерентность, 79, 94, 100

Созерцательная практика, 112

Сократовский диалог, 19

Сотрудничество, 31, 181, 184, 186

Социальная когерентность, 110. См. также Согласованность/когерентность

Социальная уступчивость, 412

Социальное влияние, 538, 539

Социальное обучение, 36. См. также Процессы научения

Социальное развитие, 74

Социальные последствия, 76, 79, 163. См. также Последствия

Сравнительный фрейминг, 129. См. также Реляционный фрейминг;

Стабилизация перспективы, 273. См. также Смена перспективы

Стигматизация, 503

Стимул, 32–36

Стресс, 233–236

Сущностная согласованность, 108, 111, 112, 113, 487, 568. См. также

Согласованность/когерентность.

Сущностные отношения, 571

Текстовый анализ, 166

Теория разума (ТоМ), 59

Теория реляционных фреймов (RFT), 572

Терапевтические отношения, 495

Терапия принятия и ответственности (АСТ), 10, 23, 494

Терапия принятия, 10, 23, 494

Терапия фиксированных ролей, 394

Терапия, основанная на осознанности (mindfulness), 19, 438, 484

Тест скрытых ассоциаций (IAT), 168

Точность, 174, 208

Травма, 61, 82

Тренинг сострадания, 446

Тренировка внимания, 112, 438, 450, 456, 484, 485,

Тренировка навыков, 437, 438, 439, 484

Угасание, 35, 92

Упражнения на экспозицию, 231, 437, 438, 446

Упражнения, формальные. См. Формальные практики в психотерапии

Условность, 108

Условный фрейминг, 128. См. также Реляционный фрейминг

Устойчивая мотивация, 357. См. Мотивация

Устоявшиеся метафоры, 423, 424, 433. См. также Метафоры

Формальные практики в психотерапии, 434. См. также Эмпирические техники;

Формирование, 191

Фрейминг координации, 144

Фрейминг эквивалентности, 266, 388

Фрейминг, реляционный. См. Реляционный фрейминг

Функциональная аналитическая психотерапия (ФАП), 149

Функциональная оценка, 396. См. также Оценка

Функциональная согласованность. См. также Согласованность/когерентность;

Функциональные ключи, 226

Функциональные отношения, 112, 202, 203, 205, 208

Функциональный контекстуализм, 21, 109, 569

Цели, 100

Частота слов, 166

Черные и красные отметки на линиях жизни; упражнение, 461.

См. также Формальные практики в психотерапии

Чрезмерное планирование, 173

Чувствительность, 71, 74, 87, 90, 91, 94, 100, 101, 102, 140, 154, 156, 216, 441. См. также Контекстная чувствительность

Эволюционная наука, 37

Эволюционные процессы, 29, 34

Экзистенциальные подходы, 271

Эмпатия, 60

Эмпирическая психотерапия, 569

Эмпирические ключи, 433, 569

Эмпирические техники. См. также Формальные практики в психотерапии

Эмпирический язык, 146

Эмпирическое избегание, 95, 569

Эффективность реагирования. См. также Реакция

Юмор, 128, 228, 283, 318

Юнгианская психотерапия, 213

Язык и мышление, 388, 571, 572

Язык, контекстуально-поведенческий подход, 20

Языковые инструменты, 100

Я-концепция, 258

Ярлыки, 126, 127, 259, 260, 261, 263, 266, 267, 268, 271, 273, 274, 280

**Серия переводных книг
по психологии и психотерапии**

От издательства «Научный мир»

НОВИНКИ СЕРИИ:

- **Когнитивно-бихевиоральная терапия
и расстройства пищевого поведения**
Кристофер Фейрберн, 2022

Рассматриваются различные подходы к расстройствам пищевого поведения: трансдиагностическая и когнитивно-поведенческая концепции. Обсуждается наиболее изученный на сегодняшний день протокол лечения расстройств пищевого поведения в доказательной психотерапии – протокол усиленной когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ-У).

- **Глубинно ориентированная краткосрочная терапия**
Как работать краткосрочно в глубинном подходе и наоборот
Брюс Экер, Лорел Халли, 2022

Книга отражает новый этап развития краткосрочной терапии, возрождая надежду терапевтов на получение удовлетворения от своей профессиональной деятельности при стремлении достигать результатов в минимальные сроки.

- **Руководство по Схематерапии: теория исследования и практика**
Михель ван Фресвейк, Дженни Броесен, Марджон Надорт, 2022

Это первое издание, которое расширяет базовую схематерапевтическую модель за рамки пограничного или нарциссического расстройства личности, применяя ее для разных расстройств и для широкого круга клиентов, а также для решения теоретических и научных вопросов, которые ранее не обсуждались ни в одной книге.

- **Близость рождается внутри**
Мужество и сострадание в парной терапии

Хербин-Бланк Тони, Керпелман Донна М., Суизи Марта, 2022

Эта книга по психотерапии супружеских взаимоотношений продолжает серию работ, посвященных Терапии Внутренних Систем (IFS), представляя собой перенесение модели IFS на работу с парами. Отличаясь от работ по Эмоционально Фокусированной Терапии (ЭФТ), очень популярной модели работы с супругами, эта книга принадлежит другой традиции в терапии, основанной на работах Ричарда Шварца и его коллег.

- **Выживание и процветание в семьях с повторным браком**

Что работает, а что нет
Патрисия Пэпернау, 2022

Книга «Выживание и процветание в семьях с повторным браком» описывает особые вызовы, с которыми сталкиваются сводные семьи. Она основана на современных исследованиях, широком разнообразии клинических методов и 30-летней клинической работе автора с членами семей в повторном браке.

- **Как справиться с компульсивным перееданием.**

Как понять, почему вы переедаете, и перестать это делать
Доктор Кристофер Фейрберн, 2021

Книга предназначена для людей, имеющих проблемы с питанием, независимо от возраста, пола и веса; содержит научные факты и профессиональные рекомендации, помогающие осознать и преодолеть способствующие перееданию проблемы.

- **Привязанность в психотерапии**

Дэвид Дж. Уоллин, 2021

За последние десятилетия мало какие теории показали больше плодотворных результатов, чем теория привязанности. Множество исследований в области нейробиологии, социальной психологии, психологии здоровья и

клинической психологии подтвердили ее основные принципы. В данной книге Дэвид Дж. Уоллин обобщил материалы своих лекций, давая подробный обзор теории привязанности как ключевого фактора влияния на развитие личности и на возникающие отношения.

• Креативные методы в схема-терапии

Передовые достижения и инновации в клинической практике
Под редакцией Джиллиан Хис и Хелен Стартап, 2021

Эта книга объединила под одной обложкой труды ярчайших современных специалистов в области схема-терапии. Она также предлагает вниманию читателей широкий спектр классических и инновационных подходов и техник, обогативших схема-терапию с момента ее основания до настоящих дней.

• Осознанность и схема-терапия

Практическое руководство.
Михиель ван Фресвайк, Дженни Брурсен, Гер Шуринк, 2021

Книга представляет собой пример элегантной интеграции в единый протокол двух научно обоснованных подходов – когнитивной терапии на основе осознанности (МВСТ) и схема-терапии. Описанный протокол позволяет целенаправленно решать задачи повышения осознанности в отношении схем, режимов и их влияния на мысли, чувства, телесные проявления и поведение у пациентов, проходящих схема-терапию.

• Внутренние семейные системы

Пособие по обучению системным навыкам
Лечение тревожности, депрессии, ПТСР и последствий
злоупотребления веществами у пациентов, переживших травму
Фрэнк Г. Андерсон, Марта Суизи, Ричард С. Шварц, 2021

Данное руководство представляет собой структурированный учебник, где протокол работы расписан по шагам; устанавливаются параллели между углубленной работой с частями и последними достижениями нейронаук

в области исследования мозга; приводится много примеров использования техник и обсуждений с клиентами.

• Преодолевая прошлое

Как научиться управлять своей жизнью при помощи EMDR.

Фрэнсин Шапиро, 2021

Фрэнсин Шапиро, крупный специалист в области психотерапии, первооткрыватель метода EMDR, совершила один из наиболее важных прорывов в истории психотерапии. Посвятив несколько десятилетий своей жизни непосредственной работе с психологическими травмами, она описывает в книге метод, помогающий врачевать и изменять ум, сознание и телесные проявления у людей, десятилетиями ощущавших себя запертыми изнутри и страдавших от полученных психических травм.

• Контекстуальная схема-терапия

Интегративный подход к расстройствам личности, межличностных отношений и эмоциональной регуляции.

Экхард Рёдигер, Брюс А. Стивенс, Роберт Брокман, 2021

В книге представлено оригинальное теоретическое осмысление основ схема-терапии Дж. Янга на базе интеграции с другими современными направлениями психотерапии, получившими название «третьей волны» и относящимися к контекстуальной парадигме понимания и лечения психических расстройств.

• Когнитивно-поведенческая терапия перфекционизма

Сара Дж. Иган, Трейси Д. Уэйд, Роз Шафран, Мартин М. Энтони, 2021

Перфекционизм часто считается положительной характеристикой, включающей стремление к достижению высоких стандартов без отрицательных последствий. Тем не менее, в этой книге мы фокусируемся на тех его аспектах, которые часто связаны с негативными последствиями, такими как тревога, депрессия и расстройства пищевого поведения.

- **Лекции Мелани Кляйн по психоаналитической технике**
Редактирование и критический обзор Джона Стайнера, 2021

В своих работах Мелани Кляйн развивала и продолжала идеи Зигмунда Фрейда. Она сформулировала собственные новые концепции, опираясь на анализ игры детей. Благодаря ее вкладу, развивалось новое направление психоаналитической мысли, в котором для формирования эмоционального мира взрослого человека особенное значение имеет опыт младенчества и раннего детства. В предлагаемой книге содержится редкий, ранее не публиковавшийся материал лекций и семинаров М. Кляйн, позволяющий глубже понять специфику кляйнианской теории и техники.

- **ДПТ – доступно о методе**
Пошаговое руководство по диалектической
поведенческой терапии
Шери ван Дейк, 2020

«ДПТ – доступно о методе» – это руководство для быстрого старта в оказании помощи клиентам. Техники этого метода помогают установить связь с настоящим моментом, сбалансировать эмоции, эффективно управлять кризисами, улучшить отношения.

- **Клиническое руководство по схема-терапии**
Полный ресурс для создания и реализации индивидуальных,
групповых и интегративных программ по схема-терапии
Фаррелл Д.М., Рейсс Н., Шоу А.А., 2020

В книге представлена интегративная программа индивидуальной и групповой схема-терапии (СТ), которая предназначена для применения в различных формах лечения и программах различной продолжительности. СТ используется для лечения избегающего расстройства личности, социальной тревожности, при расстройствах пищевого поведения, посттравматических расстройствах, нарциссизме, злоупотреблении психоактивными веществами и других психических расстройствах.

Серия «Современная психотерапия»

**ИСКУССТВО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ
ЯЗЫК КАК ИНТЕРВЕНЦИЯ**

*Мэттью Виллатт
Дженнифер Виллатт
Стивен Хейз*

*Перевод с английского
Глазунова Инна Сергеевна*

*Научный редактор
канд. психол. наук
Черников Александр Викторович*

*Верстка
Соколова Анна Сергеевна*

127055, Москва, Тихвинский переулок, д. 10/12, корп. 4

ООО Издательство «Научный мир»

Тел.: 8(499)973-25-13, 8(499)973-26-70

www.naumir.ru; e-mail: naumir@naumir.ru

Подписано к печати: 30.05.2022

Формат 60×90/16

Гарнитура PT Serif, PT Sans, Vollkorn. Печать офсетная. 37,5 печ. л.

Тираж 1000 экз. Заказ № 11013

Отпечатано в типографии ООО «Паблит»
127282, Москва, ул. Полярная, д. 31В, стр. 1
Тел.: (495) 230-20-52

ИСКУССТВО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ ЯЗЫК КАК ИНТЕРВЕНЦИЯ

«Прекрасно написанная, эта книга дает глубокое понимание отношения языка к психопатологии и его эффективного использования в психотерапии. Теоретическое изложение исключительно насыщено, а многочисленные примеры клинического применения информативны в особенности. Главы, посвящены фундаментальным задачам терапии, от проведения функциональной оценки до формирования у клиента гибкого самоощущения, возвращивания смысла и мотивации и обогащения терапевтических отношений. «Обязательно к прочтению» для психотерапевтов и студентов».

*Мишель Краске, PhD, факультет психологии,
Калифорнийский университет, Лос-Анджелес*

«Увлекательный, очень доступный отчет об RFT и ее применении в психотерапевтической практике. Книга предлагает великолепный баланс концептуального мышления и практического применения. Это расширяющий кругозор ресурс для психотерапевтов всех ориентаций и уровней опыта».

*Жаклин Персонс, PhD, директор Центра
когнитивно-поведенческой терапии и науки, Окленд, Калифорния*

«Вдохновляюще. Весомо. Эта книга призывает каждого психотерапевта сделать паузу и еще раз взглянуть на самый базовый инструмент нашей профессии — язык — и возможности создания смысла. Ее широкий охват предлагает связь между моделями и точками зрения, а также лучшие способы привести наших клиентов к трансформирующим моментам в терапии».

*Сьюзан Джонсон, EdD, Школа психологии
Университета Оттавы, Онтарио, Канада*

«В этой замечательной книге Виллатт, Виллатт и Хейз описывают то, как язык и использование символов структурируют наш опыт. Они исследуют, как язык формирует терапевтические отношения и процесс, а также страдания клиентов, — и то, как он может стать средством запуска перемен. Краеугольный камень этого подхода — RFT, здесь прекрасно сформулирована и описана. Книга изобилует искусными, хорошо иллюстрирующими теорию, диалогами. Эта книга — кладезь клинической мудрости в отношении роли вопросов, диалогов, рефлексии и вызовов в контексте терапии. Это подарок всем психотерапевтам».

*Пол Гилберт, PhD, FBPSS, OBE, руководитель отдела
исследований психического здоровья, Университет Дерби, Великобритания*



9 785915 225281