

**2-Е ИЗДАНИЕ**

# **ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ**

**РУКОВОДСТВО ПО  
ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ**

**Марша М. Линехан**

.....

**ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ  
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
ТЕРАПИЯ**

.....

---

# **DBT Skills Training Manual**

---

Second Edition

**Marsha M. Linehan**



New York • London

.....

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

.....

## РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ

2-е издание

**Марша М. Линехан**



Москва • Санкт-Петербург  
2020

ББК 88.4  
Л59  
УДК 615.851

Компьютерное издательство "Диалектика"  
Зав. редакцией Н.М. Макарова  
Перевод Т.В. Исмаил, Н.А. Лавской  
Научный редактор: канд. психол. наук А.А. Меньшикова,  
при участии канд. психол. наук Э.В. Крайникова

По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресам:  
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Линехан, М.

Л59 Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков, 2-е изд. : Пер. с англ. — СПб. : ООО "Диалектика", 2020. — 880 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907203-23-5 (рус.)

ББК 88.4

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена 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, если на это нет письменного разрешения издательства The Guilford Press.

Copyright © 2020 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized Russian translation of the English edition of *DBT Skills Training Manual, 2nd Edition* (ISBN 978-1-4625-1699-5), published by The Guilford Press, a division of Guilford Publications, Inc. © 2015 Marsha M. Linehan.

All rights reserved.

This translation is published and sold by permission of Guilford Publications, Inc., which owns or controls all rights to publish and sell the same.

Except as indicated, no part of this book may be reproduced, translated, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording, or otherwise, without written permission from the Publisher.

*Научно-популярное издание*

Марша М. Линехан

**Диалектическая поведенческая терапия:  
руководство по тренингу навыков  
2-е издание**

ООО "Диалектика", 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-1-4625-1699-5 (англ.)  
ISBN 978-5-907203-23-5 (рус.)

© 2015 Marsha M. Linehan  
© 2020 Компьютерное издательство "Диалектика",  
перевод, оформление, макетирование

# Оглавление

<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>Обоснование тренинга навыков диалектико-поведенческой терапии .....</b>	<b>41</b>
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>Планирование проведения тренинга навыков ДПТ.....</b>	<b>83</b>
<b>ГЛАВА 3</b>	
<b>Структура занятий тренинга навыков .....</b>	<b>119</b>
<b>ГЛАВА 4</b>	
<b>Тренинг навыков: мишени и процедуры.....</b>	<b>155</b>
<b>ГЛАВА 5</b>	
<b>Применение базовых стратегий ДПТ в тренинге навыков.....</b>	<b>197</b>
<b>ГЛАВА 6</b>	
<b>Общие навыки: ориентация и поведенческий анализ .....</b>	<b>275</b>
<b>ГЛАВА 7</b>	
<b>Навыки осознанности .....</b>	<b>319</b>
<b>ГЛАВА 8</b>	
<b>Навыки межличностной эффективности.....</b>	<b>451</b>
<b>ГЛАВА 9</b>	
<b>Навыки эмоциональной регуляции .....</b>	<b>597</b>
<b>ГЛАВА 10</b>	
<b>Навыки стрессоустойчивости .....</b>	<b>753</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>877</b>

# Содержание

Об авторе .....	12
Предисловие.....	13
Предисловие к русскому изданию.....	20
Благодарности .....	24
Список раздаточных материалов и рабочих листов.....	26

## ..... ЧАСТЬ I .....

### Введение в тренинг навыков ДПТ

ГЛАВА 1 Обоснование тренинга навыков диалектико-поведенческой терапии .....	41
ГЛАВА 2 Планирование проведения тренинга навыков ДПТ .....	83
ГЛАВА 3 Структура занятий тренинга навыков .....	119
ГЛАВА 4 Тренинг навыков: мишени и процедуры.....	155
ГЛАВА 5 Применение базовых стратегий ДПТ в тренинге навыков.....	197
Приложение к части I .....	247

## ..... ЧАСТЬ II .....

### Методические рекомендации по проведению модулей тренинга навыков ДПТ

ГЛАВА 6 Общие навыки: ориентация и поведенческий анализ .....	275
I. Цели тренинга навыков (Общие навыки: раздаточный материал 1-1а) ...	279
II. Обзор введения в тренинг навыков (Общие навыки: раздаточный материал 2).....	286
III. Ориентация в тренинге навыков (Общие навыки: раздаточный материал 3-4) .....	287
IV. Биосоциальная теория эмоциональной дисрегуляции (Общие навыки: раздаточный материал 5) .....	299
V. Обзор поведенческого анализа (Общие навыки: раздаточный материал 6).....	306

VI.	Анализ поведенческой цепочки (Общие навыки: раздаточный материал 7-7А) .....	307
VII.	Анализ пропущенного звена (Общие навыки: раздаточный материал 8) ...	311
VIII.	Анализ пропущенного звена в сочетании с анализом поведенческой цепочки (Общие навыки: раздаточный материал 7-8) .....	314
<b>ГЛАВА 7 Навыки осознанности .....</b>		<b>319</b>
I.	Цели модуля (Осознанность: раздаточный материал 1-1а).....	338
II.	Обзор базовых навыков осознанности (Осознанность: раздаточный материал 2).....	346
III.	Мудрый разум (Осознанность: раздаточный материал 3-3а) .....	347
IV.	Навыки осознанности "что": наблюдение (Осознанность: раздаточный материал 4-4а) .....	363
V.	Навыки осознанности "что": описание (Осознанность: раздаточный материал 4-4б) .....	382
VI.	Навыки осознанности "что": участие (Осознанность: раздаточный материал 4-4в) .....	389
VII.	Навыки осознанности "как": безоценочность (Осознанность: раздаточный материал 5-5а) .....	400
VIII.	Навыки осознанности "как": однонаправленность (Осознанность: раздаточный материал 5-5б) .....	415
IX.	Навыки осознанности "как": эффективность (Осознанность: раздаточный материал 5-5в) .....	419
X.	Резюме модуля .....	423
XI.	Обзор: другие подходы к осознанности (Осознанность: раздаточный материал 6).....	423
XII.	Практика осознанности с точки зрения духовности (Осознанность: раздаточный материал 7) .....	424
XIII.	Мудрый разум с духовной точки зрения (Осознанность: раздаточный материал 7а).....	431
XIV.	Практика любящей доброты (Осознанность: раздаточный материал 8).....	433
XV.	Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разума бытия (Осознанность: раздаточный материал 9-9а).....	437
XVI.	Следование срединным путем к мудрому разуму (Осознанность: раздаточный материал 10).....	443
<b>ГЛАВА 8 Навыки межличностной эффективности .....</b>		<b>451</b>
I.	Цели модуля (Межличностная эффективность: раздаточный материал 1).....	459
II.	Факторы, снижающие межличностную эффективность (Межличностная эффективность: раздаточный материал 2-2а) .....	462



III.	Обзор базовых навыков межличностной эффективности (Межличностная эффективность: раздаточный материал 3).....	469
IV.	Прояснение целей в ситуациях межличностного взаимодействия (Межличностная эффективность: раздаточный материал 4).....	471
V.	Навыки эффективности достижения целей: ПОПРОСИ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 5–5а) .....	480
VI.	Навыки эффективности взаимоотношений: ДРУГ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 6–6а) .....	493
VII.	Навыки эффективности самоуважения: ЧЕСТЬ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 7).....	502
VIII.	Оценка ваших вариантов выбора: насколько настойчиво просить или отказывать (Межличностная эффективность: раздаточный материал 8).....	507
IX.	Трудности в применении навыков межличностной эффективности (Межличностная эффективность: раздаточный материал 9).....	512
X.	Обзор: как построить новые отношения и завершить деструктивные старые (Межличностная эффективность: раздаточный материал 10) .....	518
XI.	Навыки поиска новых друзей (Межличностная эффективность: раздаточный материал 11–11а).....	519
XII.	Осознанность по отношению к другим людям (Межличностная эффективность: раздаточный материал 12–12а) .....	527
XIII.	Как завершить отношения (Межличностная эффективность: раздаточный материал 13–13а).....	535
XIV.	Обзор навыков: следование срединному пути (Межличностная эффективность. Раздаточный материал 14) [1] .....	542
XV.	Диалектика (Межличностная эффективность: раздаточный материал 15–16в) [1].....	543
XVI.	Навыки валидации (Межличностная эффективность: раздаточный материал 17–19а) [1].....	557
XVII.	Стратегии изменения поведения (Межличностная эффективность: раздаточный материал 20–22а) [1].....	577
<b>ГЛАВА 9 Навыки эмоциональной регуляции .....</b>		<b>597</b>
I.	Цели модуля (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 1) .....	606
II.	Понимание и обозначение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 2).....	610
III.	Роль и значение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3).....	611
IV.	Трудности в регуляции эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4–4а) .....	619

V.	Модель эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5–6).....	624
VI.	Наблюдение, описание и обозначение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6).....	641
VII.	Обзор изменения эмоциональных реакций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 7).....	646
VIII.	Проверка фактов (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8–8а).....	648
IX.	Подготовка к противоположному действию и решению проблем (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 9).....	662
X.	Практика противоположного действия по отношению к испытываемой эмоции (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10–11).....	666
XI.	Решение проблемы (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12).....	683
XII.	Обзор противоположного действия и решения проблемы (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 13).....	693
XIII.	Обзор снижения эмоциональной уязвимости (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 14).....	698
XIV.	Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 15–16).....	699
XV.	Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 17–18).....	706
XVI.	Вырабатывать мастерство и справляться заранее (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19).....	715
XVII.	В здоровом теле — здоровый дух (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20).....	721
XVIII.	Протокол работы с ночными кошмарами (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20а).....	724
XIX.	Протокол гигиены сна (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20б).....	728
XX.	Обзор управления непереносимыми эмоциями (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 21).....	732
XXI.	Осознанность к текущим эмоциям (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22).....	733
XXII.	Управление чрезмерно сильными эмоциями (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 23).....	738
XXIII.	Устранение трудностей в регуляции эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 24).....	741
XXIV.	Обзор навыков эмоциональной регуляции (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 25).....	744

<b>ГЛАВА 10</b>	<b>Навыки стрессоустойчивости</b> .....	<b>753</b>
I.	Цели модуля (Стессоустойчивость: раздаточный материал 1).....	760
II.	Обзор навыков переживания кризиса (Стессоустойчивость: раздаточный материал 2).....	762
III.	Как распознать кризис, когда вы с ним сталкиваетесь (Стессоустойчивость: раздаточный материал 3).....	763
IV.	Остановить проблемное поведение немедленно (Стессоустойчивость: раздаточный материал 4).....	768
V.	“За” и “против” как способ принятия поведенческих решений (Стессоустойчивость: раздаточный материал 5).....	771
VI.	Навыки ТРУД для управления чрезмерным эмоциональным возбуждением (Стессоустойчивость: раздаточный материал 6–6в).....	778
VII.	Отвлечение с помощью мудрого разума (Стессоустойчивость: раздаточный материал 7).....	791
VIII.	Самоуспокоение (Стессоустойчивость: раздаточный материал 8–8а)....	796
IX.	Улучшить момент (Стессоустойчивость: раздаточный материал 9–9а) ....	801
X.	Обзор навыков принятия реальности (Стессоустойчивость: раздаточный материал 10).....	809
XI.	Радикальное принятие (Стессоустойчивость: раздаточный материал 11–11б).....	810
XII.	Поворот сознания (Стессоустойчивость: раздаточный материал 12)....	832
XIII.	Готовность (Стессоустойчивость: раздаточный материал 13).....	836
XIV.	Полуулыбка и ладони готовности (Стессоустойчивость: раздаточный материал 14–14а).....	841
XV.	Отпускающая сознание: осознанность к текущим мыслям (Стессоустойчивость: раздаточный материал 15–15а).....	844
XVI.	Обзор навыков: если кризис — это зависимость (Стессоустойчивость: раздаточный материал 16–16а).....	850
XVII.	Диалектический отказ (Стессоустойчивость: раздаточный материал 17–17а).....	851
XVIII.	Ясный разум (Стессоустойчивость: раздаточный материал 18–18а).....	858
XIX.	Поддерживающее сообщество (Стессоустойчивость: раздаточный материал 19).....	862
XX.	Сжечь старые мосты и построить новые (Стессоустойчивость: раздаточный материал 20).....	865
XXI.	Альтернативный бунт и адаптивное отрицание (Стессоустойчивость: раздаточный материал 21).....	870
	<b>Предметный указатель</b> .....	<b>877</b>

Во время обучения студентов магистратуры, которые работают со сложными клиентами с высоким суицидальным риском, я всегда напоминаю им, что у них есть возможность выбрать, в чьих интересах они будут действовать — своих или клиентов, — потому что совместить то и другое невозможно. Если они собственные интересы ставят выше интересов клиентов, я обращаю их внимание на то, что они выбрали не ту профессию.

Я посвящаю эту книгу всем тем, у кого достаточно мужества делать эту работу, отдавая всего себя.

Я также посвящаю ее моим коллегам из Научно-исследовательского центра поведенческой терапии при Вашингтонском университете: Элейн Франкс, которая сделала все возможное, чтобы снизить мои расходы, моим студентам, которые заставляли меня работать каждый раз, когда я хотела остановиться, Кети Корслунд, моему заместителю, которая давала мне мудрые советы, Мелани Харнед, которая столько раз поддерживала меня всеми возможными способами, и всем коллегам из Отдела исследований человека при Вашингтонском университете, которые никогда не препятствовали моему часто нестандартному подходу к терапии лиц с высоким суицидальным риском. Разрешение с их стороны проводить такие небезопасные исследования, в то время как другие университеты скорее всего не позволили бы, послужило примером для других и сделало возможным появление этой книги.

## ОБ АВТОРЕ

**Марша М. Линехан**, д-р философии, член Американского совета по профессиональной психологии, создатель диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), профессор психологии, психиатрии и поведенческих наук, директор Научно-исследовательского центра поведенческой терапии при Вашингтонском университете. Самый большой интерес у нее вызывают исследования в сфере разработки и оценки эффективности научно доказанных методов терапии клиентов с высоким суицидальным риском и различными тяжелыми психическими расстройствами.

Вклад д-ра Линехан в изучение суицида и исследования по клинической психологии удостоен множества наград, включая золотую медаль за жизненно важные достижения применения психологии от Американского психологического фонда и премию имени Джеймса Маккина Кеттелла от Ассоциации психологических наук. В ее честь Американская ассоциация суицидологии учредила премию имени Марши Линехан за выдающиеся исследования в терапии суицидального поведения.

Является учителем дзэн и обучает работников здравоохранения навыкам осознанности и практикам созерцания на семинарах и ретритах.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Первое издание руководства по тренингу навыков было опубликовано в 1993 году. На тот момент единственным исследованием эффективности диалектико-поведенческой терапии (ДПТ) было проведенное в 1991 году клиническое исследование ДПТ в сравнении с привычным подходом к терапии, применяемым для людей с хроническим суицидальным риском и проявлениями пограничного расстройства личности. С тех пор было проведено огромное количество исследований "стандартной" ДПТ, которая состоит из индивидуальной терапии, группового тренинга навыков, телефонного коучинга и консультационной команды терапевтов. Также были проведены исследования тренинга навыков в качестве самостоятельно применяемой терапии и поведенческих практик, которые все вместе составляют навыки ДПТ. Новые навыки, представленные в этом издании, являются плодами моего опыта, широкого круга исследований эмоций и их регуляции, стрессоустойчивости и осознанности, а также новых данных социальных наук и новых терапевтических стратегий, разработанных в когнитивно-поведенческой парадигме. Основные изменения пересмотренных навыков описаны ниже.

## Навыки для сочетанных расстройств и неклинических случаев

Первое издание руководства по тренингу навыков было сосредоточено исключительно на терапии клиентов с высоким суицидальным риском и пограничным расстройством личности (ПРЛ). В первую очередь, это было обусловлено тем, что исследования ДПТ, включая навыки, проводились на клиентах с симптомами ПРЛ и высоким суицидальным риском. Однако со времени выхода первого издания был проведен ряд исследований, сосредоточенных на обучении навыкам разных групп клиентов. Например, тренинг навыков доказал свою эффективность в отношении нарушений пищевого поведения [1, 2], резистентной депрессии [3, 4] и ряда других расстройств [5]. В исследованиях моих коллег и в моих собственных работах применение навыков обуславливает снижение суицидального риска, несуйцидального самоповреждения, выраженности трудностей в эмоциональной регуляции и межличностных отношениях [6]. Также был добавлен специальный блок навыков для работы с алкогольной зависимостью,

и мы наблюдаем улучшение результатов терапии по сравнению с терапией без применения этих навыков [7]. Специальным навыкам ДПТ обучают членов семей “пограничных” личностей, что основывается на эмпирических исследованиях, проводившихся Национальным образовательным альянсом в рамках программы помощи семьям с пограничным расстройством личности (“family connections”). Полному набору базовых навыков обучают в группах, состоящих из друзей или членов семьи лиц с ПРЛ, в Научно-исследовательском центре поведенческой терапии при Вашингтонском университете. Эти группы состоят из людей, которые хотят обучиться навыкам совладания со стрессом и навыкам принятия в отношении клиентов с ПРЛ для повседневной жизни. Они могут включать друзей или родственников с тяжелыми психическими расстройствами, сотрудников, которые работают с проблемными коллегами или руководителями, руководителей, которые работают с проблемными сотрудниками, а также терапевтов, которые ведут особенно сложных клиентов. Корпоративные консультанты воспринимают навыки ДПТ как способ повысить корпоративную культуру и продуктивность сотрудников. Для отдельных расстройств были разработаны новые блоки специальных навыков, включающие модуль, направленный на снижение чрезмерного эмоционального контроля [8]; навыки следования срединному пути, изначально разработанные для родителей и подростков, но подходящие также многим группам клиентов [9]; навыки для клиентов с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью; навыки для клиентов с зависимостями. В настоящее время навыки ДПТ включены в учебные планы и используются для обучения учеников средней школы и старшеклассников [10], а также встречаются в программах по формированию психологической устойчивости и могут использоваться в других учреждениях. Навыкам ДПТ обучают в программах психического здоровья в амбулаторном режиме, в стационарах, в системе скорой помощи, в судебной медицине и в других областях. В целом имеются данные и клинический опыт, свидетельствующие о том, что навыки ДПТ эффективны в широком спектре как клинических, так и неклинических популяций и в разных областях.

Ни для кого не должно быть неожиданностью, что навыки ДПТ нашли такое широкое применение. Я разработала большинство из них, изучая руководства и учебники для терапевтов по поведенческим интервенциям с доказанной эффективностью. Затем я посмотрела, что именно специалисты рекомендуют своим клиентам делать для решения каждой проблемы, перенесла эти инструкции в раздаточные материалы и рабочие листы по навыкам и написала рекомендации по обучению им для терапевтов. Например, я изложила более простым языком технику экспозиции для навыка противоположного действия (см. главу 9) при страхе, которая лежит в основе терапии

тревожных расстройств. Я применила эти принципы изменения и к другим проблемным эмоциям. Аналогично проверка фактов — это базовая стратегия в когнитивной терапии. Навыки ДПТ — это то, что рекомендуют делать много раз на протяжении всей терапии поведенческие терапевты. Некоторые из этих навыков являются готовыми терапевтическими программами, которые представлены в виде последовательности шагов. В качестве примера можно назвать протокол работы с ночными кошмарами — один из новых навыков эмоциональной регуляции. Навыки осознанности являются продуктом моих 18 лет пребывания в католической школе, моего обучения практикам созерцательной молитвы в рамках программы духовного наставничества в Институте Салема и моих 34 лет пребывания в качестве ученика, а теперь мастера дзэна. Другие навыки были получены из ведущих поведенческих наук и исследований в когнитивной и социальной психологии. Некоторые данные были получены от коллег, разрабатывающих навыки ДПТ для новых групп клиентов.

## Новые навыки в этом издании

Существует четыре основных модуля тренинга навыков в ДПТ: навыки осознанности, навыки межличностной эффективности, навыки эмоциональной регуляции и навыки стрессоустойчивости. В эти модули я включила следующие новые навыки.

1. **Навыки осознанности** (глава 7). Я добавила раздел по обучению осознанности с точки зрения других подходов, включая духовность.
2. **Навыки межличностной эффективности** (глава 8). Я добавила два новых раздела. Первый раздел касается навыков поиска и построения взаимоотношений, которые вы хотите иметь, и выхода из отношений, которые вы не хотите продолжать. Второй раздел сосредоточен на уравнивании принятия и изменения при межличностном взаимодействии. Он почти полностью повторяет навыки, разработанные мною, Алемом Миллером и Джилл Ратус для подростковых групп, в которых родители клиентов-подростков также участвуют в тренинге навыков [11].
3. **Навыки эмоциональной регуляции** (глава 9) значительно расширены и также переделаны. Количество описанных в деталях эмоций увеличено с шести до десяти (добавлены отвращение, зависть, ревность и вина). В раздел об изменении эмоциональных реакций добавлены два новых навыка: проверка фактов и решение проблемы. Кроме того, в этом разделе обновлен и расширен навык противоположного действия. Навыки для снижения эмоциональной уязвимости также переделаны в



навыки АВС ЗАБОТА. В разделе об аккумуляции положительных эмоций я изменила “Расписание приятных событий” (теперь оно называется “Список приятных занятий”), чтобы оно подходило не только для подростков, но и для взрослых клиентов. Я также добавила раздаточный материал о ценностях и приоритетах, в котором перечислен ряд универсальных ценностей и жизненных приоритетов. Еще один новый навык, справляться заранее, сосредоточен на применении копинг-стратегий до наступления сложных ситуаций. Также включены протоколы по работе с ночными кошмарами и по гигиене сна. И наконец, добавлен новый раздел, посвященный распознаванию чрезмерных эмоций (“Определение личной точки срыва навыков”), включая применение навыков кризисного выживания для регуляции эмоций.

4. **Навыки стрессоустойчивости** (глава 10) теперь начинаются с нового навыка — СТОП: Стойте, отступите *Только шаг назад, Осмотритесь, Попытайтесь действовать осознанно* (адаптация навыка, разработанного Франческой Переплетчиковой, Сетом Аксельродом и их коллегами [12]). Раздел о кризисном выживании теперь включает новый набор навыков, направленных на изменение состояния тела с целью экспресс-управления чрезмерными эмоциями. Также был добавлен набор навыков, направленных на устранение зависимого поведения: диалектический отказ, ясный разум, поддерживающее сообщество, сжечь старые мосты и построить новые, альтернативный бунт и адаптивное отрицание.

Я также внесла ряд изменений в модули. Теперь каждый модуль начинается с задач, на достижение которых он направлен, а также с раздаточного материала для этих задач и соответствующего рабочего листа с аргументами “за” и “против”. Рабочий лист является дополнительным и может использоваться, если клиент не желает практиковать навыки модуля или сомневается.

Навыки осознанности были добавлены как в модуль навыков межличностной эффективности (осознанность по отношению к другим людям), так и в модуль навыков стрессоустойчивости (осознанность к текущим мыслям). Вместе с пониманием и обозначением эмоций (регуляция эмоций) эти дополнения нацелены на поддержание идеи осознанности в течение времени.

## Более подробные комментарии к обучению навыкам

Многие люди, наблюдавшие за тем, как я обучаю навыкам ДПТ, отмечали, что большая часть того, чему я фактически обучаю, не включена в первое издание этой книги. В этом, втором, издании я добавила намного больше информации, чем было в первом. Во-первых, я добавила сюда как можно результатов

исследований, которые дают научное обоснование включенным навыкам. Во-вторых, я предоставила широкий диапазон разных тем, которые вы можете выбирать во время процесса обучения. Этим тем намного больше, чем вы или я могли бы использовать во время тренинга навыков. На первый взгляд может показаться, что материала здесь слишком много. Но при этом важно помнить, что это не та книга, которую нужно прочитать от корки до корки за один присест. Обучение материалу организовано по отдельным навыкам, поэтому, рассказывая о том или ином отдельном навыке, вы можете найти комментарии именно для него. Очень важно перечитать материал, касающийся тех навыков, которым вы планируете обучать, а затем выделить только те пункты, которые вы хотите проработать на тренинге. Со временем в ходе практической работы вы обнаружите, что расширили свою тренинговую программу, чтобы охватить как можно большее количество учебного материала. Вы также обнаружите, что одни части этого материала подходят одним вашим клиентам, а другие — другим. Этот материал предназначен для гибкого использования. С приобретением опыта вы, без сомнений, начнете добавлять собственные темы.

## **Больше клинических примеров**

Во втором издании также содержится большее количество клинических примеров. Примеры очень важны для хорошего обучения. Однако вы можете, не стесняясь, модифицировать или заменять их новыми, чтобы удовлетворять потребности ваших клиентов. Фактически в этом заключается основное различие в тренинге навыков для различных целевых групп: для клиентов с выраженными эмоциональными нарушениями и сложностями с контролем импульсов подходят одни примеры, для клиентов с чрезмерным эмоциональным контролем — другие, а для зависимых от психоактивных веществ — третьи. Различия в культуре, этнической принадлежности, социально-экономическом статусе и возрасте могут требовать разных клинических примеров. По моему опыту, работая с разными целевыми группами, следует менять именно клинические примеры, а не навыки.

## **Больше интерактивных и дополнительных раздаточных материалов**

Большинство раздаточных материалов были изменены, чтобы усилить взаимодействие во время тренинга навыков. В большинстве из них есть пустые клетки для галочек, чтобы участники могли отметить важные для них пункты или навыки, которые они хотят практиковать в течение следующих недель.

Каждый модуль теперь также включает ряд дополнительных раздаточных материалов. Они имеют такой же номер, как и ключевой раздаточный материал, с которым они ассоциируются, и букву (например, 1a, 1б). Можно раздавать участникам эти дополнительные раздаточные материалы и обучать по ним; можно выдавать, но формально не обучать; они могут использоваться ведущим тренинга навыков, но не раздаваться; наконец, их можно просто игнорировать, если они кажутся вам бесполезными. Мой опыт показывает, что эти дополнительные раздаточные материалы чрезвычайно полезны для некоторых целевых групп и отдельных клиентов.

## Улучшенные версии рабочих листов

По многочисленным просьбам листы для домашней работы переименованы в рабочие листы. Кроме того, на каждом раздаточном материале перечислены соответствующие рабочие листы, а на каждом рабочем листе — соответствующие раздаточные материалы.

Теперь здесь есть множество альтернативных рабочих листов, соотносимых со многими раздаточными материалами. Увеличение количества рабочих листов связано с рядом факторов. Во-первых, с годами стало очевидно, что рабочие листы, которые хорошо работают в одном случае, могут не работать в другом. В результате я составила наборы рабочих листов для каждого раздаточного материала. Для большинства разделов с навыками есть один набор рабочих листов, который охватывает навыки всего раздела. Они предназначены для тех клиентов, которые, скорее всего, не смогут завершить большую часть практических домашних заданий, и могут помочь тем, кто уже завершил тренинг навыков и теперь занимается их практикой.

Во-вторых, разным клиентам нравятся разные способы отмечать практику навыков. Есть клиенты, которые предпочитают отмечать галочкой домашнюю работу, которую они выполнили; есть клиенты, которые описывают выполнение домашнего задания и оценивают его эффективность; а также есть клиенты, которые любят вести дневниковые карточки, описывая, что именно они сделали и как это на них повлияло. Я обнаружила, что эффективнее всего предоставить клиентам возможность самостоятельно выбрать рабочие листы для заполнения.

## Различные учебные программы

Издание руководства по тренингу 1993 года включало определенные навыки и рабочие листы, которые использовались в первом рандомизированном клиническом исследовании эффективности ДПТ. В то время ДПТ не была особенно распространена, поэтому было мало примеров, какие навыки выбирать для

обучения в тех или иных случаях, так же как не были разработаны навыки для отдельных целевых групп, например для подростков или клиентов с зависимостями, расстройствами пищевого поведения и т.д. Учитывая множество новых навыков в этом издании, невозможно обучить всем навыкам за те 24 недели, которые длится группа тренинга навыков, даже если эти навыки повторяются на протяжении следующего полугодия в рамках годовой программы ДПТ. В это издание включен ряд учебных программ тренинга навыков, в том числе программы на один год, шесть месяцев и более короткие тренинги навыков в отделениях неотложной помощи и других нестандартных условиях. Также предоставлены программы для конкретных целевых групп (таких, как подростки и клиенты с зависимостями от употребления психоактивных веществ). Мы старались обосновывать свои учебные программы клиническими испытаниями с доказанной эффективностью. С учетом этого теперь имеется несколько блоков базовых навыков ДПТ, которые приведены в приложениях к части I. Моя основная стратегия тренинга навыков состоит в том, чтобы предоставить участникам все раздаточные материалы и рабочие листы по ДПТ. Затем я придерживаюсь учебной программы, которую составляю, отталкиваясь от того, с какой целевой аудиторией придется работать, и от продолжительности терапии и текущих исследований. В процессе я говорю участникам, что, если у нас будет время и если они меня уговорят, я научу их еще и другим навыкам.

## Несколько слов об обозначениях

Для человека, который занимается тренингом и коучингом поведенческих навыков, существует множество обозначений: терапевт, психотерапевт, индивидуальный терапевт, терапевт по супружеским отношениям, семейный терапевт, терапевт, который работает с окружением клиента, групповой терапевт, ведущий группы, консультант, координатор случая, тренер навыков, инструктор, инструктор по навыкам, работник кризисного центра, работник службы психиатрической помощи, специалист, предоставляющий услуги в сфере психического здоровья и т.д. В настоящем руководстве под термином "терапевт" мы подразумеваем человека, который предоставляет терапию или иные услуги, касающиеся психического здоровья. В стандартной ДПТ это будет индивидуальный терапевт. Обозначения "тренер навыков", "основной тренер навыков", "ко-тренер" и другие относятся к людям, которые осуществляют обучение навыкам как индивидуально, так и в группе. В стандартной ДПТ это ведущие группы тренинга навыков. Иногда я использую термин "специалист" (*provider*), имея в виду любое лицо, которое предоставляет услуги в сфере психического здоровья.

# ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогие читатели, вашему вниманию предлагается книга, которая впервые выходит на русском языке. О возможности развития диалектико-поведенческой терапии для русскоязычной аудитории мы с коллегами задумались в 2015 году. Именно тогда была запущена первая группа по самообучению тренингу навыков диалектико-поведенческой терапии (ДПТ) для помогающих специалистов. Команда психологов, психотерапевтов и психиатров собиралась каждую субботу по утрам, чтобы изучать и переводить тренинг навыков, разработанный создателем ДПТ доктором Маршей Линехан. Нам очень хотелось, чтобы помощь с доказанной эффективностью стала доступной в нашей стране. Каждый из нас искал для клиентов эффективные инструменты, которые бы работали. Многие навыки ДПТ казались нам непонятными вначале, и мы далеко не всегда верили в их успех. Вот почему у нас возникла идея, чтобы каждый профессионал примерил на себя роль клиента и стал практиковать навыки. Во время посещения группы самообучения мы вместе с коллегами учились объяснять навыки доступным языком. Каждую неделю мы отчитывались друг другу о выполнении домашнего задания, и для нас это стало невероятным вызовом. Поэтому сегодня, когда клиенты говорят мне о том, что они не смогли практиковать навыки, я прекрасно их понимаю. Мы тоже были неидеальными, и каждый из нас проходил собственную “точку срыва” навыков.

Осенью 2015 года Дмитрий Пушкарев и я стали проводить первые группы тренинга навыков. С тех пор мной и моими коллегами было проведено множество групп для клиентов с пограничным расстройством личности и эмоциональной дисрегуляцией в сочетании с зависимым поведением (алкоголь, инъекционные наркотики), нарушениями пищевого поведения (булимия, компульсивное переедание), а также группы для подростков. Запущена программа “Family connections”, которая предназначена обучать навыкам ДПТ семьи клиентов с пограничным расстройством личности. Сегодня тренинг навыков ориентирован на клиентов с эмоциональной дисрегуляцией и импульсивным поведением.

Однако ДПТ — это программа из четырех компонентов: индивидуальная терапия, тренинг навыков, телефонный коучинг навыков и встречи консультативной команды ДПТ-терапевтов. Если один из компонентов отсутствует,

то нельзя говорить, что ДПТ осуществляется во всей полноте. Данный подход требует большой приверженности и отдачи с обеих сторон терапевтического процесса. Это терапия, при которой приходится очень много делать как клиентам, так и терапевтам. Далеко не каждый профессионал и клиент бывает готов к этому. Однако, тем, кто решится проходить ДПТ, это позволит достигнуть потрясающих изменений. В тренинге навыков ДПТ собраны лучшие техники и методики с доказанной эффективностью для формирования осознанности, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и межличностной эффективности. Марша Линехан создала блестящий инструмент тотальной перезагрузки личности, что позволяет клиентам достичь невероятных изменений в своей жизни. Каждые 24 недели тренинга я вижу, как случается чудо и люди меняются. Наши эмпирические наблюдения позволяют говорить об удивительном прогрессе у участников тренинга, которые прошли полный курс обучения (48 недель). Многие из участников с помощью навыков изменили свою жизнь к лучшему и стали счастливыми людьми.

Изначально в процессе подготовки специалистов по ДПТ не существовало группы самообучения тренинга навыков для специалистов. Можно сказать, что это было нашим нововведением. Из нашей группы самообучения впоследствии с легкостью выросла консультативная команда ДПТ-терапевтов. И сейчас мы рекомендуем всем, кто желает обучаться ДПТ и практиковать этот подход в будущем, начинать свой путь с посещения группы самообучения, на которой вам и понадобится данная книга. Руководство по тренингу навыков на русском языке — это настоящий подарок широкому кругу специалистов, а также тем, кто планирует заниматься ДПТ в будущем.

В настоящем издании я постаралась сохранить непростой стиль Марши Линехан и одновременно сделать текст доступным для понимания. Не все термины в ДПТ имеют точный русский перевод, который бы точно отражал их смысл, однако я постаралась сделать их максимально близкими к оригиналу. Я благодарна всем клиентам наших групп тренинга навыков, которые участвовали в обсуждениях на занятиях, что очень помогло адаптировать учебный материал. Спасибо членам наших семей и друзьям, которые поддерживали нас все это время.

Хочу выразить благодарность своей команде ДПТ за помощь и поддержку, которую они оказывали мне на моем пути: Дмитрию Пушкареву, Лидии Анисимовой, Владе Голеняевой, Вадиму Матюшину, Евгении Чмутовой, Ольге Калашниковой. Я также хочу выразить признательность тем, кто нашел в себе смелость участвовать в первой в России группе самообучения и помогал адаптировать материалы: Екатерине Пановой, Максиму Сологубу, Наталье Диковой, Виталине Буровой, Амине Назаралиевой. Отдельная

благодарность — Максиму Сологубу, Анне Серебряной, Лидии Анисимовой, Марии Новиковой и Владе Голеняевой за помощь в редактировании отдельных глав книги. Большое спасибо Екатерине Плотниковой за неоценимую поддержку и помощь в переводе. И, конечно, огромная благодарность и любовь нашему учителю и супервизору, профессору Колумбийского университета Андре Иваноффу. Без вас и ваших усилий ничего бы не вышло!

*Александра Меньшикова,  
клинический психолог,  
кандидат психологических наук,  
ДПТ-терапевт*

## От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

## Список литературы

1. Telch, C. F., Agras, W. S., Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1061–1065.
2. Safer, D. L., & Jo, B. (2010). Outcome from a randomized controlled trial of group therapy for binge eating disorder: Comparing dialectical behavior therapy adapted for binge eating to an active comparison group therapy. *Behavior Therapy*, 41(1), 106–120.
3. Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T., & Robins, C. J. (2003). Dialectical behavior therapy for depressed older adults: A randomized pilot study. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 33–45.
4. Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(2), 136–143.
5. Soler, J., Pascual, J. C., Tiana, T., Cebria, A., Barrachina, J., Campins, M. J., & Perez, V. (2009). Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomised controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 353–358.
6. Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 832–8.
7. Whiteside, U. (2011). *A brief personalized feedback intervention integrating a motivational interviewing therapeutic style and dialectical behavior therapy skills for depressed or anxious heavy drinking young adults*. Неопубликованная докторская диссертация, Вашингтонский университет.
8. Lynch, T. R. (in press). *Radically open DBT: Treating the overcontrolled client*. New York: Guilford Press.
9. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
10. Mazza, J. J., Dexter-Mazza, E. T., Murphy, H. E., Miller, A. L., & Rathus, J. L. (in press). *Dialectical behavior therapy in schools*. New York: Guilford Press.
11. Miller, A. L., Rathus, J. H., Linehan, M. M., Wetzler, S., & Leigh, E. (1997). Dialectical behavior therapy adapted for suicidal adolescents. *Journal of Psychiatric Practice*, 3(2), 78–86.
12. Perepletchikova, F., Axelrod, S., Kaufman, J., Rounsaville, B. J., Douglas-Palumberi, H., & Miller, A. (2011). Adapting dialectical behavior therapy for children: Towards a new research agenda for paediatric suicidal and non-suicidal self-injurious behaviors. *Child and Adolescent Mental Health*, 16, 116–121.



# БЛАГОДАРНОСТИ

Есть нечто волшебное в работе профессора университета. Студенты приходят воодушевленные, но зачастую с хаотичными знаниями, и прежде, чем вы это поймете, они не только заберутся вам на плечи, но и построят оттуда лестницу до небес. Мне невероятно повезло, что пока я писала эту книгу, в нашей исследовательской клинике у меня было много таких студентов и докторантов. Они перечитывали бесчисленные версии представленных здесь навыков и проводили испытания новых, исправляя, улучшая и отбрасывая их по ходу дела. Они смирялись с отменой встреч и моими безумными просьбами найти недостающую литературу, пересматривали целые списки использованной литературы и находили исследования, о которых я помнила только то, что когда-то их читала, но не могла найти, чтобы спасти свою душу. Они помогали мне рано утром, ночью и когда я звонила в выходные. Они были рядом даже несмотря на то, что на моей двери висела табличка "Не беспокоить! Пожалуйста, не игнорируйте эту просьбу!" Я уверена, что не указала здесь все имена (пожалуйста, дайте мне знать об этом для следующего издания), но мне хочется особенно поблагодарить следующих студентов и бывших студентов, а теперь коллег: Милтона Брауна, Линду Димефф, Сафию Джексон, Алиссу Джеруд, Аниту Лунгу, Эшли Маликен, Линдси Моран, Андраду Неакшу, Ширин Ризви, Кори Секрист, Адрианну Стивенс, Стефани Томпсон, Челси Уилкс и Брианну Вудс, а также бывших ординаторов, а теперь коллег: Алекса Чепмена, Юнис Чен, Мелани Харнед, Эрин Мига, Мариви Наварро и Ника Салмана. Множество других людей приходили мне на помощь по любой просьбе: это коллеги Сет Аксельрод, Кейт Комтуа и вся ее команда по ДПТ, Сона Димиджан, Энтони Дубос, Томас Линч, Хелен Макговен и Сюзанна Уиттерхолт. Столкнувшись с чем-то противоречивым, я отправляла это в исполнительную группу стратегического планирования ДПТ (также известную как Научно-консультативный совет Института имени Линехан) на официальное утверждение Мартину Бохусу, Алану Фруззетти, Андре Иванофф, Кетрин Корлсунд и Шелли Макмейн.

Ни один человек с множеством задач и нескончаемыми обязанностями не достигнет успеха без сильной административной помощи. Я не написала бы эту книгу без Элейн Франкс, моей сказочной помощницы по административным вопросам. Она отменяла телефонные звонки и встречи, говорила "Нет"

прежде, чем я успевала сказать “Да”, звонила мне в любое время — утром, днем и ночью, — чтобы проверить, что я делаю и как далеко продвинулась, и отправляла мне многочисленные копии текстов, которые я теряла. Тао Труонг, ответственная за финансы и офис-менеджер следила за тем, чтобы все не развалилось, пока все ожидают, когда я закончу со своими заданиями намного позднее крайнего срока.

Большую часть информации, которая содержится в этом руководстве, я узнала от своих многочисленных клиентов, принимавших участие в группах по тренингу навыков, которые я проводила. Я благодарна всем, кто мирился с теми многими моими версиями навыков, которые не сработали или оказались бесполезными, и кто давал мне обратную связь, чтобы я могла пересмотреть навыки, которым обучала.

Я хочу поблагодарить выпускающего редактора Мари Спрейберри, руководителя проекта Анну Брекетт, старшего редактора Барбару Уоткинс, выпускающего редактора Китти Мур и персонал издательства *Guilford Press*. Чтобы издать это руководство вовремя, каждый из них получил возможность отрабатывать все навыки стрессоустойчивости. На каждом этапе было очевидно, что эта рукопись и этот терапевтический метод им небезразличны. И наконец, я хочу поблагодарить свою семью: Нэйт и Джеральдин, которые поддерживали меня на каждом этапе, и Каталину, которая радовала нас, заставляя работать.

# СПИСОК РАЗДАТОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ И РАБОЧИХ ЛИСТОВ

Перечисленные здесь и рассматриваемые на страницах этой книги рабочие листы и раздаточные материалы собраны в отдельную книгу: Марша Линехан. *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы*. 2-е изд. — СПб: Диалектика, 2020.

## **Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки (О)**

### **Раздаточные материалы по общим навыкам (О)**

#### *Раздаточные материалы для ориентации*

Общие навыки: Раздаточный материал 1 (О1): Цели тренинга навыков

Общие навыки: Раздаточный материал 1а (О1а): Варианты решения любой проблемы

Общие навыки: Раздаточный материал 2 (О2): Обзор введения в тренинг навыков

Общие навыки: Раздаточный материал 3 (О3): Основные принципы тренинга навыков

Общие навыки: Раздаточный материал 4 (О4): Допущения тренинга навыков

Общие навыки: Раздаточный материал 5 (О5): Биосоциальная теория

#### *Раздаточные материалы для анализа поведенческой цепочки*

Общие навыки: Раздаточный материал 6 (О6): Обзор поведенческого анализа

Общие навыки: Раздаточный материал 7 (О7): Анализ поведенческой цепочки

Общие навыки: Раздаточный материал 7а (О7а): Пошаговый анализ поведенческой цепочки

Общие навыки: Раздаточный материал 8 (О8): Анализ пропущенного звена

### **Рабочие листы по общим навыкам (О.РЛ)**

#### *Рабочие листы для ориентации*

Общие навыки: Рабочий лист 1 (О.РЛ1): "За" и "против" (использования навыка)

### ***Рабочие листы для анализа поведенческой цепочки***

Общие навыки: Рабочий лист 2 (О.РЛ2): Анализ цепочки проблемного поведения

Общие навыки: Рабочий лист 2а (О.РЛ2а): Пример — Анализ цепочки проблемного поведения

Общие навыки: Рабочий лист 3 (О.РЛ3): Анализ пропущенного звена

## **Навыки осознанности (Ос)**

### **Раздаточные материалы по осознанности (Ос)**

#### ***Раздаточные материалы по целям и определениям***

Осознанность: Раздаточные материалы 1 (Ос1): Цели модуля осознанности

Осознанность: Раздаточные материалы 1а (Ос1а): Определение осознанности

#### ***Раздаточные материалы по базовым навыкам осознанности***

Осознанность: Раздаточные материалы 2 (Ос2): Обзор базовых навыков осознанности

Осознанность: Раздаточные материалы 3 (Ос3): Мудрый разум: состояния разума

Осознанность: Раздаточные материалы 3а (Ос3а): Идеи для практики мудрого разума

Осознанность: Раздаточные материалы 4 (Ос4): Постижение своего разума: навыки осознанности "что"

Осознанность: Раздаточные материалы 4а (Ос4а): Идеи для практики наблюдения

Осознанность: Раздаточные материалы 4б (Ос4б): Идеи для практики описания

Осознанность: Раздаточные материалы 4в (Ос4в): Идеи для практики участия

Осознанность: Раздаточные материалы 5 (Ос5): Постижение своего разума: навыки осознанности "как"

Осознанность: Раздаточные материалы 5а (Ос5а): Идеи для практики безоценочности

Осознанность: Раздаточные материалы 5б (Ос5б): Идеи для практики односторонности

Осознанность: Раздаточные материалы 5в (Ос5в): Идеи для практики эффективности

#### ***Раздаточные листы: другой взгляд на осознанность***

Осознанность: Раздаточные материалы 6 (Ос6): Обзор: другие подходы к осознанности

Осознанность: Раздаточные материалы 7 (Ос7): Цели практики осознанности с точки зрения духовности

Осознанность: Раздаточные материалы 7а (Ос7а): Мудрый разум с точки зрения духовности

Осознанность: Раздаточные материалы 8 (Ос8): Практика любящей доброты для увеличения чувства любви и сострадания

Осознанность: Раздаточные материалы 9 (Ос9): Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разума бытия

Осознанность: Раздаточные материалы 9а (Ос9а): Идеи для практики достижения равновесия разума действия и разума бытия

Осознанность: Раздаточные материалы 10 (Ос10): Следование срединному пути: поиск единства противоположностей

## **Рабочие листы по осознанности (Ос)**

### *Рабочие листы для обзора базовых навыков осознанности*

Осознанность: Рабочий лист 1 (Ос.РЛ1): "За" и "против" практики осознанности

Осознанность: Рабочий лист 2 (Ос.РЛ2): Осознанность: практика базовых навыков осознанности

Осознанность: Рабочий лист 2а (Ос.РЛ2а): Осознанность: практика базовых навыков осознанности

Осознанность: Рабочий лист 2б (Ос.РЛ2б): Осознанность: практика базовых навыков осознанности

Осознанность: Рабочий лист 2в (Ос.РЛ2в): Календарь базовых навыков осознанности

Осознанность: Рабочий лист 3 (Ос.РЛ3): Практика мудрого разума

Осознанность: Рабочий лист 4 (Ос.РЛ4): Навыки осознанности "что": наблюдение, описание, участие

Осознанность: Рабочий лист 4а (Ос.РЛ4а): контрольный лист практики навыков наблюдения, описания, участия

Осознанность: Рабочий лист 4б (Ос.РЛ4б): Календарь наблюдения, описания, участия

Осознанность: Рабочий лист 5 (Ос.РЛ5): Навыки осознанности "как" (безоценочность, однонаправленность, эффективность)

Осознанность: Рабочий лист 5а (Ос.РЛ5а): Контрольный лист безоценочности, однонаправленности, эффективности

Осознанность: Рабочий лист 5б (Ос.РЛ5б): Календарь безоценочности, однонаправленности, эффективности

Осознанность: Рабочий лист 5в (Ос.РЛ5в): Календарь безоценочности

### **Рабочие листы для других аспектов навыков осознанности**

Осознанность: Рабочий лист 6 (Ос.РЛ6): Любящая доброта

Осознанность: Рабочий лист 7 (Ос.РЛ7): Достижение равновесия разума действия и разума бытия

Осознанность: Рабочий лист 7а (Ос.РЛ7а): Календарь осознанности бытия и действия

Осознанность: Рабочий лист 8 (Ос.РЛ8): Календарь осознанности приятных занятий

Осознанность: Рабочий лист 9 (Ос.РЛ9): Календарь осознанности неприятных событий

Осознанность: Рабочий лист 10 (Ос.РЛ10): Следование срединному пути к мудрому разуму

Осознанность: Рабочий лист 10а (Ос.РЛ0а): Самоанализ на срединном пути

Осознанность: Рабочий лист 10б: календарь выбора срединного пути

## **Навыки межличностной эффективности (МЭ)**

### **Раздаточные материалы по межличностной эффективности (МЭ)**

#### ***Раздаточные материалы по целям и межличностной эффективности и по факторам, препятствующей ей***

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1 (МЭ1): цели межличностной эффективности

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2 (МЭ2): факторы, препятствующие межличностной эффективности

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а (МЭ2а): мифы, препятствующие межличностной эффективности

#### ***Раздаточные материалы по искусному достижению целей***

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 3 (МЭ3): Обзор искусного достижения целей

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4 (МЭ4): Прояснение целей в ситуациях межличностного взаимодействия

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5 (МЭ5): Рекомендации по эффективности достижения целей: как получать то, что хотите (ПОПРОСИ)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5а (МЭ5а): Применение навыков ПОПРОСИ в сложных ситуациях взаимодействия

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6 (МЭ6): Рекомендации по эффективности взаимоотношений (ДРУГ)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6а (МЭ6а): "У" в акрониме ДРУГ, уровни валидации

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 7 (МЭ7): Рекомендации по эффективности самоуважения: как сохранять уважение к себе (ЧЕСТЬ)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8 (МЭ8): Оценка вариантов выбора, насколько настойчиво просить или отказывать

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9 (МЭ9): Поиск и устранение ошибок: когда то, что вы делаете, не работает

### ***Раздаточные материалы по построению отношений и завершению деструктивных старых отношений***

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 10 (МЭ10): Обзор: построение новых отношений и завершение деструктивных старых отношений

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11 (МЭ11): Поиск новых друзей и завоевание их расположения

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11а (МЭ11а): Определение навыков поиска новых друзей и завоевания их расположения

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12 (МЭ12): Осознанность по отношению к другим людям

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12а (МЭ12а): Определение осознанности по отношению к другим людям

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13 (МЭ13): Завершение отношений

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13а (МЭ13а): Определить способ завершения отношений

### ***Раздаточные материалы по следованию срединному пути***

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 14 (МЭ14): Обзор: следование срединному пути

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15 (МЭ15): Диалектика

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16 (МЭ16): Как мыслить и поступать диалектично

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16а (МЭ16а): Примеры противоположностей, которые могут быть одновременно истинными

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16б (МЭ16б): Достижение равновесия важных противоположностей

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16в (МЭ16в): Определение диалектики

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17 (МЭ17): Валидация (Межличностная эффективность: Рабочий лист 12 (МЭ.РЛ12))

- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18 (МЭ18): Рекомендации по валидации
- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18а (МЭ18а): Определение валидации
- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19 (МЭ19): Восстановление после инвалидации
- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19а (МЭ19а): Определение самовалидации
- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 20 (МЭ20): Стратегии изменений в сторону увеличения выраженности желательного поведения
- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21 (МЭ21): Стратегии снижения проявлений или устранения нежелательного поведения
- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22 (МЭ22): Применение стратегий эффективного изменения поведения
- Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22а (МЭ22а): Определение стратегий эффективного изменения поведения

## **Рабочие листы по развитию межличностной эффективности (МЭ.РЛ)**

### *Рабочие листы по целям межличностной эффективности и факторам, которые ей препятствуют*

- Межличностная эффективность: Рабочий лист 1 (МЭ.РЛ1): "За" и "против" применения навыков межличностной эффективности
- Межличностная эффективность: Рабочий лист 2 (МЭ.РЛ2): Опровержение мифов, препятствующих межличностной эффективности

### *Рабочие листы по искусному достижению целей*

- Межличностная эффективность: Рабочий лист 3 (МЭ.РЛ3): Прояснение приоритетов в ситуациях межличностного взаимодействия
- Межличностная эффективность: Рабочий лист 4 (МЭ.РЛ4): Написание сценариев межличностной эффективности
- Межличностная эффективность: Рабочий лист 5 (МЭ.РЛ5): Отслеживание применения навыков межличностной эффективности
- Межличностная эффективность: Рабочий лист 6 (МЭ.РЛ6): Игра в монетку; выясните, насколько настойчиво следует просить или отказывать
- Межличностная эффективность: Рабочий лист 7 (МЭ.РЛ7): Поиск и устранение ошибок в применении навыков межличностной эффективности



### *Рабочие листы построению отношений и завершению деструктивных старых отношений*

Межличностная эффективность: Рабочий лист 8 (МЭ.РЛ8): Поиск новых друзей и завоевание их расположения

Межличностная эффективность: Рабочий лист 9 (МЭ.РЛ9): Осознанность по отношению к другим людям

Межличностная эффективность: Рабочий лист 10 (МЭ.РЛ10): Завершение отношений

### *Рабочие листы по следованию срединному пути*

Межличностная эффективность: Рабочий лист 11 (МЭ.РЛ11): Практика диалектичности

Межличностная эффективность: Рабочий лист 11а (МЭ.РЛ11а): Контрольный список стратегий диалектики

Межличностная эффективность: Рабочий лист 11б (МЭ.РЛ11б): Замечайте, когда вы не диалектичны

Межличностная эффективность: Рабочий лист 12 (МЭ.РЛ12): Валидация других людей

Межличностная эффективность: Рабочий лист 13 (МЭ.РЛ13): Самовалидация и самоуважение

Межличностная эффективность: Рабочий лист 14 (МЭ.РЛ14): Изменение поведения посредством положительного подкрепления

Межличностная эффективность: Рабочий лист 15 (МЭ.РЛ15): Изменение поведения посредством угашения и наказания

## **Навыки эмоциональной регуляции (ЭР)**

### **Раздаточные материалы по эмоциональной регуляции (ЭР)**

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 1 (ЭР1): Цели модуля эмоциональной регуляции

### *Раздаточные материалы для понимания и обозначения эмоций*

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 2 (ЭР2): Обзор понимания и обозначения эмоций

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3 (ЭР3): Значение и роль эмоций

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4 (ЭР4): Что усложняет эмоциональную регуляцию

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4а (ЭР4а): Мифы об эмоциях

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5 (ЭР5): Модель описания эмоций

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6 (ЭР6): Способы описания эмоций

### ***Раздаточные материалы по изменению эмоциональных реакций***

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 7 (ЭР7) Обзор изменения эмоциональных реакций

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8 (ЭР8): Проверка фактов

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8а (ЭР8а): Примеры эмоций, которые соответствуют фактам

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 9 (ЭР9): Противоположное действие и решение проблемы: что применять

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10 (ЭР10): Противоположное действие

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 11 (ЭР11): Определение противоположного действия

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12 (ЭР12): Решение проблемы

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 13 (ЭР13): Обзор противоположного действия и решения проблемы

### ***Раздаточные материалы по снижению эмоциональной уязвимости***

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 14 (ЭР14): Обзор снижения эмоциональной уязвимости (АВС\_ЗАБОТА)

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 15 (ЭР15): Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 16 (ЭР16): Список приятных занятий

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 17 (ЭР17): Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 18 (ЭР18): Список ценностей и приоритетов

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19 (ЭР19): Вырабатывать мастерство и справляться заранее

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20 (ЭР20): В здоровом теле — здоровый дух (ЗАБОТА)

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20а (ЭР20а): Пошаговый протокол работы с ночными кошмарами

Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20б (ЭР20б): Протокол гигиены сна

### ***Раздаточные материалы по управлению непереносимыми эмоциями***

- Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 21 (ЭР21): Обзор управления непереносимыми эмоциями
- Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22 (ЭР22): Осознанность к текущим эмоциям
- Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 23 (ЭР23): Управление чрезмерно сильными эмоциями
- Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 24 (ЭР24): Устранение трудностей в регуляции эмоций
- Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 25 (ЭР25): Обзор навыков эмоциональной регуляции

### **Рабочие листы по развитию эмоциональной регуляции (ЭР.РЛ)**

- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1 (ЭР.РЛ1): "За" и "против" эмоциональной регуляции

#### ***Рабочие листы для понимания и обозначения эмоций***

- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2 (ЭР.РЛ2): Роль и значение моих эмоций
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2а (ЭР.РЛ2а): Пример: роль и значение моих эмоций
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2б (ЭР.РЛ2б): Дневник эмоций
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2в (ЭР.РЛ2в): Пример: дневник эмоций
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3 (ЭР.РЛ3): Мифы об эмоциях
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4 (ЭР.РЛ4): Наблюдение и описание эмоций
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4а (ЭР.РЛ4а): Наблюдение и описание эмоций

#### ***Рабочие листы по изменению эмоциональных реакций***

- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5 (ЭР.РЛ5): Проверка фактов
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 6 (ЭР.РЛ6): Схема изменения нежелательной эмоции
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7 (ЭР.РЛ7): Противоположное действие для изменения эмоции
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8 (ЭР.РЛ8): Решение проблемы для изменения эмоции

### ***Рабочие листы по снижению эмоциональной уязвимости***

- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 9 (ЭР.РЛ9): Пошаговое снижение эмоциональной уязвимости
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 10 (ЭР.РЛ10): Дневник приятных занятий
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11 (ЭР.РЛ11): Переход от ценностей к конкретным действиям
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11а (ЭР.РЛ11а): Переход от ценностей к конкретным действиям
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11б (ЭР.РЛ11б): Дневник действий, направленных на достижение ценностей
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 12 (ЭР.РЛ12): Вырабатывать мастерство и справляться заранее
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 13 (ЭР.РЛ13): Ежедневное применение навыков АВС
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14 (ЭР.РЛ14): Практика навыков ЗАБОТА
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а (ЭР.РЛ14а): Формы для работы с ночными кошмарами
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14б (ЭР.РЛ14б): Практика гигиены сна

### ***Рабочие листы по управлению непереносимыми эмоциями***

- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 15 (ЭР.РЛ15): Осознанность к текущим эмоциям
- Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16 (ЭР.РЛ16): Возможные трудности в регуляции эмоций

## **Навыки стрессоустойчивости (С)**

### **Раздаточные материалы по стрессоустойчивости (С)**

- Стессоустойчивость: раздаточный материал 1 (С1): Цели модуля стрессоустойчивости

### ***Раздаточные материалы для развития навыков переживания кризиса***

- Стессоустойчивость: раздаточный материал 2 (С2): Обзор навыков переживания кризиса
- Стессоустойчивость: раздаточный материал 3 (С3): Когда применять навыки переживания кризиса

- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 4 (С4): Навык СТОП
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 5 (С5): "За" и "против"
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6 (С6): Навык ТРУД: изменение биохимии вашего тела
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6а (С6а): Пошаговое применение холодной воды
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6б (С6б): Парная мышечная релаксация
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6в (С6в): Эффективный пересмотр прежнего мнения в сочетании с релаксацией
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 7 (С7): Отвлечение с помощью мудрого разума
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 8 (С8): Самоуспокоение
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 8а (С8а): Пошаговое сканирование тела
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 9 (С9): Улучшить момент (ПОПРАВЬте\_Момент)
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 9а (С9а): Пошаговое чувственное осознание

### ***Раздаточные материалы для развития навыков принятия реальности***

- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 10 (С10): Обзор навыков принятия реальности
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 10 (С11): Радикальное принятие
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 10 (С11а): Факторы, препятствующие радикальному принятию
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал С11б (С11б): Пошаговая практика радикального принятия
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 12 (С12): Поворот сознания
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 13 (С13): Готовность
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 14 (С14): Полуулыбка и ладони готовности
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 14а (С14а): Практика полуулыбки и ладоней готовности
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 15 (С15): Осознанность к текущим мыслям
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 15а (С15а): Практика осознанности к текущим мыслям

### ***Раздаточные материалы для навыков, если кризис — это зависимость***

- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 16 (С16): Обзор навыков: если кризис — это зависимость
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 16а (С16а): Распространенные зависимости
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 17 (С17): Диалектический отказ
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 17а (С17а): Планирование предупреждения рецидивов
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 18 (С18): Ясный разум
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 18а (С18а): Поведение, характерное для зависимого и ясного разума
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 19 (С19): Поддерживающее сообщество
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 20 (С20): Сжечь старые мосты и построить новые
- Стрессоустойчивость: раздаточный материал 21 (С21): Альтернативный бунт и адаптивное отрицание

### **Рабочие листы по стрессоустойчивости (С.РЛ)**

#### ***Рабочие листы для развития навыков переживания кризиса***

- Стрессоустойчивость: рабочий лист 1 (С.РЛ1): Навыки переживания кризиса
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 1а (С.РЛ1а): Навыки переживания кризиса
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 1б (С.РЛ1б): Навыки переживания кризиса
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 2 (С.РЛ2): Практика навыка СТОП
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 2а (С.РЛ2а): Практика навыка СТОП
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 3 (С.РЛ3): “за” и “против” действий в соответствии с кризисным побуждением
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 3а (С.РЛ3а): “за” и “против” действий в соответствии с кризисным побуждением
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 4 (С.РЛ4): Изменение состояния тела: навыки ТРУД
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 4а (С.РЛ4а): Парная мышечная релаксация
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 4б (С.РЛ4б): Эффективный пересмотр прежнего мнения и парная мышечная релаксация
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 5 (С.РЛ5): Пережить с мудрым разумом
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 5а (С.РЛ5а): Пережить с мудрым разумом
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 5б (С.РЛ5б): Пережить с мудрым разумом

- Стрессоустойчивость: рабочий лист 6 (С.РЛ6): Самоуспокоение
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 6а (С.РЛ6а): Самоуспокоение
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 6б (С.РЛ6б): Самоуспокоение
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 6в (С.РЛ6в): Пошаговое сканирование тела
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 7 (С.РЛ7): ПОПРАВЬте\_Момент
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 7а (С.РЛ7а): ПОПРАВЬте\_Момент
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 7б (С.РЛ7б): ПОПРАВЬте\_Момент

### ***Рабочий листы для навыков принятия реальности***

- Стрессоустойчивость: рабочий лист 8 (С.РЛ8): Навыки принятия реальности
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 8а (С.РЛ8а): Навыки принятия реальности
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 8б (С.РЛ8б): Навыки принятия реальности
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 9 (С.РЛ9): Радикальное принятие
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 9а (С.РЛ9а): Практика радикального принятия
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 10 (С.РЛ10): Поворот сознания, готовность и своеволие
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 11 (С.РЛ11): Полуулыбка и ладони готовности
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 11а (С.РЛ11а): Практика полуулыбки и ладоней готовности
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 12 (С.РЛ12): Осознанность к текущим мыслям
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 12а (С.РЛ12а): Практика осознанности к текущим мыслям

### ***Рабочие листы для развития навыков, если кризис — это зависимость***

- Стрессоустойчивость: рабочий лист 13 (С.РЛ13): Навыки, если кризис — это зависимость
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 14 (С.РЛ14): Планирование диалектического отказа
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 15 (С.РЛ15): От чистого разума к ясному разуму
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 16 (С.РЛ16): Подкрепление неаддиктивного поведения
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 17 (С.РЛ17): Альтернативный бунт и адаптивное отрицание
- Стрессоустойчивость: рабочий лист 18 (С.РЛ18): Сжечь старые мосты и построить новые

..... **ЧАСТЬ I** .....

**Введение в тренинг  
навыков ДПТ**

.....





## Обоснование тренинга навыков диалектико-поведенческой терапии

### Что такое ДПТ

Тренинг поведенческих навыков, описанный в настоящем руководстве, основан на терапевтической модели, которая называется диалектико-поведенческой терапией (ДПТ). ДПТ — это универсальная когнитивно-поведенческая терапия, первоначально разработанная для клиентов с хроническим суицидальным поведением, у которых было диагностировано пограничное расстройство личности (ПРЛ) [1]. Сочетая индивидуальную терапию, групповой тренинг навыков, телефонный коучинг и консультативную команду терапевтов, ДПТ стала первой психотерапией, эффективность в работе с ПРЛ которой была доказана в контролируемых клинических исследованиях. С тех пор были проведены многочисленные исследования, которые доказали эффективность ДПТ не только для ПРЛ, но и для широкого спектра других расстройств и проблем, включая как недостаточный и чрезмерный эмоциональный контроль, так и связанные с ним когнитивные и поведенческие модели. Кроме того, все большее количество исследований (обобщенных ниже в этой главе) свидетельствуют о том, что тренинг навыков сам по себе является многообещающей интервенцией для таких групп людей, как лица с алкогольной зависимостью, семьи суицидальных клиентов, жертвы домашнего насилия и др.

ДПТ, включая тренинг навыков, основывается на диалектической и биосоциальной теории психологического расстройства, в которой подчеркивается роль трудностей в регуляции эмоций — чрезмерный или недостаточный контроль — и поведения. Эмоциональная дисрегуляция связана с различными проблемами психического здоровья [2], обусловленными трудностями в регуляции эмоций и контроле побуждений, а также проблемами в межличностных отношениях и самооценке. Навыки ДПТ нацелены непосредственно на эти дисфункциональные паттерны. Общая цель тренинга навыков в ДПТ состоит в том, чтобы помочь людям изменить поведенческие, эмоциональные, когнитивные и межличностные модели, которые доставляют немало трудностей в жизни. Поэтому для эффективного использования настоящего руководства

важно понимать философию и теоретические основы ДПТ в целом. Такое понимание представляется крайне важным, поскольку оно определяет отношение терапевтов к терапии и к своим клиентам. Это отношение, в свою очередь, является существенным компонентом взаимоотношений терапевтов со своими клиентами, что является основой эффективности терапии, особенно в случаях суицидального риска и тяжелой дисрегуляции.

## Взгляд вперед

Настоящее руководство состоит из двух основных частей. Часть I (главы 1–5) помогает читателям ориентироваться в ДПТ, в частности в тренинге навыков. Часть II (главы 6–10) содержит подробные инструкции по тренингу конкретных навыков. Раздаточные материалы для клиентов и рабочие листы для всех модулей навыков изданы отдельной книгой.

В остальной части этой главы я описываю диалектическое мировоззрение, лежащее в основе терапии, и допущения, присущие такому взгляду. Затем описываются биосоциальная модель выраженной эмоциональной дисрегуляции (включая ПРЛ) и ее развитие, а также то, как вариации этой модели применяются к трудностям в регуляции эмоций в целом. Как отмечалось выше, представленные в настоящем руководстве навыки ДПТ специально разработаны для устранения эмоциональной дисрегуляции и ее дезадаптивных последствий. Глава 1 завершается кратким обзором исследований по стандартной ДПТ (индивидуальная терапия, телефонный коучинг, консультативная команда терапевтов и тренинг навыков), а также исследований тренинга навыков в отдельности без индивидуальной терапии. В главах 2–5 обсуждаются практические аспекты тренинга навыков: план проведения тренинга навыков, включая идеи для различных программ в зависимости от контингента участников и условий (глава 2); структура занятий и начало тренинга навыков (глава 3); мишени и процедуры проведения тренинга навыков (глава 4); применение других стратегий и методик ДПТ в поведенческом тренинге навыков (глава 5). Вместе эти главы помогают решить, как проводить тренинг навыков в конкретной клинике или частной практике. Набор приложений к части I состоит из 11 вариантов программ тренинга навыков.

В части II глава 6 начинается с формальной составляющей тренинга навыков в ДПТ. В ней описывается, как ввести клиентов в тренинг навыков и направить их на свои цели. Затем следуют методические рекомендации по тренингу отдельных навыков. Они сгруппированы в четыре модуля навыков: навыки осознанности (глава 7), навыки межличностной эффективности

(глава 8), навыки эмоциональной регуляции (глава 9) и навыки стрессоустойчивости (глава 10).

Каждому навыку соответствуют раздаточные материалы с инструкциями по его применению. Каждый раздаточный материал содержит как минимум один (обычно более одного) рабочий лист для клиентов, в котором они могут отмечать то, как они практиковали конкретный навык. Все эти раздаточные материалы и рабочие листы для клиентов можно найти в виде отдельной книги М. Линехан *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы* (“Диалектика”, 2020). Описания раздаточных материалов и соответствующих им рабочих листов приведены в блоках перед каждым модулем навыков (главы 6–10).

Здесь я должна отметить, что все тренинги навыков в наших исследованиях проводились в группах, хотя в клинике мы проводим также тренинги индивидуально. Большинство терапевтических рекомендаций в настоящем руководстве предполагают групповой тренинг навыков, главным образом потому, что легче адаптировать техники группового тренинга навыков к отдельным клиентам, чем наоборот. (Вопрос о групповом и индивидуальном тренинге навыков подробно обсуждается в следующей главе.)

Настоящее руководство является дополнением к моей книге *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* (пер. с англ., изд. “Диалектика”, 2020 г.) [3]. Хотя навыки ДПТ эффективны и при работе с расстройствами, отличными от ПРЛ, принципы, которые лежат в основе терапии, по-прежнему важны и обсуждаются здесь в полном объеме. Поскольку я часто ссылаюсь на эту книгу в настоящем руководстве, далее я буду называть ее основным учебником по ДПТ. Научные обоснования и ссылки на многие мои высказывания и позиции полностью описаны в главах 1–3, поэтому я не пересматриваю и не цитирую их здесь снова.

## Диалектическое мировоззрение и основные допущения

Как следует из названия, ДПТ основана на диалектическом мировоззрении. Применимо к поведенческой терапии термин “диалектика” имеет два определения: фундаментальная природа реальности и убеждающие диалоги<sup>1</sup> и взаимосвязи. Как мировоззрение или философская позиция диалектика формирует основу ДПТ. С другой стороны, диалектика в виде диалога и

<sup>1</sup> В ДПТ под *persuasive dialogue*, очевидно, понимается диалог, отменяющий различия. — Примеч. науч. ред.

взаимосвязи относится к терапевтическому подходу или стратегиям, используемым терапевтом для осуществления изменений. Эти стратегии подробно описаны в главе 7 основного учебника по ДПТ [3] и обобщены в главе 5 настоящего руководства.

Диалектический подход к природе реальности и поведения человека имеет три основные характеристики. Во-первых, как в подходе динамических систем, так и в диалектике подчеркивается фундаментальная взаимосвязь или целостность реальности. Это означает, что в диалектическом подходе анализ отдельных частей системы имеет ограниченную ценность за исключением случаев, когда благодаря этому анализу достигается связь части с целым. Таким образом, диалектика направляет наше внимание на отдельные части системы (на то или иное поведение), а также на взаимосвязь части с другими частями (например, с другим поведением, с окружением) и с большим целым (например, с культурой, с международной ситуацией в то время). В данном случае это означает, что терапевт должен обязательно учитывать взаимосвязи, характеризующие дефицит навыков. Чрезвычайно сложно обучить одним навыкам, не обучая при этом другим, связанным с первыми. Взгляд с точки зрения диалектики, кроме того, совместим с рассмотрением психопатологии с точки зрения ее контекста развития и идей феминизма. Обучать поведенческим навыкам особенно тяжело, когда непосредственная окружающая среда человека или культура в целом не поддерживает такое обучение. Таким образом, человек должен учиться не только навыкам саморегуляции и навыкам влияния на свое окружение, но и знанию, когда эти навыки необходимо применять.

Во-вторых, реальность рассматривается не как статичная, а как состоящая из внутренних противодействующих сил (тезис и антитезис), синтез которых формирует новый набор противодействующих сил. Очень важная идея диалектики состоит в том, что все утверждения содержат в себе собственные противоположности. Как сказал Голдберг, «Я предполагаю, что правда парадоксальна, что каждая мудрость содержит в себе свои противоречия, что истины стоят бок о бок» (с. 295–296, курсив в оригинале) [4]. Диалектика в этом смысле совместима в идее конфликта с психодинамическими моделями психопатологии. Дихотомическое и категорическое мышление, поведение и эмоции рассматриваются как отсутствие диалектичности. Человек застревает в противоположностях, не способен перейти к синтезу. В отношении поведенческого тренинга навыков три диалектических противоречия могут значительно помешать прогрессу клиента. Терапевт должен обратить внимание на каждое из них и помочь клиенту продвигаться к реалистичному синтезу.

Первое из этих диалектических противоречий заключается в необходимости сделать так, чтобы клиенты принимали себя такими, какие они есть в данный момент, и при этом стремились к изменениям. Это первое диалектическое противоречие — основная точка конфликта в любой терапии, и терапевт должен искусно его преодолеть, чтобы произошли изменения.

Второе диалектическое противоречие — несоответствие между получением клиентами того, что им нужно, чтобы стать более компетентными, и потерей того, что им нужно, если они станут более компетентными. Однажды у меня проходила тренинг навыков клиентка, которая каждую неделю сообщала, что она не выполняла никаких домашних заданий, и настаивала на том, что психотерапия не работает. Когда спустя шесть месяцев я предположила, что, возможно, эта терапия для нее и в самом деле не работает, она сообщила, что все время пыталась осваивать новые навыки, и они *помогли*. Однако она не говорила мне об этом, поскольку боялась, что, если она продемонстрирует какое-то улучшение в своем состоянии, я отстраню ее от тренинга навыков.

Третье диалектическое противоречие связано с поддержкой личностной целостности клиентов и валидацией собственных взглядов на их трудности одновременно с освоением новых навыков, которые помогут им избавиться от страданий. Если при обучении новым навыкам клиентам становится лучше, они подтверждают свое мнение о том, что их проблема состояла в недостаточном владении навыками самопомощи. Они не пытались манипулировать окружающими, в чем те их зачастую обвиняли. Они не мотивированы причинить вред другим и не испытывают недостатка в положительной мотивации. Но само участие в тренинге навыков может подтвердить точку зрения других людей: необходимость в обучении клиента новым навыкам доказывает, что другие люди были все это время правы (а клиент был не прав) или что проблемой был сам клиент (а не его окружение). Диалектика не только фокусирует внимание клиента на этих противоречиях, но и предлагает пути выхода из них (эта тема рассматривается в главе 7 основного учебника по ДПТ [3]).

В-третьих, еще одна характеристика диалектики — это вытекающее из двух приведенных выше характеристик предположение о том, что фундаментальная природа реальности — это изменение и процесс, а не содержание или структура. Самым важным следствием здесь является то, что индивид и окружающая среда подвергаются непрерывному переходу из одного состояния в другое. Таким образом, терапия не фокусируется на поддержании стабильной, согласованной среды, а скорее, направлена на то, чтобы помочь клиенту приспособиться к переменам. Так, например, мы препятствуем тому, чтобы участники занимали одни и те же места в группе тренинга навыков в течение всего

времени ее работы. В рамках тренинга навыков терапевты должны помнить не только о том, как меняются их клиенты, но и о том, как они и применяемая ими терапия меняются со временем.

## Биосоциальная теория: как формируется эмоциональная дисрегуляция<sup>2</sup>

Как отмечалось ранее, ДПТ была первоначально разработана для лиц с высоким суицидальным риском и для лиц с симптомами ПРЛ. Однако эффективная терапия требует согласованной теории. Поэтому моя первая задача состояла в том, чтобы разработать теорию, которая позволила бы мне понять акт самоубийства, а также ПРЛ. Для своей теории у меня было три критерия: она должна была 1) направлять применение терапии; 2) порождать сострадание; 3) соответствовать данным исследований. Созданная мной биосоциальная теория основывается на предпосылке о том, что как самоубийство, так и ПРЛ являются, по сути, расстройствами, в основе которых лежит эмоциональная дисрегуляция. Суицидальное поведение — это реакция на невыносимые эмоциональные страдания. ПРЛ представляет собой выраженное психическое расстройство, вызванное серьезной дисрегуляцией эмоциональной системы. Лица с ПРЛ демонстрируют характерный паттерн нестабильности в регуляции эмоций, контроле побуждений, межличностных отношениях и самооценке.

Эмоциональная дисрегуляция также была связана с целым рядом других проблем психического здоровья. Расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ, расстройства пищевого поведения и многие другие деструктивные поведенческие паттерны часто являются попыткой побега от невыносимых эмоций. Исследователи предположили, что большое депрессивное расстройство должно быть определено как расстройство регуляции эмоций, частично основанное на дефиците положительного подкрепления и невозможности накапливать положительные эмоции [5].

<sup>2</sup> Обсуждаемые в этом разделе идеи о биосоциальной теории в целом (и модель ДПТ для эмоций в частности) взяты не только из основного учебника по ДПТ [3], но и из следующих изданий. Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 491–507). New York: Guilford Press; и Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495–510. Нексю и другие обсуждают эмоциональную дисрегуляцию как центральный элемент ПРЛ и психических расстройств, а Кроуэлл и другие представили доработанную и расширенную версию моей оригинальной биосоциальной теории.

Аналогичным образом обзоры литературы показали, что тревожные расстройства, шизофрения и даже биполярные аффективные расстройства напрямую связаны с эмоциональной дисрегуляцией [6, 7].

## **Модель эмоций в ДПТ**

Чтобы разобраться в эмоциональной дисрегуляции, мы должны, в первую очередь, понять, что такое эмоции. Однако, предлагая какое-либо определение понятия "эмоция", мы сталкиваемся со сложностями, и даже исследователи эмоций редко приходят к согласию относительно какого-то одного конкретного определения. Тем не менее обучение клиентов эмоциям и их регуляции требуют от нас если не дать эмоциям точное определение, то хотя бы попытаться их описать. Навыки ДПТ основаны на представлении о том, что эмоции — это краткие, непроизвольные, представляющие целостную систему, структурированные реакции на внешние и внутренние стимулы [8]. Подобно другим подходам, ДПТ подчеркивает важность эволюционной адаптивной ценности эмоций в их понимании [9]. Хотя эмоциональные реакции являются системными, их можно рассматривать как состоящие из следующих взаимодействующих подсистем: 1) эмоциональная уязвимость к раздражителям; 2) внутренние и/или внешние события, выполняющие роль эмоциональных раздражителей (например, побуждающие события); 3) оценка и интерпретация этих раздражителей; 4) тенденции в реакциях, включая нейрохимические и физиологические реакции, выученные реакции и побуждения к действию; 5) невербальные и вербальные экспрессивные реакции и действия; 6) последствие первоначальной эмоциональной "вспышки", включая вторичные эмоции. Полезно рассматривать паттерны действий, связанные с эмоциональными реакциями, как неотъемлемую часть эмоциональных реакций, а не последствия эмоций. Объединив все эти элементы в одну интерактивную систему, ДПТ подчеркивает, что изменение любого компонента эмоциональной системы может изменить работу всей системы. Коротко говоря, если человек хочет изменить свои эмоции, в том числе действия по ним, он может этого достичь путем изменения любой части эмоциональной системы.

## **Эмоциональная дисрегуляция**

Эмоциональная дисрегуляция — это неспособность изменять или регулировать эмоциональные сигналы, переживания, действия, словесные ответы и/или невербальные выражения в обычных условиях, даже приложив большие усилия. Об устойчивой эмоциональной дисрегуляции можно говорить,



если неспособность регулировать эмоции проявляется в рамках широкого спектра эмоций, проблем адаптации и контекстов ситуаций. Устойчивая эмоциональная дисрегуляция обусловлена уязвимостью к высокой эмоциональности, а также неспособностью регулировать интенсивные эмоциональные реакции. Характеристики эмоциональной дисрегуляции включают в себя избыточность болезненных эмоциональных переживаний; неспособность регулировать интенсивное эмоциональное возбуждение; проблемы с отвлечением внимания от эмоциональных сигналов; когнитивные искажения и нарушения в обработке информации; недостаточный контроль импульсивного поведения, связанный с сильным положительным и отрицательным воздействием; трудности в организации и координации действий для достижения целей, которые не зависят от настроения во время эмоционального возбуждения, и тенденция “замирать” или диссоциировать при очень выраженном стрессе. Она также может представлять собой чрезмерный контроль над эмоциями и их подавление, что приводит к преобладанию негативных переживаний, неспособности к положительному подкреплению и трудностям с аффективной передачей данных. Системная дисрегуляция вызвана эмоциональной уязвимостью и дезадаптивными стратегиями управления эмоциями. Эмоциональная уязвимость определяется следующими характеристиками: 1) очень высокая негативная аффективность в качестве исходных данных; 2) чувствительность к эмоциональным раздражителям; 3) интенсивная реакция на эмоциональные раздражители; 4) медленное возвращение к эмоциональному равновесию после возникновения эмоционального возбуждения.

## **Эмоциональная регуляция**

Напротив, регуляция эмоций — это способность 1) подавлять импульсивное и неуместное поведение, связанное с сильными отрицательными или положительными эмоциями; 2) организовывать себя для скоординированных действий ради внешней цели (т.е. действовать таким образом, чтобы при необходимости это не зависело от настроения); 3) самостоятельно снижать любое физиологическое возбуждение, вызванное сильной эмоцией; 4) перенаправлять внимание при наличии сильной эмоции. Регуляция эмоций может быть автоматической, а также контролироваться сознательно. В ДПТ основное внимание уделяется повышению сознательного контроля и наработыванию достаточной практики для овладения такими навыками, которые в конечном итоге становятся автоматическими.

## **Биологическая уязвимость (“биологическое” в биосоциальной теории)<sup>3</sup> [10]**

Предрасположенность к негативной аффективности, высокая чувствительность к эмоциональным раздражителям и импульсивность являются биологическими предпосылками эмоциональной дисрегуляции. К этим биологическим факторам влияния относятся наследственность, факторы внутриутробного развития, физические травмы мозга в детстве или взрослом возрасте, влияние опыта в раннем детском возрасте на развитие и функционирование мозга. Дисфункция в любой части чрезвычайно сложной системы управления эмоциями может обеспечить биологическую основу для исходной эмоциональной уязвимости и последующих трудностей в регуляции эмоций. Таким образом, биологическая предрасположенность может быть различной у разных людей.

Здесь особенно важны два аспекта темперамента у детей: волевой контроль и негативная аффективность. Волевой контроль, который проявляется как на эмоциональном, так и на поведенческом уровне, — это общий термин для различного поведения по саморегуляции (включая подавление доминирующих реакций для проявления менее доминирующих, планирование и обнаружение ошибок в поведении). Дети, которые находятся под угрозой глубокой эмоциональной дисрегуляции и поведенческих дисфункций, скорее всего, будут испытывать недостаточность волевого контроля и подвергаться воздействию негативной аффективности, для которой характерны дискомфорт, фрустрация, застенчивость, грусть и неспособность успокоиться.

## **Ближайшее окружение ребенка, которое отвечает за его уход и воспитание (“социальное” в биосоциальной теории)**

Вклад социальной среды, особенно семьи, включает 1) тенденцию к инвалидации эмоций и неспособность моделировать уместное выражение эмоций; 2) стиль взаимодействия, который усиливает эмоциональное возбуждение; 3) несоответствие стиля воспитания и родительства темпераменту ребенка. Этот последний момент подчеркивается здесь потому, что он обращает внимание на взаимодействие биологии и окружения, которое формирует как поведение ребенка, так и поведение лиц, ответственных за его уход и воспитание.

<sup>3</sup> Раздел “Биологическая уязвимость («биологическое» в биосоциальной теории)” адаптирован Американской психологической ассоциацией из книги Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan’s theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495–510. Copyright 2009. Используется с разрешения.

Теоретически ребенок с высокой биологической уязвимостью может быть подвержен риску ПРЛ и/или эмоциональной дисрегуляции, если между его индивидуальными особенностями и особенностями окружения, которое ответственно за уход и воспитание, существуют критические расхождения или если силы и возможности семьи чрезвычайно ограничены (например, алкоголизм члена семьи или онкология у сиблинга). Такие ситуации способствуют нарастанию инвалидации, поскольку требования ребенка часто превышают способность окружения удовлетворять эти требования.

Возможно также и обратное: биологически уязвимый ребенок может оказаться устойчивым в хорошо соответствующем ему окружении, в котором присутствует сильная семейная поддержка. Такие различия в результатах позволили мне выделить три основных типа семей, которые повышают риск ПРЛ: дезорганизованная семья (например, семья, которая характеризуется повсеместно пренебрежительным или жестоким обращением); идеальная семья (например, семья, в которой выражение отрицательных эмоций запрещается); нормальная семья (которая характеризуется прежде всего плохой совместимостью). Важно отметить, что характеристики лица, которое ответственно за уход и воспитание ребенка, не обязательно должны быть стабильными или врожденными. Скорее всего, лица, ответственные за уход и воспитание ребенка, сами являются результатом сложных биологических, социальных и психологических взаимодействий, в том числе собственных детских воспоминаний о стиле воспитания в семье.

## Роль инвалидирующего окружения

Роль инвалидации<sup>4</sup> в развитии эмоциональной дисрегуляции имеет смысл, как только вы осознаете, что первичная функция эмоций людей (а также других млекопитающих) состоит в том, чтобы служить быстрой системой передачи информации. Инвалидация эмоций посылает сообщение о том, что информация не была принята. Если это сообщение важное, по понятным причинам отправитель делает все для эскалации коммуникации через эскаляцию эмоций. Если получатель “не принимает” информацию или подвергает ее сомнению, отправитель прилагает дополнительные усилия, чтобы прекратить коммуникацию, как правило, прибегая к каким-то другим формам инвалидации. И так будет продолжаться снова и снова, ситуация с обеих сторон будет обостряться, пока одна из сторон не пойдет на попятную. Часто именно получатель завершает такую коммуникацию, выслушивая в итоге отправителя

<sup>4</sup> От англ. *invalidate* — не признавать, обесценивать, считать несостоятельным или неполноценным, не принимать во внимание, отрицать. — *Примеч. ред.*

в сильном эмоциональном возбуждении или уступая его требованиям. Следовательно, эскалация подкрепляется. Если это периодически продолжается, паттерн эскалации эмоциональной дисрегуляции закрепляется.

Такая окружающая среда, в частности, весьма разрушительна для ребенка, который начинает жизнь с высокой эмоциональной уязвимостью. Эмоционально уязвимая и реактивная личность провоцирует инвалидацию со стороны своего окружения, которое в противном случае могло бы быть благоприятным. Определяющей характеристикой инвалидирующего окружения является склонность непоследовательно и неадекватно реагировать на переживания близкого человека (например, убеждения, мысли, чувства, ощущения) и, в частности, нечувствительность к переживаниям, не имеющим публичного выражения. Инвалидирующему окружению также свойственна неуместная реакция (слишком сильная либо недостаточно заметная) на переживания близкого человека, выражаемые публично. Феноменологические, психологические и когнитивные компоненты эмоций образуют основу для переживаний личности, что приводит к инвалидации в этих условиях. Чтобы прояснить вклад инвалидирующего окружения в эмоционально дисрегулируемое поведение, давайте противопоставим его окружению, которое способствует развитию более адаптивных навыков регуляции эмоций.

В благоприятной семье личные переживания часто получают открытую валидацию. Например, когда ребенок говорит: “Я хочу пить”, родители дают ему попить (вместо того, чтобы сказать: “Нет, не хочешь. Ты только что пил”). Когда ребенок плачет, родители успокаивают его или пытаются выяснить, что не так (вместо того, чтобы сказать: “Прекрати реветь!”). Когда ребенок выражает гнев или разочарование, члены семьи относятся к нему серьезно (вместо того, чтобы игнорировать его эмоции как несущественные). Когда ребенок говорит: “Я сделал все что мог”, родитель соглашается (вместо того, чтобы сказать: “Нет, ты этого не сделал”). И так далее. В благоприятной семье учитываются предпочтения ребенка (например, в цвете комнаты, в видах деятельности или в одежде); родители интересуются убеждениями и мыслями ребенка и серьезно к ним относятся; эмоции ребенка рассматриваются как важные способы передачи сообщений.

Успешная передача сообщений о личных переживаниях в такой семье сопровождается изменением поведения других членов семьи. Эти изменения увеличивают вероятность удовлетворения потребностей ребенка и снижают вероятность отрицательных последствий. Родительская реакция, которая созвучна эмоциональным переживаниям ребенка и не является негативной, приводит к тому, что дети лучше способны различать собственные и чужие эмоции.

Напротив, инвалидирующая семья является проблемной, потому что люди в ней реагируют на сообщение о предпочтениях, мыслях и эмоциях не в соответствии с ними: либо демонстрируя безразличие, либо реагируя слишком остро. Это приводит к увеличению рассогласованности между личными переживаниями эмоционально уязвимого ребенка и переживаниями, одобряемыми социальным окружением, на которые оно реагирует. Устойчивая рассогласованность между личными переживаниями ребенка и тем, как окружение описывает его переживания, обуславливает многие поведенческие проблемы, связанные с эмоциональной дисрегуляцией.

В инвалидирующем окружении, помимо недостаточной способности оптимально реагировать на эмоциональные переживания, акцент делается на контроле эмоциональной экспрессии, в особенности выражения негативного аффекта. Болезненные переживания часто выставляются незначительными и объясняются такими отрицательными чертами, как недостаток мотивации, отсутствие дисциплины и неспособность положительно относиться к происходящему. Сильные положительные эмоции и связанные с ними предпочтения могут быть связаны с такими негативными чертами, как неспособность адекватно оценить происходящее, анализировать или высокая импульсивность. Другие характеристики инвалидирующего окружения включают ограничение потребностей ребенка, дискриминацию его по признаку пола или другим случайным характеристикам, а также применение наказаний (от критики до физического и сексуального насилия) для контроля поведения.

Инвалидирующее окружение вносит свой вклад в эмоциональную дисрегуляцию, поскольку не обучает ребенка обозначать и модулировать свое эмоциональное возбуждение, развивать стрессоустойчивость и полагаться на собственные эмоциональные реакции как на достоверную интерпретацию событий. Оно также активно учит ребенка инвалидировать собственный опыт, заставляя его искать внешние подсказки о том, как действовать и чувствовать. Представляя решение жизненных проблем в упрощенном виде, инвалидирующее окружение не может научить ребенка устанавливать реалистичные цели. Более того, наказывая ребенка за выражение отрицательных эмоций и непоследовательно подкрепляя эмоциональное сообщение только после эскалации с его стороны, семья формирует стиль эмоционального выражения, который колеблется между крайним подавлением и крайней расторможенностью. Другими словами, типичная реакция такой семьи на эмоции отсекает их коммуникативную функцию.

Инвалидация эмоций, в частности отрицательных, — это стиль взаимодействия, характерный для обществ, в которых поощряется индивидуализм, включая самоконтроль и личные достижения. Это вполне характерно для

западной культуры в целом. Конечно, инвалидация в определенной мере необходима для воспитания ребенка и обучения его самоконтролю. Далеко не каждое сообщение эмоций, предпочтений или убеждений следует подкреплять положительной реакцией. Ребенок, который является высокоэмоциональным и испытывает трудности с регуляцией эмоций, требует от окружения (особенно от родителей, а также от друзей и учителей) наибольших усилий по внешнему контролю своей эмоциональности. Инвалидация может быть весьма эффективной при временном подавлении выражения эмоций. Однако инвалидирующее окружение оказывает различное воздействие на разных детей. Стратегии эмоционального контроля, используемые в инвалидирующих семьях, могут лишь незначительно навредить детям, которые физиологически хорошо подготовлены к регулированию своих эмоций, а некоторым детям вообще могут быть полезны. Однако предполагается, что такие стратегии оказывают разрушительное воздействие на эмоционально уязвимых детей.

Такой транзактный взгляд не должен использоваться для снижения значения важности психической травмы в этиологии ПРЛ и эмоциональной дисрегуляции. Исследователи подсчитали, что до 60–75% лиц с ПРЛ имеют историю детской травмы [11, 12] и многие продолжают испытывать дальнейшую травматизацию во взрослой жизни [13, 14]. В одном исследовании ученые обнаружили, что 90% клиентов с ПРЛ сообщали о наличии у них определенного опыта вербального, эмоционального, физического и/или сексуального насилия со стороны взрослых. По их словам, уровень жестокости в обращении со стороны взрослых был значительно выше, чем отмеченный для сравнения респондентами с расстройствами Оси II<sup>5</sup>, отличными от ПРЛ [14]. Однако остается непонятным, способствует ли травма сама по себе развитию ПРЛ и паттернов эмоциональной дисрегуляции или же травма и развитие такого расстройства сами являются следствием существующей семейной дисфункции и инвалидации. Другими словами, проблемы с виктимизацией и регуляцией эмоций могут возникать из одного и того же набора условий развития.

## **Формирование эмоциональной дисрегуляции: резюме**

Эмоциональная дисрегуляция в целом, а также дисрегуляция, встречающаяся при ПРЛ в частности, являются результатом биологической предрасположенности, особенностей окружения и взаимодействия между ними в период ее формирования. Биосоциальная модель формирования эмоциональной

<sup>5</sup> Речь идет об Оси II классификации DSM-5, включающей личностные расстройства и другие стабильные, практически мало обратимые длительные психические расстройства, такие как нарушения или задержка умственного развития. — *Примеч. науч. ред.*

дисрегуляции предлагает следующее: 1) развитие склонности к экстремальным эмоциональным перепадам основано на характеристиках ребенка (например, врожденной эмоциональной чувствительности, импульсивности), взаимодействующих с социальным контекстом, который формирует и поддерживает неустойчивость эмоций; 2) подкрепляющее взаимодействие между биологической уязвимостью и факторами окружения повышает эмоциональную дисрегуляцию и неспособность контролировать поведение, что способствует развитию отрицательных когнитивных выводов и социальных последствий; 3) со временем формируется сочетание определенных черт и дезадаптивных копинг-стратегий; 4) эти черты и поведение могут усугубить риск повсеместной эмоциональной дисрегуляции в процессе развития ребенка, воздействуя на его межличностные отношения и функционирование в социуме, а также мешая формированию здоровых эмоциональных реакций.

Эта модель показана на рис. 1.1.

## Последствия эмоциональной дисрегуляции

Маккоби утверждал, что сдерживание действий является основой для организации всего поведения [15]. Развитие систем саморегуляции (как в описанном выше волевом контроле), особенно способность сдерживать и контролировать аффект, является одним из самых важных аспектов развития ребенка. Способность контролировать переживание и выражение эмоций имеет решающее значение, поскольку ее отсутствие приводит к нарушению поведения, особенно целенаправленного и просоциального. С другой стороны, сильная эмоция реорганизует или перенаправляет поведение, осуществляя подготовку индивида к действиям, которые конкурируют с незмоциональным или менее эмоционально обусловленным поведенческим репертуаром.

Поведение индивидов, отвечающих критериям широкого спектра аффективных расстройств, может быть определено как последствие эмоциональной дисрегуляции и стратегий дезадаптивного управления эмоциями. Импульсивное поведение, особенно аутодеструктивное и суицидальное, можно рассматривать как дезадаптивную, но высокоэффективную стратегию эмоциональной регуляции. Например, передозировка психоактивными веществами обычно приводит к длительным периодам сна, что, в свою очередь, притупляет эмоциональную дисрегуляцию. Хотя механизм, при котором нанесение себе повреждений оказывает влияние на свойства эмоциональной регуляции, не ясен, очень часто индивиды, склонные к такому поведению, сообщают о значительном снижении беспокойства и других сильных негативных эмоциональных состояний после подобных действий. Суицидальное поведение

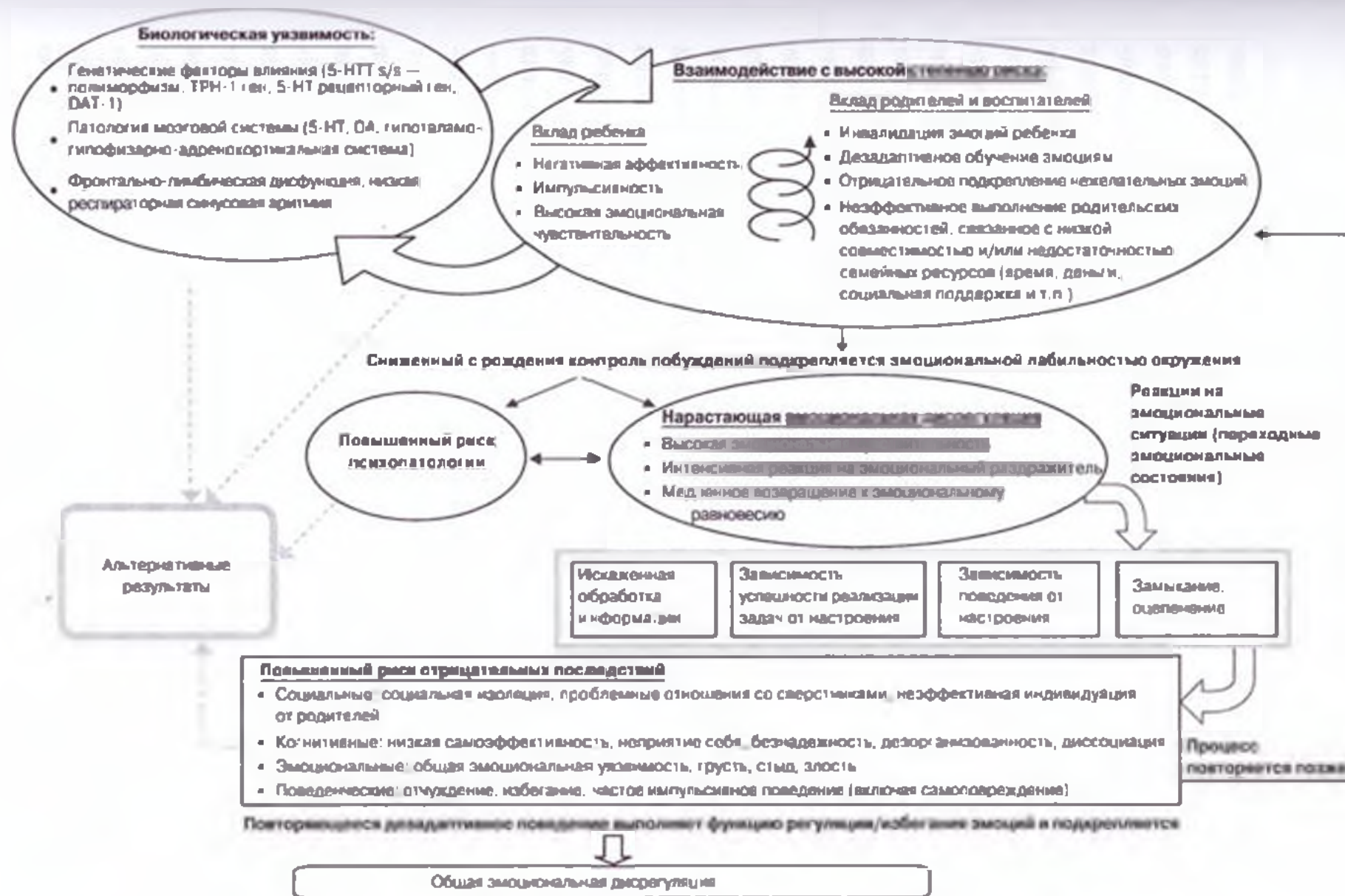


Рис. 1.1. Иллюстрация биосоциальной модели развития ПРЛ. 5-HT — серотонин; 5-HTT — транспортер серотонина; TPH-1 — триптофан-гидроксилаза 1; DA — допамин; DAT-1 — транспортер допамина 1; HPA — гипоталамо-гипофизарно-адренокортикальная система; RSA — респираторная синусовая аритмия. Адаптация Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Lenzenweger, M. F. (2008). *The development of borderline personality and self-injurious behavior*. In T. P. Beauchaine & S. Hinshaw (Eds.), *Child psychopathology* (p. 528). Hoboken, NJ: Wiley. Copyright 2008 by John Wiley & Sons, Inc. Используется с разрешения



также очень эффективно в получении помощи от окружения, которое помогает избегать или изменять ситуации, вызывающие эмоциональную боль. Например, суицидальное поведение, как правило, является для непсихотика наиболее действенным способом госпитализации в стационарное психиатрическое отделение. Суицидальные мысли, планирование самоубийства и фантазии на тему смерти от самоубийства, сопровождающиеся убеждением, что смерть станет избавлением от боли, могут принести чувство значительного облегчения. И наконец, планирование самоубийства, воображение самоубийства и участие в акте самоповреждения (и его последствиях, если он станет общеизвестным) могут снизить болезненные эмоции, став весомым отвлекающим фактором.

Неспособность регулировать эмоциональное возбуждение также препятствует развитию и поддержанию чувства "Я". Как правило, чувство "Я" формируется путем наблюдения за самим собой и за реакцией других в отношении своих действий. Эмоциональная стабильность и предсказуемость во времени в подобных ситуациях являются предпосылками развития идентичности. Непредсказуемая эмоциональная лабильность ведет к непредсказуемому поведению и когнитивной непоследовательности и, следовательно, мешает развитию личности. Склонность индивидов с эмоциональной дисрегуляцией к попыткам подавлять эмоциональные реакции также может быть причиной отсутствия выраженного чувства идентичности. Бесчувственность, связанная с подавленным аффектом, часто воспринимается как пустота, что еще более способствует развитию неадекватности чувства "Я", а порой и полному его отсутствию. Подобным образом, если восприятие событий индивидом никогда не бывает "правильным" или же является непредсказуемо "правильным" — ситуация, характерная для инвалидирующего окружения, — то у такого индивида можно ожидать чрезмерной зависимости от других.

Эффективные межличностные отношения зависят как от устойчивого чувства "Я", так и от способности спонтанно выражать эмоции. Успешные отношения также требуют способности к саморегуляции эмоций и устойчивости к эмоционально болезненным стимулам. Вполне понятно, что без таких возможностей люди развивают хаотичные отношения. Когда эмоциональная дисрегуляция становится масштабной или слишком тяжелой, она препятствует стабильности чувства "Я" и нормальному выражению эмоций. Трудности с контролем импульсивного поведения и выражением крайне отрицательных эмоций могут нанести ущерб отношениям индивида; в частности, трудности с гневом и его выражением препятствуют поддержанию стабильных отношений.

## Эмоциональная дисрегуляция и обучение навыкам ДПТ [16]

Как отмечалось выше, многие психические расстройства можно представить в виде нарушений регуляции эмоций с дефицитом как их активации, так и торможения. Как только вы осознаете, что эмоции включают в себя как действия, так и побуждение к выполнению действия, вы сможете увидеть связь между эмоциональной дисрегуляцией и многими нарушениями, определяемыми как расстройства поведения (например, расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ). Навыки ДПТ нацелены непосредственно на эти дисфункциональные модели поведения.

Во-первых, дисрегуляция чувства “Я” — весьма обычное явление у лиц с выраженной эмоциональной дисрегуляцией. Например, пациенты с депрессией или ПРЛ нередко сообщают о том, что у них вообще отсутствует чувство “Я”, они ощущают пустоту и не знают, кто они. Также распространены чувство отстраненности от других, презрения к себе и собственной неценности или бесполезности. Кроме того, лица с выраженной эмоциональной дисрегуляцией часто воспринимают реальность через объектив своих эмоций, а не такой, какая она есть. Как следствие — оценочные суждения, искаженные выводы, допущения и убеждения. Для решения проблемы дисрегуляции чувства “Я” первый модуль тренинга навыков ДПТ (глава 7) направлен на обучение базовому набору навыков осознанности, т.е. навыкам, связанным с умением сознательно переживать и наблюдать за собой и за окружающими событиями с любопытством и без осуждения; видеть и описывать реальность такой, какая она есть, и эффективно участвовать в потоке происходящего. Чтобы справиться с воздействием высокой эмоциональности, навыки осознанности сосредоточены на наблюдении и точном описании внутренних и внешних текущих событий, безоценочно и без искажения реальности. Навыки осознанности являются базовыми для всех других навыков, и поэтому мы обращаемся к ним в начале каждого модуля навыков.

Во-вторых, у лиц с эмоциональной дисрегуляцией часто возникают межличностные проблемы. Например, у них могут быть хаотичные и напряженные отношения, которые характеризуются значительными сложностями. Тем не менее им может быть очень трудно “отпустить” такие отношения; вместо этого они могут предпринимать отчаянные попытки не дать уйти важным для себя людям. Более того, продуктивность таких индивидов очень зависит от их взаимоотношений со значимыми людьми. Проблемы с гневом и ревностью могут испортить близкие и дружеские отношения; зависть и стыд могут привести к избеганию других. Человеку с высоким уровнем тревожности,

возможно, будет необходимо постоянное присутствие партнера рядом, чтобы ощущать себя в безопасности. И напротив, тяжелая депрессия может вызвать трудности с тем, чтобы налаживать и строить отношения. Таким образом, еще один модуль тренинга навыков ДПТ (глава 8) направлен на обучение навыкам межличностной эффективности.

В-третьих, трудности вследствие эмоциональной дисрегуляции типичны для многих расстройств. Эти трудности включают в себя проблемы с распознаванием эмоций, их описанием и обозначением, с избеганием эмоций и с пониманием того, что делать, когда эмоция возникает. Поэтому третий модуль тренинга навыков ДПТ (глава 9) направлен на обучение этим и другим навыкам эмоциональной регуляции.

В-четвертых, у людей с выраженной эмоциональной дисрегуляцией часто наблюдаются такие расстройства поведения, как употребление психоактивных веществ, попытки нанести себе повреждения или убить себя, а также другие проблемные формы импульсивного поведения. Импульсивное и суицидальное поведение рассматривается в ДПТ как дезадаптивная деятельность по решению проблем, вызванная неспособностью человека терпеть эмоциональный дистресс достаточно долго, чтобы найти потенциально более эффективные решения. Чтобы противостоять этим дезадаптивным формам поведения, связанным с решением проблемы и стрессоустойчивостью, четвертый модуль тренинга навыков ДПТ (глава 10) направлен на обучение эффективным, адаптивным навыкам стрессоустойчивости.

В табл. 1.1 перечислены конкретные навыки в каждом из этих модулей.

**Таблица 1.1. Обзор специфических навыков ДПТ по модулям**

Навыки осознанности	Навыки эмоциональной регуляции
<p><b>Базовые навыки осознанности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мудрый разум (состояния разума)</li> <li>Навыки осознанности "что" (наблюдение, описание, участие)</li> <li>Навыки осознанности "как" (безоценочность, однонаправленность, эффективность)</li> </ul> <p><b>Другие аспекты осознанности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Практика осознанности с точки зрения духовности (включая мудрый разум и любящую доброту)</li> <li>Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разума бытия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание и обозначение эмоций</li> <li>Изменение эмоциональных реакций</li> <li>Проверка фактов</li> <li>Противоположное действие</li> <li>Решение проблемы</li> <li>Снижение эмоциональной уязвимости (АВС_ЗАБОТА: Аккумулировать положительные эмоции, Вырабатывать мастерство, Справляться заранее; Здоровье тела, Активность физическая, Быть умеренными, Отдых для нервной системы, Тарелка еды по 3-4 раза в день)</li> </ul>

Окончание табл. 1.1

Мудрый разум: следование срединному пути	Управление непереносимыми эмоциями Осознанность к текущим эмоциям Управление чрезмерно сильными эмоциями
<b>Навыки межличностной эффективности</b>	<b>Навыки стрессоустойчивости</b>
Искусность в постановке целей Уточнение приоритетов Эффективность достижения целей (ПОПРОСИ: Перечислите факты, Опишите свое отношение, Попросите, что хотите, Расскажите, почему это хорошо, Обсуждайте разные варианты, Стойте на своем, Изобразите уверенность) Межличностная эффективность (ДРУГ: будьте Доброжелательными, покажите Расположение, Успешно валидируйте, Говорите непринужденно) Эффективность самоуважения (ЧЕСТЬ: будьте Честными с собой и с другими, Если виноваты, извинитесь только один раз, держитесь Своих ценностей, говорите Только правду) Когда и как настойчиво добиваться своего или отказывать	Навыки переживания кризиса Навык СТОП (Стойте, отступите Только шаг назад, Осмотритесь, Попробуйте действовать осознанно) “За” и “против” Навык ТРУД (Температура, Релаксация, физические Упражнения, Дыхание) Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с Мудрым разумом: Помогите кому-то, Если сравните, используйте Различные эмоции, напомним, что Есть другие действия, постройте Железную стену, Используйте ощущения, Течение мыслей перенаправьте) Самоуспокоение (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание); медитативное сканирование тела) Улучшение момента (ПОПРАВЬте_Момент: Подключите воображение, Откройте смысл, делайте По одному делу за раз, Расслабьтесь, Активно отправьте себя в короткий отпуск, Верьте в себя)
Дополнительные навыки межличностной эффективности Построить новые отношения и завершить деструктивные старые Навыки поиска потенциальных друзей Осознанность к другим людям Как завершить отношения Навыки следования срединному пути	<b>Навыки принятия реальности</b> радикальное принятие поворот сознания готовность полуулыбка ладони готовности осознанность к текущим мыслям
Диалектика Валидация Стратегии изменения поведения	Дополнительные навыки стрессоустойчивости: если кризис — это зависимость диалектический отказ ясный разум поддерживающее сообщество сжечь старые мосты и построить новые альтернативный бунт и адаптивное отрицание

## Стандартная ДПТ

Изначально ДПТ была разработана для клиентов с высоким уровнем суицидального риска и сочетанными диагнозами с тотальной и тяжелой эмоциональной дисрегуляцией; клинические проблемы, наблюдаемые у этих клиентов, были очень сложными. С самого начала было ясно, что терапия должна быть гибкой и основываться на принципах, а не на жестком сценарии с одним протоколом для всех клиентов. Чтобы прояснить проблему и привнести в терапию гибкость, ДПТ была создана как модульная интервенция, компоненты которой можно включать или исключать в зависимости от того, что диктуют потребности каждого клиента и структура терапии.

### Функции терапии

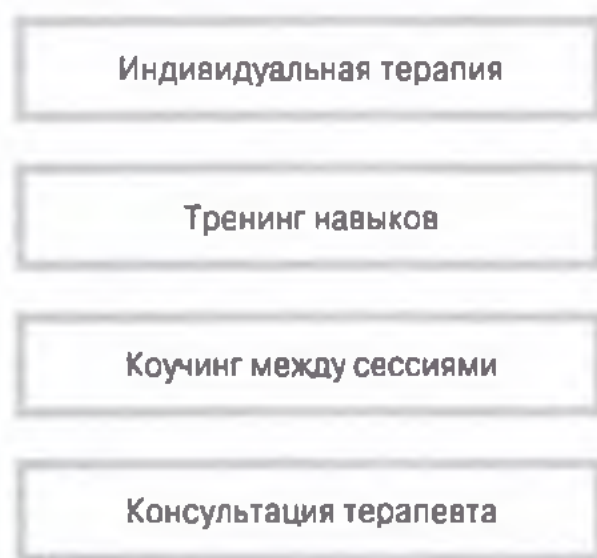
ДПТ четко формулирует функции терапии, для которых она и была разработана: 1) повышать возможности индивида путем совершенствования его навыков; 2) улучшать и поддерживать мотивацию клиента к изменениям и его вовлеченность в терапию; 3) обеспечивать посредством терапии генерализацию изменений; 4) повышать мотивацию терапевта к проведению эффективной терапии; 5) помогать индивиду преобразовать или изменить свое окружение таким образом, чтобы поддерживать и сохранять прогресс терапии и двигаться к достижению целей (рис. 1.2).



*Рис. 1.2. Функция комплексной терапии. По материалам Lungu, A., & Linehan, M. M. (2015). Dialectical behaviour therapy: A comprehensive multi- and trans-diagnostic intervention. In A. Nezu & C. Nezu (Eds.), The Oxford handbook of cognitive behavioural therapies. New York: Oxford University Press. Copyright 2014 by The Guilford Press. Использовано с разрешения Guilford Press и Oxford University Press*

## Режимы терапии

Для эффективного выполнения этих функций терапия предоставляется с помощью самых разнообразных режимов: индивидуальная терапия или координация случая, групповой или индивидуальный тренинг навыков, коучинг между сессиями и консультативная команда ДПТ-терапевтов (рис. 1.3). Каждый режим терапии преследует свои терапевтические цели, а также предусматривает различные стратегии достижения этих целей. Значение имеет не сам режим терапии, а выполнение его определенной функции. Например, необходимо обеспечить, чтобы приобретенные благодаря терапии новые возможности клиента были генерализованы в его повседневной жизни. Этого можно достичь различными способами, которые зависят от окружающей среды. В стационарных условиях можно обучить весь персонал моделировать, направлять и укреплять применение навыков; в повседневной жизни клиента генерализация навыков обычно происходит путем телефонного коучинга. Индивидуальный терапевт (который всегда является основным терапевтом в стандартной ДПТ) вместе с клиентом отвечает за организацию терапии таким образом, чтобы выполнять все ее функции.



**Рис. 1.3.** Модульная структура режимов терапии. По материалам Lungu, A., & Linehan, M. M. (2015). *Dialectical behaviour therapy: A comprehensive multi- and trans-diagnostic intervention*. In A. Nezu & C. Nezu (Eds.), *The Oxford handbook of cognitive behavioural therapies*. New York: Oxford University Press. Copyright 2014 by The Guilford Press. Используется с разрешения Guilford Press и Oxford University Press

## Модули навыков ДПТ

Навыки, которым обучают клиентов, отражают описанную ранее ключевую диалектику — клиенты должны принять себя такими, каковы они есть, и при этом принять необходимость изменений. Следовательно, существуют группы навыков принятия, а также навыков изменения. Эффективные подходы для решения любой возникшей проблемы могут включать как принятие, так и изменение (рис. 1.4). Далее навыки подразделяются на четыре модуля навыков по темам, которые они затрагивают: осознанность, эмоциональная регуляция, межличностная эффективность и стрессоустойчивость. Модуль навыков состоит из разделов, каждый из которых, в свою очередь, содержит ряд отдельных навыков, которым обычно обучают последовательно (а при необходимости — отдельно). Клиенты могут работать над одним навыком или над набором из навыков одновременно; это помогает не перегружать их всем тем, чему нужно обучиться и что нужно изменить. Когда клиенты достигнут прогресса в одном наборе навыков, они могут включить эти навыки в работу над новым модулем навыков. Некоторые из более сложных навыков, наподобие навыков межличностной асертивности (описаны в главе 8), также имеют составляющие, что помогает улучшить их понимание и повысить доступность.



**Рис. 1.4.** Модульная структура навыков принятия и изменения. По материалам Lungu, A., & Linehan, M. M. (2015). *Dialectical behaviour therapy: A comprehensive multi- and trans-diagnostic intervention*. In A. Nezu & C. Nezu (Eds.), *The Oxford handbook of cognitive behavioural therapies*. New York: Oxford University Press. Copyright 2014 by The Guilford Press. Используется с разрешения Guilford Press и Oxford University Press

## **Роли тренера навыков и индивидуального терапевта**

Как было описано ранее в этой главе, теоретическая модель, на которой базируется ДПТ, утверждает, что в основе эмоциональной дисрегуляции лежит сочетание дефицита возможностей и проблем мотивации. Во-первых, люди с выраженной и устойчивой эмоциональной дисрегуляцией, в том числе с ПРЛ, не обладают важными навыками саморегуляции, межличностной эффективности и стрессоустойчивости. В частности, они не способны сдерживать дезадаптивное поведение, которое зависит от настроения, или инициировать поведение, которое не зависит от актуального настроения и необходимо для достижения долгосрочных целей. Во-вторых, сильные эмоции и связанные с ними дисфункциональные убеждения, сформированные как в инвалидирующем окружении изначально, так и в инвалидирующем окружении в текущий момент, образуют мотивационный контекст, который подавляет использование любых поведенческих навыков, которые уже имеются у индивида. При этом подкрепляется его неуместное и дисфункциональное поведение. Поэтому необходимо уделять внимание как расширению репертуара навыков индивида, так и повышению его мотивации к применению этих навыков. Однако, когда мы с моими коллегами разработали этот терапевтический подход, стало очевидно, что: 1) тренинг навыков в том виде, в котором мы считаем его необходимым, является чрезвычайно сложным, даже невозможным, в контексте терапии, которая направлена на снижение побуждения к смерти и/или побуждения к чрезмерной эмоциональной реактивности; 2) при терапии, в которой жестко контролируется последовательность этапов тренинга навыков, невозможно уделять достаточно внимания вопросам мотивации. Из этого противоречия родилась идея разделить терапию на два компонента: в одном основное внимание уделяется поведенческому тренингу навыков, а во втором — проблемам мотивации (включая мотивацию остаться в живых, заменить дисфункциональное поведение искусственным использованием навыков и желанием построить достойную жизнь).

Роль тренера навыков в стандартной амбулаторной ДПТ для клиентов с выраженной эмоциональной дисрегуляцией заключается в расширении их возможностей путем обучения навыкам и установки на практику последних. Роль индивидуального терапевта заключается в том, чтобы помогать клиенту справляться с кризисами и применять навыки, которым тот обучается, чтобы заменить дисфункциональное поведение. При необходимости индивидуальный терапевт обеспечивает клиенту телефонный коучинг навыков. Кроме того, как отмечено выше и на рис. 1.3, неотъемлемым компонентом стандартной ДПТ является консультативная команда: тренеры навыков и



индивидуальные терапевты регулярно встречаются не только для поддержки друг друга, но и для обеспечения диалектического баланса друг для друга в их взаимодействии с клиентами.

Лицам с хронической суицидальностью, а также другим лицам с тяжелыми расстройствами индивидуальная терапия может потребоваться по нескольким причинам. Во-первых, при работе с группой тяжелых и неминуемо суицидальных клиентов тренерам навыков иногда может быть сложно справиться с кризисными реакциями. Нагрузка слишком велика. Во-вторых, в ориентированной на навыки группе, которая встречается еженедельно, остается не так много времени для рассмотрения отдельных вопросов, которые могут возникнуть. Также может не хватить времени, чтобы помочь каждому участнику интегрировать навыки в его жизнь. Одним клиентам требуется гораздо больше времени, чем другим, на освоение определенных навыков, а необходимость подгонять темп под среднестатистические потребности повышает вероятность того, что без внимания извне участники не смогут освоить хотя бы некоторые из этих навыков.

Какой же тип индивидуальной терапии лучше всего работает при тренинге навыков? Сегодня результаты наших исследований неоднозначны. В нашем первом исследовании по этой теме мы обнаружили, что тренинг навыков, дополненный индивидуальной ДПТ, эффективнее тренинга навыков в сочетании с индивидуальной терапией, отличной от ДПТ [17]. Во втором исследовании мы изучили эффективность тренинга навыков в сочетании с кризисным сопровождением клиента. Для одних клиентов такой вариант также может быть эффективен, тогда как для других будет лучше стандартная ДПТ (включающая индивидуальную ДПТ) [18]. В ДПТ под “координацией случая” понимается оказание помощи клиенту в обучении навыкам управления своим физическим и социальным окружением, чтобы улучшить функционирование и благосостояние в целом, способствовать прогрессу в достижении жизненных целей и ускорить ход терапии. Индивидуальные терапевты могут действовать как координаторы случая, помогая клиентам взаимодействовать с другими специалистами или учреждениями, а также справляться с повседневными проблемами. Однако в упомянутом исследовании координация случая заменила индивидуальную ДПТ. В этом исследовании эффективности координации случаев количество случаев было весьма небольшим (шесть клиентов) [3]. Координаторы случая еженедельно встречались со своими подопечными, использовали Контрольный список стратегий управления кризисами ДПТ (см. главу 5, табл. 5.2), были доступны для телефонного коучинга в рабочее время и открыты для кризисных звонков в другое время, а также использовали многие элементы стратегий принятия ДПТ (валидация, работа с ближайшим

окружением клиента), которые помогали достичь равновесия в фокусе изменения большинства навыков.

Однако ведущие тренинга навыков не всегда могут контролировать тип индивидуальной терапии, которую получают их клиенты. Это особенно очевидно в государственных психиатрических учреждениях — как в стационарных, так и в амбулаторных условиях. В учреждениях, где ДПТ только вводится, индивидуальных ДПТ-терапевтов может на всех не хватить. Или же какое-то учреждение может пытаться интегрировать различные терапевтические подходы. Например, в ряде психиатрических стационаров попытались интегрировать тренинг навыков ДПТ с индивидуальной психодинамической терапией. В стационарах для клиентов с острыми состояниями может проводиться психосоциальная терапия и делаться акцент на социальной среде и тренинге навыков, при этом индивидуальная терапия состоит из поддерживающей терапии в качестве дополнения к медикаментозному лечению. В следующей главе для тренеров навыков обсуждаются вопросы работы с индивидуальными терапевтами, работающими не в модели ДПТ.

### ***Модификации когнитивных и поведенческих терапевтических стратегий ДПТ***

В ДПТ в целом и в тренинге навыков в частности применяется широкий спектр стратегий когнитивной и поведенческой терапии. Как и стандартные программы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), ДПТ уделяет большое внимание диагностике и сбору данных об актуальном поведении, а также четкому и точному определению терапевтических целей и активному сотрудничеству между терапевтом и клиентом, включая мотивацию клиента в отношении терапевтической интервенции и выполнения взаимных обязательств в отношении терапевтических задач. Многие компоненты ДПТ (например, решение проблемы, тренинг навыков, управление кризисами, экспозиция и когнитивная модификация) долгое время были важными составляющими когнитивной и поведенческой терапии.

Хотя ДПТ заимствует многие принципы и методы из стандартной когнитивной и поведенческой терапии, с течением времени она развивалась и эволюционировала, когда я пробовала — и во многих случаях неудачно — применить стандартную КПТ для работы со своими клиентами. Каждая такая модификация становилась ответом на попытки решения тех или иных проблем, которые я не могла решить стандартными методами КПТ, доступными на то время. Эти изменения привели к тому, что в ДПТ были выделены составляющие, которые, хотя и не были новыми, ранее не получали должного

внимания в традиционной КПТ. Эти составляющие, которые ДПТ привнесла в КПТ, перечислены ниже. Многие из них, если не большинство, в настоящее время присутствуют во многих методах КПТ.

1. Синтез принятия и изменения.
2. Включение осознанности как практики для терапевтов и как базового навыка для клиентов.
3. Акцент на работе с поведением, препятствующим терапии, со стороны как клиента, так и терапевта.
4. Акцент на терапевтических отношениях и самораскрытии терапевта как существенных для терапии.
5. Акцент на диалектических составляющих.
6. Особое внимание этапам терапии и поведенческим мишеням в соответствии с серьезностью и угрозой со стороны последних.
7. Использование специального протокола оценки суицидального риска и работы с ним.
8. Включение поведенческих навыков, которые базируются на других научно обоснованных интервенциях.
9. Команда терапевтов как составляющая комплексной терапии.
10. Фокус на постоянной оценке различных последствий с помощью ежедневных карточек клиента.

Являются ли эти различия между ДПТ и стандартными подходами КПТ принципиально важными — это, конечно, эмпирический вопрос. В любом случае когнитивно-поведенческая интервенция нашла более широкое применение с момента появления ДПТ, а составляющие ДПТ начали применяться во множестве стандартных интервенций. Различия между ними и ДПТ размылись. Это наиболее ярко проявляется в признании роли синтеза принятия и изменения и во внимании к осознанности во многих видах современной терапии (например, в основанной на осознанности когнитивной терапии и в терапии принятия и ответственности); также это проявляется в особом внимании к поведению во время сессий, в частности к поведению, препятствующему терапии (например, в функциональной аналитической терапии). Хотя исследователи к настоящему времени не обнаружили, что терапевтические отношения напрямую влияют на результаты поведенческой терапии, все больше и больше внимания уделяется роли усилий по совместному поддержанию межличностных отношений. В главах 4 и 5 обсуждаются стратегии ДПТ, перечисленные выше, а также применение стратегии КПТ в контексте тренинга навыков ДПТ.

## Эффективность стандартной ДПТ

Обзор рандомизированных контролируемых исследований, посвященных эффективности стандартной ДПТ, приведен в табл. 1.2. Как отмечалось ранее, стандартная ДПТ включает в себя индивидуальную терапию, тренинг навыков, телефонный коучинг между сессиями и консультативную команду терапевтов. Для получения информации об исследованиях обращайтесь в Институт Линехан ([www.linehaninstitute.org](http://www.linehaninstitute.org)).

**Таблица 1.2. Рандомизированные контролируемые исследования стандартной ДПТ**

Терапия / диагноз / исследованная группа	Группа сравнения	Значимые результаты
ДПТ для ПРЛ: 44 женщины	Обычная терапия	ДПТ: снижение риска суицидального поведения и уменьшение количества случаев обращения за помощью и прерывания терапии со стороны клиентов. ДПТ и обычная терапия: снижение частоты суицидальных мыслей, выраженности депрессии, чувства безнадежности [1, 17, 65]
ДПТ для ПРЛ: 58 женщин	Обычная терапия	ДПТ: сокращение суицидальных попыток ДПТ: снижение частоты случаев несуйцидального самоповреждения; обычная терапия: повышение частоты случаев несуйцидального самоповреждения. ДПТ и обычная терапия: снижение частоты употребления психоактивных веществ [20, 21]
ДПТ для ПРЛ: 101 женщина	Терапия, которая проводится экспертами, признанными терапевтическим сообществом	ДПТ: снижение частоты суицидальных попыток, обращений в отделения неотложной помощи и госпитализаций в стационар, случаев прерывания терапии со стороны клиента. ДПТ: значимое снижение частоты злоупотреблений психоактивными веществами, значимые изменения в способности осознавать свое "Я", а также любить и защищать себя, снижение выраженности склонности к самобичеванию на протяжении всей терапии и последующего периода наблюдения. ДПТ и терапия, которая проводится экспертами, признанными терапевтическим сообществом: снижение частоты суицидальных мыслей и выраженности депрессии.

Терапия / диагноз / исследованная группа	Группа сравнения	Значимые результаты
		<p>ДПТ и терапия, которая проводится экспертами, признанными терапевтическим сообществом: увеличение сроков ремиссии большого депрессивного расстройства, тревожного расстройства и расстройства пищевого поведения.</p> <p>Терапия, которая проводится экспертами, признанными терапевтическим сообществом: значимое повышение показателей эмоциональной поддержки со стороны терапевта по отношению к клиенту и повышение выраженности положительных проекций в адрес терапевта во время терапии.</p> <p>ДПТ увеличивала выраженность принятия интроектов [42]</p>
ДПТ для ПРЛ: 73 женщины	Обычная терапия + лист ожидания	ДПТ и обычная терапия: снижение частоты случаев несуйцидального самоповреждения, количества госпитализаций или времени пребывания в стационаре, а также выраженности нетрудоспособности; повышение качества жизни [64]
ДПТ для ветеранов боевых действий с ПРЛ: 20 женщин	Обычная терапия	ДПТ: снижение частоты случаев несуйцидального самоповреждения, количества госпитализаций, суйцидальных мыслей, диссоциации, чувства безнадежности, депрессии, склонности подавлять и выразить вовне гнев [22]
ДПТ для ветеранов боевых действий с ПРЛ: 20 женщин	Обычная терапия	<p>ДПТ: снижение частоты случаев несуйцидального самоповреждения, суйцидальных мыслей, выраженности депрессии (по данным самоотчетов), чувства безнадежности и гнева.</p> <p>ДПТ и обычная терапия: снижение частоты случаев обращения в службы психологической помощи, выраженности депрессии и тревоги, склонности подавлять гнев [23]</p>
ДПТ для ПРЛ с наркотической зависимостью: 28 женщин	Обычная терапия	<p>ДПТ: снижение злоупотребления психоактивными веществами.</p> <p>ДПТ и обычная терапия: снижение негативных последствий проявлений гнева [34]</p>

Продолжение табл. 1.2

Терапия / диагноз / исследованная группа	Группа сравнения	Значимые результаты
ДПТ + лева-альфа-ацетил-метадол (ЛААМ; медикаментозная терапия опиоидным агонистом) для ПРЛ с зависимостью от опиатов: 23 женщины	Терапия валидацией <sup>6</sup> в сочетании с программой 12 шагов + ЛААМ	ДПТ и терапия валидацией в сочетании с программой 12 шагов: снижение выраженности психопатологических симптомов и частоты употребления опиатов; однако среди участников терапии валидацией в сочетании с программой 12 шагов отмечалось повышение частоты употребления опиатов за последние 4 месяца наблюдения [35]
ДПТ для личностных расстройств кластера Б <sup>7</sup> : 42 взрослых пациента	Обычная терапия	ДПТ: снижение количества эпизодов рискованного поведения по данным самоотчетов. ДПТ и обычная терапия: снижение частоты эпизодов несуицидального самоповреждения, обращений за помощью, случаев выражения гнева в агрессивной форме, снижение выраженности депрессии и чувствительности к воздействиям извне [24]
ДПТ + медикаментозная терапия по крайней мере одного личностного расстройства при высоких показателях депрессии: 35 взрослых пациентов	Только медикаментозная терапия	ДПТ: меньшие сроки для восстановления после эпизода большого депрессивного расстройства [37]
ДПТ для ПРЛ: 180 взрослых пациентов	Общее психиатрическое лечение	ДПТ и общее психиатрическое лечение: снижение частоты суицидального поведения, обращений в психологические службы, выраженности депрессии, гнева и проявлений дистресса [66]

<sup>6</sup> Терапия валидацией была разработана Наоми Фейл для пожилых людей с когнитивными нарушениями и деменцией. Основана на принципах валидации или поддерживающей уважительной коммуникации, которая дает понять, что мнение другого человека признается, к нему прислушиваются (независимо от того, согласен слушатель с содержанием или нет) и его чувства уважают — вместо того, чтобы их игнорировать или относиться к нему с пренебрежением. — *Примеч. науч. ред.*

<sup>7</sup> Согласно принятому в США "Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам-IV", расстройства личности кластера Б характеризуются чрезмерно эмоциональным или непредсказуемым мышлением или поведением и включают в себя истерические, нарциссические, антисоциальные и пограничные расстройства личности. — *Примеч. науч. ред.*

Терапия / диагноз / исследованная группа	Группа сравнения	Значимые результаты
ДПТ для студентов колледжа в возрасте от 18 до 25 лет с суицидальными мыслями: 63 человека	Супервизия со специалистами в психодинамическом подходе	ДПТ: снижение частоты случаев несуицидального самоповреждения, приема психотропных лекарств, выраженности суицидальности и депрессии (по данным самоотчетов) ДПТ: повышение уровня удовлетворенности своей жизнью [31]
Стационарная ДПТ для ПТСР: 74 женщины	Обычная терапия + лист ожидания	ДПТ: увеличение длительности ремиссии при ПТСР [32]
Стационарная ДПТ для ПРЛ: 60 женщин	Обычная терапия + лист ожидания	ДПТ: увеличение длительности периода воздержания от несуицидального самоповреждения, снижение выраженности депрессии и тревожности. ДПТ и обычная терапия: снижение выраженности гнева [26]
ДПТ для расстройств пищевого поведения и зависимостей от ПАВ: 21 женщина	Обычная терапия	ДПТ: снижение частоты случаев прерывания терапии со стороны клиента, дисфункционального пищевого поведения и отношения к еде, частоты употребления психоактивных веществ в период терапии и после нее по сравнению с периодом до терапии. ДПТ: повышение способности справляться с негативными эмоциями и регулировать их в период терапии и после нее по сравнению с периодом до терапии [33]

*Примечание.* Данные взяты из Neacsiu, A. D., & Linehan, M. M. (2014). Borderline personality disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* (5th ed., pp. 394–461). New York: Guilford Press.

## Стандартная ДПТ при ПРЛ

В настоящее время проводится большое количество исследований, в которых оценивается эффективность стандартной ДПТ в случае высокого риска тяжелых и смешанных психических расстройств. В первую очередь, большинство из этих исследований были сосредоточены на лицах, отвечающих критериям ПРЛ, потому что они демонстрируют высокую суицидальность и выраженную эмоциональную дисрегуляцию, и обычно у них обнаруживаются

более сложные варианты неконтролируемого поведения. Изначально ДПТ была предназначена именно для того, чтобы справляться с проблемами, возникающими вследствие такой дисрегуляции. В настоящее время ДПТ — единственный вид психотерапии, подкрепленный достаточным количеством качественных исследований, который оценивается базой данных систематических обзоров *Cohrane* (авторитетная независимая обзорная группа в Великобритании) как эффективный для этой категории пациентов [19].

### **Стандартная ДПТ при суицидальном поведении**

У взрослых с диагнозом ПРЛ и повышенным суицидальным риском стандартная ДПТ показала значимые улучшения в отношении снижения выраженности гнева, чувства безысходности, суицидальных мыслей и проявлений суицидального поведения, а также снизила количество госпитализаций (включая неотложные) по сравнению с обычной терапией [1, 17, 20–24] и терапией, которая проводится экспертами, признанными терапевтическим сообществом [23, 25]. В последнем исследовании ученые из Сиэттла назвали ДПТ-терапевтов лучшими специалистами в этой сфере. Целью исследования было выяснить, работает ли ДПТ благодаря своим уникальным характеристикам или потому что это просто обычная хорошая терапия? Другими словами, вопрос состоял в следующем: “Все ли психотерапевтические методы одинаковы?” Ответ был — “Нет”. По сравнению с терапией, которая проводится экспертами, признанными терапевтическим сообществом, применение ДПТ в два раза сократило количество суицидальных попыток, в два раза уменьшило количество лиц с суицидальными наклонностями, поступивших в отделения неотложной помощи, а количество госпитализаций таких лиц — на 73%. Бохус и его коллеги получили аналогичные результаты в случае проведения 12-недельной стационарной ДПТ для женщин с ПРЛ и суицидальным поведением в анамнезе [26]. Среди клиентов ДПТ было большее количество лиц, воздерживающихся от самоповреждающего поведения по окончании терапии, чем среди клиентов обычной терапии (62% против 31%).

### **Стандартная ДПТ как метод терапии расстройств настроения и других расстройств**

Результаты многих исследований демонстрируют эффективность применения ДПТ также в случае ряда расстройств, отличных от ПРЛ. У клиентов ДПТ в течение года наблюдалось значительное снижение уровня депрессии, причем показатели ремиссии при большом депрессивном расстройстве и



зависимости от психоактивных веществ были такими же высокими, как и при использовании КБТ и медикаментозного лечения [27]. Клиенты ДПТ также сообщили о значительных улучшениях в развитии более позитивного интроекта (психодинамический конструкт, который мы оценивали для опровержения мнения, что ДПТ имеет лишь симптоматический эффект). У клиентов ДПТ значимо повысилась способность осознавать свое “Я”, любить и защищать себя и значимо снизилась склонность к самобичеванию на протяжении всей терапии; достигнутые результаты сохранялись у них во время последующего наблюдения в течение одного года [42].

ДПТ как терапия суицидального поведения не ограничена работой с взрослыми людьми. Исследование применения ДПТ для подростков [28–30] и студентов колледжа [31] с суицидальностью также показало значительное снижение выраженности использования психотропных лекарств, симптомов депрессии и суицидальности и повышение степени удовлетворенности жизнью (по сравнению с контрольной группой).

### ***Стандартная ДПТ как основной вид терапии***

Несмотря на то что ДПТ была первоначально разработана для лиц с высоким уровнем риска, трудностями контроля и множеством психических проблем, модульность ее структуры позволяет терапевтам добавлять или снижать количество компонентов, активно применяемых в данный момент времени. В настоящее время адаптации ДПТ доказали свою эффективность в случае посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), вследствие сексуального насилия, перенесенного в детском возрасте [32], расстройств пищевого поведения в сочетании с зависимостью от психоактивных веществ [33], наркотической зависимости у лиц с ПРЛ [34–36], расстройств пищевого поведения [39, 40], личностных расстройств кластера В [24], ПТСР с ПРЛ и без ПРЛ [41], а также депрессий у лиц пожилого возраста [37, 38]. В целом эти исследования показывают, что ДПТ является эффективным терапевтическим методом.

Модульная гибкость также позволяет привносить в этот терапевтический метод новые виды интервенции и стратегий для замены старых, менее эффективных. Таким образом, вполне возможно, что с течением времени практическая ценность ДПТ будет расширяться по мере совершенствования исследовательской базы.

## Тренинг навыков ДПТ как самостоятельный вид терапии

Тренинг навыков ДПТ быстро развивается как самостоятельный вид терапии. Хотя большинство исследований эффективности ДПТ состоят из клинических испытаний стандартной ДПТ, многие учреждения предлагают лишь тренинг навыков ДПТ обычно из-за нехватки ресурсов для обеспечения комплексной программы ДПТ. По мере увеличения количества этих программ начались исследования, которые должны были определить их эффективность. Эта растущая область исследований предполагает, что тренинг навыков сам по себе может быть весьма эффективной терапией во многих случаях.

### Доказательство эффективности тренинга навыков ДПТ как самостоятельного вида терапии

Обзор рандомизированных контролируемых исследований эффективности тренинга навыков ДПТ без индивидуальной терапии представлен в табл. 1.3. Дополнительные исследования представлены в табл. 1.4.

**Таблица 1.3. Рандомизированные контролируемые исследования эффективности тренинга навыков ДПТ без индивидуальной терапии**

Диагноз / исследуемая группа	Группа сравнения	Значимые результаты
ПРЛ: 49 женщин, 11 мужчин	Обычная групповая терапия	Снижение уровня депрессии, беспокойства, чувствительности к внешним воздействиям, гнева, эмоциональной нестабильности, количества прервавших терапию клиентов
ПРЛ: 29 женщин, 1 мужчина	Видеоконтроль	Повышение уровня владения навыками ДПТ, чувства компетентности при их применении; снижение интенсивности эмоций
Нервная булимия: 14 женщин	Группа контроля из листа ожидания	Снижение частоты случаев переедания и самоочищения, снижение выраженности депрессии
Компульсивное переедание: 101 испытуемый обоих полов	Активный контроль при помощи групповой терапии	Снижение частоты случаев компульсивного переедания

Диагноз / исследуемая группа	Группа сравнения	Значимые результаты
Компульсивное переедание: 22 женщины	Группа контроля из листа ожидания	Снижение уровня гнева, беспокойства по поводу веса и фигуры, выраженности расстройств пищевого поведения; повышение способности воздерживаться от переедания
Большое депрессивное расстройство: 24 испытуемых обоих полов	Контролируемые условия	Снижение уровня депрессии; повышение уровня обработки эмоций
Большое депрессивное расстройство: 29 женщин и 5 мужчин старше 60 лет	ДПТ + медикаментозная терапия в сравнении с одной только медикаментозной терапией	Снижение уровня депрессии (по данным самоотчетов); повышение частоты полной ремиссии депрессивных симптомов и зависимости от них, повышение способности к адаптивному копингу
Большое депрессивное расстройство: 18 женщин, 6 мужчин	Группа контроля из листа ожидания	Повышение уровня обработки эмоций, связанных со снижением симптомов депрессии
Биполярное расстройство: 26 взрослых	Группа контроля из листа ожидания	Снижение выраженности депрессии и страха в отношении вознаграждения; повышение осознанности и способности к регуляции эмоций
СДВГ: 51 взрослый	Слабоструктурированная дискуссионная группа	Снижение симптомов СДВГ
Злоупотребление алкоголем: 87 женщин, 58 мужчин (все — учащиеся колледжа)	Краткий алкогольный скрининг и интервенция для студентов колледжа (подход, основанный на снижении вреда при употреблении алкоголя); группа контроля	Снижение депрессии и выраженности проблем, связанных с употреблением алкоголя; повышение способности к регуляции эмоций, улучшение фона настроения
Санаторная реабилитация для тяжелых психических заболеваний: 12 взрослых	Обычная терапия	Снижение уровня депрессии, чувства безнадежности, уровня гнева; повышение выраженности удовлетворенности работой и количества часов, занятых работой

Окончание табл. 1.3

Диагноз / исследуемая группа	Группа сравнения	Значимые результаты
Насилие в отношении близкого человека: 55 мужчин	Программа по управлению гневом	Снижение случаев потенциального насилия в отношении близкого человека, а также проявлений гнева
Женщины-заключенные, пережившие травму: 24 женщины	Группа сравнения без контакта с исследователем	Снижение выраженности ПТСР и депрессии, трудностей в межличностных отношениях
Заключенные в исправительных учреждениях: 18 женщин, 45 мужчин	Координация случая <sup>1</sup>	Снижение уровня агрессии, импульсивности и частоты проявлений психопатологии; повышение адаптивного копинга

Как видно из табл. 1.3, тренинг навыков ДПТ без индивидуальной терапии оказался эффективным в ряде случаев. Было отмечено снижение выраженности депрессии в девяти отдельных исследованиях [38, 42, 45, 47–49, 51, 52, 54], гнева — в четырех исследованиях [43, 46, 52, 53] и эмоциональной дисрегуляции [38, 51], включая неустойчивость эмоций [43] и интенсивность эмоций [44], — в четырех исследованиях.

Также в трех исследованиях было установлено, что тренинг навыков ДПТ эффективен в случае расстройств пищевого поведения [39, 45, 46], а также алкогольной зависимости [51] и синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) [50]. У женщин-заключенных тренинг навыков ДПТ показал свою эффективность в снижении симптомов ПТСР, уровня депрессии и выраженности проблем в межличностных отношениях [54]. Тренинг навыков ДПТ мужчин и женщин в исправительных учреждениях снижает агрессивность, импульсивность и выраженность симптомов психопатологии [55]. Также он снижает риск насилия в отношении близкого человека и интенсивность гнева среди лиц с историей такого насилия. У лиц с тяжелыми психическими расстройствами, проходящих санаторную реабилитацию, тренинг навыков ДПТ снижает уровень депрессии, чувства безнадежности и гнева, а также повышает работоспособность и чувство удовлетворенности выполненной работой [52].

<sup>1</sup> В США существует практика координации случая клиента, цель которой — его реабилитация и реинтеграция в общество. В частности, координатор случая занимается организацией участия клиента в соответствующих реабилитационных, образовательных, медицинских и социальных программах. — *Примеч. науч. ред.*

Как видно из табл. 1.4, в предшествующих нашей публикации исследованиях эффективности тренинга навыков ДПТ (при отсутствии контролируемых условий для сравнения результатов) имеются результаты, сходные с рандомизированными контролируемыми исследованиями. Эти исследования показали снижение уровня депрессии [57, 58, 60–62] и симптомов СДВГ [61], а также повышение общего уровня функционирования [60] и социальной адаптации [62]. С семьями суицидентов [56–58] было проведено три исследования эффективности тренинга навыков ДПТ, и все три показали снижение интенсивности горя и ощущения себя как обузы для семьи. Было опубликовано чрезвычайно мало данных исследований эффективности тренинга навыков для детей; однако тренинг навыков ДПТ для детей с вызывающим оппозиционным расстройством сопровождался сокращением экстернализации и интернализации депрессии, снижением частоты проблемного поведения и возрастанием частоты желательного поведения [60].

**Таблица 1.4. Исследования эффективности тренинга навыков ДПТ, которые не относятся к рандомизированным и контролируемым**

Диагноз / исследуемая группа	Группа сравнения	Значимые результаты
Члены семей лиц с ПРЛ: 44 мужчины и женщины	Отсутствие группы сравнения; сравнение до и после	Снижение интенсивности горя и чувства обузы; повышение чувства компетентности. Изменения более выражены у женщин
Члены семей лиц с суицидальными попытками: 13 мужчин и женщин	Сравнение до и после	Снижение уровня тревожности, ощущения себя как обузы для членов семьи, избыточной эмоциональной вовлеченности; повышение общего уровня психического здоровья
Самоповреждающее поведение: 32 женщины, 2 мужчин	Сравнение до и после	Снижение количества госпитализаций и амбулаторных обращений, выраженности психопатологии
Осужденные преступники с диагностированной умственной отсталостью: 7 женщин и мужчин	Сравнение до и после	Снижение динамического риска <sup>1</sup> ; повышение прочности межличностных связей и повышение адаптивных способов копинга, улучшение общего уровня функционирования

<sup>1</sup> В пенитенциарной системе США существует показатель динамического риска, который оценивает вероятность рецидива криминального поведения. — *Примеч. науч. ред.*

Окончание табл. 1.4

Диагноз / исследуемая группа	Группа сравнения	Значимые результаты
Вызывающее оппозиционное расстройство: 54 подростка женского и мужского пола	Сравнение до и после	Снижение уровня депрессии и частоты случаев проблемного поведения; повышение частоты случаев позитивного (т.е. продуктивного, желательного) поведения
СДВГ: 8 взрослых мужчин и женщин	Сравнение до и после	Снижение выраженности симптомов СДВГ и уровня депрессии
Жертвы насилия: 31 женщина	Сравнение до и после	Снижение уровня депрессии, чувства безнадежности, выраженности общего дистресса; повышение уровня социальной адаптации

В фокусе большинства этих исследований был только тренинг навыков ДПТ. Два исключения были представлены Линчем и его коллегами [37]. В первом исследовании лечение антидепрессантами было дополнено тренингом навыков ДПТ и телефонным коучингом в сравнении с применением только антидепрессантов на выборке пожилых депрессивных клиентов. Во втором исследовании стандартная ДПТ в сочетании с медикаментозной терапией сравнивалась исключительно с медикаментозной терапией на выборке пожилых депрессивных клиентов с сопутствующими личностными расстройствами. В обоих исследованиях авторы обнаружили, что снижение симптомов депрессии проходило намного быстрее, когда клиенты получали ДПТ и медикаментозную терапию, чем когда они принимали одну только медикаментозную терапию.

В исследованиях расстройств пищевого поведения применялся только адаптированный тренинг навыков ДПТ. В некоторых из этих исследований не сообщалось о том, каким именно навыкам ДПТ был посвящен тренинг, что затрудняет определение того, какие навыки важны для достижения клинических изменений. Хотя тренинг навыков был связан со снижением уровня эмоциональной дисрегуляции в целом [63], нам требуется больше исследований, чтобы точно определить, без каких навыков не обойтись, а от каких можно отказаться в рамках терапии расстройств пищевого поведения.

В следующей главе рассматриваются ключевые вопросы планирования тренинга навыков, включая рекомендации по планированию его учебной программы.

## Список литературы

1. Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., & Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1060–1064.
2. Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press.
3. Линехан М. М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности: Пер. с англ. — СПб: ООО "Диалектика", 2020. — 592 с.: ил.
4. Goldberg, C. (1980). The utilization and limitations of paradoxical interventions in group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 30, 287–297.
5. Heller, A. S., Johnstone, T., Shackman, A. J., Light, S. N., Peterson, M. J., Kolden, G. G., et al. (2009). Reduced capacity to sustain positive emotion in major depression reflects diminished maintenance of fronto-striatal brain activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 106, 22445–22450.
6. Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 68–82.
7. Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–408). Mahwah, NJ: Erlbaum.
8. Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
9. Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11(4), 375–424.
10. Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495–510.
11. Ogata, S. N., Silk, K. R., Goodrich, S., Lohr, N. E., Westen, D., & Hill, E. M. (1990). Childhood sexual and physical abuse in adult patients with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 147(8), 1008–1013.
12. Wagner, A. W., & Linehan, M. M. (1994). Relationship between childhood sexual abuse and topography of parasuicide among women with borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 8(1), 1–9.
13. Messman-Moore, T. L., & Long, P. J. (2003). The role of childhood sexual abuse sequelae in the sexual revictimization of women: An empirical review and theoretical reformulation. *Clinical Psychology Review*, 23(4), 537–571.
14. Zanarini, M. C., Frankenburg, F. R., Reich, D. B., Hennen, J., & Silk, K. R. (2005). Adult experiences of abuse reported by borderline patients and Axis II comparison subjects over six years of prospective follow-up. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(6), 412–416.
15. Maccoby, E. E. (1980). *Social development: Psychological growth and the parent-child relationship*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

16. Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 491–507). New York: Guilford Press.
17. Linehan, M. M., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 971–974.
18. Linehan, M. M., Korslund, K. E., Harned, M. S., Gallop, R. J., Lungu, A., Neacsiu, A. D., McDavid, J., Comtois, K. A., & Murray-Gregory, A. M. (2014). *Dialectical Behavior Therapy for high suicide risk in borderline personality disorder: A component analysis*. Manuscript submitted for publication.
19. Stoffers, J. M., Vollm, B. A., Rucker, G., Timmer, A., Huband, N., & Lieb, K. (2012). Psychological therapies for borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2012(8), CD005652.
20. van den Bosch, I., Verheul, R., Schippers, G. M., & van den Brink, W. (2002). Dialectical behavior therapy of borderline patients with and without substance use problems: Implementation and long-term effects. *Addictive Behaviors*, 27(6), 911–923.
21. Verheul, R., van den Bosch, L. M., Koeter, M. W., de Ridder, M. A., Stijnen, T., & van den Brink, W. (2003). Dialectical behaviour therapy for women with borderline personality disorder: 12-month, randomised clinical trial in The Netherlands. *British Journal of Psychiatry*, 182(2), 135–140.
22. Koons, C. R., Robins, C. J., Lindsey Tweed, J., Lynch, T. R., Gonzalez, A. M., Morse, J. Q., et al. (2001). Efficacy of dialectical behavior therapy in women veterans with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 32(2), 371–390.
23. Koons, C. R., Chapman, A. L., Betts, B. B., O'Rourke, B., Morse, N., & Robins, C. J. (2006). Dialectical behavior therapy adapted for the vocational rehabilitation of significantly disabled mentally ill adults. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(2), 146–156.
24. Feigenbaum, J. D., Fonagy, P., Pilling, S., Jones, A., Wildgoose, A., & Bebbington, P. E. (2012). A realworld study of the effectiveness of DBT in the UK National Health Service. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 121–141.
25. Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., et al. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs. therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 63(7), 757–766.
26. Bohus, M., Haaf, B., Simms, T., Limberger, M. F., Schmahl, C., Unckel, C., et al. (2004). Effectiveness of inpatient dialectical behavioral therapy for borderline personality disorder: A controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 487–499.
27. Harned, M. S., Chapman, A. L., Dexter-Mazza, E. T., Murray, A., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2009). Treating co-occurring Axis I disorders in recurrently suicidal women with borderline personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, (1), 35–45.
28. Katz, L. Y., Cox, B. J., Gunasekara, S., & Miller, A. L. (2004). Feasibility of dialectical behavior therapy for suicidal adolescent inpatients. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(3), 276–282.
29. McDonell, M. G., Tarantino, J., Dubose, A. P., Matestic, P., Steinmetz, K., Galbreath, H., & McClellan, J. M. (2010). A pilot evaluation of dialectical behavioural



- therapy in adolescent long-term inpatient care. *Child and Adolescent Mental Health*, 15(4), 193–196.
30. Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2002). Dialectical behavior therapy adapted for suicidal adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32(2), 146–157.
  31. Pistorello, J., Fruzzetti, A. E., MacLane, C., Gallop, R., & Iverson, K. M. (2012). Dialectical behavior therapy (DBT) applied to college students: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 982–994.
  32. Bohus, M., Dyer, A. S., Priebe, K., Krüger, A., Kleindienst, N., Schmahl, C., et al. (2013). Dialectical behaviour therapy for post-traumatic stress disorder after childhood sexual abuse in patients with and without borderline personality disorder: A randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 221–233.
  33. Courbasson, C., Nishikawa, Y., & Dixon, L. (2012). Outcome of dialectical behaviour therapy for concurrent eating and substance use disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(5), 434–449.
  34. Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *American Journal on Addictions*, 8(4), 279–292.
  35. Linehan, M. M., Dimeff, L. A., Reynolds, S. K., Comtois, K. A., Welch, S. S., Heagerty, P., et al. (2002). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation therapy plus 12-step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 67(1), 13–26.
  36. Linehan, M. M., Lynch, T. R., Harned, M. S., Korslund, K. E., & Rosenthal, Z. M. (2009). *Preliminary outcomes of a randomized controlled trial of DBT vs. drug counseling for opiate-dependent BPD men and women*. Paper presented at the 43rd Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, New York.
  37. Lynch, T. R., Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Thorp, S. R., Bronner, L., & Beyer, J. (2007). Treatment of older adults with co-morbid personality disorder and depression: A dialectical behavior therapy approach. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(2), 131–143.
  38. Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T., & Robins, C. J. (2003). Dialectical behavior therapy for depressed older adults: A randomized pilot study. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 33–45.
  39. Safer, D. L., & Jo, B. (2010). Outcome from a randomized controlled trial of group therapy for binge eating disorder: Comparing dialectical behavior therapy adapted for binge eating to an active comparison group therapy. *Behavior Therapy*, 41(1), 106–120.
  40. Safer, D. L., & Joyce, E. E. (2011). Does rapid response to two group psychotherapies for binge eating disorder predict abstinence? *Behaviour Research and Therapy*, 49(5), 339–345.
  41. Bohus, M., Dyer, A. S., Priebe, K., Krüger, A., Kleindienst, N., Schmahl, C., Niedt-feld, I., & Steil, R. (2013). Dialectical behaviour therapy for post-traumatic stress disorder after childhood sexual abuse in patients with and without borderline personality disorder: A randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 221–233.
  42. Bedics, J. D., Atkins, D. C., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2012). Weekly therapist ratings of the therapeutic relationship and patient introject during the course

- of dialectical behavioral therapy for the treatment of borderline personality disorder. *Psychotherapy*, 49(2), 231–240.
43. Soler, J., Pascual, J. C., Tiana, T., Cebrià, A., Barrachina, J., Campins, M. J., et al. (2009). Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomised controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 353–358.
  44. Waltz, J., Dimeff, L. A., Koerner, K., Linehan, M. M., Taylor, L., & Miller, C. (2009). Feasibility of using video to teach a dialectical behavior therapy skill to clients with borderline personality disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 214–222.
  45. Safer, D. L., Telch, C. F., & Agras, W. S. (2001). Dialectical behavior therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 632–634.
  46. Telch, C. F., Agras, W. S., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1061–1065.
  47. Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(2), 136–143.
  48. Feldman, G., Harley, R., Kerrigan, M., Jacobo, M., & Fava, M. (2009). Change in emotional processing during a dialectical behavior therapy-based skills group for major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 47(4), 316–321.
  49. Van Dijk, S., Jeffrey, J., & Katz, M. R. (2013). A randomized, controlled, pilot study of dialectical behavior therapy skills in a psychoeducational group for individuals with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 145, 386–393.
  50. Hirvikoski, T., Waaler, E., Alfredsson, J., Pihlgren, C., Holmström, A., Johnson, A., et al. (2011). Reduced ADHD symptoms in adults with ADHD after structured skills training group: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 175–185.
  51. Whiteside, U. (2011). *A brief personalized feedback intervention integrating a motivational interviewing therapeutic style and DBT skills for depressed or anxious heavy drinking young adults*. Неопубликованная докторская диссертация, University of Washington.
  52. Koons, C. R., Chapman, A. L., Betts, B. B., O'Rourke, B., Morse, N., & Robins, C. J. (2006). Dialectical behavior therapy adapted for the vocational rehabilitation of significantly disabled mentally ill adults. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(2), 146–156.
  53. Cavanaugh, M. M., Solomon, P. L., & Gelles, R. J. (2011). The Dialectical Psychoeducational Workshop (DPEW) for males at risk for intimate partner violence: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Experimental Criminology*, 7(3), 275–291.
  54. Bradley, R. G., & Follingstad, D. R. (2003). Group therapy for incarcerated women who experienced interpersonal violence: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), 337–340.
  55. Shelton, D., Sampl, S., Kesten, K. L., Zhang, W., & Trestman, R. L. (2009). Treatment of impulsive aggression in correctional settings. *Behavioral Sciences and the Law*, 27(5), 787–800.
  56. Hoffman, P. D., Fruzzetti, A. E., Buteau, E., Neiditch, E. R., Penney, D., Bruce, M. L., et al. (2005). Family connections: A program for relatives of persons with borderline personality disorder. *Family Process*, 44(2), 217–225.

57. Rajalin, M., Wickholm-Pethrus, L., Hursti, T., & Jokinen, J. (2009). Dialectical behavior therapy-based skills training for family members of suicide attempters. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 257–263.
58. Sambrook, S., Abba, N., & Chadwick, P. (2007). Evaluation of DBT emotional coping skills groups for people with parasuicidal behaviours. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(2), 241–244.
59. Sakdalan, J. A., Shaw, J., & Collier, V. (2010). Staying in the here-and-now: A pilot study on the use of dialectical behaviour therapy group skills training for forensic clients with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(6), 568–572.
60. Nelson-Gray, R. O., Keane, S. P., Hurst, R. M., Mitchell, J. T., Warburton, J. B., Chok, J. T., et al. (2006). A modified DBT skills training program for oppositional defiant adolescents: Promising preliminary findings. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1811–1820.
61. Hesslinger, B., van Elst, L. T., Nyberg, E., Dykieriek, P., Richter, H., Berner, M., et al. (2002). Psychotherapy of attention deficit hyperactivity disorder in adults. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252(4), 177–184.
62. Iverson, K. M., Shenk, C., & Fruzzetti, A. E. (2009). Dialectical behavior therapy for women victims of domestic abuse: A pilot study. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 242–248.
63. Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 832–839.
64. Carter, G. L., Willcox, C. H., Lewin, T. J., Conrad, A. M., & Bendit, N. (2010). Hunter DBT project: Randomized controlled trial of dialectical behaviour therapy in women with borderline personality disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 162–173.
65. Linehan, M. M., Tutek, D. A., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1994). Interpersonal outcome of cognitive behavioral treatment for chronically suicidal borderline patients. *American Journal of Psychiatry*, 151(12), 1771–1775.
66. McMain, S., Links, P., Gnam, W., Guimond, T., Cardish, R., Korman, L., & Streiner, D. (2009). A randomized trial of dialectical behavior therapy versus general psychiatric management for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(12), 1365–1374.

## Планирование проведения тренинга навыков ДПТ

Тренинг навыков необходим, когда в поведенческом репертуаре человека отсутствуют навыки, необходимые для решения проблем и достижения желаемых целей в настоящем. Это значит, что даже при идеальном стечении обстоятельств (когда на поведение не влияют страхи, противоречивость мотивов, нереалистичные убеждения и т.д.) индивид не способен инициировать или вырабатывать желательное поведение. Под термином “навыки” в ДПТ понимаются “способности”, которые в широком смысле этого слова включают комплекс когнитивных, эмоциональных и собственно поведенческих умений (или действий), необходимых для успешного достижения желательного поведения. Как прямые, так и косвенные последствия поведения позволяют оценить его эффективность. Эффективное достижение желательного поведения можно определить как набор компетенций, которые приводят к максимально положительным последствиям при минимально отрицательных. Таким образом, применять “навыки” значит применять “искусные способы” достижения желательного поведения и реагировать на ситуацию адаптивно или успешно.

Акцент на понимании поведения как единого целого для того, чтобы получить искусную ответную реакцию, особенно важен. Чаще всего (в реальности, обычно) индивид обладает отдельными составляющими навыка, но не может собрать их вместе, когда это нужно. Например, для искусного эффективного ответа в межличностной коммуникации требуется не только сочетать слова, которые человек уже знает, в предложения таким образом, чтобы они были нацелены на результат, но и добавить к этому соответствующий язык тела, интонацию, зрительный контакт и т.д. Эти составляющие редко бывают новыми для клиентов, в отличие от их комбинации. В терминологии ДПТ почти любое желательное поведение можно рассматривать как навык. Таким образом, умение активно и успешно справляться с проблемами и избегать дезадаптивных или неэффективных ответов рассматривается как навык. В общем смысле этого слова главная цель ДПТ — замена неэффективного, дезадаптивного или неуместного поведения адаптивными реакциями. Цель тренинга навыков ДПТ состоит в том, чтобы помочь человеку приобрести необходимые навыки.

Шаги по планированию тренинга навыков ДПТ изложены в табл. 2.1 и более подробно обсуждаются ниже. Как объединить тренинг навыков ДПТ с другими не ДПТ-интервенциями, более подробно описано в этой главе.

**Таблица 2.1. Организация тренинга навыков ДПТ**

- 
1. Создать команду ДПТ (или присоединиться к существующей).
  2. Выбрать из команды участников, которые будут вести тренинг навыков.
  3. Выбрать модули и конкретные группы навыков.
  4. Подготовить учебный план тренинга навыков.
  5. Сделать выбор в пользу:
    - а. непрерывного тренинга или тренинга с перерывами в рамках программы одного года;
    - б. индивидуального или группового тренинга навыков;
    - в. открытых или закрытых групп;
    - г. гетерогенных или гомогенных групп.
  6. В рамках программы тренинга навыков разъясните роли ведущих, индивидуальных терапевтов, координаторов случая, медсестер и вспомогательного персонала, а также психиатров.
- 

## **Формирование команды ДПТ (или присоединение к уже существующей) [1]**

ДПТ предполагает, что для эффективной терапии вместе с тренингом навыков поведению и эмоциональным переживаниям специалистов, работающих с клиентами, необходимо уделять столько же внимания поведению и переживаниям самих клиентов. Таким образом, терапия для терапевтов является неотъемлемой частью любой программы ДПТ. Это важно как для ведущих тренинга навыков, так и для всех других специалистов, занимающихся ДПТ. Независимо от того, насколько позитивно настроены клиенты, иногда ведение тренинга навыков может быть настолько чрезвычайно сложным/или тяжелым делом, что ведущим бывает очень трудно придерживаться модели ДПТ. Роль консультативной команды заключается в том, чтобы помочь специалистам оставаться в рамках модели ДПТ и решать возникающие проблемы. Основные цели консультативной команды — строго следовать принципам ДПТ, совершенствовать навыки ведения тренинга и коучинга (и обмениваться идеями по этому поводу), устранять проблемы, возникающие в ходе курса тренинга навыков, повышать и поддерживать мотивацию ведущих и предоставлять поддержку терапевтам, когда клиенты нарушают их границы (или даже если они их не нарушают!).

Консультативные команды ДПТ-терапевтов требуют как минимум двух человек, которые встречаются еженедельно лично в случае, если оба работают в одной организации. Если личные встречи невозможны, члены команды могут встречаться в онлайн-чатах или через интернет-приложения. Поскольку основное внимание команды ДПТ уделяется тем, кто проводит терапию, а не тем, кто ее получает, терапевтам не обязательно иметь дело с одними и теми же клиентами. Например, клиент может проходить индивидуальную терапию в одной клинике и принимать участие в группе тренинга навыков в другой, при этом в каждом учреждении будет своя команда ДПТ-терапевтов. Однако осуществлять координацию интервенций проще, если индивидуальные терапевты, специалисты, которые занимаются сопровождением клиентов, психиатры и ведущие тренинга навыков находятся в одной команде. (См. Sayts & Linehan для более подробного обсуждения того, как организовывать и проводить консультативные команды ДПТ, а также решать возникающие в них проблемы [2].)

## **Как выбрать ведущих тренинга навыков из своей команды: необходимая подготовка и особенности личности**

Тренинг навыков могут проводить терапевты, консультанты, координаторы случая, социальные работники, персонал учреждений интернатного типа и медсестры (в условиях психиатрического стационара). Психиатры и медсестры могут быть весьма эффективными тренерами. Ведущим тренинга навыков для лиц, у которых отсутствуют психические расстройства, может быть кто угодно (учителя, родители, члены семьи, волонтеры и профессиональные тренеры), — главное, чтобы этот человек был хорошо знаком с принципами тренинга навыков и самими навыками. Обученные навыкам священнослужители, психиатры и другие медицинские работники (например, средний медицинский персонал, медсестры, терапевты и пр.) зачастую демонстрируют отличные тренерские способности. Кроме того, люди с харизмой, которые прошли тренинг навыков и преодолели собственные трудности, также могут стать отличными ко-тренерами и консультантами по навыкам (при условии, что они обучены этим навыкам).

Как мы знаем, для проведения эффективной ДПТ ведущие тренинга навыков должны быть хорошо обучены тому, что они делают. Они должны хорошо разбираться в навыках ДПТ, самостоятельно практиковать эти навыки и уметь им обучать. Им нужно знать и иметь возможность применять основные

техники поведенческой терапии (такие, как поведенческий анализ, анализ решений, управление кризисами, экспозиция и основы освоения навыков) и стратегии ДПТ (такие, как диалектические стратегии, валидация и стратегии решения проблем, стратегии провокативного и поддерживающего стилей коммуникации, консультирование клиента и стратегии интервенций в ближайшее окружение клиента), а также протоколы ДПТ, в частности протокол оценки риска суицидального поведения. Эти стратегии и протоколы полностью описаны в основном учебнике по ДПТ и рассматриваются в главе 5 настоящего руководства. В настоящее время мы не располагаем данными о том, что наличие ученой степени — необходимый фактор, значимо улучшающий освоение навыков на тренинге.

Также очень большое значение имеет отношение тренеров к клиентам. Клиенты, которые не умеют вести себя искусно и утверждают, что не знают, как вести себя по-другому, воспринимаются некоторыми терапевтами как сопротивляющиеся (или, по крайней мере, как такие, которые руководствуются неосознаваемыми мотивами). По мнению таких клиницистов, разъяснение, наставничество, попытки убедить или другие способы обучения новому поведению поощряют зависимость и потребность в одобрении, которые мешают “настоящей” терапии. Другие терапевты и тренеры навыков попадают в ловушку, полагая, что клиенты вряд ли на что-то способны. Временами они даже верят, что клиенты не способны овладеть новым, более искусным поведением. В багаже таких терапевтов должны сочетаться безусловное принятие, эмоциональная поддержка и интервенции в ближайшее окружение клиента. Неудивительно, что, когда эти два подхода сосуществуют в терапевтической команде, между персоналом часто возникают конфликты и даже раскол на два противоборствующих лагеря. Диалектический подход предполагает поиск синтеза, и это более подробно обсуждается в главе 13 основного учебника по ДПТ.

Требования ко всем членам команды ДПТ едины. Каждый член команды должен участвовать в ней добровольно, присутствовать на командных встречах, серьезно относиться к обучению и проведению ДПТ и быть в равной степени открытым для влияния команды. Последнее требование означает, что все участники выносят на обсуждение команды любые трудности и проблемы, связанные с их попытками применить принципы и интервенцию ДПТ (включая тренинг навыков) к клиентам, с которыми они работают.

## Выбор модулей и конкретных навыков для обучения

Как отмечалось в главе 1, существуют четыре отдельных модуля навыков ДПТ: осознанности, межличностной эффективности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости. Каждый модуль состоит из основных и дополнительных разделов со специализированными, дополнительными навыками или навыками продвинутого уровня. Последние разделы можно пропустить, если они не отвечают потребностям конкретных целевых групп или если это требует времени. Разделы и специализированные навыки также можно изучать отдельно. (Какие навыки являются основными, а какие дополнительными, см. в табл. 1.1.) Набор общих раздаточных материалов выдается во время инструктажа перед началом каждого модуля навыков осознанности, если в группе есть новые члены. В общие навыки также включены дополнительно навыки проведения поведенческого анализа. В рамках стандартного тренинга навыков ДПТ обучение проводится в группах по 6–8 (максимум 10) человек плюс два ведущих группы, один раз в неделю в течение 2,5 часов (2 часа для подростков). Участники завершают полный цикл основных навыков по всем модулям за 6 месяцев. По окончании программы участники проходят ее еще раз. Каждый из основных модулей навыков рассчитан на 5–7 недель (межличностная эффективность — 5 недель, стрессоустойчивость — 6 недель, эмоциональная регуляция — 7 недель). Модуль осознанности рассчитан на 2 недели и повторяется вместе с краткой ориентацией перед началом каждого нового модуля. Этот базовый цикл представлен в табл. 2.2. Более подробно он описан в приложениях к части I, в которых приведены программы тренинга навыков ДПТ для различных расстройств, периодов времени и условий.

Эмпирических данных, которые позволяют предположить, в каком порядке следует проходить модули, не существует. Поскольку основные навыки осознанности вплетены во все другие модули обучения, очевидно, что первым представленным модулем должна быть осознанность. В нашей программе модули межличностной эффективности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости следуют именно в таком порядке, и это их очередность в настоящем руководстве.

Модуль межличностной эффективности сосредоточен на том, как клиенты могут уменьшать боль и страдания, эффективно взаимодействуя со своим социальным окружением, — как для того, чтобы вызывать перемены в других, так и для того, чтобы противостоять их нежелательному влиянию (когда это оправдано). Модуль эмоциональной регуляции предполагает, что, даже если ситуация (межличностная или иная) может вызвать боль и страдания, реакция человека также должна измениться или может измениться. Модуль



стрессоустойчивости предполагает, что даже если в жизни есть боль и страдания, их можно перенести, а жизнь принять такой, какая она есть, и жить, несмотря на боль. Без сомнения, для всех это трудный урок. Однако можно привести разумные аргументы за любой порядок модулей. Во многих клиниках клиентов обучают навыкам кризисного выживания (часть модуля стрессоустойчивости) на первой встрече. Эти навыки достаточно понятны, и большинство клиентов считают их чрезвычайно полезными. Затем их подробно проходят во время обучения навыкам стрессоустойчивости на тренинге. У некоторых клиентов эмоциональная дисрегуляция и непонимание эмоций настолько выражены, что с ними вполне можно начать с модуля эмоциональной регуляции. Такие случаи часто наблюдаются, например, в мультисемейных группах для подростков.

**Таблица 2.2. Расписание стандартного базового тренинга навыков ДПТ: двойной цикл всех модулей за 12 месяцев**

Ориентация + модуль осознанности	2 недели
Модуль межличностной эффективности	5 недель
Ориентация + модуль осознанности	2 недели
Модуль эмоциональной регуляции	7 недель
Ориентация + модуль осознанности	2 недели
Модуль стрессоустойчивости	6 недель
	(24 недели, 6 месяцев)
Ориентация + модуль осознанности	2 недели
Модуль межличностной эффективности	5 недель
Ориентация + модуль осознанности	2 недели
Модуль эмоциональной регуляции	7 недель
Ориентация + модуль осознанности	2 недели
Модуль стрессоустойчивости	6 недель
	(48 недель, 12 месяцев)

## Рекомендации по составлению учебного плана тренинга навыков

Темп подачи учебного материала тренинга навыков, особенно группового, должен быть адаптирован к уровню понимания участников. Поскольку темпы проведения каждой встречи будут различаться так же, как и общие

темпы работы с отдельными клиентами или группами, учебный материал в главах 6–10 этой книги не будет поделен на части для конкретных занятий. Однако, по моему опыту, когда тренеры впервые обучают этим модулям навыков, количество материала кажется огромным. Новые тренеры навыков склонны тратить слишком много времени на первые части модуля, а затем у них остается слишком мало времени на то, чтобы охватить другие материалы, которые могут быть более важными. А на самом деле каждый раз важным для разных групп и лиц оказывается что-то другое, в зависимости от их опыта и уровня подготовки. Чтобы охватить весь материал к концу запланированного времени, ведущие групп тренинга навыков должны составлять план на каждое занятие и стараться излагать материал в течение выделенного времени. Учебные планы по 11 различным программам навыков изложены в приложениях к части I. Большинство из них основаны на планах, которые использовались в различных научных исследованиях эффективности тренинга навыков ДПТ. Следующие шаги являются лучшей стратегией обучения модулям впервые.

1. Определите, сколько недель будет продолжаться ваша программа тренинга навыков и как долго будет длиться каждое занятие. Продолжительность вашей программы и занятий будет зависеть от наличия у участников психических расстройств, от степени тяжести последних или других проблем, от целей вашей терапевтической программы (например, достижение психической устойчивости, терапия, обучение навыкам), от доступности персонала, финансовых ресурсов, данных исследований в отношении эффективности терапии в зависимости от ее продолжительности, а также от факторов, которые уникальны для вашего терапевтического сеттинга.
2. Определите, каким навыкам вы хотите научить в первую очередь, а какие рассматриваете в качестве вспомогательных. Содержание навыков должно основываться на данных исследований расстройств либо на проблемах, в отношении которых вы ориентированы, и на основе ваших убеждений о том, какие навыки будут наиболее предпочтительны для ваших клиентов, если результатов исследований, связанных с вашим выбором, недостаточно. Учебные планы в приложениях организованы по количеству недель, на которое рассчитана каждая программа, и по целевым группам, для терапии которых предназначена каждая программа. Просмотрите их и выберите программу тренинга, которая лучше всего подходит для вашего случая.
3. Определите, какие раздаточные материалы и рабочие листы вы хотите использовать. Не используйте их без предварительной проверки.

Рабочие листы связаны с раздаточными материалами; листы для каждого раздаточного материала перечислены после каждого раздаточного материала и наоборот. Описания соответствующих раздаточных материалов и рабочих листов приведены в обзорном блоке для каждого навыка или набора навыков в рекомендациях к обучению.

Существует несколько типов рабочих листов. Рабочие листы с кратким обзором охватывают несколько навыков и могут использоваться, когда вы хотите сосредоточиться на группе навыков, а не на каком-то одном из них. Эти рабочие листы размещены в начале разделов и связаны с раздаточными материалами, предусмотренными для каждого раздела. Раздаточные листы для конкретных навыков сосредоточены на определенном навыке или небольшом комплекте навыков. В некоторых случаях несколько рабочих листов сосредоточены на одном и том же комплекте навыков (и поэтому имеют одинаковую нумерацию), но различаются по объему предусмотренной практики. Буквы "а", "б" и "в", следующие за номером рабочего листа, обычно указывают на разные требования, предъявляемые к участникам. Например, в одних рабочих листах участников просят практиковать определенный навык один или два раза между занятиями; в других просят практиковать каждый навык из группы навыков между занятиями; в третьих требуют ежедневной практики навыка или группы навыков. Для некоторых навыков существуют также календари, в которых участников просят отмечать навыки, которые они ежедневно используют между занятиями.

4. Если вы проводите тренинг навыков впервые, произвольно разделите каждый модуль на части, соответствующие точному количеству недель, и постарайтесь пройти как можно больше из каждого занятия. Этот опыт подскажет вам, как рассчитать время для модулей во второй раз и т.д. Обучая терапевтов проводить тренинг навыков ДПТ, я обычно рекомендую, чтобы тренеры делали заметки по поводу навыков, которым они будут обучать на определенном занятии, а затем выделяли основные пункты, которые они планируют охватить на этом занятии. При использовании этой стратегии полезно сначала обучить материалу модулей навыков в порядке, указанном в настоящем руководстве. После того, как вы проведете первый цикл занятий, можете внести изменения в содержание и порядок подачи материала в соответствии с вашим стилем или конкретной ситуацией.

## Программа тренинга на год: делать перерывы или нет

Хотя каждый модуль тренинга рассчитан на 5–7 недель, на каждый из них можно потратить до одного года. Содержание каждой сферы навыков слишком обширное и сложное для обучения за столь ограниченное время. Чтобы охватить необходимый учебный материал за такое непродолжительное время, требуется рациональное использование времени. Терапевт должен быть готов продолжать работу, даже если некоторые (или даже все) клиенты не успели освоить навыки, которым он в настоящее время обучает. Иногда участники пресыщаются объемом информации уже при первом прохождении каждого модуля. Почему в рамках программы на год не стоит растягивать один и тот же модуль навыков до 10–14 недель (начиная с двух недель навыков осознанности) и проходить каждый из них дважды подряд, без перерыва, а лучше разбить три модуля из 5–7 недель по отдельности на два цикла повторения? Другими словами, почему не стоит останавливать свой выбор на непрерывном обучении (первый выбор), а использовать формат с перерывами (второй выбор)? Существует несколько причин для выбора такого формата.

Во-первых, все люди, но особенно те, кто испытывает трудности с регуляцией эмоций, изменчивы в своем настроении и функциональных возможностях. У них могут быть периоды, которые длятся несколько недель и во время которых они могут пропускать занятия или ходить на них, но уделять при этом мало внимания тренингу (или не уделять вовсе). Подача материала в два захода увеличивает вероятность того, что каждый человек будет присутствовать как физически, так и психологически по крайней мере один раз, когда подойдет очередь того или иного модуля.

Во-вторых, разные участники имеют разные потребности; таким образом, для разных людей модули по-своему актуальны и предпочтительны. Очень сложно находиться на нелюбимом модуле в течение 10–14 недель. Находиться на нелюбимом модуле в течение 5–7 недель также сложно, но не настолько.

В-третьих, при использовании формата 10–14 недель модули, запланированные вторым и третьим в очереди, получают меньше времени на практику, чем при формате, в котором они длятся 5–7 недель и которые проходят дважды. Если бы я могла обосновать, почему один модуль действительно является самым важным и нуждается в большем количестве практики, в этом не было бы необходимости. Однако у меня нет эмпирических данных, которые можно было бы использовать при выборе такого модуля. Кроме того, сомнительно, что один модуль мог бы стать наилучшим для всех клиентов. Главным посылом подхода, ориентированного на поведенческие навыки, является то, что приобретение новых навыков требует обширной практики. Несмотря на то

что при первом знакомстве с материалом в формате 5–7 недель количество материала часто кажется избыточным, клиенты, тем не менее, могут практиковать навыки в своей повседневной жизни. Таким образом, при формате подачи каждого модуля один раз в течение первого полугодия терапии остается как минимум еще полгода для продолжения практики, прежде чем тренинг навыков завершится.

В-четвертых, повторение материала после того, как клиенты имели возможность практиковать навыки в течение нескольких месяцев, может быть полезным. После повторения материал приобретает больше смысла. И это дает участникам шанс убедиться, что проблемы, которые кажутся непреодолимыми на определенном этапе жизни, могут оказаться не такими уж и значительными, а также позволит проявлять настойчивость в их преодолении.

И наконец, как показывает мой опыт, когда для модуля выделяются 10–14 недель, у ведущего возникает соблазн выделить время на кризисы и решение проблем отдельных клиентов. Тренерам начинает казаться, что у них есть достаточно времени для вопросов, не касающихся темы занятия. Хотя этим вопросам и нужно уделять некоторое внимание, если позволяет время, очень легко отклониться от тренинга навыков в пользу поддерживающей терапии. По моему опыту, как только это происходит, становится чрезвычайно сложно вернуть обратно контроль над программой.

## Индивидуальный или групповой тренинг навыков

Успешное проведение тренинга навыков ДПТ требует дисциплины как от участников, так и от ведущих. При тренинге навыков повестка дня занятия определяется навыками, которым необходимо научить. В типичной психотерапии и индивидуальной ДПТ, напротив, повестка дня определяется текущими проблемами клиента. Если эти текущие проблемы оказываются слишком серьезными, чтобы удерживаться в рамках повестки занятия тренинга, ведущим приходится занимать очень активную позицию, чтобы управлять ходом и направленностью занятия. Многие терапевты и тренеры не владеют навыком руководства; таким образом, несмотря на благие намерения посвятить больше времени проблемам участников, усилия вернуться обратно к тренингу навыков часто сводятся на нет, поскольку проблемы участников лишь нарастают. Неоправданное внимание к обучению исключительно актуальным для клиента навыкам и как следствие смещение акцентов с других навыков особенно вероятно в индивидуальном, а не в групповом тренинге навыков.

Даже те тренеры, которые хорошо владеют директивными стратегиями, с большим трудом придерживаются установленной повестки дня, если у

участников есть текущие проблемы или кризисные ситуации и они нуждаются в немедленной помощи или совете. Неизбежные кризисы и сильная эмоциональная боль таких клиентов представляют собой серьезную и постоянную проблему. Участникам и, следовательно, их тренерам навыков трудно заниматься во время занятия чем-либо другим, кроме текущих кризисов. Особенно сложно сосредоточиться на навыках, когда участник угрожает совершить самоубийство или уйти иным образом, если его актуальная проблема не воспринимается всерьез. Принятие проблемы всерьез (с точки зрения участника) обычно означает отказ от ежедневной программы тренинга навыкам в пользу разрешения актуального кризиса.

Другие участники могут быть менее требовательными ко времени и насыщенности занятия, но их пассивность, сонливость, беспокойство или отсутствие интереса к тренингу навыков может представлять собой существенную преграду. В таком случае очень часто терапевт или тренер навыков устает от клиента и просто отказывается от того, чтобы прилагать усилия по отношению к нему, особенно если сам он и так не очень верит в тренинг навыков в его случае. Тренинг навыков также может быть относительно скучным для тех, кто его ведет, если участники не дают ожидаемой реакции; особенно это касается тренеров, которые имеют опыт проведения успешных тренингов навыков, на которых участники демонстрировали полную отдачу и вовлеченность. Это напоминает ситуацию с хирургом, который снова и снова проводит одну и ту же операцию. Неожиданные изменения настроения клиентов от недели к неделе или даже в пределах одного занятия (что характерно для лиц с трудностями регуляции эмоций) вместе с колебаниями включенности ведущих в процесс занятия могут привести к хаосу даже в тщательно составленный план тренинга навыков.

Сложно проводить тренинг навыков с клиентами, у которых есть сочетанные расстройства, серьезные проблемы в регуляции эмоций и частые кризисы или преобладает сильное желание изменить поведение другого человека вместо своего собственного. Это все равно что пытаться учить человека ставить палатку в эпицентре урагана. Тем не менее верно и то, что если бы участники имели более эффективные навыки в своих поведенческих репертуарах, они могли бы намного лучше справляться с кризисными ситуациями. И в этом есть противоречие: как тренер может обучить необходимым для преодоления проблемы навыкам, если неспособность участника справляться с эмоциями на тренинге настолько велика, что он невосприимчив к освоению нового поведения? Индивидуальный тренинг навыков — это взаимодействие двух людей. Если и клиент, и тренер навыков хотят переключиться на что-то другое, они легко могут это сделать.

Придерживаться программы тренинга навыков также может быть чрезвычайно трудно, если участники являются друзьями или членами семьи лиц, испытывающих серьезные психологические проблемы. В частности, если участники являются родителями или супругами лиц с суицидальными наклонностями или дисфункциональными моделями поведения, непереносимыми для окружающих, это также может стать проблемой. В группах для друзей и членов семьи очень важно, чтобы ведущие четко определяли во время проведения ориентации, что основное внимание в тренинге навыков всегда уделяется участникам, а не тому, как изменить других людей. Это может стать проблемой для любого родственника, который приходит на тренинг навыков, чтобы научиться управлять поведением члена своей семьи, надеясь, что таким образом он сможет помочь близкому человеку. Подобная проблема может возникнуть, когда любой участник настаивает на помощи в изменении другого человека (руководителя, сотрудника и т.д.). Если такая проблема является постоянной или мешает обучению навыкам других, наш опыт показывает, что в этом случае на помощь придут одна или две отдельные консультации. Очевидно, что некоторые навыки ДПТ направлены на то, чтобы влиять на других. Навыки межличностной эффективности сосредоточены на развитии ассертивного поведения в общении с другими людьми, включая уверенность в себе и другие приемы, которые направлены на повышение или снижение выраженности поведения у других людей в виде подкрепления, угасания, привыкания и наказания. Грань между фокусом на обучение участников навыкам межличностной эффективности и их способностью влиять на других людей, с одной стороны, и фокусом на изменение поведения конкретных людей — с другой, может быть тонкой, но она является очень важной. Чтобы управлять этими двумя противоположностями, важно следовать принципам диалектики.

По многим причинам, описанным выше, стандартным форматом тренинга навыков ДПТ является групповой. В группе другие участники — или по крайней мере те, кто испытывает чувство ответственности перед другими участниками — не позволяют тренеру по навыкам отступать от плана, даже если один из участников хочет изменить курс. Когда один из участников группового тренинга навыков не настроен на работу, другие могут быть настроены. Именно благодаря таким мотивированным клиентам ведущий получает стимул продолжать тренинг навыков, и это перевешивает сложности в работе с участником, который сегодня оказался не в настроении.

Суть проблемы заключается в следующем: при обучении навыкам человека, который не видит от этого непосредственных преимуществ, мотивация снижается как у него самого, так и у тренера. У многих людей не возникает

немедленного ощущения облегчения или решения проблемы. Тренинг навыков подобен обучению игре в теннис: ученик, как правило, не начинает выигрывать уже после первой тренировки. Победа требует практики, практики и еще раз практики. Поведенческий тренинг навыков не так интересен, как разговор по душам, — тема, которую я обсуждаю в главе 12 основного учебника по ДПТ [3]. Тренинг навыков требует гораздо более активной работы как от клиента, так и от терапевта. Таким образом, чтобы индивидуальный тренинг навыков работал, при организации занятий необходимо принять особые меры, чтобы и терапевт, и клиент находили его достаточно мотивирующим для продолжения.

### ***Индивидуальный тренинг навыков***

Иногда возникают ситуации, когда вследствие тех или иных обстоятельств предпочтительно или необходимо проводить тренинг навыков с отдельным клиентом, а не с группой. В частной практике или в небольшой клинике в любой момент времени может быть всего один клиент, нуждающийся в тренинге навыков, а некоторые клиенты не подходят для групповой работы. Хотя, по моему опыту, это случается очень редко, клиента, который не может подавлять открытое агрессивное поведение по отношению к другим участникам, не следует вводить в группу, пока это поведение не будет полностью им контролироваться. Также, прежде чем включать клиента с социальной тревогой (социофобией), ее лучше скорректировать. Возможно, некоторые клиенты уже участвовали в группах тренинга навыков, которые продолжались год или дольше, но хотят сосредоточиться на обучении одной категории или одного набора навыков.

И наконец, клиент может быть не в состоянии посещать предлагаемые групповые занятия. В условиях первичной медико-психиатрической помощи или когда тренинг навыков включается в индивидуальную терапию, обучение навыкам может происходить во время индивидуальных терапевтических сессий. В таких ситуациях доступность раздаточных материалов и рабочих листов облегчает терапевту возможность встроить тренинг навыков в основу регулярной индивидуальной терапии. В таком случае терапевт может продолжать предпринимать попытки по включению методик проведения тренинга навыков в каждую сессию. Проблема с этим подходом заключается в нечеткости правил: клиенту часто неочевидно, как себя вести в кризисных ситуациях, которые могут возникнуть в любой момент такой работы с терапевтом. Таким образом, клиент, который хочет сосредоточиться на немедленном решении актуального кризиса, не располагает подсказками относительно того, когда



уместно настаивать на таком внимании, а когда нет. Проблема для терапевта заключается в том, что в такой ситуации очень сложно придерживаться расписания тренинга навыков. Моя собственная неспособность делать это стала одной из причин развития ДПТ в таком виде, в котором она существует сегодня.

Второй вариант заключается в наличии второго терапевта, который проводил бы индивидуальный тренинг с каждым клиентом. Правила поведения клиента и психотерапевта в этом случае ясны. В этом формате обучение общим поведенческим навыкам происходит с помощью тренера по навыкам; управление кризисом и индивидуальное решение проблем, в том числе применение приобретенных навыков в конкретных кризисных или проблемных ситуациях, становятся центром внимания сессий с основным терапевтом или координатором случая. Такой подход представляется особенно выгодным в определенных ситуациях. Например, в нашей клинике при университете ряд студентов стремятся получить опыт работы с пациентами, страдающими тяжелыми расстройствами, которым необходимо длительное лечение, но они не могут проводить долгосрочную индивидуальную терапию, поэтому проводят тренинг навыков. Проведение целенаправленного тренинга навыков в течение определенного периода времени является хорошей возможностью для этих студентов, и, по моему опыту, он также хорошо зарекомендовал себя среди клиентов. Это было бы хорошей альтернативой в любом учреждении, где проходят обучение врачи-стажеры, социальные работники или медсестры. В групповой практике терапевты могут проводить взаимный тренинг навыков; большие учреждения могут привлекать для этого узких специалистов в той или иной области. Терапевтическая модель здесь несколько напоминает тот случай, когда врач общей практики перенаправляет пациента к специалисту узкого профиля.

Индивидуальные терапевты, которым не к кому отправлять клиентов для тренинга навыков или которые хотят проводить его самостоятельно, должны сделать так, чтобы контекст тренинга навыков отличался от контекста обычной терапии. Например, можно запланировать отдельную еженедельную встречу, специально посвященную тренингу навыков, или же чередовать тренинг навыков с индивидуальной терапией каждую неделю. Последний вариант, скорее всего, окажется эффективным, когда клиенту не нужны еженедельные индивидуальные сессии, ориентированные на кризисы и решение проблем. По возможности практическое занятие должно проводиться не в том помещении, которое используется для индивидуальной терапии. В качестве альтернативы можно поменяться местами, поставить возле терапевта и клиента (или между ними) стол для раздаточных материалов, использовать доску, включить свет, заниматься тренингом навыков в другое время суток

(а не в то, в которое проходят психотерапевтические сессии), более короткое или более длительное время, договориться об аудио- или видеозаписях сессий, если это не было сделано в индивидуальной терапии, или отказаться от нее вовсе и брать разную оплату счета за оказанные услуги. Для терапевта, работающего с особенно сложным клиентом, очень важно принимать участие в супервизии или консультативной команде ДПТ для поддержания своей мотивации к работе и своего фокуса внимания на навыках. Даже если такие клиенты включены в групповой тренинг навыков, задача индивидуальных терапевтов заключается в том, чтобы увеличить частоту использования навыков, а также по мере необходимости обучать навыкам заблаговременно. Многие терапевты в нашей клинике также дают клиентам домашние задания по навыкам, связанные с текущими проблемами, используя рабочие листы тренинга навыков ДПТ.

### **Групповой тренинг навыков**

Главное преимущество группового тренинга навыков заключается в том, что он эффективен. В группу могут входить не менее двух человек. В нашей клинике с очень сложными клиентами мы стараемся, чтобы в каждой группе было 6–8 человек. Групповой формат может предложить намного больше, чем любая индивидуальная терапия. Во-первых, у терапевтов появляется возможность наблюдать и работать с межличностной коммуникацией, которая проявляется в отношениях со сверстниками, но может редко встречаться на сессиях в индивидуальной терапии. Во-вторых, у клиентов есть возможность взаимодействовать с другими людьми, такими же как они, и полученная валидация в результате такого взаимодействия, а также поддержка от группы имеет для них сильный терапевтический эффект. ДПТ поощряет отношения между клиентами группы тренинга навыков за пределами занятий, если эти отношения, включая любые конфликты, могут обсуждаться на занятиях. В-третьих, клиенты имеют возможность учиться друг у друга, тем самым увеличивая возможности терапевтического воздействия. В-четвертых, группы обычно снижают напряженность личных отношений между отдельными клиентами и тренерами; выражаясь терминами психодинамического подхода, это снижает перенос. Это может быть очень важно, потому что у клиентов, страдающих из-за трудностей регуляции эмоций, напряженность отношений в терапии иногда больше проблем создает, чем решает. В-пятых, если установить норму практики навыков между занятиями, можно повысить ответственность тех участников, которые без этого могут быть гораздо менее склонны выполнять еженедельные домашние задания. И наконец, в-шестых, группы

тренинга навыков предлагают клиентам относительно безопасную возможность научиться быть в группе.

На основе моих исследовательских программ ДПТ мы предложили различные терапевтические программы. В нашей стандартной годовой программе ДПТ клиенты, которые проходят индивидуальную терапию, также участвуют в групповом тренинге навыков. В нашей годовой программе ДПТ-терапии с координатором случая каждый клиент как работает с координатором случая, работающим в модели ДПТ, так и участвует в групповом тренинге навыков. В нашей подростковой программе каждый подросток посещает индивидуального терапевта, а его родители при этом участвуют в групповом тренинге навыков. Мы также предлагаем 6-месячную программу тренинга навыков для друзей и членов семьи людей, с которыми сложно взаимодействовать или которые имеют тяжелые психические расстройства. Также мы предложили подобную группу тренинга навыков для лиц с эмоциональной дисрегуляцией.

При организации групп тренинга навыков следует принять во внимание ряд вопросов: будут ли эти группы закрытыми или открытыми, должны они быть гетерогенными или гомогенными и сколько ведущих должно быть в каждой группе и каковы их роли. Я обсуждаю эти вопросы ниже.

## Сравнение закрытых и открытых групп

В открытую группу постоянно могут вливаться новые участники. Закрытая группа формируется и остается вместе в течение определенного периода времени; когда состав группы стабилизируется, новые члены в нее не допускаются. Является ли группа открытой или закрытой, часто будет зависеть от практических трудностей. Во многих клиниках, особенно в стационарных отделениях, необходимы открытые группы. Однако в амбулаторных условиях можно объединить несколько человек, которые хотят пройти тренинг навыков и которые согласятся оставаться вместе на протяжении какого-то периода времени. Если существует возможность выбора, на каком виде группы лучше остановиться?

Я пробовала оба типа групп и считаю, что при тренинге навыков лучшие результаты показывают открытые группы. На это есть две причины. Во-первых, в закрытой группе постепенно возрастает соблазн отклоняться от повестки дня тренинга навыков. Вопросы групповых процессов выходят на первый план, поскольку члены группы чувствуют себя все более и более комфортно друг с другом. В результате внимание всей группы в целом может сместиться от поведенческого тренинга навыков. Хотя вопросы групповых процессов могут оказаться важными и не могут быть проигнорированы, существует определенная разница между группой тренинга навыков и групповой психотерапией.

Периодическое добавление новых участников в группы тренинга навыков, которые хотят осваивать новые поведенческие навыки, заставляет группу возвращаться к первоначальным задачам.

Во-вторых, приход в открытую группу новых клиентов приободряет группу или позволяет изменить их сложившиеся порядки, когда это необходимо. Кроме того, людям, испытывающим трудности с переменами и/или доверием, открытая группа дает возможность научиться справляться с переменами в относительно стабильной среде. В определенной мере контролируемая, но постоянная скорость перемен позволяет изменять экспозицию в зависимости от ситуации, в которой клиентам нужно помочь научиться реагировать на нее более эффективно.

## Гетерогенные группы против гомогенных

Участники группового тренинга навыков ДПТ в нашей клинике в значительной степени (но не полностью) имеют однотипные диагнозы. Исходя из целей моих студентов или запроса текущих исследований, мы ограничили доступ на тренинг и принимаем тех лиц, которые: 1) демонстрируют признаки ПРЛ; 2) имеют ПРЛ и сильные суицидальные наклонности; 3) имеют ПРЛ и выраженные проблемы с гневом; 4) имеют ПРЛ и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ; 5) имеют ПРЛ и ПТСР; 6) относятся к категории суицидальных подростков (вместе с их суицидальными же родителями); 7) страдают от эмоциональной дисрегуляции; 8) являются друзьями или членами семей лиц с выраженными психическими расстройствами. Мы разрешаем участвовать в большинстве групп одному или двум участникам, которые проходят лечение в нашей клинике, но у которых есть также признаки других расстройств (например, депрессии или тревожных расстройств). По другим показателям члены группы не отличаются особенной однородностью. Возраст варьирует от 13 до 18 лет в подростковых группах и от 18 лет — в других группах; некоторые группы включают клиентов обоих полов. Социально-экономическое, образовательное, семейное положение и родительский статус могут быть разными.

За исключением групп, предназначенных для друзей и семей, а также для подростков и их семей, мы запрещаем сексуальным партнерам находиться в одной группе тренинга навыков. Сексуальные партнеры распределяются в разные группы. Если между двумя членами группы развиваются сексуальные отношения, у нас есть правило, что один из них должен покинуть группу. Такие отношения могут создавать огромные трудности для партнеров в рамках одной группы. До сих пор для многих клиентов наша группа представляет собой первый опыт общения с другими людьми, которые сталкиваются со

схожими трудностями. Хотя, с моей точки зрения, гомогенность группы — это ценное свойство для группового тренинга навыков, этот выбор, очевидно, имеет свои плюсы и минусы.

## **Аргументы против гомогенной группы**

Существует ряд довольно веских аргументов против гомогенной группы клиентов, которые страдают тяжелыми расстройствами, в том числе выраженной эмоциональной дисрегуляцией, суицидальным поведением или поведением, которое может оказаться заразительным. Во-первых, в амбулаторных условиях такая группа для суицидальных и чрезмерно импульсивных клиентов может быть рискованной. Любой вид терапии, индивидуальной или групповой, может быть чрезвычайно стрессовым для клиентов с эмоциональной дисрегуляцией. Чрезмерная эмоциональная реактивность гарантирует интенсивный накал эмоций и требует искусного управления со стороны терапевта. Терапевт должен уметь считывать невербальные сигналы и косвенные вербальные коммуникации и реагировать на них — сложная задача даже в более благоприятных обстоятельствах. Комментарии терапевта могут быть неверно истолкованы или интерпретированы, а нетактичные комментарии могут оказать сильное неблагоприятное влияние.

Эти проблемы усугубляются в групповом тренинге. Терапевты не могут отслеживать и реагировать на эмоциональные реакции индивидуально в отношении каждого члена группы во время занятия. Большее количество клиентов и более быстрые темпы работы, чем при индивидуальной терапии, способствуют тому, что терапевты совершают больше ошибок и делают больше нетактичных замечаний, а клиенты неправильно истолковывают происходящее. Кроме того, клиентам сложнее выразить свои эмоциональные реакции тренеру перед другими членами группы. Таким образом, вероятность паники и возникновения у клиентов эмоциональных реакций, с которыми они не могут справиться, значительно возрастает при групповой работе по сравнению с индивидуальной.

Второй недостаток гомогенных групп связан с тенденцией клиентов, испытывающих трудности с регуляцией эмоций, втягивать друг друга в свои проблемы и несчастья. Эти клиенты часто становятся беспокойными, гневливыми, подавленными и отчаявшимися не только из-за своих проблем, но и из-за проблем близких им людей. Таким образом, даже простое выслушивание жизненных проблем других людей может вызвать интенсивные, болезненные эмоциональные реакции. С этой проблемой столкнулись также наши сотрудники, поскольку мы как специалисты должны слушать болезненные истории наших клиентов. Представьте себе, насколько сложно это для людей,

у которых мало возможностей снижать интенсивность своих реакций в ответ на эмоционально насыщенную информацию.

Еще один аргумент против гомогенных групп клиентов, которые имеют проблемы с регуляцией своих эмоций или импульсов, основывается на том представлении, что в такой группе никто не будет моделировать адаптивное поведение — или, аналогично, будет наблюдаться повсеместное моделирование дезадаптивного поведения. Я просто не нахожу этому подтверждения. На самом деле я часто удивляюсь способности наших клиентов помогать друг другу в решении проблем. В сложных терапевтических протоколах, таких как метод экспозиции, для клиентов не является редкостью помощь друг другу по ходу терапии. Одна из сфер, в которых на самом деле имеет место недостаток соответствующего моделирования, — это совладание с крайне отрицательными эмоциями. Особенно в случае клиентов с суицидальными склонностями в начале терапии часто необходимо, чтобы ведущие групп брали на себя большую ответственность за моделирование того, как справиться с отрицательными эмоциями несуйцидальным образом (см. главу 5 настоящего руководства).

Четвертый аргумент против гомогенных групп, особенно у лиц с ПРЛ или тяжелой депрессией, связан с их пассивностью, их способностью поддаваться настроению и поведению других людей и неспособностью действовать независимо от настроения. “Заражение” суицидальным поведением может быть особенно сложной проблемой. Время от времени, если один член группы приходит на занятие в унылом или подавленном настроении, все члены группы скоро будут чувствовать себя так же. Если ведущие групп не будут осторожны, настроение может испортиться даже у них. Одна из причин, по которым в нашей клинике на каждую группу полагается двое ведущих, заключается в том, что, случись подобная ситуация, у каждого тренера будет кто-то, кто поддерживает его деятельный настрой. Это может быть очень сложно.

Наконец, иногда считается, что одни группы клиентов (например, подростки или лица с ПРЛ) более склонны к “поиску внимания”, чем другие, и что эта тенденция будет разрушительной для любого группового процесса. Опять же, я не нашла этому доказательств.

## ***Аргументы в пользу гомогенной группы***

С моей точки зрения, существуют два мощных аргумента в пользу гомогенной группы. Во-первых, гомогенность позволяет тренерам адаптировать предлагаемые ими навыки и теоретические концепции к конкретным проблемам членов группы. Большинство навыков, которым обучают, применимы для многих групп клиентов. Однако гетерогенная группа требует гораздо более

общего представления навыков, а применение навыков в случае ключевых проблем каждого участника необходимо разрабатывать индивидуально. В гомогенной группе можно приводить примеры, которые отражают конкретные проблемы и ситуации клиентов. В гетерогенной же группе сложно представить общую концептуальную схему, если только она не будет сильно обобщена.

Второй аргумент в пользу гомогенной группы — это возможность для клиентов находиться с группой лиц, которые имеют такие же проблемы и переживания. По моему опыту, это очень мощная поддержка для наших клиентов. Многие из них были в других группах, но не имели опыта пребывания рядом с такими же, как они сами. Те, у кого есть ПРЛ и другие тяжелые расстройства, возможно, наконец-то, нашли других, которые на самом деле понимают часто необъяснимое побуждение нанести себе повреждение, желание умереть, неспособность регулировать гнев, побуждение к употреблению наркотиков, невозможность избавиться от подавленного настроения, разочарованность из-за неспособности контролировать эмоции и поведение или боль от эмоциональных переживаний в результате инвалидации. Подростки находят тех, кто понимает их трудности с родителями, боль от издевательств, а также острое желание быть принятыми и убежденность в том, что их не принимают. В группе для друзей и членов семьи клиенты разделяют боль от страданий близких и чувства отчаяния и беспомощности.

Фактор, который может снизить преимущества гомогенной группы, связан с разными темпами индивидуального терапевтического прогресса. Когда один клиент страдает дисфункциональным поведением, он уверен, что другие члены группы борются с той же проблемой. Однако как только у клиента прекращаются проявления такого поведения, это может стать проблемой, если другие все еще демонстрируют подобное поведение. Услышав о неконтролируемом проблемном поведении других людей, клиент испытывает большое желание сделать то же самое; конечно, это опасные переживания для человека, который настойчиво работал над избавлением от дисфункционального поведения. Кроме того, мы обнаружили, что по мере того, как клиент достигает терапевтического прогресса, его восприятие себя часто меняется. Вместо “человека с расстройством” он начинает считать себя “нормальным человеком”. Такие клиенты, особенно если они склонны к постоянному оцениванию себя, начинают испытывать затруднения, оставаясь в группе, которая изначально была определена как группа для людей с психическими расстройствами. Эти две проблемы — стремление подражать дисфункциональному поведению и необходимость изменения самовосприятия (от “человека с расстройством” к “человеку без расстройства”) — должны эффективно решаться ведущими, если участник собирается продолжать групповую работу.

## Роли специалистов, оказывающих помощь

### *Ведущие группы тренинга навыков*

В стандартных группах ДПТ мы используем модель основного тренера и ко-тренера. Функции этих двух ведущих во время типичного проведения занятия различаются. Основной тренер начинает встречи, проводит первичный анализ домашнего задания и представляет новые материалы о навыках. Основной тренер также несет ответственность за хронометраж сессии, постоянно переходя от участника к участнику. Таким образом, основной тренер несет общую ответственность за приобретение навыков.

Функции ко-тренера более разнообразны. Во-первых, он снижает уровень напряжения, возникающего между участниками и основным тренером, обеспечивая баланс, из которого может быть создан синтез. Во-вторых, в то время как основной тренер смотрит на группу в целом, ко-тренер концентрирует внимание на каждом отдельном ее участнике, отмечая необходимость в индивидуальном внимании и либо удовлетворяя эту необходимость непосредственно во время групповых занятий, либо организовывая консультацию с основным тренером во время перерыва. В-третьих, ко-тренер выступает в качестве второго учителя и тьютора, предлагая альтернативные объяснения, примеры и т.д. Ко-тренер может по мере необходимости пересаживаться во время сессии, чтобы помочь участникам найти нужные раздаточные материалы или рабочие листы, или оказывать им необходимую поддержку. Ко-тренером часто является человек, который отслеживает выполнение домашних заданий. Это особенно важно, когда один или несколько участников группы получают индивидуальные задания. В этих случаях именно ко-тренеру поручено помнить эти различные задания.

Как правило, если в группе есть “плохой парень”, то это именно основной тренер, который обеспечивает соблюдение групповых норм; если же в группе есть “хороший парень”, то это ко-тренер, который всегда пытается увидеть жизнь с точки зрения человека, показывающего отрицательную динамику. Чаще всего на групповом занятии, хотя и не всегда, человеком, который показывает отрицательную динамику, является член группы; таким образом, у ко-тренера складывается образ “хорошего парня”. Пока оба ведущих придерживаются диалектичности, это разделение труда и ролей может быть весьма терапевтически значимым. Очевидно, для того, чтобы оно работало, требуется определенная степень личной безопасности со стороны обоих терапевтов.

Здесь важны стратегии консультирования в ДПТ. Консультативная команда ДПТ-терапевтов служит третьим аспектом, обеспечивающим диалектический



баланс между двумя ведущими, так же, как и ко-тренер — между основным тренером и участником группового занятия. Таким образом, функция консультативной команды терапевтов заключается в том, чтобы прояснить истинность каждой противоположности, способствуя их уравниванию и синтезу.

На протяжении многих лет команды ДПТ пытались убедить меня в том, что для большинства групп тренинга навыков нужен один ведущий. Но я остаюсь при своем мнении. При работе с лицами с тяжелой дисрегуляцией или суицидальными склонностями ко-тренер бесценен как человек, который может в случае необходимости покинуть помещение, чтобы не дать суицидальному клиенту совершить самоубийство, принести пакет со льдом участнику в состоянии чрезмерного эмоционального возбуждения, повысить самооценку клиента, которому кажется, что основной тренер на него нападает, или заниматься во время перерыва практикой навыков с одним членом группы, в то время как основной тренер занимается с другим. В группе, состоящей из членов нескольких семей, ко-тренер может работать с подростком, в то время как основной тренер подталкивает родителя к практике навыков взаимодействия с подростком. Удивительно, насколько эффективным может быть ко-тренер в решении проблем, которые часто возникают в процессе, при работе в группах для друзей и членов семьи, а также в других группах, в которых участники не имеют диагностированных психических расстройств. В целом управление группой тренинга навыков — это сложная задача. Наконец, никем нельзя заменить основного тренера и ко-тренера, которые выполняют роль наблюдателей за поведением и навыками друг друга. Например, в связи с моим графиком работы и тем, что одна из групп тренинга навыков собиралась вечером, однажды я принимала участие в групповых занятиях в качестве основного тренера в состоянии морального истощения, при этом выглядела усталой и говорила неинтересно. Естественно, это не сулило ничего хорошего для успешного проведения тренинга навыков. Мой ко-тренер поговорил со мной об этом, и мы разработали план моего еженедельного “оживления” (пить холодную колу непосредственно перед началом группы). Теперь мой ко-тренер не только еженедельно напоминает мне об этом, но и дает обратную связь, если мне нужно приложить больше усилий для “оживления”.

### **Индивидуальные тренеры навыков**

При индивидуальном тренинге навыков ведущий играет роль как основного тренера, так и ко-тренера, как описано выше. В индивидуальной работе чрезвычайно важно, чтобы тренер не отклонялся от обучения навыкам, балансируя между обучением и устранением проблем, возникающих по ходу

освоения навыков и их применения. Хотя индивидуальный тренер не является индивидуальным терапевтом, будет вполне уместно, если такой тренер предложит конкретные навыки для решения проблем, с которыми сталкиваются клиенты, например навык противоположного действия, когда клиент избегает чего-то, или навык справляться заранее, когда клиент боится потерпеть в чем-то неудачу. Тем не менее важно, чтобы индивидуальный тренер не брал на себя роль индивидуального терапевта. Лучший способ избежать этого — всегда, как мантру, помнить вопрос “Какие навыки вы можете применить?”

### ***Индивидуальные терапевты, работающие в модели ДПТ***

Индивидуальный терапевт для лица, который проходит тренинг навыков, является главным лицом, которое предоставляет терапевтические услуги и отвечает за общий план терапии и управление кризисами, включая суицидальные. При необходимости он также осуществляет коучинг и кризисное консультирование по телефону (или назначает другого специалиста, который будет принимать подобные звонки). Он принимает решения об изменении плана терапии (в том числе о том, сколько полных циклов тренинга навыков должен пройти клиент, необходимо ли ему получить более интенсивную помощь и т.д.). За исключением острых кризисных ситуаций, в которых необходимо предотвратить серьезные травмы или смерть, тренер навыков передает управление кризисом в руки индивидуального терапевта.

Задача терапевта во время тренинга навыков состоит в том, чтобы помогать клиентам генерировать решения своих проблем с помощью применения навыков. В самом деле, при столкновении с проблемой клиента хорошо подготовленный клиницист может найти подход к ее решению, прибегая к навыкам из каждого модуля навыков. Таким образом, когда текущим модулем тренинга навыков является стрессоустойчивость (или если стрессоустойчивость — это тот навык, который клиент должен практиковать по рекомендации терапевта), могут рассматриваться такие проблемы, в которых требуется стрессоустойчивость. Если центральным элементом является межличностная эффективность, то индивидуальный терапевт может спросить, как текущая проблема (или решение) может быть связана с межличностным взаимодействием. Как правило, проблемы становятся таковыми, поскольку некие события связываются с нежелательными эмоциональными реакциями; одним из решений для клиента может быть работа над изменением своей эмоциональной реакции. Эффективная реакция также может быть выражена в виде применения навыка радикального принятия или базовых навыков осознанности.

## **Координаторы случая<sup>1</sup>, работающие в модели ДПТ**

В случае отсутствия индивидуального ДПТ-терапевта основным лицом, ответственным за планирование терапии клиента, является координатор случая, работающий в модели ДПТ. Он выполняет все обязанности индивидуального терапевта, изложенные выше. Несмотря на то что индивидуальные терапевты и координаторы случая сосредоточены на клинической диагностике, планировании и решении проблем, последние обычно проявляют большую активность в содействии терапии в окружении клиента. Таким образом, роль координатора случая также включает выявление ресурсов помощи (в том числе учреждений, предоставляющих необходимые услуги), активное общение с теми, кто оказывает эти услуги помощи, координацию усилий и донесение информации о вариантах и услугах помощи для удовлетворения потребностей клиента и его семьи. В этой роли координатор случая не только помогает находить соответствующих исполнителей и медицинские учреждения, способствуя предоставлению необходимого спектра услуг, но также активно работает с клиентом, чтобы убедиться, что все доступные ресурсы используются им своевременно и эффективно. В целом интервенция координатора случая (в отличие от индивидуального терапевта) более направлена на окружение клиента. Однако его задача как координатора случая состоит в том, чтобы больше концентрироваться на терапии клиента и использовании стратегий консультирования клиента (см. ниже). Идея здесь заключается в том, чтобы побудить клиентов активно заниматься задачами, которыми обычно занимается для них координатор случая (другими словами, научить клиентов самих ловить рыбу, а не ловить рыбу для них). Кроме того, это предполагает обучение навыкам межличностной эффективности и эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости и осознанности, которые необходимы для успеха клиента [3].

## **Медицинские сестры и вспомогательный персонал, работающие в модели ДПТ**

Основная роль медсестер и вспомогательного персонала, работающих в модели ДПТ, заключается в управлении кризисами в стационарах, подразделениях интернатного типа, коучинге клиентов по поводу навыков и в применении навыков ДПТ для решения проблем клиентов. Их роль в закреплении навыков и их генерализации часто имеет решающее значение в стационарных терапевтических программах. Этот медицинский персонал часто широко использует

<sup>1</sup> В российских реалиях должность координатора случая отсутствует. Частично функции координатора случая выполняют индивидуальные ДПТ-терапевты. — *Примеч. науч. ред.*

навыки анализа поведенческой цепочки (описанные в главе 6), чтобы помочь клиентам понять факторы, которые служат причиной их поведения и управляют ими, поскольку сделать это намного эффективнее в ситуации, в которой сразу разворачивается проблемное поведение. Благодаря этому анализу медсестра или вспомогательный персонал может гораздо эффективнее работать, предлагая клиенту действовать искусно, или может более четко осуществлять целенаправленную интервенцию в обстоятельства, связанные с проблемным поведением клиента.

## **Психиатры<sup>2</sup>, работающие в модели ДПТ**

Первичные обязанности психиатра состоят в том, чтобы предоставлять научно обоснованное медикаментозное лечение, соответствующее потребностям каждого клиента, и контролировать соблюдение предписанного терапевтического режима, а также эффекты от приема медикаментов и побочные действия.

Еще одна важная задача психиатра, работающего в модели ДПТ, — по возможности осуществлять коучинг клиента по поводу применения соответствующих навыков. Может показаться, что более всего для этой цели подходят навыки, направленные на поддержание физического здоровья, полноценный сон (без бессонницы или кошмаров), сбалансированное питание, избегание психотропных веществ, а также физическая активность, но не менее важно сосредоточиться на широком спектре других навыков ДПТ. Как и другие специалисты, психиатр (за исключением случаев неотложной помощи) делегирует полномочия, когда необходима кризисная интервенция, основному терапевту (индивидуальному терапевту или координатору случая), но до этого он неоднократно задает клиенту вопрос “Какие навыки вы можете использовать до того, как к нему попадете?” В некоторых случаях, при отсутствии индивидуального терапевта или координатора случая, психиатр берет на себя роль основного специалиста, оказывающего помощь и несущего ответственность за перечисленные выше задачи. В других условиях, особенно если контакт с психиатром осуществляется редко, а также когда известно, что у клиента нет серьезных нарушений, основную роль берет на себя тренер навыков. Важно, чтобы эти роли обсуждались и разъяснялись в команде ДПТ-терапевтов.

<sup>2</sup> В оригинале — *pharmacotherapists*, что означает специалистов, ответственных за назначение медикаментозной терапии. В отличие от России, где назначением психотропных лекарств занимается врач-психиатр, в некоторых штатах США эту функцию могут выполнять врачи (MD — medical doctors), а также психологи (PhD — psychologists). — *Примеч. науч. ред.*

### **Обязанности тренеров навыков перед основным специалистом<sup>3</sup>, оказывающим помощь**

Способность применить любой из поведенческих навыков к любой проблемной ситуации одновременно и важна, и очень сложна. Индивидуальные терапевты должны сами в совершенстве владеть поведенческими навыками и быть способными быстро мыслить во время сессии или кризиса. С учетом этого тренер навыков должен быть уверен, что индивидуальный терапевт имеет доступ к навыкам, которым обучается клиент. Если индивидуальный терапевт не знаком с навыками ДПТ, которым обучается клиент, необходимо сделать все возможное, чтобы проинформировать его об этом. Как правило, эта информация, наряду с посещаемостью и любой другой важной клинической информацией, предоставляется всем ДПТ-терапевтам на еженедельных собраниях консультативной команды. Ниже обсуждаются соответствующие стратегии.

### **Согласованность действий индивидуальных терапевтов, работающих в модели ДПТ, и тренеров навыков**

Коммуникация между специалистами, которые проводят индивидуальную терапию в модели ДПТ, и тренерами навыков ДПТ чрезвычайно важна. Если ожидания каждой из этих сторон по поводу другой не будут четко излагаться и постоянно уточняться, весьма вероятно, что эти два направления терапии не будут дополнять друг друга. Среди наиболее важных аспектов ДПТ — стратегии консультирования команды ДПТ-терапевтов (описанные в главе 13 основного учебника по ДПТ). Эти стратегии требуют регулярных встреч всех терапевтов. Цели этих встреч состоят в том, чтобы обмениваться информацией и поддерживать друг друга в приверженности модели ДПТ.

В нашей клинике встречи консультативной команды терапевтов проводятся еженедельно в течение 1–1,5 часов. Во время встреч тренеры навыков проводят инструктаж команды о том, на каких навыках в настоящее время сосредоточены групповые занятия. Когда это необходимо, тренеры навыков обучают навыкам других членов команды. В этом контексте для клиентов полезно, если основные специалисты, которые оказывают помощь, и тренеры навыков найдут общий язык при обсуждении применения поведенческих навыков. Это также уменьшает вероятность путаницы. Хотя преемственность и согласованность между различными специалистами, которые оказывают медицинские услуги клиенту, не особенно приоритетны в ДПТ, такая

<sup>3</sup> В оригинале — *primary care providers*. В российских реалиях в ДПТ основным специалистом, оказывающим помощь, является индивидуальный терапевт. — *Примеч. науч. ред.*

преимущество здесь может быть полезно, поскольку количество новых навыков, которым нужно обучить, весьма большое. Еженедельные встречи усиливают эту общность. Кроме того, упоминаются любые проблемы, с которыми могут столкнуться отдельные клиенты при применении навыков или при взаимодействии на групповых тренингах навыков. Основным специалистом, который оказывает помощь, консультируется с тренерами навыков и учитывает такую информацию при составлении его индивидуального плана терапии.

Мой акцент на важности встреч между индивидуальными терапевтами и тренерами навыков может противоречить стратегиям консультирования клиента, которые являются неотъемлемой частью ДПТ. Я должна отметить, что стратегии консультирования клиента требуют, чтобы ДПТ-терапевты балансировали на грани провала. Здесь все довольно сложно. Если терапевтическая единица определяется как группа людей, как команда ДПТ, клиника, стационарное учреждение или какая-либо организация, в которой несколько терапевтов взаимодействуют с отдельными клиентами и работают в одной согласованной терапевтической программе, то консультации между терапевтами особенно важны при условии, что клиенты будут проинформированы об этом и согласятся на такое сотрудничество. Применение стратегий консультирования клиента в этих случаях просто требует, чтобы терапевты не вмешивались в работу друг друга *от имени* клиента. Таким образом, терапевты должны остерегаться, чтобы не попасть в ловушку, когда они становятся для клиента посредниками (см. главу 13 основного учебника по ДПТ, в которой обсуждаются стратегии консультирования клиента; также они кратко обсуждаются в главе 5 настоящего руководства).

### ***Когда основным специалистом, оказывающим помощь, является тренер навыков***

Не редкость, когда тренер навыков также является индивидуальным терапевтом или координатором случая для некоторых клиентов в своей группе. Не так часто, но, тем не менее, это встречается, психиатр также может быть тренером навыков для своих клиентов. Когда любой из этих случаев имеет место быть, важно, чтобы эти роли были четко распределены. Другими словами, когда кто-то обучает навыкам в роли тренера, важно сосредоточиться на навыках и ждать, пока закончится занятие тренинга, прежде чем вернуться к другой роли. Это связано не только с временными ограничениями тренинга навыков, но также с тем, что, как только тренеры навыков начинают управлять кризисами, отдельные клиенты (особенно те, чья жизнь связана с постоянными кризисами), скорее всего, будут выносить на обсуждение еще больше

кризисов, которые требуют решения проблем. Для того чтобы сосредоточить внимание участников на обучении новому поведению, иногда требуется гораздо больше усилий, по сравнению с тем, чтобы удобно устроиться в своем кресле и обсуждать жизненные кризисы.

## Тренинг навыков вне стандартной ДПТ

Стандартная ДПТ сочетает тренинг навыков с индивидуальной терапией или кризисным сопровождением клиента, а также телефонный коучинг и еженедельные собрания консультативной команды ДПТ-терапевтов. Если тренинг навыков предлагается без индивидуальной терапии, то может возникнуть необходимость внести некоторые изменения в его процесс. Например, без индивидуального терапевта тренеры навыков могут принять решение о предоставлении между занятиями коучинга в телефонной форме, текстовой форме или в форме электронной переписки. Также может быть сделан акцент на использовании коучинговых ДПТ-приложений для смартфонов и других ДПТ-приложений и веб-сайтов (чтобы найти их, введите в поисковой строке “ДПТ-самопомощь” (*DBT self-help*)). Иногда тренеры навыков могут предлагать членам группы индивидуальные встречи для консультаций. Необходимость в таких сессиях может возникнуть в группах для друзей и членов семьи, когда члены группы крайне расстроены из-за друга или родственника и нуждаются в дополнительном коучинге по использованию навыков.

## Роли индивидуального терапевта и тренера навыков при суицидальных кризисах

Стандартная ДПТ — в том числе индивидуальная психотерапия, тренинг навыков, телефонный коучинг или кризисная интервенция при необходимости, а также консультативная команда ДПТ-терапевтов — была разработана специально для лиц с высоким суицидальным риском и выраженной эмоциональной дисрегуляцией. Снижение суицидального и другого дезадаптивного поведения не является непосредственной целью тренинга навыков ДПТ. Вместо этого тренинг навыков сосредоточен на обучении *общим* навыкам, которые клиенты могут применять к актуальным проблемам. Тренеры навыков не обязательно применяют эти навыки к актуальному суицидальному поведению, поведению, препятствующему терапии (за исключением случайного поведения, препятствующего тренингу навыков), а также к другому дисфункциональному поведению.

Фактически, как я расскажу позже, обсуждение недавних случаев самоповреждения, употребления психоактивных веществ и других форм поведения,

которые могут быть “заразны”, категорически не поощряется на тренинге навыков. Отчеты о суицидальных идеях, поведении, предшествующем самоповреждению, а также о другом дезадаптивном поведении, препятствующем терапевтическому процессу, включая выраженные проблемы с обучением навыкам, как правило, передаются индивидуальным терапевтам, прежде всего из-за нехватки времени при проведении тренинга навыков.

Проблемы, сопровождающие знакомство с навыками в ходе тренинга, нарастают в случае, если индивидуальный терапевт отправляет своих клиентов на тренинг навыков в уверенности, что ДПТ является эффективной интервенцией для лиц с высоким суицидальным риском. Наши коллеги иных теоретических направленностей знают, что ДПТ-терапевты обучены тому, как осуществлять оценку суицидального поведения и управлять им. Таким образом, терапевт иной теоретической направленности может полагаться на содействие тренера навыков ДПТ в управлении поведением с высоким суицидальным риском, по крайней мере когда последний находится рядом или доступен по телефону. К сожалению, тренер навыков ДПТ аналогичным образом опирается на индивидуального терапевта. В некоторых случаях тренер навыков, если он не обучен ДПТ в целом, может даже не обучаться управлению суицидальным поведением. И в этом заключается проблема: тренеры навыков обучают только навыкам.

### ***Работа с клиентами индивидуальных терапевтов, не работающих в модели ДПТ***

Когда клиент, участвующий в тренинге навыков ДПТ, проходит индивидуальную терапию со специалистом другой теоретической направленности (или тот осуществляет его сопровождение), особенно важно, чтобы тренер навыков имел четкую договоренность с индивидуальным терапевтом. В нашей клинике мы соглашаемся принять клиента с высоким суицидальным риском или тяжелыми расстройствами только в том случае, если его индивидуальный терапевт согласен со следующим.

1. Терапевт или назначенный на замену индивидуальному терапевту должен согласиться противостоять соблазну полагаться на тренера навыков при осуществлении интервенций, направленных на снижение актуального суицидального и другого дисфункционального поведения. Это означает, что индивидуальный терапевт должен быть доступен для кризисных телефонных звонков от тренера навыков или от клиента во время занятия тренинга навыков и после него. Цель этого соглашения — гарантировать, что при возникновении проблем или кризисов



решение по клиенту будет принимать индивидуальный терапевт, а не тренер навыков. По сути, тренер навыков вызывает индивидуального терапевта, если возникает кризис, а затем следует его указаниям. Это правило основано на предположении, что индивидуальный терапевт знает клиента намного лучше, чем тренер навыков, и что эти знания необходимы для принятия решений по управлению кризисом. Индивидуальный терапевт должен быть ознакомлен с этим правилом и также должен быть ответственным за проведение терапии и за принятие решений относительно нее. Даже если тренер навыков может подтвердить, что клиента необходимо госпитализировать в отделение неотложной помощи местной больницы, это не значит, что он должен принимать такое решение. Исключение из этого правила делается в случае, если клиент имеет слишком высокий суицидальный риск, и тренер навыков видит необходимость в медицинском сопровождении или неотложной госпитализации, но индивидуальный терапевт либо не соглашается с этим, либо отказывается принять необходимое решение. Индивидуальные терапевты также могут договориться, чтобы тренеры навыков не были доступны для телефонных звонков от своих клиентов во время их кризисов.

2. Индивидуальный терапевт должен согласиться заниматься с клиентом коучингом навыков ДПТ и их применением в повседневной жизни. Обычно мы предоставляем нашим клиентам копии всех раздаточных материалов и рабочих листов по навыкам ДПТ в двойном экземпляре и просим передать одну копию своим индивидуальным психотерапевтам. Чтобы достичь успеха в терапии, индивидуальный терапевт должен получить от клиента достаточную информацию о навыках, которым обучают в рамках программы тренинга навыков, чтобы помочь клиенту применять эти навыки в проблемных сферах. Терапевт также должен сам владеть навыками (или освоить их) и быть в состоянии применять их, а это не так просто, как может показаться. Важно также сообщить терапевтам, что тренеры не осуществляют телефонный коучинг навыков, поскольку это считается задачей индивидуального терапевта.
3. Терапевты должны понимать и соглашаться с тем, что тренеры навыков не будут сообщать им о поведении своих клиентов во время групповых занятий или о посещении ими группы. Если индивидуальный терапевт хочет получать такие отчеты и клиент согласен с этим, тренер навыков может согласиться предоставлять клиенту периодические отчеты, которые затем тот может передавать своему терапевту. Принцип здесь состоит в применении стратегии консультирования клиента, в рамках

которой клиент считается достоверным источником информации, который может эффективно вмешиваться от своего имени в систему оказания помощи (см. главу 13 основного учебника по ДПТ [3]).

В нашей клинике мы используем соглашение из рис. 2.1 и просим каждого индивидуального терапевта, который не работает в модели ДПТ, подписать его. Опыт нашей клиники показал, что большинство индивидуальных терапевтов в частной практике соглашались с этими положениями, чтобы привлечь своих клиентов в наши группы тренинга навыков. Однако у нас были терапевты, которые изначально соглашались со всем, но, когда возникали серьезные кризисы, настаивали на принятии своих решений относительно клиентов. У нас также были клиенты, чьи терапевты сами отказывались принимать звонки во вне рабочее время и вместо этого использовали нашу районную кризисную линию в качестве своего «резервного терапевта». К сожалению, во многих кризисных центрах работают волонтеры, у которых нет формального клинического образования, и поэтому тренер навыков, как правило, не может перекладывать на них ответственность за клиента. Поэтому важно, чтобы тренеры навыков, которые не хотят брать на себя ответственность за управление кризисами (особенно это касается суицидальных кризисов), обсуждали этот вопрос с индивидуальными терапевтами перед началом работы группы, а также выясняли, кто будет отвечать на звонки клиентов во время занятий и после них. Поэтому мы просим каждого основного терапевта заполнить форму кризисного плана. Формы кризисного плана и иной важной информации от психиатра приведены на рис. 2.2.

<p>Клиент: _____</p> <p>Специалист: _____ Дата (гггг/мм/дд): _____</p> <p>Я, основной индивидуальный <input type="checkbox"/> терапевт <input type="checkbox"/> координатор случая <input type="checkbox"/> психиатр, понимаю, что мой клиент не будет участвовать в программе тренинга навыков ДПТ, за исключением тех случаев, когда он регулярно проходит индивидуальную психотерапию. Как индивидуальный терапевт клиента я соглашаюсь с тем, что я:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. возьму на себя полную клиническую ответственность за своего клиента;</li> <li>2. выступлю в роли запасного терапевта в экстренных случаях;</li> <li>3. буду доступным по телефону или предоставлю свой телефонный номер для звонков во время занятий тренинга навыков моего клиента;</li> <li>4. буду вести и обновлять кризисный план и информацию в прилагаемой форме индивидуального терапевта;</li> <li>5. буду помогать своему клиенту применять навыки ДПТ для решения его психических проблем.</li> </ol>
---

Рис. 2.1. Соглашение индивидуального терапевта для клиентов тренинга навыков ДПТ

При заполнении этой формы вы должны быть уверены в том, что клиент полностью осведомлен обо всех сторонах, которые могут получить доступ к этой информации.

Пожалуйста, заполните эту форму на бланке и попросите пациента передать его ведущим группы или же заполните ее в цифровом виде на сайте \_\_\_\_\_ и отправьте на электронную почту одного из тренеров.

Имя ведущего группы: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Дата (гггг/мм/мм): \_\_\_\_\_

Имя клиента: \_\_\_\_\_ Номер истории болезни: \_\_\_\_\_

Дата рождения (гггг/мм/дд): \_\_\_\_\_

Группа вашего клиента встречается по: \_\_\_\_\_ в: \_\_\_\_\_

**Индивидуальный терапевт:**

Имя: \_\_\_\_\_ Телефон (рабочий): \_\_\_\_\_

Телефон (мобильный): \_\_\_\_\_ Факс: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Время работы: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

**Если у вашего клиента повышенная склонность к суициду или кризис, требующий немедленной интервенции, а вы недоступны, кому следует позвонить?**

**Вашему запасному терапевту (когда вы в городе).**

Имя: \_\_\_\_\_ Телефон (днем): \_\_\_\_\_

Телефон (вечером): \_\_\_\_\_ Телефон (мобильный): \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

**Вашему запасному терапевту (когда вы в городе).**

Имя: \_\_\_\_\_ Телефон (днем): \_\_\_\_\_

Телефон (вечером): \_\_\_\_\_ Телефон (мобильный): \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

**Психиатру/лечащему врачу/фельдшеру (если таковой имеется).**

Имя: \_\_\_\_\_ Телефон (днем): \_\_\_\_\_

Телефон (вечером): \_\_\_\_\_ Телефон (мобильный): \_\_\_\_\_

**Координатору случая (если таковой имеется).**

Имя: \_\_\_\_\_ Телефон (днем): \_\_\_\_\_

Телефон (вечером): \_\_\_\_\_ Телефон (мобильный): \_\_\_\_\_

**Близким людям (звонить в случае непредвиденных ситуаций).**

Имя: \_\_\_\_\_ Телефон: \_\_\_\_\_ Город: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_ Телефон: \_\_\_\_\_ Город: \_\_\_\_\_

**КРИЗИСНЫЙ ПЛАН**

Как с вами можно связаться во время кризиса, если возникнет необходимость в диспозиционном планировании?

Кому следует позвонить для диспозиционного планирования, если вы недоступны?

1. Краткая история суицидального поведения клиента.

*Рис. 2.2. Кризисный план и информация для индивидуального терапевта (конфиденциально)*

2. Актуальный суицидальный статус клиента (за последние 3 месяца). Пожалуйста, опишите последние и самые серьезные попытки самоповреждений/суицида. Опишите форму, дату и обстоятельства, а также какая была предпринята интервенция, если была (например, пункт неотложной помощи, терапевтическое отделение, кризисное отделение).

---



---

3. Кризисный план. Опишите кризисный план, по которому вы с клиентом пришли к согласию и к которому следует прибегать при управлении суицидальным поведением. Опишите типичные эмоции, мысли и действия, которые могут предшествовать попыткам самоповреждения/суицида, а также стратегии, которые клиент успешно применял в прошлом.  
*(ПРИМЕР. Моя клиентка утверждает, что когда она злится или чувствует себя беспомощной, это вызывает эмоциональную дисрегуляцию. В свою очередь, это вызывает у нее желание причинить себе боль, прижигая себя. Она заявляет, что, когда у нее возникает это желание, она успешно справляется с ним, используя следующие стратегии отвлечения внимания: телефонный звонок своей матери, игры со своими собаками, прогулка в парке, вязание крючком, купание, энергичные физические упражнения, прослушивание громкой музыки или молитва. В крайнем случае она звонит мне или моему запасному психотерапевту и обсуждает, как справиться с этой ситуацией. Когда она звонит, то говорит, что находит полезным, когда я помогаю ей найти способ отвлечься, напоминаю ей, что она уже справлялась с подобными побуждениями, и помогаю ей самой решить проблему, которая может вызывать у нее такие же ощущения. Этот план был разработан с моей клиенткой.)*

---



---

4. Если ситуация вашего клиента оценивается как такая, которая приведет к неизбежному риску суицидального поведения, самоповреждению или насилию, и ни вы, ни ваш запасной психотерапевт не можете немедленно с ним связаться, как тренеры навыков или другой персонал должны оказывать помощь вашему клиенту?

---



---

5. Опишите каждый случай насилия и применения оружия. Также конкретно опишите любые случаи насилия и применения оружия за последние 3 месяца. Опишите планы по урегулированию такого поведения, которые вы разработали с вашим клиентом.

---



---

6. Опишите каждый случай употребления психоактивных веществ. Также конкретно опишите историю злоупотребления психоактивными веществами за последние 3 месяца. Опишите планы по урегулированию такого поведения, которые вы разработали с вашим клиентом.

---



---

7. Медикаментозное лечение клиента: Вес (кг) \_\_\_\_\_ Рост (см) \_\_\_\_\_

Лекарственные препараты: Доза: \_\_\_\_\_ Для: \_\_\_\_\_

Лекарственные препараты: Доза: \_\_\_\_\_ Для: \_\_\_\_\_

Рис. 2.2. (Окончание)

## **Когда индивидуальный терапевт не включает в терапию тренинг навыков**

Активная работа с окружением клиента и коучинг навыков могут быть не совместимы с индивидуальной терапией, которую хочет провести конкретный терапевт. Так, например, некоторые терапевты считают, что, помогая клиентам обучиться новому, адаптивному поведению, они лечат “симптомы” вместо “болезни”. В одном учреждении индивидуальные терапевты (которые были врачами) сказали клиентам, что тому, как заменять дезадаптивное поведение навыками, их научат медсестры. При этом у клиентов создалось впечатление, что новые навыки не важны, поскольку “настоящая терапия” проводится с их индивидуальными терапевтами. Клиентам с такими терапевтами потребуется дополнительная помощь в применении навыков, которым они обучаются.

Тренеры навыков могут осуществлять избирательную модификацию для решения этих проблем. Они могут организовать дополнительную еженедельную встречу по тренингу навыков, в ходе которой клиентам помогут понять, как применять свои навыки в трудных жизненных ситуациях. Однако часто люди нуждаются в помощи именно в момент кризиса. Тренинг навыков похож на обучение баскетболу: тренеры не только проводят занятия в течение недели, но также участвуют в еженедельной игре, чтобы помочь игрокам использовать то, что они практикуют всю неделю. С амбулаторными клиентами это обычно лучше всего делать по телефону. В стандартной ДПТ, когда у клиентов есть индивидуальные терапевты, телефонные звонки тренерам навыков существенно ограничены; практически все обращения за помощью должны быть адресованы индивидуальным терапевтам. Однако если индивидуальный терапевт не принимает звонки или не предоставляет коучинг, тренер навыков может принять эти звонки, по крайней мере когда их причиной является соответствующая потребность.

В стационарном отделении персонал должен обучаться поведенческим навыкам вместе с пациентами, после чего сотрудники могут быть их тренерами. Одно стационарное отделение предлагает еженедельные консультативные встречи по навыкам. Эти встречи проходят в режиме академических рабочих часов; клиенты могут приезжать на коучинг в любое рабочее время. В идеале клиенты могут также звонить друг другу за помощью. В другом стационаре один терапевт обучает новым навыкам; средний медицинский персонал регулярно проверяет выполнение домашних заданий в группе, в которую клиенты собираются, чтобы практиковать новые навыки и получать помощь в решении проблем; а индивидуальные терапевты подкрепляют применение клиентами навыков. В учреждениях интернатного типа может быть полезно

организовывать группы тренинга навыков, в которых участники помогают друг другу применять навыки в повседневных ситуациях.

Генерализацию навыков также можно значительно повысить, если такие люди в окружении клиента, как члены семьи, также обучатся навыкам и будут проводить с ним коучинг ежедневно. Тогда тренер или индивидуальный терапевт может помогать члену семьи клиента проводить коучинг навыков. Если речь идет о клиенте подросткового возраста, то обычно тренинг навыков проходят как подросток, так и по крайней мере один из его родителей, поэтому здесь каждый может стать коучем для другого. Инспекторы по условно-досрочному освобождению также могут пройти тренинг навыков, чтобы сопровождать подсудимых во время рассмотрения их дел в суде. Медицинские работники, оказывающие первичную медицинскую помощь, могут пройти тренинг навыков, чтобы стать коучами для своих пациентов. Также была разработана программа тренинга навыков для использования в школе, в которых учителя и консультанты могут становиться коучами для своих учеников [4, 5].

### ***Включение тренинга навыков в индивидуальную терапию других модальностей***

Многие терапевты, консультанты, координаторы случая, психиатры, медицинские работники, медсестры, врачи и другие специалисты, которые не работают в ДПТ-модели, найдут для себя полезным время от времени интегрировать навыки ДПТ в свою терапию. Такие специалисты, которые оказывают медицинскую помощь, могут захотеть использовать только один навык или различные навыки из разных модулей. Стратегии включения навыков в текущую терапию состоят в следующем. Во-первых, внимательно прочитайте обучающие пояснения для каждого из навыков, который будет применяться. Здесь важно, чтобы специалисты, которые оказывают медицинскую помощь, знали и эти навыки, и те, какие из них следует применять к проблеме. Во-вторых, решите, будете вы использовать раздаточный материал и/или рабочие листы при обучении навыку или же будете обучать ему устно без этих материалов. Если вы планируете иногда использовать раздаточные материалы и/или рабочие листы, распечатайте их и храните в своем офисе или где-нибудь поблизости. Когда возникает необходимость обучить клиента определенному навыку, обсудите эту идею с ним. При необходимости используйте стратегии ориентации, описанные в главе 6 настоящего руководства, чтобы раскрыть содержание навыка, которому вы хотите обучить. Предоставив экземпляр раздаточного материала клиенту и сохранив один для себя, проведите обзор основных навыков тренинга, описанных в главе 6. Практикуйте навык с

клиентом, если это возможно, и дайте клиенту задание или совет практиковать этот навык до следующего визита. По возможности будьте открыты для звонков клиента между занятиями для коучинга навыков. На последующей встрече обязательно спросите клиента, практиковал ли он навык. Периодически проверяйте клиента, чтобы убедиться, что он все еще применяет навыки, которым вы его обучили. Поощряйте его адаптивное поведение. Хотя может показаться, что директивность тренинга навыков ДПТ будет не совместимой с психоаналитической и поддерживающей терапией, тот факт, что много неведенческих и аналитических терапевтов уже обучают навыкам ДПТ или интегрируют их в свои методы, предполагает, что это не так (введите “психоаналитические навыки ДПТ” в поисковой строке для поиска примеров).

## Список литературы

1. Neacsiu, A. D., & Linehan, M. M. (2014). Borderline-personality disorder. In D. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* (5th ed., pp. 394–461). New York: Guilford Press.
2. Sayrs, J. H. R., & Linehan, M. M. (in press). *Developing therapeutic treatment teams: The DBT model*. New York: Guilford Press.
3. Case Management Society of America. (n.d.). Retrieved from [www.cmsa.org/Home/CMSA/WhatisaCaseManager/tabid/224/Default.aspx](http://www.cmsa.org/Home/CMSA/WhatisaCaseManager/tabid/224/Default.aspx)
4. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
5. Mazza, J. J., Dexter-Mazza, E. T., Murphy, H. E., Miller, A. L., & Rathus, J. H. (in press). *Dialectical behavior therapy in schools*. New York: Guilford Press.

## Структура занятий тренинга навыков

В этой главе речь пойдет о том, как организовать различные типы занятий тренинга навыков ДПТ, включая сессии подготовительной стадии терапии<sup>1</sup>, которые должны быть проведены до того, как клиент начнет посещать тренинг. Эти сессии предусматривают предварительную ориентацию клиента в тренинг, а также достижение с его стороны мотивированного обязательства<sup>2</sup> сотрудничать в тренинге навыков ДПТ. После сессий подготовительной стадии следует несколько отдельных типов занятий тренинга навыков, в том числе: 1) занятия, направленные на выстраивание терапевтического альянса с участниками и их ориентацию в тренинг навыков; 2) регулярные занятия тренинга навыков; 3) заключительные занятия, когда один участник (или больше) заканчивает свою программу тренинга навыков ДПТ.

### Подготовительная стадия: какие задачи необходимо выполнить до тренинга навыков

К подготовительной стадии в ДПТ относятся все сессии и встречи клиента и терапевта до того момента, когда обе стороны договорятся о том, что ДПТ является подходящей терапией для задач и целей клиента, и не согласятся работать вместе.

На подготовительной стадии существует пять задач (табл. 3.1): 1) проведение предварительной диагностики и принятие решения о целесообразности прохождения клиентом тренинга навыков; 2) принятие решения о степени интенсивности терапии и выборе типа тренинга навыков, необходимого для конкретного клиента; 3) ориентация клиента в специфику тренинга навыков; 4) достижение мотивированного обязательства сотрудничать в тренинге навыков; 5) развитие терапевтического альянса. Каждый из этих шагов следует пройти во время предварительного интервью индивидуально с каждым клиентом до того, как он будет допущен к тренингу навыков, а шаги 3–5 следует

<sup>1</sup> В оригинале — *pretreatment*. — Примеч. науч. ред.

<sup>2</sup> В оригинале — *commitment*, точный перевод на русский язык отсутствует. — Примеч. науч. ред.



повторять во время проведения ориентации в тренинге навыков, которая предшествует циклу модуля осознанности.

**Таблица 3.1. Задачи подготовительной стадии: что необходимо сделать до тренинга навыков**

- 
- Провести предварительную диагностику
  - Определить интенсивность и тип необходимой терапии
  - Ориентировать в специфику тренинга навыков
  - Добиться мотивированного обязательства сотрудничать
  - Развивать терапевтический альянс
- 

### ***Предварительная диагностика***

Определение показаний для тренинга навыков должно начинаться с клинической диагностики, включая оценку актуальных проблем и задач, прошлых и настоящих случаев проявления опасного для жизни поведения, психологическую диагностику (при необходимости) и оценку способности читать и понимать язык (если это вызывает вопросы). Тот, кто проводит диагностику, также должен ознакомиться с общим анамнезом и спросить об истории предыдущего опыта ДПТ и тренинга навыков ДПТ. Такая диагностика может проводиться либо неформально, либо формально с использованием поведенческих опросников. В зависимости от ваших предпочтений целесообразно будет провести скрининг по телефону, прежде чем договариваться о встрече. Мы обнаружили, что это особенно важно для наших групп, состоящих из друзей и членов семьи, и для групп клиентов с отдельными проблемами (например, расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ) или диагнозами. Оценивающий эксперт должен также решить, какой вид тренинга навыков — групповой или индивидуальный — подходит конкретно для этого клиента.

### ***Определение степени интенсивности терапии с учетом выбора типа тренинга навыков, необходимого клиенту***

Основная задача описанной выше последовательности диагностики заключается в том, чтобы определить, нуждается ли отдельный клиент в более комплексной терапии или ему нужен только тренинг навыков ДПТ. Другими словами, нужно ли ему что-то, помимо просто навыков ДПТ? Можно рассмотреть множество вариантов терапии и ее интенсивности, таких как стандартная амбулаторная ДПТ; тренинг навыков ДПТ в сочетании с координацией

случая кризисного клиента; навыки ДПТ, интегрированные в индивидуальную ДПТ; использование ДПТ в сочетании с координацией случая или с другой терапией; программа ДПТ в стационаре, интернате и в рамках дневного стационара (описание различных моделей диалектико-поведенческой интервенции см. в книге Л. Димеф и К. Кернер [1]). Количество и тип дополнительных терапевтических составляющих будут в большей степени зависеть от "уровня" расстройства клиента, который определяется типом психического расстройства, тяжестью, выраженностью и сложностью, а также степенью его инвалидизации и угрозы для жизни клиента. В зависимости от уровня расстройства определяется одна из четырех стадий для ведения клиента в ДПТ. Стадии ДПТ, в свою очередь, связаны с задачами по наращиванию или ослаблению определенного поведения клиента. В табл. 3.2 предлагаются рекомендации по принятию данного ряда решений.

**Таблица 3.2. Определение интенсивности терапии и ее типа, необходимого для клиента**

Характеристики клиента/ терапевтические цели	Рекомендуемая интервенция
<u>Первая стадия ДПТ</u>	
1. Поведение, представляющее угрозу для жизни, например:	Стандартная ДПТ: амбулаторный клиент
а) суицидальные попытки; б) суицидальное поведение в кризисе; в) намеренное самоповреждение; г) другие случаи опасного для жизни поведения.	Тренинг навыков ДПТ + Коучинг навыков между сессиями + Консультативная команда ДПТ-терапевтов + Индивидуальная ДПТ ... или
2. Поведение, препятствующее терапии:	Координация кризисного случая + ДПТ-протокол работы с суицидальным поведением + Кризисный план с контактом местной кризисной телефонной линии ... или
д) нежелание сотрудничать; е) неподчинение правилам; ж) пропуски сессий; з) поведение, препятствующее терапии со стороны клиента; и) поведение, препятствующее терапии со стороны терапевта.	Стандартная ДПТ: программы стационара, интерната и дневного стационара
3. Поведение, снижающее качество жизни, например:	Тренинг навыков ДПТ + Коучинг навыков между сессиями + Индивидуальная ДПТ + Консультативная команда ДПТ-терапевтов ... или
к) расстройство, которое приводит к потере трудоспособности и/или тяжелое психическое заболевание; л) крайняя бедность/низкий финансовый доход/отсутствие постоянного места жительства;	Тренинг навыков ДПТ одновременно с пребыванием клиентов в листе ожидания на индивидуальную ДПТ +

Характеристики клиента/ терапевтические цели	Рекомендуемая интервенция
м) криминальное поведение с высоким риском тюремного заключения; н) домашнее насилие; о) неспособность контролировать поведение с серьезными последствиями в будущем.	+ Консультативная команда ДПТ-терапевтов
4. Выраженный дефицит навыков	
<u>Вторая стадия ДПТ</u>	
1. ПТСР. 2. Остаточные психические расстройства средней степени тяжести, которые не были включены в терапию на первой стадии, например: а) тревожные расстройства; б) расстройства пищевого поведения; в) расстройства настроения. 3. Эмоциональная дисрегуляция/проблемная интенсивность или продолжительность эмоций, например: г) стыд, вина, чувствительность к критике; д) гнев, отвращение, зависть, ревность; е) одиночество, подавленность, горе; ж) опустошенность, чрезмерное чувство печали; з) страх	Стандартная ДПТ: Амбулаторный клиент (см. выше) + Протокол ДПТ для ПТСР + Пролонгированная экспозиция или другая научно обоснованная терапия ПТСР Программа тренинга навыков ДПТ для пищевых расстройств, эмоциональной дисрегуляции, резистентной к лечению депрессии
<u>Третья стадия ДПТ</u>	
1. Проблемы, связанные с образом жизни, например: а) расстройства средней степени тяжести; б) трудности с постановкой и/или достижением жизненных целей; в) трудности с решением проблем; г) неуверенность в себе/низкая самооценка; д) низкое качество жизни; е) стресс в отношениях/браке; ж) стресс на работе/сложности с трудоустройством; з) эмоциональная дисрегуляция средней степени тяжести; и) нерешительность/желание получить консультацию; к) потребность в контроле, проверке и регулировании	Тренинг навыков ДПТ + Консультативная команда ДПТ-терапевтов + При необходимости индивидуальная терапия (ДПТ или не ДПТ) и/или коучинг навыков

Окончание табл. 3.2

Характеристики клиента/ терапевтические цели	Рекомендуемая интервенция
<u>Четвертая стадия ДПТ</u>	
1. Ощущение неполноты жизни, например: а) потребность в духовной реализации/духовном наставничестве; б) потребность в пиковых переживаниях/переживании действительности такой, какая она есть; в) скука; г) вопросы, связанные с окончанием жизни	Обучение навыкам принятия реальности и осознанности в рамках ДПТ + Консультативная команда ДПТ-терапевтов и/или ретриты с участниками (в процессе развития)

<sup>4</sup> Очень важно осознавать, что предоставленные здесь рекомендации основываются как на моем опыте, так и на данных современных исследований. Однако исследования ДПТ продвигаются быстрыми темпами, и читателю важно следить за появлением новых исследований. Скорее всего, эти рекомендации со временем изменятся, по мере получения новых результатов.

Как правило, критериями нахождения клиента на первой стадии является текущее тяжелое психическое расстройство, неспособность контролировать поведение и/или непосредственная угроза жизни. Любое из этих условий будет препятствовать работе над всеми другими задачами, пока не удастся взять поведение и функционирование под лучший контроль. Обсуждая терапию суицидального клиента, Минц сказал, что с мертвым клиентом все виды психотерапии неэффективны [2]. На последующих стадиях (вторая–четвертая) терапевтические задачи заключаются в замещении “подавленного горя” нетравматическими эмоциональными переживаниями (вторая стадия), в достижении “обычного” счастья и несчастья, в сокращении текущих расстройств и проблем (третья стадия) и в избавлении от чувства неудовлетворенности, а также в переживании чувства свободы и радости (четвертая стадия). Не все клиенты начинают терапию с одним и тем же уровнем расстройства, не все клиенты проходят все стадии, а часть клиентов может пропускать некоторые стадии.

Как отмечается в главе 1, тренинг навыков ДПТ в настоящее время предлагается как самостоятельная терапия при некоторых психических расстройствах и множестве отдельных проблем; как интервенция по профилактике психических расстройств в системе школьного образования; как набор навыков межличностной эффективности, осознанности и стрессоустойчивости для широкого круга клиентов. Таким образом, диагностика имеет решающее значение при выборе правильной программы тренинга для клиента. На момент создания этой книги было очень мало исследований о том,

как подобрать людям, которые хотят пройти ДПТ, необходимый уровень оказания помощи. Таким образом, рекомендации, приведенные в табл. 3.2, основаны на моем собственном клиническом опыте и опыте коллег, а не на проверенных данных.

После определения уровня сложности случая необходимо решить, какая программа тренинга навыков наилучшим образом подходит клиенту. Настолько, насколько это возможно, решение должно основываться на данных исследований, которые были проведены до настоящего времени, и на видении тех проблем, которые наблюдаются у клиентов. К сожалению, во многих исследовательских отчетах не указывается перечень используемых конкретных навыков. В наших клиниках мы всегда обучаем базовым навыкам ДПТ, тогда как другие дополнения навыков отталкиваются от определенных проблем клиентов, с которыми мы работаем, как, например, навыки для работы с зависимостями. Я попыталась сделать некоторые предложения по тому, как этот выбор делать, в приложениях к части I, которые следуют за главой 5.

Наконец, важно решить, как вы оцениваете терапевтический прогресс. Многие специалисты используют дневниковую карточку клиента ДПТ (см. главу 4 настоящего руководства) в качестве инструмента оценки наращивания и ослабления проблемного поведения, а также изменения настроения, уверенности в себе, применения навыков и веры клиента в то, что навыки помогают. Поскольку дневниковая карточка клиента была разработана для клиента и терапевта, чтобы осуществлять еженедельный мониторинг поведения, она не является оптимальным решением для анализа данных. При использовании этой ежедневной карточки в качестве средства отслеживания прогресса в течение какого-то периода времени обычно необходимо заносить показатели в некую базу данных, чтобы затем анализировать их временную динамику по каждой интересующей вас переменной. Это можно сделать с помощью статистики и/или путем составления графиков, которые отображают изменения во времени.

В наших клиниках и во многих клиниках, проводящих поведенческую интервенцию, мы используем методики клинической диагностики (бесплатные либо недорогие), которые обладают приемлемыми психометрическими характеристиками. Список диагностического инструментария, который мы применяем, приведен в табл. 3.3. Если вы используете инструментарий из этого списка, выберите тот, который будет измерять показатели, важные для вашей целевой группы. В рамках шестимесячного курса терапии будет полезно раздавать опросники на подготовительной стадии терапии, через три месяца и через полгода. Для курса терапии в рамках года вы можете раздавать их на подготовительной стадии, через 4, 8 и 12 месяцев.

**Таблица 3.3. Диагностический инструментарий для потенциальных клиентов ДПТ, используемый в Научно-исследовательском центре поведенческой терапии при Вашингтонском университете**

Методики для взрослых

Контрольный перечень симптомов ПРЛ-23: Borderline Symptom Checklist-23 (BSL-23). Bohus, M., Kleindienst, N., Limberger, M. F., Stieglitz, R., Domsalla, M., Chapman, A. L., et al. (2009). The short version of the Borderline Symptom List (BSL-23): Development and initial data on psychometric properties. *Psychopathology*, 42(1), 32-39. <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-assessment-instruments>

Дневниковая карточка клиента ДПТ\* (см. главу 4). <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-assessment-instruments/>

Шкала демографических данных (DDS)\*: Demographic Data Scale (DDS). Linehan, M. M. (1994). Неопубликованные данные, University of Washington. <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-assessment-instruments>

Контрольный перечень способов совладания ДПТ\*: Dialectical Behavior Therapy Ways of Coping Checklist. Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., Vitaliano, P. P., Lynch, T. R., & Linehan, M. M. (2010). The Dialectical Behavior Therapy Ways of Coping Checklist: Development and psychometric properties. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 1-20. <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-assessment-instruments/>

Подсчет попыток самоубийства и самоповреждения в течение жизни (S-SASI)\*: Lifetime Suicide Attempt Self-Injury Count (S-SASI). Linehan, M. M., & Comtois, K. A. (1996). Из неопубликованного, University of Washington. <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-assessment-instruments>

Опросник состояния здоровья пациента-9: Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A new depression and diagnostic severity measure. *Psychiatric Annals*, 32, 509-521. [www.integration.samhsa.gov/images/res/PHQ%20-%20Questions.pdf](http://www.integration.samhsa.gov/images/res/PHQ%20-%20Questions.pdf)

Контрольный перечень симптомов посттравматического стрессового расстройства: Posttraumatic Stress Disorder Checklist. Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., & Keane, T. M. (1993). The PTSD Checklist (PCL): *Reliability, validity, and diagnostic utility*. Доклад, представленный на 9-й ежегодной конференции Международного общества исследований травматического стресса (International Society for Traumatic Stress Studies), San Antonio, TX. [www.bhevolution.org/public/document/pcl.pdf](http://www.bhevolution.org/public/document/pcl.pdf)

Опросник "Причины для жизни": Reasons for Living Inventory (RFL). Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L., & Chiles, J. A. (1983). When you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(2), 276-286. <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-assessment-instruments>

Шкала трудностей эмоциональной регуляции (DERS): Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. [chipts.ucla.edu/downloads/299](http://chipts.ucla.edu/downloads/299)

Шкала диссоциативных переживаний (DES): Dissociative Experiences Scale (DES). Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociative scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174, 727–735. [serene.me.uk/tests/des.pdf](http://serene.me.uk/tests/des.pdf)

Шкала тревоги Гамильтона (HAM-A): Hamilton Anxiety Scale (HAM-A). Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32, 50–55. [www.psychiatristtimes.com/clinical-scales-anxiety/clinical-scales-anxiety/ham-hamilton-anxiety-scale](http://www.psychiatristtimes.com/clinical-scales-anxiety/clinical-scales-anxiety/ham-hamilton-anxiety-scale)

Шкала депрессии Гамильтона (HAM-D): Hamilton Depression Scale (HAM-D). Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 23, 56–62. [healthnet.umassmed.edu/mhealth/HAMD.pdf](http://healthnet.umassmed.edu/mhealth/HAMD.pdf)

Опросник суицидального поведения (SBQ)<sup>а</sup>: Suicidal Behaviors Questionnaire (SBQ). Linehan, M. M. (1981). Неопубликованная рукопись, University of Washington. <http://blogs.uw.edu/btrtc/publications-assessment-instruments>

Интервью о попытках самоубийства и самоповреждения (SASII)<sup>а</sup>: Suicide Attempt Self-Injury Interview (SASII). Linehan, M. M., Comtois, K. A., Brown, M. Z., Heard, H. L., & Wagner, A. (2006). Suicide Attempt Self-Injury Interview (SASII): Development, reliability, and validity of a scale to assess suicide attempts and intentional self-injury. *Psychological Assessment*, 18(3), 303–312. <http://blogs.uw.edu/btrtc/publications-assessment-instruments>

Шкала ситуативного и личностного гнева (STAXI): State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2(2), 1–47. Contact Psychological Assessment Resources, 800-331-8378, [www4.parinc.com](http://www4.parinc.com)

Протокол оценки суицидального риска, разработанный в Вашингтонском университете (UWRAP)<sup>а</sup>: University of Washington Risk Assessment Protocol (UWRAP). Reynolds, S. K., Lindenboim, N., Comtois, K. A., Murray, A., & Linehan, M. M. (2006). Risky assessments: Participant suicidality and distress associated with research assessments in a treatment study of suicidal behavior. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(1), 19–33. <http://blogs.uw.edu/btrtc/publications-assessment-instruments>

Продолжение табл. 3.3

Структурированное клиническое интервью для DSM-IV, Ось I (SCID): Structured Clinical Interview for DSM-IV, Axis I (SCID). First, M. B., Spitzer, R. L., Gibbon, M., & Williams, J. B. W. (1995). *Structured Clinical Interview for Axis I DSM-IV Disorders — Patient Edition (SCID-I/P)*. New York: Biometrics Research Department, New York State Psychiatric Institute. Contact Biometrics Research for a research version of the SCID, 212-960-5524

Структурированное клиническое интервью для DSM-IV, Ось II: личностные расстройства (SCID-II) — Structured Clinical Interview for DSM-IV, Axis II Personality Disorders (SCID-II). First, M. B., Gibbon, M., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., & Benjamin, L. (1996). *User's guide for the Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders (SCID-II)*. New York: Biometrics Research Department, New York State Psychiatric Institute. Contact American Psychiatric Press, Inc., 800-368-5777, [www.appi.org/index.html](http://www.appi.org/index.html)

Протокол оценки и управления суицидальным риском, разработанный в Вашингтонском университете (UWRAMP)<sup>4</sup>: University of Washington Risk Assessment & Management Protocol (UWRAMP). Linehan, M. M., Comtois, K. A., & Ward-Ciesielski, E. F. (2012). Assessing and managing risk with suicidal individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2), 218–232. <http://blogs.uw.edu/brtc/publications-assessment-instruments>

Шкала одиночества UCLA: UCLA Loneliness Scale. Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290–294.

#### Методики для подростков

Краткий опросник “Причины для жизни” для подростков (BRFL-A): Brief Reasons for Living Inventory for Adolescents (BRFL-A). Osman, A., Kopper, B. A., Barrios, F. X., Osman, J. R., Besett, T., & Linehan, M. M. (1996). The Brief Reasons for Living Inventory for Adolescents (BRFL-A). *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24(4), 433–443. [https://depts.washington.edu/brtc/files/Osman,%20A.%20\(1996\)%20The%20Brief%20RFL%20for%20Adolescents%20\(BRFL-A\).pdf](https://depts.washington.edu/brtc/files/Osman,%20A.%20(1996)%20The%20Brief%20RFL%20for%20Adolescents%20(BRFL-A).pdf)

Перечень симптомов аффективных расстройств и шизофрении для школьников (Kiddie-SADS): Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia for School-Age

Клиническое интервью при суицидальном поведении (SBI): Suicidal Behaviors Interview (SBI). Reynolds, W. M. (1990). Development of a semi-structured clinical interview for suicidal behaviors in adolescents. *Psychological Assessment*, 2(4), 382–390. Contact: [william.reynolds@ubc.ca](mailto:william.reynolds@ubc.ca)

Опросник суицидальных мыслей для подростков: Suicide Ideation Questionnaire — Junior. Siemen, J. R., Warrington, C. A., & Mangano, E. L. (1994). Comparison of the



<p>Children (Kiddie-SADS). Endicott, J., &amp; Spitzer, R. L. (1978). A diagnostic interview: The Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia. <i>Archives of General Psychiatry</i>, 35(7), 873–844. www.wpic.pitt.edu/ksads</p>	<p>Millon Adolescent Personality Inventory and the Suicide Ideation Questionnaire — Junior with an adolescent inpatient sample. <i>Psychological Reports</i>, 75(2), 947–950. Contact Psychological Assessment Resources, 800-331-8378, www4.parinc.com</p>
--	---

\* Разработано в Вашингтонском университете; разрешено для копирования и распространения среди клиентов.

*Примечание.* Я использую DSM-IV для постановки диагноза пограничного расстройства личности, но перехожу на DSM-V в случае других расстройств.

## Ориентация клиента в специфику тренинга навыков

После проведения клинической диагностики психотерапевт должен кратко представить клиенту модель дефицита навыков при эмоциональной и поведенческой дисрегуляции, которая кратко обсуждается в главе 1 этого руководства и подробно — в главе 2 основного учебника по ДПТ [3]. Если диагностическое интервью было проведено, а мотивированное обязательство сотрудничать в тренинге навыков получено при приеме клиента или если это сделал индивидуальный терапевт во время стандартной ДПТ, то предварительная встреча с ведущим тренинга навыков или ко-тренером может быть намного короче. В моей клинике у каждого участника стандартной программы ДПТ сначала собирают всю информацию (включая диагностические интервью), а затем он встречается с индивидуальным терапевтом для детального обсуждения тренинга навыков. Затем, перед первым занятием, клиенты встречаются с основным тренером или ко-тренером. Эта встреча длится около 15 минут. Участники наших групп тренинга навыков (без индивидуальной психотерапии) сначала попадают на ознакомительную встречу, а затем встречаются с основным тренером или ко-тренером, чтобы оценить, соответствует ли такой тренинг их задачам. На этой встрече мы получаем от клиента мотивированное обязательство участвовать в тренинге навыков.

Предварительное индивидуальное интервью с тренером навыков должно ввести клиента в курс особенностей тренинга. Он должен узнать, как будет функционировать группа (если есть группа), каковы роли клиента и ведущего в тренинге навыков и как последний отличается от других видов терапии.

В стандартной ДПТ (которая включает индивидуального терапевта) эти обсуждения, как правило, происходят между клиентом и координатором во время сбора информации (если есть), а затем — между клиентом и

индивидуальным терапевтом. В стандартной ДПТ тренер навыков обычно звонит, а затем встречается с новыми клиентами за 5–15 минут до их первого занятия. Если тренинг навыков является самостоятельной интервенцией или если он интегрируется в текущую индивидуальную терапию, то его ведущий следит за выполнением всех заданий вместо индивидуального терапевта.

### **Ориентация клиента в специфику тренинга навыков в сравнении с другими видами терапии**

Очень важно, чтобы ведущие обсудили различия между группой тренинга навыков и другими видами групповой или индивидуальной психотерапии. Многие с нетерпением ждут группы, где они смогут раскрыться перед такими же людьми, как они сами. Хотя в группе много людей делится своими проблемами, время ее проведения ограничено и она ориентирована на практику навыков, а не на кризисы, которые могли произойти в течение недели. Многие участники никогда не подвергались какой-либо поведенческой терапии, а тем более не были в группе, ориентированной на навыки. Мой опыт показывает, что нельзя излишне подчеркивать различия. Часто у клиентов был огромный опыт неповеденческой терапии, во время которой их обучали различным “необходимым составляющим” для терапевтических изменений — составляющим, которым при тренинге навыков часто не уделяется никакого внимания. В каждой группе, которую мы проводили до сих пор, один или несколько клиентов злились на свою неспособность говорить о том, “что действительно важно”, в группе. Для одной клиентки возможность говорить о том, что приходит в голову, настолько прочно ассоциировалась с терапевтическим процессом, что она отказывалась признавать тренинг навыков видом терапии. Излишне говорить, что в этой группе было много тренировок. Я более подробно расскажу о том, как познакомить клиентов с тренингом навыков, в главах 4 и 6 настоящего руководства.

### **Достижение мотивированного обязательства сотрудничать**

После того как вы решили принять клиента на тренинг навыков, важно, чтобы вы сами взяли на себя мотивированное обязательство проводить его терапию. Начиная терапию нехотя, с враждебностью или неприязнью, с нежелательными сигналами от других, вы можете значительно снизить свои шансы на развитие успешного сотрудничества с участниками вашей программы тренинга навыков. Также важно поговорить с потенциальными клиентами о любом давлении со стороны членов семьи, которое могло побудить их пройти

ДПТ или отдельно тренинг навыков. Особенно это касается подростков, которые приходят в терапию со своими родителями. Поскольку стандартная ДПТ требует одновременно как индивидуальной терапии, так и тренинга навыков, вполне возможно, что индивидуальный терапевт также подтолкнет клиента к принятию решения об участии в тренинге навыков. Чтобы ДПТ была эффективной, люди должны участвовать в ней добровольно; таким образом, вам придется поработать с потенциальными клиентами, чтобы объяснить им плюсы, а не только минусы участия в тренинге и освоения навыков. Помните, что участие может быть одновременно как принудительным, так и добровольным. На данном этапе, если вы принимаете в терапию клиента, который делает это неохотно, но в основном расположен к работе, очень важно попрактиковать навыки полного принятия и противоположного действия. Работа с вашей консультативной командой ДПТ-терапевтов также будет важна для укрепления вашего личного мотивированного обязательства проводить терапию с клиентом. Следуйте всем рекомендациям ДПТ, чтобы сформировать среди участников программы тренинга навыков предварительное мотивированное обязательство сотрудничать в терапии. Эти рекомендации излагаются и обсуждаются в главах 9 и 14 основного учебника по ДПТ. Слишком большого мотивированного обязательства по сотрудничеству в терапии не бывает! Тренер навыков не должен предполагать, что формирование у клиента мотивированного обязательства сотрудничать в терапии лежит на плечах других специалистов (например, индивидуального терапевта или интервьюера, который осуществляет прием клиента в клинике). Это ошибка, которую мы с моими коллегами допустили в начале нашей программы, и дорого за нее заплатили. Предварительная сессия также является хорошей возможностью начать работу над развитием терапевтического альянса с клиентом (пятое задание подготовительной стадии; для получения дополнительной информации по этой теме см. главы 14 и 15 основного учебника по ДПТ).

### **Развитие терапевтического альянса**

Использование стандартных стратегий терапевтических отношений ДПТ, таких как принятие отношений и улучшение качества отношений, особенно важно в начале тренинга навыков (см. ниже). В групповом контексте одной из первых задач для ведущих является укрепление эмоциональных связей между участниками и тренерами, а также формирование сплоченности группы. Мы убедились, что очень полезно, когда ведущие звонят каждому новому члену группы за несколько дней до его первого занятия тренинга навыков, чтобы напомнить ему о дате начала работы, разъяснить инструкции и сообщить, что

они с нетерпением ожидают встречи с ним. Это также хорошая возможность для ведущих развеять возникшие в последнюю минуту страхи клиента и помочь ему преодолеть искушение бросить все, еще не начав. Новым участникам также предлагается прийти пораньше на их первое занятие для краткой ориентации в основы тренинга навыков ДПТ. На занятии перед присоединением новых участников мы обычно обсуждаем важность поощрения и приветствия новых членов. Кроме того, клиентам, начинающим модуль с опозданием, дают краткий обзор освоенных навыков. Ведущие должны приходить за несколько минут до начала каждого занятия, особенно это касается первой встречи новой группы, чтобы поприветствовать участников и немного пообщаться с ними. Это может быть успокаивающим опытом для клиентов, которые боятся терапии или пришли на нее неохотно. Это также дает возможность ведущим услышать страхи клиентов и расстроить их планы уйти пораньше. Мы стараемся ограничить индивидуальные взаимодействия, чтобы поддерживать идентичность группы, а не индивидуальную терапию. Этот вопрос обсуждается ниже.

Как и следует ожидать, во время первого занятия члены группы очень робкие и испуганные. Им непонятно, что имеется в виду под желаемым поведением, и они не знают, можно ли доверять другим участникам. Обычно мы начинаем с того, что обходим группу по кругу и просим каждого участника назвать свое имя, сказать, как он узнал о группе, и сообщить любую информацию о себе, которой он готов поделиться. Тренеры также предоставляют информацию о себе и о том, как они стали ведущими группы.

Следующей задачей ведущих является помощь клиентам в понимании актуальности тренинга навыков для их собственной жизни. Клиентам предоставляют обзор тренинга навыков (см. табл. 2.2 в главе 2), их знакомят с теорией эмоциональной дисрегуляции, в которой подчеркивается роль дезадаптивных навыков, а также описывают формат предстоящих занятий. Если группа является гомогенной в отношении определенного расстройства или проблемы (например, расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, суицидальное поведение, расстройства пищевого поведения), то их также знакомят с аналогичной моделью дефицита поведенческих навыков при конкретной проблеме. В каждом случае обсуждается вопрос о значимости содержания тренинга навыков для собственного опыта клиента. Раздается и обсуждается раздаточный материал (*Общие навыки: раздаточный материал 1*), который показывает взаимосвязь между характеристиками эмоциональной дисрегуляции и целями тренинга навыков (подробности см. в главе 6 настоящего руководства). Как правило, я также записываю все это на доске в помещении, где проводится тренинг.

Здесь важно, чтобы тренер навыков сообщил об ожиданиях, что терапия эффективно поможет клиентам улучшить качество жизни. Терапию необходимо “продать” клиентам (дальнейшее обсуждение “продажи” терапии для клиентов и достижения мотивированного обязательства по сотрудничеству в терапии см. в главах 9 и 14 основного учебника по ДПТ). На этом этапе я обычно отмечаю, что ДПТ является не программой по предотвращению самоубийств (или программой снижения выраженности симптомов или зависимости от психоактивных веществ), а программой по улучшению качества жизни. Наша задача состоит не в том, чтобы заставить людей вести достойный образ жизни, а скорее в том, чтобы помочь им построить достойную жизнь. Основными терапевтическими средствами здесь являются диалектические стратегии и стратегии валидации (см. главы 8 и 9 основного учебника по ДПТ, а также форму *Межличностная эффективность: раздаточные материалы 15–19а*).

### Принятие отношений

Стратегии принятия отношений при групповом тренинге навыков требуют, чтобы ведущие прочувствовали и сообщили членам группы об их принятии в нескольких различных сферах. Во-первых, следует принимать клинический прогресс каждого клиента таким, каков он есть. Следует также принимать отношения между ведущими и членами группы, между членами и другими терапевтами, между отдельными участниками, между ведущими и группой в целом и между самими тренерами. Невероятная сложность этой ситуации может вызывать трудности в принятии, потому что клиенты часто чувствуют себя ошеломленными; это, как правило, сопровождается ощущением оцепенения и неприятия. Необходимо стараться не разжигать или быстро пресекать конфликты и сложные эмоции в группе. Многие клиенты, у которых имеются трудности с регуляцией эмоций, также испытывают большие трудности в групповом тренинге навыков. Некоторые принимают участие в групповом тренинге только потому, что это необходимо. При этом они чувствуют себя некомфортно и не могут эффективно взаимодействовать в этой атмосфере. Другие воспринимают тренинг навыков как нечто несущественное, несерьезное или глупое. Третьих неудачные попытки обучиться навыкам быстро деморализуют.

При групповом тренинге навыков клиентов, которые испытывают трудности с регуляцией эмоций, ведущие не получают такого естественного подкрепления, как в большинстве групп. Тренеры навыков сталкиваются с молчанием, неповиновением, неуместными, а иногда и чрезмерными эмоциональными реакциями на малейшее отклонение от идеальной чуткости с их стороны, а также порой с необщительной, враждебной, неподдерживающей и

недостаточно ценной для участников атмосферой в группе. При ведении такой группы очень легко допустить ошибку. Ведущий группы должен быть готов к тому, что он не только сам совершит много ошибок, но и заметит много ошибок, допущенных другим тренером. Если необходимо отреагировать на ошибки в недеструктивной манере, то очень важно обладать для этого навыками принятия реальности.

Если ведущие нападают на членов группы или угрожают им, это почти всегда является результатом неудачи в принятии отношений. Принятие требует беспристрастного отношения, при котором все проблемы рассматриваются как часть терапевтического процесса — иначе говоря, к проблемам стоит относиться, как к полезным составляющим терапии. Тренерам просто нужно видеть, что в большинстве случаев проблемное реагирование со стороны группы происходит вследствие эмоциональной дисрегуляции ее участников. Другими словами, если бы клиенты не сталкивались с проблемами, которые сводят ведущих с ума, им не нужно было бы посещать группу тренинга навыков. Пока ведущие не могут осознать этот факт, их поведению, скорее всего, будут свойственны отвержение и нападки на жертву, которые могут быть слишком трудноуловимыми, но которые, тем не менее, будут иметь ятрогенный эффект. Другими словами, “легкость” характера тренеров должна быть либо врожденной, либо культивируемой.

### Улучшение качества отношений

Стратегии улучшения качества отношений включают в себя такое поведение тренеров навыков, которое повышает терапевтическую ценность отношений. Другими словами, это поведение, которое делает отношения более глубокими, чем просто полезная дружба. Позитивные, направленные на сотрудничество межличностные отношения не менее важны в тренинге навыков, чем в любой другой терапии. Однако развитие таких отношений значительно сложнее при групповом тренинге навыков вследствие большего количества людей, вовлеченных в отношения. Главный вопрос для ведущих групп заключается в том, как установить такие отношения между членами группы и тренерами, а также между самими членами.

Все стратегии ДПТ так или иначе нацелены на то, чтобы улучшить партнерские рабочие взаимоотношения. Здесь обсуждаются стратегии, предназначенные, прежде всего для того, чтобы превратить ведущих групп в заслуживающих доверия и эффективных специалистов. Таким образом, целью этих стратегий является информирование членов группы о том, что ведущие действительно знают, что они делают, и могут предложить то, что, вероятно, будет полезным для членов группы. Это непростая задача. Она еще более

усложняется тем фактом, что члены группы часто делятся друг с другом своими предыдущими неудачами в индивидуальной и иной групповой терапии и комментируют безнадежность своих ситуаций и скудность любой помощи, которая может быть им предложена. Участники часто изображают свои проблемы как Голиафа, а терапию — как Давида, но без успеха Давида, описанного в Ветхом Завете. Задача тренеров — передать историю такой, какова она на самом деле.

Компетентность, объективность и эффективность могут передаваться различными способами. Аккуратность, профессионализм, заинтересованность, поддержка, уверенность в себе, стиль речи и подготовка ведущего группы к терапевтическим занятиям не менее полезны для тренинга навыков, чем для индивидуальной терапии. При проведении групповых занятий особенно важно, чтобы помещение для их проведения было готово до прибытия членов группы: необходимо разложить раздаточные материалы и рабочие листы, расставить по местам стулья, приготовить и поставить в свободном доступе напитки (если они предоставляются). По моему опыту, ключ к проблеме доверия заключается в том, что многие клиенты, особенно с тяжелыми и хроническими расстройствами, просто не верят, что тренинг навыков действительно будет для них полезен. Это недоверие снижает любую позитивную мотивацию к тренингу навыков и, если клиенты не овладеют навыками и не получают положительный результат, это отношение будет трудно изменить. Действительно, эта динамика может стать порочным кругом.

Ведущие должны придумать способ разорвать этот порочный круг, если клиенты готовы двигаться вперед. Самый полезный подход заключается в том, чтобы тренеры говорили членам группы, что, по их опыту, эти навыки были полезны некоторым людям в некоторые моменты времени. Конечно, это можно говорить только в тех случаях, если у ведущих действительно есть подобные примеры; ведущие, которые никогда не обучали этим навыкам, должны полагаться на опыт других (из данных наших результатов можно составить базу данных для неопытных тренеров навыков). Кроме того, ведущие могут поделиться своим опытом в отношении применения навыков. Для некоторых клиентов самым мощным стимулом обучения навыкам является знание того, что тренеры считают эти навыки полезными для себя самих.

Доверие теряется, когда ведущие обещают, что определенный навык решит конкретную проблему. Фактически ДПТ — это что-то вроде гадания на картах: определенные навыки работают некоторое время для некоторых людей. На сегодняшний день у меня не было клиентов, которым не помогло бы хоть что-то, но никому не помогает все сразу. Крайне важно предоставить эту информацию, в противном случае на карту сразу же ставится доверие к тренеру.

Еще один ключевой вопрос, который необходимо решить,— это доверие и конфиденциальность. Возможность проявить верность этим принципам возникает при отсутствии одного из участников на групповом занятии. На всех терапевтических этапах необходимо поддерживать доверительные отношения и не делиться лишней информацией о члене группы, если он отсутствует. Однако отсутствие члена группы может послужить мощной возможностью повысить доверие других участников к ведущим. Способ обсуждения отсутствующего участника дает понять всем другим членам группы, как будут говорить о них в случае их отсутствия. Как правило, необходимо придерживаться политики защиты членов группы от осуждения. Например, если участник взрывается, покидает сессию и хлопает дверью, ведущие могут отреагировать на это происшествие сочувственными объяснениями, а не критическими суждениями.

Эта же стратегия, конечно, может быть использована, когда присутствуют все члены группы. Не редкость, когда тренер знает, что поведение одного из участников вызывает критику других членов группы. Или другие члены группы могут быть очень критичны друг к другу. Роль тренеров здесь — защитить обвиняемых и осуждаемых. Нельзя переоценивать эту задачу ведущего, особенно во время прохождения клиентами первых модулей тренинга навыков. Этот подход не только позволяет смоделировать непредвзятое наблюдение и описание проблемного поведения участников, но и дает понять всем членам группы, что при нападении они тоже будут защищены. Разумеется, самый полезный способ продемонстрировать свою компетентность и надежность — это оказать помощь. Таким образом, ведущие должны продумать навыки, которым, вероятнее всего, придется обучать каждого из участников. Навык, который работает, следует выделить так, чтобы обучаемый видел его преимущества.

Завоевание доверия одним тренером при стандартном групповом тренинге навыков ДПТ еще больше осложняется присутствием другого тренера. В моей клинике ко-тренер обычно является стажером, который, по сути, не имеет опыта основного тренера. Важно, чтобы основной тренер не подрывал авторитет и экспертность ко-тренера. Важно, чтобы неопытный ко-тренер нашел свой собственный эмоциональный центр и действовал, отталкиваясь от него. Именно эта внутренняя сосредоточенность внимания, а не какой-либо определенный набор терапевтических навыков, является наиболее важной. Основному тренеру и ко-тренеру не нужно обладать одним и тем же набором навыков или передавать опыт в тех же областях. В данном случае значение имеет диалектическая перспектива в целом.



## Представление правил тренинга навыков

Вначале четко сформулируйте правила тренинга навыков. Их представление является важной частью терапевтического процесса, а не его предшественником, и это дает возможность тренерам навыков определить особенности терапии и получить от каждого клиента согласие на подписание терапевтического контракта. Как показывает мой опыт, знакомство с правилами и их обсуждение обычно можно проводить в начале каждого повторения модуля осознанности. В открытой группе рекомендации должны обсуждаться каждый раз, когда в группу приходит новый участник. Рекомендации, которые я нахожу полезными, представлены в форме *Общие навыки: раздаточный материал 3* и описаны ниже.

1. **Участники, которые выбывают из тренинга навыков, НЕ исключаются из тренинга навыков.** Только те клиенты, которые пропустили четыре недели запланированного тренинга навыков подряд, выбывают из терапии и не могут повторно участвовать в ней в течение времени, указанного в терапевтическом контракте. Например, если клиент заключил контракт на один год, но пропустил 4 недели подряд в течение шестого месяца, то он исключается из тренинга в течение следующих 6 месяцев или около того. По окончании контрактного времени он может договориться с тренером (тренерами) навыков (и группой, если он состоял в группе и она продолжает тренинг) о повторном допуске. Исключений из этого правила нет. Это правило для тренинга навыков совпадает с правилом для индивидуальной ДПТ.

Во многих исследованиях, использующих это правило, наши показатели выбывания из терапии по желанию клиента в годовых программах ДПТ были достаточно низкими. Я подозреваю, что наш акцент на ограничении обязательств по времени и ясность правил о том, как происходит выбывание из программы тренинга, оказывают решающее влияние на наши низкие показатели выбывания клиентов.

2. **Участники, которые присоединяются к группе тренинга навыков, поддерживают друг друга.** Есть много способов оказать поддержку другим на занятиях тренинга навыков. Важно, чтобы ведущие объяснили, что необходимо делать для оказания поддержки. Это включает в себя сохранение конфиденциальности, регулярное участие в тренингах, обучение навыкам между занятиями, поддержку других, предоставление безоценочной обратной связи и готовность принять помощь от человека (ведущего или другого участника), от которого запрашивается помощь.

Очень важно, чтобы члены группы вовремя приходили на занятия и практиковали навыки между занятиями, но иногда этого трудно добиться. Очень полезным может оказаться обсуждение важности правил в начале каждого нового модуля. Как показывает мой опыт, большинство участников тренинга навыков хотят развивать такие правила (мы обнаружили, что очень эффективно раздавать наклейки тем клиентам, которые в течение недели приходят на сессии без опозданий).

3. ***Участники, которые собираются опоздать или пропустить занятие, предупреждают об этом заранее.*** Это правило служит нескольким целям. Во-первых, это вежливость, позволяющая ведущим не дожидаться опоздавших. Во-вторых, оно заставляет человека испытать дополнительную ответственность за опоздание и сообщает другим участникам, что пунктуальность является желательной. Наконец, в-третьих, оно дает информацию о том, почему член группы отсутствует.
4. ***Участники не должны демонстрировать проблемное поведение, провоцирующее других участников группы.*** Это правило требует от членов группы не приходить на занятие тренинга навыков под воздействием наркотиков или алкоголя. Однако, если наркотики или алкоголь уже были приняты, клиенты должны приходить на занятие и вести себя так, как будто они “чистые” и трезвые. В частности, в случае расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, правило, запрещающее участвовать в работе группы после приема таких веществ, предоставляет клиентам с низким самоконтролем хороший повод для того, чтобы не прийти на занятие. В таких случаях моя позиция заключается в том, что тренинг навыков зависит от контекста, и, следовательно, для лиц с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, очень важно изучать и практиковать навыки, находясь под воздействием наркотиков или алкоголя. Это однозначно тот момент, когда возникает необходимость в навыках.

Это правило также запрещает описание дисфункциональных форм поведения, которые могут быть “заразными”. По моему опыту, сообщения о самоповреждении, употреблении психоактивных веществ, переедании или самоочищении и аналогичном поведении вызывают желание подражать у лиц с эмоциональной дисрегуляцией. Перед подражанием этим побуждениям бывает очень трудно устоять. Поэтому, как и при индивидуальной ДПТ, клиенты, проходящие тренинг навыков, должны пообещать, что после акта самоповреждения они не будут звонить

другим клиентам и не будут общаться с ними. На каждом этапе ДПТ основная задача заключается в снижении вероятности дисфункционального поведения. Это особенно актуально при обсуждении суицидального поведения.

5. **Участники не создают доверительные отношения за пределами занятий тренинга.** Ключевым в пятом правиле является слово “доверительные”. Клиенты не могут за пределами тренинга строить такие отношения, которые они не могут обсуждать на занятиях. ДПТ поощряет эмоциональные связи между членами группы вне тренинга навыков. Фактически поддержка, которую участники с ежедневными проблемами могут оказать друг другу, является одной из сильных сторон группы ДПТ. Здесь используется модель, аналогичная модели анонимных алкоголиков и других групп самопомощи, в которых считается, что звонки друг другу между встречами, общение и предоставление взаимной поддержки производят терапевтический эффект. Однако поощрение таких отношений дает возможность возникновения межличностного конфликта, присущего любым отношениям. Ключевой фактор здесь в том, есть ли возможность обсуждать межличностные проблемы, возникающие вне занятий (если это слишком сложно сделать на тренинге или такое обсуждение угрожает выйти из-под контроля, то разрешается поговорить об этом с ведущими отдельно). До тех пор, пока существует возможность обсуждать такие вопросы и применять соответствующие навыки, отношения могут быть взаимовыгодными. Проблемы возникают, когда отношения не могут обсуждаться и проблемы возрастают до такой степени, что одному из участников становится трудно или невозможно посещать встречи по физическим или эмоциональным причинам.

Ведущие должны распределять актуальных сексуальных партнеров в разные группы. Это правило также используется для того, чтобы предупредить членов группы, что, если они вступают в сексуальные отношения, одному члену пары придется выйти из группы. На сегодняшний день у нас было несколько случаев сексуальных отношений между членами группы; каждый из них создавал огромные трудности для партнеров. В одном случае иницилирующий партнер прервал отношения против желания другого, что очень затруднило участие отвергнутого партнера в групповых занятиях. Обычно это правило ясно для всех участников, но без него иметь дело с возникающими сексуальными отношениями между клиентами очень сложно, поскольку применение правил постфактум не работает в отношении лиц с эмоциональной дисрегуляцией.

Существует два исключения из этого правила. В группах тренинга навыков для друзей и семей, когда к группе часто присоединяются пары, партнеры и многочисленные члены семьи, интимные отношения исключить нецелесообразно или невозможно. Аналогичная ситуация возникает в мультисемейных группах тренинга навыков, которые обычно проводятся с подростками. Однако в этих случаях важно отметить, что, если конфликт отношений угрожает группе, ведущие решают эту проблему так же, как описано выше.

6. *Участники, которые склонны к самоубийству и/или имеют тяжелые расстройства, должны иметь индивидуальную терапию в текущем времени.* Это правило обычно обсуждается с клиентами на подготовительной стадии (а не во время групповой сессии), и тогда же выдвигается требование об индивидуальной терапии. Следует отметить, что эти клиенты должны на самом деле регулярно встречаться со своими индивидуальными терапевтами, чтобы продолжать тренинг навыков. Если клиенты проходят индивидуальную ДПТ, они не могут пропустить четыре запланированные отдельные сессии подряд. Если они проходят другую форму индивидуальной терапии, то следует соблюдать график ее посещения. Исключением из этого правила является случай, когда клиенты находятся в листе ожидания терапии. Данные, собранные канадской исследовательской группой, показали, что один только тренинг навыков эффективно снизил количество попыток самоубийства у лиц с высоким суицидальным риском, которые находились в списке ожидающих терапию [3].

Такое внимание к типичной потребности в дополнительной помощи в овладении навыками у клиентов с выраженной дисрегуляцией и/или склонностью к суициду окажется чрезвычайно важным позже, когда они столкнутся с трудностями. Очень часто тренеры навыков переоценивают легкость обучения; из-за этого позже у клиентов может возникнуть ощущение разочарования и безнадежности.

При назначении тренинга навыков ДПТ индивидуальный терапевт не обязательно должен быть диалектико-поведенческим терапевтом. Тем не менее иногда может возникать необходимость в индивидуальной ДПТ терапии. По нашему опыту, при работе с клиентами с эмоциональной дисрегуляцией индивидуальные терапевты нередко вынуждены выходить за пределы своих возможностей, а затем прекращать работу с этими клиентами. Когда это происходит, бывает чрезвычайно трудно найти индивидуального терапевта, желающего работать с такими клиентами, особенно если те глубоко переживают потерю предыдущих терапевтов. Это особенно проблематично, когда

клиенты не могут себе позволить оплачивать услуги дорогостоящих, хотя и опытных профессионалов. К сожалению, многие государственные клиники не укомплектованы штатом специалистов настолько, чтобы обеспечить всем желающим индивидуальную терапию, либо, возможно, клиенты уже замучились обращаться в эти учреждения с просьбами о терапии. В этих случаях ведущим тренинга навыков часто приходится выполнять функции временных резервных кризисных терапевтов и помогать клиентам находить подходящих индивидуальных терапевтов.

### Базовые допущения ДПТ

Допущения, лежащие в основе терапии, изложены в форме *Общие навыки: раздаточный материал 4* и описаны ниже. Наряду с инструкциями по ведению тренинга навыков допущения объясняются и обсуждаются с участниками тренинга навыков во время вводной части (которая повторяется перед началом каждого модуля навыков осознанности) и лично с клиентами, которые присоединяются к группе после первого занятия модуля. Допущение — это убеждение, которое не может быть доказано, но члены группы соглашаются соблюдать его в любом случае. Вся без исключения ДПТ основывается на следующих допущениях.

1. *Люди всегда делают лучшее, что они могут.* Идея здесь заключается в том, что все люди в любой момент времени делают все, что в их силах, учитывая причины поведения, которое имело место до этого.
2. *Люди стремятся к лучшему.* Общей характеристикой всех людей является то, что они хотят улучшить свою жизнь. Как отметил Далай-лама на встрече, в которой я принимала участие, общая характеристика всех людей заключается в том, что они хотят быть счастливыми.
3. *\*Людям необходимо выкладываться, больше стараться и быть более мотивированными на изменения.* Тот факт, что кто-то прилагает все усилия и готов выложиться еще больше, не означает, что этого достаточно, чтобы решить проблему. (Звездочка здесь означает, что это верно не во всех случаях. В частности, когда прогресс стабилен и движется реалистичными темпами без задержек или эпизодического снижения усилий, необходимо стимулировать клиента выкладываться больше, стараться больше и быть более мотивированным.)
4. *\*Даже если люди не являются причиной всех своих проблем, им все равно придется их решать.* Люди должны изменить собственное поведение и изменить свою среду, чтобы изменилась их жизнь. (Звездочка здесь указывает на то, что в случае с детьми или инвалидами может

понадобиться помощь других людей для решения некоторых проблем. Например, маленькие дети не могут попасть на психотерапию, если родители или другие взрослые отказываются их отвести.)

5. *Новому поведению необходимо обучаться во всех соответствующих контекстах.* Новые навыки поведения должны применяться в ситуациях, когда эти навыки необходимы, а не только в ситуации, в которой эти навыки были изучены.
6. *Любое поведение (поступки, мысли, эмоции) имеет причину.* Все поступки, мысли и эмоции всегда имеют свою причину или множество причин, даже если люди о них не подозревают.
7. *Выявление и изменение причин поведения работает лучше, чем осуждение и обвинение.* Осуждать и обвинять легко, но каждый, кто хочет изменить мир, должен изменить цепочки событий, которые вызывают нежелательное поведение и события.

## Формат и организация занятий тренинга навыков

Организация времени занятия является основным фактором, который отличает формальный тренинг навыков ДПТ от индивидуальной терапии ДПТ. В индивидуальной ДПТ повестка занятия определяется поведением клиента с момента последней встречи и в течение текущего занятия; повестка занятия остается открытой до тех пор, пока клиент не появится на ней. Для тренинга навыков терапевтический план определяется поведенческими навыками, которые нужно освоить; план составляется до того, как клиент появится на занятии.

Тренинг навыков состоит как минимум из четырех этапов: 1) ритуал начала занятия; 2) обзор выполнения домашнего задания с момента последнего занятия; 3) представление нового материала; 4) завершение занятия. В нашей клинике тренинг навыков пациентов с тяжелыми личностными расстройствами (включая ПРЛ) обычно длится два часа с 15-минутным перерывом в середине. Формат достаточно одинаковый в течение всего года. Занятия начинаются с упражнений на осознанность, после которых участники группы делятся своими попытками (или отсутствием попыток) практиковать поведенческие навыки в течение предыдущей недели, после чего начинается перерыв. Второй час посвящен знакомству с новыми навыками и их обсуждению. Последние 15 минут отводятся на завершение занятия: всех опрашивают по кругу и каждый делится одним наблюдением о занятии (практика навыков осознанности наблюдения и описания).

Этот формат несколько меняется для заключительного занятия каждого модуля. Вместо представления нового материала вторая половина этого занятия посвящена обзору всех навыков этого модуля, обзору навыков предыдущих модулей и обсуждению плюсов и минусов применения навыков и их генерализации в ситуациях из жизни участников. Завершение может состоять из комментариев тренера по модулю в целом и обсуждения того, как прошли недели и занятия этого модуля.

Если какие-либо участники покидают группу тренинга навыков, следует выделить время на прощание и обсуждение этого. Как правило, мы советуемся с теми, кто уходит, относительно закусок в качестве прощания на последней встрече, а также позволяем им выбирать практику осознанности в начале занятия. Мы вручаем (стоя рядом с этим участником) каждому выпускнику группы сертификат об окончании, подписанный обоими тренерами, и поздравительную открытку с личными пожеланиями от каждого ведущего. Если для этого нет веских противопоказаний, мы завершаем занятие, давая возможность каждому члену группы попрощаться лично. В общем, нужно постараться организовать для выпускающихся участников веселые проводы.

В нашей программе для друзей и семей и при тренинге навыков участников с менее тяжелыми нарушениями групповое занятие длится от 90 минут до двух часов. Подростковые группы также продолжаются от 90 минут до двух часов. Индивидуальные тренинговые занятия обычно продолжаются 45–60 минут. Однако в любом случае занятия сохраняют общую структуру из четырех этапов, которые описаны в табл. 3.4. Каждый из четырех этапов более подробно обсуждается ниже.

**Таблица 3.4. Стандартный формат занятия тренинга навыков**

- 
- Ритуал начала занятия (упражнение на осознанность)
  - Проверка домашних заданий
  - Перерыв
  - Представление нового материала/навыков
  - Завершение занятия
- 

Некоторые стационарные учреждения разделили этот формат на две части, проводя два еженедельных занятия: одно — посвященное проверке домашних заданий и одно — посвященное новым навыкам. Это вполне объяснимая модель для стационаров и стационаров дневного пребывания, в которых у сотрудников есть возможность убедить клиентов посещать оба еженедельных занятия. Однако в амбулаторных условиях существует опасность того, что клиенты не

будут посещать занятия, посвященные проверке домашних заданий, если они не практиковали какой-либо из своих навыков в течение предыдущей недели. Тренеры навыков захотят предотвратить возникновение подобной ситуации.

Другие учреждения сократили время занятия, обычно с 2,5 часа до 1,5 часа. Как показывает мой опыт работы в клинике со взрослыми с тяжелыми нарушениями способности к контролю поведения и эмоций, 1,5 часа недостаточно для проведения группового занятия. Даже если оно длится 2,5 часа, 50–60 минут выделяются для проверки домашних заданий, и если группа состоит из восьми участников, то каждый получает около 6–8 минут внимания группы — это не очень много. Также 50–60 минут не хватит для объяснения нового материала. Хотя ведущие групп могут рассказать много материала за это время, им также нужно время для практики новых навыков, обсуждения домашнего задания на неделю, проверки понимания навыков с каждым участником, просмотра дневниковых карточек клиентов, чтобы последние знали, как осуществлять практику навыков и как ее записывать. Индивидуальный тренинг навыков может проводиться в формате еженедельных 45–50-минутных сессий.

### **Организация помещения и материалов для проведения занятия**

Очень важно, чтобы помещение для проведения тренинга навыков отличалось от того, в котором обычно проходит традиционная групповая или индивидуальная психотерапия. Необходимо, насколько это возможно, создать в нем ощущение комфорта. Мы проводим наши групповые занятия в конференц-зале за столом, с доской, на которой может писать тренер навыков. Для индивидуального тренинга навыков мы приносим небольшой письменный стол, за которым клиент может сидеть; если это невозможно, мы проводим индивидуальный тренинг навыков в помещении, отличном от помещения индивидуальной терапии. Раздаточные материалы по тренингу навыков и рабочие листы для всех модулей, которые будут преподаваться, выдаются в папке-регистраторе с трехкольцевым зажимом и с карманами спереди и сзади. Раздаточные материалы печатают на бумаге одного цвета, а рабочие листы — на бумаге другого цвета. Как правило, мы стараемся не использовать белую бумагу, так как это затрудняет чтение для клиентов с дислексией. Мы также используем маркированные разделители между разделами и между раздаточными материалами и рабочими листами внутри секций. В передних карманах папки мы помещаем формы для отслеживания еженедельных заданий; в задних карманах мы помещаем запас дневниковых карточек клиента ДПТ. В дневниковой карточке перечислены наиболее важные изученные навыки ДПТ.



Рядом с каждым навыком на карточке предусмотрено место для записи, где клиент указывает, действительно ли он практиковал какой-то навык каждый день в течение недели (см. главу 4 и рис. 4.1, а также главу 6 основного учебника по ДПТ [3]). Карандаши/ручки для заметок лежат в свободном доступе на столе. Клиенты должны приносить свои папки-регистраторы каждую неделю. Если кто-то забыл свою папку, он может взять запасную.

К другим материалам, которые можно принести на занятие, относятся небольшой колокольчик, который можно использовать для обозначения начала и завершения практики осознанности, а также вспомогательные материалы для практики навыков стрессоустойчивости (например, пакет холодного геля, резиновый мячик с шипами, доска для балансирования). Их могут использовать клиенты, у которых во время сессии может случиться диссоциация. Также, если доступно необходимое оборудование, может оказаться полезным записывать занятия на видео (подробнее об этом — в главе 4, посвященной проверке домашних заданий).

На наших групповых занятиях мы предлагаем кофе без кофеина и чай (и обычно также легкие закуски). Перед началом ритуала участники получают кофе или чай, перекусывают и устраиваются. Если клиенты в наших группах хотят захватить с собой собственные закуски, они должны принести достаточно, чтобы поделиться со всеми.

### **Ритуал начала занятия**

Мы начинаем с проведения практики осознанности основным тренером или ко-тренером. Мы стараемся варьировать практики так, чтобы в течение всех этих недель у нас была возможность попрактиковать каждый навык осознанности. Практики осознанности перечислены в форме *Осознанность. Раздаточный материал 4а–4в, 5а–5в*. Мы начинаем каждую практику, трижды позвонив в колокольчик, и заканчиваем ее, позвонив в колокольчик один раз. Затем мы идем по помещению и просим каждого участника (включая самого тренера и ко-тренера) поделиться своими переживаниями с группой. Этот обмен очень важен, так как он не отнимает много времени и предоставляет тренеру или ко-тренеру возможность дать корректирующую обратную связь, если это необходимо. Если участники пропустили одно или несколько предыдущих занятий, им предоставляется возможность сообщить группе, почему они отсутствовали. Если пропуск занятий представляет собой проблему для участника, можно уделить немного внимания (не более 5 минут или около того), чтобы проанализировать, что помешало ему прийти и как это преодолеть. Если нужно решить какие-то групповые вопросы (например, объявления,

пропуск без предупреждения или опоздание), они рассматриваются в начале занятия. Это кратковременное внимание к поведению, препятствующему терапевтическому процессу, весьма важно, и его нельзя игнорировать.

Терапевт, который проводит индивидуальный тренинг навыков, должен следовать порядку проведения начала занятий, который содержится в главе 14 основного учебника по ДПТ: тепло приветствовать клиента, проявлять хотя бы краткое внимание к его актуальному эмоциональному состоянию и при необходимости устранять трудности во взаимоотношениях до начала сессии. На стратегии организации начала занятия следует потратить лишь ограниченное время. Если это возможно, терапевт должен помочь клиенту использовать стратегии стрессоустойчивости в кризисных ситуациях (см. главу 10 настоящего руководства), чтобы управлять текущими эмоциями, если они чрезмерны и в дальнейшем окажется, что их сложно скорректировать, терапевт сначала проводит тренинг навыков и возвращается к коррекции состояния в конце занятия или на следующем занятии индивидуальной терапии.

### ***Проверка домашних заданий: обратная связь по практике навыков***

Следующим терапевтическим этапом является обмен информацией о попытках применять конкретные поведенческие навыки между встречами (осознанности, межличностной эффективности, эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости). На наших групповых занятиях основной тренер по кругу обходит участников и просит каждого поделиться с другими членами группы тем, какие навыки он практиковал в течение предыдущей недели. По моему опыту, ожидание соответствующей инициативы со стороны участников может отнять слишком много времени. Тем не менее я могу позволить членам группы решить, с кого мне начать опрос. На этом этапе очень важно использовать правильные слова. Бихевиористы обычно называют практику “домашней работой” и, следовательно, спрашивают клиентов об их “домашней практике”. Одни из наших клиентов любят эти слова и предпочитают думать о тренинге навыков как о посещении курсов. Другим же кажется, что эти слова их унижают и что с ними обращаются, как с детьми в школе, которые снова должны отчитываться перед взрослыми. Обсуждение терминологии в самом начале работы группы поможет успешно решить эту проблему.

Еженедельный обмен информацией по выполнению домашних заданий является неотъемлемой частью тренинга навыков. Уверенность в том, что каждого члена группы не только спросят о его попытках практиковать навыки, но и что нежелание практиковать их будет подвергнуто глубокому анализу,

служит мощной мотивацией к действию — по крайней мере в течение недели. Норма еженедельной практики *in vivo* устанавливается и поддерживается во время обмена информацией. Каждого клиента следует попросить поделиться своим опытом, даже тех, кто сообщает о крайнем нежелании выполнять это задание или об отвращении к нему. Эта часть занятия настолько важна, что ее выполнение имеет приоритет перед любым другим заданием. Как указано выше, для того чтобы завершить этот обмен информацией в течение 50–60 минут, основной тренер должен уметь очень хорошо управлять временем. Однако обычно отсутствие одного или нескольких участников вместе с такой же тенденцией некоторых других членов группы избегать взаимодействия значительно увеличивает время для каждого клиента. Проверка домашних заданий обсуждается далее, в главе 4 настоящего руководства.

## **Перерыв**

Большинство клиентов начинают испытывать беспокойство примерно через час группового занятия. Обычно мы делаем 10- или 15-минутный перерыв примерно посередине занятия. Участники могут попить кофе или чай и подкрепиться легкими закусками, если они есть. Большинство клиентов выходит на свежий воздух. Эта часть занятия важна, поскольку обеспечивает неструктурированное время для взаимодействия членов группы. Как правило, во время перерыва ведущие остаются рядом, но немного в стороне от членов группы. Таким образом, укрепляется сплоченность группы независимо от тренеров. Однако если участник нуждается в отдельном внимании тренера, то он может получить его прямо здесь и сейчас. Одна из наших основных проблем заключалась в том, что клиенты, испытывающие трудности во время группового занятия, во время перерыва часто покидают ее. Мы сочли целесообразным быть особенно внимательными к тем, кто может уйти, чтобы успеть вмешаться до того, как клиент покинет занятие.

## **Представление нового материала**

Час после перерыва посвящен представлению и обсуждению новых навыков или при необходимости обзору уже изученных. В этой части занятия представляют материал из глав 7–10. Первые 30 минут каждого нового модуля тренинга навыков (помните, что их четыре) проводят в обсуждении обоснования для этого модуля. (В устоявшейся группе время, посвященное проверке домашних заданий, сокращается в ходе первого занятия на каждом повторении модуля осознанности.) Задача ведущих заключается в том, чтобы убедить

клиентов, что навыки, которые должны быть изучены в предстоящем модуле, актуальны в их жизни; что, если они будут развивать эти особые навыки, их жизнь станет лучше; и, что самое главное, они могут на самом деле обучиться этим навыкам. Ведущие часто должны проявлять творческий подход, демонстрируя, как конкретные навыки применяются к конкретным проблемам. Конкретные обоснования для каждого модуля описаны в главах 7–10.

## **Завершение**

Выделить время для завершения в конце группового тренинга навыков очень важно для клиентов с эмоциональной дисрегуляцией. Эти занятия почти всегда эмоционально насыщены и для некоторых болезненны. Участники, которые испытывают трудности с регуляцией эмоций, остро осознают отрицательные последствия своего дефицита навыков. Без развитых навыков эмоциональной регуляции члены группы могут испытывать большие трудности после занятия, особенно если ничего не было сделано для того, чтобы помочь им восстановить контроль над эмоциональной реакцией и завершить занятие.

Как правило, период завершения также дает время клиентам, у которых во время занятия произошла диссоциация из-за болезненных воспоминаний, вернуться в момент “здесь и сейчас” перед тем, как разойтись. Я была предупреждена об этой необходимости, проводя свою первую группу тренинга навыков ДПТ. Спустя несколько месяцев в групповом обсуждении было высказано мнение, что после встреч почти каждый член группы употреблял спиртные напитки в качестве средства совладания с эмоциями. Тренеры навыков часто обнаруживают, что темы, которые кажутся совершенно безобидными, часто оказываются стрессогенными для лиц с эмоциональной дисрегуляцией. Например, однажды, когда я начинала модуль межличностной эффективности, одной из его задач было научить навыку эффективного общения, что эмоционально дисрегулировало участницу группы. В то время она связалась с бандой наркоторговцев, которые периодически ее насиловали. Она не могла сказать им “Нет”, потому что эта банда давала ей средства к существованию.

Завершение должно продолжаться 5–15 минут. Я использовала несколько методов завершения. Наиболее популярным среди членов нашей группы является метод “наблюдай и описывай”. Каждый участник описывает одну вещь, которую он наблюдал во время занятия. Наблюдение может выражать симпатию или неприязнь к событию, которое произошло во время группового занятия (например, “Сегодня мне понравилось упражнение на осознанность”), к тому, что кто-то сделал (например, “Сьюзи пришла вовремя и оставалась

до конца занятия”), или быть описанием самоанализа (например, “Мне было очень грустно, когда я говорил о моем отце”). Идея этого упражнения заключается в том, чтобы ведущие могли показать клиентам, как описывать исключительно наблюдаемые факты, без добавления к ним предположений и интерпретаций. Например, вместо того чтобы говорить “Я заметил, что на этой неделе у меня получалось лучше, чем на прошлой”, клиента могут попросить сказать “У меня возникла мысль, что на этой неделе у меня получалось лучше, чем на прошлой”. Вместо “Я заметил, что на этой неделе Билл был по-настоящему сердитым” клиент может сказать “Мне показалось, что на этой неделе Билл был по-настоящему сердитым”. Ведущий индивидуального тренинга навыков должен следовать стратегиям завершения занятия, описанным в главе 14 основного учебника по ДПТ.

С более продвинутыми группами может быть использовано завершение с обзором наблюдений по процессу. В рамках этого приема мы проводим 5–15 минут, делаясь нашими наблюдениями о том, как прошло занятие. Члены группы могут высказывать наблюдения о себе, друг о друге, о ведущих или о группе в целом. Хотя, возможно, сначала тренерам придется моделировать такие наблюдения, участники обычно быстро осваивают этот метод. С течением времени группа развивается, и мы обнаруживаем, что участники обычно довольно пронищательно наблюдают и описывают поведение друг друга, прогресс, изменения настроения и очевидные трудности. Иногда ведущие могут способствовать более глубоким наблюдениям и пояснениям со стороны участников, задавая общие вопросы (например, “И что вы об этом думаете?”). Тренеры также могут побудить участника группы проверить истинность своего наблюдения, особенно когда он включает в себя вывод о чужих чувствах, настроении или мнении. Еще одна важная задача — вовлечь членов группы, которые не могут спонтанно делиться наблюдениями. Во время завершения следует поощрять каждого члена группы предлагать хотя бы одно наблюдение, даже если оно состоит в том, что участнику трудно сформулировать наблюдение. Наблюдающее завершение также дает возможность использовать стратегии инсайта в групповом сеттинге. Особенно полезно, чтобы ведущие прокомментировали паттерны группового взаимодействия и групповые изменения, которые они заметили. Такие идеи подчеркивают развитие диалектического мышления и способствуют ему. В контексте группы наблюдения о поведении обращаются не только к лицам, о которых идет речь, но и ко всем остальным участникам, чтобы они могли оценивать и анализировать свое поведение.

Хотя процесс завершения с высказыванием наблюдений может быть очень полезным, в нем также могут возникнуть какие-то проблемы. Они почти всегда случаются, когда период высказываний наблюдений выходит из-под

контроля ведущих и заканчивается чрезмерно критическими наблюдениями, эскалацией ответов на критическую обратную связь, а иногда и тем, что члены группы выбегают из комнаты и отказываются когда-либо возвращаться. В особенности это может быть проблемой, когда более опытные или продвинутые участники (например, те, которые прошли несколько модулей тренинга навыков) смешиваются в группе с теми, кто только начинает работу. Более продвинутые участники могут быть готовы к гораздо большему прогрессу по сравнению с новичками. При завершении с наблюдением процесса продвинутые участники начинают выдавать провокационные комментарии естественным образом. Более подробно о проблемах, связанных с этим процессом в первый год работы группы тренинга навыков, я рассказываю в главе 5 настоящего руководства. В обоих этих типах завершения “наблюдай и описывай” важно, чтобы ведущие говорили последними. При необходимости это дает им возможность высказать замечание, которое объединит группу и устранит любой вред, который мог быть нанесен комментариями других.

Другие виды завершения могут состоять в том, что участники включают музыку, которая успокаивает их и поднимает настроение (запрещена музыка, восхваляющая употребление наркотиков или самоубийство!). Каждый член группы может сказать, что он собирается делать на следующей неделе. Также могут обсуждаться любые текущие новости или спортивные события, если это интересно большинству или всем членам группы. Можно обсудить любую тему (любимые фильмы, животные, кинозвезды, книги, еда и т.д.). Список тем зависит от воображения и здравого смысла ведущих.

## Отслеживание ограничений

В ДПТ обычно не приветствуется *установление* ограничений. Вместо этого в ней отдается предпочтение ограничениям, которые *возникают* естественным образом. Тем не менее тренинг навыков сам по себе определяет ряд ограничений. Эти ограничения произвольны, по этой причине я, вполне возможно, могла бы разработать разные правила. Другие ограничения, которые необходимо отслеживать, — это ограничения, установленные тренерами навыков как для отдельных лиц, так и (в групповом контексте) для группы в целом.

## Ограничения самого тренинга навыков

Ключевое ограничение тренинга навыков ДПТ заключается в том, что ведущие не выполняют функцию индивидуальных терапевтов во время своих групповых занятий. Роль тренеров навыков четко определена и ограничена

тренингом поведенческих навыков и работой с межличностными отношениями, возникающими во время занятий. Тренер навыков — как профессор университета или учитель средней школы. Личные звонки и сообщения или электронные письма ведущим приемлемы только при определенных условиях. Участники могут связаться с ведущими, если по какой-то причине не могут посетить групповое занятие или если у них возникла серьезная межличностная проблема с одним из тренеров или членом группы, которая не может быть разрешена во время занятия.

Существует три исключения из этих ограничений. Во-первых, клиент, который проходит тренинг навыков, получает индивидуальную ДПТ и от другого терапевта в той же самой клинике. В этих случаях тренер навыков исполняет роль резервного терапевта для индивидуального терапевта. Таким образом, когда индивидуальный терапевт находится за городом, клиенту целесообразно позвонить тренеру навыков при тех же обстоятельствах, в которых он позвонил бы индивидуальному терапевту. В случае звонка по поводу обсуждения межличностных отношений в тренинге навыков существуют некоторые ограничения. Эти ограничения относятся к естественным ограничениям тренера навыков, следовательно, в таком случае применяются обычные стратегии отслеживания ограничений в индивидуальной терапии. Важно, чтобы тренер навыков в этой ситуации сам осознавал свои ограничения на прием телефонных звонков от клиентов и четко информировал о них.

Во-вторых, тренинг навыков в мультисемейных группах для подростков, которые также проходят индивидуальную ДПТ. В этих ситуациях подросток звонит индивидуальному терапевту для коучинга, а родитель или другой член семьи, который проходит тренинг навыков, может звонить для коучинга тренеру навыков. Это объясняется тем, что зачастую, если мы хотим наладить отношения с одним из тех, кто проходит терапию, необходимо проводить коучинг с участниками его отношений (с родителем или наоборот). Когда один и тот же специалист проводит коучинг обеих сторон, часто возникают конфликты и разногласия. В-третьих, ведущий проводит тренинг навыков в стационаре или учреждении интернатного типа и там же — коучинг навыков перед занятиями или после них. В этих ситуациях специалист может по мере необходимости назначать специальный коучинг во время своей смены или (как это делается в некоторых случаях) иметь регулярные рабочие часы для коучинга навыков.

По моему опыту, наилучший способ сообщить об ограничении телефонных звонков — это обсудить важную роль индивидуального терапевта в общей программе ДПТ и указать, что тренеры навыков не дублируют его работу. По нашему опыту, клиенты очень быстро понимают это правило и редко его

нарушают. Если клиент проходит только программу тренинга навыков и не имеет индивидуального терапевта, рекомендуется рекомендовать ему местную кризисную линию, так как их услуги обычно очень качественные. Если это необходимо и возможно, вы можете предоставить персоналу кризисной линии план по коучингу для конкретных клиентов. Мы делали это в нашей клинике и получали очень хорошие результаты. Большинство тем телефонных звонков, сообщений и электронных писем, кроме вопросов отмены сессий, вращаются вокруг отношений клиентов с их тренерами навыков или (в групповом контексте) с другими членами группы. Иногда клиент может выйти на связь, потому что ему кажется, что тренер его ненавидит и хочет, чтобы он прекратил обучение, и клиент хочет прояснить этот вопрос. В другой раз клиент может позвонить, чтобы рассказать, что больше не может продолжать тренинг навыков, поскольку его сессии для него чрезвычайно болезненны. Во время таких телефонных звонков ведущие тренинга навыков должны следовать стратегиям решения проблем во взаимоотношениях. Они подробно обсуждаются в главе 15 основного учебника по ДПТ и в главе 5 настоящего руководства. В нашей клинике в группах друзей и родственников, в которых обучают только навыкам, телефонные звонки ведущим для обсуждения жизненных проблем и неоднократные просьбы об индивидуальной встрече с ними рассматриваются как сигналы о том, что таким клиентам может потребоваться большая помощь, чем она может быть оказана в процессе тренинга навыков. В этих случаях им может быть рекомендована индивидуальная терапия и даны контакты соответствующих специалистов.

Второе ограничение в течение первого года тренинга навыков ДПТ состоит в том, что личные кризисы обычно на групповых занятиях не обсуждаются. Это ограничение четко оглашается во время первых нескольких занятий и впоследствии уточняется, когда клиенты хотят обсудить свои актуальные кризисы. Если кризис достаточно интенсивен, то, конечно, ведущие могут нарушить это правило. Приведу пример очень сильного кризиса: участница группы в нашей клинике была изнасилована по пути на занятие. Конечно, мы обсудили это. Смерть в семье, развод, распад отношений или отказ от терапевта — можно сообщать обо всех этих ситуациях и кратко обсуждать их в начале занятия.

То, каким образом разрешается кризис, является ключевым для того, чтобы вовлечь клиентов с эмоциональной дисрегуляцией в следование этому правилу. Как правило, возможно обсуждение любой темы, если основное внимание уделяется тому, как клиент может использовать приобретенные навыки, чтобы справиться с кризисом. Таким образом, хотя, на первый взгляд, может показаться, что «кризис недели» обсуждать нельзя, на второй взгляд,



очевидно, что можно, если он обсуждается в контексте навыков ДПТ. Однако иногда он оказывается не тем, на что надеялся клиент. Вместо того чтобы предоставить клиентам свободу действий и разрешить им обсуждать их проблемы и делиться всеми деталями, тренеры быстро вмешиваются, чтобы подчеркнуть взаимосвязь этих проблем с конкретным модулем навыков, изучаемым на данный момент.

Например, если индивидуальный терапевт прекратил работу с клиентом или клиента уволили, этот случай может быть рассмотрен с точки зрения навыков межличностной эффективности, которые клиент может использовать, чтобы выяснить, почему так произошло, найти нового терапевта или новую работу либо вернуть терапевта или работу. Также к нему можно подойти с точки зрения того, насколько обиженным чувствует себя клиент в ответ на отказ и насколько клиент способен применить навыки эмоциональной регуляции, чтобы почувствовать себя лучше. Если в центре внимания находятся базовые навыки осознанности, клиента можно поощрить комментировать и описывать событие и свои реакции на него. Также клиенту можно помочь научиться отмечать любые оценочные мысли и сосредоточиваться на том, что ему поможет, а не на мести. И наконец, к проблеме можно подойти с точки зрения того, как клиент собирается пережить или выдержать этот случай, не прибегая к импульсивному деструктивному поведению. Большинство проблем поддаются анализу с точки зрения каждого из модулей навыков. Ситуации, которые не касаются межличностных отношений между людьми и которые, на первый взгляд, могут показаться неподходящими для модуля межличностной эффективности, можно рассматривать как возможность найти друзей для обмена информацией и для получения социальной поддержки, необходимой клиенту, чтобы справиться с этой проблемой. Тренеры навыков должны проявлять бдительность в том, чтобы всегда сводить кризис к навыкам. Когда навыки кажутся неэффективными или недостаточными для решения проблемы, клиентам, которые проходят индивидуальную терапию, следует рекомендовать поговорить со своими терапевтами.

Третье ограничение заключается в том, что занятия тренинга сосредоточены на развитии навыков его участников. Изменение других людей в жизни клиентов не является и не может быть предметом работы. Хотя навыки межличностной эффективности часто направлены на изменение действий других людей, даже при этом акцент делается на обучении клиентов навыкам и их использовании, а не на том, насколько они эффективны в отношении тех, кого клиенты хотят изменить. Это особенно важное ограничение в наших группах для друзей и их семей. В них люди приходят обучиться навыкам, потому что в их жизни есть люди, с которыми очень трудно иметь дело. Для них естественно думать,

что в группе тренинга навыков они научатся, как заставить этих “трудных” людей быть менее “трудными”. Хотя такой результат очень возможен благодаря приобретенным навыкам, он не является приоритетным.

Здесь бывает полезно рассказать историю о заклинателе дождя. Племя коренных американцев переживало пятый год страшной засухи. Все урожаи гибли, и людям грозил голод. Племя пригласило заклинателя дождя, чтобы он вызвал дождь. Приехав, заклинатель дождя вошел в установленный для него вигвам. После того как прошла первая ночь, люди ожидали, что он выйдет и начнет вызывать дождь, но он этого не сделал. Прошло три дня, а он все еще не выходил. Старейшины племени вошли в вигвам и спросили: “Когда вы заставите небо проливать дождь?”

Заклинатель ответил: “Я привожу в порядок себя. Когда я приду в порядок, племя придет в порядок. Когда племя придет в порядок, поля придут в порядок. Когда поля придут в порядок, небо придет в порядок. И когда небо придет в порядок, будет дождь”.

Эта история всегда напоминала мне о женщине, которая проходила тренинг навыков. У нее была дочь, страдающая тяжелым ПРЛ. Мать встретила со мной через некоторое время и сказала: “Обучившись навыкам ДПТ, я изменилась, и когда я изменилась, моя дочь изменилась тоже”. Именно эту точку зрения тренеры навыков должны разъяснять и поддерживать.

Наконец, необходимо отслеживать ограничения структуры тренинга навыков в ответ на сложности, возникающие в процессе. Ведущим групп необходимо строго информировать об ограничениях по вопросам внутригрупповых процессов, личным кризисам и общим разговорам о жизни в программе тренинга навыков по сравнению с групповой психотерапией. (Как я уже отмечала, тенденция к обсуждению процессов и работе над отдельными кризисами гораздо более выражена, когда тренинг навыков проводится индивидуально, что является основной причиной для его проведения в групповом формате.)

### ***Личные ограничения ведущих тренинга навыков***

Подход, основанный на отслеживании ограничений в отношении ведущих тренинга навыков ДПТ, ничем не отличается от подхода в других составляющих ДПТ. По сути, задача тренеров — отслеживать собственные ограничения при проведении терапии. По моему опыту, критическое ограничение, которое должно отслеживаться, связано с телефонными звонками. Тренеры навыков должны контролировать длительность личных бесед с клиентами и четко сообщать последним о своих ограничениях.

## Ограничения группы в целом

Ключевым ограничением групп тренинга навыков ДПТ, когда у их членов возникают серьезные трудности с эмоциональной регуляцией, является нетерпимость к враждебным нападкам во время сессий. Мои коллеги и я должны были четко донести до сведения участников, что такое поведение, как бросание предметов, уничтожение имущества, атаки или резкая критика других членов группы, запрещено. Когда член группы участвует во враждебном поведении, ему рекомендуют поработать над проблемой с его индивидуальным терапевтом (если он имеется) или с тренером навыков после группового занятия. Тем не менее предпочтительнее, чтобы участник покинул групповое занятие (пусть даже временно), чем продолжал себя вести подобным образом. Разумеется, в таких ситуациях ведущие должны быть чрезвычайно осторожными, не наказывая участника группы за уход, с одной стороны, и наказывая его за то, что он остался, с другой. Диалектическое равновесие здесь имеет решающее значение, поскольку ведущие также хотят побудить участника остаться на сессии и как можно больше по времени подавлять дезадаптивное поведение.

## Список литературы

1. Dimeff, L. A., & Koerner, K. (Eds.). *Dialectical behavior therapy in clinical practice*. New York: Guilford Press.
2. Mintz, R. S. (1968). Psychotherapy of the suicidal patient. In H. L. P. Resnik (Ed.), *Suicidal behaviors: Diagnosis and management* (pp. 271–296). Boston: Little, Brown.
3. McMMain, S. F., Guimond, T., Habinski, L., Barnhart, R., & Streiner, D. L. (2014). *Dialectical behaviour therapy skills training versus a waitlist control for self harm and borderline personality disorder*.

## Тренинг навыков: мишени и процедуры

Как обсуждалось в главе 3, организация проведения ДПТ для клиента зависит от тяжести расстройства и стадии терапии. ДПТ фокусируется на иерархии поведенческих мишеней на каждой стадии, уделяя особое внимание поведению, которое нужно укрепить, и поведению, которое нужно ослабить. Такая иерархия мишеней является гарантией того, что, в первую очередь, учитывается самое важное поведение. Когда клиенты начинают тренинг навыков в стандартной ДПТ и когда он сочетается с другими видами терапии (например, терапией социального окружения), терапевтические мишени распределяются между режимами терапии. Например, если клиент на первой стадии демонстрирует угрожающее жизни поведение, поведение, препятствующее терапевтическому процессу, или поведение, влияющее на качество жизни, то первичной мишенью индивидуального терапевта или другого специалиста, который ведет данный случай, было бы снижение выраженности такого поведения. Терапией ПТСР и других тяжелых психических расстройств обычно также занимается индивидуальный терапевт. На всех стадиях терапии (см. табл. 3.2) задача тренера навыков заключается в расширении диапазона навыков искусного поведения. Данная глава начинается с обсуждения мишеней тренинга навыков и продолжается обсуждением процедур ведения тренинга навыков, используемых для достижения этих мишеней. Заканчивается она подробным объяснением того, как проводить проверку выполнения домашнего задания.

“Стратегии” — это скоординированные действия, тактики и приемы, которые использует тренер навыков для достижения терапевтических целей, в данном случае — усвоения и использования поведенческих навыков. “Стратегии” также включают скоординированные реакции, которыми терапевт отвечает на конкретную проблему клиента. С помощью этих и других процедур ДПТ ведущие достигают мишеней тренинга навыков. В целом в контексте ДПТ проведение тренинга навыков является одной из четырех стратегий поведенческих изменений; остальные три — это управление кризисами, экспозиция и когнитивная модификация. Процедуры тренинга навыков, как

следует из их названия, окажутся во главе интервенций при обучении поведенческим навыкам. Однако — и это важно — невозможно провести тренинг навыков без понимания того, как заставить кризисные ситуации работать на благо клиента (управление кризисами); как справляться с воздействием угрожающих ситуаций и материала занятия во время тренинга (экспозиция); и как бороться с дезадаптивными ожиданиями, предположениями и убеждениями (когнитивная модификация). В большинстве случаев эти стратегии неразрывно связаны с тренингом навыков; в этой главе я рассматриваю их отдельно лишь ради наглядности. В следующей главе описываются три других набора стратегий и другие приемы ДПТ.

## Поведенческие мишени тренинга навыков

Поведенческими мишенями тренинга навыков, в порядке своей значимости, являются: 1) устранение поведения, которое с большой долей вероятности разрушит терапию; 2) усвоение навыков, их закрепление и генерализация; 3) ослабление поведения, которое препятствует терапевтическому процессу. В главах 7–10 настоящего руководства представлен порядок действий по усвоению, закреплению и генерализации навыков. Хотя этот порядок действий представляет собой основную движущую силу тренинга навыков, его необходимо сменить при появлении поведения, которое может разрушить терапию как отдельного клиента, так и (в контексте группы) группы в целом. Однако, в отличие от индивидуальной ДПТ, поведение, которое задерживает терапевтический прогресс (а не угрожает разрушить), является последним, а не вторым в иерархии мишеней. Как уже говорилось в главе 3, основные мишени индивидуальной ДПТ — это: 1) снижение выраженности суицидального и другого опасного для жизни поведения; 2) снижение выраженности поведения, препятствующего терапевтическому процессу; 3) снижение выраженности поведения, влияющего на качество жизни; 4) расширение репертуара поведенческих навыков. Сравнение этой иерархии мишеней с иерархией мишеней для тренинга навыков указывает на важное место тренинга навыков в общей схеме терапии. Терапевт, который проводит как индивидуальную терапию, так и тренинг навыков для конкретного клиента, должен четко представлять, какие мишени в каких режимах терапии имеют приоритет. Выдерживание различий между тренингом навыков и индивидуальной терапией является одним из ключей к успешному проведению ДПТ.

Успешное достижение мишеней тренинга навыков требует объединения практически всех стратегий ДПТ. На первой стадии ДПТ это может оказаться чрезвычайно сложным (обсуждение стадий см. в главе 3 настоящего

руководства и в главе 6 основного учебника по ДПТ [3], поскольку зачастую как клиенты, так и тренеры не хотят заниматься тренингом навыков. Работа в рамках терапии, разговоры “по душам”, разрешение актуальных кризисов и тому подобное иногда может быть более подкрепляющим (как для тренеров, так и для клиентов), чем повседневная работа над поведенческими навыками в целом. Однако тренер, который игнорирует иерархию мишеней, не сможет научить навыкам ДПТ. Другими словами, в ДПТ то, что обсуждается, так же важно, как и то, как оно обсуждается. Заставить клиента согласиться с мишенями терапии зачастую нелегко, что следует рассматривать как проблему, которую необходимо решить. Тренер, которому сложно следовать иерархии мишеней (маловероятная проблема, но тем не менее), должен поднять эту тему на ближайшей встрече консультативной команды ДПТ-терапевтов. Следующее обсуждение будет посвящено работе с каждой мишенью в иерархии тренинга навыков.

### ***Приоритет 1: устранение поведения, угрожающего разрушить тренинг навыков***

Первоочередной мишенью является устранение такого поведения клиентов, которое в случае своего проявления представляет серьезную угрозу продолжению терапии. Логика здесь проста: если терапия разрушается, другие цели не могут быть достигнуты. Цель состоит в том, чтобы поддерживать тренинг навыков. Чтобы отнести такое поведение к приоритету 1, оно должно быть *очень серьезным*. К данной мишени относятся агрессия, например бросание вещей, громкий стук предметами или их уничтожение, а также физические или словесные нападки на других клиентов во время занятий группового тренинга (вербальная агрессия на тренеров навыков не считается поведением, разрушающим терапию). Другое поведение, включенное в данную мишень — это самоповреждение (например, порезы или царапание запястий, сдирание болячек, которое приводит к кровотечению, принятие чрезмерного количества лекарственных средств) и кризисное суицидальное поведение во время групповых занятий, включая перерывы (например, угрозы самоубийства с убеганием из помещения, где проводится тренинг). Также к нему относится поведение, которое не дает другим сосредоточиться или услышать, что происходит (например, крики, истерические вопли, громкие стоны или постоянные разговоры не по теме). Время от времени межличностные проблемы между членами группы, между участниками и ведущими или проблемы, которые касаются проведения тренинга навыков, могут быть настолько острыми, что вся работа может развалиться, если на них не обращать внимания. Например,

какой-то участник группы не может вернуться к тренингу из-за межличностного конфликта, чувства обиды, чувства безнадежности и т.п. В этих случаях приоритетом должно быть устранение проблемы. Терапевт может заниматься решением этой проблемы индивидуально по телефону между занятиями, перед занятиями или после них, если не во время самого занятия. Наконец, организованный бунт членов группы против тренеров также считается высокоприоритетной целью, равно как и бунт ведущих против участников.

Цель тренера навыков — максимально быстро и эффективно устранить поведение, препятствующее терапевтическому процессу, и как можно быстрее и эффективнее залатать “разрывы” в терапевтической “ткани”. В случае с клиентами, проходящими стандартную ДПТ, дальнейшую работу над деструктивным поведением проводит индивидуальный терапевт. Независимо от участия индивидуального терапевта перед занятием тренинга навыков или после него может потребоваться индивидуальная встреча. Хотя обучение клиентов навыкам межличностной эффективности, эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости или осознанности окажется полезным для ослабления деструктивного поведения, может потребоваться ряд других терапевтических стратегий, чтобы быстро взять такое поведение под контроль (например, использование положительного и отрицательного подкрепления).

Если клиент демонстрирует очевидно деструктивное для тренинга навыков поведение, ведущие должны реагировать быстро и решительно. Здесь может быть применена модифицированная версия процедуры для поведения, препятствующего терапевтическому процессу, описанная в главе 15 основного учебника по ДПТ [3]. Стратегии ДПТ, модифицированные для условий тренинга навыков, перечислены в табл. 4.1.

## Как обходиться с суицидальным поведением

Когда возникает суицидальное кризисное поведение (которое по определению предполагает высокую вероятность самоубийства), тренеры навыков осуществляют необходимую минимальную интервенцию в кризисные ситуации, а затем как можно быстрее передают проблему для решения индивидуальному терапевту или в местные службы поддержки в кризисных ситуациях. Во время занятий тренинга навыков отчетам о предыдущих случаях самоповреждения почти не уделяется внимания, за исключением тех случаев, когда требуется немедленная медицинская помощь. “Не забудьте рассказать вашему терапевту”, — это формальный ответ тем, кто проходит индивидуальную терапию (как отмечалось в главе 3, лица с суицидальностью и тяжелыми личностными расстройствами могут принимать участие в тренинге навыков исключительно при условии посещения индивидуального терапевта). Единственное

**Таблица 4.1. Контрольный список терапевтических стратегий для поведения, разрушающего терапевтический процесс**

---

_____	Тренер навыков определяет по поведению клиента, что он делает, чтобы разрушить терапию.
_____	Тренер навыков проводит краткий анализ деструктивного поведения.
_____	Тренер навыков четко указывает на кризисные обстоятельства, способствующие деструктивному поведению.
_____	Тренер навыков составляет с клиентом план по решению его проблем.
_____	Когда клиент отказывается изменять свое поведение: <ul style="list-style-type: none"> <li>_____ тренер навыков обсуждает с клиентом цели тренинга навыков;</li> <li>_____ тренер навыков избегает борьбы за власть.</li> </ul>
_____	Если клиент посещает основного индивидуального терапевта, тренер навыков отправляет клиента к последнему для проведения углубленного анализа деструктивного поведения.
_____	Если клиент не посещает основного индивидуального терапевта, тренер навыков либо требует от клиента обратиться к таковому, либо, <i>в крайних случаях</i> , отстраняет клиента от тренинга навыков и отправляет его на каникулы, пока не появятся доказательства того, что он контролирует свое поведение.

---

*Примечание.* Адаптация табл. 15.5 из книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* М. Линехан (пер. с англ., изд. "Диалектика", 2020). Адаптировано с разрешения.

исключение, как отмечалось выше, — это случаи, когда такое поведение становится деструктивным для продолжения терапии другими членами группы. Тогда с ними работают непосредственно на занятиях тренинга навыков. Общий принцип заключается в том, что тренеры навыков ведут себя с клиентом, переживающим суицидальный кризис, как с заболевшим школьником. Вызывается ближайший родственник (в данном случае — индивидуальный терапевт или координатор случая клиента). Если тренер навыков также является индивидуальным терапевтом клиента, ему следует вернуться к этой проблеме *после* занятия тренинга навыков. За исключением тех случаев, когда это невозможно, тренинг навыков не должен прерываться для оказания помощи при суицидальном кризисе.

Внимание к суицидальным мыслям и коммуникации во время тренинга навыков ограничено, чтобы помочь клиенту выяснить, как применять изучаемые им в настоящее время навыки ДПТ при возникновении связанных с самоубийством чувств и мыслей. Во время обучения осознанности основное внимание может быть сосредоточено на наблюдении и описании стремления участвовать в самоповреждении или суицидальных мыслей, когда они появляются и исчезают. Во время обучения стрессоустойчивости акцент делается на том, чтобы



переносить боль или применять навыки кризисного выживания для выхода из ситуации. Во время обучения эмоциональной регуляции основное внимание может уделяться наблюдению, описанию и попытке изменить эмоции, связанные с суицидальными побуждениями. Во время обучения навыкам межличностной эффективности акцент может быть сделан на умении отказываться или просить о помощи. Та же стратегия используется, когда клиент обсуждает жизненные кризисы, проблемы, отрицательно влияющие на качество жизни, или предыдущие травматические события своей жизни. В этом случае все перечисленное пойдет на пользу. Стратегии оценки и управления суицидальным риском в случае, если индивидуальный терапевт недоступен, изложены в главе 5 настоящего руководства (см., в частности, табл. 5.2).

### Как справиться с желанием тренера навыков избавиться от сложных клиентов

Нередко тренеры полагают, что наилучший способ справиться с проблемным клиентом — выгнать его с тренинга навыков. Например, в очень дружелюбной группе у вас может появиться новый участник, который во время занятий громко ворчит или жалуется на жизнь, перетягивая на себя ваше внимание. Он может проявлять враждебность к вам и другим членам группы, постоянно говорить неприятные и обидные вещи. В группе, где прежде большинство выполняли домашние задания, кто-то из участников прекращает это делать и выражает недовольство необходимостью делать домашние задания, требуя от вас при этом анализировать отсутствующую домашнюю работу. Кто-то может постоянно переводить разговор на личные проблемы и обвинять вас в нечуткости или безразличии, когда вы пытаетесь пересмотреть проблему с точки зрения навыков, которые могут быть применены. Случается, что клиент во время группового занятия громко рыдает, кричит или стучит по столу, делая невозможным продолжение работы. Клиенты могут класть ноги на стол и отказываться их убирать, с шумом вываливать на стол содержимое своей сумки или рюкзака, приносить под видом колы алкоголь или горячо оспаривать каждое ваше утверждение. Более чем за 30 лет проведения групп тренинга навыков ДПТ я никогда не выгоняла участников. Тем не менее я много раз приходила к мысли, что дела в группе пошли бы лучше, если бы можно было просто избавиться от одного или двух ее членов. Однако, когда беспокойный участник, наконец, покидает группу, проблемой, как правило, тут же становится кто-то другой. Иными словами, я никогда не видела, чтобы группа становилась лучше, избавляясь от того или иного участника. В большинстве случаев я обнаруживала, что моя способность справляться с трудным участником невозмутимым и спокойным тоном позволяла другим

ее членам не только преодолеть дискомфорт, но и оценить тот вклад, который невольно вносит сложный член группы.

### Как справиться с желанием тренера навыков вести себя агрессивно со сложными клиентами

У тренеров навыков часто возникает сильное желание поладить со всеми участниками группы. Когда один человек угрожает этому желанию, естественно, беспокойство ведущих возрастает, равно как и их попытки контролировать этого члена группы. Когда борьба с разрушительным поведением одного из членов группы терпит неудачу, легко занять позицию сверхопеки по отношению к другим ее участникам. Это может спровоцировать у вас вспышку гнева и критики, и когда это произойдет, существует риск, что теперь ваше собственное поведение будет препятствовать терапевтическому процессу. Было много групп, во время занятий с которыми я буквально хваталась за ножки стола, чтобы не выбежать из помещения; мне хотелось проклинать членов группы за то, что я так тяжело работаю, а они не проявляют никакой благодарности. В таких сложных ситуациях бывает очень сложно продолжать работу, не проявляя оценочности, и легко поддаться эмоциям. Что делать в таких случаях? Вести себя агрессивно или отступить? Если у тренера навыков когда-либо и случается подходящая ситуация для применения своих навыков ДПТ, то это и есть она самая. Полезными могут оказаться все ваши навыки. Вот несколько примеров.

1. Наблюдайте за тем, что на самом деле делает сложный клиент, и мысленно безоценочно его опишите, прежде чем начать комментировать.
2. Практикуйте радикальное принятие клиентов, которые демонстрируют повторяющееся раздражающее вас поведение, особенно если такое поведение поддается коррекции путем приложения некоторых усилий.
3. Практикуйте противоположное действие, разговаривайте безразличным или непринужденным тоном в тот момент, когда хотите уйти с тренинга навыков.
4. Практикуйте противоположное действие, используя провокативный стиль коммуникации или юмор в комбинации с непринужденным тоном, чтобы избежать нападков и снизить напряжение между вами, этим человеком и остальными присутствующими.
5. Применяйте навыки эффективности достижения целей (ПОПРОСИ: Перечислите факты, Опишите свое отношение, Попросите, что хотите, Расскажите, почему это хорошо, Обсудите варианты, Стойте на своем, Изобразите уверенность), эффективности сохранения отношений (ДРУГ: будьте Доброжелательны, покажите Расположение,

Успешно валидируйте, *Говорите непринужденно*) и эффективности самоуважения (*ЧЕСТЬ: будьте Честны с собой и другими, Если виноваты, извиняйтесь только один раз, держитесь Своих ценностей, говорите Только правду*) (см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал 5-7*), чтобы попросить участника прекратить поведение, которое отвлекает вас или других. При необходимости применяйте подход "заезженной пластинки" и ищите компромисс (см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал 5*).

6. Занесите проблемное поведение в список поведения, которое необходимо пресекать (см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал 21*) и продолжайте действовать так, как будто клиенты сотрудничают с вами, даже если на самом деле это не так.

## **Приоритет 2: усвоение, закрепление и генерализация навыков**

За очень редким исключением большая часть времени тренинга навыков посвящена усвоению, закреплению и генерализации поведенческих навыков ДПТ: базовой осознанности, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и межличностной эффективности. Лицам с эмоциональной дисрегуляцией чрезвычайно сложно активно практиковать и использовать поведенческие навыки, поскольку для практики навыков им требуется управлять собственным поведением. Таким образом, если пассивное или дисрегулируемое поведение члена группы сопровождается смещением к нему фокуса внимания ведущего (в групповом контексте) или обсуждением того, как он себя чувствует и каковы причины его нежелания участвовать в групповой работе, это только укрепит поведение (пассивность или дисрегуляцию), которое в тренинге навыков следует ослабить. Иногда тренеры могут просто тащить за собой клиентов, проходя через трудные моменты обучения навыкам; однако такой подход требует, чтобы ведущие были полностью уверены в своей поведенческой диагностике. Ключевой момент здесь в том, что такой подход должен быть стратегическим, а не просто демонстрировать безразличное отношение к переживаниям клиентов. Например, бывают случаи, когда более уместно на какое-то время оставить участника группы в покое. Это особенно справедливо для новых членов группы, для лиц с диагностированным социальным тревожным расстройством (социофобия) и время от времени для особенно упрямых участников. Некоторые усилия по привлечению таких клиентов к работе могут быть полезными, но их избыток может иметь неприятные последствия. Если необходимо, тренеры навыков могут встречаться с обеспокоенными клиентами во время перерыва

или после занятий, чтобы обсуждать и решать проблемы с дисрегуляцией или препятствующим терапевтическому процессу поведением.

### **Приоритет 3: снижение выраженности поведения, препятствующего терапевтическому процессу**

Поведение, которое препятствует терапевтическому процессу, но не разрушает его, обычно систематически не затрагивают при тренинге навыков. Это решение основано, прежде всего, на том факте, что если бы поведение, препятствующее терапевтическому процессу, являлось высокоприоритетной мишенью при работе с крайне эмоционально дисрегулированными лицами, то ведущие никогда не смогли бы перейти к собственно обучению навыкам. Тренинг навыков не является терапией как таковой. Это просто возможность для обучения навыкам и их практики. Когда имеет место поведение, препятствующее терапевтическому процессу, эффективными стратегиями будут следующие: 1) игнорировать такое поведение, если оно кратковременно; 2) уверенным тоном попросить клиента прекратить подобное поведение, а затем твердо сосредоточиться (невзирая на обстоятельства) на обучении навыкам текущего модуля. Эта стратегия почти всегда используется в случае не слишком выраженного поведения, препятствующего терапевтическому процессу. Иногда такое поведение дает прекрасную возможность для применения обучаемых в данный момент навыков. В лучшем случае подобное поведение комментируется таким образом, чтобы сообщить о желательности изменений и в то же время дать клиенту понять, что проблемам, не связанным с тренингом навыков, может быть уделено лишь немного времени. Таким образом, зависящая от настроения пассивность, беспокойство, хождение из угла в угол, рисование, принятие вычурных поз, попытки обсуждать актуальный кризис, чрезмерная чувствительность к критике или гнев на других участников будут иногда игнорироваться. С клиентом обращаются так (порой изобретательно), как будто он не демонстрирует дисфункционального поведения.

В других случаях ведущий может направлять или побуждать такого клиента попытаться применить поведенческие навыки к актуальной проблеме. Например, клиенту, который злится и угрожает уйти, может быть дано указание попробовать применить навыки стрессоустойчивости или навык противоположного действия (т.е. действовать вопреки настоящему желанию дать волю гневу). Клиенту, который отказывается участвовать в работе группы, может быть задан вопрос о том, проявляет ли он своеволие. Если ответ "да", то тренер может спросить, готов ли клиент практиковать навык готовности. Я часто спрашиваю: "Есть ли у вас идеи, когда вы будете готовы применить

готовность?» Клиенту в состоянии отрешенности или диссоциации может быть настоятельно рекомендовано применять навыки кризисного выживания (например, пакет с холодным гелем на глаза и скулы при задержке дыхания). В наших группах мы всегда держим резиновые мячики с шипами, доску для балансирования и пакеты с холодным гелем. Они доступны участникам, которые подвержены риску диссоциации во время занятий тренинга навыков. Тренер навыков как бы случайно предлагает использовать их, когда это необходимо. Ключевым моментом здесь является то, что если ведущие позволяют себе во время занятий тренинга навыков сосредоточиться на терапевтическом процессе или на жизненных кризисах клиентов, включая суицидальное поведение и поведение, влияющее на качество жизни, то это отрицательно сказывается на обучении навыкам.

Как я уже упоминала в главе 3 настоящего руководства, каждое занятие тренинга навыков имеет завершение. Это подходящее время для комментариев о поведении, препятствующем терапевтическому процессу, или, что еще более важно, об улучшении ситуации с таким поведением. Поскольку каждый получает возможность озвучить свои наблюдения, это время можно использовать для проведения терапии. Одним из преимуществ такого завершения с обсуждением процесса является то, что вы получаете время и место для разговора о поведении, препятствующем терапии (в главе 3 также обсуждались предостережения, касающиеся завершения с обсуждением процесса).

## Процедуры тренинга навыков: как достичь установленных мишеней

Во время тренинга навыков и в общем процессе ДПТ-тренеры и индивидуальные терапевты должны настаивать, чтобы клиенты при каждой возможности активно усваивали и практиковали навыки, необходимые для того, чтобы справляться с жизнью такой, какая она есть. Другими словами, они должны снова и снова прямо и настойчиво бросать вызов пассивному стилю решения проблем у клиентов с эмоциональной дисрегуляцией. Процедуры, описанные ниже, применяются каждым ДПТ-терапевтом во всех режимах терапии, где это необходимо. Формально они применяются в структурированных модулях тренинга навыков.

Существует три типа процедур тренинга навыков. Каждый тип фокусируется на соответствующей поведенческой мишени приоритета 2: 1) усвоение навыков (например, инструкции, моделирование); 2) закрепление навыков (например, поведенческая репетиция, обратная связь); 3) генерализация навыков

(например, домашние задания и обзор домашних заданий, обсуждение сходств и различий в ситуациях). При усвоении навыков тренер обучает новому поведению. При закреплении и генерализации навыков тренер пытается точно отрегулировать адаптивное поведение и одновременно повысить вероятность того, что клиент будет использовать такое поведение вместе с другими навыками в соответствующих ситуациях. Закрепление и генерализация навыков, в свою очередь, требуют применения процедур управления кризисами, экспозиции и/или когнитивной модификации. Другими словами, как только тренер уверен, что та или иная реакция присутствует в поведенческом репертуаре клиента, применяются другие процедуры для повышения его эффективности в повседневной жизни. Именно этот акцент на активном, осознанном обучении, типичном для подходов КПТ, отличает ДПТ от психодинамических подходов к терапии клиентов с эмоциональной дисрегуляцией. При этом некоторые процедуры тренинга навыков практически идентичны тем, которые используются в поддерживающей психотерапии. Цели тренинга навыков определяются параметрами ДПТ; преимущество определенных навыков перед другими определяется поведенческим анализом в каждом отдельном случае.

### **Усвоение навыков**

Вторая половина каждого занятия тренинга навыков, в первую очередь, посвящена обучению новому материалу, в основном посредством лекций, обсуждений, практики и ролевых игр. Каждый модуль тренинга навыков содержит ряд конкретных навыков поведения. На каждом занятии изучается один или два навыка, или три, если некоторые из навыков очень просты в освоении. Хотя обычно не рекомендуется предлагать для обучения сразу много индивидуальных навыков (идея состоит в том, что лучше хорошо освоить меньше навыков, чем плохо, но больше), я обнаружила, что рассмотрение сразу многих навыков противодействует двум проблемам клиентов, которые испытывают трудности с регуляцией эмоций. Во-первых, рассмотрение многих навыков предполагает, что тренер не упрощает проблемы, которые необходимо решить. Во-вторых, обучение большому количеству навыков не позволяет клиентам сказать, что абсолютно ничто не работает. Если не работает одно, тренер всегда может предложить попробовать другое. При большом выборе уже имеющихся навыков с сопротивлением клиента справиться легче, чем когда тренеру приходится предлагать применение новых, еще не изученных, навыков.

## Проведение ориентации и достижение мотивированного обязательства сотрудничать: обзор задачи

Усвоение навыков начинается со стратегий ориентации и достижения мотивированного обязательства. Ориентация является главным средством, которое тренеры навыков используют, чтобы внушить клиенту, что новые навыки стоят того, чтобы им обучаться, и что они действительно работают. Тренинг навыков может быть успешен только в том случае, если клиент активно вовлечен в терапевтическую программу. Кроме того, если клиент точно знает, в чем состоит его задача, какова его роль и чего можно ожидать от другого участника, это значительно облегчает его обучение. Ориентацию требуется проводить с каждым конкретным навыком и при каждом задании на выполнение домашней работы.

У некоторых клиентов есть дефицит навыков, и при этом они опасаются усвоения новых навыков. Здесь может быть полезно указать, что обучение новому навыку совершенно не означает, что его нужно использовать. Другими словами, человек может приобрести навык, а затем выбирать в каждой ситуации, использовать его или нет. Иногда клиенты не хотят обучаться новым навыкам, поскольку потеряли надежду на то, что им действительно можно помочь. Я считаю полезным указать, что каждый навык, которому я обучаю, помог мне или людям, которых я знаю. Тем не менее тренер навыков не может доказать свое утверждение, что те или иные навыки действительно помогут данному человеку. Таким образом, я также отмечаю, что не существует такого навыка, который мог бы быть полезным для каждого.

Прежде чем обучать клиента любому новому навыку, тренер должен дать общее обоснование (или добиться этого в сократической манере диалога от клиента) тому, почему конкретный навык или набор навыков может быть полезным. Иногда для этого достаточно одного-двух комментариев; в других случаях это может потребовать широкого обсуждения. В какой-то момент тренер должен также дать обоснование своих методов обучения, т.е. обосновать процедуры тренинга навыков ДПТ. Самое важное, на чем нужно акцентировать внимание на этом этапе, и что нужно повторять настолько часто, насколько это необходимо, — обучение новым навыкам требует практики, практики и еще раз практики. Не менее важно то, что практика должна проходить в ситуациях, когда навыки необходимы. Если эти положения не доходят до клиента, то не стоит надеяться, что он обучится чему-либо новому. После проведения ориентации клиенту необходимо вновь заявить о своем мотивированном обязательстве обучаться каждому навыку и каждому модулю навыков, а также взять на себя мотивированное обязательство практиковать новые навыки между занятиями каждую неделю.

## Оценка способностей клиента

Процедуры усвоения навыков направлены на устранение дефицита навыков. ДПТ не предполагает, что все или даже большинство проблем человека с эмоциональной дисрегуляцией относятся к его мотивации их решать. Вместо этого акцент делается на оценке способностей клиента в определенной области; затем, если обнаруживается дефицит навыков, используются процедуры усвоения навыков. Однако бывает очень сложно определить, действительно ли клиенты с выраженной эмоциональной дисрегуляцией не способны что-то делать или способны, но эмоционально подавлены или ограничены факторами окружающей среды. Хотя произвести такую оценку непросто с любой категорией клиентов, в данном случае это может быть особенно сложно из-за их неспособности анализировать свое поведение и способности. Например, они часто путают *боязнь* что-то делать с *неспособностью* это сделать. Кроме того, часто влияние сильных кризисных ситуаций мешает клиентам осознавать наличие у себя необходимых поведенческих способностей. (Я рассматриваю многие из них в главе 10 основного учебника по ДПТ). Клиенты могут говорить, что не знают, как себя чувствуют или о чем думают, или не могут найти слова, в то время как на самом деле они боятся или им слишком стыдно выражать свои мысли и чувства. Многие из них говорят, что не хотят раскрываться, поскольку это сделает их уязвимыми. В некоторых семьях и в предыдущей терапии клиентов могли учить рассматривать все свои проблемы как то, что целиком зависит от их мотивации, и клиенты либо полностью согласились с этой историей (и следовательно, стали полагать, что не могут что-то сделать, поскольку просто не хотят этого), либо полностью отвергают ее (и следовательно, никогда не допускают возможности думать, что мотивационные факторы могут быть такими же важными, как факторы, связанные со способностями). Эти терапевтические противоречия более подробно обсуждаются в следующей главе.

Чтобы оценить, имеет ли клиент то или иное поведение в своем репертуаре, тренер навыков должен создать идеальные условия, в которых у клиента проявляется такое поведение. В случае с поведением в межличностном общении это может быть ролевая игра, проводимая во время занятия тренинга навыков, или, если клиент отказывается принять в ней участие, можно попросить клиента указать, что он сказал бы в конкретной ситуации. В качестве альтернативы одному члену группы можно предложить давать инструкцию другому во время ролевой игры. Я часто с удивлением обнаруживаю, что люди, которые кажутся весьма опытными в межличностных отношениях, не могут искусно реагировать в определенных ситуациях ролевой игры, тогда как люди,



которые кажутся пассивными, неуклюжими и неопытными, вполне способны искусно реагировать, если чувствуют себя комфортно в ролевой игре. Анализируя стрессоустойчивость клиента, тренер может спросить, какие навыки он использует или считает полезными для того, чтобы переносить эмоционально тяжелые или стрессовые ситуации. Способность к регуляции эмоций иногда можно оценить, прервав обмен репликами и спросив, может ли клиент изменить свое эмоциональное состояние. Навыки саморегуляции и осознанности можно анализировать, наблюдая за поведением клиентов на занятиях — особенно когда они не находятся в центре внимания — и расспрашивая их о повседневном поведении.

Если клиент демонстрирует какое-то поведение, тренер навыков знает, что оно есть в его репертуаре. Однако если клиент его не демонстрирует, тренер не может быть в этом уверен. Как и в статистике, проверить нулевую гипотезу невозможно. Если есть сомнения, обычно безопаснее на всякий случай приступить к процедуре усвоения навыков, а затем наблюдать за любыми последующими изменениями в поведении. Как правило, в этом нет вреда, и большинство процедур также влияют на другие факторы, связанные с искусным поведением. Например, они могут сработать, потому что дают индивидуальное “разрешение” вести себя определенным образом и, следовательно, уменьшают запреты, а не потому, что расширяют поведенческий репертуар человека. Основными процедурами усвоения навыков являются инструктаж и моделирование.

## Инструктаж

В ДПТ “инструкциями” являются словесные описания составляющих навыков, которые предлагаются для обучения. Такое прямое обучение и составляет суть дидактических стратегий. Инструктаж может иметь вид общих рекомендаций (“Когда вы проверяете, соответствуют ли ваши мысли фактам, не забудьте обратить внимание на вероятность нежелательных последствий”) или же конкретных предложений относительно того, что клиент должен сделать (“Как только у вас возникнет острое желание нанести себе повреждение, возьмите пакет с холодным гелем и держите его в руке в течение 10 минут”) или подумать (“Продолжайте снова и снова повторять про себя: «Я могу это сделать»”). Для группы инструктаж может быть представлен в форме лекции с использованием обычной классной или электронной доски. Инструкции могут быть предложены в качестве гипотез, которые следует учитывать; изложены как тезисы и антитезисы, которые должны прийти к единству; или сформулированы по ходу сократического диалога. Во всех случаях тренер не должен давать понять клиентам, что обучаться навыкам или вести себя эффективно

очень легко. С подростками может быть очень полезным позволить им прочитывать разделы раздаточных материалов вслух, прежде чем давать конкретные инструкции и приводить примеры. Обычно, когда я предлагаю это в своих группах, вырастает лес из рук. Если люди уже обучились какому-то навыку, вы можете попросить добровольцев описать его и рассказать, как его можно использовать и для чего. По мере необходимости вы можете добавлять свои комментарии и примеры.

По мере обучения навыкам крайне важно попытаться связать каждый навык с его предполагаемым результатом. Например, при обучении релаксации тренеры навыков должны описывать не только то, как работает релаксация, но и когда она работает, почему она работает и для чего она работает. Также полезно обсудить, когда это не сработает, почему это может не сработать и как заставить это работать, когда кажется, что это не работает. Чем больше трудностей тренеры помогут предвидеть, тем лучше клиенты, скорее всего, усвоят навык.

Особенно важно помнить, что немедленное эмоциональное облегчение не является целью обучения каждому навыку в рамках тренинга навыков ДПТ. Часто ни клиенты, ни новые тренеры навыков этого не понимают. Фактически, когда клиенты говорят, что что-то не сработало, это почти всегда означает, что они не почувствовали себя сразу же лучше. Таким образом, связь навыков с долгосрочными и краткосрочными целями, а также долгосрочная и немедленная помощь должны обсуждаться снова и снова. Особенно важно не пытаться показать, как адаптивное поведение заставит человека чувствовать себя сразу лучше. Во-первых, это обычно не так; во-вторых, даже если бы это было так, это не обязательно полезно.

## Использование раздаточных материалов

Раздаточные материалы из книги М. Линехан *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы* (“Диалектика”, 2020) содержат подробные инструкции. Тем не менее важно отметить, что во время занятия тренинга навыкам вам не нужно повторять каждое слово каждого раздаточного материала. Письменные раздаточные материалы исполняют роль подсказок для вашего тренинга и напоминают клиентам о том, что им нужно практиковать и как практиковать искусное поведение, когда они не участвуют в сессиях тренинга навыков. Например, многие участники прокомментировали, что они постоянно имеют при себе свои папки с материалами по навыкам, поэтому, когда они забывают, какой навык или как использовать, они могут найти эту информацию. Один из наших клиентов однажды попросил свою жену во время спора подождать минуту, пока он выйдет, чтобы свериться со своей папкой навыков. Многие раздаточные

материалы предназначены для того, чтобы во время занятий побудить участников сверять свои цели с новым поведением, которое они планируют тренировать. Раздаточные материалы также предоставляют клиентам возможность делать заметки. Для многих клиентов эта последняя функция особенно важна. Когда я обновляла раздаточные материалы и пыталась заменить старые раздаточные материалы новыми, клиенты обычно хотели сохранить свои старые листы (а также старые заполненные рабочие листы).

## Моделирование

Моделирование могут осуществлять тренеры, другие клиенты или другие люди из ближайшего окружения клиента, а также его можно осуществлять с помощью аудио- или видеозаписей, фильмов или печатных материалов. Любая процедура, которая предоставляет клиенту примеры соответствующих альтернативных реакций, представляет собой моделирование. Преимущество обучения тренеров навыков моделированию заключается в том, что ситуация и материалы могут быть адаптированы к потребностям конкретного клиента.

Существует несколько способов моделирования адаптивного поведения. Во время занятия можно провести ролевую игру (с тренером навыков в качестве участника) для демонстрации соответствующего межличностного поведения. Если между тренером и клиентом возникают инциденты, которые похожи на инциденты, с которыми клиент сталкивается в своей естественной среде, тренер может эффективно смоделировать решение таких ситуаций. Тренер навыков также может использовать внутренний диалог (разговаривая вслух), чтобы смоделировать самоутверждения и самоинструкции, которые помогают справиться с проблемой, или когнитивное реструктурирование проблемных ожиданий и убеждений. Например, тренер может сказать: "Хорошо, вот что я должен себе сказать: «Я потрясен. Что я делаю первым делом, когда я потрясен? Я разделяю ситуацию на шаги и составляю список очередности. Я начинаю с первого пункта из списка»". Рассказы, связанные с историческими событиями или содержащие аллегорические примеры (см. главу 7 основного учебника по ДПТ), часто могут быть полезны для демонстрации альтернативных жизненных стратегий. Наконец, для моделирования адаптивного поведения может быть использовано самораскрытие, особенно если тренер навыков сталкивался в своей жизни с теми же проблемами, что и клиент в настоящее время. Особенно полезны хорошо рассказанные драматические и/или юмористические поучительные истории о том, как тренер навыков столкнулся с проблемой, а затем выяснил, как использовать навыки для ее решения. По нашему опыту, клиенты любят эти истории и рассказывают их другим. А поскольку они часто помнят истории тренеров лучше, чем раздаточные материалы, то

используют эти рассказы, чтобы напомнить себе, как применять эти навыки. Как я уже неоднократно говорила в своей программе, “Если вы хотите хорошо узнать наших тренеров навыков, просто наблюдайте, как они обучают навыкам. Вы узнаете, как они использовали навыки, чтобы преодолеть почти все проблемы в своей жизни”. Эта тактика подробно обсуждается в главе 12 основного учебника по ДПТ [3]. Также я советую обратить внимание на приведенные там рекомендации.

Разумеется, все описанные выше методы моделирования также могут использоваться в контексте группы, когда члены группы осуществляют моделирование друг для друга. В идеале участник демонстрирует перед всей группой, как умело справиться с какой-то ситуацией. Чем комфортнее ощущают себя члены группы друг с другом и ведущими, тем легче побудить их стать моделями для других. Отличными помощниками в такой ситуации становятся юмор и похвала.

В дополнение к моделированию во время занятий может быть полезно, чтобы клиенты наблюдали за поведением и реакциями компетентных людей в своем окружении. Поведение, которое они наблюдают, может затем обсуждаться на сессиях и практиковаться каждым. В раздаточных материалах тренинга навыков представлены модели применения определенных навыков. Биографии, автобиографии и романы о людях, которые справились с подобными проблемами, также дают новые идеи. Всегда важно обсуждать с клиентами определенное поведение, смоделированное тренерами навыков или другими клиентами или смоделированное вне терапии, чтобы убедиться, что клиенты придерживаются соответствующих реакций.

Одна из задач тренинга навыков — передача участникам информации о конкретных копинг-стратегиях. Вторая, не менее важная, задача — получить от участников правила и стратегии эффективного совладания, которые они узнали в конкретных ситуациях, с которыми они сталкиваются. Обучать навыкам следует таким образом, чтобы учебный материал дорабатывался в результате каждого обсуждения. Участников следует поощрять делать заметки и дополнять раздаточные материалы и рабочие листы, предоставленные во время занятий, их собственными идеями и идеями других членов группы. Всякий раз, когда на занятии обсуждается особенно хорошая стратегия, все (включая ведущих) получают указание записать ее в соответствующем месте на своих раздаточных материалах или рабочих листах. Затем эта стратегия должна быть включена в практику и обзор, как и стратегии, первоначально представленные ведущими.

## Закрепление навыка

После усвоения адаптивного поведения следует закрепить навык, чтобы сформировать, отточить и повысить вероятность его использования. Без усиленной практики навык не может быть изучен. Не бойтесь слишком сильно заострять на этом внимание, поскольку практика навыка требует усилий и прямо противодействует склонности людей с эмоциональной дисрегуляцией использовать пассивный стиль поведения.

### Поведенческая репетиция

Поведенческая репетиция — это любая процедура, при которой клиент репетирует поведение, которому он обучается. Такую практику можно проводить во взаимодействии с тренерами или другими клиентами, а также в моделируемых ситуациях или *in vivo*. В принципе, они позволяют репетировать любое адаптивное поведение: вербальные заключения, невербальные действия, паттерны мышления или решения когнитивных задач и некоторые компоненты физиологических и эмоциональных реакций.

Практика может быть открытой или скрытой. Скрытая практика — это отработка требуемой реакции в воображении. Этот вид практики обсуждается ниже. Открытая практика — это поведение, которое может принимать различные формы. Например, в контексте группы участники могут проигрывать проблемные ситуации в ролевой игре (вместе или с ведущими), чтобы каждый участник мог попрактиковаться в адаптивном реагировании. Чтобы научиться контролировать физиологические реакции, клиенты могут во время занятия заниматься релаксацией. Когда клиенты обучаются навыку проверки фактов, ведущие могут организовать круглый стол и попросить каждого участника предложить новые интерпретации факта о некоем событии. Когда возникают конкретные проблемы, клиентов могут поощрить предложить их решение или описать, как они будут справляться с проблемной ситуацией. Когда клиенты осваивают радикальное принятие, им можно поручить записать на предоставленном рабочем листе важные и менее важные вещи в своей жизни, которые им необходимо принять, и затем поделиться этим с группой.

Скрытая практика поведенческих реакций также может быть эффективной формой закрепления навыков. Она может оказаться более эффективной, чем открытое обучение более сложным навыкам, а также полезной, когда клиент отказывается участвовать в открытой практике. Если клиентов можно попросить попрактиковаться в регуляции эмоций в целом, в то же время эмоциональное поведение невозможно практиковать непосредственно. Другими словами, клиенты не могут практиковаться в переживании гнева, грусти или

радости. Вместо этого они должны практиковать определенные компоненты эмоций (изменение выражения лица, генерирование мыслей, которые вызывают или тормозят эмоции, изменение мышечного напряжения и т.д.). Как показывает мой опыт, взрослые клиенты с эмоциональной дисрегуляцией редко любят поведенческую репетицию, особенно когда ее приходится делать перед другими. Поэтому вам придется их уговаривать и подталкивать. Например, если клиент не хочет проигрывать межличностную ситуацию, тренер навыков может попробовать вывести его на диалог (“Что бы вы сказали в таком случае?”). Также можно предложить клиенту попробовать практиковать только часть нового навыка, чтобы не подавлять его. Суть сообщения состоит в том, что для того, чтобы стать другими, люди должны научиться действовать по-другому. Некоторые ведущие тоже не любят поведенческую тренировку, особенно когда это требует от них ролевой игры с клиентами. Для тренеров, которые чувствуют неловкость или стеснение, лучшим решением станет тренировка ролевой игры с членами их консультативной команды ДПТ-терапевтов. В других случаях тренеры сопротивляются ролевой игре, потому что не хотят проводить тренировку с клиентами. Такие тренеры могут не знать о множестве данных, свидетельствующих о том, что поведенческая тренировка приводит к повышению эффективности терапии.

### Подкрепление реакции

Подкрепление тренерами реакций клиентов является одним из самых мощных средств формирования и укрепления адаптивного поведения. Многие люди жили в окружающей среде, в которой злоупотребляли наказаниями. Они часто ожидают негативных, осуждающих отзывов от мира в целом и от своих терапевтов в частности и при формировании поведения применяют чаще всего исключительно стратегии самонаказания. В долгосрочной перспективе подкрепление практики навыков тренерами может изменить самооценку клиента в положительную сторону, сделать более частым его адаптивное поведение и вселить в него чувство контроля положительных результатов своей жизни. Одним из преимуществ группового тренинга по сравнению с индивидуальным является то, что, когда ведущий активно и явно подкрепляет адаптивное поведение одного участника, такое же поведение подкрепляется у всех других членов группы (если они посещают занятия). Другими словами, это обеспечивает большую отдачу от вложений. После того как члены группы становятся способными подкреплять адаптивное поведение друг у друга, эффективность группового тренинга может значительно возрасти.

Техники соответствующего подкрепления подробно обсуждаются в главе 10 основного учебника по ДПТ [3]. Эти принципы очень важны и должны

быть внимательно изучены. Обратите внимание, что “подкрепление” относится ко всем последствиям или к кризисным факторам, которые увеличивают вероятность проявления какого-либо поведения. Хотя обычно принято считать, что подкрепление — это что-то положительное, желательное или полезное, оно не обязательно должно быть таким. Подкреплением может быть что угодно, ради получения или устранения чего индивид готов изменить свое поведение. Положительное подкрепление — это желаемое событие, к которому индивид стремится, а отрицательное подкрепление — это нежелаемое событие, которого индивид избегает. Подкреплениями могут быть естественные последствия поведения или произвольные события, которые определяются лицом, обеспечивающим подкрепление, или (что еще лучше) согласованные с человеком, поведение которого подкрепляется. Идентификация конкретных подкреплений необходима каждому отдельному клиенту. В наших группах мы используем как естественные, так и произвольные подкрепления. Например, участники, которые заполняют рабочие листы между занятиями, получают по одной наклейке (произвольное положительное подкрепление) на страницу, а если они используют навык, но не указывают об этом в листе, получают половину наклейки; две половинки наклеек приравниваются одной полной наклейке. Если они заполняют все листы, предназначенные для домашней работы, они также избегают оценочных вопросов о недостающей домашней работе. По нашему опыту, многие клиенты будут работать над домашним заданием только для того, чтобы их не спрашивали, как так получилось, что они его не выполнили. Мы также выдаем участникам подкрепление в виде одной наклейки, если они вовремя приходят на занятие тренинга навыков. Обычно мы держим под рукой большое количество наклеек всех видов. У нас нет данных исследований по использованию нашей стратегии наклеек, но с начала ее применения мы, определенно, заметили улучшение в выполнении домашних заданий.

Важно то, что, как только вы четко и ясно изложили, какое поведение требуется для конкретных подкреплений, вы должны придерживаться своих решений и не подкреплять поведение, не соответствующее вашим четко определенным критериям. Не менее важно каждый раз анализировать случаи невыполнения домашних заданий, даже если вас беспокоит реакция клиента на такие проверки. Подробнее на эту тему читайте в разделе об управлении проверкой домашних заданий в этой главе. Если критериям подкрепления не соответствует ни один из клиентов или только некоторые из них, вам необходимо либо изменить свои критерии, либо рассмотреть возможность переключения на стратегию формирования.

Тренеры навыков должны проявлять бдительность и отслеживать поведение клиентов, которое свидетельствует об улучшении, даже если сами ведущие

из-за этого испытывают дискомфорт. Например, обучение клиентов применению навыков межличностной эффективности с их родителями, а затем наказание за те же навыки или их игнорирование, когда клиенты применяют их во время занятия, не является терапевтическим. Поощрять клиентов думать самостоятельно, но затем наказывать или игнорировать их, когда они не согласны с тренером, — это также нетерапевтический подход. Подчеркивать, что невозможность “вписаться” во все обстоятельства — это не катастрофа и что со стрессом можно мириться, а затем нетерпимо относиться к клиентам, когда они не вписываются в удобное расписание тренера, или иметь предвзятые представления о том, как действуют индивиды с эмоциональной дисрегуляцией, — совсем не идет на пользу терапии.

### Обратная связь и коучинг

Обратная связь — это предоставление клиентам информации об их эффективности. Обратная связь должна касаться эффективности, а не мотивов, предположительно ведущих к эффективности. Этот момент чрезвычайно важен. Неблагоприятный фактор в жизни многих индивидов с выраженной эмоциональной дисрегуляцией заключается в том, что, когда люди предоставляют им обратную связь об их поведении, она, как правило, наполнена интерпретациями предполагаемых мотивов и намерений. Когда предполагаемые мотивы не подходят, люди часто упускают из вида ценную обратную связь о своем поведении или отвлекаются от нее. Обратная связь должна относиться к конкретному поведению, т.е. тренеру навыков следует точно сказать клиенту, что в его поступках указывает либо на продолжающиеся проблемы, либо на улучшение. Говорить клиентам, что они манипулируют, нуждаются в контроле, чрезмерно реагируют, цепляются за окружающих или закатывают сцены, отнюдь не полезно, если для этих определений нет четких поведенческих терминов. Особенно это касается ситуаций, когда тренер правильно указал на проблемное поведение, но делает неоднозначные выводы о мотивации клиента. Из-за этой неоднозначности между клиентами и тренерами возникают многочисленные споры. Роль и использование интерпретаций подробно обсуждаются в главе 9 основного учебника по ДПТ. Умение проводить различие между наблюдаемым поведением и интерпретациями поведения является важной частью описания, относящегося к навыкам осознанности “что” (см. форму *Осознанность: раздаточный материал 4* в книге М. Линехан *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы* (“Диалектика”, 2020)).

Тренер навыков должен внимательно следить за поведением клиента (во время занятий или по материалам самоотчетов) и выбирать те реакции, на



которые следует предоставлять обратную связь. В начале тренинга навыков клиенты могут демонстрировать мнимую компетентность; обычно на этом этапе тренеру рекомендуется предоставлять в ограниченном количестве обратную связь о составляющих поведенческой реакции, даже если можно было бы прокомментировать другие ее пробелы. Большое количество обратной связи может привести к перегрузке раздражителей и/или разочарованию в темпах прогресса. Для поощрения продвижения к цели эффективной деятельности вместе с обратной связью, консультированием и подкреплением следует использовать стратегию формирования реакции (см. форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 20* в книге М. Линехан *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы* ("Диалектика", 2020), а также главу 10 основного учебника по ДПТ). Лица с эмоциональной дисрегуляцией часто стремятся получать обратную связь о своем поведении, но в то же время бывают чрезвычайно чувствительны к отрицательной обратной связи. В такой ситуации решением для тренера станет смешение отрицательной обратной связи с положительной; тренер может рассказывать аналогичные случаи из жизни или ободрять клиента. Если вы будете считать клиентов слишком хрупкими для отрицательной обратной связи, это не пойдет им на пользу. Важная часть обратной связи состоит в том, чтобы дать клиентам информацию о воздействии их поведения на поведение тренеров; более подробно это обсуждается в главе 12 основного учебника по ДПТ.

Коучинг объединяет обратную связь с инструктажем. Во время коучинга клиенту сообщают, в чем его реакция расходится с критерием адаптивного действия и как ее можно улучшить. Клиническая практика наталкивает на мысль, что "разрешение" вести себя определенным образом, которое косвенно выражается в коучинге, иногда может быть всем тем, что необходимо клиенту для изменения поведения. Как правило, коучинг включает в себя и обзор домашних заданий. Также он используется, когда тренеры помогают клиентам применять изученные навыки в своей повседневной жизни и когда проблемные формы поведения проявляются во время занятий тренинга навыков.

### **Генерализация навыков**

ДПТ не предполагает, что навыки, полученные во время терапии, обязательно будут генерализованы в повседневных жизненных ситуациях вне терапии. Поэтому очень важно, чтобы тренеры навыков активно поощряли эту генерализацию навыков в повседневной жизни. Существует ряд конкретных процедур, которые тренеры навыков могут для этого использовать. Они описаны ниже.

## Консультирование между занятиями

Если клиенты не могут применять новые навыки в своей естественной среде, их следует поощрять получить консультацию от их индивидуальных терапевтов, координаторов случая, консультантов или поддерживающих членов семьи (особенно, если члены семьи также обучаются навыкам ДПТ) и друг от друга между сессиями. Тренеры навыков могут дать этим людям уроки о том, как проводить надлежащий коучинг. В некоторых областях обучать навыкам ДПТ также может персонал кризисной линии. В учреждениях интернатного типа, стационарных и дневных отделениях клиник можно поощрять клиентов обращаться за помощью к сотрудникам, когда они испытывают трудности. Другой метод заключается в предоставлении кабинета для поведенческого консультанта с обычными рабочими часами. Задача этого консультанта — помогать клиентам применять свои новые навыки в повседневной жизни.

## Просмотр видеозаписей занятий

По возможности необходимо осуществлять видеозапись занятий тренинга навыков. Затем клиенты могут просматривать эти видеозаписи между занятиями, если есть доступное помещение, куда они могут прийти и посмотреть их. (Из соображений конфиденциальности важно, чтобы сами клиенты не снимали видео в условиях клиники.) Просмотр клиентами видеороликов имеет несколько положительных сторон. Во-первых, клиенты часто не могут участвовать в большей части происходящего во время занятий тренинга навыков вследствие употребления психоактивных веществ до занятия, высокого эмоционального возбуждения во время занятия, диссоциации или других трудностей с концентрацией, сопровождающих депрессию и беспокойство. Таким образом, клиенты могут улучшить усвоение материала, предлагаемого во время занятий, просмотрев видеозапись последних. Во-вторых, клиенты могут получить важные идеи, наблюдая за собой и за своим взаимодействием с другими участниками. Такие аналитические выводы часто помогают клиентам понять и улучшить собственные навыки межличностной коммуникации. В-третьих, многие клиенты сообщают, что просмотр видеозаписи занятия тренинга навыков может быть очень полезным, когда они чувствуют себя подавленными, ощущают панику или не могут справиться с собой между занятиями. Простой просмотр видео — особенно записи занятия, на которой обучают необходимому навыку — производит эффект, аналогичный эффекту дополнительного занятия. Тренеры навыков должны поощрять использование видео для этих целей.

## Использование сетевых ресурсов, DVD и приложений по тренингу навыков ДПТ

За многие годы я разработала серию обучающих видео, которые клиенты могут либо купить, либо просто взять напрокат. Мой опыт тренинга навыков ДПТ показывает, что, даже когда я сама выступаю в роли ведущей, участники часто любят смотреть также видеозаписи моих занятий. Порой, когда я пересматривала их, у меня возникала мысль, что мои собственные видео лучше, чем мое очное ведение тренинга. В настоящее время существует много сайтов самопомощи, содержащих информацию о навыках ДПТ; многие из них предоставляют инструкции к навыкам, а также примеры их применения в повседневной жизни. Также сейчас появляется все больше и больше приложений для смартфонов, разработанных для предоставления мобильных консультаций при использовании навыков. Поищите приложение ДПТ для своего носителя. Мои видео- и аудиозаписи можно найти в нескольких местах. Посетите видеостраницу веб-сайта Behavioral Tech (<http://behavioraltech.org/products/list.cfm?category=Videos>, на английском языке) или поищите “Видеоролики Линехан по ДПТ” и “ДПТ: самопомощь” в вашей поисковой системе, на YouTube или iTunes.

## Поведенческая тренировка *in vivo*: домашнее задание

Домашние задания привязаны к конкретным поведенческим навыкам, которым клиент обучается в настоящее время. Будет полезно, если по просьбе тренера навыков или клиента индивидуальный терапевт будет использовать некоторые домашние задания и сопровождающие рабочие листы во время терапии или по мере необходимости. Так всегда поступают при проведении стандартной ДПТ. Например, один рабочий лист фокусируется на выявлении и обозначении эмоций и проводит клиентов через ряд этапов, чтобы помочь им прояснить, что они чувствуют. Индивидуальный терапевт может посоветовать клиенту использовать эту форму всякий раз, когда он в смятении или переполнен эмоциями. В книге М. Линехан *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы* (“Диалектика”, 2020) вы найдете много рабочих листов, охватывающих каждый из поведенческих навыков ДПТ, но тренеры навыков и индивидуальные терапевты также могут вносить в них правки, чтобы они соответствовали потребностям и предпочтениям как их самих, так и их клиентов.

## Как использовать рабочие листы с заданиями и дневниковые карточки клиента

Первая половина каждого занятия тренинга навыков посвящена проверке домашней работы, как описано в главе 3. Именно таким образом тренеры проверяют поведенческий прогресс клиентов (или его отсутствие) между занятиями и обеспечивают необходимую обратную связь и коучинг. Очень важно не пропускать проверку выполнения домашних заданий, включая индивидуальную обратную связь и коучинг навыков. Если проверка пропущена, клиенты не получают подкрепления своей практики и со временем их усилия по практике навыков, скорее всего, станут менее выраженными. Если проверка выполнения домашнего задания ограничивается обсуждением практикуемых навыков, а индивидуальная обратная связь и коучинг пропускаются, то эффективность всего этого практически нулевая. Это как если бы преподаватель фортепиано проверял, над чем ученик работал в течение недели, но никогда не слушал бы, как он играет пьесу, которую он репетировал. В таком случае вряд ли стоит рассчитывать на большой прогресс. Основным методом отслеживания практики навыков является проверка рабочих листов, которые раздали на предыдущем занятии. Если клиенты участвуют только в тренинге навыков ДПТ (т.е. не проходят индивидуальную терапию, на которой регулярно оценивается применение навыков), следует также просматривать их дневниковые карточки. В дневниковой карточке клиента ДПТ (рис. 4.1) перечислены наиболее важные навыки. Лицевая сторона (вверху) дневниковой карточки клиента проверяется во время индивидуальной терапии, а обратная сторона (внизу) может быть проверена как во время индивидуальной терапии, так и во время тренинга навыков. Для клиентов, которые проходят только программу тренинга навыков, и для родителей из мультисемейных групп тренинга навыков используйте только лицевую сторону дневниковой карточки, которая охватывает некоторые из наиболее важных навыков. Рядом с каждым навыком есть место, в котором следует ежедневно указывать, действительно ли клиент практиковал этот навык в тот день (инструкции по использованию дневниковой карточки см. в табл. 4.2). Если несколько членов семьи еженедельно заполняют дневниковую карточку клиента, может быть полезно, чтобы они прикрепили ее к холодильнику или повесили в каком-либо другом заметном месте. Кроме того, можно разработать дневниковые карточки для каждого модуля тренинга навыков и предоставлять клиентам по мере необходимости. Очень важно еженедельно проверять дневниковые карточки участников, потому что, если будет проверено только домашнее задание с прошлой недели, существует опасность, что ранее пройденные навыки забудутся клиентом и не будут практиковаться. Если клиент не приносит на проверку свою дневниковую карточку

Дневниковая карточка клиента ДПТ				Имя:			Заполнено во время сессии? Да Нет				Сколько раз в неделю заполняете карточку? Ежедневно 2-3 4-6 1				Последнее заполнение: дд мм гг										
Начето	Сильное побуждение			Высший рейтинг за день			Наркотики/препараты				Действие			Эмоции		Дополнительно									
	к самоубийству	к самоповреждению	к приему веществ	опустошенность	физическая усталость	радость	алкоголь		наркотики		рецептурный препарат	продаваемый без рецепта		самоповреждение	ложь	применение навыков									
День недели	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	я	Какой?	я	Какой?	Д/Н	я	Какой?	Д/Н	я	0-7									
Пн.																									
Вт.																									
Ср.																									
Чт.																									
Пт.																									
Сб.																									
Вскр.																									
Изменения в приеме медикаментов за неделю							<p align="center"><b>*Применение навыков</b></p> <table border="0"> <tr> <td>0 — не думал, не применял</td> <td>4 — пытался, получилось, не помогло</td> </tr> <tr> <td>1 — думал, не применял, не хотел</td> <td>5 — пытался, получилось, помогло</td> </tr> <tr> <td>2 — думал, не применял, но хотел</td> <td>6 — автоматически применил, не помогло</td> </tr> <tr> <td>3 — пытался, не получилось</td> <td>7 — автоматически применил, помогло</td> </tr> </table>											0 — не думал, не применял	4 — пытался, получилось, не помогло	1 — думал, не применял, не хотел	5 — пытался, получилось, помогло	2 — думал, не применял, но хотел	6 — автоматически применил, не помогло	3 — пытался, не получилось	7 — автоматически применил, помогло
0 — не думал, не применял	4 — пытался, получилось, не помогло																								
1 — думал, не применял, не хотел	5 — пытался, получилось, помогло																								
2 — думал, не применял, но хотел	6 — автоматически применил, не помогло																								
3 — пытался, не получилось	7 — автоматически применил, помогло																								
Домашнее задание и результаты на этой неделе							Побуждения		Сколько раз на сессии (0-5)		Убежденность, что я могу изменить/регулировать			Сколько раз на сессии (0-5)											
							Бросить психотерапию				Эмоции														
							Принять вещества				Действия														
							Убить себя				Мысли														
Навыки, которые практиковались на этой неделе																									

**Рис. 4.1.** Лицевая (вверху) и оборотная (внизу) стороны дневниковой карточки клиента ДПТ. Вся оборотная сторона дневниковой карточки используется на занятиях тренинга навыков; лицевая сторона используется в индивидуальной терапии, за исключением колонки "Применение навыков", которая также используется в тренинге навыков.  
Распечатайте в удобном для себя формате


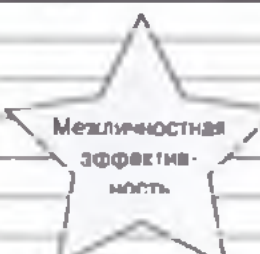
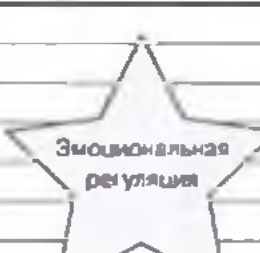
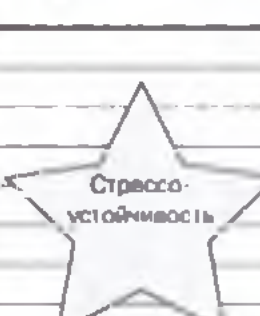
Дневниковая карточка квеста ДПТ	Заполнялась в неделю __ ежедневно? __ 2-3 раза? __ 4-6 раз? __ на сессии?	Отметьте галочкой, укажите дни, когда их практиковали							
<p><b>ПОПРОСИ</b> Попросите свое ощущение. Попросите, что хочете. Расскажите, почему это важно. Обсудите разные варианты. Стойте на своем.</p> <p><b>ДРУГ</b> Будьте добродетельным, сделайте Расположение. Улучшо ваше чувство. Говорите на русском языке.</p> <p><b>ЧЕСТЬ</b> Будьте честными с собой и с другими. Если виноваты, извинитесь только один раз, извинитесь своим делом, если говорите только правду.</p> <p><b>ABC</b> Аккумулятор позитивных эмоций. Выработать мастерство. Справиться заранее.</p> <p><b>ЗАБОТА</b> Заранее позаботиться. Активность (жесткая). Будьте уверенными. Отдых для нового (системы).</p> <p>Трижды три четыре раза в день.</p> <p><b>ТРУД</b> Температура. Релаксация. Упражнения. Дыхание.</p>	 <p>Осознанность</p>	Мудрый разум	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
		Наблюдение просто замечать	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
		Описание: не нужно лишних слов, только факты	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
		Участие: проживайте происходящее	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
		Безоценочность	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
	 <p>Межличностная эффектив- ность</p>	поПРОСИ	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
	поПРОСИ	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
	Эффективность взаимоотношений (ДРУГ)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
	Эффективность самоуважения (ЧЕСТЬ)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
	Следование среднему пути, дуальность	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
	Валидация	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
	Стратегии изменения поведения	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
	 <p>Эмоциональная регуляция</p>	Проверка фактов	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
	Противоположное действие	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
	Решение проблемы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
Аккумулятор позитивных эмоций (А)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Выработать мастерство (В)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Справляться заранее (С)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Снижение эмоциональной уязвимости (ЗАБОТА)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Осознанность к текущим эмоциям	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
 <p>Стрессо- устойчивость</p>	КРИЗИСНОЕ	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.	
СТОП	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
ВЫЖИВАНИЕ	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
"За" и "Против"	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
ТРУД	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом)	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Самоуспокоение	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
ПОПРАВЬТЕ Момент	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
ПРИНЯТИЕ	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
РАдикальное принятие	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Полуулыбка, ладони готовности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		
Готовность, осознанность к текущим мыслям	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.		

Рис. 4.1. (Окончание)

или сообщает, что он не прилагал никаких усилий для практики или применения навыков, это рассматривается как проблема с самоорганизацией и обсуждается с ним. Проблема должна быть сформулирована таким образом, чтобы можно было применить любые навыки, которые изучаются в настоящее время.

#### **Таблица 4.2. Инструкции по заполнению дневниковой карточки клиента ДПТ**

1. **Имя:** укажите имя клиента, инициалы или клинический идентификатор.
2. **Была ли дневниковая карточка заполнена во время занятия?** Если карточка была заполнена во время занятия, клиент должен обвести кружочком "Д" (да); иначе обведите "Н" (нет).
3. **Как часто вы заполняли дневниковую карточку?** На прошлой неделе клиент заполнял дневниковую карточку ежедневно, 2–3 раза или один раз в неделю?
4. **Дата начала заполнения:** попросите клиента отметить дату, когда он начал работу с дневниковой карточкой, включая год.
5. **День недели:** поручите клиенту записывать информацию в ячейку для каждого дня недели.
6. **Использование оценочной шкалы от 0 до 5:** вы заметите, что во многих столбцах требуется записывать числовое значение от 0 до 5. Это субъективная оценочная шкала, предназначенная для информирования относительно того или иного поведения клиента или его переживаний. "0" означает отсутствие определенного поведения или переживаний (например, отсутствие побуждения); "5" — самую сильную их степень (например, самое сильное побуждение, которое только можно вообразить).
7. **Сильное побуждение:** в колонке "К самоубийству" фиксируются любые суицидальные побуждения. В колонке "К самоповреждению" фиксируются побуждения к членовредительству или к любому поведению, связанному с самоповреждением. В столбец "К приему веществ" записываются случаи употребления любого наркотического средства (например, безрецептурных медицинских препаратов, лекарств, отпускаемых по рецепту, уличных/запрещенных наркотиков) или, если клиент не употребляет наркотики, любое желание убежать.
8. **Высший рейтинг за день** обозначает оценку интенсивности эмоциональных страданий, физических страданий или боли, а также степени радости (или счастья), испытываемой в течение дня. Клиенты ежедневно оценивают каждую эмоцию, используя оценочную шкалу от 0 до 5.
9. **Наркотики/препараты:** в случае с алкоголем попросите клиента указать количество и тип алкоголя (например, "3" означает три бокала пива). В случае с незаконными наркотиками попросите клиента указать тип принятого препарата (например, героин) и его дозировку. Если это безрецептурные медицинские препараты, попросите клиента указать, в каких дозах и какое лекарство было принято. Для рецептурных препаратов клиент должен поставить "Д" (да), если он принимает их в соответствии с предписаниями врача, или "Н" (нет), если он принимает их не по предписанию (слишком много или слишком мало или отдает предпочтение одним лекарствам перед другими).

- Напишите “то же” в последующих ячейках “Какой?”, если в этот день употреблялось то же, что и в предыдущий.
  - Более простой способ: клиент может использовать горизонтальные линии по строкам и вертикальные линии по столбцам, чтобы указать, что он ничего не употреблял. Например, если на этой неделе клиент не употреблял никакие предписанные лекарства, можно провести вертикальную линию вниз по столбцу “Д/Н” в разделе “Рецептурный препарат”. Или, если клиент не принимал алкоголь, безрецептурные или рецептурные лекарства в среду, через соответствующие поля для среды можно провести горизонтальную линию.
10. Действия: столбец “самоповреждение” относится к любому намеренному членовредительству или суицидальной попытке. Столбец “ложь” относится к любому явному либо скрытому поведению, которое маскирует правду. Важно, чтобы при заполнении этого столбца клиент сохранял беспристрастность. Попросите клиента указать в этой колонке количество случаев, когда он солгал за день, и поставить в этом же столбце “”, если он солгал в этой дневниковой карточке. Столбец “применение навыков” (0–7) используется для отчета о максимальном использовании навыков за день. При создании этого рейтинга клиент должен ссылаться на таблицу градаций непосредственно под столбцами.
- Последние два столбца являются необязательными. Два столбца предназначены для отслеживания определенных эмоций, а два — для любых других действий, которые вы и клиент хотите отслеживать. Обратите внимание, что для них нет оценочной шкалы, поэтому, когда вы и клиент решаете, что отслеживать, также решайте, каким образом это делать, например с помощью “Д”, “Н”, оценочной шкалы “0–5” или “0–7” или описывая, что и в каком количестве (т.е. “Что?” и №).
11. Изменения в приеме медикаментов за неделю: попросите клиента записать любые изменения в приеме предписанных врачом лекарств. Под этими изменениями может иметься в виду изменение дозировки (увеличение или уменьшение) лекарств (например, увеличение с 5 до 10 мг, уменьшение с 20 до 10 мг), прекращение приема лекарственного средства или добавление нового лекарства. Если места недостаточно, клиент должен записать все на отдельном листе бумаги.
12. Домашнее задание и результаты на этой неделе: попросите клиента указать любое поведение, запланированное на неделю, описать, что было сделано, и указать, каковы были результаты.
13. Побуждения (0–5): попросите клиента в начале сессии оценить интенсивность побуждений к прекращению терапии, принятию психоактивных веществ и самоубийству.
14. Навыки, которые практиковались на этой неделе: попросите клиента записать любые навыки, которым он уделял особое внимание, использовал или практиковал в течение недели. Этот раздел также можно использовать для записи, какие навыки требуют наибольшего внимания в течение недели.
15. Убежденность, что я могу изменять/регулировать: используя ту же оценочную шкалу 0–5, оцените в начале терапевтической сессии свою веру относительно своей способности изменять или контролировать свои эмоции, действия и мысли.



## Создание окружающей среды, подкрепляющей адаптивное поведение

У всех людей разный уровень самоконтроля. На континууме, полюсами которого являются внутренний и внешний контроль, многие люди с высокой эмоциональной дисрегуляцией и связанными с ней действиями и мыслями находятся у внешнего локуса контроля. Многие терапевты считают внутренний локус контроля по своей природе лучшим или более зрелым и тратят большую часть отведенного на терапию времени, пытаясь повысить самоконтроль своих клиентов. Несмотря на то что ДПТ не предполагает обратного, когда предпочтение следует отдавать внешнему контролю, работа с сильными сторонами клиентов окажется более легким и полезным делом в долгосрочной перспективе. Таким образом, после того как будут сформированы поведенческие навыки, клиентов следует научить увеличивать склонность их естественного окружения подкреплять адаптивное поведение, а не дезадаптивное. Для этого следует научить клиентов структурировать свою окружающую среду, брать на себя обязательства публично, а не втайне, находить нужные сообщества и вести образ жизни, который поддерживает их новое поведение, а также добиваться от других подкрепления своих адаптивных навыков (см. *Стрессоустойчивость: раздаточные материалы 19, 20*). Это не означает, что клиентов не следует обучать навыкам самоконтроля; скорее, типы обучаемых навыков должны быть адаптированы к их сильным сторонам. Например, письменное ведение самомониторинга с подготовленной формой для ежедневного заполнения является более предпочтительным, чем попытки ежедневно наблюдать за поведением и делать об этом заметки в уме. Предпочтительнее не хранить дома алкоголь, чем использовать внутренний диалог, чтобы помешать себе взять бутылку. Легче придерживаться диеты, если клиент ест дома, а не в ресторанах, где подают вкусные, но огромные порции еды. Использование сигнала будильника для пробуждения может быть более эффективным, чем рассчитывать на собственные силы, чтобы проснуться, когда это необходимо.

Здесь нужно сделать окончательный вывод. Иногда новые навыки клиентов не генерализуются, поскольку в реальном мире клиенты наказывают себя за собственное поведение. Обычно это связано с тем, что их ожидания от самих себя настолько высоки, что они просто не соответствуют критериям подкрепления. Такое поведение должно измениться, если произойдет генерализация навыков и прогресс в их применении. Проблемы в самоподкреплении и самонаказании более подробно обсуждаются в главах 3, 8 и 10 основного учебника по ДПТ; также при тренинге навыков должны применяться стратегии валидации, описанные в главе 8 настоящего руководства (см. также *Межличностная*

*эффективность: раздаточные материалы 18, 19).* Я обсуждаю эти темы далее в главах настоящего руководства, содержащих информацию о модулях навыков (главы 7–10).

### **Тренинг для семей и партнеров клиентов**

Один из способов увеличить генерализацию состоит в том, чтобы люди из социального окружения клиентов также обучались навыкам ДПТ. Обычно это члены семей клиентов или их супруги или партнеры. В подростковых программах ДПТ, например, как отмечалось ранее, тренинг навыков обычно происходит в присутствии родителей или других специалистов, предоставляющих помощь семьям. Тренеры могут давать клиентам копии раздаточных материалов, чтобы те забирали их домой и обучали навыкам членов своей семьи и/или друзей. Таким образом, все члены семьи могут обучаться одним и тем же навыкам и практиковать их вместе и быть коучами друг для друга. Члены семьи клиентов с эмоциональной дисрегуляцией очень восприимчивы к такой терапии. Тренинг навыков также может быть предложен друзьям и членам семьи взрослых клиентов, которые проходят программу ДПТ. В таком случае клиенты и члены их семей могут находиться в отдельных группах.

### **Использование принципов угасания**

В начале тренинга навыков ведущие моделируют, дают инструкции, подкрепляют, предоставляют обратную связь и проводят коучинг клиентов относительно применения навыков как на психотерапевтических сессиях, так и в естественной среде. Однако, если мы хотим, чтобы адаптивное поведение в повседневной обстановке перестало зависеть от влияния тренеров, ведущие должны постепенно снижать интенсивность этих процедур, особенно инструктажа и подкрепления. Наша цель состоит в том, чтобы использовать процедуры тренинга навыков реже, чтобы тренеры предоставляли клиентам меньше инструкций и консультаций, чем клиенты могут обеспечить себе сами, а также использовать меньше моделирования, обратной связи и подкрепления, чем клиенты получают от своего естественного окружения.

### **Проверка домашнего задания по практике навыков**

Важно помнить, что ДПТ — это проблемно-ориентированная терапия с двумя основными стратегиями интервенции: валидации и решения проблем. Они обе важны для осуществления проверки домашних заданий. Когда тренеры проверяют домашнее задание, стратегия заключается в валидации

правильности и эффективности применения “заданных на дом” навыков, а также в решении проблем, если домашняя работа не выполняется, навыки применяются неправильно или неэффективно и если при использовании этих навыков возникают проблемы. Проблемы с правильным и эффективным применением навыков возникают даже у клиентов, которые хотят учиться, читают материалы по навыкам у себя дома и добросовестно практикуют навыки. Поэтому очень важно не продлевать время проверки выполнения домашнего задания, чтобы получить больше времени на обучение новым навыкам во второй половине занятия.

Решение проблем — это процесс из двух этапов: 1) понимание возникшей проблемы (поведенческий анализ); 2) попытка выработать новый, эффективный способ применения навыков (анализ решений). Для понимания возникшей проблемы необходимо определить проблемы в применении навыков, выявить закономерности и последствия использования текущих навыков и разработать гипотезы о факторах, препятствующих эффективному применению навыков. На втором этапе (изменение цели) тренер при необходимости предоставляет обратную связь по правильному применению навыков; решает проблемы, возникающие при использовании навыков; и поощряет усилия по практике навыков, предоставляя обоснование их применения и устранения возникающих при этом проблем. Цель этого повторного акцента на анализе и сложностях с решением проблем заключается не только в том, чтобы заставить клиентов начать эффективно применять навыки, но и в том, чтобы заставить их начать использовать стратегии решения проблем друг с другом и в конечном итоге с самими собой.

В значительной степени тренинг навыков является общим примером анализа решений. Навыки представляются как практические решения жизненных проблем, а на каждой встрече обсуждается потенциальная эффективность различных навыков в конкретных ситуациях. Анализ решений, возможно, больше, чем любой другой набор стратегий, использует преимущества группового формата. Каждого участника следует поощрять предлагать идеи другим членам группы и помогать в разработке стратегий для решения описанных ими проблем. Например, если член группы испытывает трудности с концентрацией внимания в ходе групповых занятий и сразу же забывает о назначенном домашнем задании, можно помочь ему придумать способы уделять этому более пристальное внимание. Почти всегда можно рассчитывать на то, что группа в целом придумает множество решений, помогающих не забывать практиковать навыки в течение недели. Трудности при выборе правильного навыка для применения в конкретной ситуации — это дополнительные возможности для группового анализа решения. Почти всегда окажется, что

кто-то уже решил для себя существующую проблему; таким образом, ведущие должны быть особенно осторожны на этапе анализа решений и не предлагать свои решения, не получив прежде возможные решения от других членов группы. Тем не менее они не должны отказываться предлагать решение или идею о конкретном применении навыка, даже если другие участники предложили другие идеи.

Управление обменом информацией о практике навыков между занятиями требует со стороны ведущих огромной деликатности. Их задача состоит в том, чтобы осторожно подтолкнуть каждого клиента проанализировать свое поведение, признать существование трудностей и противостоять тенденциям к негативным суждениям и желанию соответствовать необоснованно завышенным стандартам. В то же время при необходимости ведущие помогают клиентам разрабатывать более эффективные стратегии применения навыков на предстоящей неделе. Тренеры должны уметь искусно распределять внимание между поведением на прошлой неделе и попытками описать, проанализировать и решить проблемы во время продолжающегося занятия. Стыд, унижение, смущение, ненависть к себе, гнев и боязнь критики или страх выглядеть глупо — это типичные эмоции, мешающие клиенту принимать участие в проверке выполнения домашнего задания и извлекать из него выгоду. Искусное обращение с этими эмоциями имеет ключевое значение при обмене информацией в терапевтических целях; оно включает объединение стратегий валидации со стратегиями решения проблем, а провокативного стиля коммуникации — с поддерживающим (для получения дополнительной информации о стратегиях валидации и коммуникации читайте главу 5 настоящего руководства).

Первым шагом в обмене опытом является обмен информацией. Каждый участник рассказывает остальной группе, какие навыки конкретно он применял (и о своем успехе или неудаче в этих попытках), а также о ситуациях, в которых использовались эти навыки в течение предыдущей недели. Поначалу клиенты неизбежно будут рассказывать о своих ситуациях или применении навыков в самых общих и расплывчатых терминах. Они также часто описывают свои умозаключения о мотивах или эмоциях других людей или свои субъективные суждения так, как будто эти выводы и убеждения являются фактами. Задача тренера навыков состоит в том, чтобы заставить клиента использовать стратегию поведенческого анализа. Другими словами, задача состоит в том, чтобы заставить клиента описать (используя навык осознанности категории “что”) конкретные события в окружении или поведении, приведшие к проблемной ситуации и успешной или неудачной попытке применения навыков.

Очевидно, что для того, чтобы клиент мог предоставить такое описание, у него должна быть возможность высказываться в течение недели. Часто клиенты с большим трудом описывают, что с ними произошло, потому что не являются проникательными наблюдателями; однако при повторной практике и повторяющемся подкреплении в течение недель их навыки наблюдения и описания, как правило, улучшаются. Подробное описание позволяет тренеру оценить, действительно ли клиент применял навыки соответствующим образом. Если клиент действительно практиковал навыки и они сработали, тренер должен поддержать его и поощрить. Клиент демонстрирует другим клиентам на своем примере, как они могут применять те же навыки для решения подобных проблем. Следовательно, ведущие должны в кратчайшие сроки попытаться вытянуть из других членов группы примеры одинаковых проблем или аналогичного применения навыков, чтобы содействовать такой генерализации. Подкрепляются похвалы и поощрение клиента другими клиентами. Очень важно, чтобы каждый клиент подробно описал свое применение навыков в проблемных ситуациях конкретной недели. Трудностям недели должно быть уделено такое же внимание, как и успехам недели. Кроме того, со временем ведущие могут использовать такую информацию для определения закономерности действий клиента при использовании навыков.

Также могут быть использованы стратегии инсайта. Во время обмена информацией о домашних заданиях очень важно внимательно отслеживать паттерны в ситуациях, когда возникают проблемы, а также типичные реакции на такие проблемы. Такое выделение специфических паттернов может быть особенно полезным для будущего поведенческого анализа. Это особенно важно, если клиент постоянно отчитывается только об одной стратегии навыков. Например, в одной из моих групп у меня был клиент, который постоянно пытался изменить проблемные ситуации с помощью своего основного метода эмоциональной регуляции. Хотя его навыки решения проблем были превосходными и заслуживающими внимания, было важно, чтобы он также изучил другие методы (например, принятие ситуации, отвлечение). Тренеры навыков должны комментировать любые ригидные паттерны, которые они замечают, а также эффективные паттерны или навыки, которые используют клиенты. Разумеется, следует отмечать и подкреплять замечания и комментарии клиентов относительно их собственных или чужих адаптивных паттернов. (Важно следовать рекомендациям, приведенным в разделе, посвященном инсайту, в главе 9 основного учебника по ДПТ — «Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности» М. Линехан, издательство «Диалектика», 2020.)

Не все проблемные ситуации можно изменить. Как показывает мой опыт, если клиентам, испытывающим трудности с регуляцией эмоций, дать

ограниченное количество времени, они почти всегда будут делиться своими успехами в применении навыков, но редко захотят описывать свои проблемы и неудачи. Таким образом, внимательное наблюдение за успехами имеет еще более важное значение, чем могло бы быть с другой категорией клиентов.

### **Когда навыки не помогают**

Если клиент не мог применить навыки, которым обучался, или отчитывается о том, что он использовал навыки, но не получил от них никакой пользы, ведущие используют стратегии решения проблем, такие как поведенческий анализ, чтобы помочь клиенту проанализировать, что произошло, что пошло не так и как он может поступить лучше в следующий раз. На данном этапе крайне важно вместе с клиентом разобраться, что произошло. Это может быть мучительным, потому что почти всегда (особенно в течение первых нескольких месяцев работы группы) клиенты боятся осуждения ведущих и других участников, а также думают о себе в негативном ключе. Таким образом, можно ожидать, что они будут очень подавлены. Иногда клиент вмешивается в разговор с объяснением, почему какой-то навык не работает или почему он не может его применять, не анализируя реальные события. Эти объяснения часто являются уничижительными и включают навешивание ярлыков (например, “Я просто глуп”). Или же клиент может безоговорочно смириться с идеей, что его положение безнадежно и навыки никогда ему не помогут. Люди с эмоциональной дисрегуляцией редко могут объективно и спокойно анализировать, что привело к определенной проблеме, особенно когда проблема заключается в их собственном поведении. Очевидно, что если они не могут провести такой анализ, попытки решить проблему изначально обречены на провал. Многие не способны осознать критическую роль окружения и упорно полагают, что их поведение зависит исключительно от внутренних мотивов, потребностей и т.д. (Разумеется, важно, чтобы тренеры навыков не поддерживали эту точку зрения.) Таким образом, задача тренера навыков заключается в том, чтобы вовлекать клиента в поведенческий анализ; моделировать неуничижительные, неосуждающие оценки поведения; и (в групповом контексте) вовлекать в этот процесс как отдельного участника, так и всю группу, чтобы одни и те же навыки могли применяться в разных проблемных ситуациях. (Как это сделать, когда начинать и останавливаться, а также каких препятствий следует избегать, подробно описано в главе 9 основного учебника по ДПТ.)

Со временем важно поощрять и не забывать напоминать клиентам, что они должны помогать друг другу анализировать и решать сложные проблемы.

## **Когда клиент испытывает трудности с домашним заданием**

Во время обмена обратной связью клиенты часто будут сообщать, что они вообще не практиковали изученные навыки в течение предыдущей недели. Было бы ошибкой принимать эти слова за чистую монету. При внимательном рассмотрении мы часто обнаруживаем, что на самом деле клиент практиковал навыки, но просто не смог решить свою проблему. Затем обсуждение переходит к вопросу о формировании и формулировании соответствующих ожиданий. Часто мы обнаруживаем, что клиент просто не вполне понимает, как применять тот или иной навык. Или мы можем обнаружить, что клиент не понимает многие из обсуждавшихся ранее навыков, но боялся задавать вопросы. В этих случаях следует обсудить как самокритику вопросов, так и проблему с домашней практикой. При возможности полезно попросить других участников помочь члену группы, который испытывает трудности. В отношении межличностной эффективности мы можем попросить другого члена группы продемонстрировать в ролевой игре, как он справится с этой ситуацией. Регуляция эмоций и стрессоустойчивость не представляют возможным продемонстрировать это наглядно, но другие участники могут рассказать, как они справились (или будут справляться) с подобными ситуациями с помощью данных навыков.

Иногда клиент сообщает, что он пытался применять свои навыки, но не достиг успеха. Хаотичность ближайшего окружения, отсутствие навыков или непонимание задания или инструкций может оказать существенное влияние. Например, клиент может войти в межличностную ситуацию с намерением применить некоторые ранее приобретенные навыки межличностной эффективности, но затем может запутаться и забыть, что сказать или как ответить на конкретное замечание другого человека. В другой ситуации клиент может сообщить о том, что использовал навык надлежащим образом, но этот навык не сработал. Даже самый опытный участник переговоров не всегда может получить то, что хочет; упражнения на релаксацию, даже если они используются правильно, не всегда приводят к снижению уровня беспокойства и напряжения. В этих случаях важно получить точную информацию о том, что произошло. У клиента и тренера может возникнуть соблазн пропустить этот шаг и решить, что этот конкретный навык не подходит для этого конкретного клиента. Хотя, возможно, это действительно так, но также может оказаться, что клиент не применяет навык в правильном направлении. На каждом этапе анализа тренер должен быть открыт практически для любой проблемы. Несмотря ни на что, тренер должен рассматривать каждую проблему таким

образом, что ее нужно решить, и сразу же переходить к вопросу “Как бы вы могли это решить?”

И наконец, иногда клиент, который говорит, что не практиковал навык, на самом деле его практиковал, но либо не осознавал этого, либо применял навыки, полученные за пределами тренинга навыков. Эту информацию можно полностью оставить без внимания, если опыт клиента в течение недели не изучается достаточно глубоко.

В общем, нельзя точно сказать, что и для кого окажется эффективным. Здесь все очень индивидуально. Однако ведущие должны с осторожностью выдвигать предположение, что какой-то навык не подходит конкретному клиенту. Неопытные тренеры часто слишком легко отказываются от навыков. Они могут предположить, что конкретный навык не подходит для определенного члена группы, в то время как на самом деле клиент просто не применял навык должным образом.

### ***Когда клиент вообще не выполняет домашнее задание***

Почти все случаи невыполнения домашних заданий (т.е. отказ практиковать навыки или забывание), а также отказ или неспособность участвовать в работе тренинга навыков должны немедленно стать предметом поведенческого анализа с вовлечением клиента. Следует противостоять склонности клиентов предлагать простые решения и ответы. Среди основных причин, по которым клиенты не занимаются практикой, — нежелание, невозможность запомнить и отсутствие возможности практиковать. Им самим редко удастся идентифицировать ситуационные факторы, влияющие на отсутствие у них мотивации, неспособность запомнить или неспособность видеть возможности для практики. Лица, испытывающие трудности с эмоциональной регуляцией, склонны контролировать свое поведение путем наказания, обычно в форме самобичевания. Разумеется, очень важно, чтобы ведущие противостояли соблазну поддерживать желание клиентов наказывать себя за невыполнение домашнего задания. Члены группы, которые не пытались практиковать навыки в течение предыдущей недели, часто не хотят обсуждать причину невыполнения домашнего задания и просят тренеров перейти к следующему участнику. Очень важно, чтобы ведущие не поддавались на эти уговоры. Анализ невыполнения домашних заданий может иметь очень большое значение. В случае человека, который избегает той или иной темы из-за страха или стыда, анализ дает возможность практиковать противоположное действие — навык, изучаемый в модуле регуляции эмоций. Кроме того, благодаря анализу другие члены группы получают возможность



практиковать собственное управление поведением и навыки решения проблем в контексте группы.

В первую очередь, следует точно определить отсутствующее поведение, а затем решить проблему, чтобы избежать ее повторения (пошаговые инструкции вы найдете в разделе “Анализ пропущенного звена” в главе 6 настоящего руководства). Задайте следующие вопросы.

1. “Вспоминали ли вы на неделе о том, что вам нужно выполнить домашнее задание?” означает “Осознавали ли вы, что вам надо выполнить задание?” Если ответ отрицательный, нет смысла пытаться решить любую другую проблему. Незнание может быть связано с невнимательностью во время занятия, пропуском занятия или с тем, что клиент не прочитал или не получил напоминание о домашнем задании. Если это проблема, необходимо найти способ ее решения, чтобы клиент мог выяснить задание и узнать о нем. Если клиент отвечает утвердительно, переходите к вопросу 2.
2. “Были ли вы готовы действовать необходимым или ожидаемым эффективным способом?” Если ответ на этот вопрос отрицательный, спросите, что помешало желанию клиента действовать эффективно. Среди идей можно назвать следующие: своеволие, чувство неполноценности или упадок духа. Устраните проблему, которая встала на пути клиента к готовности, например практикуйте навыки радикального принятия, аргументов “за” и “против”, противоположного действия. Если клиент отвечает утвердительно, переходите к вопросу 3.
3. “Приходила ли вам на неделе в голову мысль о том, что надо выполнить домашнее задание?” Если ответ отрицательный, поработайте над тем, как подтолкнуть клиента к тому, чтобы вспомнить о домашнем задании (попросите группу предложить множество идей). Если ответ утвердительный, переходите к вопросу 4.
4. “Что помешало вам выполнить домашнее задание, как только вы об этом подумали?” Если ответ будет “Я решил сделать его позже”, спросите, вернулась ли мысль о выполнении домашнего задания позже. Если ответ отрицательный, как указано выше, поработайте над тем, чтобы подтолкнуть клиента снова вспомнить о домашнем задании. Если ответ утвердительный, проанализируйте, что произошло потом. Если проявилось своеволие (“Нет, я не собираюсь этого делать!”), поработайте над решением этой проблемы (будьте готовы к тому, что клиент может еще некоторое время продолжать упрямиться). Не пытайтесь справиться со своеволием с помощью своеволия.

## **Анализ мотивации для выполнения домашнего задания**

Также встречается еще один частый ответ: “Если я этого не сделал, значит, я не хотел этого делать”, и он требует тщательного анализа. Мотивационные интерпретации часто оказываются в центре внимания предыдущей терапии, даже если они имеют мало общего с реальностью. Даже если проблема действительно связана с мотивацией, необходимо решить проблему недостатка мотивации. При этом очень важно помнить, что не следует выдвигать уничижительные предположения и нужно донести до клиента свое безоценочное отношение; как правило, клиент и так относится к себе достаточно критично. Предположения, которые заслуживают особенного внимания, включают в себя отсутствие надежды в то, что от навыков будет какой-то толк; отсутствие веры в то, что клиент может когда-либо освоить навыки; убежденность в том, что он не нуждается в навыках и уже обладает ими; убежденность в том, что он уже обучался этим навыкам и поэтому считает ненужным или глупым изучать их сейчас. Такие убеждения, вероятно, приводят к негативным эмоциональным реакциям, от которых клиент потом бежит. Очень важно сообщать клиентам, что потеря надежды — это вполне нормально и что тренеры навыков не будут чувствовать себя ничтожными, если клиенты не будут им доверять. Хотя каждое из этих убеждений может быть вполне разумным (и должно быть валидировано как таковое!), придерживаться их не всегда полезно, и в таком случае бывает полезно прибегнуть к поддержке (см. главу 8 основного учебника по ДПТ), когнитивной модификации (см. главу 11 основного учебника по ДПТ) и анализу решений (см. главу 5 настоящего руководства).

Неудачи в мотивации и в запоминании предоставляют для ведущих возможности продемонстрировать членам группы принципы управления поведением и его обучения (см. главу 8 настоящего руководства, особенно раздел XVII). В долгосрочной перспективе цель состоит в том, чтобы использовать эти принципы для замены осуждающих теорий, основанных на силе воли и психических расстройствах, которые часто наблюдаются у людей с эмоциональной дисрегуляцией. Невыполнение домашних заданий — это проблема, которая должна быть решена.

## **Как способствовать выполнению домашних заданий между занятиями**

Я нахожу полезными следующие стратегии, которые помогают членам группы повысить частоту практики навыков между сессиями.

1. **Давайте конкретные задания.** Когда вы назначаете домашнее задание, будьте предельно конкретны. Кроме того, предоставьте клиентам календарь домашних заданий, чтобы записывать задания, и рабочие листы, чтобы записывать результаты своей практики. Отправляйте в течение недели электронные письма, текстовые сообщения или другие напоминания, чтобы напомнить всем о заданиях.
2. **Давайте клиентам возможность выбора рабочих листов.** На веб-сайте этой книги обычно есть как минимум два рабочих листа для каждого задания. Я обнаружила, если дело доходит до рабочих листов, у клиентов возникают весьма специфические симпатии и антипатии. Одним нравится писать много, другим — нет. Я разработала ряд рабочих листов практически для каждого раздаточного материала, чтобы клиенты могли лучше контролировать то, что они на самом деле практикуют и записывают.
3. **Подкрепляйте выполнение домашних заданий.** Это можно сделать, выдавая реальную награду, учитывающую особенности группы тренинга. Мы выдаем одну наклейку за каждый рабочий лист, который клиент заполняет между занятиями. Если по какой-то причине клиент не имел доступа к заданию, то заполнение любого количества рабочих листов будет вознаграждено таким же количеством наклеек. Вторичным результатом этой стратегии является то, что она отсекает практически любую серьезную причину для того, чтобы не практиковать навыки дома. Если вы хотите давать какое-либо поощрение за выполнение домашних заданий, например наклейку, вы должны конкретно объяснить клиентам, за какой объем выдается вознаграждение. Награждение наклейками оказало замечательный эффект на более строгое выполнение домашних заданий в нашей клинике и в других клиниках, о которых мы знаем. Как уже отмечалось, клиенты в наших группах любят наклейки и часто приносят свои любимые, чтобы добавить к нашим запасам. Они клеят их снаружи на свои папки. В других группах выдают конфеты. Также могут быть эффективными ваучеры, которые можно обменять на различные материальные награды. Также в терапевтических программах для зависимостей вы можете договориться с местными магазинами, что они пожертвуют ящик с подарками для использования в этих программах.
4. **Не отдавайте награду, если клиент не выполнил необходимое домашнее задание.** Этот момент имеет решающее значение. Многие клиенты будут очень расстроены, сердиты или грустны, не получив награду, или даже могут заплакать. В любом случае может показаться, что

намного проще дать награду, но это ошибка. Как только вы сделаете это несколько раз, функция наклеек как награды за выполнение домашних заданий будет потеряна. Те, кто выполняет домашнее задание ради наклеек, могут затем расстроиться. Если вы хотите подкрепить другие виды поведения (например, усердие), можете выдавать другие награды. Например, я выдаю словесные “10 тысяч золотых звезд” (а иногда и экстравагантные “12 тысяч или 13 тысяч”) каждый раз, когда кто-то демонстрирует поведение, подкрепления которого я добиваюсь. Хотя звезды являются чисто вербальными, создается ощущение, что клиенты очень хотят их заработать. Я начала делать это в группах тренинга навыков, когда на занятии одна клиентка недовольно сказала, что слышала, как я раздаю золотые звезды в других местах, и она хотела бы знать, почему я никогда не выдавала их в ее группе.

5. ***Начинайте анализ домашнего задания с одного или двух клиентов, которые его не выполнили.*** Спросите в начале занятия, кто не выполнил домашнее задание. Начните с тех, кто его не сделал, и задайте ряд перечисленных выше вопросов. У среднестатистического клиента анализ невыполненного домашнего задания вызывает отвращение, несмотря на ваши попытки сделать это как можно более мягко. Тем не менее эти негативные ощущения, возникающие в ходе анализа невыполненного домашнего задания, могут быть очень мотивирующими, поэтому его не следует пропускать, независимо от того, насколько усердно клиенты пытаются принудить вас к этому. Однако вы можете иногда заканчивать анализ, как только вам покажется, что своеволие клиентов или их отказ продолжать затрудняет работу. Как правило, когда клиент отказывается отвечать, моя политика заключается в том, чтобы перейти к следующему участнику или теме. Обычно я не упускаю возможности подтолкнуть членов группы отвечать (и всегда тоном, который подразумевает, что я забыла, что они не хотят, чтобы их спрашивали). По сути, я заново прошу клиентов не спрашивать их в список того, что нужно прекратить. Исключение делается для человека, который абсолютно ясно дал понять, что он не участвует в анализе домашних заданий или в группе в целом. У такого человека я могу спросить в ходе анализа домашнего задания: “Вы все еще не делаете домашнее задание (или не делитесь информацией о своем домашнем задании)?” Или же я могу спросить: “У вас все еще забастовка?” Если ответа нет или ответ положительный, я могу продолжить или сказать: “Хорошо, я хочу, чтобы вы знали, что моя надежда умирает последней”.

6. *После обзора одного-двух клиентов, не выполнивших домашнее задание, переходите к тем, кто его сделал.* Переходите на этот этап, если более двух клиентов из восьми не выполнили свои домашние задания. Обязательно положительно подкрепите все выполненные домашние задания. На этом этапе важно выслушать все отчеты о домашнем задании и привлечь внимание других членов группы. Дайте необходимую обратную связь и попробуйте вовлечь других членов группы в обсуждение домашних заданий. При возможности сопоставляйте навыки или трудности одного члена группы с другими ее участниками.

## Применение базовых стратегий ДПТ в тренинге навыков

В ДПТ основной стратегией является следование принципам диалектики на каждом повороте терапии. Как показано на рис. 5.1, базовые стратегии ДПТ представлены в виде пар диалектических противоположностей, на одном полюсе которых — принятие, а на другом — изменение. Существует пять основных категорий стратегий: 1) общие стратегии диалектики; 2) базовые стратегии (решение проблемы против валидации); 3) стилистические стратегии (поддерживающий стиль коммуникации против провокативного); 4) стратегии координации случая клиента (консультирование клиента против интервенции в ближайшее окружение клиента); 5) интегративные стратегии. Базовые стратегии в виде решения проблемы и валидации вместе с общими стратегиями диалектики образуют главные компоненты ДПТ. Стратегии коммуникации представляют собой совокупность стилей межличностного взаимодействия и общения, используемых в терапии. Стратегии координации случая клиента раскрывают особенности реагирования психотерапевта на социальное окружение клиента и взаимодействие с ним.

Как можно видеть на рис. 5.2, ДПТ представляет собой терапию, состоящую из модулей. Модульность заключается в том, что терапевт при необходимости может добавлять или исключать те или иные стратегии в рамках различных модулей терапии. Процедуры тренинга навыков являются частью стратегий решения проблемы (стратегии изменения). Хотя список модулей, показанных на рис. 5.2, не является исчерпывающим, он представляет собой стратегии терапии, которые обычно используют тренеры навыков и которые более подробно описаны далее в этой главе. Тренинг навыков поможет клиенту обучиться применять новые адаптивные способы реагирования в жизненных ситуациях. Хотя тренинг нацелен на освоение как навыков изменения, так и навыков принятия (рис. 5.3), обучение новым навыкам и их использование предполагают прежде всего изменение со стороны клиента.



*Рис. 5.1. Терапевтические стратегии ДПТ. (Из книги "Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности", М. Линехан, пер. с англ., изд. "Диалектика", 2020). Воспроизводится с разрешения*



*Рис. 5.2. Пример универсальности стратегий и процедур*

Интегративные стратегии описывают, как справляться с конкретными проблемными ситуациями, которые могут возникнуть во время тренинга навыков, например с проблемными отношениями с терапевтом, суицидальным поведением, поведением, разрушающим терапию, и сопутствующей терапией. Одни из этих стратегий уже обсуждались в главах 3 и 4, другие трансформированы в навыки для клиентов и будут обсуждаться в главах 6–10. Все стратегии подробно описываются в основном учебнике по ДПТ [3]. Тренеры навыков должны знать их все, чтобы гибко реагировать на проблемы, которые могут возникнуть. В этой главе дан обзор основных стратегий и процедур ДПТ; здесь также затронуты некоторые проблемы, которые могут возникнуть, особенно в ходе тренинга навыков, и описаны некоторые модификации стратегий, которые я нашла полезными, особенно в контексте групповых занятий.

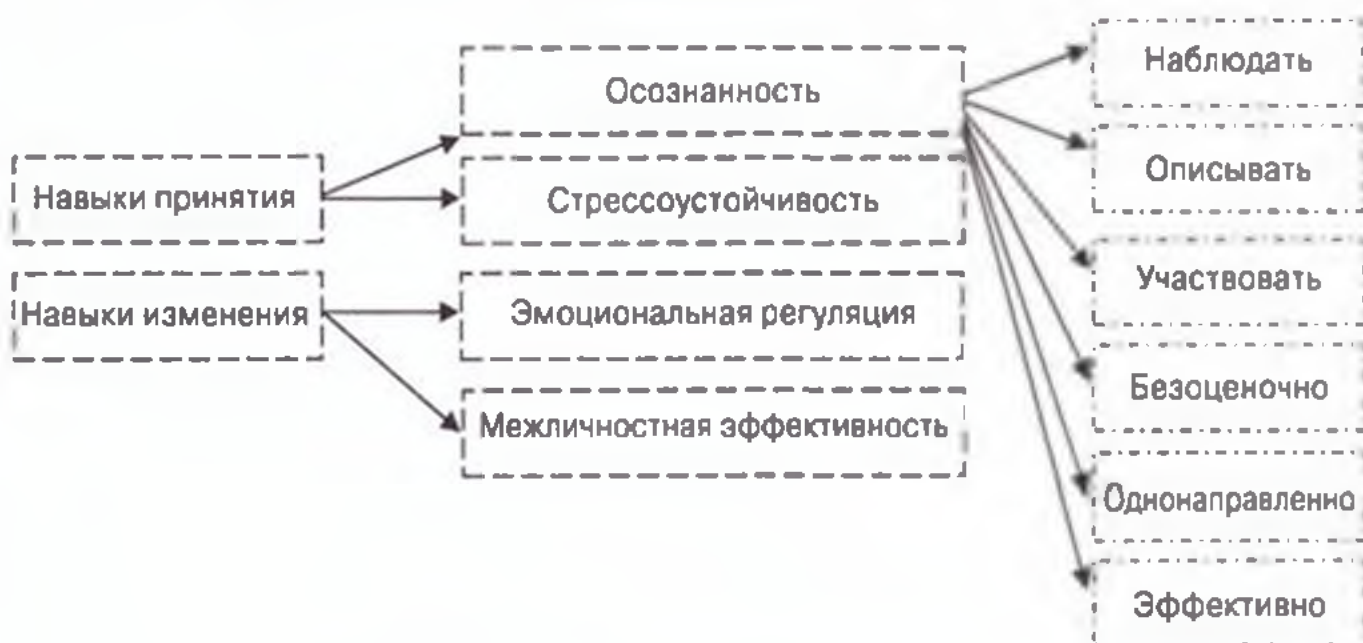


Рис. 5.3. Пример модулирования навыков ДПТ

## Стратегии диалектики: поддержание равновесия в терапии

Диалектика в ДПТ сфокусирована на двух уровнях терапевтического поведения. На первом уровне тренер навыков должен обращать внимание на диалектическое равновесие, возникающее внутри терапевтического окружения. На групповых занятиях каждый член группы (включая каждого ведущего) находится в состоянии постоянных диалектических противоречий самых различных уровней и направлений. Первая группа противоречий состоит из противоречий между каждым отдельным участником и группой в целом. С этой точки зрения группа имеет собственную идентичность, и каждый ее



член может реагировать на группу в целом. Так, например, член группы может находиться в состоянии диалектического противоречия с нормами, убеждениями и установками группы или ее “типа личности”. Кроме того, поскольку идентичность группы как целого представляет собой не только сумму частей, но и нечто большее, идентичность каждого участника в каком-то аспекте определяется его отношением к группе. Поскольку идентичность группы и идентичность каждого ее члена за год тренинга навыков меняются, идентификация участников с группой и борьба, которая при этом возникает, создает диалектическое противоречие, которое можно использовать на благо терапевтического прогресса.

Вторая группа противоречий состоит из противоречий внутри каждой отдельной пары, входящей в группу, — противоречий, которые в любой момент, когда два члена группы взаимодействуют, могут активизироваться. Отрицательная сторона разрешения членам группы взаимодействовать друг с другом вне группы состоит в том, что отношения между ними могут развиваться за пределами открытой публичной групповой арены тренинга навыков. Таким образом, диалектическое противоречие между одним и другим членами группы часто не бывает очевидным для ведущих или других ее членов. Наложение друг на друга и взаимодействие этих двух уровней, так сказать, является третьей группой диалектических противоречий между каждым отдельным человеком и его уникальным окружением — контекст, который вносится в тренинг на основе воспоминаний клиента о предыдущем опыте взаимодействия с людьми.

Тренеры должны осознавать наличие многочисленных противоречий, влияющих на занятия тренинга навыков в каждый отдельно взятый момент. Поддержание равновесия во время терапии и перемещение его в сторону примирения и наращивания являются задачами тренеров навыков. Здесь каждому ведущему важно помнить, что он также является членом группы и, следовательно, также находится в диалектической противоречии с группой в целом, с другим тренером и с каждым отдельным участником.

Ясно, что необходимая в этом случае структура диалектики обладает свойствами динамической открытой системы. Система включает в себя не только присутствующие, но и все внешние влияния, которые привносятся в групповые занятия через механизмы долгосрочной памяти и установившиеся поведенческие модели. Эта схема поможет ведущим группы избежать ошибки, согласно которой поведение ее членов всегда интерпретируется с точки зрения замкнутой системы, а это означает, что все ответы являются прямой реакцией на события, происходящие на занятиях. Это более характерно все же для групповой деятельности или ситуаций, когда нужно вспомнить о событиях, произошедших вне занятий. Клиенты, испытывающие трудности с регуляцией

эмоций, часто никак не могут отказаться перестать думать о крайне стрессогенных событиях в моменте, чтобы прекратить ходить по кругу и сосредоточиться на чем-то одном. С другой стороны, ошибкой ведущих также является никогда не соотносить поведение клиентов с событиями, которые возникают на занятиях. Это то диалектическое противоречие между воздействующими событиями, на которое ведущие должны настроиться.

Второй уровень фокуса диалектики — это обучение диалектическому мышлению и его моделирование как замена дихотомическому, или черно-белому, мышлению. Как для тренеров, так и для ко-тренеров важно хорошо знать множество подходов диалектики.

### **Специальные стратегии диалектики**

Стратегии диалектики описываются простым языком в раздаточных материалах по диалектике (см. *Межличностная эффективность: раздаточные материалы 15, 16* в книге М. Линехан *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы* (“Диалектика”, 2020)) и более подробно — в главе 7 основного учебника по ДПТ. Хотя ведущие так или иначе будут использовать все стратегии диалектики, некоторые из них особенно полезны при тренинге навыков.

Наиболее распространенные стратегии диалектики в ДПТ — использование историй и метафор. Учебные заметки для каждого навыка (главы 6–10 настоящего руководства) предлагают ряд примеров, которые являются далеко не исчерпывающими. Например, в начале тренинга навыков появляется вероятность войти в парадокс — как может быть, что каждый делает все от него зависящее и одновременно должен делать это еще лучше. Такое понимание парадокса предполагает, что тренеры будут воздерживаться от предоставления рациональных объяснений; для достижения понимания и продвижения к единству противоположностей каждый участник должен решить это противоречие для себя сам.

Игра в адвоката дьявола — еще одна ключевая стратегия. Тренер предлагает утверждение, которое является доведенной до абсурда вариацией одного из дисфункциональных убеждений его клиента, а затем выполняет роль адвоката дьявола, пытаясь помешать попыткам клиента его опровергнуть. Это важная стратегия, которая помогает клиентам избавиться от неэффективных мифов об эмоциях и использовании межличностных навыков. Почти любые несчастья или кризисы дают возможность практиковать не только конкретные навыки, но и стратегию обращения недостатков в достоинства (т.е. нахождения положительных моментов в отрицательных ситуациях).

Как я уже отмечала в главе 2 настоящего руководства, ведение открытой (в большей мере, чем закрытой) группы дает возможность изменениям происходить естественным образом — еще одна диалектическая стратегия. Диалектика крайне необходима в двух наиболее важных характеристиках тренинга навыков: оценке использования навыков и обучении новым навыкам. Диагностика, основанная на диалектике, предполагает открытое признание вероятности сделать ошибку в своем анализе и понимание трудностей клиента в отношении навыков. Это означает необходимость всегда задавать вопрос “Что здесь было упущено?” Групповые занятия в особенности предлагают богатое окружение, которому можно продемонстрировать безрезультатность подхода к решению проблемы путем размышлений о том, что “правильно или неправильно”. Независимо от того, насколько блестящим будет решение конкретной проблемы, всегда остается вероятность того, что член группы придумает другую стратегию, которая может быть столь же эффективной. И каждое решение проблемы имеет собственный набор ограничений; это означает, что всегда есть “оборотная сторона медали”. Чрезвычайно важно для ведущего группы не бросаться в битву, пытаясь доказать, что навыки, которым он обучает, — единственно правильное средство, чтобы справиться с любой ситуацией или даже любой особой ситуацией. Хотя навыки бывают очень эффективными для определенных целей, они не являются более “правильными”, чем другие подходы. Таким образом, задача тренеров состоит в том, чтобы неоднократно задавать вопросы “Как можно сделать так, чтобы мы все были правы, и как можно проверить эффективность наших стратегий?”

### **Типичные диалектические противоречия**

#### **Чувства и убеждения против мудрого разума**

Стратегия мудрого разума — это первый базовый навык осознанности, которому обучают (см. главу 7 настоящего руководства) и который требует поощрения на протяжении всего тренинга. Когда клиент делает заявление, передающее его эмоциональное состояние (например, “Я чувствую себя толстой и нелюбимой”), так, как будто его субъективные чувства точно отображают объективную реальность (“Я являюсь толстой и нелюбимой”), полезно время от времени просто спрашивать клиента: “Прямо сейчас меня не интересует, что вы считаете или думаете. Меня интересует, что вы считаете истинным вашим мудрым разумом. В чем вы уверены, как в истине? Что ваш мудрый разум называет истиной?” Диалектическое противоречие располагается между тем, во что клиент верит своим эмоциональным разумом, и тем, что он считает истиной (рациональный разум); синтезом является то, что он считает истиной

своим мудрым разумом. Подталкиванием в направлении мудрого разума, конечно, легко можно злоупотребить, особенно когда тренер навыков подменяет мудрый разум собственным мнением. Это бывает особенно сложно, когда ведущий переоценивает мудрость собственных знаний или суждений. Ценность терапевтического смирения трудно переоценить. Когда возникают подобные расхождения, задача тренера — спросить себя: “Что из своей позиции я могу выбросить за борт?”, одновременно с этим стремясь найти синтез. В ДПТ одна из главных задач консультативной команды состоит в обеспечении противовеса тому высокомерию, которое часто сопутствует сильной позиции психотерапевта или тренера.

### Готовность против своеволия

Противоречие между “готовностью” и “своеволием” является важным моментом в тренинге навыков. Хотя более подробно я вернусь к этому в главе 10 настоящего руководства, необходимо сказать, что основное противоречие состоит между адекватным реагированием на ситуацию (готовностью) и таким реагированием, которое противоречит требованиям ситуации или исходит из собственных потребностей, а не требований ситуации (своеволием). Таким образом, своеволие включает в себя как дезадаптивные попытки исправить ситуацию, так и пассивный отказ от реагирования вообще.

Многие виды этого противоречия могут возникнуть во время тренинга навыков. Одно из главных возникает в контексте группы, когда участник или группа в целом уходят от контакта с ведущими или отказываются взаимодействовать с ними. Противоречие возникает в результате попыток ведущих одновременно повлиять на участника или группу и позволить себе оказаться под влиянием участника или группы. Важный вопрос, выраженный несколько прямолинейно, заключается в следующем: насколько сильно ведущий должен подталкивать вперед и насколько сильно участник или группа в целом должна сопротивляться? Использование терминов “своеволие” и “готовность” может оказаться весьма полезным в этой дилемме. Я обнаружила, что много раз обсуждала, кто должен проявлять своеволие во взаимодействии — я, клиент или мы оба. Конечно, ответ на этот вопрос зависит от того, что требуется в данной ситуации, и именно в этот момент на первый план выступают навыки. Тем не менее это также является вопросом перспективы или фокуса диалектики. Ведущие не должны упускать из вида потребности участников или всей группы в настоящий момент и в долгосрочной перспективе — текущий комфорт против будущих преимуществ — и стараться уравнивать соответствующие этому цели. Если такое равновесие потеряно, ведущие могут оказаться перед опасностью своеволия. Слишком легко начать борьбу за власть с членами

группы, когда потребности тренеров добиваться прогресса у клиентов, чувствовать себя эффективными или создавать более комфортную атмосферу вступают в конфликт с потребностями участников.

Проблема “своеволие против готовности” проявляет себя самым открытым образом, когда тренер навыков влияет на потребности отдельного участника или группы в целом. Это наиболее часто происходит тогда, когда кто-то из участников отказывается взаимодействовать, проявляет враждебность или ведет себя таким образом, что влияет на настроение, комфорт и продвижение всей группы. Согласно моему опыту, такая угроза благополучию группы может выявить тенденцию к своеволию в тренинге навыков. Как правило, противоречие здесь находится между двумя типами своеволия. С одной стороны, тренер может проявлять своеволие, активно контролируя заблудшего члена группы или нападая на него и его поведение. Поскольку члены группы по отдельности часто не обладают нужными навыками, чтобы справиться с отрицательным влиянием, когда один из участников создает конфликт, они могут устраниваться. Если настроение группы становится все более и более напряженным или безнадежным, естественно, тренер навыков захочет его изменить; таким образом, попытка контролировать члена группы инициирует конфликт. С другой стороны, тренер может проявить такое же своеволие, игнорируя конфликт и напряженное настроение или реагируя на него пассивно. В таком случае за пассивностью на самом деле скрывается активность, поскольку игнорирование противоречия проявляется в том, что ведущий продолжает усиливать и обострять конфликт.

Синтез своеволия всех сторон — это готовность. Крайне важно помнить, что независимо от того, насколько отвратительным может быть поведение клиента, своеволие нельзя побороть своеволием. Таким образом, очень важно, чтобы тренеры навыков отвечали на своеволие готовностью. Например, я часто находила полезным спросить (тихим голосом) клиента, который, казалось, был своеволен: “Вы случайно не испытываете своеволия прямо сейчас?” Если клиент отвечал: “Да”, я обычно спрашивала: “Как долго, по вашему мнению, вы собираетесь проявлять своеволие?” Независимо от его ответа я “разрешала” клиенту продолжать своевольничать и только просила дать мне знать, когда вернется готовность. У подростков, которые проявляли своеволие в тренинге навыков, я обычно спрашивала: “Хм, ты случайно не устраиваешь забастовку?” Если он отвечал: “Да”, я говорила: “Хорошо” и возвращалась к остальной группе.

## Хороший парень против плохого

В групповых занятиях, поддерживающих совместную деятельность участников, быть ведущим — зачастую довольно тяжелая работа. Различное настроение, в котором члены группы приходят на занятия, и их реакции на события внутри сессий могут очень сильно влиять на готовность конкретного участника к совместной работе на каждом групповом занятии. Нередко вся группа бывает “не в настроении” для работы на конкретном занятии. Когда это происходит, ведущие должны продолжать взаимодействовать с членами группы, пытаясь заставить их снова работать вместе. Однако эта попытка взаимодействовать с членами группы часто воспринимается ими как “давление”, а ведущий, выполняющий такую работу (обычно основной тренер группы) выглядит в глазах участников “плохим парнем”. В этот момент ко-тренеру часто бывает полезно валидировать переживания членов группы. Поскольку на участников оказывает давление основной тренер, они часто не только не отступают, но становятся еще более жесткими в своем отказе взаимодействовать. Валидация со стороны ко-тренера может уменьшить отрицательное воздействие на участников и повысить их работоспособность. Однако, когда это происходит, ко-тренера могут посчитать “хорошим парнем”. Таким образом, возникает диалектическое противоречие между ведущими. Этот сценарий тесно связан с психодинамическим понятием “расщепления”.

В том, что ведущие могут позволить себе “расщепление” — действовать независимо, а не как сплоченное целое, — заключается опасность. Это чаще всего случается, если один из тренеров начинает считать свою личную позицию “правильной”, а позицию другого ведущего — “неправильной”. Когда это происходит, ведущие отстраняются друг от друга и нарушают баланс, который в противном случае мог бы иметь место. Это не проходит незамеченным, потому что члены группы пристально следят за отношениями между ведущими. Я часто сравниваю групповой тренинг навыков с семейными обедами. Большинство участников имеют немалый опыт неразрешенных конфликтов и столкновений, происходящих за семейными обедами. Групповой тренинг навыков предоставляет возможность участникам пережить синтез противоречий, прежде чем сделать вывод по поводу конфликта. Способность ведущих поддерживать диалектичность в своих отношениях, т.е. оставаться единым целым, даже если они занимают разные роли, — суть данного тренинга. Конечно, быть “хорошим парнем” может быть вполне комфортно, а быть “плохим парнем” — довольно некомфортно. Поэтому от основного тренера требуются определенное мастерство и чувство уверенности в себе, чтобы сыграть роль “плохого парня” (я должна обратить внимание на то, что не всегда основной

тренер является “плохим парнем”; каждый из ведущих может взять на себя эту роль).

Другое диалектическое противоречие, которое можно встретить, — это противоречие между ведущими тренинга навыков и индивидуальными терапевтами клиентов. Здесь тренеры навыков могут быть то “хорошими”, то “плохими парнями”, а индивидуальные терапевты могут играть противоположные роли. По моему опыту, в течение первого года стандартной программы комплексной ДПТ тренеры навыков чаще всего играют роль “плохих парней”, а индивидуальные терапевты — “хороших”, тем не менее иногда роли меняются. Фактически это является одним из самых больших преимуществ разделения тренинга навыков и индивидуальной терапии в ДПТ: это позволяет клиенту одновременно иметь “плохого парня” и “хорошего парня”. Таким образом, клиент более легко переносит свое пребывание в терапии.

Фигура “хорошего парня” часто удерживает клиента в терапии, когда он решает конфликты с “плохим парнем”. Многие люди, испытывающие трудности с регуляцией эмоций, не имеют опыта разрешения конфликта достаточно долгих болезненных отношений, а также опыта переживания подкрепления от такого разрешения. Поэтому ДПТ предлагает, возможно, уникальный контекст, в котором это можно сделать. В определенном смысле у клиентов всегда есть доброжелательный консультант, который поможет им справиться с конфликтами между ними и другими сторонами. Важнейшим моментом является то, что исполнитель роли “хорошего парня” всегда должен быть способен рассматривать терапевтические отношения как целостные и не позволять им переходить в отношения “правильный против неправильного” или “хороший парень против плохого”. Эта способность тренеров навыков поддерживать целостность таких отношений в конечном итоге научит тому же самому их клиентов. Если между ведущими будет диалектическое равновесие, клиенты научатся этому самостоятельно.

## Содержание против процесса

Как отмечалось ранее, групповому процессу не уделяют систематического внимания во время тренинга навыков, за исключением тех случаев, когда негативный процесс угрожает разрушить группу. Чтобы все проходило гладко, важно, чтобы ведущие ознакомили участников с отличием тренинга навыков от групповой психотерапии. Те, кто посещали последнюю, часто испытывают трудности в отношении дифференциации тренинга навыков от обсуждения межличностных процессов и работы над ними. Когда в группе возникают межличностные конфликты, или эмоции настолько выходят из-под контроля, что трудно добиться прогресса, сразу же возникает противоречие между

решением продолжать обучать содержанию тренинга или прекратить обучение навыкам и сосредоточиться на групповом процессе.

Сосредоточиваться на групповом процессе может оказаться трудным, особенно когда клиенты крайне дисрегулированы. Часто такие клиенты не могут справиться и с пятью минутами такого обсуждения процесса. Опасность состоит в том, что если конфликт начался на одном занятии, то он может не завершиться, потому что клиенты могут просто уйти или занятие заканчивается. Когда это происходит и конфликт серьезен, ведущим тренинга навыков, возможно, потребуется потратить время, разговаривая по отдельности с участниками, чтобы помочь им решить эти вопросы. Если возможно, лучше отложить эти обсуждения до того, как завершится занятие, или задержать участников после занятия, обсудить проблему с ними по телефону между занятиями (если конфликт серьезный) или перед следующим занятием. Чтобы подчеркнуть, что эти обсуждения не являются индивидуальной терапией, я провожу их где-то в коридоре и, если для того, чтобы поговорить, необходимо зайти в комнату, держу дверь открытой. С другой стороны, если присутствует только содержание без какого-либо внимания к процессу, в конечном итоге группа может распасться. В частности, это бывает в тех случаях, когда ведущие могут установить нормы прихода вовремя на групповые занятия, контролировать выполнение домашних заданий и концентрацию внимания участников на занятиях, а также уважительное отношение участников друг к другу. В таких случаях соблюдение диалектического равновесия между содержанием и процессом имеет важное значение. Согласно моему опыту, одни ведущие тренинга навыков лучше справляются с содержанием и с легкостью игнорируют процесс, тогда как другие хорошо справляются с процессом и игнорируют содержание. В редких случаях ведущие считают достижение полного равновесия легкой задачей.

Возможно, главным здесь является признание того, что лица с низкой стрессоустойчивостью стремятся сделать каждый момент своей жизни комфортным. Их неспособность забыть о дискомфорте и сосредоточиться на выполнении задания представляет собой грозное препятствие для продолжения работы над содержанием, когда процессуальные проблемы выходят на передний план. Мы считаем необходимым все время двигаться вперед. Для продвижения вперед обычно требуется, чтобы тренеры игнорировали некоторые или даже большинство процессуальных проблем и реагировали так, как если бы клиенты сотрудничали, даже если они не делают этого. Это то шаткое равновесие, которого можно достигнуть только вместе с опытом.



## Следование правилам против подкрепления самоутверждения

Как мы отмечали в главе 3 настоящего руководства, тренинг навыков ДПТ придерживается ряда правил. Эти правила не являются маловажными, а некоторые из них недвусмысленны и непреложны. С другой стороны, основная цель ДПТ — обучать навыкам межличностного общения, включая способность к самоутверждению. Если тренеры навыков хорошо делают свою работу, со временем возникает противоречие между поддержанием правил (вопреки самоутверждению клиентов и их просьб об обратном) и подкреплением растущих навыков самоутверждения клиентов путем уклонения, когда требуется, от правил, если это происходит надлежащим образом. Способность балансировать между тем, чтобы “сдаваться” и “не сдаваться”, крайне важна. Именно здесь сострадательная гибкость ведущих должна быть уравновешена непоколебимой устойчивостью (качества, обсуждаемые в главе 4 основного учебника по ДПТ).

То, что требуется от тренеров навыков, — четкое понимание. Отказ ради самого отказа является таким же жестким решением, как и соблюдение правил ради самих правил. Одного того факта, что клиент просит уклониться или отказаться от правила соответствующим образом, еще недостаточно для удовлетворения просьбы. Ясно, что соответствующие запросы не всегда встречают радушный прием в реальном мире. На самом деле одно из ключевых заблуждений многих людей, с которыми я работала, заключалось в их убеждении, что если они попросят о чем-то надлежащим образом, то мир будет (или должен) всегда давать им желаемое или то, в чем они нуждаются. Научиться справляться с тем, что это не всегда происходит, существенно важно для личностного роста и является одной из целей модуля стрессоустойчивости (см. главу 10 настоящего руководства). С другой стороны, попытку преподать этот основной урок не следует путать с произвольным отказом делать исключения, когда того требует ситуация. Еще раз: концепция готовности может рассматриваться как синтез и, значит, как путь, которым ведущим нужно следовать.

Однако готовность требует ясности в отношении роли тренеров навыков. Необходима ясность в отношении конечных задач терапии для каждого участника (или для группы в групповых занятиях) и средств достижения целей. Противоречие, которое чаще всего возникает, — это желание находиться в комфорте и желание научиться бороться с дискомфортом. Ведущие должны исходить из этих двух целей при принятии решения о том, какая реакция наиболее эффективна в ответ на самоутверждающее поведение клиента.

Задача будет намного проще, конечно, если тренеры смогут рассматривать растущее самоутверждение клиента скорее как прогресс, а не угрозу. Однако

жизнь ведущих усложняется, когда клиенты начинают взаимодействовать с ними на равных, а не как “клиенты”. Отношения “один — выше, другой — ниже”, так часто существующие в психотерапии, подвергаются угрозе, как только клиент начинает демонстрировать прогресс. В той степени, в которой тренеры навыков смогут порадоваться растущим способностям клиентов их переиграть и перехитрить, терапевтический прогресс будет нарастать, а не подвергаться угрозе разрушения. Существенно важно в групповом контексте, конечно, уважать точку зрения других членов группы. Также для ведущих важно научиться распознавать тот момент, когда они пытаются пробить лбом стенку и не стремиться отстаивать свою точку зрения любой ценой. В эти моменты готовность тренера уклониться от правил и согласиться на настойчивую просьбу клиента может полностью поменять характер терапевтических отношений.

Использование двух ведущих в групповом тренинге предлагает дальнейшие возможности в утверждении диалектики, как отмечалось ранее. По сути, стиль каждого тренера может выполнять функцию одного из элементов диалектического противоречия. Например, можно использовать стратегию “хороший парень, плохой парень”, в которой один тренер сосредоточивается на содержании, в то время как второй — на процессе. Или один тренер может помочь другому и члену группы произвести синтез противоположностей или конфликтующих сторон. Если один ведущий представляет одну сторону целостности, то второй — противоположную.

## **Базовые стратегии: валидация и решение проблем**

### ***Валидация***

Стратегии валидации (представляющие собой основу принятия) являются существенно важными в ДПТ. Как отмечалось ранее, необходимость объединить валидацию — набор стратегий принятия — с решением проблем и другими стратегиями изменения привела меня к разработке “новой” версии КБТ. Решение проблем должно переплетаться с валидацией. Как и в индивидуальной ДПТ, в каждом групповом занятии тренинга навыков используются стратегии валидации. Они подразумевают безоценочное отношение и постоянный поиск истины в каждом ответе клиента (а в групповом контексте — группы в целом). В групповом контексте как ведущие, так и группа в целом функционируют как противоположная сторона по отношению к инвадации окружения, которую обычно испытывают лица с эмоциональной дисрегуляцией.

Первой общей задачей валидации во время тренинга навыков является помощь клиентам в наблюдении и точном описании собственных эмоций, мыслей и явных моделей поведения. Большая часть занятий поведенческого тренинга навыков ДПТ (в частности, тренинга осознанности) направлена только на это. Во-вторых, тренеры общаются с клиентами сочувственным тоном, с эмоциональными нотками, выражают свое понимание (хотя и не обязательно согласие) с их убеждениями и ожиданиями и четко наблюдают за их поведением. Другими словами, ведущие наблюдают и точно описывают поведение клиентов. В-третьих, и в самых главных, ведущие сообщают, что эмоциональные реакции клиентов, их убеждения/ожидания и явное поведение понятны и имеют смысл в контексте их жизни и происходящего. Особенно важным для тренеров является валидация нормативного поведения и того, которое соответствует обстоятельствам клиентов. В каждом случае тренеры ищут крупинцы золота в куче песка — валидацию того, что могло бы быть иначе в дисфункциональной реакции. Этот подход противоположен инвалидации окружения. Компоненты валидации указаны на рис. 5.2 и рассматриваются ниже, а более подробно — в *Межличностная эффективность: раздаточные материалы 17 и 18* и в главе 8 основного учебника по ДПТ.

Как в групповом, так и в индивидуальном тренингах навыков необходима постоянная поддержка. Самой большой проблемой для ведущих здесь будет, очевидно, поддерживать силы, необходимые для уговоров, задабривания, подталкивания, сладких слов и поощрения очень медленного продвижения клиентов в направлении принятия нового, более адаптивного поведения. Противоречие между “я не могу, я не буду” и “вы можете, вы должны” способно истощить даже самого активного тренера. Ведущие должны полагаться друг на друга с целью притока свежей энергии, когда один устает или умышленно пытается избежать разговора с членами группы.

Не менее важно в групповом тренинге навыков выявить и усилить валидацию клиентами друг друга. Способность валидировать других — один из навыков, которому обучает модуль межличностной эффективности. Индивиды с высокой эмоциональной дисрегуляцией очень часто не способны сопереживать и валидировать друг друга. Они также могут давать высокооценочные ответы (в некоторых группах это может стать отдельной проблемой, если подведение итогов в конце занятия включает индивидуальные наблюдения). Для них будет большим трудом понять и валидировать эмоциональные паттерны, которые они не переживали, мыслительные паттерны, с которыми не были знакомы, и поведенческие паттерны, которые они ранее не демонстрировали. Согласно моему опыту, члены группы все же способны валидировать друг друга, и гораздо большая задача стоит перед тренерами — избегать критических

замечаний и обеспечивать обмен ценными отзывами. “Мир любой ценой” — типичная цель для людей, находящихся в инвалидирующем окружении, но не она должна стать нормой в групповом тренинге навыков. Другие клиенты, естественно, выросли с нормой “нет мира любой ценой”, — вот еще где нужно действовать диалектично.

В групповых занятиях тренинга навыков валидация означает, что ведущие должны всегда выделять истину, содержащуюся в комментариях клиентов и групповом опыте, даже если одновременно с этим демонстрируют противоположную точку зрения. Конфликт внутри группы или между отдельным ее членом и тренером решается с помощью валидации обеих сторон конфликта и принятия решения, которое синтезирует обе точки зрения, а не инвалидирует одну из сторон.

### Как валидировать клиентов

Суть валидации заключается в следующем: тренеры навыков сообщают клиентам, что их реакции имеют смысл и понятны в контексте их нынешней жизненной ситуации. Ведущие активно принимают клиентов и сообщают им о своем принятии. Реакции клиентов принимаются всерьез, не сбрасываются со счетов и не упрощаются. Стратегии валидации требуют от тренеров поиска, узнавания и разъяснения клиентам и/или группе в целом валидации, содержащейся в их реакциях на события. Обращаясь с непослушными детьми, родители должны “поймать” момент, пока те ведут себя хорошо, чтобы укрепить их поведение; аналогичным образом тренеры должны обнаруживать валидацию в ответах клиентов, иногда усиливать, а затем укреплять ее.

Здесь важны две вещи. Во-первых, валидация означает признание того, что уместно. Это не означает “сделать” что-то уместным. Также это не означает валидацию того, что неуместно. Ведущие наблюдают, испытывают и подтверждают, но не создают валидацию. Во-вторых, “валидное” и “научное” не являются синонимами. Наука может быть одним из способов определения того, что уместно, логично, в принципе разумно и/или поддерживается общепринятыми авторитетами. Однако аутентичный опыт или восприятие личных событий также вправе претендовать на валидность, по крайней мере когда это сходно с опытом других людей или согласуется с другими часто наблюдаемыми событиями.

Валидацию можно рассмотреть как шестиуровневый процесс. Каждый последующий уровень является более комплексным, чем предыдущий, и зависит от предыдущих уровней. Взятые вместе, они являются определяющими характеристиками ДПТ, и их нужно использовать при каждом взаимодействии с клиентом. Я описала эти уровни более подробно в публикации 1997 года [1].

- **На уровне 1 валидации ведущие тренинга навыков слушают и наблюдают за тем, что говорят и делают клиенты.** Они также прикладывают активные усилия, чтобы понять, что они слышат и наблюдают. Суть этого шага заключается в том, что тренер и ко-тренер остаются активными и заинтересованными в клиентах, обращая внимание на то, что они говорят и делают в настоящий момент. Тренеры отмечают особенности реакций во взаимодействии. Валидация на уровне 1 сообщает о том, что клиент сам по себе, а также его присутствие, слова и реакции на занятии обладают “такой силой, которая заслуживает серьезного внимания и [обычно] принятия” [2]. Хотя оба ведущих отвечают за валидацию уровня 1, обращая внимание на особенности реакций всей группы, она является предметом особой ответственности ко-тренера, как указано в главе 2.
- **На уровне 2 валидации ведущие точно “отзеркаливают” чувства, мысли, догадки и поведение клиентов.** Тренеры выражают клиентам понимание, слушая, что они говорят, и наблюдая, что они делают и как реагируют. Валидация на уровне 2 санкционирует, признает или подтверждает подлинность каждого индивида и того, что он собой представляет. На уровне 2 тренеры всегда проверяют, точна ли их рефлексия, и всегда готовы отказаться от своего предыдущего понимания в пользу нового понимания.
- **На уровне 3 валидации ведущие проговаривают невысказанное.** Тренеры высказывают свое понимание аспектов опыта клиента и реагируют на события, которые не были напрямую вербализированы клиентами. Тренеры просчитывают в уме причины поведения клиентов и описывают, как они себя чувствуют, чего хотят, о чем думают или что делают, исходя из своего знания о случившемся. Тренеры могут увидеть связь между последствиями поведения и самим поведением без предоставления клиентом какой-либо информации о нем. Ведущие также могут артикулировать эмоции и значения, которые не были выражены клиентами. Валидация уровня 3 является наиболее важной при проверке выполнения домашнего задания и при ответах на трудности клиентов в обучении, принятии или использовании новых навыков.
- **На уровне 4 поведение валидируется с точки зрения его причин.** Валидация здесь основана на знании, что каждое поведение вызвано событиями, происходящими во времени, поэтому оно постигаемо в принципе. Ведущие валидируют (не следует путать эту валидацию с “одобрением” или “оправданием”) поведение клиента, показывая, ка-

кими прошлыми событиями оно было вызвано. Хотя для определения всех соответствующих причин, возможно, недостаточно информации, чувства, мысли и действия клиентов вполне понятны в контексте их настоящего опыта, физиологии и жизни на сегодняшний день. Как минимум то, что “есть”, всегда может быть оправдано с точки зрения достаточности причин, т.е. того, чему “следовало быть” и что каким-то образом должно было произойти, должно было случиться.

- **На уровне 5 ведущие валидируют с точки зрения настоящего контекста или нормативного функционирования.** Тренеры сообщают, что поведение оправдано, разумно, обосновано, осознанно и/или эффективно с точки зрения текущих событий, нормального биологического функционирования и/или конечных жизненных целей клиентов. Тренеры находят и рефлексиируют мудрость или истину в ответах клиентов (и часто группы в целом) и сообщают, что реакции понятны. Ведущие находят соответствующие факты в нынешнем окружении, которые поддерживают поведение клиентов. Дисрегуляция клиентов не закрывает тренерам глаза на те аспекты паттернов реакций, которые могут быть либо разумными, либо соответствующими контексту. Таким образом, тренеры ищут в реакциях клиентов их собственную обоснованность (так же, как и комментируют собственную дисфункцию в различных аспектах этих реакций, если необходимо).
- **Уровень 6 валидации требует предельной искренности со стороны ведущих.** Задача состоит в том, чтобы признавать каждого человека таким, каков он есть, видеть и реагировать на сильные стороны и возможности клиента, сохраняя при этом твердое эмпатическое понимание его реальных трудностей и ограниченных возможностей. Тренеры верят в каждого клиента и его способность меняться и двигаться к конечным жизненным целям так же, как они могли бы верить в друга или члена семьи. Тренеры реагируют на клиента с должным уважением, как на человека равного с ними статуса. Валидация на самом высоком уровне — это валидация человека таким, “какой он есть”. Ведущие видят в нем более чем исполнителя одной роли — более чем просто “клиента” или “расстройство”. Уровень 6 валидации является обращением с клиентом в манере, противоположной снисходительности или слишком большой осторожности. Она означает реагировать на человека как на способного на эффективное и разумное поведение и не предполагает, что он является больным. Если уровни 1–5 представляют собой последовательные шаги в валидации одного типа, то уровень 6 представляет собой изменение как в уровне, так и в типе.

Также стоит упомянуть здесь и две другие формы валидации.

- **Стратегии поддержки** представляют собой дальнейшую разработку форм валидации и являются основными стратегиями для активной борьбы с пассивностью и тенденциями к безнадежности у многих клиентов с выраженной эмоциональной дисрегуляцией. Используя стратегии поддержки, ведущие сообщают о своей вере в то, что клиенты делают все, что в их силах, и валидируют их способность в конечном итоге преодолеть свои трудности (тип валидации, который, если им хорошо владеть, может моментально инвалидировать восприятие клиентами своей беспомощности). К тому же тренеры выражают веру в терапевтические отношения, предлагают подтверждения и подчеркивают любые доказательства прогресса. В ДПТ поддержка используется при каждом терапевтическом взаимодействии. Хотя активную поддержку нужно снижать по мере того, как клиенты учатся доверять себе и валидировать себя, стратегии поддержки всегда остаются важными составляющими сильного терапевтического альянса.
- **Функциональная валидация** — еще одна форма валидации, регулярно используемая в ДПТ. Это форма невербальной, или поведенческой, валидации, которая иногда может быть более эффективной, чем вербальная валидация. Например, если тренер уронит пудовую гирю на ногу клиента и его реакцией будут только слова “Простите, я вижу, что это действительно неприятно! Должно быть, вам очень больно”, то это будет инвалидацией. Функциональная валидация повлечет за собой снятие инструктором гири с ноги клиента.

Дополнительную информацию читайте в главе 8 основного учебника по ДПТ.

## **Решение проблем**

Некоторые основные стратегии решения проблем обсуждались в главе 4 (стратегии поведенческого анализа, стратегии инсайта, дидактические стратегии, стратегии анализа решений и ознакомления/мотивированного обязательства сотрудничать в терапии). В этом разделе я рассматриваю несколько дополнительных важных процедур решения проблемы, как показано на рис. 5.2: управление кризисами, процедуры, основанные на экспозиции, когнитивное реструктурирование. Все эти процедуры направлены на изменение и являются основными составляющими всех главных подходов когнитивно-поведенческой терапии. Это важно не только для терапевтов, умеющих использовать эти процедуры, но и для клиентов, которые должны знать их; элементы

каждой процедуры были трансформированы в навыки ДПТ. Процедурам управления кризисами обучают в модуле межличностной эффективности (глава 8, раздел XVII, см. также *Межличностная эффективность: раздаточные материалы 20–22*). Навык противоположного действия (*Эмоциональная регуляция: раздаточные материалы 9–11*) основан на процедуре экспозиции, эффективность которой доказана при лечении тревоги и фобий. В ДПТ эти принципы были распространены на все проблемные эмоции. Навык проверки фактов (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8–8a*) основан на процедуре когнитивного реструктурирования. Эти процедуры также рассматриваются в главе 10 основного учебника по ДПТ.

### Процедуры управления кризисами

Любая реакция в межличностном взаимодействии является потенциальным подкреплением, наказанием, угасанием или отсроченным подкреплением. Управление кризисами — это обеспечение результатов конкретного поведения, нацеленных на усиление или поддержание желательного поведения и снижение нежелательного поведения. Хотя естественным образом наступающие последствия более предпочтительны (см. ниже), они не происходят достаточно часто или достаточно быстро, чтобы быть эффективными в изменении поведения клиентов. Таким образом, стратегия управления кризисами требует от ведущих тренинга навыков так организовать свои поведенческие стратегии, чтобы укреплять поведение клиентов, представляющее собой прогресс, и одновременно с этим ослаблять или подавлять их дезадаптивное поведение.

Ориентация в управление кризисами в ходе тренинга навыков начинается с первого занятия. Когда на первом вводном занятии происходит знакомство с правилами тренинга навыков ДПТ, обсуждаются основные терапевтические ситуации. Однако только два правила описывают четко обозначенные ситуации (четырёхнедельный пропуск запланированных занятий тренинга навыков или непосещение четырех запланированных сессий подряд в индивидуальной терапии (если клиент проходит стандартную ДПТ), равно как и отдельных программ тренинга навыков (если клиент не участвует в ДПТ)), которые ведут к прекращению терапии. Не существует четко сформулированных случаев нарушений других правил. Согласно моему опыту, никогда не следует сообщать клиентам, что они будут отстранены от занятий, если нарушат другие правила. Тем не менее существуют последствия кризисов. Основными из них являются неодобрение ведущего или членов группы, привлечение внимания тренера и группы к нарушению правил и увеличение межличностной дистанции.

Основная идея управления кризисами состоит в том, что адаптивное функциональное поведение клиента приводит к подкреплению, тогда как



отрицательное дезадаптивное поведение приводит либо к авersiveм последствиям, либо к незаметным последствиям, которые не могут подкрепить поведение. “Подкреплением” по определению является любое последствие поведения, которое увеличивает вероятность того, что это поведение произойдет снова. “Угасание” — это уменьшение вероятности возникновения поведения путем устранения того, что подкрепляет поведение. “Наказание” — это любое последствие поведения, которое уменьшает вероятность повторения этого поведения.

### Применение ситуативного подкрепления

Как уже отмечалось, любое последствие, которое увеличивает вероятность повторения поведения, является подкреплением. Самое важное здесь — не предполагать, что любая реакция на поведение клиента является положительным подкреплением. Например, в нашей клинике мы не только используем наклейки для подкрепления выполнения домашнего задания по практике навыков и прихода вовремя на занятия, но и позволяем участникам говорить нам, какие наклейки они хотят, и уделяем пристальное внимание тому, помогает ли использование наклеек усиливать и поддерживать целевое поведение. Например, заказ пиццы для группы в присутствии всех ее членов не сработал в нашей программе для зависимостей. Как я уже упоминала в главе 4, когда клиентка одной из моих групп сказала, что не считает справедливым, что я отдала 12 000 “золотых звезд” людям, не входящим в группу (как она слышала), я сразу же начала выдавать по 10–13 тысяч “золотых звезд” за любое адаптивное поведение, которое особенно трудно давалось ее участникам. Поскольку золотые звезды были воображаемыми, мне и в голову не приходило, что они будут работать с участниками групп навыков. Однако они работали.

Важно отметить, что похвала за использование навыков может усиливать, а может и нет, адаптивное поведение клиентов. Например, если чья-то индивидуальная история включает в себя множество случаев, когда похвала и признание навыков и силы вели к лишению дальнейшей поддержки или завышенным ожиданиям, похвала может быть не полезной, а вредной. Однако не очень хорошей идеей будет прекратить хвалить адаптивное поведение вообще по двум причинам. Во-первых, клиент может интерпретировать отсутствие похвалы как то, что он не в состоянии сделать что-либо правильно, — другими словами, как неявную критику. Во-вторых, похвала в большинстве ситуаций понимается как подкрепление, и важно, чтобы она таковой стала и для клиентов. Итак, в чем же заключается синтез? Лучшей стратегией является не переборщить с чрезмерной похвалой, но дать ясную оценку адаптивного поведения (т.е. прокомментировать, что поведение является адаптивным, если оно

таковым является, и содержит прогресс, если таковой имеет место) и при необходимости сразу за этим признать, что это не означает способность клиента решать все свои проблемы или то, что у него нет больше проблем, которые нужно решать. В таком случае похвала не провоцирует у клиента ожидание того, что освоение нового навыка приведет его к лишению поддержки в дальнейшем. Также важно не забывать добиваться диалектического равновесия между похвалой за эффективное применение навыков и похвалой за усилия, даже если они не увенчались успехом. Похвала за усилия особенно важна при формировании нового поведения. Применение (и неправильное применение) похвалы в качестве подкрепления более подробно обсуждается в главе 10 основного учебника по ДПТ.

### Естественные подкрепления

Тренеры навыков, насколько это возможно, должны стараться использовать естественные подкрепления адаптивного поведения клиентов. “Естественные подкрепления” — это последствия, которых клиенты могут ожидать в повседневной жизни. Таким образом, если клиенты обучаются навыкам ассертивного поведения, а ведущие никогда не вознаграждают ассертивное поведение, не давая клиентам того, чего они просят, то неразумно ожидать продолжения данного поведения. Аналогичным образом, если попытки клиентов справиться с интенсивной тревогой, вызванной тем, что их просят говорить на занятиях тренинга навыков, встречаются с требованием ведущих говорить еще больше, бессмысленно ожидать от клиентов продолжения попыток справиться с тревогой. Если клиенты развивают свою стрессоустойчивость во время занятий и это сопровождается тем, что ведущие делают занятия все более и более стрессогенными, то неразумно ожидать от клиентов роста стрессоустойчивости. Дело в том, что, как только клиенты начинают применять навыки, которым они обучились, тренерам следует быть осторожными, чтобы реагировать на это таким образом, который подкрепляет это улучшение. Несмотря на то что принципы формирования требуют от тренеров в конечном итоге, так сказать, повышать ставки, требуя еще больше адаптивного поведения, это повышение должно быть постепенным. В противном случае клиенты всегда будут чувствовать, что не могут сделать что-то достаточно хорошо, чтобы угодить ведущим или удовлетворить их потребности. Также может быть полезным сочетание естественного подкрепления с похвалой.

### Формирование

При “формировании” подкрепляется постепенное приближение к целевому поведению. Формирование требует от тренера навыков разбить желаемое

поведение на небольшие шаги и последовательно подкреплять каждый из них. Это то поведение, которого ведущий ожидает от клиентов и которое желает укрепить. Попытки добиться от клиентов адаптивного поведения без подкрепления небольших шагов на пути к поведению-мишени обычно не дают результатов. Без формирования оба ведущих и клиенты станут настолько разочарованными и подавленными, что тренинг навыков не сможет продолжаться. Как правило, лица с выраженными аффективными расстройствами не имеют навыков самостоятельного формирования. Необоснованные ожидания моментального совершенства (со стороны клиентов, членов их семей или их терапевтов) могут помешать способности клиентов постепенно овладевать навыками. Таким образом, критически важно, чтобы тренеры постоянно моделировали принципы формирования. Они не только должны открыто обсуждаться и объясняться; ожидания ведущих относительно своих клиентов должны следовать принципам формирования. О чем тренеры иногда забывают, так это о том, что те же самые принципы применимы и ко всей группе. Согласно моему опыту, одна из самых больших трудностей в проведении группового тренинга навыков ДПТ заключается в том, что ожидания ведущих от группы как целого часто бывают намного выше того, что группа может дать.

### Угасание и наказание

Кроме подкрепления желательного поведения, не менее важным является угасание поведения-мишени. Теоретически это может показаться очевидным, но на практике это может быть довольно сложно. Клиенты с аффективными расстройствами и поведенческими нарушениями часто довольно эффективно добиваются подкрепления результатов или прекращения болезненных событий. На самом деле часто поведение, которое мы намеревались ослабить, периодически подкрепляется специалистами службы психического здоровья, членами семьи и друзьями. Управление кризисами время от времени требует использования аверсивных результатов, аналогичных "установлению границ" (наказание) в других формах терапии, а также систематического лишения привычного подкрепления (угасание).

Три рекомендации важны при использовании аверсивных последствий. Во-первых, наказание должно "соответствовать преступлению" и у клиента должен быть какой-то способ прекращения его применения. Например, подробный анализ того, почему домашнее задание по практике навыков не выполнено, обычно является аверсивным для большинства клиентов. Однако, как только анализ завершится, способность клиента продолжать работать над другими темами должна быть восстановлена без дальнейших комментариев о том, что клиент не выполнил задание на неделю. Во-вторых, важно, чтобы

тренеры навыков использовали наказание с большой осторожностью, в малых дозах и на очень короткий период и чтобы позитивный межличностный климат восстанавливался после любого улучшения у клиента. Если клиент стучит по столу, но останавливается, когда слышит требование прекратить это делать, за этим должно последовать теплое взаимодействие с клиентом.

В-третьих, наказание должно быть достаточно сильным, чтобы работать. Хотя полным наказанием является прекращение тренинга навыков, предпочтительная альтернатива этой стратегии как реакции на вопиющее поведение, которое угрожает развалить группу, — отправить клиента “на каникулы”. Такой подход рассматривается, когда ситуация настолько серьезна, что невозможно эффективно проводить групповые занятия тренинга навыков и все прочие экстренные меры, а также интервенции потерпели неудачу. Примеры таких случаев могут включать порчу имущества во время групповых занятий; кражу вещей у других участников; вынос их из клиники и отказ вернуть; систематическую продажу наркотиков у входа в клинику; размещение конфиденциальной информации, полученной на групповых сессиях, в социальной сети Facebook; покупку оружия для других членов группы с целью совершения самоубийства; угрозу ведущему в присутствии его детей. Перечисленное не включает в себя все виды сильно раздражающего и часто дисфункционального эмоционального поведения, предпринимаемого многими клиентами. Научиться переносить раздражение — это одна из важных целей тренинга навыков. Научиться этому может быть столь же важно и для ведущих тренинга навыков. Применяя стратегию каникул, ведущие четко определяют, какое конкретно новое поведение требуется, какое поведение должно быть изменено и какие условия должны быть выполнены для возвращения клиента. Пока клиент находится на каникулах, ведущие поддерживают с ним периодический контакт по телефону или с помощью переписки, поддерживая и направляя его (используя разговорный язык, тренеры дают клиенту пинок под зад, а затем ожидают его возвращения).

Как правило, аверсивные процедуры следует использовать, когда клиент избегает такой сложной для него деятельности, как посещение занятий тренинга навыков, выполнение домашних заданий, практика на занятиях или активное участие в решении проблемы. В таких случаях важно немедленно вмешаться и подтолкнуть клиентов, а не игнорировать их, позволяя продолжать избегание. Другими словами, реакция на избегание должна быть быстрой. Идея состоит в том, чтобы сделать моментальные последствия избегания более аверсивными, чем последствия не избегания. Например, когда клиенты пропускают занятия, наша политика заключается в том, чтобы немедленно позвонить им (при необходимости с неизвестного им номера) и попытаться

вовлечь их в работу следующего занятия. Во время таких звонков тренеры используют различные стратегии, например навыки эффективности достижения целей (ПОПРОСИ: Перечислите факты, Опишите свое отношение, Попросите, что хотите, Расскажите, почему это хорошо, Обсуждайте различные варианты, Стойте на своем, Изобразите уверенность) и навыки эффективности взаимоотношений (ДРУГ: будьте Доброжелательными, покажите Расположение, Успешно валидируйте, Говорите непринужденно), включая технику “заезженной пластинки” и непринужденную манеру ведения переговоров, преподаваемые клиентам в модуле межличностной эффективности. (Обычно, перезванивая клиентам, я держу под рукой расписание автобусов.) Исключение в этой политике, которое мы обсудим позже, можно сделать тогда, когда звонок подкрепляет пропуск занятий.

Другой распространенной ситуацией в групповом контексте является то, что член группы совсем не выполняет домашних заданий, чтобы избежать его обсуждения на занятиях. Если тренер оставляет клиента и переходит к следующему, то его избегание сработало. Лучшая стратегия, подробно обсуждаемая в главе 4, заключается в том, чтобы безоценочно и непринужденно перейти к анализу ситуации с невыполненным домашним заданием. Если член группы после некоторого давления все же отказывается, тренер может перейти к анализу того, почему он не хочет говорить, или, если это слишком аверсивно, ситуацию можно обсудить частным образом во время перерыва. Смысл состоит в том, что избегание не должно вознаграждаться.

Дезадаптивное поведение (например, попытки привлечь внимание, всхлипывание, враждебное поведение, попытки обсуждать каждую неделю свой жизненный кризис) должно быть поставлено в очередь на угасание. Тренер навыков игнорирует дезадаптивное поведение и продолжает взаимодействовать с клиентом так, словно тот не демонстрирует данное поведение. Или, если поведение не может быть проигнорировано, тренер может сделать краткий комментарий, предлагающий клиенту самому справиться с проблемой, используя некоторые навыки, которым он обучался в текущем (или прошлом) модуле навыков. Таким образом, когда клиент начинает плакать, его можно подтолкнуть к применению навыков стрессоустойчивости или осознанности. Если клиент выбегает из комнаты, ведущий может спокойно предложить использовать навыки регуляции эмоциями, а после того как клиент успокоится, он может вернуться в группу. За некоторыми исключениями (например, имеются веские основания полагать, что клиент уходит совершить самоубийство, или клиент еще новенький и явно перегружен) ведущий не должен продолжать следить за клиентами, которые резко перестают ходить на занятия тренинга навыков. Даже если это не подкрепит

уход клиента, это может косвенно послужить подкреплением ухода остальных. Тем не менее уход (и, таким образом, избегание тренинга навыков) не должен бесконтрольно подкрепляться. Таким образом, если клиент проходит индивидуальную терапию, тренер навыков должен предупредить своего коллегу о том, чтобы это поведение было рассмотрено им как поведение, препятствующее терапии, или же такой резкий уход следует обсудить на следующем занятии. Если клиент не проходит индивидуальную терапию, один из ведущих тренинга навыков должен обсудить эту проблему с ним до или после занятия, а также во время перерыва.

Очень важно не забывать успокоить клиентов, чье поведение находится в очереди на угасание и кто испытывает авersiveные последствия (согласно моему опыту, способность внести поведение клиента в очередь на угасание и одновременно успокоить клиента — одна из труднейших задач для новых тренеров навыков). В любом случае наказывать надо поведение, а не человека. Особенно во время групповых занятий тренинга навыков ведущим необходимо выработать способность игнорировать многие виды поведения и возвращаться к членам группы с успокаивающими комментариями, когда это поведение закончится. Или, даже если дисфункциональное поведение продолжается, ведущие могут успокоить членов группы и одновременно настаивать на том, чтобы в любом случае они практиковали свои навыки. Члену группы, который оплакивает разрыв взаимоотношений, тренер может сказать что-то наподобие: “Я знаю, что это в самом деле сложно для вас, но постарайтесь сделать все возможное, чтобы отвлечься от своих неприятностей. Осознайте свою задачу и расскажите мне о своих усилиях по практике навыков на этой неделе”. Послушав немного других членов группы, ведущий может вернуться к этому участнику и спросить кратко, но с теплотой: “Как обстоят дела с попыткой быть более внимательным к группе? Продолжайте стараться”.

### Отслеживание границ

“Отслеживание границ” представляет собой специальный случай управления последствиями, включающий применение стратегий решения проблем к поведению клиентов, которое угрожает пересечь или пересекает личные границы тренера навыков. Такое поведение влияет на способность или готовность последнего проводить терапию. Ведущие должны брать ответственность за мониторинг своих личных границ и четко сообщать об этом клиентам. Те из них, которые этого не делают, в конечном итоге выгорают, прерывают терапию или в противном случае вредят своим клиентам. ДПТ предпочитает естественные границы искусственным. Таким образом, границы варьируют в

зависимости от терапевта, времени и обстоятельств. Также границы должны устанавливаться для блага ведущих, а не клиентов. То, что отвечает интересам клиентов, с их слов может не в полной мере отвечать интересам их тренеров навыков.

Например, меня очень легко можно отвлечь во время обучения новым навыкам. Я много раз прерывала занятия тренинга навыков, чтобы попросить разных участников перестать скрипеть стульями, бросаться попкорном или разговаривать со своими соседями. Когда один клиент сказал мне: “Марша, ты так легко отвлекаешься!”, я ответила: “Да, поэтому заканчивай уже”. Когда клиенты постоянно опаздывают, я могу указать им на то, насколько меня деморализует ситуация, что они не потрудились прийти на занятие вовремя. После этого один клиент сказал: “Марша, ты легко падаешь духом”. Я ответила ему: “Я перестану падать духом, если ты будешь приходить вовремя”.

Важной границей в стандартной ДПТ является то, что ведущий группы отвечает по телефону клиенту, когда тот хочет узнать, что было задано на дом, или сказать, что он не придет или опоздает, но ведущий не проводит телефонного коучинга (в отличие от индивидуального терапевта). Однако в наших мультисемейных группах тренинга навыков тренер проводит телефонный коучинг родителей (а подростковый терапевт — телефонный коучинг подростка). В остальных случаях, как упоминалось выше, границы варьируют в зависимости от терапевта, времени и обстоятельств, и часто команда ДПТ-терапевтов должна помочь тренерам навыков установить свои границы. В главе 10 основного учебника по ДПТ вы найдете дополнительную информацию об отслеживании границ.

## Процедура экспозиции

Структурированные процедуры экспозиции (например, пролонгированная экспозиция для ПТСР) не применяются в тренинге навыков ДПТ. Однако тренинг навыков ДПТ может эффективно сочетаться с протоколами экспозиции, и многие принципы экспозиции вплетены в навыки ДПТ. Например, как отмечалось ранее, противоположное действие — это вариация терапии, основанной на экспозиции. Другие техники, также основанные на экспозиции, включают в себя следующее: осознанность к текущим эмоциям, наблюдение за ощущениями, участие, навыки стрессоустойчивости (парная мышечная релаксация, медитативное сканирование тела), улучшение момента (противоположное действие для многих случаев), радикальное принятие, осознанность к текущим мыслям; навыки эмоциональной регуляции (протокол сна и осознанность к текущим эмоциям). Навыки ДПТ в этих случаях могут помочь клиентам совладать с побуждением использовать

дисфункциональные способы прекращения эмоциональной боли, регулировать и снижать гнев, стыд или унижение, которые часто испытывают жертвы травматического опыта.

В тренинге навыков последовательно используются и менее структурированные протоколы экспозиции. Во-первых, экспозиция к стимулу, который предшествует проблемному поведению, не должна подкрепляться. Например, клиент боится признаться в невыполнении домашнего задания из страха перед осуждением и начинает приходить на занятие с опозданием, после того, как проверка домашних заданий закончится. В такой ситуации ведущие не должны усиливать стыд клиента, отмечая отсутствие практики навыков оценочным тоном, или как-то по-другому высказывать свое неприятие. Во-вторых, избегание клиентом тем, процедур и обсуждений терапевтического процесса (когда процесс оказывается в центре терапии) почти всегда блокируется. В-третьих, клиентам снова и снова напоминают о значении экспозиции. Через несколько месяцев хорошо организованного тренинга навыков ДПТ каждый клиент должен быть в состоянии обосновать, когда и почему избегание усугубляет ситуацию и когда и почему экспозиция ее улучшает. Таким образом, когда клиенты применяют экспозицию для решения трудных задач или в опасных ситуациях во время выполнения домашних заданий, тренеры навыков должны обращать на это внимание и подкреплять это.

## Процедуры когнитивной модификации

На протяжении всей программы тренинга навыков применяется ряд структурированных упражнений, помогающих клиентам проверять факты относительно той или иной ситуации (об этом навыке читайте в главе 9, раздел VIII, и *Эмоциональная дисрегуляция: раздаточный материал 8*) и изменять дисфункциональные предположения и убеждения.

### Когнитивное реструктурирование

Навыки осознанности и безоценочности обучают клиентов описывать то, что они наблюдают и как определить разницу между наблюдением события, мыслью о событии и эмоцией о событии (об этих навыках читайте в главе 7, разделы V и VII и *Осознанность: раздаточные материалы 4 и 5*). Однако формальное когнитивное реструктурирование играет гораздо меньшую роль в ДПТ, чем в других формах КБТ, и когнитивные техники играют лишь небольшую роль при работе с трудностями с эмоциональной регуляцией в частности. Эта тема подробно обсуждается в главах 8 и 11 основного учебника по ДПТ.



### Ситуационное прояснение

Задача ситуационного прояснения заключается в том, чтобы помочь клиентам понять причинно-следственные отношения непредвиденных обстоятельств в их жизни и в тренинге навыков. Ситуационное прояснение отличается от дидактических стратегий. Дидактические стратегии подчеркивают общие непредвиденные обстоятельства для всех или большинства людей, а ситуационное прояснение выявляет обстоятельства, вмешивающиеся в жизнь отдельного клиента. Это означает отдавать предпочтение плюсам и минусам одного поведения по сравнению с другим поведением. Для каждого человека при принятии решения важно просчитать все достоинства и недостатки, чтобы понять, что делать в ситуации, и именно поэтому в начале каждого модуля навыков делается акцент на плюсах и минусах использования навыков. В тренинге навыков важно обсудить плюсы и минусы обучения и практики каждого нового навыка и проанализировать, что происходит, когда дисфункциональное поведение заменяется адаптивными навыками. Идея здесь заключается в том, чтобы помочь клиентам научиться замечать взаимоотношения между кризисами, возникающими в их повседневной жизни. Лица, испытывающие трудности с регуляцией эмоций, часто с большим трудом замечают такие кризисные ситуации. Когда дело доходит до наблюдения за результатами применения новых поведенческих навыков, они могут пропустить преимущества. Одна из задач тренеров навыков заключается в том, чтобы продемонстрировать клиентам, что кризисы, ранее способствовавшие дисфункциональному поведению, в настоящее время не работают.

Практика домашнего задания всегда включает в себя испытание нового навыка и отслеживание его результата. Идея заключается не в том, чтобы подтвердились предвзятые убеждения тренеров навыков или клиентов относительно ситуационных взаимоотношений, а в том чтобы изучить существующие ситуационные взаимоотношения в повседневной жизни клиентов. Часто в процессе становится ясно, что кризисы или правила, подходящие для одного человека, могут не подойти для другого. Более того, правила, которые работают в одном контексте, могут не работать в другой ситуации для того же самого человека.

Выяснение “правил игры” тесно связано с поведенческим навыком быть эффективным или сосредоточиться на том, что работает, — одним из основных навыков осознанности. Выполнение того, что работает, означает участие в поведении, когда последствия непредвиденных обстоятельств становятся желаемыми последствиями. Этот подход часто является новым для людей с эмоциональной дисрегуляцией, поскольку они более опытны в поведенческой

диагностике в терминах морали (“хорошо” или “плохо”), а не в терминах результатов или последствий. Стратегии прояснения в кризисе являются шагом вперед в направлении более эффективного поведения.

## Стилистические стратегии

ДПТ уравнивает два совершенно разных стиля коммуникации, применяемых психотерапевтом при использовании терапевтических стратегий. Первый из них, “реципрокный стиль коммуникации”, похож на стиль, принятый в клиент-центрированной терапии. Второй, “провокативный стиль коммуникации”, напоминает стиль, предлагаемый Карлом Уитакером в его работах по стратегической терапии [3]. Стратегии реципрокного стиля коммуникации предназначены для того, чтобы уменьшить восприятие различий в силе, делая терапевта более уязвимым перед клиентом. Кроме того, они служат моделью равного взаимодействия в межличностных отношениях. Провокативная коммуникация обычно более рискованна, чем поддерживающая; однако она может упростить решение проблемы или добиться прорыва после длительных периодов, когда прогресс, казалось бы, утерян. В целях повышения эффективности провокативная коммуникация должна уравниваться поддерживающей коммуникацией, и вместе они должны образовывать единую стилистическую ткань. Без этого баланса ни одна стратегия не может считаться относящейся к ДПТ. Я кратко обсуждаю стилистические стратегии ниже; более подробное описание вы найдете в главе 12 основного учебника по ДПТ.

### *Стратегии реципрокной коммуникации*

Отзывчивость, самораскрытие, теплое участие и искренность являются основными принципами реципрокной коммуникации. Реципрокным называется стиль коммуникации, отличающийся дружелюбием, теплотой и придающий терапевтическому взаимодействию характер особой доброжелательности, искреннего участия и ласки. Вовлеченность и самораскрытие в индивидуальной терапии заключаются в непосредственной личностной реакции терапевта на клиента и его поведение. Реципрокная коммуникация в контексте тренинга навыков требует от ведущих стать уязвимыми для своих клиентов и выразить эту уязвимость в манере, которая может быть услышана и понята клиентами. Как всегда, здесь возникает вопрос равновесия, и точка опоры, на которой держится это равновесие, представляет собой благополучие клиента. Таким образом, реципрокный стиль коммуникации на руку клиентам, но не идет на

пользу ведущим тренинга навыков. Проявление уязвимости ведущими на занятиях не только устраняет дисбаланс сил, который переживают все клиенты, но и может выполнять роль важного фактора в моделировании ситуаций. Ее проявление может научить клиентов проводить границу между конфиденциальностью и открытостью, переживать уязвимость без стыда и справляться с собственными ограничениями. К тому же они дают представление о мире так называемых “нормальных” людей, тем самым нормализуя уязвимость и жизнь с ограничениями.

Один из самых простых способов использования реципрокного стиля коммуникации ведущими тренинга навыков — поделиться собственным опытом применения навыков, которым они обучают. Согласно моему опыту, одно из преимуществ ведения группы навыков состоит в том, что тренерская работа дает мне возможность совершенствовать мои собственные навыки. Если ведущие групп могут поделиться собственными попытками (и особенно неудачами) в драматическом ключе и с юмором, от этого будет только лучше. Иногда трюк заключается в том, чтобы ведущие промаркировали собственный опыт как имеющий отношение к навыкам, которым они пытаются обучить группу. Например, обучая, как говорить “нет” на нежелательные запросы, я почти всегда обсуждаю свои трудности с отказом в случаях, когда члены группы оказывают на меня давление, пытаюсь заставить сделать то, что я считаю терапевтически неоправданным. Поскольку сопротивление их настойчивым попыткам убедить меня обычно требует применения всех моих навыков, этим примером можно охватить довольно большую часть материала тренинга. В настоящее время все мои группы тренинга навыков знают о моих страхах: о том, скольких усилий мне требуется для преодоления страха высоты во время горных походов (фокус на настоящем моменте, отвлечение, самоподдержка); о приступах болей в спине на ретритах (фокус внимания на чем-то одном, радикальное принятие); о моем внезапном страхе перед тоннелями (противоположное действие, необходимость заблаговременного совладания с боязнью землетрясений); о том, как я искала дорогу, когда заблудилась, путешествуя на автомобиле по Израилю (радикальное принятие [после часов неприятия] того факта, что дорога, которая в прошлый раз вывела меня к краю обрыва — это не та дорога, которая мне нужна, пусть даже это единственная дорога, ведущая в правильном направлении); и о прочих моих повседневных жизненных коллизиях. Мои ко-тренеры обсуждали свои трудности в обучении медитации, в необходимости попросить о чем-то, в борьбе с руководством и профессорами, в ситуациях с потерей близких и т.д. Дело в том, что использование тренинга навыков в личных целях может обеспечить моделирование применения навыков и безоценочного реагирования на

собственную уязвимость. Самораскрытие является важной частью ДПТ. При тренинге навыков моделирование применения навыков и способов совладания с превратностями судьбы — наиболее частая форма самораскрытия. Основное правило состоит в том, что самораскрытие должно быть в интересах клиентов, а не тренеров навыков. Тем не менее большинство клиентов любят слушать хорошие истории от ведущих. Мои клиенты, когда я спрашиваю их, слышали ли они уже эту историю, часто говорят: “Да, Марша, но расскажите ее еще раз”. Хорошей новостью здесь является то, что, как и родитель, рассказывающий сказку на ночь, тренер может повторять хорошую историю снова и снова.

Реципрокный стиль коммуникации может быть трудным для применения в группе, в отличие от ситуации “с глазу на глаз”. Она может ощущаться как “многие против одного или двоих”. Эта трудность, конечно же, должна добавлять ведущим больше эмпатии по отношению к членам группы, которые обычно испытывают ту же самую проблему. Тем не менее разделить с кем-то трудность не означает избавиться от нее. Также может быть очень сложно реагировать в манере, соответствующей каждому отдельному члену группы, когда они одновременно находятся в разных местах (в психологическом смысле). Чтобы выяснить, может ли один член группы стать препятствием на пути изучения актуального психологического состояния других участников, потребуется время. Ведущие, участвуя в таких внутренних проблемах процесса тренинга, неизбежно отклоняются от цели тренинга навыков. Индивидуальный тренер навыков, наоборот, может распределять свои реакции так, чтобы они соответствовали каждому клиенту, а время и внимание к различным темам могут быть ориентированы на актуальное состояние каждого человека. На групповых занятиях очень сложно предотвратить реакцию так, чтобы учитывать потребности каждого члена группы, вот почему группу гораздо сложнее двигать вперед (или в любом другом направлении, кроме как вниз, как часто может показаться). Это разочарование может привести к тому, что ведущие захотят отдалиться и закрыться или, в других случаях, достаточно приблизиться, чтобы нападать. В любом случае разочарование снижает уровень взаимодействия и искренности в группе. В такой стрессовой обстановке трудно расслабиться, а тренерам, когда они напряжены, сложнее правильно реагировать.

Необходимо проявлять большую осторожность и учитывать последствия своего самораскрытия для членов группы. Их способность принимать такое состояние может определенным образом меняться. Ведь индивидуальные различия труднее обнаружить в групповом занятии, чем в индивидуальном, когда основное внимание всегда направлено на отдельного клиента. Проблемы

легко замаскировать и легко упустить. Однако разумно предположить, что у группы будут проблемы, если ее ведущие станут открыто выражать свое разочарование или гнев в отношении членов группы; ведущим необходимо быть предельно осторожными, если они делают это.

### **Стратегии провокативной коммуникации**

Провокативная коммуникация используется для выведения клиента из равновесия, привлечения его внимания, выдвижения альтернативной точки зрения или изменения аффективной реакции клиента. Это очень полезная стратегия в случае, когда клиент не двигается вперед или когда терапевт и клиент “застряли”. Она имеет “необычный” вкус и с помощью логики плетет сеть, которой клиент не сможет избежать. Хотя провокативная коммуникация является реакцией на клиента, она почти никогда не является той реакцией, которой клиент ожидает. Важным свойством провокации является то, что неожиданная информация подвергается гораздо более глубокой обработке, чем ожидаемая [4, 5]. Чтобы провокация действовала эффективно, она должна быть подлинной (а не саркастической или оценочной) и осуществляться с позиции сострадания и сочувствия клиенту, иначе ригидность клиента только увеличится. Применяя провокацию, терапевт или тренер подчеркивает некий новый аспект коммуникации с клиентом либо подводит к его неожиданному переосмыслению. Например, если клиент вылетает из помещения, в котором проводится тренинг навыков, со словами “Я убью себя!”, ведущий, догнав его, может сказать: “А мне показалось, что ты решил не бросать занятия тренинга навыков”. Провокативная коммуникация, собственно говоря, проявляется в невозмутимом стиле, который резко контрастирует с теплой отзывчивостью реципрокной коммуникации. Юмор, определенная наивность и бесхитрость также характерны для нее. Провокативный тон может быть и неуважительным, когда слова “чушь собачья” являются ответом на все реакции клиента, кроме адаптивных. Например, тренер навыков может сказать: “Ты что, рехнулся?” или “Вы же не думаете на самом деле, что эта идея покажется мне хорошей?” Провоцирующий тренер навыков также блефует с клиентом. Клиенту, который говорит: “Я бросаю терапию”, тренер может ответить: “Дать вам рекомендацию?” Фокус здесь заключается в том, чтобы тщательно выбрать момент для блефа и одновременно обеспечить страховочный канат — важно оставить клиенту путь к отступлению.

Провокация должна с большой осторожностью использоваться в групповом тренинге навыков, хотя вполне свободно ее можно использовать при индивидуальном тренинге. Провокация требует, чтобы тренер навыков очень

пристально следил за ее непосредственными последствиями и как можно быстрее бросался устранять любую ошибку. Очень трудно быть настолько пронизательным и внимательным к каждому человеку в группе. Человек, к которому обращается ведущий группы, может хорошо воспринять провокативное утверждение, но другой участник группы, слушая это, будет в ужасе. Когда тренеры узнают своих клиентов достаточно хорошо, они более уверенно могут использовать провокативный стиль коммуникации. Как отмечалось выше, конкретные примеры и объяснение провокативной коммуникации (так же, как и поддерживающей) обсуждаются в главе 12 основного учебника по ДПТ.

Провокация в групповом контексте обычно имеет место при индивидуальной работе с каждым клиентом в течение первого часа каждой сессии (проверка домашнего задания). Применяя провокацию, на проблемное поведение реагируют, как на норму, а на функциональное адаптивное поведение — с энтузиазмом, энергией и положительными эмоциями. На дисфункциональные планы или действия можно обостренно реагировать в юмористическом стиле или можно рассматривать их как потрясающую возможность для практики навыков (обращение недостатков в достоинства). На поведение или общение можно реагировать резко, в провокативном стиле. Цель провокации — подтолкнуть отдельного клиента или всю группу к новому, более осмысленному взгляду на вещи. Провокативная коммуникация должна помочь клиенту взглянуть на собственное дисфункциональное поведение не как на причину стыда и презрения, а как на нечто несущественное, забавное и даже смешное. Для этого тренер навыков может только немного подтолкнуть клиента, главную работу делает время. Провокация не означает бесчувственного отношения и не является оправданием для враждебности или уничижающего поведения. Ведущий группы всегда относится к страданию серьезно, хотя и спокойно, а иногда с юмором.

## **Стратегии координации случая**

### ***Стратегии консультирования клиента***

В целом ДПТ требует, чтобы тренер навыков исполнял роль консультанта непосредственно для клиента, а не для каких-то других людей в социальном окружении клиента или в системе здравоохранения, например, других терапевтов, к которым клиент, возможно, обращался. ДПТ исходит из предположения, что клиент имеет возможность выбирать среди различных терапевтов и работников служб здравоохранения. Таким образом, тренер навыков не

выступает в роли родителей клиента и не считает, что клиент не может напрямую общаться с другими тренерами. Когда безопасность становится неотложной проблемой или ясно, что клиент не может или не будет выражать своих интересов, тренер навыков должен перейти от стратегии консультирования клиента к стратегии интервенции в ближайшее окружение (см. ниже). Обоснования, стратегии и правила о том, когда нужно использовать каждую из этих двух групп стратегий, четко изложены в главе 13 основного учебника по ДПТ. Стратегии консультирования клиента полностью отличаются от того, как медицинские работники привыкли относиться к терапии своих клиентов другими профессионалами.

Единственное исключение из этих правил бывает тогда, когда тренеры навыков и индивидуальные терапевты клиента состоят в программе ДПТ и участвуют в еженедельных собраниях экспертной консультативной команды ДПТ-терапевтов. Роль тренеров на этих встречах заключается в предоставлении индивидуальному терапевту информации о том, как клиент проходит тренинг навыков; они предупреждают терапевта о проблемах, которые могут потребовать особого внимания в индивидуальной терапии, и обмениваются идеями, полученными на занятиях тренинга навыков.

Эти консультации ограничиваются обменом информацией и совместным терапевтическим планированием. Клиентам, конечно, должно быть ясно с самого начала, что с ними работает команда специалистов, которые будут координировать психотерапию при каждой возможности. Взаимодействие двух терапевтических модальностей подчеркивается как индивидуальным терапевтом, так и тренером навыков. Однако тренеры навыков ДПТ не являются посредниками между отдельными клиентами и их индивидуальными терапевтами. Если у клиентов имеются проблемы с их индивидуальными терапевтами, тренеры навыков обычно консультируются с клиентами о том, как они могут решить эти свои проблемы. Как правило, задача тренеров навыков заключается в том, чтобы помочь клиентам применить навыки, которым они обучаются во время работы над проблемой.

Если клиент проходит индивидуальную терапию по программе, отличной от ДПТ (т.е. индивидуальная работа с другим терапевтом в другом терапевтическом режиме), подход "консультирование клиента" может включать какой-то контакт с индивидуальным терапевтом. Такие консультации обычно должны проводиться в присутствии клиента. Материалом, полученным в ходе тренинга навыков, можно и, как правило, нужно делиться с индивидуальным психотерапевтом. Задача тренеров навыков в этом случае — помочь клиенту сделать это эффективно. Только в процессе тренинга навыков клиент может встречаться с другими работниками службы психического здоровья, такими

как психиатры или другие медицинские работники. В этих случаях тренеры навыков по мере необходимости взаимодействуют с ними так же, как взаимодействуют с терапевтами, не использующими ДПТ. То есть тренеры навыков консультируют клиента о том, как работать с другими специалистами службы психического здоровья, и клиенты присутствуют при любых взаимодействиях тренеров с ними.

Трудности, которые переживают отдельные клиенты при столкновении с другими терапевтами и медицинскими учреждениями, можно рассматривать в ходе тренинга навыков, если эти трудности бывают связаны с обучаемыми навыками. Например, в модуле межличностной эффективности отдельному клиенту можно помочь более эффективно общаться с другими специалистами, которые занимаются работой с ним. В модуле эмоциональной регуляции клиентам может помочь модулирование их эмоциональных реакций на этих специалистов. В ходе модуля стрессоустойчивости им можно оказать помощь в принятии и проявлении терпимости к поведению других специалистов, которых они считают проблематичными. В общем, к проблемам с профессиональными терапевтами, проявляющимся на занятиях тренинга навыков, следует относиться так же, как и к любым другим межличностным конфликтам.

### ***Стратегии интервенции в окружение клиента***

Стратегии интервенции непосредственно в окружение клиента редко используются тренерами навыков. Очень часто клиенты требуют гораздо большей интервенции тренеров навыков в свое окружение, чем те готовы им дать. Один пример (который часто встречается у клиентов с высокими суицидальными наклонностями) связан с получением пропуска из стационарного отделения, чтобы прийти на занятие. Часто клиенту трудно взаимодействовать с администрацией клиники, чтобы получить такой пропуск. Тогда клиент может захотеть, чтобы тренер навыков позвонил в клинику от его имени. Первая реакция тренера — подчеркнуть, что это входит в ответственность клиента — вести себя таким образом, чтобы персонал стационара захотел разрешить ему покинуть клинику для участия в занятии тренинга навыков. Моя единственная уступка политике госпитализации в стационар заключается в том, что, если это окажется абсолютно необходимо, я перезвоню персоналу стационара, чтобы они знали, что я действительно ожидаю, что клиент сам постарается получить пропуск, чтобы прибыть на сессию тренинга навыков. Однако я не пытаюсь их убедить выпустить конкретного клиента. Снова и снова ведущие должны подчеркивать на занятиях тренинга навыков, что их работа



заключается в обучении клиентов навыкам интервенции в окружение, чтобы те могли делать это самостоятельно. Новые клиенты вначале могут быть шокированы этой уверенностью, что в конечном итоге они преуспеют в обучении этим навыкам. Их шок будет уравновешен растущим удовольствием от того, что к ним относятся, как ко взрослым, которые могут распоряжаться собственной жизнью.

## Интегративные стратегии

Существует шесть интегративных стратегий в ДПТ для ответа на следующие конкретные вопросы и терапевтические проблемы: 1) сопутствующее лечение; 2) кризисы; 3) суицидальное поведение; 4) вопросы терапевтических отношений; 5) телефонные звонки; 6) поведение, препятствующее терапевтическому процессу или угрожающее его разрушить. Телефонные звонки и поведение, препятствующее терапевтическому процессу, уже обсуждались соответственно в главах 3 и 4 настоящего руководства. В оставшейся части этой главы я вкратце рассмотрю стратегии сопутствующего лечения, кризисные стратегии, стратегии управления суицидальным поведением и решения проблем в отношениях, поскольку они применяются в тренинге навыков. Все эти стратегии более подробно рассматриваются в главе 15 основного учебника по ДПТ.

### *Сопутствующее лечение*

В стандартной ДПТ (тренинг навыков, индивидуальная терапия, консультативная команда ДПТ-терапевтов) ничто не противоречит сопутствующему медицинскому лечению, включая психиатрическое, поскольку эти программы являются дополнением к ДПТ, а не основной терапией. Основная идея здесь заключается в том, что для клиентов ДПТ только один терапевт может быть главным, ответственным за общую заботу о клиенте. В стандартной ДПТ индивидуальный терапевт является главным в терапии; общее планирование терапии, управление кризисами и суицидальным поведением, координация случая клиента и принятие решения о назначении сопутствующего лечения находятся в руках этого терапевта. Как отмечалось в главе 2 настоящего руководства, подобная ситуация возникает, когда клиент тренинга навыков ДПТ имеет индивидуального терапевта, не работающего в рамках ДПТ, или координатора случая, а не ДПТ-терапевта. В обоих случаях управление кризисами и суицидальным поведением и сопутствующее лечение (например, неотложная помощь или госпитализация в стационар) осуществляются тренером

навыков только до тех пор, пока он не связался с основным терапевтом. Как только он связался с этим терапевтом, руководство клиентом будет передано ему или ей или, если необходимо, тренер навыков будет следовать указаниям основного терапевта.

Если клиент проходит только тренинг навыков ДПТ, без сопутствующего психиатрического лечения, ответственность за управление кризисным и суицидальным поведением и любые другие проблемы, которые возникают по ходу терапии, ложится на ведущих. В зависимости от компетентности последних и потребностей клиента либо все эти моменты могут полностью быть в ведении тренеров, либо клиента могут направлять на дополнительную индивидуальную терапию. Если ответственность за управление кризисами и суицидальным поведением берут на себя тренеры навыков, то обычно это требует индивидуальных сессий. Работу с суицидальными наклонностями клиента или его индивидуальными и семейными кризисами чрезвычайно сложно проводить в групповом формате, особенно в случае повторяющихся кризисов, таких как проблемы с суицидальным или наркозависимым поведением супруга или ребенка.

### **Кризисные стратегии**

Если участник тренинга навыков, который переживает кризис, является также клиентом индивидуальной психотерапии, ведущим следует: 1) направить клиента к индивидуальному терапевту и помочь ему при необходимости связаться с ним; 2) помочь клиенту применять навыки стрессоустойчивости, пока не произойдет контакт. Кризисные стратегии, описанные в главе 15 основного учебника по ДПТ [3], следует использовать в модифицированном варианте. В случае, если у клиента нет индивидуального терапевта, должны применяться все кризисные стратегии, используемые в индивидуальной терапии; после разрешения кризиса клиента следует направить на индивидуальную ДПТ, другую подходящую терапию или обеспечить ему кризисное сопровождение.

Так же, как клиенты могут находиться в состоянии личного кризиса, и группа может находиться в состоянии кризиса. В состоянии кризиса группа проявляет себя как эмоционально подавленная. Обычно это бывает результатом общей травмы, например самоубийства члена группы, враждебного акта в отношении всей группы или ухода ведущего. В таких случаях тренеры навыков должны использовать все кризисные стратегии, применяемые в индивидуальной кризисной интервенции; они просто применяются в отношении всей группы, а не одного клиента. Такие шаги представлены в табл. 5.1 и 5.2.

**Таблица 5.1. Памятка о кризисных стратегиях**

- 
- \_\_\_\_\_ Тренер навыков обращает больше внимания на эмоции, чем на содержание.
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков работает с проблемой здесь и сейчас:
    - \_\_\_\_\_ сосредоточивается на настоящем моменте;
    - \_\_\_\_\_ определяет ключевые события исходя из переживаемых эмоций и смысла кризиса;
    - \_\_\_\_\_ формулирует и резюмирует проблему;
    - \_\_\_\_\_ сосредоточен на решении проблемы;
    - \_\_\_\_\_ советует и предлагает;
    - \_\_\_\_\_ ищет возможные решения во время групповой сессии;
    - \_\_\_\_\_ прогнозирует последствия планов действий;
    - \_\_\_\_\_ непосредственно противостоит неадаптивным идеям или поведению группы;
    - \_\_\_\_\_ разъясняет и усиливает адаптивные реакции группы;
    - \_\_\_\_\_ определяет факторы, мешающие продуктивным планам действий.
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков делает акцент на эмоциональной устойчивости.
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков помогает группе принять план действий.
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков оценивает суицидальный риск членов группы (при необходимости).
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков предвосхищает повторение кризисных реакций.
- 

*Примечание.* Взято из табл. 15.1 книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, М. Линехан (пер. с англ., изд. "Диалектика", 2020). Приведено с разрешения.

## **Стратегии управления суицидальным поведением**

Если риск самоубийства высок и клиент проходит индивидуальную психотерапию, тренер навыков должен немедленно связаться с индивидуальным терапевтом для получения дальнейших инструкций. Как отмечалось в главе 2 настоящего руководства, индивидуальные терапевты (как ДПТ, так и не ДПТ) клиентов тренинга навыков с самого начала соглашаются быть доступными по телефону, предоставить запасной номер телефона медицинского работника, которому можно позвонить в случае необходимости во время занятия, и разработать кризисный план на каждый день. Если индивидуальный терапевт и запасной терапевт клиента недоступны, тренер навыков должен сам проводить кризисную интервенцию до тех пор, пока не будет установлен контакт с индивидуальным терапевтом. Если у клиента нет индивидуального терапевта, тренер навыков осуществляет кризисную интервенцию, а затем при необходимости направляет клиента на индивидуальную терапию (в комбинации

с тренингом навыков). В качестве общего правила тренер навыков должен больше придерживаться модели ДПТ в терапии суицидальных рисков, чем индивидуальный терапевт. Составление кризисного плана — хорошее начало. Шаги для интервенции, когда клиенту угрожает неминуемое самоубийство или нанесение себе вреда или происходит реальное нанесение себе вреда во время контакта (или только начинается), подробно обсуждаются в основном учебнике по ДПТ [3] и приведены в табл. 5.2.

**Таблица 5.2. Памятка стратегий управления суицидальным поведением клиента ДПТ**

**Стратегии в случае высокого риска самоубийства или самоповреждения, когда тренер навыков не может передать управление индивидуальному психотерапевту**

- \_\_\_ Тренер навыков оценивает риск самоубийства и самоповреждения:
  - \_\_\_ учитывает известные ему факторы, относящиеся к неминуемому суицидальному поведению, чтобы предсказать неизбежный риск;
  - \_\_\_ знает вероятную летальность различных методов самоубийства и самоповреждения;
  - \_\_\_ консультируется со службами неотложной помощи или медицинским консультантом о риске для здоровья планируемых или предпринимаемых методов.
- \_\_\_ Тренер навыков следует предварительно разработанному кризисному плану.
- \_\_\_ Тренер навыков убирает или заставляет клиента убрать все потенциально летальные предметы.
- \_\_\_ Тренер навыков в понимающей манере инструктирует клиента не совершать самоубийство или самоповреждение.
- \_\_\_ Тренер навыков поддерживает позицию, что самоубийство не является хорошим решением.
- \_\_\_ Тренер навыков генерирует обнадеживающие суждения и решения, направленные на совладание.
- \_\_\_ Тренер навыков продолжает контактировать с клиентом, пока суицидальный риск высок (до тех пор, пока состояние клиента не стабилизируется).
- \_\_\_ Тренер навыков предвидит рецидивы (до тех пор, пока положение не стабилизируется).
- \_\_\_ Тренер навыков как можно скорее сообщает о суицидальном риске клиента нынешнему или новому индивидуальному терапевту.

**Стратегии, если акт самоповреждения происходит во время контакта или только что имел место**

- \_\_\_ Тренер навыков оценивает потенциальный риск поведения клиента с медицинской точки зрения, консультируется с местными службами скорой помощи или другими медицинскими ресурсами для определения риска, когда это необходимо.

- 
- \_\_\_\_\_ Тренер навыков оценивает способность клиента самостоятельно получить медицинское лечение.
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков обращается за неотложной медицинской помощью, если она существует.
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков контактирует с клиентом, пока не придет помощь.
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков перезванивает индивидуальному терапевту (если таковой имеется).
  - \_\_\_\_\_ Тренер навыков проводит инструктаж клиента в отношении медикаментозного лечения, если это необходимо и если опасность низкая, и перезванивает его индивидуальному терапевту (если таковой имеется).
- 

*Примечание.* Взято из табл. 15.2 книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, М. Линехан (пер. с англ., изд. "Диалектика", 2020). Приведено с разрешения.

## **Решение проблем в отношениях**

Решение проблем в отношениях — это применение общих стратегий решения проблемы к терапевтическим отношениям. В индивидуальном тренинге навыков это отношения между тренером и клиентом.

Однако в групповом тренинге навыков по крайней мере четыре типа отношений могут нуждаться в решении проблем: 1) член группы против тренера; 2) группа против ведущих; 3) член группы против другого участника; 4) тренер против тренера.

Появляется много отношений, которые нужно уравнивать, и много вопросов, которые будут вступать в игру. Особенно важна публичная сторона взаимоотношений. Лица, испытывающие трудности с регуляцией эмоций, чрезвычайно чувствительны к угрозе любого неприятия или критики; если это неприятие или критика происходит на публике, они могут испытывать настолько ошеломляющий и сильный стыд, что это полностью исключит возможность применения адекватного решения ими проблем. Таким образом, ведущие должны быть соответственно чувствительны при решении проблем взаимоотношений во время работы с такими индивидами. Решение проблем в отношениях, типичное для групповой терапии, просто невозможно с людьми, чувствительными к неприятию, с эмоциональной дисрегуляцией и не обладающими межличностными навыками. Поэтому некоторые из решений таких проблем должны проводиться индивидуально, вне групповых занятий. В противном случае проблемы могут быть не решены и вырасти до такой степени, что членам группы будет невозможно продолжать в ней находиться.

## Член группы против тренера

Для клиентов с высокой суицидальностью или серьезной эмоциональной дисрегуляцией, если они будут продолжать тренинг навыков, важно сформировать отношения привязанности по крайней мере с одним из ведущих. Без такой привязанности испытания, страдания и травматические переживания, часто возникающие при тренинге навыков, захлестнут клиентов, и в конечном итоге они уйдут из терапии. Эти индивидуальные отношения, которые отличаются от отношений тренера с группой как с целым, подкрепляются личным вниманием ведущего к участникам группы до, после и в перерывах между занятиями.

Проблемы взаимоотношений между членами группы и ведущими не должны игнорироваться. В зависимости от серьезности проблемы встречи для решения проблем могут проходить до, после занятий или во время перерывов; по телефону или на запланированных индивидуальных встречах до или после групповых занятий. По возможности такие индивидуальные встречи должны быть запланированы ближе к групповым занятиям, чтобы они не носили характера сеансов индивидуальной терапии. Лучше проводить встречу в углу помещения группового тренинга навыков, где-то в общем зале или в зоне ожидания. Кроме того, фокус внимания следует удерживать на проблемах отношений члена группы с группой или ее ведущим.

В качестве первого шага тренер должен помочь члену группы увидеть и точно описать, в чем состоит проблема и с кем она происходит. Иногда проблема бывает с одним или другим ведущим. Публичный характер групповых занятий, похоже, повышает чуткость участников даже к незначительному неприятию или бесчувственным комментариям со стороны ведущих. Комментарии, которые не могут привести к неприятностям в индивидуальном взаимодействии, могут привести к большим проблемам в групповом формате. Таким образом, если проблема заключается в поведении тренера, решение проблемы должно быть сосредоточено на этом.

Однако иногда проблема связана не с поведением тренера, а скорее с пониманием того, стоит ли вообще присутствовать и работать в группе. С клиентами, проходящими индивидуальную терапию, эти проблемы обычно рассматриваются индивидуальным терапевтом. Основной терапевт помогает клиенту справиться с поведением, которое препятствует терапевтическому процессу, включая то, которое проявляется в дополнительном или сопутствующем лечении. Однако время от времени клиент может извлекать пользу также из личного внимания к нему ведущего группы. В ходе такой встречи можно разработать для клиента стратегии снижения стресса. Например, у нас были

члены группы, которые просто не могли высидеть все групповые сессии, не становясь враждебными или не подвергаясь паническим атакам. В этих случаях был разработан план, согласно которому, если клиенты понимают, что их поведение выйдет из-под контроля, они могут встать и оставить занятие на несколько минут.

Пристальное внимание клиенту необходимо уделять, напоминая о принципах формирования. Клиенты, которые испытывают трудности с регуляцией эмоций, склонны к непрямой коммуникации, которая порой требует от тренеров навыка чтения мыслей.

Насколько тренер навыков должен уметь читать мысли? Сколько разъяснительной работы потребуется ему провести с замкнувшимся в себе участником группы? Цель состоит в том, чтобы заставить членов группы достичь всего, чего они могут, и, если можно, пойти еще дальше, не требуя слишком многого, чтобы они не отступили назад из-за неудачи. В начале тренинга навыков ведущим часто требуется перезванивать членам группы, когда они пропускают занятия или резко уходят с занятий.

Важно, однако, не отдаваться этому поведению настолько, чтобы клиенты не начали ожидать, рассчитывать на это, и не становились подавленными, если тренер не обращается к ним или не перезванивает. Лучшим подходом для тренеров будет сообщать прямо о том, что они будут или не будут делать. Как обсуждалось ранее в этой главе, политика ДПТ заключается в том, чтобы связываться и перезванивать участникам группы, если эти звонки не подкрепляют дезадаптивное поведение, и воздерживаться от связи с ними, если это подкрепляет такое поведение. Очевидно, что такие решения трудные. Это особенно сложно в начале тренинга навыков, когда ведущие имеют небольшое представление о соответствующих возможностях членов группы; в этом случае важно сделать политику понятной. Во всех случаях, однако, важно не предполагать, что особая реакция со стороны ведущих является подкреплением. Ничем нельзя заменить наблюдения за последствиями различных терапевтических действий.

Наша общая политика заключается в следующем. Если член группы не появляется на занятии тренинга навыков, ему сразу же перезванивает один из ведущих и настоятельно призывает все бросить и незамедлительно прибыть на групповое занятие. Этот телефонный звонок делается для того, чтобы лишить участника возможности избегать групповых занятий. Клиенты, испытывающие трудности с регуляцией эмоций, часто полагают, что, если они не придут на групповое занятие, то им не придется иметь дело с групповой работой; немедленный звонок препятствует избеганию. В телефонном разговоре следует строго придерживаться обсуждения того, как клиент может добраться до

занятия, даже если он прибудет только на последние полчаса. Иногда мы даже предлагаем отправить тренера или добровольца, чтобы забрать клиента, когда причиной его отсутствия являются проблемы с транспортом. Короче говоря, телефонный звонок в этой ситуации служит для прекращения избегания, а не для его подкрепления (для клиентов, которые знают номер нашей клиники и отказываются, чтобы их забрали, мы часто используем телефоны с неизвестными им номерами).

Если тренер выжидает несколько дней, чтобы перезвонить, или если телефонный разговор касается личной проблемы, то он вполне может подкрепить склонность клиента отстраняться, а не бороться с проблемой. В этом случае отстранение приведет к позитивному вниманию со стороны тренера навыков, позитивному взаимодействию с ним, а иногда и к позитивному для клиента решению. Тренеру навыков приходится выбирать между избеганием подкрепления отстраненности члена группы и разрешением члену группы отстраниться. Ведущему придется признать тот факт, что многие клиенты с эмоциональной дисрегуляцией не могут сами участвовать в решении проблем. Таким образом, в интересах формирования тренер должен перезвонить, решить проблему, а затем подчеркнуть, что непосредственное обсуждение проблемы привело к ее решению. Как только этот паттерн закрепится, тренер может постепенно снизить свое участие и одновременно с этим проинструктировать клиента, что теперь от него ожидается усиление участия по отношению к ведущему и группе тренинга навыков. Хотя в самом начале движения на этих “качелях” тренер полностью находится на стороне клиента, затем ему нужно перехватить инициативу и начать обратное движение к середине. Без такого движения те проблемы, на решение которых была направлена работа, могут обостриться.

На клиентов с высоким суицидальным риском и эмоциональной дисрегуляцией ведущие должны потратить очень много времени, разрешая кризисы, связанные с тренингом навыков. Ключевым моментом здесь является то, что интервенция в проблемы отношений клиентов с группой в целом или с ведущими должна быть ограничена. В других кризисных ситуациях ведущие должны инструктировать клиентов перезванивать своим индивидуальным терапевтам (или направлять такого клиента к индивидуальному терапевту, если такого у него еще нет). Когда тренер подозревает, что телефонные звонки усиливают проблему клиента, последствия телефонных разговоров должны тщательно изучаться, и эту возможность необходимо открыто обсуждать с клиентом как еще одну проблему, которую нужно решить.

Поскольку в групповом тренинге есть два ведущих, каждый из них должен проявлять большую осторожность, наблюдая за применением подхода “консультирования клиента”. Другими словами, тренер не должен становиться



посредником между клиентом и другим ведущим. Однако тренер может работать с клиентом над тем, как решить проблему с другим ведущим. Согласно моему опыту, у члена группы редко возникают серьезные проблемы с обоими ведущими одновременно. Когда это случается, тренеры навыков должны вынести эту тему на обсуждение консультативной команды.

Наиболее сложной проблемой для решения — и самой простой для игнорирования — является то, что член группы, посещавший все занятия от начала до конца, либо взаимодействует во враждебной манере, либо отстраняется. Однажды у меня был член группы, который приходил и спал во время большинства групповых занятий. То, что я хотела сделать, — так это отстраниться в ответ по отношению к нему. Когда ведущий отстраняется в отношении члена группы, можно ожидать, что член группы отстраняется еще больше и в конечном итоге перестает ходить. Решение этих вопросов непосредственно на групповых занятиях может быть опасным, отнимать много времени и, как правило, не быть хорошей идеей в качестве первого шага. Поскольку член группы прямо не выражает проблему и не требует внимания, в обязанность тренера входит найти к нему подход и назначить индивидуальную консультацию до или после группового занятия или во время перерыва.

Неспособность инициировать действие обычно является признаком того, что тренер фрустрирован и, возможно, утратил мотивацию к сохранению данного участника в группе. В такой момент огромным преимуществом будет наличие второго ведущего. Один тренер может подтолкнуть другого к решению проблемы.

## Группа против ведущих

Когда вся группа участвует в поведении, препятствующем терапевтическому процессу и направленном против ведущих, эта проблема, разумеется, не может быть решена индивидуально — это групповая проблема. Когда эта проблема должна решаться напрямую, а когда ее следует игнорировать? При попытке решить проблему напрямую часто возникают неприятные последствия. Когда члены группы отстраняются или начинают проявлять враждебность, часто они не могут прекратить отстраняться, чтобы разобраться в проблеме. Любой шаг для решения проблемы со стороны ведущих рассматривается как дальнейшая критика или как создание еще большего конфликта, и группа просто продолжает отстраняться.

Как правило, групповое отстранение или враждебность лучше проигнорировать или кратко прокомментировать без давления на проблему, а затем сосредоточиться на вовлечении отдельных членов группы. В этот момент необходимо суметь уговорить, отвлечь, а в противном случае отреагировать на

проблему относительно нейтрально. Если тренеры отвечают взаимной враждебностью, сухостью и отстранением, проблема будет усугубляться.

Это, пожалуй, одна из самых сложных ситуаций, с которыми могут столкнуться ведущие группового тренинга навыков. К сожалению, это часто может случаться во время первых месяцев тренинга навыков новой группы, особенно когда участников принудили посещать группу, а они на самом деле этого не хотят. Это немного похоже на попытку гулять по зыбучим пескам — тянуть изо всех сил одну ногу, вытаскивая ее, а затем вновь опускать рядом со второй. Хотя это изматывает и приносит разочарование, отказ ведущих сдаваться и отвечать взаимной враждебной или очевидным недовольством дает четкий сигнал клиентам, что независимо от того, что они делают или как отстраняются, группа будет работать и продолжаться.

С другой стороны, ведущие мало что могут сделать с группой, если ее члены сохраняют отстраненную позицию и не разговорчивы. В этой ситуации полезно уметь читать мысли клиентов. Иногда хорошей идеей для ведущих будет разговаривать (вслух) друг с другом, пытаясь выяснить проблему. Хотя со временем члены группы должны развивать способность выходить из общих тупиков с помощью тренеров посредством решения проблем, как правило, вначале прогресс не виден. Крайне важно в этих ситуациях, чтобы ведущие не давали волю своим оценкам и враждебным интерпретациям. Необходимы сострадание и сопереживание. Очень полезным здесь может быть поделиться разочарованием с консультативной командой ДПТ-терапевтов. Индивидуальные терапевты, возможно, смогут собрать полезную информацию о причинах напряженности группы от некоторых ее участников.

### Член группы против другого участника

Нередко конфликт возникает между отдельными членами в группе тренинга навыков. Согласно моему опыту, подталкивание членов группы к открытому обсуждению своих проблем друг с другом на групповом занятии почти всегда приводит к катастрофе. Опять же, клиенты, испытывающие трудности с регуляцией эмоций, часто не могут переносить критику в обстановке группы; таким образом, проблемы между членами группы должны решаться лично в отдельности, пока не возрастет коллективная способность публично решать проблемы. В личном общении с потерпевшим членом группы (до или после занятия или во время перерыва) тренер преследует главную задачу — успокоить его и пояснить мотивы оскорбившего его участника в сочувственной манере. Если критика или конфликты между членами группы возникают во время занятий, лучшей стратегией ведущего будет стать третьейским судьей или точкой опоры. Вместо совета конфликтующим участникам поговорить

друг с другом, чтобы разрешить свои противоречия или успокоить задетые чувства, тренер должен публично защищать оскорбляющего участника и одновременно с этим сопереживать потерпевшему участнику. Если конфликт разворачивается по техническим вопросам на групповом занятии, с помощью решения проблемы можно продвинуться вперед. Например, конфликт, возникший между двумя участниками в одной из наших групп тренинга навыков, состоял в том, что один из них настаивал на том, чтобы оконные шторы были закрыты, а другой — чтобы они были открыты. Такие конфликты должны быть опосредованы тренером, но могут обсуждаться и на групповом занятии. Роль ведущего в этих случаях несколько напоминает роль родителя или учителя в группе ссорящихся детей. Чувства каждого отдельного члена группы должны уважаться, тренер должен иногда сопротивляться соблазну пожертвовать одним участником ради общего блага.

### Тренер против тренера

Пожалуй, самое разрушительное из всего, что происходит во время группового тренинга навыков ДПТ, — конфликт, который может возникнуть между двумя ведущими. Четкая координация может быть весьма затруднена, если тренеры придерживаются разных теоретических позиций, обладают различными взглядами на то, как следует вести группы, или один или оба желают выполнять не ту роль в тренинге навыков, которая была им предписана. Эти вопросы должны решаться за пределами занятий тренинга навыков, предпочтительно до первой сессии. Когда конфликты возникают на занятиях, обычной процедурой для ко-тренера является положиться на основного тренера во время занятия и переговорить с ним позже.

Особая проблема возникает, когда ко-тренер лучше понимает членов группы и происходящие в ней процессы, чем основной тренер. Это та ситуация, в которой консультативная команда ДПТ может быть чрезвычайно полезной. Независимо от того, какая может быть разница в опыте двух ведущих, для них важно не попасть в ловушку суждений о том, кто “прав”, а кто “не прав”. Этот подход не только диалектически несостоятелен, но и редко помогает разрешить конфликт.

Похожая ситуация может возникнуть, когда члены группы жалуются на отсутствующего тренера другому тренеру. Как должен реагировать присутствующий тренер? Самое главное — не отколоться от отсутствующего тренера. Подобную тактику следует применять и с обсуждением отсутствующего члена группы. То есть присутствующий ведущий должен изобразить отсутствующего в эмпатической манере, одновременно с этим валидируя присутствующих членов группы. Это непростой путь, по которому надо пройти, тем не менее он критически важный.

## **Генерализация отношений**

Ведущие должны проявлять бдительность и замечать, когда межличностные отношения внутри группы уподобляются проблемам вне групповых занятий. Ряд типичных проблем открывается на групповых занятиях тренинга навыков. Исключительная чувствительность к критике у лиц с эмоциональной дисрегуляцией и быстрое проявление крайнего стыда почти всегда создают проблемы. Публичный характер взаимодействия в группе усугубляет эти проблемы. Проблемы, которые клиент переживает со своей семьей или детьми, вероятно, проявятся и в группе. У многих членов группы есть проблемы с авторитетными людьми, особенно когда наделенные властью фигуры говорят им, что следует делать. У других проблемы с тем, чтобы быть рядом с авторитетными людьми и выражать свое мнение. Поэтому по крайней мере у некоторых клиентов будут проблемы с выполнением домашнего задания. Одни индивиды будут иметь проблемы с тем, чтобы признать прогресс, у других могут возникнуть трудности с признанием отсутствия прогресса или с применением навыков.

Неспособность многих людей с выраженной эмоциональной дисрегуляцией отложить в сторону личные проблемы и сосредоточиться на материале тренинга навыков аналогична их трудностям вне занятий — на работе, в школе или в семье. Их неспособность помнить о необходимости практики навыков (или заставить себя их практиковать, даже когда они помнят), а затем наказывать себя за это или в оценочной манере обвинять свидетельствует об их общих трудностях с самоуправлением. Их склонность к эмоциональной отстраненности и молчанию в ситуации, когда во время групповых занятий происходит конфликт, типична для их сложностей с разрешением конфликтов за пределами группы. Часто непреодолимой, но особенно тяжелой проблемой для многих участников является их неспособность эмоционально отстраняться от боли, переживаемой другими членами группы. Последующее обострение их собственных болезненных эмоций может привести к паническим атакам и враждебному поведению или полной эмоциональной отстраненности. Как видно из этого неполного списка, тренинг навыков в обстановке группы может поднять на поверхность множество повседневных проблем, которыми страдают лица с эмоциональной дисрегуляцией.

Некоторые члены группы, которые, как правило, вполне хорошо управляют своими эмоциями, теряют контроль над собой, когда затрагиваются определенные темы. Это особенно характерно для двух типов ситуаций. Во-первых, когда основные проблемы клиента связаны с членом семьи или близким другом, у которого также есть тяжелое расстройство и которому клиент, похоже,

не может помочь. Во-вторых, когда семья клиента или его близкие друзья постоянно делают что-то, что вызывает его страдания. Проблема возникает в случаях, когда клиенты настойчиво добиваются от ведущих групп помочь им понять, как можно изменить окружающих. Такие клиенты могут считать применение собственных навыков относительно бесполезным или слепо не замечать собственного дисфункционального поведения. Часто единственная стратегия, которая может работать с этими клиентами, заключается в постоянном настаивании на том, что смысл тренинга навыков — в совершенствовании их собственных навыков, а не навыков их родственников или друзей. В этих случаях важно, чтобы ведущие групп тренинга навыков оставались на своей позиции. Иногда, возможно, потребуется остановить работу и решить проблему, прежде чем продолжать. Например, в одной из моих групп я обучала решению проблем. Одна клиентка (чья проблема с сыном была примером для этого навыка) неоднократно настаивала на том, что единственно возможным решением проблемы является изменение сыном своего поведения. Все мои попытки сосредоточиться на решениях, которые мать может сама претворить в жизнь, были встречены слезами и криками, что ее не понимают. Наконец, я поняла, что не могу использовать эту проблему для демонстрации навыка решения проблем, и привела новый пример. Затем, после группового занятия, я обсудила проблему с клиенткой.

Основная идея стратегий генерализации отношений — помочь членам группы увидеть, когда их повседневные проблемы проявляются в ходе группового тренинга навыков. Однако это может быть довольно сложно, потому что должно быть сделано без инвалидации реальных проблем клиентов с группой или с ее конкретными членами. Важно, чтобы тренеры не слишком увлекались объяснением всех внутренних терапевтических проблем внешними причинами, а также недостатками группового формата или тем, как ведущие проводят терапию.

Проблемы клиентов с восприятием отрицательной обратной связи или критики предполагают, что ведущие должны проявлять такт в применении стратегий генерализации отношений. Согласно моему опыту, лучший способ сделать это — взять индивидуальную проблему, превратить ее в универсальную и обсудить в соответствующем контексте. Проницательные члены группы смогут понять, что разговор идет о них, но все же это не будет публичным унижением.

Первый шаг генерализации отношений — соотнести проблему отношений на сессиях с общими проблемами, требующими работы как внутри, так и вне группы тренинга навыков. Даже само такое связывание (стратегия инсайта, см. главу 9 основного учебника по ДПТ) иногда бывает терапевтическим.

Следующим шагом является использование стратегии решения проблем для выработки схемы альтернативной реакции, которую члены группы должны попробовать. Ключом к генерализации отношений является планирование, а не обобщение. Как минимум, планирование требует обсуждения с членами группы. Дискуссия должна также включать выполнение домашнего задания, по ходу которого клиенты могут практиковать применение новых навыков в повседневных ситуациях. Поскольку это является важной идеей, лежащей в основе тренинга навыков и их домашней практики, в любом случае генерализация отношений особо связана с тренингом навыков ДПТ.

Приложения к части I, которые следуют далее в этой главе, представляют собой широкий спектр вариантов структурирования программ тренинга навыков ДПТ. Часть II настоящего руководства (главы 6–10) содержит инструкции, как знакомить клиентов с тренингом навыков и преподавать четыре модуля тренинга навыков ДПТ. Раздаточные материалы и рабочие листы клиентов тренинга навыков можно найти на веб-странице настоящего руководства ([go.dialektika/DBT-skills-training-manual](http://go.dialektika/DBT-skills-training-manual)).

## Список литературы

1. Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353–392). Washington, DC: American Psychological Association.
2. Cayne, B. S., & Bolander, D. O. (Eds.). (1991). *New Webster's dictionary and thesaurus of the English language*. New York: Lexicon.
3. Whitaker, C. A. (1975). Psychotherapy of the absurd: With a special emphasis on the psychotherapy of aggression. *Family Process*, 14, 1–16.
4. Bower, G. H., Black, J. B., & Turner, T. J. (1979). Scripts in memory for text. *Cognitive Psychology*, 11(2), 177–220.
5. Friedman, A. (1979). Framing pictures: The role of knowledge in automatized encoding and memory for gist. *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(3), 316–355.



## **Введение: варианты программ тренинга навыков ДПТ**

Существует много вариантов программ тренинга навыков. Настоящее руководство включает в себя не только основные навыки, используемые в большинстве стандартных шестимесечных и годовых программ ДПТ, но и большой набор дополнительных навыков, которые вы при желании можете объединить со стандартными. Также сюда включены дополнительные навыки, которые расширяют как понимание основных навыков, так и их применение в новых областях. Вы можете адаптировать свою программу тренинга навыков к вашей конкретной категории пациентов и временным ограничениям.

В рекомендациях по методике обучения в главах 6–10 приводятся инструкции по применению каждого из навыков и различению необязательных и дополнительных навыков. Однако характер навыка — основной, необязательный или дополнительный — может изменяться в зависимости от того, какую программу навыков вы проходите. Например, валидация как отдельный навык является необязательной во взрослой программе, но одной из основных — в мультисемейной подростковой группе. Навыки для лиц с зависимостями являются дополнительными для большей части клиентов, но основными в случае, если клиенты страдают от зависимостей.

В этих приложениях представлены учебные планы с описанием каждого занятия для 11 различных программ тренинга навыков. Многие из приведенных мной учебных планов были использованы в исследованиях эффективности применения терапии, в которых ДПТ показала весьма высокие результаты. Другие учебные планы все еще анализируются; они варьируют от стандартной 24-недельной программы тренинга навыков ДПТ, в которой повторяются модули за полный год, до 4-недельной программы. Учебные планы тренинга навыков представлены в Учебном плане 1, а их описание приводится ниже.

- **Учебный план 1. 24 недели, стандартный тренинг навыков ДПТ для начинающих, Линехан (Schedule 1: 24 Weeks, Linehan Standard Adult DBT Skills Training (Research Studies, 2006 and After)).** Этот учебный план я использовала в клинических исследованиях с 2006 года [1–3]. Один цикл тренинга навыков длится 24 недели, а затем обычно повторяется, т.е. в общей сложности продолжается 48 недель. В исследованиях



мы использовали этот учебный план при работе с лицами, которые соответствовали критериям ПРЛ и имели высокие суицидальные наклонности, а также с клиентами, которые имели высокую склонность к суициду и отвечали критериям как ПРЛ, так и ПТСР. Клинически мы используем его в работе со взрослыми суицидентами, отвечающими критериям ПРЛ, а также с нашими группами тренинга навыков для друзей и членов семей. Клиенты, посещающие группы последнего типа, поступают, не зная диагноза своего психического расстройства; обычно они приходят на занятия тренинга навыков, чтобы научиться лучше справляться с людьми в своей жизни, с которыми возникают проблемы (например, с детьми, партнерами, родителями, начальством либо коллегами).

- **Учебный план 2. 24 недели, стандартный тренинг навыков ДПТ для взрослых, Линехан** (*Schedule 2: 24 Weeks, Linehan Standard Adult DBT Skills Training (before 2006)*). Этот учебный план использовался в исследованиях и на занятиях по навыкам в моей клинике при Вашингтонском университете [4, 5]. Он был основан на исходном руководстве по навыкам ДПТ, в котором содержалось меньше навыков. В приложении 2 я преобразовала также названия и нумерацию оригинальных навыков в их названия и номера в настоящем руководстве. Как вы можете видеть, в ранних исследованиях использовалось меньше навыков, чем в последующих, хотя в обоих учебных планах, 1 и 2, программы длились по 48 недель (24 недели с одним повтором).
- **Учебный план 3. 13 недель, тренинг навыков ДПТ для взрослых, Солер; Учебный план 4. 20 недель, тренинг навыков ДПТ для взрослых, Макмэйн; и Учебный план 5. 14 недель, тренинг навыков эмоциональной регуляции для взрослых, Нексю** (*Schedule 3: 12 Weeks, Soler Adult DBT Skills Training; Schedule 4: 20 Weeks, McMain Adult DBT Skills Training; and Schedule 5: 14 Weeks, Neacsiu Adult DBT Emotion Regulation Skills Training*). В учебных планах 3–5 описываются навыки, используемые в трех различных терапевтических программах только по тренингу навыков. Учебный план 3 был апробирован на женщинах, имеющих признаки ПРЛ, в исследованиях, оценивающих эффективность и результативность навыков ДПТ по сравнению с обычной групповой психотерапией [6, 7]. Учебный план 4 был апробирован Макмэйн как интервенция для лиц с ПРЛ, находящихся в листе ожидания стандартной ДПТ [8]. Оба эти исследования были проведены до того, как появился текущий набор пересмотренных навыков. Я преобразовала как можно больше названий и нумерацию навыков, используемых как

Солер, так и Макмэйн, в их названия и номера в настоящем руководстве. Учебный план 5 был расценен Нексю (с использованием пересмотренных навыков) как терапия для лиц без ПРЛ, но с выраженной эмоциональной дисрегуляцией и как минимум с одним аффективным расстройством [9].

- **Учебный план 6. 25 недель, тренинг навыков ДПТ для мультисемейных подростковых групп** (*Schedule 6: 25 Weeks, Adolescent Multifamily DBT Skills Training*). Это программа тренинга навыков в мультисемейных группах для семей подростков с выраженной эмоциональной дисрегуляцией и с высоким суицидальным риском. Эта программа тренинга навыков представляет собой часть стандартной программы ДПТ для подростков. Она используется в Вашингтонском университете и Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Мы обнаружили, что подростки и их родители без проблем используют те же раздаточные материалы, что и наши взрослые клиенты. Проводя с подростками интервью после терапии, мы чаще всего слышим от них, что группы тренинга навыков были их любимой частью терапии. Дополнительную информацию о проведении тренинга навыков с подростками (и, в частности, углубленное обсуждение того, как проводить терапию подростков посредством ДПТ) вы найдете в нашей книге о ДПТ для суицидальных подростков [10], а также в новой книге навыков ДПТ для подростков [11].
- **Учебный план 7. Тренинг навыков ДПТ для стационарных больных с переменной продолжительностью (общее отделение и отделение неотложной помощи)** (*Schedule 7: Variable Sessions, Inpatient DBT Skills Training (Intermediate Unit and Acute Unit)*). Здесь предлагаются два варианта программ навыков. Первый — для лиц, которые находятся в стационаре при средней продолжительности пребывания; второй — для лиц, которые находятся в отделении неотложной терапии, обычно в течение одного-двух дней [12]. Оба набора навыков предполагают семидневную тренинговую программу. Если средняя промежуточная продолжительность пребывания составляет две недели, клиенты могут пройти тренинг по каждому навыку дважды. При двухдневном пребывании один и тот же навык может преподаваться снова и снова [13].
- **Учебный план 8. Навыки ДПТ для лиц с зависимым поведением** (*Schedule 8: DBT Skills for Addictive Behaviors*) (объединить с навыками из учебного плана 1) и **Учебный план 9. Тренинг навыков для родителей** (*Schedule 9: DBT Parenting Skills*) (объединить с навыками из учебного плана 1). В учебных планах 8 и 9 представлены наборы на-

выков, которые могут быть объединены с любым из основных наборов навыков тренинга [14, 15]. Они представлены здесь, поскольку будут включены в учебный план 1. Учебный план 8 — это набор навыков для борьбы с зависимым поведением. Мы объединили этот набор навыков со стандартным тренингом навыков ДПТ в исследованиях, которые мы проводили в Вашингтонском университете с участием мужчин и женщин, как имеющих признаки ПРЛ, так и страдающих от наркотической и/или опиатной зависимости. В учебном плане 9 описаны стратегии изменения поведения и навыки валидации, имеющие такое большое значение при тренинге родителей.

- **Учебный план 10. Комплексный тренинг навыков осознанности ДПТ.** Этот учебный план включает в себя навыки осознанности для каждого модуля ДПТ. Этот набор навыков особенно хорош, если вы предлагаете программу “Введение в осознанность”. Этим навыкам можно обучать так, как предусмотрено в учебном плане, или в другом порядке, который отвечает потребностям и желаниям группы, которую вы ведете. Если у вас есть долгосрочная программа по осознанности, можете чередовать занятия по тренингу каждого навыка с занятиями по ретриту, ориентированными на практику осознанности (например, медитация, осознанная ходьба или другие практики). Рассмотрите возможность начинать занятия с медитации (используйте колокольчик или механические таймеры для отсчета времени). Начните с 5–10 минут практики осознанности, увеличивая ее со временем до 20–25 минут. Для того чтобы сделать себе памятку по практике осознанности, используйте собственный тренинг, идеи из раздаточных материалов по осознанности или запись практик осознанности. Подумайте о возможности завершить свои занятия кратким чтением; например, можете читать на каждом занятии по одной истории из книги Энтони Де Мелло “Зачем поет птица” [16]. После чтения дайте участникам время подумать о том, как прочитанное относится к их жизни. После 4–5 минут размышлений позвоните в свой колокольчик осознанности. Начиная с ведущего тренинга навыков, предложите участникам поделиться краткими комментариями по поводу прочитанного (не забудьте дать людям возможность сказать: “Я воздержусь”).

- **Учебный план 11. Тренинг навыков ДПТ для продвинутой группы.** Этот набор навыков хорошо работает в продвинутой группе ДПТ. Это навыки, которые часто не включаются в программу стандартных групп тренинга навыков из-за ограничений по времени, но к нам часто поступают запросы на эти навыки от участников группы. Однако

важно отметить, что в продвинутых группах участники обычно хотят участвовать в принятии решения о том, какие навыки будут изучаться во время занятий. Участники могут захотеть уделить меньше времени пересмотру старых навыков или освоению новых и вместо этого сосредоточиться на решении проблем, которые возникли в их жизни в течение недели. В таких случаях вы можете начать обучение новым навыкам, если они подходят для решения проблем членов группы. В противном случае попросите участников сосредоточиться на применении собственных навыков, чтобы помочь друг другу использовать навыки ДПТ для решения проблем. Здесь часто возникают вопросы относительно того, какие навыки необходимо использовать и как сделать это эффективно. Когда этот вопрос выносится на повестку дня, практика навыков и ролевые игры могут отнимать большую часть времени занятия. Здесь может пригодиться ноутбук со всеми навыками, чтобы участники могли использовать его как своего рода словарь и находить подходящие навыки для решения определенных проблем.

В общем, существует много типов программ тренинга навыков ДПТ и много разных подходов к нему. Пока я это пишу, по всему миру ведется работа над этими исследованиями. Полезно следить за литературой по навыкам ДПТ. Чтобы найти исследования по навыкам, проведите поиск в Интернете по запросу “Тренинг навыков ДПТ”. Если вы прочитали о программах, которые, по вашему мнению, будут полезны в вашем окружении, свяжитесь с их авторами и попросите у них список навыков, которые они преподавали.

Вы также можете получить новые идеи для тренинга навыков, периодически просматривая соответствующие сайты в Интернете. Например, вы можете найти видеоролики о том, как я обучаю некоторым навыкам на YouTube (ищите “навыки ДПТ Марша Линехан”). Есть много сайтов самопомощи по ДПТ, на которых вы также можете найти хорошие идеи для тренинга (ищите “самопомощь ДПТ”). Международное сообщество по улучшению качества и обучению ДПТ (ISITDBT; <http://isitdbt.net>) проводит ежегодную встречу за день до ежегодного собрания Ассоциации поведенческих и когнитивных методов терапии (АВСТ, [www.Abct.org](http://www.Abct.org)). Там также часто бывают доступны мастер-классы и исследования навыков ДПТ. Если вы используете навыки без данных исследований, обязательно фиксируйте результаты и отзывы клиентов в собственной программе и вносите необходимые изменения.

## Список литературы

1. Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., et al. (2006). Two-year randomized trial + follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behavior and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 63(7), 757–766.
2. Harned, M. S., Chapman, A. L., Dexter-Mazza, E. T., Murray, A., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2008). Treating co-occurring Axis I disorders in chronically suicidal women with borderline personality disorder: A 2-year randomized trial of dialectical behavior therapy versus community treatment by experts. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1068–1075.
3. Linehan, M. M., Korslund, K. E., Harned, M. S., Gallop, R. J., Lungu, A., Neacsiu, A. D., McDavid, J., Comtois, K. A., & Murray-Gregory, A. M. (2014). *Dialectical Behavior Therapy for high suicide risk in borderline personality disorder: A component analysis*. Unpublished manuscript.
4. Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., & Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 8, 1060–1064.
5. Linehan, M. M., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 50, 971–974.
6. Soler, J., Pascual, J. C., Tiana, T., Cebria, A., Barrachina, J., Campins, M. J., et al. (2009). Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 353–358.
7. Soler, J., Pascual, J. C., Campins, J., Barrachina, J., Puigdemont, D., Alvarez, E., et al. (2005). Doubleblind, placebo-controlled study of dialectical behavior therapy plus olanzapine for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 162(6), 1221–1224.
8. McMain, S. F., Guimond, T., Habinski, L., Barnhart, R., & Streiner, D. L. (2014). *Dialectical behaviour therapy skills training versus a waitlist control for self-harm and borderline personality disorder*. Manuscript submitted for publication.
9. Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 59, 40–51.
10. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
11. Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2015). *DBT skills manual for adolescents*. New York: Guilford Press.
12. Swenson, C. R., Witterholt, S., & Bohus, M. (2007). Dialectical behavior therapy on inpatient units. In L. A. Dimeff & K. Koerner (Eds.), *Dialectical behavior therapy in*

- clinical practice: Applications across disorders and settings* (pp. 69–111). New York: Guilford Press.
13. Bohus, M., Haaf, B., Simms, T., Schmahl, C., Limberger, M. F., Schmahl, C., et al. (2004). Effectiveness of inpatient DBT for BPD: A controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 42(5), 487–499.
  14. Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *American Journal on Addictions*, 8, 279–292.
  15. Linehan, M. M., Dimeff, L. A., Reynolds, S. K., Comtois, K. A., Shaw-Welch, S., Heagerty, P., et al. (2002). Dialectical behavior therapy versus comprehensive validation plus 12-step for the treatment of opioid dependent women meeting criteria for borderline personality disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 67, 13–26.
  16. De Mello, A. (1984). *The song of the bird*. New York: Image Books.

### Учебный план 1. 24 недели, стандартный тренинг навыков ДПТ для начинающих, Линехан (исследования 2006 года и после)

В таблицах используются следующие сокращения: О — общие навыки; Ос — осознанность; С — стрессоустойчивость; ЭР — эмоциональная регуляция; МЭ — межличностная эффективность; РЛ — рабочий лист

	<i>Не- деля</i>	<i>Основные раздаточные материалы</i>	<i>Дополнительные раздаточные материалы</i>
<b>Повторяется в начале каждого модуля: 2 недели ориентации и навыков осознанности</b>			
Введение; Цели и основные принципы	1	О1: Цели тренинга навыков О3: Основные принципы тренинга навыков О4: Допущения тренинга навыков	О1а: Варианты решения любой проблемы
Мудрый разум; Навыки осознанно- сти "что"	1	Ос1: Цели практики осознанности Ос2: Обзор базовых навыков осознанности Ос3: Мудрый разум: состояния разума Ос4: Постигение своего разума: навыки осознанности "что"	Ос1а: Определение осознанности (раздаточные материалы для домашнего задания) Ос3а: Идеи для практики мудрого разума
Навыки осознанно- сти "как"	2	Ос4: Постигение своего разума: навыки осознанности "что" (продолжение) Ос5: Постигение своего разума: навыки осознанности "как"	
<b>Модуль 1</b>	<b>+ 6 недель навыков стрессоустойчивости</b>		
"За" и "против"	3	С1: Цели модуля стрессоустойчивости С2: Обзор навыков переживания кризиса С2: Когда применять навыки переживания кризиса С5: "За" и "против"	С4: Навык СТОП (Стойте, отступите Только шаг назад, Осмотритесь, Попытайтесь действовать осознанно)
Навыки ТРУД	4	С6: Навык ТРУД: изменение биохимии вашего тела	С6а: Пошаговое применение холодной воды С6б: Парная мышечная релаксация
Отвлечение; Самоуспо- коение; Улучшить момент	5	С7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом) С8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств С9: Улучшить момент (ПОПРАВЬте Момент)	С8а: Пошаговое сканирование тела С9а: Пошаговое чувственное осознание
Принятие реальности	6	С10: Обзор навыков принятия реальности С11: Радикальное принятие	С11а: Факторы, препятствующие радикальному принятию С.РЛ9: Радикальное принятие

Продолжение

	<b>Не- деля</b>	<b>Основные раздаточные материалы</b>	<b>Дополнительные раздаточные материалы</b>
		С116: Пошаговая практика радикального принятия (или используйте С.РЛ9: Радикальное принятие) С12: Поворот сознания	
Готовность; Полуулыбка	7	С13: Готовность С14: Полуулыбка, ладони готовности	С14а: Практика полуулыбки и ладоней готовности
Осознан- ность к теку- щим мыслям	8	С15: Осознанность к текущим мыслям С15а: Практика осознанности к текущим мыслям	
	9, 10	<b>2 недели ориентации и навыков осознанности</b>	
<b>Модуль 2</b>	<b>+7 недель навыков эмоциональной регуляции</b>		
Понимание и обозначе- ние эмоций	11	ЭР1: Цели модуля управления эмоциями ЭР2: Обзор понимания и обозначения эмоций ЭР3: Значения и роль эмоций ЭР4: Что усложняет эмоциональную регуляцию ЭР5: Модель описания эмоций ЭР6: Способы описания эмоций	ЭР4а: Мифы об эмоциях ЭР5а: Краткая модель описания эмоций
Проверка фактов	12	ЭР7: Обзор изменения эмоциональных реакций ЭР8: Проверка фактов (с ЭР.РЛ5: Проверка фактов)	ЭР8а: Примеры эмоций, которые соответствуют фактам
Противопо- ложное дей- ствие	13	ЭР10: Противоположное действие (с ЭР.РЛ6: Изменение нежелательных эмоций) ЭР11: Определение противоположного действия (с ЭР.РЛ7)	ЭР9: Противоположное действие и решение проблемы: что применять
Решение проблемы	14	ЭР12: Решение проблемы ЭР13: Обзор противоположного действия и решения проблемы	
Аккумуляиро- вать поло- жительные эмоции	15	ЭР14: Обзор снижения эмоциональной уязвимости (АВС_ЗАБОТА) ЭР15: Аккумуляировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР16: Список приятных занятий	
	16	ЭР17: Аккумуляировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе ЭР18: Список ценностей и приоритетов	ЭР20б: Протокол гигиены сна



	<b>Не- деля</b>	<b>Основные раздаточные материалы</b>	<b>Дополнительные раздаточные материалы</b>
Вырабаты- вать мастер- ство; Справляться заранее; ЗАБОТА; Осознан- ность к текущим эмоциям	17	ЭР19: Выработать мастерство и справляться заранее ЭР20: В здоро- вом теле — здоровый дух (ЗАБОТА) ЭР22: Осознанность к текущим эмо- циям	ЭР20а: Пошаговый протокол работы с ночными кошмарами ЭР20б: Протокол гигиены сна ЭР21: Обзор управления непе- реносимыми эмоциями ЭР23: Управление чрезмерно сильными эмоциями ЭР24: Устранение трудностей в регуляции эмоций (с ЭР.РЛ16: Устранение трудностей в регу- ляции эмоций) ЭР25: Обзор навыков эмоцио- нальной регуляции
	18, 19	<b>2 недели ориентации и навыков осознанности</b>	
<b>Модуль 3</b>	<b>+5 недель навыков межличностной эффективности</b>		
Выявление препят- ствий; Прояснение целей	20	МЭ1: Цели модуля межличностной эффективности МЭ2: Факторы, препятствующие меж- личностной эффективности МЭ4: Прояснение целей в ситуациях межличностного общения	
ПОПРОСИ	21	МЭ5: Рекомендации по эффективно- му достижению целей (ПОПРОСИ)	МЭ5а: Применение навыков эффективного достижения це- лей для сложных текущих взаи- модействий
ДРУГ	22	МЭ6: Эффективность взаимоотноше- ний: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ)	МЭ6а: Буква "У" в аббревиатуре "ДРУГ": уровни валидации МЭ17: Валидация МЭ18: Рекомендации по вали- дации МЭ18а: Определение валидации
ЧЕСТЬ	23	МЭ7: Эффективность самоуважения: рекомендации по сохранению самоу- важения (ЧЕСТЬ)	
Оценка ва- риантов	24	МЭ8: Оценка вариантов (с МЭ.РЛ6: Игра в монетку) МЭ9: Устранение препятствий (с МЭ.РЛ7: Устранение препятствий)	

*Примечание.* Для программы длительностью 1 год повторите последовательность.

**Учебный план 2. 24 недели, стандартный тренинг навыков ДПТ для взрослых, Линехан (научные исследования до 2006 года)**

	<i>Неделя</i>	<i>Основные раздаточные материалы</i>
<b>Модуль 1</b>	<b>2 недели ориентации и навыков осознанности</b>	
Ориентация; Задачи и инструкции	1	О1: Цели тренинга навыков О3: Методические рекомендации по проведению тренинга навыков
Мудрый разум; Навыки осознанности "что"	1	Ос3: Мудрый разум: состояния разума Ос4: Постигание своего разума: навыки осознанности "что"
Навыки осознанности "как"	2	Ос4: Постигание своего разума: навыки осознанности "что" (продолжение) Ос5: Постигание своего разума: навыки осознанности "как"
<b>Модуль 2</b>	<b>6 недель навыков стрессоустойчивости</b>	
"За" и "против"	3	С1: Цели модуля стрессоустойчивости С5: "За" и "против"
Отвлечение; самоуспокоение	4	С7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом) С8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств
Улучшить момент	5	С9: Улучшить момент (ПОПРАВЬте Момент)
Принятие реальности	6	С11: Радикальное принятие С12: Поворот сознания
Полуулыбка	7	С14: Полуулыбка
Готовность	8	С13: Готовность
<b>Модуль 3</b>	<b>6 недель навыков эмоциональной регуляции</b>	
Понимание эмоций	11	ЭР1: Цели модуля эмоциональной регуляции ЭР3: Значение и роль эмоций ЭР4: Что усложняет эмоциональную регуляцию ЭР4а: Мифы об эмоциях
Понимание и обозначение эмоций	12	ЭР5: Модель описания эмоций ЭР6: Способы описания эмоций
	13	ЭР15: Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР16: Список приятных занятий
	14	ЭР17: Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе ЭР18: Список ценностей и приоритетов

	<b>Неделя</b>	<b>Основные раздаточные материалы</b>
	15	ЭР19: Вырабатывать мастерство и справляться заранее ЭР20: В здоровом теле — здоровый дух (ЗАБОТА) ЭР22: Осознанность к текущим эмоциям
Противоположное действие	16	ЭР10: Противоположное действие (с ЭР.РЛ6: Определите, как изменять нежелательные эмоции) ЭР11: Определение противоположного действия
	17, 18	<b>2 недели ориентации и навыков осознанности</b>
<b>Модуль 4</b>		<b>6 недель навыков межличностной эффективности</b>
Выявление препятствий; Уточнение целей	19	МЭ1: Цели модуля межличностной эффективности МЭ2: Факторы, препятствующие межличностной эффективности
	20	МЭ4: Уточнение целей в ситуациях межличностного общения
ПОПРОСИ	21	МЭ5: Рекомендации по эффективному достижению целей (ПОПРОСИ)
ДРУГ	22	МЭ6: Эффективность взаимоотношений: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ)
ЧЕСТЬ	23	МЭ7: Эффективность самоуважения: рекомендации по сохранению самоуважения (ЧЕСТЬ)
Оценка вариантов	24	МЭ8: Оценка вариантов (с МЭ.РЛ6: Игра в монетку) МЭ9: Устранение препятствий ... (с МЭ.РЛ7: Устранение препятствий)

*Примечание.* Для программы продолжительностью 1 год повторите последовательность.

\* Названия этих раздаточных материалов отличаются от названий текущих версий, потому что они не содержали определенных навыков.

**Учебный план 3. 13 недель, тренинг навыков ДПТ для взрослых, Солер**

	<i>Неделя</i>	<i>Основные раздаточные материалы</i>
<b>2 недели ориентации, навыков осознанности</b>		
Ориентация; Мудрый разум	2	О1: Цели тренинга навыков О3: Методические рекомендации по тренингу навыков Ос3: Мудрый разум: состояния разума
Навыки осознанности "что"	1	Ос4: Постижение своего разума: навыки осознанности "что"
Навыки осознанности "как"	2	Ос5: Постижение своего разума: навыки осознанности "как"
<b>3 недели навыков стрессоустойчивости</b>		
Отвлечение; Самоуспокоение; Улучшить момент	3	С7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом) С8: Самоуспокоение с помощью пяти органов чувств С9: Улучшить момент (ПОПРАВЬте Момент)
Принятие реальности	4	С11: Радикальное принятие С11б: Пошаговая практика радикального принятия (или С.РЛ9, радикальное принятие) С12: Поворот сознания
Готовность; Осознанность к теку- щим мыслям	5	С13: Готовность С15: Осознанность к текущим мыслям
<b>4 недели навыков эмоциональной регуляции</b>		
Понимание эмоций	6	ЭР1: Цели модуля эмоциональной регуляции ЭР3: Роль и значение эмоций
Понимание и обозначение эмоций		ЭР5: Модель описания эмоций ЭР6: Способы описания эмоций
Аккумулировать положительные эмоции	7	ЭР15: Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР16: Список приятных занятий ЭР17: Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе
Вырабатывать мастерство; Справляться заранее; ЗАБОТА; Осознанность к текущим эмоциям	8	ЭР19: Вырабатывать мастерство и справляться заранее ЭР20: В здоровом теле — здоровый дух (ЗАБОТА) ЭР22: Осознанность к текущим эмоциям
Противоположное действие	9	ЭР10: Противоположное действие (с ЭР.РЛ6: Определите, как изменить нежелательные эмоции)

	Неделя	Основные раздаточные материалы
<b>4 недели навыков межличностной эффективности</b>		
Выявление препятствий; Уточнение целей	10	МЭ1: Цели модуля межличностной эффективности МЭ2: Факторы, препятствующие межличностной эффективности
ПОПРОСИ	10	МЭ5: Рекомендации по эффективному достижению целей (ПОПРОСИ)
ДРУГ, ЧЕСТЬ	11	МЭ6: Эффективность взаимоотношений: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ)
		МЭ7: Эффективность самоуважения: рекомендации по сохранению самоуважения (ЧЕСТЬ)
Оценка вариантов	12	МЭ8: Оценка вариантов (с МЭ.РЛб: Игра в монетку)

\* Названия этих раздаточных материалов отличаются от названий актуальных версий, поскольку они не содержат навыка справляться заранее.

#### Учебный план 4. 20 недель, тренинг навыков ДПТ для взрослых, Макмэйн

	Неделя	Основные раздаточные материалы
Ориентация; Осознанность	1	О1: Цели тренинга навыков Ос3: Мудрый разум: состояния разума
<b>4 недели навыков стрессоустойчивости</b>		
"За" и "против"	2	С1: Цели модуля стрессоустойчивости С5: "За" и "против"
ТРУД; Самоуспокоение	3	С6: Навыки ТРУД: изменение биохимии вашего тела С7: Отягчение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом) С8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств
Радикальное принятие; Готовность	4	С11: Радикальное принятие С12: Поворот сознания С13: Готовность С14: Полуулыбка, ладони готовности
Навыки осознанности "что"	5	Ос4: Постигание своего разума: навыки осознанности "что"
<b>5 недель навыков межличностной эффективности: следование срединному пути</b>		
Диалектика	6	МЭ16: Как мыслить и поступать диалектично МЭ16а: Примеры, когда обе противоположности могут быть истинными МЭ16б: Достижение равновесия важных противоположностей

Продолжение

	<i>Неделя</i>	<i>Основные раздаточные материалы</i>
Самовалидация	7	МЭ17: Валидация (сосредоточение на самовалидации) МЭ19: Восстановление после инвалидации
Валидация других	8	МЭ17: Валидация (сосредоточенность на самовалидации) МЭ18: Рекомендации по валидации
Поведенческие принципы — положительное подкрепление	9	МЭ20: Стратегии увеличения выраженности желательного поведения
Навыки осознанности "как"	10	Ос5: Навыки осознанности "как"
<b>5 недель навыков эмоциональной регуляции</b>		
Обоснование; Модель эмоций; Наблюдение и описание эмоций	11	ЭР1: Цели модуля эмоциональной регуляции ЭР3: Роль и значение эмоций ЭР5: Модель описания эмоций ЭР6: Способы описания эмоций
<b>ЗАБОТА</b>	12	ЭР20: В здоровом теле — здоровый дух (ЗАБОТА)
Аккумулировать положительные эмоции (в краткосрочной и долгосрочной перспективах); Вырабатывать мастерство	13	ЭР15: Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР16: Список приятных занятий ЭР17: Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе ЭР18: Список ценностей и приоритетов ЭР19: Вырабатывать мастерство и справляться заранее
Противоположное действие	14	ЭР9: Противоположное действие и решение проблемы: что выбрать ЭР10: Противоположное действие (с ЭР.РЛ6: Изменение нежелательных эмоций) ЭР11: Определение противоположного действия
Осознанность в повседневной жизни	15	Обзор и практика навыков осознанности ЭР22: Осознанность к текущим эмоциям
<b>5 недель навыков межличностной эффективности</b>		
Обоснование; Приоритеты	16	МЭ1: Цели модуля межличностной эффективности МЭ3: Обзор адаптивного достижения целей МЭ4: Прояснение целей в ситуациях межличностного общения
<b>ПОПРОСИ</b>	17	МЭ5: Рекомендации по эффективному достижению целей (ПОПРОСИ)
<b>ДРУГ; ЧЕСТЬ</b>	18	МЭ6: Эффективность взаимоотношений: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ) МЭ7: Эффективность самоуважения: рекомендации по сохранению самоуважения (ЧЕСТЬ)

	Неделя	Основные раздаточные материалы
Выявление препятствий	19	МЭ2: Факторы, препятствующие межличностной эффективности МЭ.РЛ7: Решение проблем межличностной эффективности с помощью навыков
Оценка вариантов	20	МЭ8: Оценка вариантов (с МЭ.РЛ6: Игра в монетку)

### Учебный план 5. 14 недель, тренинг навыков эмоциональной регуляции для взрослых, Нексю

	Неделя	Основные раздаточные материалы
<b>2 недели ориентации, навыков осознанности</b>		
Мудрый разум; Наблюдение	1	Ос3: Мудрый разум: состояния разума Ос4: Постижение своего разума: навыки осознанности "что"
Описание; Участие; Безоценочность; Однонаправленность; Эффективность	2	Ос4: Постижение своего разума: навыки осознанности "что" Ос5: Постижение своего разума: навыки осознанности "как"
<b>6 недель навыков эмоциональной регуляции</b>		
Понимание, определение и обозначение эмоций	3	ЭР1: Цели эмоциональной регуляции ЭР2: Обзор понимания и обозначения эмоций ЭР3: Роль и значение эмоций ЭР4: Что усложняет эмоциональную регуляцию ЭР5: Модель описания эмоций ЭР6: Способы описания эмоций
Проверка фактов	4	ЭР7: Обзор изменения эмоциональных реакций ЭР8: Проверка фактов (с ЭР.РЛ5: Проверка фактов)
Противоположное действие	5	ЭР10: Противоположное действие (с ЭР.РЛ6: Изменение нежелательных эмоций) ЭР11: Определение противоположного действия (с ЭР.РЛ7)
Решение проблемы	6	ЭР12: Решение проблем ЭР13: Обзор противоположного действия и решения проблемы
Аккумулировать положительные эмоции; Вырабатывать мастерство	7	ЭР15: Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР17: Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе ЭР19: Вырабатывать мастерство и справляться заранее

Окончание

	Неделя	Основные раздаточные материалы
Справляться заранее; ЗАБОТА	8	ЭР19: Выработать мастерство и справиться заранее ЭР20: В здоровом теле — здоровый дух (ЗАБОТА)
<b>1 неделя обзора навыков осознанности</b>		
Мудрый разум; Наблюдение	9	Ос3: Мудрый разум: состояния разума Ос4: Постигание своего разума: навыки осознанности "что"
Описание; Участие; Безоценочность; Однонаправленность; Эффективность	9	Ос4: Постигание своего разума: навыки осознанности "что" Ос5: Постигание своего разума: навыки осознанности "как"
<b>4 недели навыков стрессоустойчивости</b>		
ТРУД	10	С6: Навыки ТРУД: изменение биохимии вашего тела
Отвлечение; Самоуспокоение; Улучшить момент	11	С7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом) С8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств С9: Улучшить момент (ПОПРАВЬте Момент)
Радикальное принятие; Поворот сознания	12	С10: Обзор навыков радикального принятия реальности С11: Радикальное принятие С11б: Пошаговая практика радикального принятия (или используйте С.РЛ9: Радикальное принятие) С12: Поворот сознания
Готовность; Полуулыбка; Осознанность к текущим мыслям	13	С13: Готовность С14: Полуулыбка, ладони готовности С15: Осознанность к текущим мыслям
<b>1 неделя навыков межличностной эффективности</b>		
ПОПРОСИ, ДРУГ, ЧЕСТЬ; Поведенческие принципы валидации в межличностных отношениях	14	МЭ5: Рекомендации по эффективному достижению целей (ПОПРОСИ) МЭ6: Эффективность взаимоотношений: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ) МЭ7: Эффективность самоуважения: рекомендации по сохранению самоуважения (ЧЕСТЬ) МЭ17: Валидация МЭ18: Рекомендации по валидации МЭ20: Стратегии увеличения выраженности желательного поведения МЭ21: Стратегии снижения или устранения нежелательного поведения МЭ22: Советы по эффективному применению стратегий изменения поведения



### Учебный план 6. 25 недель, тренинг навыков ДПТ для мультисемейных подростковых групп

	Не- деля	Основные раздаточные материалы	Дополнительные раздаточные материалы
<b>Повторяется в начале каждого модуля: 2 недели ориентации, навыков осознанности + 1 неделя навыков следования срединному пути</b>			
Ориентация	1	О1: Цели тренинга навыков О3: Методические рекомендации по проведению тренинга навыков О4: Допущения тренинга навыков О5: Биосоциальная теория (если не рассматривается на индивидуальной терапии)	О1а: Варианты для решения любой проблемы О2: Обзор введения в тренинг навыков О7: Анализ поведенческой цепочки (если не изучался на индивидуальной терапии) О8: Анализ пропущенного звена (если не изучался по ходу проверки выполнения домашних заданий)
Навыки осознанности; Мудрый разум; Навыки осознанности "что"	1	Ос1: Задачи практики осознанности Ос3: Мудрый разум: состояния разума Ос4: Постижение своего разума: навыки осознанности "что"	Ос2: Обзор базовых навыков осознанности Ос3а: Идеи для практики мудрого разума Ос4а-в: Идеи для практики наблюдения, описания, участия
	2	Ос5: Постижение своего разума: навыки осознанности "как"	Ос5а-в: Идеи для практики безочечности, однонаправленности, эффективности
Срединный путь; Диалектика	3	МЭ15: Диалектика МЭ16: Как мыслить и поступать диалектично МЭ16а: Примеры, когда обе противоположности могут быть истинны	МЭ16б: Достигая равновесия важных противоположностей МЭ16в: Выявление диалектики
<b>Модуль 1</b>	<b>5 недель навыка стрессоустойчивости</b>		
Навыки кризисного выживания: СТОП; "За" и "против"	4	С1: Цели модуля стрессоустойчивости С3: Когда применять навыки переживания кризиса С4: Навык СТОП С5: "За" и "против"	
ТРУД	5	С6: Навык ТРУД	С6а: Пошаговое применение холодной воды С6б: Парная мышечная релаксация С6в: Эффективный пересмотр прежнего мнения в сочетании с релаксацией

Продолжение

	<b>Не- деля</b>	<b>Основные раздаточные материалы</b>	<b>Дополнительные раздаточные материалы</b>
Отвлечение; Самоуспо- коение; Улучшить момент	6	С7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с му- дрым разумом) С8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств С9: Улучшить момент (ПОПРАВЬ- те Момент)	С8а: Пошаговое сканирование тела С9а: Пошаговое чувственное осоз- нание
Принятие реальности	7	С10: Обзор навыков принятия ре- альности С11: Радикальное принятие С12: Поворот сознания С14: Полуулыбка, ладони готов- ности	С11а: Факторы, препятствующие радикальному принятию С11б: Пошаговая практика ради- кального принятия (или используйте С.РЛ9: Радикальное принятие) С14: Полуулыбка, ладони готовности
Готовность	8	С13: Готовность С21: Альтернативный бунт и адаптивное отрицание Подведение итогов и сертифика- ция участников, которые закончили тренинг навыков	
	9, 10	<b>2 недели ориентации, навыки осознанности</b>	
<b>Модуль 2</b>	<b>7 недель навыков эмоциональной регуляции</b>		
Валидация	11	МЭ17: Валидация МЭ18: Рекомендации по валидации	МЭ18а: Определение валидации
Понимание эмоций	12	ЭР1: Цели модуля эмоциональной регуляции ЭР2: Обзор понимания и обозначе- ния эмоций ЭР5: Модель описания эмоций ЭР6: Способы описания эмоций	ЭР3: Роль и значение эмоций
Изменение эмоций	13	ЭР7: Обзор изменения эмоцио- нальных реакций ЭР8: Проверка фактов (с ЭР.РЛ5: Проверка фактов)	ЭР8а: Примеры соответствия эмо- ций фактам
Проверка фактов	14	ЭР9: Противоположное действие и решение проблемы: что применить ЭР10: Противоположное действие	ЭР11: Определение противопо- ложного действия (с ЭР.РЛ7)
Решение проблемы	15	ЭР12: Решение проблемы ЭР13: Обзор противоположного действия и решения проблемы	
Аккумуляиро- вать поло- жительные эмоции	16	ЭР15: Аккумуляировать положи- тельные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР16: Список приятных занятий	ЭР12: Решение проблем ЭР14: Обзор снижения эмоцио- нальной уязвимости

	Не- деля	Основные раздаточные материалы	Дополнительные раздаточные материалы
		ЭР17: Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе ЭР18: Список ценностей и приоритетов	ЭР17: Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе
Вырабатывать мастерство и справляться заранее; ЗАБОТА	17	ЭР19: Вырабатывать мастерство и справляться заранее ЭР20: В здоровом теле — здоровый дух (ЗАБОТА)	
	18, 19	<b>2 недели ориентации навыков осознанности</b>	
<b>Модуль 3</b>	<b>6 недель навыков межличностной эффективности</b>		
Уточнение целей	20	МЭ1: Цели модуля межличностной эффективности МЭ2: Факторы, препятствующие межличностной эффективности МЭ4: Прояснение целей в ситуациях межличностного взаимодействия	МЭ1а: Мифы, препятствующие межличностной эффективности МЭ3: Обзор адаптивного достижения целей
ПОПРОСИ	21	МЭ5: Рекомендации по эффективности достижения целей: как получать то, что хотите (ПОПРОСИ)	МЭ5а: Применение навыка ПОПРОСИ в сложных ситуациях взаимодействия
ДРУГ	22	МЭ6: Рекомендации по эффективности взаимоотношений: (ДРУГ)	МЭ6а: Буква "У" в акрониме "ДРУГ": уровни валидации МЭ17: Валидация
ЧЕСТЬ; Валидация	23	МЭ7: Рекомендации по эффективности самоуважения: как сохранять уважение к себе (ЧЕСТЬ)	МЭ18: Рекомендации по валидации МЭ19: Восстановление после инвалидации МЭ19а: Определение самоинвалидации
Игра в монетку	24	Оценка вариантов (с МЭ.РЛ6: Игра в монетку)	
Устранение препятствий	25	МЭ9: Поиск ошибок: когда все, что вы делаете, не работает (с МЭ.РЛ7: Трудности в применении навыков межличностной эффективности) Подведение итогов и сертификация участников, которые закончили тренинг навыков	

**Учебный план 7. Тренинг навыков ДПТ для стационарных больных с переменной продолжительностью (общее отделение и отделение неотложной помощи)**

<b>Модуль</b>	<b>Общее отделение</b>	<b>Отделение неотложной помощи</b>
Осознанность	Ос4: Постигание своего разума: навыки осознанности "что" Ос5: Постигание своего разума: навыки осознанности "как" Ос6: Обзор: другие подходы к осознанности	Ос4: Постигание своего разума: навыки осознанности "что" Ос5: Постигание своего разума: навыки осознанности "как" Ос6: Обзор: другие подходы к осознанности
Стрессоустойчивость	С5: "За" и "против" С6: Навык ТРУД С7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом) С8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств С9: Улучшить момент (ПОПРАВЬте Момент) С11: Радикальное принятие С12: Поворот сознания С13: Готовность С14: Полуулыбка, ладони готовности	С5: "За" и "против" С6: Навык ТРУД С7: Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом) С8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств С9: Улучшить момент (ПОПРАВЬте Момент) С11: Радикальное принятие С12: Поворот сознания
Эмоциональная регуляция	ЭР5: Модель описания эмоций ЭР6: Способы описания эмоций ЭР10: Противоположное действие ЭР15: Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР16: Список приятных занятий	ЭР6: Способы описания эмоций ЭР10: Противоположное действие ЭР15: Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе ЭР16: Список приятных занятий
Межличностная эффективность	МЭ4: Прояснение приоритетов в ситуациях межличностного взаимодействия МЭ5: Рекомендации по эффективности достижения целей: как получить то, что хотите (ПОПРОСИ) МЭ6: Эффективность взаимоотношений: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ) МЭ7: Рекомендации по эффективности самоуважения: как сохранять уважение к себе (ЧЕСТЬ)	МЭ4: Прояснение приоритетов целей в ситуациях межличностного взаимодействия МЭ5: Рекомендации по эффективному достижению целей (ПОПРОСИ) МЭ6: Эффективность взаимоотношений: рекомендации по сохранению отношений (ДРУГ)

*Примечание.* Адаптировано из табл. 4.5 в Swenson, C. R., Witterholt, S., & Bohus, M. (2007). Dialectical behavior therapy on inpatient units. In L. A. Dimeff & K. Koerner (Eds.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings* (pp. 69–111). New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения.

### Учебный план 8. Навыки ДПТ для лиц с зависимым поведением (объединить с навыками из учебного плана 1)

<b>Возможный модуль</b>	<b>Раздаточные материалы</b>
<b>Общий</b>	<i>С16: Обзор навыков: если кризис — это зависимость</i> <i>С16а: Распространенные зависимости</i>
<b>Базовые навыки осознанности</b>	<i>С18: Ясный разум</i> <i>С18а: Поведение, характерное для зависимого и ясного разума</i>
<b>Стрессоустойчивость</b>	<i>С17: Диалектический отказ</i> <i>С17а: Планирование предупреждения рецидивов</i> <i>С20: Сжечь старые мосты и построить новые</i> <i>С21: Альтернативный бунт и адаптивное отрицание</i>
<b>Межличностная эффективность</b>	<i>С19: Поддерживающее сообщество</i>

*Примечание.* Вы можете вставить эти навыки в модули, перечисленные слева в списке раздаточных материалов, или изучать их в группе в последовательности, которая соответствует их номерам.

### Учебный план 9. Тренинг навыков для родителей (объединить с навыками из учебного плана 1)

<b>ПОПРОСИ</b>	<i>МЭ20: Стратегии увеличения выраженности желательного поведения</i> <i>МЭ21: Стратегии снижения проявлений или устранения нежелательного поведения</i> <i>МЭ22: Советы по эффективному применению стратегий изменения поведения</i> <i>МЭ22а: Определение эффективных стратегий изменения поведения</i>
<b>ДРУГ</b>	<i>МЭ17: Валидация</i> <i>МЭ18: Рекомендации по валидации</i> <i>МЭ18а: Определение валидации</i>
<b>ЧЕСТЬ</b>	<i>МЭ19: Восстановление после инвалидации</i>

*Примечание.* Вы можете вставить эти навыки в модули, перечисленные слева в списке раздаточных материалов или изучать их в группе в последовательности, которая соответствует их номерам.

### Учебный план 10. Комплексный тренинг навыков осознанности ДПТ

	<i>Неде- ля</i>	<i>Основные раздаточные материалы</i>	<i>Дополнительные раздаточные материалы</i>
Ориентация; Задачи; Мудрый разум	1	Ос1: Цели практики осознанности Ос1а: Определение осознанности Ос2: Обзор базовых навыков осознанности Ос3: Мудрый разум: состояния разума	
Навыки осознанности "что"	2	Ос4: Постижение своего разума: навыки осознанности "что"	Ос4а: Идеи для практики наблюдения Ос4б: Идеи для практики описания Ос4в: Идеи для практики участия
Навыки осознанности "как"	3	Ос5: Постижение своего разума: навыки осознанности "как"	Ос5а: Идеи для практики безоценочности Ос5б: Идеи для практики однонаправленности Ос5в: Идеи для практики эффективности
Осознанность с точки зрения духовности	4	Ос7: Цели практики осознанности с точки зрения духовности Ос7а: Мудрый разум с точки зрения духовности Ос8: Практика любящей доброты для увеличения чувства любви и сострадания	
	5	Ос7: Цели практики осознанности с точки зрения духовности Ос7а: Мудрый разум с точки зрения духовности Ос8: Практика любящей доброты для увеличения чувства любви и сострадания	
Осознанная медитация	6	С8а: Пошаговое сканирование тела С9а: Пошаговое чувственное осознание	
	7	ЭР22: Осознанность к текущим эмоциям; как снизить эмоциональное страдание С15: Осознанность к текущим мыслям С15а: Практика осознанности к текущим мыслям	

	<i>Неде- ля</i>	<i>Основные раздаточные материалы</i>	<i>Дополнительные раздаточные материалы</i>
Принятие ре- альности	8	С10: Обзор навыков принятия реаль- ности С11: Радикальное принятие С11а: Факторы, препятствующие ра- дикальному принятию С11б: Пошаговая практика ради- кального принятия (или используйте С.РЛ9: Радикальное принятие) С12: Поворот сознания	С.РЛ9: Радикальное при- нятие
Готовность	9	С13: Готовность С14: Полуулыбка, ладони готовности	С14а: Практика полуулыбки и ладоней готовности
Осознанное действие	10	Ос9: Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разу- ма бытия	Ос9а: Идеи для практики достижения равновесия разума действия и разума бытия
Срединный путь	11	Ос10: Следование срединному пути: поиск единства противоположно- стей МЭ12: Осознанность к другим людям	МЭ12а: Определение осоз- нанности к другим людям

### Учебный план 11. Тренинг навыков ДПТ для продвинутой группы

	<i>Неде- ля</i>	<i>Основные раздаточные материалы</i>	<i>Дополнительные раздаточные материалы</i>
Ориентация	1	Обсудите задания тренинга навыков ДПТ для продвинутой группы Разработайте вместе с группой при- мерный план тренинга навыков О1а: Варианты решения любых про- блем	Проведите обзор навыков и решите, каким из них сле- дует обучать в группе
<b>Осознанность</b>			
Обзор осоз- нанности	2	Ос3: Мудрый разум: состояния разума Ос4: Постигение своего разума: на- выки осознанности "что" Ос4: Постигение своего разума: на- выки осознанности "как"	Ос7: Задачи практики осоз- нанности: духовность Ос7а: Мудрый разум с точ- ки зрения духовности

Продолжение

	<b>Неде- ля</b>	<b>Основные раздаточные материалы</b>	<b>Дополнительные раздаточные материалы</b>
Осознанность	3	Ос7: Цели практики осознанности с точки зрения духовности Ос7а: Мудрый разум с точки зрения духовности Ос8: Практика любящей доброты для увеличения чувства любви и сострадания	
<b>Построение взаимоотношений</b>			
Построение отношений	4	МЭ10: Обзор навыков: как построить отношения МЭ11: Как найти новых друзей и завоевать их симпатию МЭ12: Осознанность к другим людям	МЭ12а: Определение осознанности к другим людям
Отношения	5	МЭ17: Валидация (сосредоточенность на самовалидации) МЭ18: Рекомендации по валидации	МЭ18а: Определение валидации
Отношения	6	МЭ19: Восстановление после инвалидаци МЭ19а: Определение самоинвалидации МЭ13: Завершение отношений	МЭ19а: Определение самовалидации МЭ13: Выбор варианта завершения отношений
<b>Следование срединному пути</b>			
Следование срединному пути	7	МЭ15: Диалектика МЭ16: Как мыслить и поступать диалектично МЭ16а: Примеры, когда обе противоположности могут быть истинны МЭ16б: Достигая равновесия важных противоположностей	МЭ16а: Выявление диалектики
Следование срединному пути	8	Ос9: Искусные навыки: достигая равновесия разума действия и разума бытия Ос9а: Идеи для практики достижения равновесия разума действия и разума бытия Ос10: Следование срединному пути: поиск единства противоположностей	
<b>Стратегии изменения поведения</b>			
Анализ поведенческой цепочки	9	Об: Обзор поведенческого анализа О7: Анализ поведенческой цепочки (если не изучался на индивидуальной психотерапии) О7а: Пошаговый анализ поведенческой цепочки	



	<b>Неде- ля</b>	<b>Основные раздаточные материалы</b>	<b>Дополнительные раздаточные материалы</b>
Анализ пропу- щенного звена	10	О8: Анализ пропущенного звена (если не изучался по ходу проверки выполнения домашних заданий)	
Ориентация	1	Обсудите задачи тренинга продвину- тых навыков ДПТ Разработайте вместе с группой при- мерный план обучения навыкам О1а: Варианты решения любых про- блем	Сделайте обзор навыков и решите, каким из них сле- дует обучать в группе
<b>Осознанность</b>			
Стратегии изменения поведения	11	МЭ20: Стратегии увеличения выра- женности желательного поведения МЭ21: Стратегии снижения проявлени- й или устранения нежелательного поведения МЭ22: Советы по эффективному при- менению стратегий изменений пове- дения	МЭ22а: Определение эф- фективных стратегий изме- нения поведения
<b>Разработайте дальнейший учебный план вместе с участниками</b>			
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		

*Примечание.* Рассмотрите возможность изучения этой программы в качестве второго модуля или добавьте ее к учебному плану 1, или же позвольте участникам самим выбирать навыки, которым они хотели бы обучиться.

..... **ЧАСТЬ II** .....

**Методические рекомендации  
по проведению модулей тренинга  
навыков ДПТ**

.....



## ОБЩИЕ НАВЫКИ: ОРИЕНТАЦИЯ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Существуют две группы общих навыков. Первая группа навыков предназначена для ориентации участников в тренинге навыков, включая объяснение раздаточного материала по биосоциальной теории эмоциональной дисрегуляции. Вторая группа навыков предназначена для объяснения клиенту того, как анализировать свое поведение, чтобы он самостоятельно мог понять причины или события, которые влияют на него. Это позволяет клиенту решать проблему изменения определенного поведения или предотвращения его в будущем.

### Ориентация

Ориентация участников в тренинге навыков проводится на первом занятии новой группы. Его цель — представить членов группы друг другу и ведущим; ознакомить участников со структурой тренинга навыков (например, форматом, правилами, временем встреч); раскрыть им подход и задачи ведущих; показать, что навыки работают и заслуживают изучения; повысить мотивацию в отношении обучения и практики навыков. В этой главе описываются темы, которые необходимо охватить, но их содержание можно легко изменить, чтобы подстроить под конкретные обстоятельства (например, формат, время, оплату, правила, использование телефона). Включен дополнительный раздел для объяснения биосоциальной теории развития эмоциональной дисрегуляции.

Как обсуждалось в главе 4, ориентация для участников группы служит основным способом, с помощью которого ведущие могут представить навыки в выгодном свете. Поэтому очень важно, чтобы тренеры подчеркнули полезность этих навыков, выявили конкретные личные цели участников, а затем соотнесли эти задачи с модулями навыков. Частные цели тренинга навыков, которые вы перед собой ставите, будут зависеть от навыков, которым вы планируете обучать. Частные цели, перечисленные в форме *Общие навыки: раздаточный материал 1* (М. Линехан, *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы*,

2-е изд. — Издательство “Диалектика”, 2020) и в методических рекомендациях, имеют достаточно универсальный характер и охватывают большую часть того, чему можно было бы обучить среднестатистическую группу. Кроме того, упоминаются дополнительные цели. Также здесь излагаются и обсуждаются правила и допущения тренинга навыков.

В методических рекомендациях я поставила галочку (✓) рядом с материалом, которому я обучаю почти всегда. Если я очень спешу, могу пропустить все, что не отмечено галочкой. В раздаточных материалах и рабочих листах я поставила звездочки (\*), которые использую почти всегда.

После того как вы провели вводную часть один раз, можно провести ее повторно или же пропустить этот этап, если в группе не появились новые члены. Однако постарайтесь не пропускать этот этап, так как обзор этого материала может быть полезен, чтобы напомнить участникам группы о допущениях и правилах. Также это хорошая возможность обсудить, следует ли добавить новые правила. Если в группе появились новые члены, ведущим следует подтолкнуть старых участников активно включаться в процесс повторения ориентации. В любом случае, если на ориентацию отводится целое занятие, а на дополнительные раздаточные материалы не хватает времени, ведущие должны перейти к материалу по базовым навыкам осознанности из главы 7.

## **Дневниковые карточки клиента**

Дневниковые карточки клиента (см. рис. 4.1 в главе 4) представляют собой бланки для регистрации практикуемых навыков. Как правило, они выдаются клиенту его индивидуальным терапевтом и им же анализируются. Тем не менее клиентам, которые не проходят индивидуальную ДПТ, также необходимо выдать дневниковые карточки во время вводной части. Если дневниковая карточка клиента, которая включает в себя применение навыков, не проверяется его индивидуальным терапевтом, ее следует еженедельно проверять в рамках проверки выполнения домашнего задания вместе с любыми другими заполненными рабочими листами по навыкам. Если проверять только домашнюю работу, заданную на прошлой неделе, существует опасность, что ранее пройденные навыки исчезнут из поля зрения клиента и не будут применяться.

## **Биосоциальная теория**

Биосоциальная теория часто рассматривается на отдельных сессиях ДПТ, а в некоторых случаях ее предлагают в программах для подростков и в мульти-семейных группах. Эта теория особенно актуальна для людей, которые имеют

признаки ПРЛ, и для лиц с тяжелой эмоциональной дисрегуляцией. Если вы занимаетесь терапией другой категории клиентов, например клиентов с чрезмерным эмоциональным контролем или другими расстройствами, то учитывайте, что важно объяснять ту биосоциальную теорию, которая подходит именно для этой категории лиц. Однако мысль о том, что все поведение представляет собой совместный продукт биологии и окружающей среды, применима ко всем. Если участникам группы индивидуальные терапевты уже объясняли эту теорию, нет особого смысла рассматривать ее снова.

## **Поведенческий анализ**

Поскольку многие ДПТ-терапевты учат своих клиентов самостоятельно осуществлять анализ проблемного поведения, я добавила дополнительную группу навыков, которые обучают участников группы анализировать дисфункциональное неэффективное поведение и решать связанные с ним проблемы (анализ поведенческой цепочки), а также определять отсутствующее эффективное поведение (анализ пропущенного звена). Анализ поведенческой цепочки широко используется в ДПТ — я разработала его по просьбе как подростков, так и родителей в наших группах.

### ***Анализ поведенческой цепочки***

Проведение анализа проблемного поведения является важной частью ДПТ. Есть много способов научить клиентов делать его самостоятельно и есть много возможностей научить ему в ходе психотерапии. В стандартных программах ДПТ-терапевты учат своих клиентов проводить анализ поведенческой цепочки в ходе индивидуальных сессий. В консультативных командах ДПТ-терапевтов применяют краткий анализ поведенческой цепочки, чтобы анализировать поведение, препятствующее терапии, среди своих участников. В моей ДПТ-команде мы всегда проводим краткий анализ поведенческой цепочки с участниками, которые опаздывают на групповые встречи. Данному навыку часто учат в стационарных и интернатных терапевтических программах. Это важная часть тренинга навыков клиентов с расстройством пищевого поведения [1]; также анализ поведенческой цепочки может быть весьма полезным в программах для клиентов, страдающих злоупотреблением психоактивных веществ. Если участники не посещают индивидуальную терапию, обучение анализу поведенческой цепочки может быть включено в тренинг навыков, если на это есть время и если это кажется полезным. Включать анализ поведенческой цепочки в тренинг навыков необязательно.

## ***Анализ пропущенного звена***

В то время как анализ поведенческой цепочки используется для проблемного поведения, анализ пропущенного звена используется для определения отсутствующего эффективного поведения. Он состоит из систематизированного набора вопросов и первоначально был разработан для проведения экспресс-анализа неудач клиентов при практике навыков, когда для проверки выполнения домашних заданий на групповых занятиях не хватает времени. Когда анализ пропущенного звена был использован для проверки выполнения домашних заданий в подростковых мультисемейных группах тренинга навыков, родители сразу же захотели узнать, как это делается, чтобы самостоятельно анализировать отсутствующее эффективное поведение своих детей. Подростки также захотели использовать его для анализа отсутствующего эффективного поведения своих родителей. Отсюда стало ясно, что этот стратегический набор вопросов может быть полезным для понимания причин любого отсутствующего эффективного поведения.

## Методические рекомендации

### I. Цели тренинга навыков (Общие навыки: раздаточный материал 1–1а)

**Важно.** Общая цель тренинга навыков ДПТ состоит в том, чтобы помочь людям изменить поведенческие, эмоциональные, мыслительные и межличностные паттерны, связанные с жизненными проблемами.

**Общие навыки: раздаточный материал 1: цели тренинга навыков.** Используйте этот раздаточный материал, чтобы мотивировать клиентов подумать о том, как они сами лично могут извлечь выгоду из тренинга навыков, определить, какие области их больше всего интересуют, и определить конкретные личные цели в тренинге навыков относительно укрепления либо ослабления какого-либо поведения. Для клиентов, которые ранее проходили другие модули тренинга навыков и ориентацию, это прекрасная возможность оценить прогресс, достигнутый ими в достижении их личных целей с начала предыдущего модуля. Идея состоит в том, чтобы вызывать у них интерес в отношении обучения навыкам и их практики.

Исследования ДПТ продвигаются чрезвычайно быстро, и их данные показывают, что тренинг навыков может быть эффективным для достижения самых разных целей. Если *Раздаточный материал 1* не соответствует целям вашей группы или отдельного клиента, не стесняйтесь адаптировать его или разработать совершенно новый список целей для вашего клиента (клиентов).

**Общие навыки: раздаточный материал 1а: варианты решения любой проблемы** (используется по желанию). Этот дополнительный раздаточный материал можно использовать в начале модуля навыков или в тот момент, когда вы посчитаете нужным.

Этот раздаточный материал был разработан в качестве ответа тем участникам, которые отвечали на предложения о помощи в решении жизненных проблем позицией "Да, но..." В таких ситуациях будет особенно полезно рассмотреть этот раздаточный материал, в котором описаны три эффективных способа решения любой проблемы и показано, какие категории навыков необходимы для каждого из них. Он также служит напоминанием о том, что единственным ответом, который не предусматривает адаптивного поведения, является последний вариант: "Остаться несчастными".

**Общие навыки: рабочий лист 1: "за" и "против" применения навыков** (по желанию). Этот дополнительный бланк предназначен для того, чтобы помочь участникам решить, могут ли они извлечь какую-то пользу из практики своих навыков ДПТ. Это особенно полезно, когда они проявляют своеволие или безразличие и не хотят практиковать навыки. Его можно просмотреть довольно быстро, если участники уже знают, как заполнять бланк "за" и "против". Если нет, ознакомьтесь с принципами "за" и "против". Обязательно дайте инструкцию участникам, что заполнить "за" и "против" необходимо относительно обоих вариантов решений: как практики навыков, так и отказа от практики навыков. Если у вас есть время, то полезно попросить участников заполнить этот бланк, по крайней мере частично, во время занятия. Предложите, чтобы участники носили этот бланк с собой или так размещали его дома, чтобы его можно было легко просмотреть при необходимости.



**А. Знакомство**

Чтобы сделать проще первое занятие для новичков, обойдите по кругу всех участников и попросите их представиться, рассказать, как они узнали о группе, и предоставить любую другую информацию, которой они хотели бы поделиться. Как тренеры вы также должны предоставить информацию о себе и о том, как вы пришли к тому, чтобы вести группу.

**Б. Общая цель тренинга навыков**

Общая цель тренинга навыков — обучаться навыкам изменения нежелательного поведения, эмоций, мышления и событий, которые вызывают страдания и дистресс.

**В. Виды поведения, которые участники хотят ослабить**

Попросите участников прочитать *Общие навыки: раздаточный материал 1* и отметить в каждом перечне, какое поведение они хотели бы ослабить. Если в том или ином перечне указано поведение, с которым у них нет проблем, они могут его вычеркнуть. В качестве альтернативы они могут обвести кружком виды поведения, которые, по их мнению, наиболее важно ослабить.

**Предмет обсуждения.** Обсудите поведение, которое было отмечено и обведено, и поделитесь им. Попросите участников записать внизу страницы их личные цели. Обсудите личные цели, в том числе поведение, которое необходимо ослабить, и навыки, которые необходимо укрепить, и поделитесь ими.


**Примечание для тренеров.** Приведенные ниже цели организованы, в первую очередь, по конкретному модулю и включают дополнительные навыки, которым вы можете обучать или не обучать. Вы можете пропустить описание и обсуждение дополнительных навыков, если вы им не обучаете. В целом эти примечания являются ориентирами и должны быть адаптированы по мере необходимости, чтобы соответствовать конкретным навыкам, которым вы планируете обучать, и характеристикам клиентов, с которыми вы работаете.

**Г. Навыки, которые необходимо закрепить****1. Навыки осознанности**

Навыки осознанности помогают сосредоточиться на настоящем моменте, замечая, что происходит внутри нас самих и что происходит вне нас, стать сосредоточенными и сохранить это состояние. В наше время осознанность в качестве практики получила широкое распространение. В корпорациях, медицинских школах и многих других учреждениях обучают практике осознанности.

Изложите задачи модуля осознанности в зависимости от навыков, которым вы обучаете.

- **Базовые навыки осознанности** (навыки осознанности “что” и “как”) учат воспринимать действительность такой, какая она есть, безоценочно и эффективно проживать настоящий момент.
- *(Дополнительно)* **Навыки осознанности с точки зрения духовности** (в том числе мудрый разум с точки зрения духовности и практика любящей доброты) сосредоточены на переживании истинной реальности, формировании тесной связи со всей Вселенной и развитии чувства свободы.
- *(Дополнительно)* **Искусные навыки: уравнивание разума действия и разума бытия.**
- *(Дополнительно)* **Следование срединным путем к мудрому разуму.**

 **Предмет обсуждения.** Обсудите цели обучения навыкам осознанности. Узнайте, какие цели поставили перед собой участники. Попросите участников записать свои личные цели в форму *Общие навыки: раздаточный материал 1*.

## ✓ 2. Навыки межличностной эффективности

Навыки межличностной эффективности помогают поддерживать и улучшать отношения как с близкими, так и с незнакомыми людьми. Изложите цели модуля межличностной эффективности в зависимости от навыков, которым вы обучаете.

- **Базовые навыки межличностной эффективности** обучают справляться с конфликтными ситуациями, получать то, чего мы хотим и в чем нуждаемся, и говорить “нет” в ответ на нежелательные просьбы и требования таким образом, чтобы сохранять наше самоуважение и не терять любовь и уважение к нам со стороны других.
- *(Дополнительно)* **Построить новые отношения и выйти из деструктивных старых.** Эти навыки позволяют находить потенциальных друзей, вызывать у людей симпатию к нам и поддерживать позитивные отношения с людьми. Они также показывают, как построить близкие отношения с людьми, с одной стороны, и выходить из деструктивных отношений — с другой.
- *(Дополнительно)* **Следование срединному пути.** Эти навыки помогают пройти срединным путем в отношениях, уравнивая принятие с изменениями в себе и в отношениях с другими.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите цели обучения навыкам межличностной эффективности. Узнайте, какие цели поставили перед собой участники. Попросите

участников записать свои личные цели в форму *Общие навыки: раздаточный материал 1*.

### ✓ 3. Навыки эмоциональной регуляции

Эмоциональная регуляция включает в себя повышение контроля над эмоциями, даже если достижение полного эмоционального контроля невозможно. В какой-то степени мы такие, какие есть, а наша эмоциональность — это часть нас. Но мы можем достичь большего контроля над своими эмоциями и, возможно, научиться снижать интенсивность некоторых из них.

Изложите цели модуля эмоциональной регуляции в зависимости от навыков, которым вы обучаете.

- **Понимание и распознавание эмоций:** эти навыки позволяют понимать эмоции в целом и распознавать собственные эмоции.
- **Изменение эмоциональных реакций:** эти навыки помогают снизить интенсивность болезненных или нежелательных эмоций (гнев, грусть, стыд и т.д.) и изменять ситуации, которые вызывают болезненные или нежелательные эмоции.
- **Снижение эмоциональной уязвимости:** эти навыки позволяют снижать свою уязвимость, чтобы избежать чрезмерных или болезненных эмоциональных реакций, а также повысить эмоциональную устойчивость.
- **Управление чрезмерно сильными эмоциями:** эти навыки помогают принимать текущие эмоции и управлять экстремально сильными эмоциями.

**Предмет обсуждения.** Обсудите цели обучения навыкам эмоциональной регуляции. Узнайте, какие цели поставили перед собой участники. Попросите участников записать свои личные цели в форму *Общие навыки: раздаточный материал 1*.

### ✓ 4. Навыки стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость — это способность переносить и переживать кризисные ситуации, не ухудшая их. Кроме того, эти навыки учат принимать жизнь такой, какая она есть, и жить ею в полной мере, даже если это не та жизнь, на которую мы надеялись или которую хотели. Изложите цели модуля стрессоустойчивости в зависимости от навыков, которым вы обучаете.

- **Навыки кризисного выживания** позволяют нам выдерживать болезненные события, побуждения и эмоции, когда мы не можем улучшить ситуацию сразу.

- **Навыки принятия реальности** позволяют уменьшить страдания, принимая жизнь такой, какая она есть, и жить ею в полной мере, даже если это не та жизнь, на которую мы надеялись или которую хотели.
- **(Дополнительно) Навыки для ситуаций, когда кризис — это зависимость**, позволяют отказаться от зависимости и жить в условиях воздержания.

**Предмет обсуждения.** Обсудите цели обучения навыкам стрессоустойчивости. Узнайте, какие цели поставили перед собой участники. Попросите участников записать свои личные цели в форму *Общие навыки: раздаточный материал 1*.

### 5. Поведенческий анализ (дополнительно)

Изложите эти навыки, если вы намерены обучать материалу из разделов VI и VII общих навыков (см. ниже).

- **Анализ поведенческой цепочки и анализ пропущенного звена** — это способы выяснять причины проблемного поведения и планировать решение проблемы.

## Д. Формат тренинга навыков

### 1. Последовательность и продолжительность модулей тренинга навыков

Опишите последовательность и продолжительность модулей тренинга навыков, если это не обсуждалось на предыдущем занятии. Специфика здесь будет зависеть от характера конкретной программы тренинга навыков и от того, где в цикле модулей ознакомление пропускается (см. также главу 3 настоящего руководства).

### ✓ 2. Формат занятия

Проведите краткий обзор общего формата занятия: ритуал начала, проверка выполнения домашних заданий с момента последнего занятия, перерыв, представление нового материала и процедура завершения.

## Е. Варианты решения любой проблемы

**Примечание для тренеров.** Если в ознакомительной части используется дополнительный бланк *Общие навыки: раздаточный материал 1а*, выделите роль навыков ДПТ в решении жизненных проблем. Напомните участникам об этих вариантах, если в будущем они отклонят все или большинство предложений по решению проблем.

Скажите клиентам: “Варианты реакции на боль ограничены. С вами может случиться бесконечное количество действительно болезненных вещей, но

количество ваших реакций на боль ограничено. На самом деле, если подумать, есть только четыре варианта, которые вы можете предпринять, когда в вашей жизни возникают болезненные проблемы: решить проблему, изменить свои эмоции по отношению к проблеме, принять проблему или просто оставаться несчастными (и возможно, сделать все еще хуже)”.

### **1. Решить проблему**

Скажите клиентам: “Во-первых, вы можете попробовать найти способ положить конец проблемной ситуации или изменить ее, или же выяснить способ избежать ситуации или избавиться от нее навсегда. Первое, что вы могли бы сделать, — это решить проблему”. При необходимости приведите следующие примеры.

“Если стресс возникает из-за конфликта в вашем браке, одним из решений может стать отказ от проведения времени с вашим супругом; другим решением мог бы стать развод и уход из отношений; в качестве альтернативы вы могли бы получить пару консультаций и изменить отношения, чтобы разрешить конфликт”.

“Если проблема состоит в том, что вы боитесь летать, вы можете решить ее, избегая полетов; в качестве альтернативы вы можете пройти курс терапии, направленный на снижение страха перед полетом”.

Приведите эти примеры навыков, которые могут помочь в решении проблемы:

- следование срединному пути (из навыков межличностной эффективности);
- навыки решения проблемы (из навыков эмоциональной регуляции).

### **2. Изменить свое отношение к проблеме**

Скажите участникам: “Второй способ реакции на боль — это изменить свою эмоциональную реакцию на нее. Вы могли бы поработать над тем, чтобы контролировать свой эмоциональный отклик на проблему, или попробовать найти в ситуации положительные моменты”. При необходимости приведите следующие примеры.

“Напомните себе, что конфликтовать в браке — это нормально, и в этом нет ничего такого, чтобы так сильно переживать. В качестве альтернативы развивайте хорошие отношения с другими людьми, чтобы негативные аспекты конфликта с вашим партнером не имели для вас большого значения”.

“Работайте над тем, чтобы снизить свой страх перед полетом; в качестве альтернативы присоединитесь к группе поддержки страдающих фобиями”.

Приведите следующие примеры навыков, которые могут вам помочь изменить свое отношение к проблеме:

- навыки эмоциональной регуляции;
- навыки осознанности.

### **3. Проявлять терпимость в отношении проблемы**

Скажите клиентам: “Если вы не можете решить проблему, которая создает стресс, и не можете изменить свое отношение к ней, вы все равно можете снизить этот стресс”. При необходимости приведите следующие примеры.

“В конфликтном браке вы, возможно, не сможете решить проблему путем развода или улучшения качества отношений. Возможно, вам также не удастся изменить свое отношение к этой проблеме. Но вы сможете снизить свой стресс и ощущение несчастья, если будете практиковать навык радикального принятия”.

“Если вы просто не можете избавиться от своей фобии полетов, а также не можете найти способ полюбить полеты или изменить свое отношение к этой проблеме, то вы можете снизить страдания, которые она у вас вызывает, полностью приняв ее: что есть, то есть”.

Приведите следующие примеры навыков, которые могут помочь полностью принять ситуацию:

- навыки стрессоустойчивости;
- навыки осознанности.

### **4. Оставаться несчастными**

Скажите клиентам: “Четвертый вариант — вы можете оставаться несчастными. Конечно, вы также можете что-нибудь сделать, чтобы еще более ухудшить ситуацию”<sup>1</sup>.

Приведите данный пример того, как оставаться несчастным:

- не используйте никакие навыки!

---

<sup>1</sup> Замечательная идея добавить слова “еще более усугубить ситуацию” содержалась в электронном письме, которое я получила от человека, прошедшего тренинг навыков ДИТ. К сожалению, я не могу найти это электронное письмо, чтобы отдать должное этому человеку. Я надеюсь, что он еще свяжется со мной в будущем.

## II. Обзор введения в тренинг навыков (Общие навыки: раздаточный материал 2)

**Важно.** Очень кратко опишите темы, которые будут рассмотрены. Дайте участникам знать, если вы не собираетесь рассматривать биосоциальную теорию эмоциональной дисрегуляции. Если вы не рассматриваете какую-то из этих тем, обязательно прочитайте ее самостоятельно и решите, хотите ли вы раздать соответствующий материал участникам. Если вы его раздаете, можете предложить участникам прочитать его к следующему занятию, чтобы во время самого занятия вы могли ответить на любые вопросы.

**Общие навыки: раздаточный материал 2: обзор введения в тренинг навыков.** Этот обзорный раздаточный материал можно кратко просмотреть или пропустить в зависимости от наличия времени. Не обучайте новому материалу при рассмотрении данной страницы за исключением случаев, когда вы пропускаете соответствующие раздаточные материалы.

**Рабочие листы:** Нет.

Это введение направлено на то, чтобы обеспечить хорошее понимание рекомендаций и правил, которые важны для вашей программы тренинга навыков, а также допущений, которые заложены в основу тренинга навыков.

### **А. Правила тренинга навыков**

Это первая и самая важная тема. Она охватывает требования и ожидания от тренинга навыков. Эта тема и ее раздаточный материал (*Общие навыки: раздаточный материал 3*) могут быть не такими важными, если вы проводите индивидуальный тренинг навыков.

### **Б. Допущения тренинга навыков**

Эта тема и ее раздаточный материал (*Общие навыки: раздаточный материал 4*) описывают семь допущений, лежащих в основе тренинга навыков ДПТ.

### **В. Биосоциальная теория эмоциональной дисрегуляции**

Эта тема и ее раздаточный материал (*Общие навыки: раздаточный материал 5*) содержат подробный обзор биосоциальной теории, которая лежит в основе нашего понимания эмоциональной дисрегуляции.

### III. Ориентация в тренинге навыков (Общие навыки: раздаточный материал 3–4)

**Важно.** Чтобы обучение навыкам проходило успешно, каждый участник должен знать и понимать правила и допущения, лежащие в основе тренинга навыков ДПТ.

**Общие навыки: раздаточный материал 3: правила тренинга навыков.** Обсуждая правила, необходимо не только представлять их, но и устранять возможные превратные толкования о том, как их обойти. Полезно попросить участников по очереди прочитать правила и объяснить, как они их интерпретируют.

**Общие навыки: раздаточный материал 4: допущения тренинга навыков.** При знакомстве клиентов с допущениями тренинга навыков полезно провести различие между правилами, приведенными в форме *Общие навыки: раздаточный материал 3* (поведенческие стандарты, которых необходимо придерживаться при тренинге навыков), и допущениями (убеждения, которые невозможно доказать, но которые все участники соглашаются соблюдать в любом случае).

**Общие навыки: рабочий лист 1: “за” и “против” применения навыков.** Эта форма предназначена для того, чтобы помочь участникам решить, готовы ли они практиковать навыки, которым вы их обучаете. Ее основное назначение — информирование о том, что цель — быть эффективными и искусными в получении того, чего хотят участники (т.е. в достижении своих целей). Этот рабочий лист не о том, чтобы делать все, чего бы ни захотелось, следовать правилам, уступать или делать то, что хотят другие люди. Эта форма также может использоваться для практики закрепления эффективного поведения в ситуациях, когда участников переполняют эмоции (например, когда они хотят кричать, заниматься катастрофизацией или делать что-то разрушительное, а не действовать искусным образом). Она также может использоваться в качестве методического инструмента для принятия решений. Пропустите этот рабочий лист, если во время занятия вы также используете другие раздаточные материалы, представленные на соответствующих рабочих листах.

Если вы впервые используете с участниками этот рабочий лист, начните с описания того, что подразумевается под “за” и “против”. Затем начертите на доске базовую сетку 2 x 2 и проработайте с участниками несколько примеров “за” и “против”. Например, в случае с наркоманией составьте список “за” и “против” употребления наркотиков, а затем список “за” и “против” прекращения употребления наркотиков. Подчеркните важность заполнения каждого из четырех квадратов. Попросите участников сохранить копию заполненного рабочего листа, так как им может быть очень сложно запомнить, почему им не следует поддаваться кризисному поведению, когда на них оказывает давление эмоциональный разум. Более подробные инструкции приведены в соответствующих методических рекомендациях (глава 10, раздел V) и в форме *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 5: “за” и “против”*.

#### ✓ А. Правила тренинга навыков

Обсудите правила, приведенные в форме *Общие навыки: раздаточный материал 3*, и получите от каждого участника согласие с ними. Это важная часть терапевтического процесса, а не то, что ему предшествует.



Также обсудите возможное ошибочное представление о том, как обойти эти правила. После обсуждения правил может быть полезно пройтись по кругу и попросить каждого члена группы взять на себя мотивированное обязательство соблюдать их. В открытой группе правила должны обсуждаться каждый раз, когда в нее приходит новый участник. Часто бывает полезным попросить старых членов группы объяснить правила новым участникам. Обратите внимание, что, если вы знакомите клиентов с правилами авторитарным способом, скорее всего, это вызовет отчуждение у некоторых из них, особенно у тех, кто чувствителен к контролю.

### **1. Участники, пропустившие одно занятие тренинга навыков, не исключаются**

Есть только один способ выбыть из тренинга навыков: пропустить четыре занятия подряд. Клиенты, которые пропустили подряд четыре занятия тренинга навыков, выбывают из обучения и не могут повторно участвовать в нем в течение всего времени, когда действует их контракт. Например, если клиент заключил контракт на один год, но пропустил четыре недели подряд во время шестого месяца, то он исключается на следующие шесть месяцев. По окончании контракта человек может договориться с тренерами навыков и группой о повторном принятии (если он был в группе, которая продолжает обучение). Из этого правила нет исключений. Это правило совпадает с аналогичным правилом для индивидуальной ДПТ. Напомните, что, хотя технически возможно неоднократно пропускать три занятия подряд и приходить на четвертое занятие, такое поведение будет нарушать суть этого правила.

Послание, которое передано, заключается в том, что каждый должен еженедельно приходить на занятия тренинга навыков. При изложении этого требования воспользуйтесь возможностью обсудить, что является приемлемой причиной отсутствия на занятии. Плохое настроение, легкое недомогание, социальные обязательства, страх, убеждение, что "никто в группе меня не любит", и другие не считаются приемлемыми причинами. Серьезная болезнь, очень важные события и вынужденные отъезды считаются приемлемыми причинами.

### **2. Участники тренинга навыков поддерживают друг друга**

Существует много способов оказать поддержку при посещении занятий тренинга навыков. Как ведущий группы рассмотрите с участниками, что необходимо для того, чтобы оказывать поддержку.

**а) Конфиденциальность**

Важность правила конфиденциальности очевидна. Что может быть неочевидным, так это то, что это правило распространяется и на сплетни вне занятий. Общее правило здесь заключается в том, что межличностные проблемы между клиентами должны решаться с задействованными в этом лицами как на занятиях, так и за их пределами. Есть два исключения из правила конфиденциальности. Во-первых, клиенты могут обсуждать, что происходит на занятиях тренинга навыков с их индивидуальными терапевтами; это исключение важно для того, чтобы они могли максимально использовать преимущества ДПТ. Но предупредите клиентов, что они не должны раскрывать фамилии других клиентов, если только в этом нет абсолютной необходимости. Другое исключение связано с риском самоубийства. Если один из клиентов считает, что другой человек может совершить самоубийство, он может и должен вызвать помощь.

**б) Регулярная посещаемость**

Регулярная посещаемость поощряется, особенно своевременный приход и присутствие на протяжении всего занятия. Очень сложно продолжать приходить в группу, когда участники не относятся к ней, как к чему-то важному, и не считают нужным приходить на каждое занятие вовремя и оставаться на нем до конца.

**в) Практика навыков между занятиями**

Трудно продолжать практиковать навыки в группе, когда вы единственный, кто регулярно практикует их между занятиями. Это может заставить практикующего почувствовать себя не таким, как остальные, или виноватым из-за того, что, практикуя, он подчеркивает отсутствие практики у других.

**Примечание для тренеров.** Установить групповые правила своевременной явки и практики навыков между занятиями очень важно, но порой сопряжено со значительными сложностями. В таком случае может очень помочь обсуждение важности правил в начале каждого нового модуля. Как показывает мой опыт, большинство членов группы тренинга навыков относятся к введению правил благосклонно. Идеи о том, как укрепить своевременную явку и выполнение домашних заданий, вы найдете в главе 4.

**г) Валидация и безоценочность по отношению друг к другу****д) Предоставление эффективной, некритикующей обратной связи, когда о ней просят**

Участникам необходимо приложить все усилия, чтобы признавать значимость друг друга и предоставлять эффективную, некритическую обратную связь. Это может установить доверительный тон общения и поддержку в самом начале. Обсудите это правило, а также то, как трудно может быть его придерживаться для некоторых членов группы. На последующих занятиях, если эти правила нарушаются, вы как тренеры можете выступить с рекомендациями о том, как заменить осуждение безоценочными описаниями, критическую обратную связь — эффективными предложениями, а защитное поведение — принятием комментариев других участников.

**е) Принятие помощи от человека, к которому обратились за помощью**

Клиенту не разрешено звонить кому-либо и говорить: "Я собираюсь себя убить" или "Я буду употреблять наркотики", а затем отказываться принять помощь от этого человека. Неспособность обратиться за помощью надлежащим образом является для многих людей особой проблемой. Таким образом, в контексте тренинга навыков это правило инициирует процесс обучения тому, как обращаться к товарищам за помощью, когда это необходимо. Как и другие правила, данное правило обычно облегчает клиентам жизнь. Само правило было предложено одним из наших клиентов группы.

До того как было добавлено это правило, у нас иногда бывали случаи, когда один участник группы звонил другому в состоянии сильного эмоционального страдания, намекал на самоубийство или другие формы дисфункционального поведения, заставлял человека пообещать хранить это в тайне, а затем вешал трубку после того, как в результате звонка не было достигнуто никакого очевидного прогресса. Собеседник оказывался перед очень сложной дилеммой: если он действительно заботился о том, кто звонил, он хотел бы чем-то ему помочь. Однако он явно не мог ничего сделать, и если бы попросил о помощи извне, то нарушил бы обещание хранить тайну. Его внутренние терзания и беспомощность, которые он ощущал в результате, были огромны.

Одной из сильных сторон группового тренинга навыков является то, что участники часто создают между собой крепкое поддерживающее сообщество. Время от времени они оказываются единственными, кто действительно может понять их взаимный опыт.

Поскольку проблемы каждого участника всем понятны, членам группы не нужно стыдиться просить друг друга о помощи. При этом не только тот, кто звонит, получает возможность решить свою проблему, но и у того, к кому он обратился за помощью, есть шанс применить навыки решения проблем и найти причины для жизни. Кроме того — и на этот момент следует обратить особое внимание клиентов, — такие звонки предлагают членам группы хороший шанс проверить свою способность удерживать собственные границы относительно помощи, которую они готовы предложить.

### **3. Участники заблаговременно предупреждают об опоздании или необходимости пропустить занятие**

Это правило служит нескольким целям. Во-первых, это любезно со стороны клиентов, чтобы вы, тренеры навыков, знали, что вам не стоит ждать опоздавших перед началом. Хотя в наших группах есть общее правило, что мы начинаем вовремя, однако перед объяснением важного материала или какими-то объявлениями трудно не задержаться на несколько минут в надежде, что отсутствующие клиенты явятся с минуты на минуту. Это составляет особую проблему в те недели, когда в начале занятия присутствует только один или два клиента. Во-вторых, это правило вводит дополнительную ответственность за опоздание и дает клиентам понять, что пунктуальность является желательной. Наконец, в-третьих, оно дает информацию о том, почему клиент отсутствует.

В контексте группы, когда человек не приходит на занятие и не дает заблаговременного объяснения своему отсутствию, члены группы (включая ведущих) почти всегда начинают беспокоиться о его благополучии. Однако иногда клиенты пропускают занятия по причинам, не имеющим никакого отношения к проблемам. Таким образом, не предупреждая о своем отсутствии, они вызывают беспричинное беспокойство у других членов группы. Один тот факт, что другие будут беспокоиться, часто является неожиданностью для некоторых участников; для других же беспокойство является источником эмоциональной поддержки и может подкрепить их нежелание звонить. В любом случае это правило предлагает механизм для решения проблемы такого поведения. Введение этого правила дает возможность обсудить проявление необходимой вежливости и сочувствия к переживаниям других участников, а также ответственность каждого участника за вклад в сплоченность группы.

#### **4. Участники не пытаются вовлечь других в проблемное поведение**

##### **а) Участники не посещают занятия под воздействием алкоголя или наркотиков**

Важность воздержания от наркотиков или алкоголя перед приходом в группу тренинга навыков достаточно очевидна; необходимость в широком обсуждении этого вопроса отсутствует. Тем не менее это правило дает возможность обсудить эмоциональную боль, которую могут вызывать занятия тренинга навыков. Для того чтобы не дать участникам упасть духом, необходимо иметь адекватные ожидания. Опять-таки, вы можете предположить, что по мере того, как клиенты будут обучаться навыкам эмоциональной регуляции, они будут лучше справляться со стрессом, который вызывает у них тренинг навыков.

##### **б) Если участники уже приняли наркотики или алкоголь, то должны вести себя так, как “чистые” и трезвые**

Если клиент употребляет наркотики или алкоголь, может быть не совсем понятно, почему в любом случае он должен приходить на занятие тренинга навыков и вести себя так, как будто он “чистый” и трезвый. Причина в том, что в ситуации с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, правило, запрещающее приходить на занятия тренинга навыков после приема таких веществ, просто дает людям с низким уровнем самоконтроля хороший повод для того, чтобы не прийти. В таких случаях моя позиция заключается в том, что тренинг навыков зависит от контекста, и, следовательно, для людей с зависимостями очень важно изучать и практиковать навыки, находясь под воздействием наркотиков или алкоголя. Это как раз то самое время, когда возникает необходимость в навыках.

##### **в) Участники не обсуждают проблемное поведение, вызывающее желание подражать у других членов группы**

Описания дисфункционального поведения могут привести к распространению желания подражать. Как показывает мой опыт, сообщения о самоповреждении, употреблении психоактивных веществ, перееданиях или очищениях желудка и об аналогичном поведении провоцируют желание подражать этому у лиц, испытывающих трудности с эмоциональной регуляцией. Перед таким

побуждением подражать может быть очень трудно устоять. Используйте пример человека, который пристрастился к наркотикам, слушая другого человека, который говорит о наркотиках, и большинство участников сразу поймут главное: у наркозависимого, который пытается бросить наркотики, сразу же появится желание употребить их. Как и в индивидуальной ДПТ, в тренинге навыков клиенты должны дать обещание не звонить или не общаться друг с другом после актов самоповреждения. Члены наших групп обычно приветствуют это правило. Прежде чем я установила это правило, клиенты часто жаловались, что, когда они отказывались от дисфункционального поведения, им было очень страшно слушать описания эпизодов такого поведения у других участников.

#### **5. Участники не заводят между собой сексуальные или личные отношения вне занятий тренинга навыков**

Ключевое слово в пятом правиле — “личные”. Клиенты не формируют за пределами занятий отношения, которые затем не смогут обсуждаться на занятиях. По сути, ДПТ поощряет дружеские отношения между клиентами группы за пределами занятий. Фактически поддержка, которую члены группы могут оказать друг другу в решении ежедневных проблем, является одним из самых больших преимуществ группы ДПТ. Тем не менее такие отношения также создают возможность для межличностного конфликта, свойственного любым отношениям. Ключевой фактор здесь в том, могут ли обсуждаться межличностные проблемы, возникающие вне занятий, на занятиях (или, если это слишком сложно или угрожает выйти из-под контроля, в личной беседе с тренерами). До тех пор, пока существует возможность обсуждать такие вопросы и применять соответствующие навыки, отношения могут быть выгодными. Проблемы возникают, когда такие отношения не могут обсуждаться и трудности возрастают до такой степени, что одному из участников таких отношений физически невозможно или эмоционально тяжело посещать занятия.

Представляя данное правило, предупреждайте клиентов о том, что один участник группы не может требовать от другого хранить информацию относительно возникших между ними проблем втайне. Это особенно важно, когда речь идет о намерениях участвовать в деструктивном поведении или один участник лжет и не сообщает важную информацию на встречах, а также в случае других ситуаций, в которых создается неприемлемое неловкое положение для одного члена пары.

Как обсуждалось в главе 3, действующие сексуальные партнеры должны быть с самого начала определены в разные группы. Это правило также используется для предупреждения участников группы о том, что, если они вступают друг с другом в сексуальные отношения, одному партнеру из пары придется выйти из группы. К настоящему времени у нас было несколько случаев возникновения сексуальных отношений между членами группы; каждый из них создавал огромные трудности в группе для партнеров. В одном случае иницирующий партнер прервал отношения против желания другого, что очень затруднило участие отвергнутого партнера в групповых занятиях. В другом случае один из членов группы был соблазнен против его воли, что привело к психологическому стрессу и напряженной атмосфере в группе. Обычно это правило ясно для всех участников. Однако без него иметь дело с возникающими сексуальными отношениями между клиентами очень сложно, поскольку применение правил постфактум не работает с людьми с эмоциональной дисрегуляцией.

**Примечание для тренеров.** Исключение из приведенного выше правила составляют группы тренинга навыков для друзей и семей, к которым часто присоединяются пары, партнеры и многочисленные члены семьи. Запрещать личные отношения в этих группах или в мультисемейных группах, обычно проводимых с подростками, нецелесообразно или невозможно. Однако в этих ситуациях важно отметить, что, когда конфликт отношений угрожает группе, ведущие будут решать эту проблему так же, как описано выше. Другими словами, тема будет обсуждаться либо в группе (если она дает возможность практиковать навыки), либо индивидуально с одним из ведущих (если у лиц, между которыми возник конфликт, нет необходимых навыков для эффективного решения конфликта внутри группы).

## 6. Дополнительные правила

Обсудите любые другие правила, которых вы, возможно, захотите придерживаться и которые не включены в *Общие навыки: раздаточный материал 3*, и убедитесь, что внесли их в этот раздаточный материал.

## 7. Продвинутое группы

В продвинутых группах правило о четырех пропущенных занятиях ДПТ может быть изменено. В этом случае обсудите критерии, помогающие определить, что человек официально отказался от тренинга навыков. Например, вы можете обсудить, что такое "оправданный" пропуск (например, занятие, пропущенное вследствие физического заболевания, непредвиденных обстоятельств в семье, отпуска вне

города, свадеб или похорон) и что такое “неоправданный” пропуск (например, занятие было пропущено из-за усталости, плохого настроения, психиатрической госпитализации или разрешимой проблемы).

## ✓ **Б. Допущения тренинга навыков**

Допущение — это предположение, которое невозможно доказать, но которое все участники тренинга навыков (клиенты и ведущие) соглашаются соблюдать в любом случае.

### **1. Участники стараются как могут**

Итак, каждый человек в данный момент времени является тем, кто он есть, с учетом множества самых разнообразных факторов влияния (генетических, биологических, экологических, поведенческих). Исходя из того, кем мы являемся, и учитывая, что наше поведение чем-то обусловлено, мы делаем лучшее из того, на что способны в данный момент, учитывая влияющие на нас причины.

### **2. Все люди хотят чувствовать себя лучше**

Это аналогично словам Далай-ламы о том, что всем людям присуще одно общее свойство: все они хотят быть счастливыми [2].

### **3. \*Люди могут добиться большего, если будут больше стараться и работать над своей мотивацией**

Тот факт, что кто-то делает лучшее из того, на что он способен, и хочет сделать еще лучше, не означает, что прилагаемых усилий и имеющейся мотивации достаточно для решения проблемы.

Звездочка в начале этого допущения означает, что она верна не во всех случаях. В частности, когда прогресс стабилен и движется реалистичными темпами, без задержек или эпизодического снижения усилий, у клиента нет необходимости выкладываться больше, стараться сильнее и быть более мотивированным.

### **4. \*Даже если человек не является причиной всех своих проблем, ему все равно придется их решать**

Это допущение касается взрослых, потому что ответственность за их собственную жизнь лежит на них.

Звездочка в начале этого допущения означает, что оно верно не во всех случаях. В случаях с детьми и подростками, а также инвалидами родители и другие опекуны должны помочь им справиться с этим заданием. Например, маленькие дети или инвалиды не могут сами попасть на терапию, если родители или опекуны отказываются их отвезти.



**5. Новому поведению необходимо обучаться во всех соответствующих контекстах**

Поведение, освоенное в одном контексте, часто не распространяется на другие обстоятельства, и поэтому важно практиковать новые формы поведения во всех ситуациях, в которых они необходимы. (Это одна из основных причин, по которым так важно, чтобы участники практиковали новые навыки в своей повседневной жизни.)

**6. Любое поведение (поступки, мысли, эмоции) имеет свою причину**

Все поступки, мысли и эмоции всегда имеют свою причину или множество причин, даже если мы о них не подозреваем.

**7. Выявление и изменение причин поведения работает лучше, чем осуждение и обвинение**

Это допущение тесно связано с предыдущим. Когда мы соглашаемся с тем, что все поведение чем-то вызвано, это помогает нам понять, что обвинение и осуждение (“Так не должно быть”) не эффективны для изменения этой ситуации или поведения.

**Примечание для тренеров.** Важно отметить, что наша культура часто поощряет и формирует осуждение, поэтому нам так легко реагировать осуждающе. Также очень важно не судить осуждающего. Избавляясь от осуждения, мы приближаемся к своей задаче более эффективного изменения поведения.

**В. Достижение мотивированного обязательства к участию в тренинге навыков**

Важно помнить, что невозможно получить слишком большое мотивированное обязательство к обучению навыкам. Мотивированное обязательство к обучению навыкам особенно важно, поскольку требует достаточного количества практики вне занятий, а такая практика не только требует времени, но и может быть сложной в исполнении. Даже если вы уже встречались индивидуально с участниками и работали над достижением мотивированного обязательства к практике навыков, если время позволяет, может быть очень полезно повторно рассмотреть мотивированное обязательство в группе. Цель, которую мы преследуем, — сосредоточить внимание на том, все ли участники по-прежнему серьезно настроены посещать занятия навыков, выполнять домашние задания и прилагать значительные усилия для изучения новых, адаптивных навыков решения проблем и достижения их личных целей.

### Темы для обсуждения

1. Спросите у участников, все ли они по-прежнему серьезно настроены на посещение занятий и практику навыков. Есть ли среди них кто-нибудь, кто изначально вообще к этому не стремился? Если ответ будет утвердительным, спросите: "Насколько теперь вы серьезно настроены приходить на занятия и практиковать навыки?" Обсудите ответы.
2. Спросите о трудностях, с которыми могут столкнуться участники: транспорт, своевременная явка и возможность остаться до конца занятия. Решите эти вопросы при участии всей группы.
3. Спросите о страхах и опасениях, касающихся появления в группе. Спросите: "Кто считает, что ему будет слишком сложно рассказывать о своем выполнении домашнего задания другим? Кто не решается задавать вопросы при обучении новым навыкам?" Обсудите ответы.

## Г. Дневниковая карточка клиента

### 1. Что такое дневниковая карточка клиента

Дневниковая карточка клиента ДПТ предназначена для отслеживания поведения, которое клиенты пытаются ослабить, а также тех навыков, которые они пытаются закрепить. По большей части верхняя половина дневниковой карточки посвящена поведению, которое должно быть ослаблено, а нижняя половина — навыкам, которые нужно практиковать и укреплять. Верхняя половина предназначена для просмотра во время индивидуальных сессий. Поскольку для отдельных терапевтов важно отслеживать применение навыков, клиенты оценивают навыки, которые они применяют ("Применяемые навыки"), по 7-балльной шкале в одной колонке в верхней половине дневниковой карточки. В нижней части, напротив, перечислены наиболее важные изученные навыки ДПТ. Участникам предлагается обводить кружочком навыки, которые они применяют ежедневно. Примерная дневниковая карточка клиента приведена на рис. 4.1 в главе 4.

На занятиях тренинга навыков рассматривается только нижняя половина дневниковой карточки клиента (которая относится к навыкам). Если вы проводите только тренинг навыков, а участники проходят индивидуальную терапию в другом месте либо не проходят ее вообще, им выдают только нижнюю половину дневниковой карточки. В нашей программе тренинга навыков для друзей и семей мы выдаем только нижнюю половину дневниковой карточки. То же самое касается родителей в мультисемейной программе для подростков. При этом подростки получают полную дневниковую карточку, которую они анализируют со своими индивидуальными терапевтами. Следует

сделать исключение, если тренеры навыков также осуществляют координацию случая и/или кризисную интервенцию. В этом случае имеет смысл предоставить таким участникам группы полную дневниковую карточку. Попросите каждого участника приносить свою дневниковую карточку еженедельно на занятие тренинга навыков, но просматривайте только ее нижнюю часть, даже если клиент принес целую карточку. Мои мысли по этой проблеме (запрет на разглашение информации из верхней части дневниковой карточки клиента) кратко изложены в главе 3 при обсуждении четвертого правила тренинга навыков: участники не соблазняют других участвовать в проблемном поведении.

## **2. Следует ли распечатать дневниковую карточку клиента на картоне**

Наши первые дневниковые карточки клиента были напечатаны на картоне с обеих сторон. Однако вскоре стало ясно, что картон очень сложно складывать и хранить где-то незаметно, особенно если клиенты были бездомными или находились в публичных местах (например, на работе или в школе). Таким образом, мы начали печатать его на стандартных листах формата А4. В настоящее время существует множество онлайн-версий наших дневниковых карточек клиента, а также приложений. Введите в своей поисковой системе "Дневниковая карточка клиента ДПТ", и вы их найдете.

## **3. Как использовать дневниковую карточку клиента**

Для заполнения дневниковой карточки клиента перейдите к инструкциям в главе 4, табл. 4.2. Кроме того, выполните следующие действия.

- Сообщите клиентам, что они должны отмечать каждый навык и обводить его кружочком каждый день, когда они совершали какие-либо попытки его применить. Практика навыка (лицевая сторона карты) оценивается по шкале в нижней части дневниковой карточки клиента. Таким образом, участники должны оценивать применение ими навыков, которым они обучаются. Обратите внимание, что дезадаптивные копинги или решения проблемы (например, употребление алкоголя, самоповреждения) не считаются применением навыков.
- Подчеркните, что клиентам необходимо практиковать все навыки, которым они уже обучились, а не только новые. Это имеет решающее значение в обучении и изменении поведения.

- Устраняйте проблемы при заполнении дневниковой карточки клиента. Принимайте участие в решении проблем при возникновении сложностей.
- Подчеркните конфиденциальность дневниковой карточки клиента. Обсудите способы сохранения его конфиденциальности. При необходимости раздайте участникам альтернативные дневниковые карточки, подписанные только инициалами. Предложите, чтобы участники не ставили на дневниковых карточках свои настоящие имена и вместо этого использовали числа или псевдонимы. Некоторые участники не хотят использовать дневниковые карточки из страха, что, если они их потеряют, кто-то может понять, о чем там идет речь. В этих случаях дневниковые карточки клиента можно изменить и использовать в них вместо названий навыков сокращения.

#### IV. Биосоциальная теория эмоциональной дисрегуляции (Общие навыки: раздаточный материал 5)

**Важно.** Биосоциальная теория — это объяснение того, как и почему у некоторых людей возникает так много трудностей с регуляцией своих эмоций и поведения.

**Общие навыки: раздаточный материал 5: биосоциальная теория.** Этот раздаточный материал охватывает как биологические, так и социальные аспекты регуляции эмоций и поведения. В стандартной ДПТ информация об этом раздаточном материале обычно рассматривается на сессии индивидуальной терапии. В терапии подростков он обсуждается как с родителями, так и с подростками. Для программы тренинга навыков это дополнительный раздаточный материал. Более подробный обзор биосоциальной теории приведен в главе 1 и по ссылкам в конце этой главы.

**Рабочие листы:** Нет.

**Примечание для тренеров.** Как вы увидите, в биосоциальной теории большое внимание уделяется биологии и поведению людей в социальном окружении. Практически всем подойдет акцент на биологии как на важном факторе эмоциональной дисрегуляции и трудностей в контроле поведения. Однако при неумелом использовании акцент на социальной среде может вызвать у многих участников чувство дискомфорта. При этом люди, которые занимаются их опекуном, или другие лица из их окружения в настоящем также могут испытать дискомфорт или потребность защищаться. При работе с людьми, которые, возможно, не были эффективными родителями, или теми, кого можно отнести к категории инвалидирующих, необходимо проявлять больше осторожности, эмпатии и чуткости. С другой стороны, я никогда излишне не упрощала эту теорию, чтобы беречь чувства родителей или опекунов из социального окружения участника. Поскольку я вообще никогда не осуждаю людей из социального окружения участника, то часто обнаруживаю, что родители, родственники и другие близкие признательны за понимание и рекомендации, которые дает им эта теория.

✓ **А. Биологические факторы и эмоциональная уязвимость: “биологическое” в биосоциальной теории**

**1. Характеристики личностей с эмоциональной уязвимостью**

Личности с эмоциональной уязвимостью:

- более чувствительны к эмоциональным раздражителям;
- испытывают эмоции чаще, чем другие;
- могут чувствовать, что эмоции захватывают их без причины, совершенно неожиданно;
- имеют более интенсивные эмоции, чем другие, — эмоции, при которых возникает ощущение удара кувалдой;
- переживают более продолжительные эмоции.


**2. Биологические факторы уязвимости**


На такую уязвимость к высокой эмоциональности оказывают сильное влияние биологические факторы:


- генетика;
- факторы внутриутробного развития;
- родовые травмы.

**3. Индивидуальные различия в эмоциональности**

Одни люди просто более эмоциональны, чем другие.

✓  **Предмет обсуждения.** Попросите участников отметить соответствующие им характеристики эмоциональной уязвимости. Обсудите ответы.

 **Предмет обсуждения.** Спросите участников, есть ли у них братья и сестры или члены семьи, которым с рождения (по их мнению) была свойственна повышенная эмоциональность. Обсудите, как это может быть связано с биологическими различиями.

 **Предмет обсуждения.** Лицам с серьезными нарушениями мозговой деятельности, травмами головного мозга и некоторыми другими серьезными физическими нарушениями, которые они приобрели в постнатальном периоде, часто намного сложнее управлять эмоциями, чем до травмы или болезни.

**Б. Биологические факторы и импульсивность**

**1. Характеристики импульсивных личностей**

Импульсивные личности:

- испытывают трудности со сдерживанием поведения;
- с большей вероятностью будут делать то, что доставит им неприятности;
- демонстрируют немотивированное и импульсивное поведение;

- пребывают в настроении, препятствующем организации своего поведения для достижения целей;
- испытывают трудности с поведенческим контролем, который у них зависит от настроения.

## ✓ 2. Биологические факторы импульсивности

Генетика и другие биологические факторы также влияют на степень импульсивности индивида.

## ✓ 3. Индивидуальные различия в импульсивности

Одни люди просто более импульсивны, чем другие.

✓ **Предмет обсуждения.** Попросите участников отметить соответствующие им характеристики импульсивности в форме *Общие навыки: раздаточный материал 5*. Обсудите.

**Предмет обсуждения.** Спросите участников, есть ли у них братья и сестры или члены семьи, которым с рождения (по их мнению) свойственна высокая импульсивность. Обсудите, как это может быть связано с биологическими различиями.

**Предмет обсуждения.** Лицам с серьезными нарушениями мозговой деятельности, травмами головного мозга и некоторыми другими серьезными физическими нарушениями, приобретенными в постнатальном периоде, обычно намного сложнее контролировать свою импульсивность, чем до травмы или болезни. Обсудите.

## ✓ В. Инвалидирующее окружение: “социальное” в биосоциальной теории

### 1. Характеристики инвалидирующего окружения

Инвалидирующее окружение характеризуется следующим.

- Проявляет нетерпимость к демонстрации личных эмоциональных переживаний, особенно тех, которые не подкрепляются заметными общественно значимыми событиями.

*Пример.* Говорить ребенку: “Никто не чувствует того же, что и ты, так что хватит быть плаксой”.

- Непрерывно подкрепляет экстремальное выражение эмоций при одновременном утверждении, что такие эмоции необоснованны.

*Пример.* Игнорировать крики о помощи, когда ребенок упал с трехколесного велосипеда, пока крики не начнут слишком сильно действовать взрослому на нервы, а затем отреагировать холодно и строго.

- Утверждает, что определенные эмоции являются необоснованными, странными, неправильными или плохими.

*Пример.* Заявлять ребенку: “Ты говоришь глупости!”

- Утверждает, что с эмоциями следует справляться без поддержки.

*Пример.* Говорить: “Если ты собираешься продолжать плакать, иди в свою комнату и возвращайся, когда сможешь себя контролировать”.

✓

- Не реагирует на эмоции, которые требуют реакции или действия.

*Пример.* Говорить: “Я вижу, что ты расстроился из-за потери учебника для завтрашнего экзамена”, но ничего не делать, чтобы помочь найти книгу.

- Путать собственные эмоции с эмоциями других.

*Пример.* Говорить: “Я устал, давайте все пойдем спать”.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести другие примеры инвадации из их собственной жизни. Обсудите.

✓

## **Г. Неэффективное окружение: второе “социальное” в биосоциальной теории**

**Примечание для тренеров.** Я использую здесь термин “родитель”, но он также может означать “опекун неродительского типа”.

### **1. Аргументы в пользу родителей, которые не справляются с воспитанием**

По некоторым причинам родители могут быть неэффективными в обучении детей регуляции эмоций и поведения.

#### **а) Идеальных родителей не существует**

У большинства родителей случаются периоды в отношениях с их детьми, когда в течение ограниченного времени им кажется, что они неэффективно выполняют свои родительские обязанности. Это нормально в воспитании детей. В такие периоды многие родители получают профессиональную помощь в воспитании детей.

#### **б) Многие родители просто не знают, как быть эффективными**

Многие родители, возможно, сами не получили эффективного воспитания и, следовательно, так и не научились, что делать, — как приучать ребенка к дисциплине, как заботиться о нем и подкреплять хорошее поведение. Эти родители могут не знать, что их стиль воспитания не соответствует потребностям их детей.

✓ **в) Родители могут быть перфекционистами**


Родители могут быть такими перфекционистами или настолько сильно обеспокоенными правилами приличий, что чрезмерно подчеркивают необходимость удерживать все эмоции внутри и характеризуют импульсивность как недостаток характера, который можно исправить только путем приложения усилий. Однако редко этого бывает достаточно.

✓ **г) Некоторые родители имеют серьезные заболевания**

Родители, которые имеют серьезные физические или психические заболевания, возможно, не смогут ухаживать за своими детьми. Они сами могут быть очень эмоционально дисрегулированными и импульсивными.

✓ **д) Родители могут пребывать в состоянии постоянного стресса**

Некоторые родители могут быть настолько эмоционально перегруженными, что не могут уделять своим детям необходимые им внимание и коучинг. Тяжелая болезнь других членов семьи, стрессовая работа, недостаточность денежных средств, большее количество детей, отсутствие партнера и многие другие факторы могут помешать самому заботливому родителю дать ребенку то, что ему необходимо.

 **Предмет обсуждения.** Спросите участников, обладают ли (или обладали ли) их родители какими-либо из этих характеристик. Спросите родителей, подходит ли к ним какое-либо из этих описаний. Обсудите ответы.

## **2. Причины неэффективности окружения у взрослых**

Иногда взрослые попадают в условия, которые оказываются для них неэффективными, а иногда и разрушительными. К таким, например, относится следующее.

**а) Рабочая среда**

Во взрослой рабочей среде часто чрезмерно наказывают за поведение, не отвечающее стандартам на рабочем месте, не подкрепляют эффективное поведение и не выражают уважения. Любой из этих факторов или все они совокупно могут привести к повышению эмоциональности у уязвимого человека. Хотя в рабочих условиях импульсивное поведение может не проявляться, стресс на рабочем месте может привести к повышенной импульсивности вне работы.

**б) Взрослые отношения**

Многие взрослые отношения могут приводить к высокой эмоциональности. Особенно часто это случается, когда партнеры или



друзья игнорируют эффективное поведение и чрезмерно наказывают за нежелательное поведение. У многих людей с эмоциональной уязвимостью окружение, в котором отсутствуют забота и внимание, может вызвать чувство крайней печали, одиночества, стыда и другие чрезмерные эмоции. Время от времени печаль также может перерасти в сильный гнев.

#### ✓ в) Равнодушное окружение

Равнодушное окружение, которое при этом играет чрезвычайно важную роль в жизни человека, крайне чувствительного к инвалидации, может вызвать чрезмерные эмоциональные реакции, когда оно инвалидирует глубинные убеждения, надежды, цели, достижения или личные качества этого человека.

☞ **Предмет обсуждения.** Спросите участников, были ли они или находятся в настоящее время в какой-либо неэффективной среде. Обсудите.

### ✓ Д. Все дело в транзакциях

#### 1. Эскалация коммуникации

Основная функция эмоций — это коммуникация. Если сообщение не получено, инициатор общения, как правило, усиливает коммуникацию. Чем важнее сообщение, тем ярче выражена эскалация.

#### 2. Эскалация инвалидации

В то же время, если получатель не доверяет сообщению, каждый раз, когда ему пытаются сообщить одно и то же, отправитель будет усиливать инвалидацию.

#### 3. Дальнейшая эскалация обоих участников коммуникации

По мере эскалации эмоций инвалидация усиливается еще больше — и по мере того как усугубляется инвалидация, в свою очередь, усиливаются эмоции и их коммуникация.

#### 4. Как выглядят транзакции

Транзакции выглядят так, как показано на рис. 6.1, где А общается с Б, а затем Б общается с А, который затем общается с Б, и т.д. Другими словами, каждая сторона в транзакции влияет на другую. А и Б могут представлять двух индивидов, человека и его окружение или две социальные среды. Основная идея заключается в том, что со временем обе стороны влияют друг на друга.



Рис. 6.1. Диаграмма транзактных изменений

**Примечание для тренеров.** Опишите следующий сценарий как можно более драматично. Разыграйте его. Также может быть полезным записать его на доске, когда вы его разыгрываете.

✓ *Пример.* Инвалидация очень похожа на следующий обмен репликами.

**ОТПРАВИТЕЛЬ:** Там пожар.

**АДРЕСАТ:** Ты слишком остро реагируешь. Что с тобой? Там нет никакого пожара.

**ОТПРАВИТЕЛЬ:** Хм, *здесь пожар!*

**АДРЕСАТ:** Ты сумасшедший! *Расслабься!*

[После многих циклов инвалидации при описании ситуации инициатор отвечает одним из двух способов.]

**ОТПРАВИТЕЛЬ:** Хорошо, там нет никакого пожара. (Что со мной не так?)

**АДРЕСАТ:** Ну, вот и хорошо!

[Или когда инициатор действительно в отчаянии:]

**ОТПРАВИТЕЛЬ:** **ПОЖАР!!! ПОЖАР!!! ПОМОГИТЕ!!!**

**АДРЕСАТ:** О, нет! Чем я могу помочь?

**Предмет обсуждения.** Попросите участников описать транзакцию, подобную этой, которая произошла в их жизни. Рассмотрите примеры, в которых участники кричат: "Пожар!", когда пожар действительно был, и ситуации, когда они сами инвалидируют кого-то другого, кто кричит: "Пожар!" Обсудите.

**Предмет обсуждения.** Часто люди, которых инвалидировали, учатся преувеличивать свои сообщения, чтобы убедиться, что другой человек обращает на них внимание. Увы, когда это входит у человека в привычку, окружение обычно привыкает игнорировать сообщения этого человека. Добивайтесь от некоторых участников преувеличения, а потом преувеличения от тех, с кем они взаимодействуют. Обсудите способы снижения склонности к преувеличению.

### 5. Резюме

Вкратце подчеркнем, что на каждого из нас влияет наша биология, которая затем влияет на наше поведение, которое затем влияет на нашу среду, которая, в свою очередь, реагирует на нас и со временем постоянно влияет на нас через бесконечные трансакции. Такая трансактная точка зрения в значительной степени несовместима с чувством вины, хотя и не является несовместимой с определением важных причинно-следственных факторов в нашем собственном и чужом поведении.

**Важно.** Помните, что эта биосоциальная теория подходит людям с очень высокой эмоциональной дисрегуляцией. Однако навыки ДПТ эффективны при многих других расстройствах, поэтому важно предоставить биосоциальную модель, которая соответствует каждому расстройству в отдельности.

## V. Обзор поведенческого анализа (Общие навыки: раздаточный материал 6)

**Важно.** Способность анализировать наше собственное поведение позволяет нам определить, что вызывает его и что его поддерживает. Это знание важно для любого из нас, если мы хотим изменить свое поведение.

**Общие навыки: раздаточный материал 6: обзор поведенческого анализа.** Этот обзорный раздаточный материал может быть проработан кратко или пропущен в зависимости от наличия времени.

**Рабочие листы.** Нет.

Этот раздел призван помочь клиентам развить способность анализировать и понимать неэффективное, проблемное поведение и выявлять отсутствующее эффективное поведение.

### А. Анализ цепочки проблемного поведения

Анализ поведенческой цепочки представляет собой ряд вопросов, которые помогут клиентам понять, какие факторы приводят к проблемному поведению и какие факторы могут затруднить изменение такого поведения.

### Б. Анализ пропущенного звена

Анализ пропущенного звена представляет собой серию вопросов, которые помогают клиентам проанализировать, какие факторы связаны с их неспособностью к необходимому или ожидаемому эффективному поведению.

## VI. Анализ поведенческой цепочки (Общие навыки: раздаточный материал 7–7А)

**Важно.** Изменение поведения требует от нас понимания причин поведения, которое необходимо изменить. Анализ поведенческой цепочки ведет к пониманию последовательности событий, которые привели к конкретному поведению.

**Общие навыки: раздаточный материал 7: анализ поведенческой цепочки.** Способность провести анализ цепочки проблемного поведения является крайне важным навыком в ДПТ как для терапевтов, так и для клиентов. Этому навыку можно обучать в группе тренинга навыков как составляющей вашей стандартной обучающей программы или ему могут обучать индивидуальные терапевты. Проведение анализа поведенческой цепочки с использованием формы *Общие навыки: рабочий лист 2* (см. ниже) является важной частью ДПТ. Тем не менее есть много способов обучить этому навыку и есть много возможностей обучить ему по ходу терапии. Во многих терапевтических программах индивидуальные терапевты обучают своих клиентов анализу поведенческих цепочек в ходе индивидуальной работы. Ему обычно обучают в стационарных и интернатных терапевтических программах [3, 4]. Включение анализа поведенческой цепочки в тренинг навыков необязательно. Если участники не посещают индивидуальную терапию, обучение анализу поведенческих цепочек может быть включено в тренинг навыков, если на это есть время и если это кажется полезным.

**Общие навыки: раздаточный материал 7а: пошаговый анализ поведенческой цепочки.** Этот раздаточный материал содержит пошаговые инструкции о том, как провести анализ поведенческой цепочки. Важно подробно рассмотреть этот раздаточный материал и тесно увязать его с основным рабочим листом 2.

**Общие навыки: рабочий лист 2: анализ поведенческой цепочки.** Это рабочий лист для анализа поведенческой цепочки. Просмотрите этот рабочий лист с участниками и свяжите каждый его элемент с тем же элементом в формах *Общие навыки: раздаточные материалы 7–7а*. Обратите внимание, что для перечисления поведенческих звеньев в цепи событий даны две страницы. Участники должны использовать ровно столько места, сколько необходимо, и одной страницы часто бывает достаточно.

**Общие навыки: рабочий лист 2а: пример анализа поведенческой цепочки.** Это образец, заполненный рабочий лист анализа поведенческой цепочки.

### ✓ А. Что такое анализ поведенческой цепочки

Любое поведение можно понимать как ряд взаимосвязанных составляющих. Эти звенья “связаны” вместе потому, что следуют одно за другим; одно звено в цепочке приводит к другому. В случае с привычным поведением (которое часто практикуется) может показаться, что эпизод не может быть разбит на шаги, что “все происходит одновременно”. Анализ поведенческой цепочки предусматривает ряд вопросов (например, что произошло до того, что произошло после) для разделения этих звеньев, которые иногда кажутся неразделимыми.

Цель анализа поведенческой цепочки заключается в том, чтобы выяснить, в чем состоит проблема (например, опозданий на работу, импульсивного ухода с работы); что к ней приводит, какова ее функция; что мешает решению проблемы и какие средства доступны для решения проблемы.

### ✓ Б. Зачем проводить анализ поведенческой цепочки

Хотя проведение анализа поведенческой цепочки требует времени и усилий, он предоставляет важную информацию для понимания событий, которые приводят к определенному проблемному поведению (т.е. к поведению, которое участники хотят изменить). Многие попытки решить проблему не удалось, потому что она не была полностью понята и проанализирована.

Проводя повторный анализ поведенческой цепочки, можно выявить закономерности, связывающие вместе различные составляющие поведения. Выяснение, что представляют собой звенья, — это лишь первый шаг в поиске решений для прекращения проблемного поведения. Если какое-либо из звеньев цепи можно сломать, проблемное поведение можно прекратить.

### ✓ В. Как провести анализ поведенческой цепочки

**Примечание для тренеров.** Ниже приведены два примера, которые вы можете использовать, чтобы помочь участникам понять, как проводить анализ поведенческой цепочки. Его лучше изучать на конкретных примерах, чем отвлеченно во время следования описанным ниже шагам.

Обычно в контексте группы не рекомендуется демонстрировать анализ поведенческой цепочки, используя в качестве примера проблемы участников, поскольку это может оказаться очень сложным и у вас может не хватить времени на завершение. Вы можете использовать готовый пример из формы *Общие навыки: рабочий лист 2а*. Если занятие закончится прежде, чем вы успеете его заполнить, участники должны прочитать пример в качестве своего домашнего задания. Если анализ поведенческой цепочки является важной частью вашей терапии, ознакомьтесь с ним и скорректируйте его в ходе проверки выполнения домашнего задания.

✓ **Пример 1.** Попросите участников взять форму *Общие навыки: рабочий лист 2а* (завершенный пример анализа поведенческой цепочки). Просмотрите этот пример шаг за шагом, отметив, какая информация в нем запрашивается, и подчеркните, как информация помогает понять и в конечном итоге изменить проблемное поведение. Укажите, что вопросы в этом рабочем листе соответствуют пошаговым описаниям

в форме *Общие навыки: раздаточный материал 7* и пошаговым инструкциям в форме *Общие навыки: раздаточный материал 7а*. Обсудите процесс и любые трудности, с которыми сталкиваются участники при работе с инструкциями и рабочими листами.

Анализ поведенческой цепочки структурирован для определения важных фрагментов информации, необходимых для понимания и изменения проблемного поведения. Шаги 1–5 касаются понимания проблемы. Шаги 6–8 посвящены изменению проблемного поведения. Начните с начала формы *Общие навыки: раздаточный материал 7* и продвигайтесь к концу. Попросите участников определить следующее.

1. В чем именно состояло проблемное поведение?
2. Какое событие в окружении запустило цепочку событий (побуждающее событие)?
3. Каковы были факторы уязвимости в этот конкретный день?
4. Какова была последовательность событий, звено за звеном, которая привела от побуждающего события к проблемному поведению?
5. Каковы были последствия такого поведения для окружения?

Далее идут следующие шаги.

6. Определите адаптивное поведение для замены проблемных звеньев в цепочке и, таким образом, для снижения вероятности повторения этого поведения.
7. Разработайте профилактические меры, чтобы снизить уязвимость к побуждающим событиям и начать работу с конца цепочки.
8. Ликвидируйте отрицательные последствия проблемного поведения для окружения и для себя.

✓ **Особое примечание к шагу 8.** Когда кто-то убирает отрицательные последствия, крайне важно сначала выяснить, чему на самом деле был причинен вред. Для многих людей это задание оказывается очень сложным. Например, кто-то, кто предаст человека и говорит о ком-то злые, ложные факты, может попытаться реабилитироваться, если принесет цветы или конфеты, как будто нанесенный урон состоял в том, что человека лишили цветов и конфет. Для исправления ситуации необходимо извиниться, забрать свои слова обратно, а также воздержаться от сплетен, чтобы восстановить доверие человека. Подробное описание каждого из этих шагов приведено в *Общем раздаточном материале 7а*.

**Примечание для тренеров.** Вначале участникам может быть довольно сложно определить отдельные шаги, которые являются частью проблемного поведения. Другими словами, им трудно определить шаги, которые произошли между точкой А (когда они не участвуют в проблемном поведении) и точкой Б (когда они участвуют). При наличии терпения анализ поведенческой цепочки поможет разбить проблемное поведение на отдельные звенья.

*Пример 2.* Раздайте участникам форму *Общие навыки: рабочий лист 2* (пустой рабочий лист для анализа поведенческой цепочки). Пройдите следующий пример и попросите участников отслеживать его на раздаточном материале, на котором они будут размещать информацию. В конце обсудите значение этого рабочего листа.

**Шаг 1. Проблемное поведение.** Я накричала на своего парня и убежала из комнаты, хлопнув дверью.

**Шаг 2. Побуждающее событие.** Я вернулась с работы, а мой парень спал на диване [начало цепочки событий, ведущих к крику и хлопку дверью].

**Шаг 3. Что сделало меня уязвимой.** Предыдущей ночью он пришел домой очень поздно, уставший. Мы с ним давно уже не ходили никуда вместе после работы, и я уговорила его пойти куда-нибудь завтра вечером. Я с нетерпением ждала этой прогулки, возвращаясь домой.

**Шаг 4. Конкретное поведение и события, которые были звеньями в цепочке.**

1. Увидев его спящим, я подумала: “Он снова спит. Мы никуда не идем”.

2. Я подумала: “Он меня не любит”.

3. Я разозлилась.

4. Я хотела причинить ему боль так же, как он причинил боль мне.

**Шаг 5. Последствия такого поведения — вред, причиненный моим поведением.**

а. Для окружения. Он очень обиделся из-за того, что я решила, будто он меня не любит.

б. Для себя. Я чувствовала себя виноватой. Я поняла, что испортила вечер для нас обоих.

**Шаг 6.** В следующий раз я могу проверить факты, так как, когда я, наконец, сделала это в этой ситуации, я узнала, что он лег вздремнуть, чтобы мы могли хорошо провести время вместе.

**Шаг 7.** Я могу проверить факты в моих отношениях с моим партнером, когда начинаю думать, что он меня не любит.

**Шаг 8. Планы по компенсации и исправлению причиненного вреда.** Я приложу все усилия, чтобы относиться к своему партнеру так, как будто он меня постоянно любит. Я также извинюсь перед ним и, чтобы реабилитироваться за испорченный мной вечер, спланирую совместный вечер для нас обоих, который ему действительно понравится.

**Предмет обсуждения.** Рассматривая этот пример, обсудите другие идеи по некоторым или по всем вопросам.

**Примечание для тренеров.** Убедите участников, что не стоит заикливаться на попытках идеально осуществить анализ и точно определить все звенья поведенческой цепочки. Главное, чтобы участники начали использовать анализ поведенческой цепочки, а не чувствовали себя подавленными необходимостью осуществить его идеально. Укажите участникам, что такой анализ — навык, подобный любому другому, а это означает, что его важно отрабатывать и что люди быстро обучаются его применению. По нашему опыту, привычка к проведению анализа поведенческой цепочки с течением времени помогает участникам повысить осознанность к текущим мыслям и эмоциям.

**Примечание для тренеров.** При завершении анализа поведенческой цепочки участники должны сосредоточиться на выявлении ключевых дисфункциональных звеньев (мыслей, событий, действий), которые, по-видимому, в наибольшей степени способствуют связыванию побуждающих событий с проблемным поведением. Один из способов быстро определить, является ли конкретное звено ключевым, — это представить вероятность возникновения проблемного поведения при отсутствии этого звена. Важно отметить, что звенья в цепочке могут быть функциональными или дисфункциональными в зависимости от того, приближает ли это звено к проблемному поведению или удаляет от него.

## VII. Анализ пропущенного звена (Общие навыки: раздаточный материал 8)

**Важно.** Иногда проблема заключается не в наличии проблемного поведения, а в отсутствии эффективного поведения. Анализ пропущенного звена помогает нам определить, что препятствует ожидаемому или необходимому эффективному поведению.

**Общие навыки: раздаточный материал 8: анализ пропущенного звена.** Этот раздаточный материал дает пошаговые инструкции о том, как выполнить анализ пропущенного звена.

**Общие навыки: рабочий лист 3: анализ пропущенного звена.** Эту форму также можно использовать для проверки выполнения домашних заданий в качестве инструмента тренинга навыков. Если она не используется в качестве методического инструментария во время занятия, просмотрите ее вместе с членами группы тренинга навыков, чтобы они поняли, как его использовать.



## ✓ А. Что такое анализ пропущенного звена

Анализ пропущенного звена представляет собой ряд вопросов, которые помогают клиенту понять, что на самом деле мешает эффективному поведению. Его цель — показать, где в цепочке событий произошло (или не произошло) что-то, что помешало ожидаемому или необходимому эффективному поведению.

Отсутствовать могут два типа эффективного поведения.

### 1. Ожидаемое поведение

Ожидаемое поведение — это то поведение, которое вы согласились проявлять (например, приступить к работе вовремя), относительно которого вы получили инструкции (например, домашнее задание по практике навыков), которое вы планировали сделать (например, убрать в комнате) или которое вы отчаянно надеялись сделать (например, делать зарядку по утрам).

### 2. Необходимое поведение

Необходимое поведение — это адаптивное поведение, которое представляет собой эффективные реакции в конкретной ситуации (например, навыки межличностной эффективности, применяемые для снижения накала эмоций при взаимодействии) или решение конкретных проблем (например, проснуться вовремя по звонку будильника).

## Б. Когда используется анализ пропущенного звена

Когда проблема состоит в том, что клиент не знал, каким должно быть ожидаемое или необходимое поведение, не хотел делать то, что ожидалось или было необходимым, или если ему даже в голову не приходило сделать то, что ожидалось или было необходимым, вероятно, анализа пропущенного звена и решения проблемы будет вполне достаточно. Анализ пропущенного звена вместе с анализом поведенческой цепочки может быть полезен при определении проблемы, когда вы знаете, что такое эффективное поведение, но все же этого не делаете. Ниже приведен пример.

## В. Зачем беспокоиться

Анализ пропущенного звена может быть бесценным инструментом для понимания ситуаций в случае неоднократного отсутствия эффективного поведения. Как отмечалось в обсуждении анализа поведенческой цепочки, попытки решить проблему часто терпят неудачу, потому что

проблема не полностью понята и проанализирована. Преимущество анализа пропущенного звена заключается в том, что вопросы обычно задаются очень быстро и на них так же быстро даются ответы.

### ✓ Г. Как это сделать

Скажите клиентам: “Отвечайте на вопросы в форме *Общие навыки: рабочий лист 8* до тех пор, пока вам не покажется, что дальнейшие вопросы не будут полезны или не имеют смысла. Как только вы доберетесь до этого этапа, начните решение проблем”.

Например, если человек не знал, что от него требовалось или что ожидалось эффективное поведение, бессмысленно спрашивать, хотел ли он делать то, что было необходимо или ожидалось. Если кто-то умышленно с самого начала решает не предпринимать эффективное поведение, решение этой проблемы более важно, чем выяснение, думал ли человек предпринять такое поведение позже. Если мысль о том, чтобы делать что-то эффективно, никогда не приходила в голову, нет смысла спрашивать о том, что мешает эффективному поведению (кроме того, что мысли о нем даже не приходят в голову).

*Общие навыки: рабочий лист 3: анализ пропущенного звена* структурирован для определения критических фрагментов информации, необходимых для понимания и решения проблемы отсутствующего поведения.

✓ **Практическое упражнение.** Попросите одного участника добровольно проанализировать отсутствующее поведение и пройдите по вопросам и решениям проблем, описанных в форме *Общие навыки: раздаточный материал 8* и перечисленных ниже. Если позволяет время, разберите несколько примеров.


1. “Знаете ли вы, какое эффективное поведение было необходимо или ожидалось?”  
Если нет, спросите: “Что мешает узнать?” Затем перейдите от вопросов к решению проблемы, чтобы узнать, что именно вам мешает.  
Если ответ утвердительный, перейдите к вопросу 2.
2. “Возникала ли у вас готовность предпринять необходимое или ожидаемое эффективное поведение?”  
Если ответ отрицательный, спросите: “Что мешало вашей готовности предпринять эффективное поведение?” Затем прекратите вопросы и переходите к решению проблем из-за отсутствия готовности.  
Если ответ утвердительный, переходите к вопросу 3.
3. “Приходила ли вам в голову мысль о том, чтобы предпринять необходимое или ожидаемое эффективное поведение?”


Если ответ отрицательный, прекратите вопросы и перейдите к решению проблемы, чтобы способствовать осознанию этой мысли участником.


Если ответ положительный, переходите к вопросу 4.

4. “Что помешало предпринять необходимое или ожидаемое эффективное поведение сразу?” Переходите к решению проблемы с тем, что встало на пути.

**Приложите согласованные усилия, чтобы создать широкий спектр возможных решений.** Это может отнять больше времени, чем просто постановка вопросов и ответы на них. Попросите участников в группе помочь генерировать решения. При необходимости обратитесь к навыку решения проблем в модуле эмоциональной регуляции (см. главу 9, раздел XI настоящего руководства и *Общие навыки: раздаточный материал 12: решение проблемы*).

 **Предмет обсуждения.** Получить от участников примеры эффективного поведения, которые отсутствуют в их жизни, или, если они еще не могут их сформулировать, случаи, когда они не делали то, что было действительно важно сделать.

 **Практическое упражнение.** Попросите одного добровольца привести пример отсутствующего поведения и попросите другого члена группы проанализировать отсутствующее поведение. Помогите участнику, который проводит анализ. Если это не будет деструктивно для группы, попросите участников проанализировать поведение друг друга в случае с невыполнением домашнего задания.

 **Практическое упражнение.** Когда человек приходит на сессию тренинга навыков, не выполнив все заданные домашние задания, раздайте форму *Общие навыки: рабочий лист 3* каждому участнику и попросите их заполнить его, пока вы будете задавать вопросы о пропущенных звеньях.

## VIII. Анализ пропущенного звена в сочетании с анализом поведенческой цепочки (*Общие навыки: раздаточный материал 7–8*)

Полный анализ отсутствующего поведения требует, чтобы вы объединили анализ пропущенного звена с аспектами анализа цепочки того же поведения. Это должно произойти, когда факторы, которые способствуют тому, что вы чего-то не делаете, слишком сложны или каким-то образом мешают вам делать то, что необходимо, даже если вы знаете, что от вас требуется. В таком случае вы начинаете с анализа пропущенного звена и после вопроса 4 переключаетесь на анализ поведенческой цепочки. Чтобы обучить этому, используйте приведенный ниже пример или один из своих примеров.

**Пример 3.** Отсутствующее поведение: я опоздал на 45 минут на одночасовое еженедельное совещание на работе, которое началось в 8:30 утра.

(На этом этапе начните с вопроса 1 из формы *Общие навыки: раздаточный материал 8*.)

1. Знал ли я, какое эффективное поведение было необходимо или ожидалось? Да.
2. Был ли я готов делать то, что было необходимо? Да.
3. Приходила ли мне в голову мысль о том, что ожидается или необходимо сделать? Да.
4. Что мешало мне сразу сделать то, что было необходимо или ожидалось? Цепь событий.

(На этом этапе начните с вопроса 2 из формы *Общие навыки: раздаточные материалы 7 или 7а*).

**Шаг 2.** Опишите побуждающее событие, которое запустило цепочку событий: после того как я встал вовремя и приготовил кофе, я принес утреннюю газету. На первой странице была статья о скандале в нашем городе, которая заинтересовала меня, и я захотел ее прочитать [начало цепочки событий, ведущих к опозданию].

**Шаг 3.** Что сделало меня уязвимым: я поздно лег спать. Я не выспался, был очень уставшим, медленно двигался и не сопротивлялся этому.

**Шаг 4.** Конкретное поведение и события, которые были звеньями в цепочке.

1. Переворачивая следующую страницу со статьей, я взглянул на часы и увидел, что у меня осталось мало времени.
2. Я подумал: "О, хорошо, я очень быстро оденусь и попаду туда вовремя".
3. Вторая страница была действительно интересной, поэтому я сел на минутку, чтобы прочитать ее.
4. Я думал, что я еще успеваю.
5. Как только я посмотрел на часы и понял, что мне действительно нужно выходить...
6. ...зазвонил телефон, и это была моя мать.
7. Я взял трубку и начал с ней разговаривать.
8. Мама начала болтать о чем-то, что происходит дома.
9. Я начал беспокоиться о том, что мне надо прекращать разговор, чтобы вовремя успеть на собрание (я все еще успеваю, если быстро оденусь, выйду из дома, сяду в машину и поеду на работу).

10. Я чувствовал себя виноватым, заканчивая разговор с мамой так быстро.
11. Я оставался на телефоне еще 10 минут (времени у меня уже не было), слушая маму.
12. Наконец, я повесил трубку.
13. Я посмотрел на часы и понял, что опоздаю по крайней мере на 10 минут.
14. Я решил, что, поскольку все равно опаздываю, могу не торопиться.
15. Я закончил читать статью.
16. Затем я оделся и ушел на работу на час позже обычного.

**Шаг 5.** Последствия такого поведения — вред, причиненный моим поведением.

- а. Для окружения. Коллеги потратили свое время на то, чтобы ввести меня в курс дел; они также потеряли время, ожидая моего прихода в начале собрания; при этом у них возникло ощущение, что меня нельзя считать командным игроком. Коллеги были обеспокоены тем, что я так сильно опоздал.
- б. Для себя. Я чувствовал себя виноватым, и мне также потребовалось много времени, чтобы узнать, что произошло на собрании.

**Шаг 6.** Навыки для замены проблемных звеньев.

2-е. Замените “О, хорошо, я очень быстро оденусь” навыком “На всякий случай мне лучше одеться прямо сейчас; напому себе, что, когда я читаю газету перед работой, я часто опаздываю”.

3-е. Не садиться на кухне утром, когда я уставший.

7-е. Не поднимать трубку, когда я опаздываю.

10-е. Практиковать навыки межличностной эффективности, чтобы сказать маме, что я позвоню ей позже (а затем позвонить ей!).

14-е. Оценить плюсы и минусы того, чтобы сдаться и приехать позже необходимого. Поспешить, чтобы приехать на работу с небольшой задержкой, вместо того чтобы махнуть рукой, расслабиться и сильно опоздать.


**Шаг 7.** Способы снижения моей уязвимости в будущем:

- лечь спать раньше, чтобы выспаться (чтобы снизить уязвимость);
- еженедельно перезванивать маме для действительно короткого разговора (чтобы снизить уязвимость).

**Способы предотвратить повторение события, спровоцировавшего опоздание:**

- прекратить читать газету;
- забирать газету с крыльца, но не открывать ее перед началом работы.

**Шаг 8. Планы по компенсации и исправлению причиненного вреда.** Я могу извиниться перед своими коллегами за опоздание, сказать им, что понимаю, что их огорчает, когда я опаздываю, и дать им понять, что в дальнейшем я буду стараться приходить вовремя. Я могу приходить пораньше на еженедельные собрания в течение следующих двух месяцев и стать тем человеком, который предоставляет информацию тем, кто опаздывает на собрание или пропускает его. Я также могу предложить другим сотрудникам помочь с их заданиями и/или ответить согласием на просьбу помочь другим.

 **Предмет обсуждения.** При рассмотрении этого примера обсудите другие идеи по некоторым или всем вопросам.

## Список литературы

1. Safer, D. L., Telch, C. F., & Chen, E. Y. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. New York: Guilford Press.
2. Dalai Lama. (2009, May 1–2). *Meditation and psychotherapy*. Conference held at Harvard University, Cambridge, MA.
3. Swenson, C. R., Witterholt, S., & Bohus, M. (2007). Dialectical behavior therapy on inpatient units. In L. A. Dimeff & K. Koerner (Eds.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings* (pp. 69–111). New York: Guilford Press.
4. Swenson, C. R., Sanderson, C., Dulit, R. A., & Linehan, M. M. (2001). The application of dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder on inpatient units. *Psychiatric Quarterly*, 72(4), 307–324.



## НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

Основными навыками в ДПТ являются навыки осознанности (отсюда и название “базовые навыки осознанности” для первой группы навыков, описанных ниже). В курсе тренинга базовые навыки осознанности изучаются первыми, поскольку лежат в основе всех других навыков ДПТ. Навыки осознанности рассматриваются вначале всех трех модулей остальных навыков и являются единственными навыками, которые особенно выделяются на протяжении всей терапии. Навыки осознанности ДПТ — это психологические и поведенческие переложения медитативных практик восточных духовных практик. Практиковать навыки осознанности важно как клиентам, так и терапевтам. Было установлено, что терапевты, которые практикуют навыки осознанности, проводят терапию эффективнее и с лучшими результатами [1]. По этой причине практика осознанности является первым пунктом повестки дня на встречах консультативной команды ДПТ.

Осознанность связана с качеством осознания или качеством присутствия, которое человек привносит в свою повседневную жизнь. Это способ жить осознанно, с широко открытыми глазами. Как набор навыков практика осознанности представляет собой процесс целенаправленного наблюдения, описания и участия в реальности безоценочно, в одном моменте и эффективно (т.е. с применением искусных средств). Формулируя эти навыки, я в значительной степени опиралась на практику дзэн. Хотя навыки осознанности сопоставимы с принятыми на Западе созерцательными и другими восточными медитативными практиками, все большим числом научных исследований подтверждается их преимущество опыта соединения со своими чувствами вместо подавления, избегания или попыток их изменить. Таким образом, и восточная, и западная психология, а также духовные практики сходятся на одной и той же идее. Практики осознанности сами по себе были и являются ядром созерцательных духовных практик в различных религиях и вероисповеданиях, и они также могут быть включены самостоятельно в духовные практики и верования. Однако ДПТ была специально разработана как терапия для людей различных конфессий (т.е. совместимая с множеством верований и традиций), и, следовательно, эти практики намеренно представлены в



светском формате. Чтобы практиковать и владеть этими навыками, не нужно придерживаться каких-либо духовных или религиозных верований.

Навыки осознанности также можно рассматривать как основу медитативных практик, которым обучают во многих направлениях психотерапии и программах по снижению стресса (например, основанная на осознанности когнитивная терапия [2], основанная на осознанности терапия по предотвращению срывов [3], основанная на осознанности программа снижения стресса [4]). В некоторых случаях навыки осознанности ДПТ подходят для начинающих практиковать осознанность, т.е. для людей, которым сложно практиковать формальную практику осознанности. Их можно предлагать и людям, продвинутым в осознанности, поскольку им также необходимы данные навыки в повседневной жизни. В этом смысле слова эти навыки представляют собой приложение медитации осознанности к повседневной жизни.

## Что такое осознанность

Осознанность — это акт сознательного сосредоточения разума на настоящем моменте, безоценочно и без привязывания к происходящему. Будучи осознанными, мы осознаем себя в настоящий момент и осознаем этот момент. Мы можем противопоставить осознанность автоматическому, привычному или рутинному поведению и действиям. Будучи осознанными, мы бодрствуем и пребываем начеку, как часовые на посту. Мы можем противопоставить осознанность жесткому привязыванию к происходящему, как если бы мы могли предотвратить изменение происходящего, цепляясь за него достаточно сильно. Когда мы осознанны, мы открыты к изменчивости каждого момента по мере того, как он возникает и исчезает. В “разуме новичка” каждый момент — это новое начало, новый и уникальный момент времени. Мы можем противопоставить осознанность отвержению, подавлению, блокированию или избеганию происходящего, как будто “вне себя” действительно означает “вне существования” и “вне влияния” на нас. Когда мы осознанны, мы входим в каждый момент.

“Практика осознанности” — это повторяющееся намерение по осознанию настоящего момента, безоценочно и без привязывания к происходящему; таким образом, она включает в себя повторяющиеся намерения к тому, чтобы отпустить оценочные суждения и перестать привязываться к текущим мыслям, эмоциям, ощущениям, действиям, событиям или жизненным ситуациям. В целом осознанность — это практика вхождения в настоящий момент без оговорок или обид, вхождения в процесс существования во Вселенной с

осознанием того, что жизнь — это процесс постоянных перемен. Практика осознанности учит нас входить в настоящий момент и осознавать все в нем, действуя изнутри.

“Ежедневная осознанность” — это образ жизни. Это способ жить с широко открытыми глазами. Очень трудно принять действительность с закрытыми глазами. Если мы хотим принять настоящий момент, мы должны знать, что с нами происходит. Мы должны открыть глаза и посмотреть. Сейчас многие говорят: “Я постоянно держу глаза открытыми”. Но если мы посмотрим на них, то увидим, что они не смотрят на настоящий момент. Они ищут свое прошлое. Они смотрят в будущее. Они смотрят на свои заботы. Они смотрят на свои мысли. Они смотрят на всех вокруг. Они смотрят куда угодно, но только не на настоящий момент. Осознанность как практика — это практика сосредоточения внимания только на чем-то одном. И это одно — это настоящий момент, в котором мы живем и находимся. Красота осознанности состоит в том, что, посмотрев на настоящий момент — только на настоящий момент, — мы обнаружим, что смотрим на Вселенную. И если мы сможем стать одним целым с настоящим моментом — только с ним, — то он распадется, и мы будем потрясены тем, что радость — в настоящем моменте. Сила, без которой не вынести страдания нашей жизни, — также в настоящем моменте. Все дело в практике. Это не тот тип практики, которую можно один раз прослушать и один раз отработать, и она приведет вас туда, куда вам нужно. Осознанность — это не то место, куда мы идем. Осознанность — это место, в котором мы находимся. Это уход от осознанности и возврат к ней — вот что такое эта практика. Это всего лишь дыхание, этот шаг, эта попытка. Осознанность — это то место, где мы находимся сейчас, с широко открытыми глазами, отдающие себе отчет, бодрствующие, внимательные. Это может оказаться чрезвычайно сложным. Могут появиться вещи, которые трудно пережить. Если это произойдет, мы можем отступить, заметить, отпустить. Этот момент пройдет. Трудность может возникнуть снова. Это может оказаться сложным снова. Мы можем посмотреть на это, забыть об этом, отпустить это. Если в какой-то момент станет слишком трудно, мы можем просто осторожно остановиться. Мы можем прийти в другой день, подождать и послушать снова.

Медитация — это практика осознанности, при которой вы спокойно сидите или стоите на протяжении какого-то времени. Иногда медитацию ошибочно считают основой осознанности. Однако важно не путать медитацию и осознанность. Хотя медитация подразумевает осознанность, в обратную сторону это не действует: осознанность не требует медитации. Это различие очень важно. Каждый может практиковать осознанность, но не все могут практиковать медитацию. Некоторые не могут просто сидеть или стоять на

месте. Некоторые слишком напуганы, чтобы отслеживать свое дыхание или наблюдать за своим разумом. Некоторые не смогут практиковать медитацию сейчас, но у них получится позже.

Осознанная медитация — это сосредоточенность на чем-то, наблюдение за чем-то или созерцание чего-то. Например, в дзэне часто дается инструкция: “Наблюдай за своим разумом”. В других духовных практиках можно сосредоточить свои мысли на словах, текстах или объектах. В художественной галерее человек стоит или сидит и смотрит на произведения искусства. Мы сосредоточиваемся на щебетании птиц или автомобильном двигателе, который звучит не так, как обычно. Мы смотрим на солнце и созерцаем детей, которые резвятся в парке. Все это — осознанная деятельность. Несмотря на то что термин “медитация” иногда используется в случаях, когда речь идет о связи с Вселенной или о чем-то мистическом в жизни, в светских кругах его в основном понимают как осознанность. Точно так распространено мнение, что когда человек медитирует, он (обычно) спокойно сидит и сосредоточивается на своем дыхании, телесных ощущениях, слове или чем-то другом, продиктованном индивидуальной практикой или привычкой.

Медитация как практика созерцания или осознанности — это одновременно и светская практика (например, медитация при созерцании искусства), и религиозная или духовная практика (как в созерцательной молитве). Действительно, во всех религиях мира существует обычай — более или менее распространенный — созерцания. Этот обычай в религиях, часто называемый таинством, рекомендует различные практики осознанности и подчеркивает духовные переживания, которые могут возникнуть в результате таких практик. Является ли осознанная медитация и практика светской или духовной, полностью зависит от религиозной направленности и убеждений человека. Для духовного человека осознанность может быть как светской, так и духовной или религиозной практикой.

В медитации и в осознанности существуют два типа практик: “открытие разума” и “сосредоточение разума”. Открывая разум, вы наблюдаете или созерцаете то, что приходит в сознание. Медитируя сидя, человек просто замечает мысли, эмоции и ощущения, которые проникают в его сознание, не удерживая их и не следуя за ними. Это похоже на наблюдение за конвейерной лентой: вы сидите и наблюдаете за тем, что происходит на конвейерной ленте, но не останавливаете ее для более тщательного изучения объектов. Вы будто сидите на холме, наблюдая за гаванью и замечая, как лодки входят и уходят из нее, но вы не прыгаете ни в одну из лодок. Для начинающих или для людей, которым трудно сосредоточиться, открывать свое сознание может показаться слишком сложным, потому что так легко зацепиться за мимолетную мысль,

эмоцию или ощущение и потерять осознанность. Для таких людей обычно рекомендуется практика сосредоточения разума.

Сосредоточивая свой разум, вы направляете его на конкретные внутренние или внешние события. Например, направляя внимание на внутренние события, можно сконцентрироваться на определенной последовательности чувств (серии ощущений), возникающих эмоциях, мыслях, повторяемых словах или фразах, которые были выбраны заранее. Например, в некоторых школах медитации раздаются мантры или конкретные слова, которые следует повторять при каждом вдохе. Одним из примеров такой медитации является практика мудрого разума (описанная ниже), при которой следует повторять слово “мудрый” при вдохе и слово “разум” при выдохе. Другим примером является подсчет вдохов (до 10, а затем сначала); эта практика типична для дзэн-медитации. Упражнения на осознанность можно выполнять в сопровождении терапевтов или с помощью аудиозаписей медитаций, в которых содержатся инструкции, где и как сосредоточить свой разум. Направляя разум вовне, вы можете сосредоточить его на листе дерева, картине, свече, другом человеке, лице или пейзаже во время прогулки на природе, на восходе или на закате и т.д.

Существуют две позиции, которые можно занять во время практики: либо дистанцироваться, отодвигаясь назад и наблюдая со стороны, либо продвигаться вперед и становиться “чем-то” (переходя в то, что наблюдается). Различия между этими позициями можно изложить языком метафоры: вы либо стоите на высокой горе и представляете свои эмоции в виде валунов, расположенных далеко внизу, либо полностью отдаетесь ощущению своих эмоций; сидите на краю и наблюдаете за пустотой внутри себя, либо же вступаете в пустоту и становитесь пустотой; осознаете самого себя на вечеринке или полностью погружаетесь в вечеринку; наблюдаете за своими сексуальными побуждениями или полностью отдаетесь своим сексуальным побуждениям.

## **Базовые навыки осознанности**

### ***Состояния разума и осознанность.***

#### ***Навык “Мудрый разум”***

Базовые навыки осознанности описаны в разделах I–X этого модуля. В ДПТ представлены три основных состояния разума: рациональный разум, эмоциональный разум и мудрый разум (раздел III). Человек рационален, когда использует интеллектуальный подход к знаниям, рассудителен и логичен, рассматривает только эмпирические факты и игнорирует эмоции, эмпатию, любовь или ненависть в пользу спланированного, практичного и “холодного”

подхода к проблемам. Его решения и действия контролируются логикой. Человек пребывает в эмоциональном разуме, когда его мышление и поведение контролируются в основном актуальным эмоциональным состоянием. Состояние эмоционального разума отличается “горячим” восприятием; разумное, логическое мышление затруднено; факты усиливаются или искажаются, чтобы соответствовать настоящему моменту, настрой в поведении также отвечает текущему эмоциональному состоянию.

Мудрый разум — это синтез эмоционального разума и рационального разума; он также выходит за их рамки. Мудрый разум добавляет интуитивное знание к эмоциональному переживанию и логическому анализу. В основанной на осознанности когнитивной терапии также обсуждаются два других состояния разума: разум действия (режим деятельности) и разум бытия (режим присутствия). Разум действия сосредоточен на достижении цели. Он многозадачный, ориентирован на конечную цель и высоко мотивирован. Напротив, разум бытия — это разум бездействия, сосредоточенный на переживании, а не действии. Эти два состояния разума имеют отношение к навыкам осознанности ДПТ, поскольку мудрый разум можно также рассматривать как синтез деятельного разума и разума бытия.

Навыки осознанности — это механизм достижения равновесия эмоционального разума и рационального разума, разума действия и разума бытия, а также других крайних выражений разума и действий для достижения мудрого разума и мудрых действий. Выделяют три навыка осознанности “что” (наблюдение, описание и участие). Также выделяют три навыка осознанности “как” (безоценочно, однонаправленно, эффективно).

## Навыки осознанности “что”

Навыки осознанности “что” касаются того, что нужно делать: наблюдать, описывать и участвовать (разделы IV–VI). Конечной целью практики навыков осознанности является развитие образа жизни, связанного с осознанным участием. Участие без осознания характерно для людей с импульсивным и зависящим от настроения поведением. Как правило, уделять особое внимание наблюдению и описанию собственных поведенческих реакций очень важно при обучении новому поведению, когда существует какая-то проблема или когда изменение является необходимым или желательным. Типичные примеры этого — обучение вождению машины с ручной коробкой передач, танцам и набору текста на печатной машинке. Вспомните начинающих пианистов, которые уделяют пристальное внимание расположению своих рук и пальцев и могут отсчитывать ритм вслух, называть клавиши и

аккорды, которые они играют. Однако по мере совершенствования навыка такое наблюдение и описание прекращается. Но если после изучения произведения возникает привычная ошибка, исполнителю, возможно, придется возвращаться к наблюдению и описанию до тех пор, пока не будет изучен новый шаблон. Такая же преднамеренная перестройка программы необходима для изменения импульсивного или зависимого от настроения поведения. Если мы будем наблюдать за собой с любопытством и открытостью, со временем то, что мы обнаружим, также сможет принести нам лучшее понимание и ясность касательно того, кем мы являемся. Мы находим “истинных себя”, только наблюдая за собой.

### Наблюдение

Первый навык осознанности “что” (раздел IV) — это наблюдение, т.е. умение обращать внимание на события, эмоции и другое поведение без *обязательных* попыток их прекратить (если они болезненны) или продлить (если они приятны). При обучении этому навыку участники учатся осознанно переживать настоящий момент вместо того, чтобы выйти из ситуации или попытаться прекратить эмоцию. Как правило, возможность проявлять внимание к событию требует соответствующей способности сделать шаг назад от него. Наблюдение за ходьбой и ходьба — это два разных вида деятельности, наблюдение за мышлением и мышление — это также два разных вида деятельности, и наблюдение за собственным сердцебиением и сердцебиение — это два разных вида деятельности. Этот акцент на “переживании настоящего момента” основан на восточных психологических подходах, а также на западных понятиях неподкрепленной экспозиции как методе подавления автоматического избегания и реакций на страх.

### Описание

Второй навык осознанности “что” (раздел V) — это описание события и личных реакций словами. Способность обозначать словами поведение и внешние события важна как для общения, так и для самоконтроля. Для того чтобы научиться описывать, человек должен научиться не воспринимать эмоции и мысли как точные отражения внешних событий. Например, чувство страха не обязательно означает, что ситуация угрожает жизни или благополучию. Многие люди путают эмоциональные реакции с событиями, которые их спровоцировали. Физические компоненты страха (“Я чувствую, как сжимаются мышцы моего живота, как перехватывает горло”) можно легко перепутать в контексте конкретного события (“У меня экзамен в школе”), в результате чего возникают дисфункциональные мысли (“Я не сдам экзамен”), на которые

человек затем реагирует как на факт. Мысли (“Мне кажется, что меня никто не любит” или “Я не верю, что кто-то меня любит”) часто путают с фактами (“Я нелюбима”).

### Участие

Третий навык осознанности “что” (раздел VI) — это способность участвовать без самонаблюдения. Человек, принимающий участие в какой-то происходящей деятельности, отдается ей полностью, не отделяя себя от текущих событий и взаимодействий. Такое действие имеет спонтанный характер; взаимодействие между индивидом и окружением происходит гладко и в некоторой степени основано на привычке. Конечно же, мы можем участвовать в чем-то, не задумываясь об этом. Всем нам случалось ехать сложной дорогой домой, когда мы сосредоточивались на чем-то и приезжали домой, не осознавая, как мы туда попали. Но участие также может быть осознанным. Хорошим примером осознанного участия является опытный спортсмен, который реагирует на требования задачи гибко, но плавно, не теряя бдительности, и осознанно, но без самонаблюдения. Неосознанное участие означает участие без внимания к задаче; осознанное участие требует внимания.

### Навыки осознанности “как”

Три других навыка осознанности — это то, как человек наблюдает, описывает и участвует; эти навыки включают принятие безоценочной позиции (“безоценочно”), сосредоточение внимания на чем-то одном в данный момент (“однаправленно”) и выполнение того, что работает (“эффективно”).

### Безоценочно

Принятие безоценочной позиции (раздел VII) означает именно это — использование безоценочного подхода, без оценивания в категориях “хорошее — плохое”. Это не означает, что следует перейти от отрицательного суждения к положительному. Хотя люди часто оценивают как себя, так и других в чрезмерно положительных (идеализация) или чрезмерно отрицательных терминах (обесценивание), диалектичность позиции здесь заключается не в том, что они должны быть более уравновешены в своих оценках, а скорее в том, что в большинстве случаев вообще следует отказаться от оценок. Это очень тонкий, но очень важный момент. Проблема оценочного суждения заключается в том, что, например, человек, который может быть “полезным”, всегда может стать “бесполезным”. Вместо того чтобы оценивать, ДПТ подчеркивает последствия поведения и событий. Например, поведение человека

может привести к болезненным последствиям для него самого или для других, или результат каких-то событий может оказаться деструктивным. Безоценочный подход принимает во внимание эти последствия и может предполагать изменение поведения или событий, но не добавлять к ним ярлык “плохо”. ДПП также подчеркивает, как точно установить отличие одной вещи от другой и описание того, что наблюдается. При установлении различий определяется, соответствует ли поведение требуемому определению. Например, адвокат или судья может различать, нарушает ли конкретное поведение закон. Знарок дайвинга может различить, подходит ли снаряжение дайвера для погружения. Поведение может не быть хорошим или плохим, но может отвечать критериям “как” в случае нарушения закона или соответствия подходящему снаряжению для конкретного погружения.

### Однонаправленно

Осознанность в своей совокупности связана с качеством осознания, которое человек привносит в деятельность. Второй навык “как” состоит в том, чтобы сосредоточить разум и осознание на текущем моменте, а не разделять внимание между несколькими видами деятельности или между текущей деятельностью и мыслями о чем-то другом. Достижение такой однонаправленности требует контроля внимания — способности, которой не хватает многим людям. Часто участников отвлекают мысли и образы прошлого, заботы о будущем, размышления о проблемах или плохое настроение. Иногда они не могут отложить свои проблемы и сосредоточить внимание на задаче. Когда они преследуют какую-то цель, их внимание часто разделяется. Эта проблема легко просматривается в их трудностях при посещении занятий тренинга навыков. Участникам необходимо научиться направлять свое внимание на одну задачу или деятельность за раз, действуя чутко, осознанно и бдительно.

### Эффективно

Третий навык “как” (раздел IX) — быть эффективным — направлен на то, чтобы снизить склонность участников переживать о правильности своих действий, а взамен этого вести себя в соответствии с требованиями ситуации. Эффективность — это противоположность поведению: “куплю билет на трамвай и назло кондуктору пойду пешком”. Как часто говорят наши участники, это “игра в игру” или “делать то, что работает”. С точки зрения восточной медитации сосредоточение на эффективности заключается в применении искусных средств. Неспособность перестать пытаться “быть правым” в ущерб достижению целей часто связана с опытом пребывания в инвалидирующем окружении. Центральной проблемой для людей, которых часто



инвалидировали, является неспособность определить, действительно ли они могут доверять собственным представлениям, суждениям и решениям, т.е. могут ли они ожидать, что их собственные действия будут правильными или они сами “правыми”. Однако доведенный до крайности акцент на принцип в ущерб результату часто может приводить к тому, что эти люди разочаровываются или отдаляются от других. В конце концов, периодически каждый должен “уступать”. Люди часто обнаруживают, что им гораздо легче отказаться от правоты в пользу эффективности, если это рассматривается как разумная реакция, а не как “уступка”.

## **Другой взгляд на осознанность**

Дополнительно включены три группы навыков осознанности: практика осознанности с точки зрения духовной перспективы; искусные навыки: объединение разума действия и разума бытия; срединный путь (разделы XI–XVI). Эти навыки добавляются к описанным выше базовым навыкам осознанности и расширяют их, и каждый из них может быть в большей или меньшей степени приведен в соответствие с духовным подходом. Они могут быть объединены с изучением базовых навыков, могут предлагаться на продвинутом курсе тренинга навыков или использоваться в индивидуальной терапии по мере необходимости и насколько это уместно для конкретного клиента.

## ***Практика осознанности с точки зрения духовности***

Ориентация на осознанность с точки зрения духовности (разделы XI–XII) включена в книгу по ряду причин. Сама практика осознанности берет свое начало в многовековых духовных практиках. Для многих людей духовность и религиозные практики имеют очень большое значение. Такие практики могут быть важными источниками силы и предоставлять ресурсы, которые помогают справиться в трудные моменты. Кроме того, религиозная принадлежность дает возможность приобщиться к сообществу, которое часто обеспечивает важную духовную и межличностную поддержку. Если не обращать внимания на восприятие духовности как источника силы и жизнеобеспечения, когда мы обсуждаем практику осознанности, в частности осознанную медитацию, возникает риск игнорирования духовного многообразия популяции клиентов, с которой мы работаем. Включение раздаточных материалов по осознанности с духовной точки зрения дает возможность помочь клиентам укрепить собственную духовность и интегрировать ее в свои практики осознанности.

В отличие от психологических задач навыков осознанности, духовные задачи навыков включают в себя переживание абсолютной реальности такой, какая она есть (то, что в разных культурах и религиозных практиках имеет разное определение), развитие мудрости, отказ от привязанностей и полное принятие действительности такой, какая она есть, а также возвращения чувства любви и сострадания к себе и другим. Для многих практика осознанности также включает способность анализировать и развитие этических качеств. Здесь важно помнить, что духовность и религия — разные вещи. Хотя существует множество определений духовности, рабочее определение состоит в том, что ее можно рассматривать как “признание трансцендентной сущности, силы или реальности, высшей, чем мы сами” [6, с. 14]. В частности, с этой точки зрения духовность является качеством человека, которое связано с духовным, трансцендентным или нематериальным. Как практика духовность фокусируется на вере в то, что во Вселенной “есть нечто большее, чем кажется на первый взгляд”, т.е. реальность не ограничивается тем, что мы можем узнать о ней через материальный и чувственный мир. Духовная перспектива в осознанности направлена на то, чтобы включить каждого человека. Здесь важно признать, что духовность может иметь большой охват — от сообщества как высшей силы (как часто утверждается в программах 12 шагов) до гуманистических взглядов, мистического опыта, религиозных практик и мудрого разума (в ДПТ).

В то время как духовность — это качество отдельной личности, религия — это организованное сообщество людей. Религии сосредоточены на убеждениях, ритуалах и практиках, ориентированных на то, чтобы привести людей в сообществе к более тесным отношениям с трансцендентным. Духовность и религия подчеркивают ценности и моральные действия, и обе могут обеспечить смысл, цель и надежду в жизни. В частности, они могут стать смыслом для тех, чья жизнь наполнена сильными страданиями. Цель и надежда могут быть чрезвычайно важны в поиске способа построить достойную жизнь.

### ***Мудрый разум с точки зрения духовности. Любящая доброта***

В разделе “Мудрый разум с точки зрения духовности” (раздел XIII) предлагаются различные типы духовных практик, а также предоставляется список (см. *Осознанность: раздаточный материал 7a*) некоторых названий и терминов, используемых в отношении трансцендентного. В данном разделе также дается описание переживания мудрого разума с этой точки зрения. Многие духовные и религиозные практики имеют общие элементы с осознанностью,

включая тишину, успокоение разума, сосредоточенность, погруженность во внутренний мир и способность восприятия впечатлений. Это характеристики глубоких духовных переживаний. Многие люди обладают данными умениями, не осознавая их важности. Этот раздаточный материал помогает как клиентам, так и терапевтам понять такой опыт. Особое внимание на любви и сострадании даже к врагам, которое прослеживается в духовных практиках, отражено здесь в практике любящей доброты (раздел XIV). Несмотря на то что она описывается здесь как практика пожелания добра себе и другим, ее можно использовать как краткую молитву о своем благосостоянии и благосостоянии других.

### Как говорить о духовности с участниками тренинга навыков

1. Не бойтесь спрашивать участников, верующие ли они. Если вам нужно уточнить, что вы имеете в виду, можете просто сказать о вере в то, что “реальность намного больше, чем мы можем воспринять нашими органами чувств”. Если участники верующие, вы можете спросить, во что они верят: в Бога, в высшую силу и т.п.
2. Нужно уважать духовность (или ее отсутствие) участников; важно задать тон занятия таким образом, чтобы обеспечить уважительное отношение со стороны остальных участников группы.
3. Не навредите. Не навязывайте свою духовность (или ее отсутствие) участникам.
4. Найдите подход и слова, которые можно толковать несколькими способами. Многие примечания, представленные в этой главе, направлены на то, чтобы предоставить вам несколько способов поговорить на темы, связанные с духовностью. Вы также можете попробовать обратить внимание на слова, которые используют участники.

### Примечания для тренеров навыков и терапевтов, если они агностики

Вам не обязательно придерживаться какой-либо духовности, чтобы обучать практике осознанности с духовной точки зрения. Однако я предлагаю не делать этого, если ни один из ваших участников не является верующим. Несколько пояснений, касающихся общих вопросов, могут облегчить обучение этим навыкам.

#### 1. Как связать вместе духовность, терапию и навыки?

Цель терапии и тренинга навыков — изменение. Однако изменение требует принятия того, что есть. Принятие является существенным

элементом во всех духовных и гуманистических традициях. Осознанность возникла из духовных созерцательных практик. Общими элементами созерцательных практик являются сострадание, любовь, полное принятие и мудрость.

**2. Разве это не буддизм или какая-то другая религия, к которой я не имею никакого отношения?**

Как отмечалось в более раннем обсуждении осознанности, осознанность — это практика, которая является внеконфессиональной и трансконфессиональной (т.е. совместима с множеством верований и традиций). Таким образом, важно признать, что “абсолютная реальность”, в поиске которой пребывает духовная личность, может идти от имени Бога, Яхве, Великого Духа, Аллаха, Брахмы, Атмана, “пустоты”, “фундаментальной сущности”, “сущности природы”, “сути бытия”, “высшей силы” или множества других имен. Очень важно, чтобы тренеры навыков могли помочь участникам связать полученные здесь навыки с собственными практиками и терминами.

**3. Разве дзэн — это не религия?**

Дзэн — это практика, а не религия. Дзэн, христианская молитва и многие другие созерцательные и медитативные практики в разных религиях и культурах сходны в одном: они сосредоточены на том, чтобы испытать абсолютную реальность, вместе с тем она является определенной или понятой. Хотя дзэн изначально ассоциировался с буддизмом, когда он пришел в западную культуру, то охватил атеистов, агностиков и людей самых разных религиозных конфессий и духовных направлений.

## ***Искусные навыки: достижение равновесия между разумом действия и разумом бытия***

Среди возрастающего количества школ терапии, сочетающих медитацию осознанности и практики йоги с поведенческими интервенциями, стоит упомянуть об основанной на осознанности программе снижения стресса Джона Кабат-Зинна [7], а также основанную на осознанности когнитивную терапию [2] и основанную на осознанности программу по предупреждению срывов [3]. Последние две также основаны на работе Кабат-Зинна [4]. Эти подходы к психотерапии подчеркивают различия между “режимом деятельности” и “режимом присутствия”. Чтобы включить эти идеи в содержание ДПТ, я добавила искусные навыки (раздел XV) и раздаточный материал, в котором особое внимание уделяется синтезу этих двух понятий (см. *Осознанность. Раздаточный*

*материал 9: искусные навыки, баланс разума действия и разума бытия*). Разум действия сосредоточен на достижении целей; разум бытия сосредоточен на переживании настоящего. Иными словами, разум действия — это разум “хоть что-то сделать”, а разум бытия — это разум “ничего не делать”. С духовной точки зрения различие между Марфой и Марией в библейской истории заключается в том, что Марфа отвлеклась в хлопотах о том, чтобы угодить Иисусу, когда Он их посетил, а Мария выбрала “лучшую участь” — сидеть у Его ног и слушать [8]. Разум бытия — это созерцательный жизненный путь, а разум действия — это активный жизненный путь. (Если вы хотите более подробно изучить эту тему, введите в поисковой системе “созерцательная жизнь против активной жизни”.) Полярность между ними подобна полярности между рациональным разумом и эмоциональным разумом. Мудрый разум объединяет эти два понятия. Без сочетания деятельного разума и разума бытия достичь равновесия в жизни трудно либо невозможно.

### **Мудрый разум: следование срединному пути**

“Следование срединному пути” — это проживание жизни между крайностями или поиск единства противоположностей (раздел XVI). Этот навык в определенной степени является суммой предыдущих навыков с несколькими дополнениями. Идея здесь состоит в том, что осознанность объединяет противоположности, находя истину в альтернативах. Как обсуждалось ранее, навыки осознанности сосредоточены на синтезе рационального разума и эмоционального разума, а также разума действия и разума бытия. С духовной точки зрения навыки осознанности объединяют материальное и мистическое — форму и пустоту как единое целое. (По этому поводу рекомендую книгу *Mysticism: Its History and Challenge* (“Мистицизм: история и вызовы”) Бруно Борхерта [9].) Две новые противоположности связаны с поиском единства между принятием, с одной стороны, и изменением — с другой. В этой первой дихотомии основное внимание уделяется признанию того, что можно отказаться от привязанностей, как в полном принятии происходящего, не подавляя желания изменений. Парадокс состоит в том, что попытка снизить желание, сама по себе является неспособностью полностью его принять. Дополнительные навыки в главе 8 включают следование срединному пути в контексте межличностных отношений с особым акцентом на отношениях между родителями и подростками. С духовной точки зрения срединный путь объединяет материальное и мистическое, форму и пустоту, мудрый разум и облако неизведанного [10, 28, 68]. Он представлен в навыках путем замены самоотречения и аскетизма умеренностью, а самооправдания и гедонизма — удовлетворенностью чувствами.

## Управляйте собой осознанно: подсказки для тренеров

### **Что делать, если вам трудно удержаться от оценочных суждений**

Наши ведущие тренинга навыков зачастую так же склонны к оценочным суждениям, как и его участники. Будучи оценочными, мы часто не предпринимаем никаких действий или не вступаем в противостояние с другими и не говорим то, что нужно сказать, так как боимся показаться оценочными перед теми, с кем работаем. Мы начинаем отстраняться и давать задний ход, и это выбивает нас из равновесия и из потока. Трудно не закрыться, когда мы чего-то боимся, а именно это обычно и происходит, когда мы не стоим человеку из-за страха стать оценочными. Что вы как тренер навыков можете сделать, чтобы противодействовать этому?

С коллегами может быть полезно начать с оглашения того, что вы боитесь быть оценочным и просите помочь вам уменьшить вашу склонность к оценочным суждениям. Для эффективности ДПТ в целом и для обучения осознанности в частности очень важно практиковать безоценочность. Последовательная практика не только делает проще обучение безоценочности и позволяет противостоять участникам в позитивном ключе, но и помогает вам вернуться обратно в настоящий момент.

Будучи терапевтом, вы можете говорить со своими коллегами о своей склонности к оценочности, но вы не можете позволить себе ту же роскошь с участниками тренинга навыков. Многие люди просто не выносят мысль о том, что их тренеры навыков сами склонны к оценочности, и поэтому могут решить, что именно они стали причиной досады и раздражения у ведущих. Что вы можете сделать, чтобы облегчить создавшуюся ситуацию или предотвратить эту проблему?

- **Во-первых, практикуйте то, что вы проповедуете.** Очень сложно участвовать в моделировании безоценочности с участниками, если вы постоянно не практикуете этот навык самостоятельно. Практика поможет вам быстро избавиться от желания осуждать во время сессии, если у вас возникнут трудности.
- **Во-вторых, испытывая желание оценивать, практикуйте противоположное действие.** Лучший способ для этого — начать делать валидирующие заявления в ситуации, которая вызывает у вас желание оценивать (например, давать комментарии о том, что поведение участников вполне понятно, учитывая происходящее или их историю, или о том, что их поведение не может быть иным, учитывая факты и т.д.).

Обязательно валидируйте все время, не забывая о беспристрастном тоне голоса. Продолжайте говорить, пока ваше желание оценивать не пройдет. Такие комментарии представляют собой противоположное действие и мало чем отличаются от проведения когнитивной терапии в отношении самого себя. То есть, когда вы говорите с участниками группы тренинга безоценочно, это приводит к безоценочности вас самих.

- **В-третьих, помните, что принятие — это не безоговорочное одобрение проблемного поведения.** Даже если вы чувствуете необходимость и одновременно невозможность принятия, когда сталкиваетесь с бескомпромиссными требованиями, грубым поведением или несправедливыми атаками, всегда помните, что принятие также подразумевает принятие ограничений.
- **В-четвертых, противодействуйте угрозе.** Оценочность и порождающий ее гнев часто связаны с вашими собственными страхами, такими как “Если я не смогу контролировать этого участника, он совершит самоубийство”, “Если я не смогу убедительно донести свою позицию, этот участник никогда не поладит с дочерью” или “Я не могу выдержать это ни секундой больше”. В группе тренинга навыков весьма распространенной угрозой является то, что дисфункциональное поведение одного участника будет препятствовать другим в обучении навыкам. Функция оценочности здесь часто состоит в контроле такого дисфункционального поведения. Однако, как показывает мой опыт, одним из самых быстрых способов потерять контроль над человеком является попытка контролировать его. Когда участник демонстрирует суицидальные склонности, чрезвычайно агрессивен или пассивен, контролировать собственные намерения по его контролю может быть *очень* сложно; тем не менее такой самоконтроль часто имеет первостепенное значение. Как это сделать? Применяйте навыки! Проверьте факты (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8*) и четко проанализируйте вероятность нежелательных для вас последствий. Наблюдайте (см. *Осознанность: раздаточный материал 4*) за тем, что действительно происходит, и спросите у мудрого разума (см. *Осознанность: раздаточный материал 3*): “Являются ли нежелательные для меня последствия реальной катастрофой?” Справляться заранее (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*) может быть полезным, если нужно совладать с ситуациями, которые, как вы знаете, вызывают у вас оценочные суждения. Когда вы работаете с участником или с группой, молча ободряйте себя и продолжайте мысленно повторять поддерживающие утверждения, которые противостоят угрозе (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный матери-*

ал 9). Я использовала для себя такие утверждения, как “Попробуй оценить ситуацию в целом”, “Терапия будет эффективна, если я позволю себе ею заниматься”, “Я могу это выдержать”, “Я могу справиться с этим”, “Это не катастрофа”, “Моя команда мне поможет” и т.д. В других случаях угроза состоит в том, что вы можете стать причиной проблемы, которую пытаетесь решить. Эта мысль представляет собой такую угрозу, что вместо того, чтобы пытаться решить проблему, вы можете немедленно перейти к оценке участника тренинговой группы. В этом случае может быть полезным противоположное действие к стыду (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*). Поговорите со своими участниками и/или с вашей командой о том, что из ваших действий спровоцировало непосредственную проблему.

### **Что делать, когда вы выпадаете из настоящего момента**

Достаточно часто мы, тренеры навыков, реагируем не на действия участника в данный момент, а на будущие действия, которые могут произойти как их результат. Например, во время группового занятия наш ход мыслей об участнике может развиваться в следующем направлении: “То, что вы делаете, меня не расстраивает, но если ситуация ухудшится, это может расстроить группу; тогда другие участники бросят тренинг или у них не будет хороших результатов. Моя терапия будет неудачной”. Когда возникает очень напряженная ситуация с участником, который сердится на нас или нападает на другого члена группы, у нас есть возможность спокойно и безапелляционно вмешаться в это взаимодействие; или же мы можем продолжать сидеть, закипая от злости, и ждать, пока появится возможность контроля члена группы. Вместо того чтобы договариваться с участниками, мы иногда ждем, когда они перестанут быть теми, кем они являются. В каком-то смысле это все равно что мыть посуду и думать о том, как бы выпить чашечку чая. Что вы как тренер навыков можете сделать, чтобы вернуться обратно в настоящий момент?

- **Напомните себе: все, что вам нужно сделать в данный момент, — это проводить терапию, которой вы занимаетесь.** Думая о том, что вам нужно проводить терапию и одновременно контролировать участника, вы можете попасть в неприятное положение. Когда вы сосредотачиваетесь на том, что все, что вам нужно сделать, — это применить соответствующие последствия к функциональному или дисфункциональному поведению в момент его проявления, вы оказываетесь в гораздо более выгодном положении. Спросите себя, что заставляет вас



поддерживать ожидания и сравнивать одну реальность с другой? Когда ваш внутренний датчик неизбежно даст сбой, вы расстроитесь. В какой степени это происходит с вами?

- **Держитесь настоящего момента.** Если вы обнаружили, что выпали из настоящего момента и перестали быть безоценочными, начните наблюдать за своими физическими ощущениями: за тем, как вы дышите, в каком положении находится ваше тело. Держась настоящего момента, вы не сможете выпасть в прошлое или будущее. Когда вы не держитесь настоящего момента, ваше внимание может сужаться, вплоть до туннельного зрения. Также вы можете начать легко отвлекаться на другие мысли.

### **Чтобы обучать осознанности, практикуйте осознанность**

Практикуйте осознанность как дома, так и на работе. Спросите себя: может ли человек, который не умеет играть на фортепиано, обучать игре на фортепиано? Может ли человек, который никогда не проводил терапию, преподавать терапию? Может ли человек, который не может правильно держать теннисную ракетку, научить играть в теннис? Несмотря на то что существует определенное поведение, которому можно обучать, даже не владея им (например, гимнастика), с осознанностью это не работает. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы вы как тренер навыков также практиковали осознанность. Может быть очень полезным найти учителя по осознанности, присоединиться к группе, практикующей осознанность, читать книги по медитации/осознанности/созерцанию (например, молитвословы, книги по дзэн) и посещать практические семинары по осознанности у преподавателей с соответствующей подготовкой. Перейдите на мой веб-сайт или блог, чтобы найти информацию о семинарах по дзэн, которые я провожу ([www.linehaninstitute.org/retreats.php](http://www.linehaninstitute.org/retreats.php); <http://blogs.uw.edu/brtc/marsha-linenans-mindfulness-retreats>). В США и по всему миру есть много других учителей, которые также организуют выездные практические семинары по осознанности и созерцательным ретритам. Обязательно читайте описания этих семинаров, так как графики проведения занятий могут различаться; кроме того, одни из них — безмолвные, а в других есть место для разговоров и обсуждений.

## Выбор материала для обучения

В методических рекомендациях по обучению осознанности на следующих страницах приводится много материала для каждого навыка. Вы не сможете охватить его полностью, когда будете обучать тем или иным навыкам впервые. Также эти рекомендации дополнены примечаниями, чтобы дать вам более глубокое понимание каждого навыка, чтобы вы могли отвечать на вопросы и добавлять новый материал по мере обучения. Как и в главе 6 (и во всей части II настоящего руководства), в этой главе я ставила галочку (✓) рядом с материалом, который даю почти всегда. Я поместила звездочку (\*) на каждом раздаточном материале, охватывающем стандартные ключевые навыки ДПТ, которые нельзя пропустить. Если я сильно спешу, я могу пропустить все, что не отмечено (и раздаточные материалы без звездочки; я могу пропустить их полностью или просмотреть только несколько сегментов).

Также в этой главе (и в остальной части II) я привожу данные научных исследований с общей информацией под названием “Данные исследований”. Большая ценность этих исследований заключается в том, что эти данные можно использовать для рекламы навыков, которым вы обучаете.

Когда вы обучаете навыкам осознанности (или любым другим навыкам ДПТ, если на то пошло), важно, чтобы у вас было понимание их основ. Внимательно изучите заметки к первым нескольким встречам, раздаточные материалы и рабочие листы для каждого навыка, которому вы планируете обучать. Выделите идеи, которые вы хотите изложить, и принесите с собой распечатки соответствующих методических рекомендаций. Обязательно практикуйте каждый навык самостоятельно, чтобы убедиться, что вы понимаете, как его применять. Вскоре вы укрепите свои знания в отношении каждого навыка. К этому моменту вы найдете свои любимые способы преподавания навыков и свои примеры и рассказы и сможете игнорировать мои.

## Методические рекомендации

### I. Цели модуля (Осознанность: раздаточный материал 1–1а)


**Важно.** Задача практики навыков осознанности для большинства людей состоит в снижении страданий и увеличении чувства счастья.

**Осознанность. Раздаточный материал 1: цели практики навыков осознанности.** Краткий обзор задач и преимуществ практики навыков осознанности. Необходимо предоставить достаточное количество информации для того, чтобы участники могли ориентироваться в модуле, соотнести его содержание с задачами участников, вдохновить их и мотивировать, что необходимо для обучения навыкам осознанности. Очень полезным может оказаться краткий обзор данных одного-двух научных исследований. Вся эта общая информация необходима для того, чтобы охватить цели практики навыков осознанности и мудрого разума за одно занятие. Если у вас есть только два занятия для осознанности, начните знакомство с навыками "что" также на первом занятии. Если у вас мало времени, можете ограничиться лишь беглым обсуждением данного материала.

**Осознанность. Раздаточный материал 1а: определения осознанности (дополнительно).** Это также необязательный материал, потребность в нем зависит от уровня знаний участников. Если вы не пропустите этот материал, то будет важно научиться соотносить его с тем материалом, которому вы обучаете в настоящий момент.

**Осознанность. Рабочий лист 1: "за" и "против" практики осознанности (дополнительно).** Предназначен для того, чтобы помочь участникам определить, что они хотят получить от практики осознанности и как они собираются ее применять, если чувствуют своеволие или апатию, или просто не хотят. Это может быть рассмотрено быстро, если участники уже знают, как заполнять бланк рабочего листа. Если нет, дайте инструкцию участникам о том, как заполнять колонки "за" и "против" для практики осознанности. Также дайте инструкцию о том, как оценивать интенсивность эмоций от 0 (отсутствие эмоций) до 100 (эмоции, которые не могут быть еще более интенсивными). Объясните, что со временем они станут лучше оценивать свои эмоции и числа будут соответствовать выраженности эмоций. Числа представляют собой некое значение, имеющее отношение только к тому человеку, который оценивает. Например, 80 для одного человека может быть, как 70 для другого.

#### A. Цели практики осознанности

- ✓  **Предмет обсуждения.** До или после рассмотрения раздаточного материала попросите участников отметить в нем галочкой каждую задачу, которая для них важна, а затем поделиться своим выбором. В каких сферах жизни, по их мнению, осознанность может быть полезна?

**Примечание для тренеров.** С некоторыми участниками могут возникнуть трудности при убеждении их в важности навыков осознанности, о которых многие никогда не слышали. В таких случаях может быть полезным познакомить их с тем, насколько широко распространены обучение и практика осознанности в разных сферах. Например, практике осознанности обучают в бизнес-школах, медицинских учебных заведениях, а также в средней и высшей школах; она постепенно продвигается и внутри корпораций.

### ✓ 1. Снизить страдание и увеличить чувство счастья

- Снизить боль, напряжение и стресс.
- Увеличить радость и счастье.
- Улучшить физическое здоровье, отношения и стрессоустойчивость.
- Другие цели (которые участники также могут обсудить и записать в свой раздаточный материал).

✓ **Данные исследований.** Существуют доказательства того, что регулярная практика осознанности оказывает благоприятное влияние.

Важные результаты, обнаруженные только от одной практики осознанности, включают в себя нижеприведенные пункты. Рассмотрите некоторые из них так, чтобы их было не слишком много.

- Укрепление навыков эмоциональной регуляции [5].
- Снижение склонности к навязчивым и руминирующим мыслям и поведению [11].
- Снижение выраженности дисфорического настроения [12].
- Повышение активности областей мозга, связанных с положительными эмоциями [13].
- Укрепление иммунной системы [13].
- Снижение выраженности депрессии, тревожности [14, 15].
- Снижение уровня гнева и эмоциональной возбудимости, повышение концентрации внимания и улучшения состояния когнитивных функций, а также снижение выраженности сердечно-легочной и желудочно-кишечной симптоматики [16].
- Снижение болевых и депрессивных симптомов у пациентов с хронической болью, а также совершенствование их навыков совладания с болью [17].
- Снижение уровня психологического дистресса и повышение выраженности чувства благополучия [18].
- Снижение риска рецидива депрессии [19].
- Улучшение состояния кожи при псориазе [20].
- Улучшение работы иммунной системы у больных с ВИЧ-инфекцией [21].

Большинство из этих результатов были получены от людей, которые ежедневно практикуют осознанную медитацию и йогу в течение восьми или более недель. Однако может быть полезной даже очень короткая практика осознанности. В двух из этих исследований практика осознанности была весьма кратковременной. Однако более стабильные и долгосрочные результаты, вероятно, требуют более длительной практики.

## ✓ 2. Повысить контроль своего разума

Скажите участникам: “В определенном смысле находиться под контролем разума и внимания — это значит обращать внимание на то, что стало объектом вашего внимания и как долго вы на это обращаете внимание”.

- **Развить способность сосредоточивать внимание.** Скажите участникам: “Во многих отношениях практикой осознанности является практика контроля внимания. Практикуясь, вы станете делать это лучше” [22]. Объясните, что осознанность снижает автоматизмы внимания [25].
- **Развить способность освободиться от мыслей, образов и ощущений.** Объясните, что мы часто реагируем на мысли и образы так, будто они являются объективной реальностью. Мы путаемся в событиях собственного разума и не можем сказать, где проходит граница между реальным миром и мыслями о нем или его образами. Если часто и усердно практиковать осознанность, то это поможет замечать различия между фактами и образами, а также мыслями о фактах.

**Данные исследований.** Терапия принятием и ответственностью [23], первоначально названная терапией всесторонним дистанцированием [24], основное внимание уделяет исключительно этому: достижению достаточного расстояния для того, чтобы люди смогли оторваться от своих мыслей, образов и эмоций. Центральным компонентом такой терапии является обучение клиентов тому, как сделать шаг назад и наблюдать за своим разумом, чтобы видеть мысли как мысли, образы как образы и эмоции как эмоции. Когнитивная терапия также делает акцент на способности отличать мысли, образы и эмоции от фактов.

- **Снизить чувствительность к переживаниям.** Скажите клиентам: “Осознанность — это практика наблюдения за тем, что происходит как внутри себя, так и снаружи, не предпринимая при этом ничего для изменения. Таким образом, в некотором смысле вы можете рассматривать ее как практику наблюдения за объек-

тами, не реагируя на них или не пытаясь их изменить. Способность переживать, не реагируя, имеет важное значение во многих ситуациях. Практика осознанности помогает развить способность не реагировать немедленно на повседневные ситуации. Это дает возможность использовать столько времени, сколько нужно, прежде чем среагировать.

**Предмет обсуждения.** Выберите такие примеры участников, в которых отражается их неспособность контролировать свое внимание, что создает проблемы. Примеры могут включать в себя неспособность перестать думать о вещах (например, о прошлом, будущем, текущей эмоциональной боли или обиде, физической боли); неспособность сосредоточиться на задаче/упражнении, когда это важно сделать; и неспособность сосредоточиться на другом человеке или остаться на одной задаче из-за отвлекаемости.

### 3. Переживать действительность такой, какая она есть

- ✓ Спросите участников: “Если вы идете в темной комнате, будет ли лучше видно мебель? Легче при свете или без него?” Объясните, что основной целью осознанности является уменьшение неосознанности — к тому, что происходит вокруг нас, и к тому, что мы делаем, о чем думаем и что чувствуем.

Идея заключается в том, что, если мы действительно переживаем каждый момент происходящего — если мы отпускаем соображения, идеи и суждения о чем-то, — потом в конечном итоге мы увидим, что наши худшие ожидания не соответствуют действительности. В какой-то момент мы увидим, что сама жизнь постоянно меняется, и поэтому цепляться за свои представления о реальности не в наших интересах.

- ✓ а) **Присутствуйте в собственной жизни**

Скажите участникам: “Осознанность — это практика пребывания в настоящем. Она присутствует в вашей жизни. Многие люди в какой-то момент находят, что их жизнь проходит мимо них и им не хватает ее осознания. Дети растут; друзья, о которых мы заботимся, уходят; мы стареем. Мы настолько легко отвлекаемся на прошлое или будущее, что пропускаем множество положительных событий в настоящем”.

*Пример.* “Если вы идете по лесу и отклонились от правильного направления, не догадываясь об этом, вам может потребоваться время, чтобы осознать, где вы сейчас и как далеки от своей цели”.



**Данные исследований.** Объясните клиентам, что присутствовать в своей жизни значит действовать противоположно избеганию и попыткам избежать или подавлять свои переживания.

- Подавление увеличивает частоту подавляемых мыслей и эмоций [26, 27].
- Избегание не оказывает устойчивого влияния на благополучие. Когда мы избегаем сложных ситуаций и событий, это избавляет нас от болезненных эмоций, но не помогает реагировать на эти ситуации и события в будущем. Если мы избегаем болезненных эмоций сейчас, они вернуться к нам в будущем.
- Избегание зачастую приводит к множеству проблем и редко способствует их решению.

### б) Присутствуйте в жизни других людей

Осознанность сосредоточена на настоящем моменте и на людях, с которыми мы живем *сейчас*. Это очень легко — быть рядом с окружающими, но при этом думать о чем-то или о ком-то другом, искать других собеседников, желать оказаться в другом месте, планировать свои дальнейшие действия, мечтать о других вещах, сосредоточиваться на собственной боли или страданиях. Мы не присутствуем рядом с окружающими нас людьми. Другие, конечно, часто замечают это. В конечном итоге они могут нас оттолкнуть от себя, поскольку такое наше поведение трудно не заметить.


### в) Переживайте действительность такой, какая она есть

- **Связь с Вселенной.** Все в мире взаимосвязано. Как бы отметили физики, Вселенная представляет собой сеть взаимосвязанных атомов, клеток и частиц, которые постоянно движутся и изменяются. Мы контактируем с воздухом, который нас окружает, и со всем остальным вокруг нас. Каждое наше движение влияет на целую Вселенную. И этот момент нам нужно подчеркнуть. Тем не менее знать, что мы взаимосвязаны со всем, — это одно, а переживать это — совсем другое [28]. Многие люди чувствуют себя изолированными и одинокими, воспринимают себя изгоями. Но как только мы увидим, что мир и Вселенная взаимосвязаны, то поймем, что на самом деле нет внутреннего и внешнего. Таким образом, наш опыт основан на иллюзии разделения. Осознанность направлена на восприятие мира таким, каков он есть, без предрассудков или искажений.
- **Сущность “праведности”.** Многие люди ощущают себя плохо, недостойно или как-то неполноценно. Осознанность — это практика, позволяющая видеть себя такими, каковы мы по своей при-

роде, не хорошими и не плохими, а такими, какие мы есть. С этой точки зрения все в мире, включая нас самих, хорошее. (Хотя может показаться, что такой подход противоречит привычным категориям “хороший” и “плохой”, которые представляют собой понятия в разуме наблюдателя, мы не можем отрицать использование прилагательного “хороший” и существительного “праведность” для обозначения качества чего-либо. Отказавшись от слов “хорошо” и “плохо” как оценок, мы можем вернуться к их использованию в качестве кратких комментариев по поводу того, что наблюдаем.)


- **Сущность “значимости”.** “Значимость” в данном контексте означает, что каждый человек обладает значимостью изначально, что не может быть отнято или приуменьшено. Голос и потребности каждого человека гарантированно будут услышаны и восприняты всерьез. Точка зрения каждого человека имеет важное значение.

 **Предмет обсуждения.** Выясните, у кого из участников был опыт переживания чувства единения с миром, а также опыт ощущения себя изгоем.

 **Предмет обсуждения.** Выясните, у кого из участников был опыт восприятия себя плохим или недостойным или когда окружающие не принимали его всерьез. Обсудите.

**Примечание для тренеров.** Иногда участники будут ссылаться на восточные практики медитации. Вы должны быть очень внимательны к этому вопросу. Вы можете либо разделить медитацию и религию, либо связать ее со всеми религиями.

1. Медитация в настоящее время широко используется в терапии хронической физической боли и программах по управлению стрессом, все чаще используется в терапии аффективных расстройств, может быть частью многих оздоровительных программ и быть эффективной вне любого духовного или религиозного контекста.
2. Восточная практика медитации весьма близка к христианской созерцательной молитве, еврейским таинствам и обрядам, а также молитвам в других религиях. Будьте внимательны к трудностям, которые могут возникнуть с данной темой, и обсудите их. Важно не давить на религиозных участников в те моменты, когда они начинают думать о том, что это несовместимо с их верой. Предполагается, они практикуют то, что могут. Скажите им, чтобы обсудили это с другими представителями своей религии. Дайте им время.

 **Предмет обсуждения.** Задайте участникам вопрос о том, насколько то, что вы рассказывали об осознанности, знакомо им или отличается от их собственных духовных практик.



## **Б. Определения осознанности**

### **1. Универсальные характеристики осознанности**

- а) Намеренное проживание настоящего момента с его осознанием**  
Объясните, что означает пробудиться от автоматической или рутинной жизни и перейти к участию и присутствию в собственной жизни.
- б) Безоценочно и без отрицания настоящего момента**  
Укажите, что значит замечать последствия, такие как польза и вред в контексте безоценочности, не избегая и не отрицая происходящего.
- в) Без привязанности к настоящему моменту**  
Объясните, что значит быть поглощенным проживанием каждого нового момента вместо того, чтобы игнорировать настоящее, целясь за прошлое или хватаясь за будущее.  
*Пример.* “Вам не стоит привязываться к тому, чтобы иметь в доме новорожденного, так как младенец будет быстро превращаться в ребенка, который учится ходить”.

### **2. Навыки осознанности**

Навыки осознанности являются особыми видами поведения, которые, будучи вместе взятыми, составляют осознанность.

### **3. Практика осознанности**

- а) Что это такое**  
Практика осознанности — это направленная практика осознанности и сочетания навыков осознанности. Существует множество вариантов практики осознанности.
- б) Как это можно практиковать**  
Осознанность можно практиковать в любое время, везде, где угодно, даже когда вы заняты чем-либо. Сосредоточенность внимания, которая направлена на настоящий момент безоценочно, без попыток удержать его — это все, что необходимо.
- в) Медитация**  
В способах медитации гораздо больше сходств, чем различий. Сходства выглядят следующим образом.
  - **Инструкции по концентрации внимания.** Обычно фокус такой же, как на “открытии разума”, т.е. на восприятии всех ощущений и мыслей, того, как они появляются в сознании и как исчезают,

так и на “сосредоточении разума”, которое меняется в зависимости от того, на что направляется внимание (это может быть мантра, которая дается учителем или выбирается самим субъектом, история или даже фраза, дыхание, чувства тела и разума или любые другие необходимые объекты сосредоточения).

- **Акцент на безоценочном наблюдении**, без привязывания к моменту или его избегания.
- **Акцент на освобождении от любого интеллектуального анализа** и попыток выстраивания логических связей и отвлечений, чтобы ненавязчиво возвращаться самостоятельно к практике снова и снова.
- **Позволить слову или практике делать эту работу**, позволить себе войти в “облако незнания” [29] и оставить позади “облако неведения”.
- **Ввести практику в повседневную жизнь**.

#### г) Созерцательная, или “умная”, молитва

Созерцательная, или “умная”, молитва является христианской практикой осознанности. Подобно медитации, как описано выше, она сосредоточена на выборе слова, мантры (молитвы), необходимой для сосредоточения. Различие по сравнению с медитацией состоит в том, что в такой молитве подчеркиваются священные слова, внутренняя тишина, а также отношение к единению с Богом [30]. (См. работу Томаса Китинга [31].)

#### д) Осознанность в движении

Осознанность в движении имеет множество форм:

- танец (во всех религиях, культурах коренных народов);
- боевые искусства (преимущественно в восточных религиях);
- прогулки пешком или пеший туризм с сосредоточенностью на самой ходьбе как движении, а также на окружающей природе;
- исполнение ритуальной музыки (в частности, барабаны).

### В. Важность практики навыков осознанности

Обратите внимание клиентов: “Навыки осознанности требуют практики, практики и еще раз практики. Практика осознанности, на первый взгляд, может выглядеть весьма непростой. Отвлечения могут быть частыми. Уже через несколько минут после начала практики навыков осознанности легко обнаружить себя «выпавшим» из практики и делающим что-то другое”.

**Предмет обсуждения.** Обсудите с участниками решающее значение поведенческой практики в обучении любому новому навыку. Поведенческая практика включает в себя практики самостоятельного управления разумом, вниманием, внешним поведением, телом и эмоциями. Донесите до участников свое убеждение в необходимости практики в процессе обучения с помощью вопроса “Можете ли вы обучаться без практики?”

*Пример.* “Механик учится проводить диагностику автомобиля, когда тот ломается. Этот навык требует много практики”.

## II. Обзор базовых навыков осознанности (Осознанность: раздаточный материал 2)

**Важно.** Три группы навыков составляют основу практики осознанности: мудрый разум; навыки осознанности “что” (наблюдение, описание, участие); навыки осознанности “как” (безоценочно, однонаправленно, эффективно).

**Осознанность. Раздаточный материал 2: обзор базовых навыков осознанности.** Используйте материал для краткого обзора навыков. Этот материал можно пропустить при условии, если вы пропускаете соответствующий раздаточный материал с навыками.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б: практика навыков осознанности; Осознанность. Рабочий лист 2в: календарь базовых навыков осознанности.** Эти формы предполагают четыре варианта, чтобы отмечать практику навыков осознанности. Каждая форма охватывает все навыки осознанности, любая из них может быть использована вместе с формой *Осознанность: раздаточный материал 2*, если вы используете этот раздаточный материал для обзора. Форма *Осознанность: рабочий лист 2* предполагает место для двукратной записи данных о практикуемых навыках в период между занятиями. Таким образом, эта форма может стать хорошим подспорьем для работы с участниками, которым необходимо наиболее часто практиковать навыки. Форма *Осознанность: рабочий лист 2а* дает инструкцию участникам в отношении практики и предоставляет множество возможностей для каждого навыка. Форма *Осознанность: рабочий лист 2б* предполагает практику каждого навыка по два раза; она разработана для тех, кто любит вести записи, и предоставляет много места для описания своей практики.

Эти формы могут выдаваться снова и снова для каждого из навыков осознанности, если вы не хотите использовать специальные рабочие листы для каждого навыка. Вы можете определить один рабочий лист для всех участников (и попросить приносить только его на сессии) либо позволить участникам выбрать рабочий лист на свое усмотрение — такая возможность повысит их чувство контроля и улучшит комплайнс. Каждую неделю берите с собой рабочие листы, чтобы раздавать их участникам, и они могли отмечать те навыки, которые практикуют.

### ✓ А. Мудрый разум

Объясните участникам, что такое мудрый разум, как “найти внутри себя собственную мудрость, которая присутствует у каждого человека”.

### ✓ Б. Навыки осознанности “что”

Расскажите участникам, что навыки осознанности “что” — это навыки, которые говорят нам, *что* мы должны делать, когда практикуем осознанность. Существуют три навыка “что”: наблюдение, описание и участие.

### ✓ В. Навыки осознанности “как”

Объясните участникам, что навыки осознанности “как” — это навыки, которые научат вас, *как* практиковать свои навыки осознанности. Без навыков “как” вы можете далеко отклониться от осознанности. Существуют три навыка “как”: безоценочно, однонаправленно, эффективно.

## III. Мудрый разум (Осознанность: раздаточный материал 3–3а)

**Важно.** Каждый человек имеет внутреннюю мудрость. Мудрый разум является практикой осознанности, которая дает доступ к этой внутренней мудрости. В состоянии мудрого разума мы объединяем противоположности (в том числе наш рациональный разум и эмоциональный разум) и становимся открытыми для переживания действительности такой, какова она есть.

**Осознанность. Раздаточный материал 3: мудрый разум, состояния разума.** Поскольку мудрый разум — критически важный навык в ДПТ, этот раздаточный материал не может быть пропущен. Когда вы проходите понятия “Эмоциональный разум”, “Рациональный разум” и “Мудрый разум”, может быть полезным нарисовать пересекающиеся круги из раздаточного материала на доске, а затем заполнить их. При попытке описать мудрый разум может быть полезным нарисовать рисунок “колодец в земле” (см. рис. 7.1 ниже) и использовать его для раскрытия понятия “происходящее внутри”. Обычно нельзя охватить все пункты о мудром разуме за одно занятие. Тем не менее в течение нескольких последующих занятий вы сможете рассмотреть если не все, то большинство пунктов.

**Осознанность. Раздаточный материал 3а: идеи для практики мудрого разума (дополнительно).** Это полезный раздаточный материал, который предоставляет доступные инструкции для различных упражнений по практике мудрого разума.

**Осознанность. Рабочий лист 3: практика мудрого разума.** В этой форме перечислено несколько способов практики мудрого разума; более подробное описание находится в *Осознанность: раздаточный материал 3а*. Если вы не обучаете каждому способу практики мудрого разума в отдельности, кратко опишите их или скажите участникам, что вы рассмотрите другие способы достижения мудрого разума на будущих занятиях. Если вы обучаете другому практическому упражнению, попросите

участников записать эти упражнения на рабочем листе, чтобы они их запомнили. Рядом с каждым упражнением в форме *Осознанность: рабочий лист 3* есть четыре квадрата. Попросите участников галочкой отметить один квадратик за каждый день практики этого упражнения. Если они практикуют упражнения чаще, чем четыре раза в неделю, пусть поставят дополнительные галочки вне квадратиков. Объясните также, как нужно оценивать практику мудрого разума. Обратите внимание на то, что оценки эффективности нужны для повышения эффективности собственного мудрого разума. Однако не оценки приносят успокоение и дают возможность чувствовать себя лучше. Кроме того, обратите внимание на то, что в нижней части рабочего листа необходимо перечислить любые мудрые поступки, которые участники совершали в течение недели. Для некоторых людей это может быть важная часть рабочего листа, поэтому еженедельно предлагайте ее заполнять, даже если вы специально не обучаете навыкам в модуле осознанности.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б, 2в: практика базовых навыков осознанности.** Эти формы охватывают практику всех базовых навыков осознанности, в том числе навыков осознанности "что" и "как". (См. обзор раздела II о том, как использовать эти формы.)

### ✓ А. Мудрый разум

Мудрый разум — это внутренняя мудрость, которая присутствует у каждого человека. Получив доступ к своей внутренней мудрости, можно сказать, что мы пребываем в мудром разуме. Внутренняя мудрость включает в себя способность выявлять и использовать эффективные средства для достижения поставленных целей. Она также может быть определена как возможность доступа, а затем применения знаний, опыта и здравого смысла к актуальной ситуации. Для одних людей доступ к их собственной внутренней мудрости и ее применение не составляют труда; для других это чрезвычайно сложно. Но у каждого есть потенциал мудрости. Каждый человек обладает мудрым разумом, даже если он не может получить к нему доступ в нужное время.

### ✓ Б. Рациональный разум и эмоциональный разум

Рациональный разум и эмоциональный разум — это состояния разума, которые нужно пройти на пути к мудрому разуму. Часто то, что мешает получить доступ к нашей собственной мудрости, — это наше состояние разума. Мы можем быть в разных состояниях разума в разное время. В одном состоянии разума мы можем чувствовать, думать и действовать совершенно иначе, чем мы это делали бы в другом.

*Пример.* Человек может сказать: "Я был вне себя, когда сказал это", имея в виду "Я не размышлял ясно, когда говорил это".

## ✓ 1. Эмоциональный разум

Скажите клиентам: “Эмоциональный разум — это состояние разума, при котором эмоции получают полный контроль и не приводятся в равновесие здравым рассудком. В этом состоянии именно эмоции контролируют ваше мышление и поведение. Когда вы пребываете в эмоциональном разуме, чувства, желания и побуждения сказать или сделать что-то управляют вами. Факты, разум и логика перестают иметь значение”.

 **Предмет обсуждения.** Выясните у клиентов, какие эмоции они обычно переживают, когда поступают мудро.

### а) Факторы уязвимости

Факторы, которые делают нас эмоционально уязвимыми, включают в себя: 1) болезнь; 2) недостаточность сна или усталость; 3) наркотики или алкоголь; 4) голод, вздутие живота, переедание или неполноценное питание; 5) средовой стресс (слишком много требований); 6) угрозы со стороны окружения.

*Пример.* “Вы можете проснуться в эмоциональном разуме и сразу же начать беспокоиться о работе”.

 **Предмет обсуждения.** Выявите другие факторы уязвимости у участников.

### б) Преимущества эмоций

Эмоции, даже интенсивные, могут быть чрезвычайно полезными. В истории много примеров, когда пылкая любовь мотивировала на построение отношений. Пылкая любовь (или ярая ненависть) подпитывает войны, которые, в свою очередь, трансформируют культуру (например, война прекращает геноцид и смерти, как в случае войны с немецкими национал-социалистами). Беззаветная преданность мотивирует к выполнению трудных заданий или самопожертвованию (например, мать проходит сквозь огонь к своим детям при пожаре). Определенное количество интенсивных эмоций является необходимым. Многие люди, особенно те, у которых проблемы с эмоциями, переживают более сильные эмоции, по сравнению с большинством. Некоторые люди являются представителями народов и культур, в которых принято испытывать интенсивные эмоции. С помощью интенсивных эмоций люди зачастую ведут за собой окружающих, формируют их убеждения и становятся причиной событий. Бывают моменты, когда эмоциональный разум становится причиной смелых

подвигов или актов сострадания. Если бы не было эмоциональной причины, человек не преодолел бы большую опасность и не совершил бы поступок во имя великой любви.

#### **в) Проблемы, связанные с эмоциями**

Проблемы возникают тогда, когда эмоции становятся неэффективными и начинают нас контролировать. Эмоции неэффективны, когда обеспечивают положительные результаты только в краткосрочной перспективе, но крайне отрицательные — в долгосрочной; или когда эмоциональные переживания не соответствуют событиям жизни и чрезвычайно болезненны; или когда они приводят к другим болезненным состояниям и событиям (например, к тревоге и депрессии).

#### **г) Различное влияние эмоций**

Иногда люди становятся настолько эмоциональными, что «закрываются» и действуют автоматически. Они могут диссоциироваться и казаться предельно спокойными. Они кажутся хладнокровными, целенаправленными и разумными, но их поведение осуществляется под контролем переполняющих их эмоций. Это эмоциональный разум, подконтрольный эмоциям. В другом случае эмоциональный разум предполагает весьма экстремальные поступки, мысли и слова.

- ✓ **д) Различие между сильными эмоциями и эмоциональным разумом**  
Скажите клиентам: «Не стоит путать эмоциональный разум с переживанием интенсивных эмоций». Эмоциональный разум возникает тогда, когда эмоции начинают управлять нами, вытесняя рассудочность. Люди зачастую испытывают интенсивные эмоции, не теряя при этом контроль. Например, держа на руках своего новорожденного ребенка, мы можем испытывать сильную любовь; получая награду — гордость; столкнувшись со смертью любимого человека — сильное горе. В каждой из этих ситуаций мы можем говорить об эмоциональном разуме только тогда, когда эмоции подавляют нашу способность здраво мыслить и быть эффективными.

#### **✓ 2. Рациональный разум**

Скажите клиентам: «Рациональный разум — это предельная рациональность. Это причина того, что ваши эмоции и ценности не уравновешиваются. Это та часть вас, которая планирует и оценивает вещи

логически. Когда вы пребываете в рациональном разуме, вами управляют факты, логика и прагматизм. Такие эмоции, как любовь, чувство вины или горя, не имеют никакого значения”.

#### а) Достоинства рациональности

Рациональность может быть чрезвычайно полезной. Без нее люди не могли бы строить дома, дороги и города; они не могли бы следовать инструкциям, заниматься наукой. Объясните клиентам: “Рациональный разум есть та часть вас, которая планирует и оценивает вещи посредством логики. Это ваша «хладнокровная» часть. Но когда вы полностью пребываете в рациональном разуме, вами правят факты, логика и выгода. Ценности и чувства для вас не важны”.

#### б) Проблемы с рациональностью

Рациональный разум — холодный и пренебрегающий эмоциями, потребностями, желаниями и страстями. Зачастую это может создавать проблемы.

*Пример.* Наемный убийца хладнокровно и методично планирует убийство, пребывая в состоянии рационального разума.

*Пример.* Люди, которые максимально сосредоточены на решении задачи, думают только о ней (пребывая в рациональном разуме), пренебрегая даже близкими, которые нуждаются хотя бы в капле внимания.

Скажите клиентам: “Трудно одновременно пребывать в рациональном разуме и сохранять друзей. Отношения требуют эмоциональных реакций и восприимчивости к эмоциям других. Когда вы игнорируете собственные эмоции и пытаетесь избавить других от эмоций, считая их незначительными, вам будет трудно поддерживать отношения. Это правило действует в любых отношениях, будь то члены семьи, друзья или окружение на работе”.

**Предмет обсуждения.** Когда люди говорят: “Если бы вы думали разумно, все было бы правильно”, это означает: “Если бы вы были рациональными, у вас было бы все отлично”. Выясните у участников, сколько раз окружающие говорили им или подразумевали, что, если они просто перестанут искажать, преувеличивать или ошибочно воспринимать вещи, у них будет гораздо меньше проблем. Сколько раз участники говорили то же самое самим себе?

**Предмет обсуждения.** Обсудите плюсы и минусы эмоций и рациональности. Нарисуйте со слов участников их опыт пребывания в рациональном и в эмоциональном разуме.



## ✓ В. Мудрый разум как единство противоположностей

Объясните клиентам: “Мудрый разум — это единство противоположностей: эмоционального разума и рационального разума. Вы не можете преодолеть эмоциональный разум рациональным разумом. Вы также не можете переживать эмоции рационально. Вы должны войти внутрь и привести их вместе”.

**Примечание для тренеров.** Вам не нужно каждый раз повторять все пункты, которые касаются мудрого разума. Дайте ровно столько материала, сколько необходимо, чтобы донести свою точку зрения. Рассказав несколько пунктов, выполните одно из описанных ниже упражнений, прежде чем давать дополнительную информацию. Вы будете обращаться к этому разделу много раз, поэтому каждый раз расширяйте свое видение. (См. главу 7 основного учебника по ДПТ для более полного обсуждения мудрого разума.)

### 1. Каждый обладает мудрым разумом

У каждого есть мудрый разум; некоторые люди просто никогда не пребывали в нем. Кроме того, никто не пребывает в мудром разуме все время.


**Примечание для тренеров.** Участники иногда говорят, что они не обладают мудрым разумом. Вы должны их поддержать. Верьте в способность участников найти этот мудрый разум. Используйте метафору “Мудрый разум подобен сердцу — у каждого оно есть, но не все его ощущают”. Используйте приведенные ниже аналогии с колодецем или с настройкой на любимую радиостанцию. Напомните им, что потребуются практика для получения доступа к мудрому разуму.

### 2. Мудрый разум может ощущаться в разных частях тела человека

Люди иногда ощущают мудрый разум в определенных точках своего организма. Это может быть середина тела (живота) или центр головы, или точка между глазами. Иногда человек может обнаружить это чувство, отслеживая свои вдохи и выдохи.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников, где, по их мнению, у них находится мудрый разум.

### 3. Не всегда удается легко найти мудрый разум и даже быть уверенным в нем

- ✓  **История.** “Мудрый разум подобен глубокому колодцу в земле” (см. рис. 7.1; покажите клиентам этот рисунок или нарисуйте его на доске). “Вода в нижней части колодца — этот подземный океан, мудрый разум. Но на пути вниз есть

люки-ловушки, которые препятствуют продвижению. Иногда они настолько искусно сделаны, что вы полагаете, что на дне колодца нет воды, поскольку люк-ловушка может выглядеть, как это самое дно. Возможно, этот люк закрыт на замок, и тогда вам нужен ключ. Возможно, он прибит гвоздями, и вам нужен гвоздодер, или он приклеен, и тогда вам необходимо воспользоваться стамеской. Когда идет эмоциональный дождь, легко перепутать воду наверху люка-ловушки с мудрым разумом.



Рис. 7.1. Колодец в разрезе: иллюстрация мудрого разума

У эмоционального разума и мудрого разума присутствует общее качество — «ощущение» уместности. Интенсивные эмоции могут создавать иллюзию уверенности, имитирующую твердую уверенность в собственной мудрости. Продолжайте подобные аналогии: «После того как прошел сильный дождь, вода может собраться над люком, и вы можете перепутать ее с подземным океаном, который на самом деле находится на дне колодца».

**Предмет обсуждения.** Попросите участников предложить другие идеи различий между мудрым и эмоциональным разумом. В этом вопросе нет простого решения. Предложите следующее: «Если интенсивная эмоция очевидна, мы предполагаем, что это эмоциональный разум. Дайте ему время; если уверенность остается, особенно если вы чувствуете себя спокойно и безопасно, можно предположить, что это и есть мудрый разум».

**Пример.** Яростный гнев часто маскируется под мудрый разум. Когда мы очень сердимся, то часто думаем, что мы абсолютно правы во всем; и главное — мы думаем, что при этом разумны.

#### 4. Мудрый разум — часть каждого человека, который знает и переживает истину

Именно здесь человек знает то, что является истинным или допустимым. Именно здесь человек знает что-то о своем предназначении.

#### 5. Мудрый разум подобен интуиции

Мудрый разум подобен интуиции, или, может быть, интуиция является частью мудрого разума. Это своего рода знание, которое больше, чем рассуждения и больше того, что доступно непосредственному наблюдению. Он обладает качествами непосредственного опыта; непосредственного знания; понимания смысла, значимости или правды

о событии без необходимости его интеллектуального анализа [32]; и “чувства глубокой связанности” [33].

### **6. Мудрый разум свободен от конфликтов**

Скажите клиентам: “Пребывая в мудром разуме, вы свободны от конфликта, действуете мудро почти без усилий (даже тогда, когда это трудно объяснить словами). Мудрый разум — мирный”.

*Пример.* “Вы полны решимости пройти сложную подготовку в учебном заведении или получить хорошую оценку своей работы. У вас есть задание, которое будет отнимать много вашего времени, а вы хотели бы просто сидеть в это время дома и отдыхать, но, подумав об отрицательных последствиях, вы все равно будете работать над задачей”.

*Пример.* “Вы с вашей дочерью в лодке на реке, вы умеете плавать, а ваш ребенок — нет. И вдруг она падает в воду. Вы сразу же прыгаете в реку, чтобы спасти ее, несмотря на то, что вода очень холодная”.

*Пример.* “Вы выбираете учебные курсы, которые будете вести. Один из вариантов — вести те курсы, в которых вы, вероятно, преуспеете без особых усилий, но это вряд ли доставит вам удовольствие от проделанной работы; другой вариант — вести более сложные курсы, но требующие дополнительной подготовки, что вам на самом деле больше по душе. Пребывая в мудром разуме, вы принимаете решение в пользу того, что вам по душе, даже если это труднее”.

**Примечание для тренеров.** Здесь важно отметить, что задача осознанности и мудрого разума заключается не в том, чтобы направить все жизненные намерения на работу, работу и еще раз работу. Большинство людей не должны постоянно работать над тем, чтобы держать себя в руках, анализировать свои действия, делать необходимые вещи, направлять свою жизнь в нужное русло и двигаться к своим целям. Идея заключается в том, чтобы практиковать навыки, которые сделают жизнь легче и лучше. Суть мудрого разума заключается в том, что он способствует действиям в наших же интересах вместо того, чтобы оставаться под контролем настроения и эмоций.

### **7. Мудрый разум объединяет различные способы познания**

Мудрость, мудрый разум или мудрое знание объединяет все способы познания: путем наблюдения, путем логического анализа, через телесные ощущения (кинестический и чувственный опыт), через собственные действия и интуицию [34].

## 8. Чтобы найти мудрый разум, нужна практика

✂ **История.** “Умение находить мудрый разум подобно поиску частоты новой радиостанции. Сначала вы услышите шум и не сможете разобрать текст и даже музыку, но с течением времени, если вы продолжите настройку, сигнал будет становиться громче и четче. Вы запомните, где находится нужная вам станция, а тексты песен станут частью вас. Впоследствии вы сможете напевать любимую песню в любое время, а также подпевать, если кто-то ее начнет насвистывать”.

🗣 **Предмет обсуждения.** Получите обратную связь от участников об их собственном опыте мудрого разума.

🗣 **Предмет обсуждения.** Мудрый разум получает доступ к сердцу. Он видит и понимает все предельно четко и ясно. Он охватывает всю картину целиком, тогда как до этого были понятны лишь отдельные ее части. Когда чувство приходит из глубины, а не зависит от изменчивого эмоционального состояния, оно является верным решением в ситуации трудного выбора. Расспросите участников о подобных переживаниях и примерах.

🗣 **Предмет обсуждения.** Мудрый разум может быть спокойным, такое бывает после шторма, во время которого мы переживаем кризис или хаос. Иногда человек достигает мудрости только тогда, когда вдруг сталкивается с другой личностью. Или когда кто-то другой может ему сказать что-то пронизательное, что способствует открытию внутренней двери. Выявите подобный опыт и другие примеры от участников.

## ✓ Г. Идеи для практики мудрого разума

### 1. Об упражнениях

Проведите по крайней мере одно или два практических упражнения для того, чтобы разобраться, как входить в состояние мудрого разума. Для хорошего понимания необходимо хорошо описать несколько таких упражнений. Из описанных ниже упражнений наиболее важны 1, 2, 4 (или 5), 6 и 8. Участники обычно до тех пор не имеют ни малейшего представления, о чем вы говорите, пока вы не проведете с ними практические упражнения. Начните с упражнения 1 (камешек на поверхности озера) или упражнения 2 (спуск по внутренней винтовой лестнице), чтобы дать участникам возможность ощутить происходящее внутри, или упражнения 3 (на вдохе — мудрый, на выдохе — разум). Затем выберите одно или несколько упражнений, которые, как вы полагаете, будут полезны для участников. Вы можете раздать формы *Осознанность. Раздаточный материал За: идеи для практики мудрого разума*. Несмотря на то что каждое упражнение описано в этом раздаточном материале, о них стоит рассказать, так как зачастую участники исписывают

рабочие листы, обмениваются ими или теряют их; уточните, что любое из этих упражнений они могут практиковать самостоятельно.

Рекомендуйте участникам держать свои глаза открытыми во время практики осознанности. Идея заключается в том, чтобы научиться быть осознанными и пребывать в мудром разуме в повседневной жизни, большую часть дня жить с открытыми глазами. Если обучаться осознанности с закрытыми глазами, то затем может быть сложно это генерализировать в повседневной жизни, которую вы проживаете с открытыми глазами. Однако некоторые тренеры рекомендуют закрывать глаза, чтобы достичь осознанности и сосредоточения. Хотя это может быть вопросом предпочтений, способность удерживать глаза открытыми и наблюдение за дискомфортом (обычно ненадолго) может быть практикой готовности (навык стрессоустойчивости) и осознанности самой по себе. В начале практики осознанности об этом, определенно, не стоит спорить. Попросите тех участников, которые привыкли практиковать осознанность или даже молиться с закрытыми глазами, чтобы они попробовали это сделать с открытыми глазами. Первые два упражнения (1 и 2) требуют, чтобы глаза были закрыты.

## **2. Общие шаги для проведения упражнений по практике осознанности**

- **Практикуйте упражнение самостоятельно**, прежде чем пытаться обучать кого-то.
- **Расскажите историю, представляющую проблему или описывающую ситуацию**, которая универсальна по своей теме для участников, чтобы привлечь их внимание и вызвать интерес.
- **Соотнесите истории, проблемы и ситуации с собственным опытом**, чтобы подчеркнуть важность навыка, которому обучает данное упражнение. Такой подход может быть особенно полезен, если участники эмоционально привязаны к вам как к ведущему; в таком случае объясните им важность упражнения для их жизни через важность этого упражнения для вашей.

*Пример.* “Я столкнулся с действительно важным решением о том, где будут учиться мои дети. Обе школы были хорошими, но имели свои сильные и слабые стороны. Мне нужно было точно определить, что для меня является самым главным в принятии решения... поэтому мне было очень важно получить доступ к мудрому разуму”.

- **Ориентируйте участников на обоснованность упражнений и практики.** Мало шансов, что люди попробуют выполнять

упражнение, если не имеют ни малейшего представления о том, как оно соотносится с их личными задачами. Дайте понять, что “это то самое упражнение, которое поможет им воспользоваться мудрым разумом”, и объясните, каким образом.

- **Напомните участникам, чтобы они находились в позе готовности** (т.е. в той, в которой они смогут сохранить концентрацию, оставаясь расслабленными). Как правило, участники тренинга сидят на стульях. Тогда для них наилучшим вариантом будет поставить обе ступни на пол и принять комфортную позу, позволяющую не терять внимание.
- **Предоставьте участникам четкие и лаконичные инструкции.** (См. сценарии ниже.) Продемонстрируйте упражнения, если потребуется. Не просите участников одновременно совершать несколько действий (например, считать свое дыхание и отслеживать ощущения по мере их возникновения). Если инструкции краткие и легко запоминаются, дайте их указания в начале практики. Если инструкции сложны и участники со временем вносят в них изменения, сделайте обзор перед началом, а затем последовательно их давайте во время упражнения. Даже в случае кратких инструкций полезно периодически высказывать замечания во время упражнения, чтобы помочь участникам сосредоточиться. Чтобы вы не отвлекали участников во время выполнения ими упражнений, говорите мягким, но четким голосом, краткими фразами и с паузами.
- **Дайте инструкцию участникам, что делать, если они отвлеклись.** Скажите им, что, если они отвлеклись или запутались, пусть обратят на это внимание и начнут упражнение заново. Напомните им, что не стоит себя за это осуждать. Работа над “отвлечениями” — это и есть практика.
- **Сигнал о начале и окончании практики.** Вы можете это сделать с помощью колокольчика (например, “когда начинаем, я звоню в колокольчик три раза, а когда заканчиваем — один”), или сигнал может быть в устной форме (например, “начали” и в конце — “когда вы будете готовы, откройте глаза” или “возвращайте себя обратно в помещение”).
- **Предложите участникам поделиться впечатлениями и рассказать о своем опыте.** Этот раздел практики является важной его частью, и пропускать его нельзя. Самый быстрый способ опроса — это опрос по кругу. Разрешайте людям говорить, что

они не хотят делиться обратной связью, если они этого не хотят. В больших группах лучше препятствовать перекрестным обсуждениям (т.е. отвечать на чужие комментарии, обсуждать чужие переживания). Тем не менее это может быть очень полезно. (Например: “Вы сказали, X?” или “Я не понимаю. Вы имеете в виду АБВ? Вы можете рассказать подробнее?”)

- **Предоставьте обратную связь для коррекции и устранения непонимания.** Это является важной частью тренинга осознанности. Особенно важно постоянно напоминать, что цель практики осознанности — это практика осознанности.

### 3. Сценарии для упражнений

**Примечание для тренеров.** При чтении сценария ваш тон и темп голоса играют решающую роль. Попробуйте использовать низкий, обволакивающий, полугипнотический тон; говорите медленно; делайте паузы. Выводите участников из их фантазий мягко.

#### ✓ а) Упражнение 1. Камешек в озере

Начинайте говорить мягким голосом, с паузами по ходу (...), используя следующий сценарий (или нечто подобное): “Устройтесь поудобнее в своем кресле, закройте глаза... сосредоточьтесь на своем дыхании... следите за своим вдохом... и за своим выдохом... ваш вдох и выдох — естественные...”

Затем скажите что-то вроде этого.

*Представьте, что в теплый солнечный день вы находитесь на берегу озера... это большое, чистое, очень синее озеро... Солнце тепло светит на берегу озера... представьте, что вы — маленький... камешек... который осторожно бросили... на середину озера... вы скользите вниз в прохладной... чистой... синей... воде озера... Представьте себе, что вы медленно... очень медленно... опускаетесь на дно... видя все, что в озере, вы опускаетесь очень плавно... в прохладных, чистых, голубых водах... глядя на то, что вокруг вас... а теперь мягко ложитесь на дно озера... в его центре... смотрите на чистую воду и на все, что находится за ней... И когда вы будете готовы, откройте глаза и вернитесь в комнату, пытаясь сохранить свое осознание этого чистого центра, который находится внутри вас.*

#### ✓ б) Упражнение 2. Спуск по винтовой лестнице

Как и в упражнении 1 (выше), начните с инструкции: “Устройтесь поудобнее в своем кресле. Закройте глаза... Пока вы сидите,

сосредоточьте свое внимание на своем дыхании. Сосредоточьтесь на вдохе... и на выдохе... ваше дыхание — естественное”.

Затем скажите что-то вроде этого.

*Представьте себе, что внутри вас есть винтовая лестница... представьте, что вы спускаетесь по этой лестнице... идете в своем обычном темпе... вы можете менять освещение по своему желанию... там столько окон, сколько вы хотите... спускаетесь медленно вниз... если вы устали или ощутили страх... посидите на ступенях... и двигайтесь дальше... спуск крутой и глубокий ровно настолько, насколько вы захотите... освещенный или темный... спускаясь, вы приближаетесь к центру... к вашему мудрому разуму... к мудрости... просто идите в своем темпе... останавливаясь и снова начиная движение... пока не придете к нужной точке... когда вы будете готовы, откройте глаза и вернитесь в комнату, пытаясь сохранить ясное осознание этого центра, который находится внутри вас.*

✓ **в) Упражнение 3. “Мудрый” — на вдохе, “разум” — на выдохе**

Начните с инструкции, как в упражнениях 1 и 2 (за исключением закрытых глаз): “Поиск мудрого разума — это как езда на велосипеде: вы можете этому научиться, только делая это. Держите глаза открытыми, найдите место, глядя на которое, глаза будут отдыхать...” Затем скажите следующее.

*Когда вы вдыхаете... тихо произносите про себя слово “мудрый”... а когда выдыхаете... тихо произносите про себя слово “разум”... продолжайте произносить: “мудрый” — когда вдыхаете... и произносить: “разум” — когда выдыхаете.*

**Примечание для тренеров.** Вы можете поменять местами слова. Вы или участники также можете заменить слова теми, которые будут лучше работать для разных людей, и это хорошо.

✓ **г) Упражнение 4. Спросите свой мудрый разум на вдохе и прислушайтесь к ответу на выдохе**

Начните с инструкции, как в упражнении 3. Затем скажите следующее.

*Когда вы вдыхаете, задайте себе вопрос (например, “Как я могу почувствовать себя лучше? Стоит ли мне приниматься за эту работу?”). Когда вы выдыхаете, слушайте ответ. Даже если ответа нет, это тоже может быть ответ... Продолжайте себя*



*спрашивать с каждым вдохом и слушать ответ каждый раз, когда выдыхаете... Следите за ответом, который приходит к вам... если его нет, то, возможно, ответа нет именно сейчас...*

**Примечание для тренеров.** Согласно исследованиям, практика задавать мудрому разуму вопрос и выслушивать ответ показывает, что внутренний диалог отражается на будущем поведении иначе, чем декларативные утверждения. Самостоятельно поставленные вопросы способствуют хорошей внутренней мотивации к решению своих задач, что приводит к сформированности намерений относительно этих задач и повышению вероятности целенаправленного поведения [35].

✓ **д) Упражнение 5. Спросите: “Насколько это мудро?”**

Начните с инструкции, как в упражнении 3. Затем скажите следующее.

*Припомните то, что вы хотите сделать, или то, чего вы не хотите делать, мнение, которое у вас имеется, или что-то, что вы делаете прямо сейчас... Сосредоточьте свой разум на своем дыхании... заметьте, что ваше дыхание входит и выходит из вас, когда вы дышите естественно... Вдыхая... спросите себя: “Насколько это мудро?...” (“...съесть второй десерт?”, “...пропустить следующий сеанс терапии?” и т.п.). Выдыхая, слушайте (не говорите, не отвечайте) ответ... Продолжайте спрашивать во время каждого вдоха и прислушиваться с каждым выдохом... Посмотрите, приходит ли к вам ответ... Если нет, возможно, сейчас нет ответа или, может быть, вы сами еще не определились, чтобы узнать ответ.*

**Примечание для тренеров.** Упражнение 5 — одно из тех, которые вы обязательно должны практиковать с участниками. Достижение мудрого разума является одним из самых важных навыков ДПТ. Вопросы могут быть любыми: “Чем я могу гордиться, что помогло бы мне думать о себе хорошо?”, “Должен ли я продолжать курить травку?”, “Люблю ли я его по-настоящему?”, “Это мудро?” (когда трудно тренировать навыки, освоенные ранее), “Соответствует ли это мудрому разуму?” (когда вы категорически не согласны с кем-то).

✓ **е) Упражнение 6. Концентрация на дыхании**

**Примечание для тренеров.** Концентрация на дыхании — самая универсальная практика осознанности. Она может быть включена в обучение навыку мудрого разума без особой предварительной подготовки. Ее можно проделать с помощью всего нескольких вдохов, когда участники сидят, стоят или ходят. Очень важно помочь участникам избавиться от ожиданий насчет дыхания. Ожидание того, чтобы дыхание стало медленным или глубоким, ожидание какого-либо особого дыхания, ожидание

расслабления или иных ощущений могут вызвать тревогу и помешать достижению мудрого разума. Для некоторых людей даже простая концентрация на дыхании в течение любого отрезка времени невозможна. Как сказал один из участников, "Я перестаю дышать".

Для многих концентрация на дыхании сама по себе позволяет их разуму генерировать травматические воспоминания, руминировать мысли, травматические и/или болезненные образы. Результатом могут быть экстремальные эмоции и/или отвлечение внимания. Другие участники сразу же начинают волноваться, когда сосредотачиваются на своем дыхании. Для этих людей необходимо формирование поведения, что может отнять много времени, или терапевтическая экспозиция, прежде чем они смогут сконцентрироваться на дыхании. Для тех, у кого есть трудности с вниманием и с тем, чтобы сидеть или стоять, длительная концентрация на дыхании может быть сложной. То, что люди с тяжелыми психическими расстройствами часто испытывают трудности с практикой медитации, является основной причиной, по которой ДПТ не требует медитации (т.е. сосредоточения на дыхании) от клиентов, которые на это не способны.

Начните с инструкции, как в упражнении 3. Затем скажите следующее.

*Когда вы сидите, сосредоточьте свой разум на своем дыхании... привлеките внимание к своему дыханию, когда вдыхаете и выдыхаете... когда воздух естественно входит и выходит... сосредоточьте свое внимание в центре... на дне вашего дыхания, когда вы вдыхаете... рядом с вашей диафрагмой или в центре вашего лба. Эта центральная точка и есть ваш мудрый разум... когда вы вдыхаете и выдыхаете... сохраняйте свое внимание там, в самом вашем центре...*

#### ✓ ж) Упражнение 7. Расширение сознания

**Примечание для тренеров.** Начните это упражнение с того, что участники будут следить за дыханием в течение нескольких минут, а затем расширять свое сознание. Важно, чтобы участники держали свои глаза открытыми во время этого упражнения. Вы можете добавить в инструкцию: "Сосредоточьте свой взгляд на том, где вы сейчас, расширьте свое сознание до стены, до пола или стола". Большинство людей, определенно, заметят разницу, производя этот дополнительный шаг.

Начните с инструкции, как в упражнении 3. Затем скажите следующее.

*Когда вы нормально вдыхаете и выдыхаете, не меняя дыхания... позвольте своему вниманию поселиться в вашем центре... рядом с вашей диафрагмой... Когда вы вдыхаете и выдыхаете... удерживая свое внимание там, в своем центре... в своем солнечном сплетении,*

*мягко расширьте свое сознание на большее пространство вокруг себя... не изменяйте направленность и не двигайте глазами, просто расширьте свое сознание... с помощью расширения сознания помогайте своему первоначальному состоянию сознания оставаться в центре.*

**Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться своим опытом расширения сознания и обсудить, чем оно отличается от действий, в которых они сосредоточены на задаче, игре или на общении, когда они не обращают внимания на все остальное вокруг. Способность сосредоточиться, осознавая при этом происходящее, подобна тому, как мать, которая занята домашними хлопотами, постоянно осознает, где находится ее ребенок. Противопоставьте это увлеченности компьютерными играми, просмотру ТВ или любому другому поведению, которое может стать зависимым. Обсудите выводы такого противопоставления с участниками.

### ✓ з) Упражнение 8. Погружение в паузы между вдохом и выдохом

Начните с инструкции, как в упражнении 3. Затем скажите следующее.

*Вдыхая, переместите свое внимание вверх вместе со своим дыханием... отметьте первую сверху точку своего дыхания... в верхней части своей груди. Обратите внимание на небольшую паузу перед выдохом... Когда вы достигнете этой паузы, погрузите себя и свое внимание в эту паузу... Обратите внимание на то, как вы выдыхаете, позволяя своему вниманию двигаться вниз вместе с вашим дыханием. В самом низу своего выдоха, прежде чем вдохнуть, погрузите себя и свое внимание в эту паузу... Продолжайте вдыхать и выдыхать, погружая себя в паузы, в мудрый разум.*

**Примечание для тренеров.** Одни участники просто не могут выполнять упражнение 8. Оно звучит непонятно и странно для них. Другие участники, возможно, те, кто склонен к поэзии, любят это упражнение. Будьте готовы к другому упражнению, когда планируете использовать это.

### ✓ Д. Обзор упражнений для практики мудрого разума между занятиями

В форме *Осознанность: раздаточный материал 3а* перечислены все идеи, описанные выше для практики мудрого разума. Важно обратить внимание на некоторые из них, если они не отрабатываются на занятиях.

#### IV. Навыки осознанности “что”: наблюдение (Осознанность: раздаточный материал 4–4а)

**Важно.** Существуют три навыка осознанности “что” и три навыка осознанности “как”. Навыки “что” — это то, *что* мы делаем, когда практикуем осознанность; навыки “как” — это то, *как* мы это делаем. Существует три навыка “что”: наблюдение, описание и участие. Наблюдение — это способность направлять внимание на цель в настоящем моменте.

**Осознанность. Раздаточный материал 4: постижение своего разума; навыки осознанности “что”.** Дайте краткий обзор каждого навыка осознанности “что”. Главные пункты приведены в этом раздаточном материале. Укажите, что человек может делать только одну вещь в каждый момент времени — наблюдать, описывать или участвовать, — но не все три одновременно. Если вы собираетесь обучить всем базовым навыкам осознанности за две встречи, охватите мудрый разум и навыки осознанности “как” в полном объеме на первом занятии. Наблюдение, первый навык “что”, является основополагающим для всех занятий по осознанности, и, следовательно, им нужно овладеть, прежде чем участники перейдут к практике. Перед тем как приступить к следующему навыку, убедитесь, что практические упражнения по наблюдению выполнены. У вас будет возможность продолжить обучение этим навыкам во время проверки выполнения домашнего задания на следующем занятии. Эти навыки лучше всего усваиваются на практике с помощью обратной связи и коучинга.

**Осознанность. Раздаточный материал 4: идеи для практики навыка наблюдения (дополнительно).** Этот многостраничный раздаточный материал представляет собой инструкции для трех типов упражнений по наблюдению: “возвращение к своим ощущениям”, “концентрируя свое сознание” и “открывая свое сознание”. Полезно иметь этот раздаточный материал на занятии. Если вы раздаете этот раздаточный материал, не забудьте описать (хотя бы кратко) различия между этими тремя типами наблюдений. Для некоторых групп участников этот раздаточный материал может быть слишком сложным или запутанным, и иногда бывает полезно давать конкретные практические рекомендации.

**Осознанность. Рабочий лист 4: навыки осознанности “что”: наблюдение, описание, участие; Осознанность. Рабочий лист 4а: контрольный лист практики навыков наблюдения, описания, участия; Осознанность. Рабочий лист 4б: календарь тренинга навыков наблюдения, описания, участия.** Эти три формы предлагают три разных формата для записи практики навыков осознанности “что”. Форма *Осознанность: рабочий лист 4* предлагает участникам практиковать навыки осознанности только дважды между занятиями. Форма *Осознанность: рабочий лист 4а* содержит инструкции по практике, предлагая множество опций для оценки применения каждого навыка. Форма *Осознанность: рабочий лист 4б* предназначена для участников, которым нравится писать. Раздайте каждому участнику по форме или позвольте им выбрать самостоятельно; такой выбор может дать им большее чувство контроля и, возможно, развить заинтересованность.

Требование от участников, не знакомых с навыками осознанности, практиковать все три навыка “что” в течение одной недели может оказаться слишком сложной задачей.

Полезно иногда спросить, с какими навыками у каждого участника бывает больше всего проблем. Например, человеку, у которого СДВГ или который много руминирует, или полностью потерял в данный момент, возможно, сначала нужно практиковать навык наблюдения, а затем другие навыки. Наблюдение также является хорошим первым навыком для человека, который подавляет или избегает эмоций и другого опыта. Человек, который часто искажает информацию или неправильно толкует то, что происходит, может захотеть сначала практиковать навык описания. Однако навык описания зависит от точного наблюдения, поэтому убедитесь, что человек научился навыку наблюдения, прежде чем переходить к тому, чтобы описывать. Человек, который, как правило, является наблюдателем за другими и не участвует в мероприятиях, возможно, захочет практиковать, в первую очередь, навык участвовать. Хотя в конечном итоге вам нужно, чтобы каждый практиковал все навыки, часто лучше начинать с навыка, который человек хочет практиковать или считает наиболее необходимым для себя.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б, 2в: практика базовых навыков осознанности.** Эти формы охватывают практику всех основных навыков осознанности, в том числе навыков “что” и “как”. (См. раздел II этой главы о том, как пользоваться этими формами.)

#### ✓ **А. Навыки осознанности “что” и “как”**


Есть три навыка осознанности категории “что” и три навыка осознанности категории “как”. Навыки осознанности “что” — это то, что мы делаем, когда практикуем осознанность; а навыки осознанности “как” — это то, как мы это делаем. Каждый навык осознанности “что” является отдельным видом деятельности. Как ходьба, езда на велосипеде или плавание, навыки осознанности “что” — это три разных вида деятельности. Поэтому каждый навык осознанности “что” практикуется отдельно (мы либо наблюдаем, либо описываем то, что наблюдали, либо участвуем в настоящем моменте) в отличие от навыков осознанности категории “как” (безоценочно, однонаправленно, эффективно), которые могут быть применены все сразу.

**Примечание для тренеров.** Вам не нужно каждый раз обсуждать все пункты. Охватите ровно столько, чтобы объяснить свою точку зрения. Вы будете возвращаться к этому разделу много раз. Увеличивайте количество пунктов понемногу каждый следующий раз. Перед началом или после окончания изучения нескольких пунктов выполните одно или два упражнения из списка в конце этого раздела. Одно из кратких вступительных упражнений, например упражнение с лимоном, может быть очень полезным и увлекательным.

## Б. Для чего необходимо наблюдать

### ✓ 1. Мы наблюдаем, чтобы видеть то, что есть


Скажите участникам: “Наблюдать — это как ходить по комнате, полной мебели, с открытыми, а не закрытыми глазами. Вы сможете пройти по комнате, даже если ваши глаза закрыты. Однако вы сделаете это более эффективно с открытыми глазами. Если вам не нравится мебель в комнате, может быть, вы захотите закрыть свои глаза, но в конечном итоге это не будет эффективно. Вы все время будете наталкиваться на мебель”. Все мы порой идем по жизни с закрытыми глазами, но все же удобнее жить с открытыми глазами и наблюдать за тем, что происходит вокруг. Польза наблюдения состоит в том, что оно помогает установить контакт с реальным, фактическим, настоящим моментом, с тем, в котором все мы на самом деле находимся здесь и сейчас. Мы не можем вновь пережить прошлое, мы не можем переживать будущее и, если мы пытаемся это делать, мы не живем по-настоящему. Наблюдать — это учиться чувствовать себя полностью живым здесь и сейчас.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Наблюдение противоположно многозадачности. В качестве примера рассмотрите многозадачность и вождение автомобиля, подчеркнув, как многозадачность может мешать видеть и реагировать на то, что прямо перед вами, включая людей.

### 2. Мы наблюдаем, чтобы давать информацию мозгу, которая поможет нам измениться

**Данные исследований.** Исследования показывают, что информация, поступающая через наши чувства, может помочь нам измениться желаемым образом.

- Если вы постоянно взвешиваетесь и регулярно наблюдаете за своим весом, вы сможете его снизить (если считаете себя слишком толстым) или набрать (если считаете себя слишком худым) [36].<sup>1</sup>
- Заполнение ежедневных карточек, как известно, бывает полезным, т.е. может изменить само поведение путем его описания [37].

-  **Предмет обсуждения.** Выявите у участников их тенденцию к избеганию реальности, особенно тенденцию не замечать реальность такой, какая она есть. Обсудите последствия такого избегания.

-  **Предмет обсуждения.** Выявите у участников и обсудите все их проблемы с вниманием.

<sup>1</sup> В краткосрочной перспективе и если у вас нет расстройства пищевого поведения. — *Примеч. ред.*

✓ **В. Наблюдение: что делать**

✓ **1. Обратите внимание на то, что вы воспринимаете с помощью своих чувств**

Скажите участникам: “Обратите внимание на то, что вы воспринимаете с помощью своих глаз, ушей, носа, кожи и языка. Вы наблюдаете мир вне себя через ваши пять органов чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Вы также наблюдаете мир внутри себя с помощью мыслей, эмоций и внутренних телесных ощущений”.

**а) Наблюдение за объектами или событиями вовне и внутри вашего тела с помощью органов чувств**

Скажите участникам: “То, что вы чувствуете, зависит от того, на чем вы сосредотачиваете свое внимание. В конечном итоге вы захотите быть способными наблюдать за событиями, происходящими в вашем разуме и теле (т.е. мыслями, ощущениями, эмоциями, образами) и событиями, происходящими вне вашего тела”.

**Примечание для тренеров.** Помогая клиентам начать практиковать осознанность, важно начать с чего-то сложного, но все же выполнимого. Когда клиенты впервые осваивают навык, для них важно получить подкрепление. Здесь важно формирование поведения, как и при освоении любого другого нового навыка.

✓ **Г. Упражнения для практики навыка наблюдения**

Мы все живем, закрыв глаза. Открыть глаза и наблюдать за тем, что вокруг, может быть очень полезно, и необходимо практиковаться в этом.

**1. Краткие вводные упражнения**


- ✓ Ниже приведены очень краткие упражнения, которые можно делать, когда вы начинаете обучать навыку наблюдения. Вы можете провести одно упражнение, а затем попросить участников поделиться своими переживаниями или вы можете провести подряд несколько упражнений, а затем попросить их поделиться своими переживаниями. Попросите участников сделать следующее.
- ✓ ■ Почувствуйте свою руку, когда она касается прохладной поверхности (например, стола или стула) или теплой поверхности (например, другой руки).
  - Почувствуйте, как ваши бедра касаются стула.
  - Попробуйте почувствовать свой живот, свои плечи.
  - Слушайте звуки.

- Следите за своим вдохом и выдохом; отметьте ощущения, когда ваш живот поднимается и опускается.
- Наблюдайте за своим разумом, чтобы заметить первую мысль, которая приходит в голову (как ведущий вы можете облегчить это, сначала выкрикнув слово “слон”, а затем дав инструкцию).
- Погладьте кожу над своей верхней губой; затем прекратите и отметьте, сколько времени потребуется, прежде чем вы перестанете ощущать свою верхнюю губу.
- Стойте прямо, руки расслаблены, вытянуты вдоль тела, ноги на расстоянии примерно ступни одна от другой. Сосредоточьте свое внимание на том, как ваши ноги чувствуют связь с полом... Не двигая ногами, найдите точку, в которой вы чувствуете себя наиболее уравновешенным.

 **Предмет обсуждения.** Обменяйтесь опытом в конце упражнений.

#### б) Наблюдайте за своим разумом

Объясните клиентам: “Наблюдение за мыслями иногда может быть очень трудным. Мысли о событиях часто кажутся вам похожими на факты, а не на мысли. Многие люди никогда не пытались сидеть, сложив руки, и созерцать свои мысли. Если вы понаблюдаете за своим разумом, то увидите, что ваши мысли (а также эмоции и телесные ощущения) никогда не перестают следовать друг за другом. С утра до вечера в вашем разуме течет непрерывный поток событий; вы можете заметить мысли, эмоции и другие телесные ощущения. Если вы посмотрите на них, они будут приходить и уходить, как облака на небе. Это то, что мысли и чувства делают в вашем разуме, когда вы за ними наблюдаете, — они приходят и уходят”.

 **Практическое упражнение.** Предложите участникам сесть с закрытыми глазами и слушать, как вы громко проговариваете череду слов (например, “вверх”, “круглый”, “соль”, “высокий”). Дайте им инструкцию наблюдать, какая ассоциация приходит к ним после каждого слова, которое вы говорите. Обсудите слова, которые пришли им в голову.

- *Некоторые люди боятся посмотреть на собственный разум.* Они избегали этого в течение многих лет. Для этих людей может быть более эффективно начать сперва наблюдать за предметами вне их тела, например, сидя на скамейке в парке, наблюдать за тем, как люди проходят мимо, или держать что-то в одной руке, например лист или цветок, и отмечать его вес, текстуру, запах, форму.



- *Некоторые люди не могут перестать анализировать свой разум.* Они все время обращают внимание на собственный опыт. Для этих людей может оказаться трудным начать наблюдать за собственным разумом, особенно если они давно привыкли анализировать себя. Напротив, здесь важно наблюдать за разумом с любопытством и просто смотреть на то, что через него проходит. То есть важно не пытаться понять разум, выяснять, что в нем находится, или анализировать его. Вся эта активность — “действия” разума. Они целенаправленны. Наблюдение не является целенаправленным, оно направлено только на созерцание. Здесь важно иметь в виду “тефлоновый” разум — понятие, к которому я вернусь позже.

**Примечание для тренеров.** Некоторые люди не могут сосредоточиться или чувствуют, что покидают свои тела при наблюдении. Людям, испытывающим проблемы с пребыванием “внутри себя”, может быть полезным вообразить, что место, в которое они выходят из себя, — это цветок. Цветок соединен с их центром длинным стеблем. Их центр — это корень цветка. Попросите их представить, как они спускаются по стеблю вниз к корню. Пусть они каждый раз замечают это, а затем наблюдают за корнем.

## **2. Направляйте внимание на момент здесь и сейчас, как только он происходит**

Осознанное наблюдение можно рассматривать как направленность внимания на текущие переживания. Дайте инструкцию клиентам: “Чтобы наблюдать, просто сделайте шаг назад, будьте бдительны и замечайте свои наблюдения. Когда вы наблюдаете, это должно быть единственным, что вы делаете. Ничего, кроме этого. Не реагируйте, не давайте определения, не описывайте; просто обращайтесь внимание на свой опыт. Наблюдая, направляйте внимание на непосредственные физические ощущения”.

## **3. Управляйте своим вниманием**

Объясните клиентам: “Когда вы можете управлять своим вниманием, вы можете контролировать свое сознание. Участвовать можно двумя способами путем сосредоточения разума и открытия разума”.

### **а) Сосредоточение разума**

Сосредоточивать свой разум — это значит практиковать концентрацию внимания на конкретных действиях, объектах или событиях. Для концентрации сознания можно использовать много объектов. Дайте клиентам следующие примеры.

- Самая распространенная практика осознанности — это наблюдать за своим дыханием. Дыхание — это единственное, в обладании чего вы можете быть уверены, пока живете. Вы можете потерять руку, вы можете потерять ногу, вы можете потерять много всего. Но пока вы живете, вы дышите. Концентрация внимания на своем дыхании является центральной частью всей осознанности и созерцательной практики.
- Некоторые школы медитации дают мантры или конкретные слова, которые нужно произносить с каждым вдохом.
- Управляемые упражнения на осознанность, которые проводят терапевты или аудиозаписи медитации, периодически дают инструкции о том, где и как сосредоточивать разум.
- Подсчитывать вдохи и выдохи до 10, а затем начинать сначала — типичная инструкция в дзэн.
- Произносить слово “мудрый” на вдохе и слово “разум” при выдохе — способ сосредоточить свой разум. Некоторые люди произносят с этой целью слово “спокойствие”.

Осознанность к текущим эмоциям (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22*), осознанность к текущим мыслям (*Стрессоустойчивость: раздаточный материал 15*), а также осознанность к другим (*Межличностная эффективность: раздаточный материал 12*) являются примерами сосредоточения разума, так же, как и упражнения, описанные в *Осознанность. Раздаточный материал 4а: сосредоточение разума*.

## б) Открытие разума

Открывая свой разум вместо того, чтобы концентрироваться на конкретных действиях, объектах или событиях, мы обращаем внимание на наблюдение или созерцание всего, что приходит в сознание, когда оно туда входит и когда оттуда выходит. Это наблюдение за мыслями, эмоциями и ощущениями, которые проникают в сознание, не держась за них и не цепляясь за темы, которые приходят в голову. Открывая свой разум, мы пытаемся в каждый момент расширить сознание до переживания каждого проходящего момента. Таким образом, человек, открывающий свой разум, должен наблюдать за потоком переживаний в моменте. Это похоже на то, как вы сидите и наблюдаете за лентой конвейера, отмечая объекты, которые проезжают мимо, но при этом, не останавливая ленту, чтобы рассмотреть их более внимательно. Другая метафора этого процесса — сидеть

осенью на берегу ручья и смотреть на листья, которые падают в воду, не следуя взглядом за каким-то определенным из них, чтобы сосредоточить на нем более пристальное внимание.

В дзэн эта практика называется *шикантаза* — это практика осознанности без сосредоточения на дыхании или других техниках концентрации внимания. Она также называется осознанностью без выбора [38], подчеркивая в этом умение замечать все, что приходит в его сознание, не выбирая что-то, на чем нужно сосредоточить внимание.

**Примечание для тренеров.** Для участников с трудностями концентрации внимания (а иногда даже с высокой тревожностью) практика открытия разума может быть очень сложной потому, что они продолжают хвататься за мысли, эмоции или ощущения, которые приходят в сознание. Для этих участников можно рекомендовать сосредоточение разума.

#### ✓ 4. Практика бессловесного созерцания: наблюдать без описания того, что наблюдаете

Наблюдение без описания может быть весьма трудным и от многих людей требует большой тренировки. Наш разум обладает привычкой моментально навешивать ярлыки на все, что мы наблюдаем. Мы слышим “чик-чирик” и думаем: “Птица”; мы слышим “би-би” и говорим: “Автомобиль”; мы ощущаем свое дыхание и говорим: “Дыхание”; мы видим картину с изображением птицы на стене и говорим: “Птица”. Мы часто принимаем наблюдения за понятия, например “чик-чирик” — за мысль: “Я знаю, что это птица”. Но когда мы слышим “чик-чирик”, мы на самом деле не видим никакой птицы. Все, что нам известно, так это то, что кто-то там использует голос птицы. Это действительно может быть птица, но мы не видели птицу. Это был только наблюдаемый звук. Все, что мы можем точно знать, так это звук, который мы слышим. Наблюдать — отмечать звук “чик-чирик”. И только. Это все. Фактически навешивание ярлыка, который обозначает звук “птицей”, мешает обращать внимание на сам звук. Это похоже на попытку отправить текстовое сообщение и вести автомобиль или на разговор по сотовому телефону и участие в беседе с человеком: никто не может хорошо наблюдать и одновременно описывать (второй навык осознанности “что”). Понять эту мысль может быть сложно для многих участников. Они могут даже подумать, что невозможно реально наблюдать за чем-то и хранить свой разум в молчании. У многих людей разум постоянно болтает, выдавая набор мыслей.

**Предмет обсуждения.** Выявите у участников их тенденции навешивать ярлыки своим наблюдениям.

### ✓ 5. Наблюдайте с “тефлоновым” (“неприлипающим”) разумом

Позволять эмоциям, мыслям, образам и ощущениям приходить и уходить является главным в осознанном наблюдении. “Тефлоновый” разум играет важную роль в практике открытия разума, а также в практике сосредоточения разума. В обеих практиках мысли, эмоции и образы будут возникать в разуме. Идея состоит в том, чтобы позволить всем переживаниям — чувствам, мыслям и образам — “вытекать” из разума, но не пытаться захватить, удержать или оттолкнуть их.

Скажите клиентам: “Наблюдение изнутри вашего разума можно сравнить с тем, что вы сидите на холме и смотрите вниз на проходящий мимо поезд. Некоторые из вагонов поезда — это мысли, связанные между собой. Они появляются в поле зрения. Они уходят из поля зрения. Некоторые из вагонов поезда — это чувства и эмоции. Каждая мысль и эмоция возникает, приближается, затем проходит мимо и удаляется по рельсам, исчезая за холмом из поля зрения. Хитрость заключается в том, чтобы не быть захваченным содержанием мысли или чувства. Созерцайте, наблюдайте, но не садитесь в поезд”.

#### ✓ а) Не отталкивайте от себя переживания

“Экспиренциальное избегание” [39] является попыткой подавить или избежать переживаний того, что происходит сейчас, в данный момент. Некоторые люди могут бояться наблюдать за своими мыслями. Одни мысли пугают, другие могут быть теми, которые человек не хотел бы иметь. Беспокоясь о каждой конкретной мысли, человек будет пытаться избавиться от нее, заглушить в своей голове.

**Данные исследований.** Имеются научные данные [27, 40], свидетельствующие о том, что попытка заглушить свои мысли — наилучший способ их сохранить. Чем сильнее человек пытается их заглушить, тем скорее они снова появляются. Наилучший способ избавиться от нежелательных мыслей — сделать шаг назад и просто наблюдать за ними. Они уйдут сами по себе. Попытка избежать или подавить переживания связана с еще большей, а не меньшей, эмоциональной дисрегуляцией [41, 42].

#### б) Не удерживайте свои переживания

“Жажда переживаний” пытается удержать позитивные переживания. Мы пытаемся создать позитивные переживания за счет того, что видим в своей жизни. Люди часто злоупотребляют наркотиками,

алкоголем, сексом, быстрым вождением и другими захватывающими видами деятельности в погоне за эмоциональными взлетами или острыми ощущениями. Повседневная жизнь кажется скучной. Мы можем пытаться удержать чувство безопасности или чувство любви. Поддерживание разрушительных отношений или чрезмерные требования, предъявляемые к тем, кого мы любим, часто являются попытками удержать ложное чувство надежности и безопасности. В противном случае жизнь слишком страшна.

Можно стать чрезмерно зависимым даже от духовных переживаний. Медитация осознанности или молитва может стать попыткой достичь духовных высот. Люди, постоянно ищущие утешения или часто требующие доказательств несокрушимой любви, относятся к одной и той же категории. Когда это случается, люди становятся похожими на рыбу, плавающую и плавающую крутами в поисках воды.

**Примечание для тренеров.** Важно помочь участникам наблюдать, не привязываясь к переживаниям. Таким образом, в их разуме, что бы ни случилось, присутствует запасной вариант. Независимо от того, что они делают, они могут просто сделать шаг назад и наблюдать. Получите обратную связь. Работайте с участниками, пока они не постигнут идею наблюдения. Проверьте, как долго каждый человек может наблюдать. Довольно часто приходится начинать много раз в течение одной-двух минут.

### **6. Наблюдайте с “разумом новичка”**

Каждый момент во Вселенной совершенно уникален. Момент, который происходит прямо сейчас, никогда не существовал ранее. Обладая “разумом новичка”, мы сосредоточиваемся на переживании каждого момента, зная, что каждый момент является новым и уникальным. Это легко забыть. Мы забываем наблюдать и замечать настоящий момент. Новый момент может быть очень похож на предыдущий. Мы часто говорим: “Так уже было, уже было”, но на самом деле все меняется и постоянно обновляется. В этом мире мы постоянно пребываем в состоянии “разума новичка”, поскольку каждый момент является новым и уникальным. Наблюдая, мы занимаем позицию беспристрастного наблюдателя, исследуя все, что появляется в нашем сознании или привлекает наше внимание.

*Скажите клиентам:* “Нет того, что было бы в вашем сознании и не ушло. Если вы просто посмотрите на свой разум, то мысли, образы, эмоции и ощущения — все, в конце концов, уходит. Это захватывающая вещь. Если вы просто сидите и смотрите на них, они уходят. Если вы пытаетесь избавиться от мыслей, они продолжают возвращаться”.

### **7. Практика, практика и еще раз практика, чтобы обучить свой разум сосредоточивать внимание**

Подчеркните эту мысль, говоря с клиентами: “Чтобы научиться наблюдать за собственным разумом, требуются терпение и практика. Это значит, то надо тренировать свой разум, чтобы уметь сосредоточивать внимание. Может показаться невозможным подчинить внимание своему контролю, но это возможно. Это просто требует практики, практики и еще раз практики”.

⊗ **История.** Разум без тренировки подобен телевизору, который ловит 100 тысяч различных каналов, но у человека, сидящего перед ним на диване, нет пульта дистанционного управления. Разум продолжает возвращаться в одни и те же ситуации снова и снова, большинство из которых болезненны для их участников.

⊗ **История.** Метафора дзэн сравнивает разум без тренировки со щенком. Неподготовленный разум вызывает проблемы, как и щенок, который метит по углам, жует тапочки хозяина, ест мусор и все разбрасывает. Точно так же неподготовленный разум блуждает вокруг, попадает в беду сам (вместе с хозяином) и руминирует по поводу вещей, которые заставляют человека чувствовать себя еще хуже.

### **8. Возвращайте свой разум к наблюдению**

Скажите клиентам: “Наблюдайте, возвращайте свой разум назад к наблюдению снова и снова, каждый раз, когда замечаете, что отвлекаетесь. Большинство людей, практикуя наблюдение, обнаруживает, что их разум часто и очень быстро начинает думать о чем-то другом. И прежде, чем они об этом узнают, они теряются в своих мыслях, не осознавая настоящего момента, не наблюдая больше. Всякий раз, когда ваше внимание отвлекается от наблюдения и осознанности, мягко, но решительно отодвигайте все, что вас отвлекает, в сторону, будто вы раздвигаете облака на небе, и возвращайтесь однонаправленно к объекту внимания. Идея здесь состоит в том, чтобы замечать, что вы отвлеклись, т.е. наблюдать за собой, когда вы осознаете, что отвлеклись. Отметьте, если сможете, точку, когда вы начинаете отвлекаться. Практикуйте отмечать отвлечения”.

### **9. Наблюдение требует контроля над действием**

Первое правило навыка наблюдения — заметить стремление прекратить наблюдение. Одна из первых вещей, которые происходят, когда люди начинают практиковать наблюдение, — это то, что они хотят его прекратить. Они скучают, они устают, они испытывают болезненные эмоции, их тела начинают болеть, они вспоминают что-то важное, что им нужно делать, их интерес устремляется куда-то еще и т.д.

Скажите участникам: “Вам не нужно действовать на основании того, что приходит вам в голову. Наблюдая, вы можете заметить, что чувствуете сонливость. Заметьте это, но не засыпайте. Вместо этого верните свое внимание к тому, что вы наблюдали. Вы можете заметить, что вы голодны. Но не давайте себе поесть что-то прямо сейчас. Вместо этого заметьте, что вы голодны, обратите внимание, что ваше внимание было втянуто в мысли о еде. Обратите внимание на это, а затем снова верните свое внимание к тому, что вы наблюдали”.

**Предмет обсуждения.** Выясните у участников оценки их собственной способности сосредоточиться на наблюдении в течение любого отрезка времени. Обсудите стратегии повышения способности продолжать наблюдать перед лицом искушения бросить.

**Примечание для тренеров.** Общей проблемой для многих участников является то, что они забывают, для чего, в первую очередь, наблюдают. Они не видят выгоды. Они могут чувствовать себя хуже — определенно, не лучше и не спокойнее. Они хотят бросить. В это время полезно сделать быстрый обзор плюсов и минусов осознанности (см. *Осознанность. Рабочий лист 1: “за” и “против” практики осознанности*) и напомнить им (либо пусть они напоминают себе), что в этой жизни очень мало чего можно достигнуть без способности наблюдать. В конечном счете эта способность будет зависеть в некоторой степени от способности терпеть страдания и подавлять импульсивные побуждения. Для некоторых участников это может быть задачей, требующей большой практики, прежде чем они смогут комфортно оставаться спокойными и достаточно долго пребывать неподвижными, чтобы полностью отдаться наблюдению чего-то внутри себя или снаружи.

## 10. Наблюдать очень просто и одновременно сложно

Чтобы указать участникам на удивительную сложность наблюдения, попробуйте одно из следующих упражнений; первое фокусируется на том, чтобы не видеть того, что есть, а второе — видеть то, чего нет.

**Практическое упражнение 1.** Покажите страницу, плакат или установите слайд PowerPoint с нижеперечисленными предложениями, написанными в указанном порядке. Попросите участников наблюдать предложения, а затем спросите: “Что вы видите?”

**Желтая птица пролетела через  
через оранжевые занавески  
в голубое небо.**

Снимите плакат и обсудите. Обычно люди не замечают, что слово “через” повторяется (в конце первой строки и в начале второй строки). Поместите плакат на прежнее место и спросите, видят ли участники теперь слово “через”, написанное дважды. Обсудите опыт участников. Поскольку люди знают, как читать и писать,

у них есть ожидания относительно слов и предложений. Если бы люди увидели лишнее слово в первый раз, когда прочитали предложение, они, вероятно, его проигнорировали бы; из прошлого опыта они знали, что, вероятно, его не должно было быть. Если бы они уделили ему свое полное внимание, они, возможно, заметили бы лишнее слово. Их разум автоматически “видел” слова так, как они должны быть написаны. Неплохо тренировать наблюдение, потому что очень легко не заметить факты, которые могут быть как лишнее слово выше.



**Практическое упражнение 2.** Покажите страницу, плакат или установите слайд PowerPoint с изображением с рис. 7.2. Спросите участников, какие фигуры они видят на поле. Понятно, что есть три черных круга и что у каждого есть отсутствующий сектор, как съеденный кусок пиццы. Кроме того, многие люди видят треугольник, когда смотрят на фигуры на рис. 7.2. Но на самом деле на рисунке нет треугольника. Получилось так, что вырезы в трех кругах выстраивают прямые линии. Если бы здесь были линии, которые соединяли бы три выреза, тогда был бы треугольник. Но здесь нет связующих линий, и поэтому нет треугольника. Однако наш разум может добавить эти недостающие линии, поэтому мы “видим” треугольник, хотя на самом деле его нет. Обсудите с участниками их опыт. Разум способен заполнять пробелы, поэтому мы “видим” ожидаемое, даже если оно отсутствует. Когда разум не полностью обращает на что-то внимание, он также может стереть нечто неожиданное, хотя оно присутствует. Фактически большинство людей перестают обращать внимание, когда думают, что знают, что это собой представляет. Это может быть полезно и экономит много времени. Но это может вызвать множество проблем, когда то, что, как мы полагаем, видим, не совпадает с тем, что действительно имеется.



*Рис. 7.2. Три черных круга с отсутствующими секторами, которые образуют треугольник: иллюстрация того, насколько удивительно трудным может быть наблюдение*

### **11. Иногда наблюдение может быть весьма болезненным процессом**

Проблема с навыком наблюдения заключается в том, что люди могут увидеть факты, которые они не хотят видеть. Это может быть тяжело. В частности, это относится к тем, кто имеет историю травмы, их наблюдения могут быть очень пугающими. Они боятся посмотреть на то, что происходит в их разуме. Одни из них обеспокоены тем, что мысли и образы, которые обычно вызывают сильную тревогу, будут проноситься в их разуме. Другие боятся мыслей и образов прошлого,



особенно когда они вызывают сильные эмоции печали или гнева. Тем не менее есть исследования, свидетельствующие о том, что управление вниманием может снизить руминацию [43].

**Примечание для тренеров.** Напомните участникам о том, что надо сделать шаг назад внутрь самих себя, а не вовне, чтобы наблюдать. Наблюдать — это не значит диссоциировать. Как описано в предыдущем примечании тренерам, если некоторые люди испытывают трудности с тем, чтобы оставаться внутри и не выходить за пределы самих себя, предложите им, чтобы они попытались вообразить то место, в которое они выходят из себя, в виде цветка.

## **12. Практические упражнения для навыка наблюдения, требующие подготовки<sup>2</sup>**

Следующие упражнения требуют помощи и предварительной подготовки. Они довольно активны, большинство людей находят их забавными, и они очень хороши для групп из молодых людей или участников, которые несколько сопротивляются тренингу. Они также очень хороши для участников, которым трудно сидеть спокойно или сосредоточиваться, ничего не делая и тем самым открывая дверь к травматическим образам или мыслям.

### ✓ а) Найдите свой лимон

Раздайте всем участникам по лимону. Попросите членов группы осмотреть лимон (коснувшись его, подержав в руках, понюхав и т.д.), но не есть его. Через некоторое время соберите все лимоны в одно место. Смешайте лимоны. Попросите участников прийти и найти свой лимон. Это можно сделать с помощью других предметов (например, мелких монет), но убедитесь, что объекты, которые вы выбираете, выглядят достаточно схожими и что потребуются внимательное изучение, чтобы найти различия.

### б) Держите шоколад на своем языке

Раздайте по небольшому кусочку шоколада всем участникам. Прежде чем начать, дайте следующие инструкции: “Положите кусочек шоколада на свой язык. Подержите его во рту, отмечая вкус, текстуру, ощущения во рту. Не глотайте. Обратите внимание на желание проглотить”. Начните со звонка в колокольчик и закончите через

<sup>2</sup> Все упражнения в настоящем разделе (и далее в этой главе), которые обозначены номером 44, взяты из Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Приведено с разрешения.

3–5 минут после звонка в колокольчик (при необходимости замените любым другим звуком).

**в) Ешьте или пейте осознанно**

Дайте что-нибудь поесть или выпить каждому участнику (или пусть они сами выберут что-то из множества продуктов питания или напитков). Затем предложите участникам, чтобы они ели (или пили) очень медленно, сосредоточив внимание на ощущениях от продуктов (или напитков) в своих руках, на запахах, текстуре, температуре, вкусе и звуках пищи (или жидкости) во рту, на ощущении глотания; попросите их есть или пить то медленнее, то быстрее или воздержаться совсем.

**г) Что во мне изменилось? [44]**

Участники группы делятся на пары и внимательно наблюдают друг за другом. Затем они поворачиваются друг к другу спиной, изменяют в своей внешности три вещи (например, очки, часы и волосы) и поворачиваются лицом к лицу. Смогут ли они заметить изменения?

**д) Наблюдайте за музыкой [44]**

Проиграйте музыкальный отрывок и попросите участников группы тихо слушать и безоценочно наблюдать, одновременно полностью погружаясь в переживания того, что их окружает (в свои мысли, эмоции, физиологические изменения, побуждения). Различные варианты этой практики включают в себя проигрывание двух или трех очень разных музыкальных отрывков (с точки зрения стиля, темпа и т.д.), а также наблюдение участниками группы изменений в музыке и в своих внутренних реакциях.

**е) Осознанное разворачивание плитки шоколада [44]**

Пусть каждый член группы сидит в удобном положении с плиткой шоколада перед собой. Затем скажите: “После того как я трижды позвоню в звонок, начните наблюдать и описывать для себя внешний вид шоколада. Почувствуйте различия в текстуре бумажной обертки и фольги. Когда вы начнете разворачивать шоколад, обратите внимание на то, как форма и структура фольги изменяются, что ее отличает от бумажной обертки или от шоколада. Почувствуйте шоколад и то, как он тает в вашей руке. Если ваш разум отвлекается от упражнения, безоценочно обратите внимание на отвлечение, а затем верните свое внимание к шоколаду”.

**ж) Повторение одного действия [44]**

Дайте инструкцию участникам: “Когда зазвонит звонок, сядьте за стол, положив руки на стол. Очень медленно потянитесь на несколько дюймов, чтобы взять ручку. Поднимите ее на несколько дюймов, а затем опустите. Верните руку в исходное положение покоя. Повторяйте это действие в течение всего времени, переживая каждое повторение с «разумом новичка», как будто вы никогда не делали этого раньше. Вы можете позволить своему вниманию бродить по разным аспектам движения: наблюдайте за своей рукой или почувствуйте, как сокращаются мышцы. Вы даже можете отметить, как с помощью своего чувства осязания вы ощущаете различные текстуры и нажатия. Отпустите любые отвлечения или оценки, которые у вас могут возникнуть. Эта деятельность поможет вам осознавать простые движения, которые вы выполняете часто в течение всего дня”.

**з) Концентрация на запахе**

Принесите и раздайте ароматические свечи. Затем дайте инструкцию участникам группы: “Выберите свечу. Когда зазвонит звонок, сядьте в кресло, найдите удобное положение и расслабьтесь. Закройте глаза и начните сосредотачиваться на запахе свечи. Отпустите любые отвлечения или суждения. Обратите внимание на то, как запах заставляет вас чувствовать и какие образы вызывает”. Затем обсудите наблюдения, эмоции, мысли, чувства и ощущения с участниками: “Какие чувства вызывает у вас запах? Какие образы приходят вам в голову? Напомнил ли он вам что-нибудь особенное?”

**и) Осознанное поедание изюма**

Принесите и раздайте изюм. Затем попросите членов группы поддержать изюм; наблюдайте за его внешним видом, текстурой и запахом; затем положите его в рот и начните медленно, осознанно есть, отмечая вкусы, ощущения и даже звуки. То же самое можно проделать с конфетами (сладкими тортами, карамелью, фруктовыми пастилками, леденцами и т.д.). Поедание изюма (или других небольших продуктов) — это хорошо известное упражнение, которое обычно выполняется по ходу терапии на основе осознанности.

**к) Наблюдение за эмоциями**

Скажите участникам: “Обратите внимание на эмоции, которые вы испытываете, и попробуйте отметить, откуда вы знаете, что испытываете именно эти эмоции. То есть какие названия для них вы

удерживаете в своем разуме? Какие мысли, какие физические ощущения и прочее дают вам информацию об эмоциях?”

**л) Каковы мои переживания?**

Скажите участникам: “В этот момент сосредоточьте свой разум на своих переживаниях. Осознавайте любые мысли, чувства, ощущения тела, побуждения или что-то еще, что вы осознаете. Не оценивайте свои переживания, не пытайтесь их оттолкнуть или удерживать. Просто дайте переживаниям прийти и уйти, как облакам, движущимся по небу”.

**м) Замечайте побуждения [44]**

Скажите участникам: “Сядьте очень прямо в кресле. В ходе этого упражнения обратите внимание на любые побуждения — будь то движения, смена позы, шевеление или почесывание или что-то еще. Вместо того чтобы действовать в соответствии с побуждением, просто обратите внимание на него”. Затем обсудите переживание с участниками. Было ли это возможно — иметь побуждение и не действовать в соответствии с ним?

**н) Осознанность к ощущениям от пяти органов чувств**

Упражнения для наблюдения за ощущениями от пяти органов чувств не имеют ограничений, кроме ваших воображения и креативности.

- **Зрение.** Для наблюдения попросите участников выбрать картину на стене или объект в комнате либо попросите передать по кругу фотографии или открытки. Можете зажечь свечу в середине комнаты или прогуляться по району, где есть цветы или другие достопримечательности. Дайте инструкции участникам созерцать их или смотреть на вид.
- **Осязание.** Принесите вещи с различными текстурами. Дайте инструкцию участникам закрыть глаза, взять предметы в руки и исследовать их или потереть о свою кожу. Найдите поблизости лужайку, по которой можно ходить босиком, и попросите участников отметить ощущения от прикосновения к земле босыми ногами.
- **Запах.** Принесите ароматические вещи, такие как специи, травы, духи, ароматические масла, свечи или другие продукты. Попросите участников закрыть глаза и сосредоточиться на своем обонянии.

- **Вкус.** Принесите разные маленькие, но вкусные закуски. Попробуйте сделать некоторые вкусы очень разными, а некоторые очень схожими. Дайте инструкции участникам попробовать каждый кусочек отдельно. Попросите их сосредоточиться на вкусе или, если они сами хорошо готовят, попытаться подавить попытки анализировать вкус на предмет того, какие элементы его составляют.
- **Звук.** Дайте инструкции участникам закрыть глаза и слушать звуки в комнате. Или принесите большую чашу осознанности и звоните в нее очень медленно (но до конца каждый раз). Или поставьте музыкальную запись и попросите участников слушать, стараясь удерживать свое внимание только на звуке.

### **13. Практические упражнения по осознанности**

Как правило, участники должны выполнять следующие упражнения с открытыми глазами. Говорите низким и мягким голосом. Вы можете предоставить все указания сразу или следовать сценарию с паузами (...). Вы можете провести одно упражнение, а затем попросить участников поделиться своими переживаниями или вы можете провести подряд несколько упражнений, а затем попросить их поделиться своими переживаниями. Как и со сценарием для упражнений мудрого разума, организуйте занятие следующим образом, а затем перейдите к одному из нижеперечисленных сценариев.

*Сядьте в удобной, но способствующей осознанности позе. Держите глаза открытыми, найдите хорошее место, на котором можно остановить взгляд... смотря вниз слегка приоткрытыми глазами или держа свои глаза более открытыми. Возможно, вам захочется видеть открытое пространство перед собой, чтобы не отвлекаться.*

#### **а) Расширение осознанности путем осознания своего центра**

*Узнайте, можете ли вы сконцентрировать свое внимание в своем центре... в области под вашим дыханием, когда вы вдыхаете... рядом с вашим желудком. Эта центральная точка и есть мудрый разум... Когда вы вдыхаете и выдыхаете... сохраняйте свое внимание там, в самом центре... над своим желудком... Теперь, когда вы удерживаете центр своего внимания над желудком, расширяйте осознанность вовне себя... замечая на периферии своего зрения цвета стен, пола или стола, предметы в комнате, людей поблизости... сохраняя в то же время осознание центра своего внимания... своей центральной точки... своего мудрого разума.*

**б) Осознание трех**

*Оставайтесь сосредоточенными на своем дыхании... вдох и выдох, три дыхания... и, поддерживая свою осознанность на дыхании, расширяйте ее на руки... просто удерживая то и другое вместе в осознанности на три дыхания... Теперь расширьте свою осознанность еще дальше... сохраняя осознанность своего дыхания и рук, включите в нее звуки... продолжая осознавать все три вещи на три дыхания... не стремясь к совершенству, если вы утратили осознанность чего-то одного... начинайте опять с начала.*

**Примечание для тренеров.** Два упомянутых выше упражнения очень хороши для работы над способностью сосредоточивать внимание. Многие люди, у которых сложности с эмоциональной регуляцией или с контролем над импульсивностью, имеют большие трудности с сосредоточением внимания. Если они будут больше практиковать эти упражнения, их контроль внимания будет постепенно повышаться.

**в) Наблюдение за вагонами поезда**

*Представьте себе, что вы сидите на холме рядом с железнодорожными путями, наблюдая за вагонами поезда, проезжающими мимо... Представьте себе, что мысли, образы, ощущения и чувства — это вагоны поезда... Просто наблюдайте за проходящими мимо вагонами поезда... Не прыгайте в поезд... Просто наблюдайте, как вагоны поезда проходят мимо... Если вы обнаружите, что сели в поезд, соскочите и снова наблюдайте... Просто отметьте, что вы запрыгнули в поезд... наблюдайте за вагонами поезда... снова наблюдайте за своим разумом.*

**Примечание для тренеров.** Существует множество вариаций образов вагонов поезда. Вы можете заменить их лодками на озере, овцами, проходящими мимо, и т.д.

**г) Наблюдение за облаками в небе**

*Представьте себе, что ваш разум — это небо, а ваши мысли, ощущения и чувства — это облака... Спокойно наблюдайте за каждым облаком, как оно проплывает... или пробегает... мимо вас.*

✓ **Е. Обзор упражнений для практики наблюдения между занятиями**

Важно пройти некоторые из этих упражнений с участниками, если они не практиковались на занятиях. Если время ограничено, пролистайте с

участниками *Осознанность: раздаточный материал 5* просто для того, чтобы они увидели, что есть много способов практиковать наблюдение. Если у вас есть время, попросите участников пересмотреть некоторые идеи и отметить упражнения, которые, по их мнению, будут для них полезны.

## V. Навыки осознанности “что”: описание (Осознанность: раздаточный материал 4–4б)

**Важно.** Описание — второй из трех навыков осознанности “что”; это передача словами того, что мы наблюдаем.

**Осознанность. Раздаточный материал 4: контроль над разумом; навыки осознанности “что”.** Этот же раздаточный материал используется при обучении навыку наблюдать. Вернитесь к разделу “Описание” этого раздаточного материала вместе с участниками.




**Осознанность. Раздаточный материал 4б: идеи для практики навыка описания (дополнительно).** Как и в предыдущих тренировочных раздаточных материалах, список, представленный там, может быть слишком сложным; если это так, его следует пропустить. Большая часть практики навыка описания состоит в заполнении рабочих листов, но этот материал можно использовать и для поиска конкретных упражнений в тех областях, в которых у участников возникают проблемы с точным описанием.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б, 2в: практика базовых навыков осознанности.** Эти формы предназначены для практики навыков мудрого разума — навыков осознанности “что” и “как”. Инструкции по их использованию ищите в разделе II этой главы.

**Осознанность. Рабочий лист 4: навыки осознанности “что”; наблюдение, описание, участие; Осознанность. Рабочий лист 4а: контрольный перечень наблюдения, описания, участия; Осознанность. Рабочий лист 4б: календарь наблюдения, описания, участия.** Эти формы также используются при обучении навыку наблюдения. Выберите одну из них и раздайте участникам по экземпляру или позвольте им выбрать самостоятельно. Акцент при обучении навыку описания делается на проверке написанного, чтобы быть уверенным в соответствии тому, что наблюдалось, — не больше и не меньше. Навык описания требуется при заполнении всех рабочих листов в ДПТ. В каждом из них от участников требуется описать то, что они наблюдали. Чтобы обучить участников навыку описания, важно пересмотреть рабочие листы всех модулей, а не только модуля осознанности.

### A. Для чего необходимо описывать

**Примечание для тренеров.** Вы можете сразу начать обучение этому навыку с использования упражнений до того, как объясните, что вы подразумеваете под навыками описания.

- ✓  **Практическое упражнение.** Глядя прямо в глаза одному из участников, попросите его рассказать вам, о чем вы думаете. Настаивайте на этом. Если человек не может, обратитесь к другому участнику группы и попросите его описать то, о чем вы думаете. Настаивайте на этом! Не сдавайтесь. Требовательно заявите: "Другие люди говорят вам, о чем вы думаете. Почему же вы не можете сказать мне, о чем я думаю?" Если они не могут, обсудите, как часто мы думаем, что мы знаем, о чем думает другой человек. Разберите случаи, когда другие настаивают на том, что знают, о чем думают участники, но на самом деле они этого не знают.
  
- ✓  **Практическое упражнение.** Повернитесь к одному из участников и скажите: "Я действительно устала, уже поздно". Затем попросите его описать причину вашего намерения или мотива сказать это. Настаивайте на этом. Если участник не может этого сделать или ошибается, попросите другого участника. Обсудите, как часто мы думаем, что знаем мотивы других людей. Разберите случаи, когда другие настаивают, что знают, о чем думают участники, но на самом деле это не так. Какие чувства это вызывает у участников?
  
- ✓  **Практическое упражнение.** Попросите одного из участников описать, что вы делаете завтра. Настаивайте на этом. Если этот человек не может этого сделать, обратитесь к другому члену группы и попросите его о том же. Действуйте так, будто вы ожидаете от участников, что они смогут это сделать. Если они не могут, обсудите, как часто мы говорим о будущем ("Я не могу этого сделать" или "Я никогда этого не сделаю") так, будто описываем факты. Разберите случаи, когда другие действовали так, как будто могут описать то, что участники собираются делать или не делать (как будто они знают факты). Спросите: "Что хуже — самим описывать свое будущее как факт или позволять другим делать это вместо вас?"

### 1. Описание отделяет наблюдаемое от ненаблюдаемого

Навык описывать развивает способность отсортировать и отделять наблюдения от представлений и мыслей о том, что мы наблюдаем. Подмена представлений о событиях самими событиями (например, реагирование на мысли и представления, как если бы они были фактами) может привести к ненужным эмоциональным стрессам и путанице.

*Пример.* "Если вы узнаете, что ваш ребенок украл деньги, ваш разум может сразу описать это как «мой ребенок может оказаться в тюрьме», и это описание вызывает эмоциональное страдание".

Такие реакции на мысли о событиях, как если бы они были фактами, могут привести к неэффективным действиям, поскольку мысли не соответствуют реальному событию.



*Пример.* “Если вы описываете ситуацию как то, что ваш парень вас не любит, потому что еще не одет, когда вы заходите домой перед тем, как пойти с ним на праздничный ужин в честь вашего дня рождения, вы можете испортить свои шансы на приятное совместное времяпровождение”.

## **2. Описание предполагает обратную связь от окружающих**

Те, кто окружает нас, могут исправить или подтвердить наше восприятие и описание событий.

*Пример.* Подумайте о том, как учатся дети: они произносят слова, а родители и другие люди их исправляют, пока они не станут точными в описании наблюдаемого.

*Пример.* В дзэне беседа с учителем, которая называется *докусан*, дает ученикам возможность описать свой опыт во время практики осознанности. Важной составляющей этих бесед является то, что учитель помогает отказаться от объяснений и анализа окружающего мира и вместо этого реагировать на то, что наблюдается.

*Пример.* Часто после вечеринки один человек описывает события другому, присутствовавшему там, и спрашивает, видел ли он то же самое. Также это может быть очень важным, когда мы советуемся с кем-то о межличностных проблемах на работе или в других ситуациях.

## **3. Запись описания наблюдений позволяет наблюдать за информацией**

Наблюдение, как обсуждалось выше, может изменить поведение в нужном направлении. С помощью навыка описывать мы также иногда обрабатываем информацию, которую наблюдаем. Многие люди, например, находят ведение дневников очень полезным в структурировании событий, которые они наблюдают на протяжении своей жизни.

**Данные исследований.** Описание и обозначение эмоций позволяет ими управлять [45]. Визуализация деятельности мозга показывает, что, когда люди описывают свои эмоциональные реакции, сам акт называния эмоций изменяет мозг в направлении их управления [46].

## ✓ Б. Описание: как практиковать?

### ✓ 1. Описывать значит переводить наблюдаемое в слова

Навык описания — это наложение слов на опыт. Описание следует за наблюдением; оно обозначает то, что мы наблюдаем. Правдивое описание просто состоит в том, чтобы придерживаться фактов.

*Пример.* Если я смотрю на картину, в голову могут прийти слова “пейзаж”, “зеленый”, “желтый” и “мазки кисти”. Это будет примером описания. Это просто применение базовых дескрипторов к тому, что есть.

*Пример.* Описывая внутренний опыт, я могла бы сказать: “Я наблюдаю возникающее чувство грусти”.

**Предмет обсуждения.** Обсудите разницу между навыками описания и наблюдения. Опять же, наблюдение похоже на ощущение без слов. Описание — это использование слов или мыслей для обозначения того, что наблюдается.

✓ **Практическое упражнение.** Нарисуйте рис. 7.3 на доске или измените черты своего лица, чтобы имитировать эмоциональное выражение, подобное тому, которое возникает, когда человек испытывает грусть, гнев или страх. Немного утрируйте выражение своего лица. Затем попросите участников описать ваше лицо. Скорее всего, они будут использовать термины для обозначения эмоций (“грустный”, “сердитый”, “испуганный”). Дайте возможность многим людям высказаться, затем отметьте, что никто не наблюдал эмоцию. Они наблюдали особенности вашего лица (например, сдвинутые брови, складки на лбу, сильно сжатые губы и т.д.). Скажите им: “Подсказка, как описывать вещи, состоит в том, чтобы представить, что вы инструктируете кого-то, как рисовать что-то, или даете инструкцию оператору, как соединить отдельные сцены в один фильм”.



*Рис. 7.3. Выражение лица, предлагаемое участникам для практики описания*

### ✓ 2. Что невозможно наблюдать, нельзя описать

Никто никогда непосредственно не наблюдал за мыслями, намерениями или эмоциями другого человека.

#### ✓ а) Никто не может наблюдать чужие мысли


Хотя мы можем наблюдать мысли, которые проходят через наш разум, мы можем только допустить или угадать, о чем думает другой человек. Предположения о том, что думают другие, — это только предположения в нашем собственном разуме.

*Пример.* “Вы думаете, что я лгу” — это не описание наблюдения. “У меня появилась мысль, что вы думаете, что я лгу” — это описание.


*Пример.* “Ты просто придумываешь, как уйти с вечеринки вместе со мной” — не описание наблюдения. “Я думаю (или полагаю), что ты пытаешься придумать способы уйти с вечеринки вместе со мной” — это описание. Сообщите участникам: “Замечайте также, что, когда предложение оформлено таким образом, вы разъясняете и описываете собственные мысли”.

*Пример.* “Вы не согласны” не является описанием. “Я думаю, что вы не согласны” — это описание. “Когда вы делаете X, я чувствую (или думаю) Y” — хороший способ описать личные реакции на то, что говорят другие.

*Пример.* “Когда вы поднимаете брови и поджимаете свои губы (X), я начинаю думать, что вы думаете, будто я лгу (Y)” — это также является формой описания. Скажите участникам: “Говоря таким образом, вы показываете, что описываете свои мысли, которые можете наблюдать”.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите, что описание мыслей как мыслей предполагает, что кто-то заметит, что это мысль, а не факт. Приведите примеры различий между мыслью “Ты меня не хочешь” и тем, когда другой человек на самом деле вас не хочет; или мыслью “Я — придурок” и на самом деле быть придурком. Послушайте обратную связь. Приведите много примеров. Очень важно, чтобы участники понимали эту разницу.

 **Предмет обсуждения.** Узнайте, были ли среди участников случаи, когда другие неправильно понимали их мысли. Обсудите, как они это чувствовали.

 **Практическое упражнение.** Попросите участников практиковать наблюдение за мыслями и обозначение их как мыслей. Предложите маркировать их по категориям (например, “мысли о себе”, “мысли о других” и т.д.). Используйте упражнение с лентой конвейера, описанное ранее в этой главе, но на этот раз в отношении мыслей и чувств,двигающихся по ленте, которые участникам нужно сортировать по категориям: “Например, вы можете иметь одну коробку для любых мыслей, одну коробку — для ощущений в вашем теле и одну коробку — для побуждений сделать что-то (таких, например, как прекратить описывать)”.

✓ **б) Никто не может наблюдать чужие намерения**

Разговор о предполагаемых намерениях других не является описанием и может вызвать проблемы. Это так, потому что: 1) очень трудно правильно прочитывать намерения других людей; 2) неверно

охарактеризованные намерения других людей могут восприниматься как очень болезненные, особенно если они являются социально неприемлемыми намерениями. Люди часто обращают внимание на последствия того, что делают другие, а затем предполагают, что эти последствия были преднамеренными.

*Пример.* “Я чувствую, что мной манипулируют” переводится как “Ты мной манипулируешь”.

*Пример.* “Мне очень больно” переводится как “Ты сделал мне больно”.

*Пример.* “Когда вы говорите мне, что бросите школу, если я не переведу вас в лучший класс, я чувствую, что мной манипулируют” — более точный пример описания.

#### ✓ в) Никто не может наблюдать чужие чувства или эмоции

Мы не можем видеть изнутри переживаемые компоненты эмоций. Однако мы можем наблюдать многие компоненты эмоций, такие как выражение лица, позы, вербальные выражения эмоций и связанные с эмоциями действия. Но экспрессивное поведение может вводить в заблуждение. Выражения, связанные с различными эмоциями, могут быть очень схожими, и из-за этого мы можем часто ошибаться в своих представлениях относительно эмоций других людей.

*Пример.* Многие люди издают такие звуки, как будто сердятся или раздражены, когда очень озабочены.

*Пример.* Люди часто уходят от других, когда им стыдно, что заставляет других говорить, будто они злы.

Также мы часто ошибочно предполагаем, что человек, который что-то делает, должен был захотеть сделать это, хотя на самом деле его принудили к этому или он боялся отказаться. То же самое верно, когда мы думаем о вещах, которые человек не делает. Мы можем предположить: “Если бы вы хотели, вы бы сделали это”.

*Пример.* Человеку с проблемой алкоголя, у которого снова возник срыв, мы можем некорректно сказать: “Ты просто не хочешь оставаться трезвым”.

*Пример.* Если мы позвоним человеку поздней ночью и он опрометчиво нам вежливо ответит, мы можем некорректно предположить, что он хочет с нами поговорить.

**Предмет обсуждения.** Иногда проще пройти этот пункт, если попросить участников вспомнить те случаи, когда люди “неправильно” описывали их мысли или чувства. Также попросите их вспомнить случаи, когда они сами неправильно описывали чужие эмоции, мысли или намерения. Выделите здесь разницу между выводами и описаниями, основанными на наблюдении.

**Примечание для тренеров.** Описание подобно проверке фактов — навыку эмоциональной регуляции (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8*).

✓ г) **Никто не может наблюдать чужие идеи и смыслы, причины и изменения в явлениях**

Идеи и смыслы — это результаты объединения в нашем сознании ряда наблюдений для их понимания. Причины и изменения вытекают из наблюдения мира и логических выводов из наших наблюдений.

*Пример.* Скажите участникам: “Я вижу, что ты ударил по шару кием, и шар движется; я делаю вывод, что удар по шару вызвал движение. Но я не наблюдаю «причину», потому что это понятие, а я не могу наблюдать понятие”.

Выводы и сравнения, такие как “больше” или “меньше” и любые различия между вещами, также являются результатом умственных вычислений, происходящих в нашем сознании.

*Пример.* Мы видим, что человек ведет себя очень раздраженно в один день и очень спокойно — на следующий день. Мы можем сказать: “Я вижу, что ты спокойнее, чем был вчера”. Собственно, утверждение основано на сравнении в нашем разуме того, что мы наблюдали в один день, и того, что мы наблюдаем сегодня, а затем на формулировании заключения. Но выводы о вещах и о том, как они изменяются, — это понятия, а не сами наблюдаемые вещи. Конечно, мы можем наблюдать получаемые нами выводы в нашем разуме.

## **В. Упражнения для практики навыка описания**

Подобно вводным упражнениям для навыка наблюдения, предложенным выше, это очень короткие упражнения, которые можно легко выполнить в начале обучения навыку описания. Вы можете провести одно или несколько подряд упражнений, а затем попросить участников поделиться своими переживаниями. Можно добавлять инструкции или вопросы, помогающие лучше освоить материал. Эти упражнения не требуют создания предварительного настроения.

- “Наблюдайте и затем опишите первую мысль, пришедшую вам в голову”.
- “Наблюдайте и затем опишите картину на стене или предмет на столе”.
- “В течение нескольких минут наблюдайте звуки в комнате и затем опишите звуки, которые слышали”.
- “Наблюдайте ощущения тела и опишите одно или больше своих телесных ощущений”.
- “Наблюдайте ваши мысли как объекты на конвейере. По мере их поступления определите, к какой категории их можно отнести, например мысли-планы или мысли-тревоги”.

### ✓ Г. Обзор упражнений для практики навыка описания между занятиями

*Осознанность: раздаточный материал 4б* содержит список идей для практики навыка описания. Важно разобрать некоторые из них с участниками группы.

## VI. Навыки осознанности “что”: участие (Осознанность: раздаточный материал 4–4в)

**Важно.** Участие — это третий навык “что” из навыков осознанности, который означает полное погружение в то, что человек делает.

**Осознанность. Раздаточный материал 4:** открывая свое сознание; навыки осознанности “что”. Это тот самый раздаточный материал, который использовался при обучении навыкам наблюдения и описания. Изучите раздел “Участие” этого раздаточного материала вместе с членами группы.

**Осознанность. Раздаточный материал 4в:** идеи для практики навыка участия. Нередко участники с трудом находят способы практиковать навык участия. Это особенно трудно для застенчивых людей. Этот раздаточный материал может использоваться как хороший источник идей для практики.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б:** практика базовых навыков осознанности; **Осознанность. Рабочий лист 3в:** календарь базовых навыков осознанности; **Осознанность. Рабочий лист 4:** навыки осознанности “что”; наблюдение, описание, участие; **Осознанность. Рабочий лист 4а:** контрольный перечень наблюдения, описания, участия; **Осознанность. Рабочий лист 4б:** календарь наблюдения, описания, участия. Это те же формы, которые использовались при обучении навыкам наблюдения и описания. Попросите каждого участника описать свою практику навыка участия. Важно во время проверки домашнего задания довести до группы, что домашнее задание — это именно практика навыков в течение недели, а не письменное описание полученного опыта.

## ✓ А. Что такое участие

Навык участия — это полное и осознанное погружение в жизнь как таковую, безоценочно, в настоящем моменте. Участие — основная цель осознанности.

**Примечание для тренеров.** Не думайте, что вы должны каждый раз обсуждать все эти пункты. Помните, что вы будете несколько раз возвращаться к обучению этому навыку, и тогда можно будет изучить оставшиеся пункты.

## Б. Для чего участвовать?

### ✓ 1. Переживание потока связано с участием

Состояние потока рассматривается как оптимальное переживание — несовместимое со скукой, сопровождающееся интенсивным удовольствием и чувством контроля. Это неотъемлемая характеристика “пиковых переживаний” [47].

*Пример.* Будучи полностью погруженным в какое-либо занятие, подобное бегу или езде на лыжах, можно испытать чувство максимального удовольствия или переживание экстаза.

### 2. Участие несовместимо с осознанием себя в отрыве от деятельности

Когда мы становимся частью того, что делаем, происходит слияние действия и осознания таким образом, что мы не осознаем себя в отрыве от своей деятельности.

### 3. Участие несовместимо с чувством непричастности

Становясь частью того, что мы делаем, мы уже не осознаем себя в отрыве от дела или окружения. Теряется осознание того, что мы существуем отдельно от всего остального. Мы забываем себя — и внутри, и вовне.

### 4. Когда мы участвуем, усилия кажутся естественными и простыми

В состоянии потока действовать очень легко. Мы полностью поглощены тем, что мы делаем, что происходит. Мы полностью осознаем ощущения движения, скорости и легкости. Жизнь и наши дела становятся похожими на танец. Кажется, что даже серьезные усилия даются легко и просто.

### **5. Участвуя, мы присутствуем в собственной жизни и в жизни близких**

Становясь тем, что мы делаем, мы не пропускаем собственную жизнь. Также мы не теряем возможность быть частью жизни других людей. Сострадание и любовь к самому себе и к другим требуют вашего присутствия.

### **6. Участие — это основная характеристика искусного поведения**

Чтобы стать специалистом в какой-либо области, нужно постоянно углубляться в свой предмет и изучать его. Компетентные действия требуют осознанного понимания предмета без отвлечения на размышления о себе, других или даже о самом предмете. Человек, который думает о беге во время прохождения дистанции, проигрывает соревнование. Для успеха актер должен вжиться в роль. Великий танцор сам становится танцем. На Олимпийских играх гимнасты отпускают свои тела выполнять поставленные задачи.

## **✓ В. Как научиться участию**

Озвучьте участникам одно или несколько утверждений.

- “Погрузитесь в переживание происходящего. Окунитесь в настоящее”.
- “Погрузитесь в какую-либо деятельность полностью”.
- “Не отделяйте себя от текущих событий и взаимодействий. Включитесь полностью, погрузите себя в настоящий момент; станьте вовлеченными; присоединитесь”.
- “Станьте единым целым с тем, что делаете”.
- “Отпустите самонаблюдение, действуйте противоположно ему. Отдайтесь настоящему моменту. Сконцентрируйтесь так, чтобы слиться с тем, что делаете, — будто сейчас есть только то, чем вы заняты”.
- “Действуйте интуитивно из состояния мудрого разума, делайте только то, что требуется в конкретной ситуации”.
- “Следуйте потоку, отвечайте спонтанно”.

*Пример.* Наблюдение и описание подобно “остановись, посмотри и послушай”. Участие подобно прогулке по улице.

*Пример.* Скажите клиентам: “Если идет дождь, просто играйте под дождем, бегайте по лужам, как ребенок; наслаждайтесь дождем”.



## ✓ Г. Как выбрать, когда наблюдать, когда описывать, а когда участвовать

### 1. Наблюдайте и описывайте, когда появляется что-то новое или сложное

Дайте участникам инструкции: “Выходите из состояния участия в какой-либо деятельности, когда допускаете ошибки или не знаете, как поступить с чем-либо. В состоянии участия вы осознаете, но активно не сосредоточиваете внимание на себе и не анализируете, что именно делаете. Время от времени нужно отступить, приостановиться и обратить внимание на то, что вы делаете. В частности, когда замечаете проблему в своей жизни, отступите, активно наблюдайте и описывайте и проблемную ситуацию, и реакции на нее. Затем вы можете выяснить, что делаете неправильно, понять, какие навыки требуются для решения проблемы, и вернуться к полному участию”.

*Пример.* Вы можете играть на пианино по-настоящему хорошо, только если полностью участвуете в процессе игры. Но если вы научились неправильной технике, то, возможно, захотите переучиться. Для этого вы должны отстраненно наблюдать и описывать то, что делаете неправильно. Затем нужно практиковать снова и снова, пока не научитесь. После этого вы можете прекратить наблюдение и вернуться к полному участию.

**Предмет обсуждения.** Немного отстраниться от участия нужно, чтобы понять и улучшить ситуацию. Поделитесь примерами участия (например, при вождении автомобиля): “Если вы приехали в Англию, где принято левостороннее движение, вам срочно нужно остановиться, понаблюдать и описать происходящее”. Попросите участников привести примеры из своей жизни.

### 2. Активно практикуйте самый сложный для вас навык

Скажите клиентам: “Активно практикуйте тот навык осознанности, который является для вас самым сложным. Разные люди имеют трудности с разными навыками”. Приведите следующие примеры.

✓ *Пример.* Одни люди настолько активно участвуют в происходящем, что это становится их проблемой. Они не замечают, что участвуют таким образом, что других это просто сводит с ума. Другие люди испытывают трудности с участием, особенно это касается застенчивых, социально тревожных и людей, которые боятся неудач. Все, что они делают, — это остаются в стороне и наблюдают. Третьи обладают постоянно занятым, аналитическим разумом. Они также

избегают проживания настоящего момента, вместо этого наблюдая, анализируя, размышляя, руминируя по поводу всего происходящего. Жизнь тогда похожа на бесконечный бег по кругу. Описание до изнурительного состояния.

**Предмет обсуждения.** Важно подчеркнуть, что лучше всего практиковать тот навык, который наиболее трудный или наиболее востребованный для конкретного участника. Обсудите с участниками, какие навыки осознанности “что” (наблюдение, описание или участие) являются их сильными сторонами, а какие — слабыми. Так они смогут определиться, какой из навыков следует практиковать наиболее активно.

**Предмет обсуждения.** Обсудите отношения между тремя навыками осознанности. Напомните участникам: “Когда вы наблюдаете — наблюдайте; когда вы описываете — описывайте; когда вы участвуете — участвуйте”.

## **Д. Упражнения для практики навыка участия**

### **1. Клуб смеха**

Объясните участникам, что смех оказывает самое положительное воздействие на здоровье и ощущение счастья. Предложите всем начать смеяться вместе с вами и продолжать, пока вы не остановитесь. Затем начните смеяться, продолжайте в течение нескольких минут. (Не волнуйтесь, если некоторые отказываются, просто подождите, — очень сложно сдерживать смех, когда другие смеются.)

### **2. Звуковой мяч [44]**

Игра заключается в том, что нужно бросать и ловить звуки. Чтобы бросить звук, участник группы поднимает свои руки вверх, чуть наклоняется по направлению к другому участнику и имитирует бросок к нему баскетбольного мяча, произнося в это время какой-либо звук (“уух”, например). Как правило, это звук, который может быть произнесен нараспев. Участник, “поймавший” звук, подносит руки к ушам, отклонившись назад, и имитирует пойманный звук. Затем он бросает следующему участнику другой звук и т.д. Попросите всех встать в круг и потренируйтесь, пока это не станет похожим на игру. Идея заключается в том, чтобы бросать и ловить звук настолько быстро, насколько это возможно для каждого из участников.

### **3. Танец дождя**

Предложите всем встать в круг. Инструкция такова: повторять те же самые движения, что и сосед слева, изменяя движения в тот

момент, когда сосед слева начинает двигаться иначе. Подчеркните, что участники не должны смотреть на ведущего, а должны сосредоточиться на соседе слева. Сначала потрите свои ладони движениями сверху вниз. После того как все, включая вашего соседа слева, начнут потирать ладони, прекращайте их тереть и начните щелкать пальцами. Далее: поглаживайте бедра, делайте шаги на месте, снова поглаживайте бедра, снова щелкайте пальцами, снова потрите ладони, замрите неподвижно. Это упражнение называется “танец дождя”, потому что во время выполнения группа звучит, как дождь в лесу.

#### ✓ 4. Импровизация

Импровизация — это очень веселое упражнение, которое включает в себя практику осознанного участия и спонтанности. Она также предусматривает отказ от разделения себя и других путем погружения в сюжет истории, разворачивающейся по мере вступления в действие новых участников. Если у вас на примете есть преподаватель импровизации или один из ведущих имеет опыт работы с импровизацией, то это отличный способ попрактиковаться в практике навыка осознанного участия.

##### а) Импровизация 1

Для начала все встают или садятся кругом. Сообщите участникам, что смысл этой практики осознанности — стать частью того сообщества, которым является группа в кругу. Стать частью круга можно, продолжая историю, которую сочиняет группа. Первый человек, начиная историю, просто произносит любое слово. Следующий — как можно быстрее добавляет второе слово. Далее каждый добавляет по слову, но так, чтобы продолжать линию получающейся истории. Предложите участникам отказаться от продумывания хода истории наперед и не застревать на какой-то одной сюжетной линии, например “Один... мальчик... однажды... упал... с неба...”

##### б) Импровизация 2

Упражнение идентично предыдущему, только участники произносят не по одному слову, а по одной фразе, сочиняя какую-то историю, например “Где-то давным-давно... жил-был большой медведь... этот медведь был свирепым... но еще он был хорошим... маленький мальчик рядом с собой... увидел медведя...”

### 5. Гребни, гребни

Разделите участников на две, три или четыре группы и затем спойте песню *Row, Row, Row Your Boat* (“Гребни, гребни в своей лодке”) последовательно, каждая команда поет свои слова. Вот текст: а) “Row, row, row your boat”, б) “Gently down the stream”, в) “Merrily, merrily, merrily, merrily”, г) “Life is but a dream”. Во время пения участники могут изображать пантомиму: а) движения в гребле; б) руки поднимают немного вверх и затем вниз, как бы показывая движение вниз по течению; в) руки вверх и голова движется из стороны в сторону; г) ладони сложены вместе и приложены к щеке, наклоненной вбок головы (как будто засыпая).

### 6. Танцы

Есть множество народных танцев-хороводов, которые группа может танцевать под музыку. Два простых танца описаны ниже [48].

#### а) Пастуший танец

Встаньте в круг, руки в стороны, правая ладонь смотрит вверх, левая вниз, соедините руки с руками партнеров, танец на четыре счета: 1 — левая нога вперед, 2 — влево, 3 — назад, 4 — на место, затем то же самое правой, затем приставным шагом (шаг левой ногой влево — шаг правой ногой к левой). Танцуем эти последовательности по кругу до конца песни. Можно танцевать под любую музыку на четыре счета. Музыка, которую мы используем, — это *Shepherd's Dance* [49]. Когда этой музыки нет, поем песню *We Shall Overcome*.

#### б) Танец-приглашение

Важна инструкция в самом начале. Перед началом упражнения скажите участникам: “Пригласите человека из вашей жизни (живого или умершего) танцевать с вами”. Далее, став в круг, вытяните руки вперед, ладонями вверх, как бы приглашая танцевать. Спина прямая... Танец включает в себя два шага вправо и один шаг влево: 1) шаг правой ногой вправо, левой ногой вправо рядом с правой ногой; и 2) повторить. Затем 3) шаг левой ногой влево, правой ногой влево рядом с левой ногой. Скажите участникам: “Когда вы движетесь вправо, поверните бедра и туловище в правую сторону. Затем, когда вы двигаетесь влево, поверните бедра и туловище влево. Повторяйте последовательность, пока музыка не остановится”. Можно танцевать под *Red Rain* Марии Фарантури ([www.youtube.com/watch?v=BVsHTWLYu9g](http://www.youtube.com/watch?v=BVsHTWLYu9g)) (начните первый шаг вправо примерно

на 48-й секунде). Этот танец также можно танцевать под *Nada Te Turbe*, гимн, который возник в религиозной общине Тэээ в Испании, там гораздо более простой ритм. Подойдет также любая другая музыка с подобным ритмом. Я обычно начинаю с *Nada Te Turbe*, а затем перехожу к *Red Rain*.

**Примечание для тренеров.** Идея приглашать на танец воображаемых партнеров пришла из моих переживаний, связанных с этим танцем, поучаствовать в котором я всегда приглашаю всех пациентов психиатрических клиник мира. Когда я впервые предложила так сделать своим аспирантам, они нашли все это весьма трогательным и многие плакали. Так что будьте готовы к эмоциональной реакции участников. Убедитесь, что участники делятся своими переживаниями после танцев.

### 7. Ходьба

Попросите всех встать в одну линию, а затем походить в течение нескольких минут, следуя темпу ведущего. Попросите участников находиться примерно на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

### 8. Обратное письмо [50]

Дайте каждому участнику лист бумаги и карандаш. Попросите их держать карандаш неведущей рукой и написать алфавит в обратном направлении — от Я до А. Разновидность упражнения — письмо неведущей рукой: попросите участников описать свои любимые каникулы или воспоминание. Затем попросите их обсудить свой опыт.

### 9. Оригами

Возьмите простую инструкцию по изготовлению оригами (инструкции по изготовлению коробки достаточно легко следовать). Раздайте гладкие листы бумаги и попросите группу складывать листы вслед за вами. Объясняйте шаг за шагом. Когда оригами готовы, вы можете обсудить это с участниками. Во-первых, вы можете обсудить возможность участников оставаться осознанными, отмечать оценочность или безоценочность и т.д. Во-вторых, вы можете обсудить, как лист бумаги, который был квадратом или прямоугольником, теперь изменился (приобрел различные функции, форму и т.д.).

### 10. Перемена мест

В наших группах участники, как правило, предпочитают сидеть на привычных местах. Перед началом выполнения данного упражнения подождите, пока все члены группы сядут. Дайте общую инструкцию:

наблюдать и быть осознанными к происходящему. Затем попросите всех встать и пересечь на место в противоположной стороне помещения. Обсудите в терминах осознанности как готовность, так сопротивление изменениям. Попросите участников поделиться наблюдениями о том, что они видели или испытывали, сменив свои привычные места.

### **11. Упражнение с яйцами**

Этому упражнению я научилась у китайского психиатра, который посетил мою клинику. Принесите набор сырых яиц комнатной температуры. Освободите пространство на столе (не используйте скатерть). Дайте каждому участнику яйцо. Попросите каждого члена группы, аккуратно удерживая яйцо, поставить его тупым концом на поверхность стола и попытаться установить его так, чтобы, когда он уберет пальцы, яйцо осталось стоять. Продолжайте, пока большинство участников не поставят яйца.

**Примечание для тренеров.** Важно самому научиться делать это упражнение, прежде чем предлагать его участникам. Это потребует большего сосредоточения и осознанности, чем вы, возможно, ожидаете.

### **12. Каллиграфия**

Каллиграфия является выразительной и гармоничной формой письма. Если у вас есть учитель каллиграфии, который может прийти в группу, чтобы дать урок (или книги по каллиграфии), каллиграфия может стать прекрасной практикой осознанности, так как требует осознанного сосредоточения на настоящем моменте. Для работы в группе вам понадобятся бумага, ручки или кисти и тушь.

### **13. Икебана**

Икебана — это тщательно разработанная форма японской флористики. Как и в каллиграфии, хорошая работа требует сосредоточения и осознания настоящего момента. Если у вас есть учитель икебаны, который может прийти в группу, чтобы дать урок (или книги по икебанае), это может стать хорошей практикой осознанности для участников. Вам понадобятся цветы и листья или ветки.

### **14. Станьте счетом своего дыхания**

Дайте инструкцию участникам: “Станьте счетом своего дыхания. Станьте единицей, когда считаете «1»; станете двойкой, когда считаете «2», и т.д.”

### **15. Тай-чи, цигун, хатха-йога, духовный танец**

Есть очень много форм осознанных движений, в том числе боевые искусства, йога и танцы. Практикуйте сосредоточенно и с осознанием настоящего момента движения тела. Каждая из них является длительной практикой осознанности.

### **16. Движения руками [44]**

Пусть члены группы станут вокруг овального или прямоугольного стола. Каждый участник получает указание положить свою левую ладонь на стол. Затем каждый участник кладет свою правую ладонь под левую ладонь соседа справа. Один из участников начинает, отрывая свою правую ладонь от стола и быстро возвращая ее обратно. Участник справа от него быстро поднимает свою правую ладонь. Движения руками продолжают по кругу последовательно, пока кто-то не сделает движение двумя руками. Это меняет направление движения рук, и они продолжают двигаться в обратном направлении, пока кто-то снова не сделает движение двумя руками. Тот, кто поднимает свою руку слишком рано или слишком поздно, убирает эту руку, оставляет другую руку на столе (если другая рука не ошибалась). Упражнение продолжается до тех пор, пока не останется пара рук.

### **17. Ящик, хрящик, спичка [44]**

Все члены группы получают указание сказать "ящик", когда перекрещивают грудную клетку левой или правой рукой, указывая ею соответственно вправо либо влево; сказать "хрящик", когда они поднимают свою левую или правую руку над головой и указывают влево или вправо; и сказать "спичка", когда они указывают на кого-нибудь в круге (тогда ему не нужно указывать влево или вправо). Любой из участников произносит "ящик", одновременно указывая влево либо вправо. Тот, на кого он указывает, говорит "хрящик", одновременно указывая влево или вправо. В свою очередь, этот участник говорит "спичка", указывая на кого-либо из круга. Последний говорит "хрящик", начиная новую последовательность. Любой, кто промахивается или ошибается, пытаясь поддерживать достаточно быстрый темп, исключается из этой части упражнения. Такие члены группы становятся "отвлекающими" и стоят вне круга, пытаясь отвлечь участников (устно, без физического контакта). Последовательность "ящик — хрящик — спичка" продолжается до тех пор, пока в круге останется только два участника.

**18. Слова [44]**

Все члены группы сидят в кругу. Первый член группы произносит слово, участник справа говорит слово, которое начинается на последнюю букву предыдущего слова. Скажите участникам: “Когда вы продолжите движение по кругу, отпустите любые отвлечения. Отмечайте любые оценки, которые вы отпускаете по поводу собственной способности быстро придумывать слова”. Обсудите наблюдения с участниками.

**✓ 19. Единение с Вселенной**

Напомните участникам, что цель участия состоит в том, чтобы ощутить свое единение с Вселенной. Попросите участников закрыть глаза и слушать.

*Сосредоточьте свое внимание на том, как тело касается стула, на котором вы сидите, почувствуйте, как стул принимает вас полностью, держит вас, поддерживает вашу спину и удерживает вас от падения на пол... Заметьте, как стул не сбрасывает вас, говоря, что вы слишком толстая или слишком худая, или неправильная... Обратите внимание на то, как стул принимает вас... Сосредоточьте свое внимание на том, как пол держит стул... ощутите доброту пола, который вас держит, защищая ваши ноги от грязи, прокладывая для вас путь, чтобы добраться до других вещей... Обратите внимание на стены, ограждающие вас в этой комнате, так что все проходящие мимо не слышат, что вы говорите... ощутите доброту стен... Обратите внимание на потолок, защищающий вас от дождя, зимнего холода и жаркого летнего солнца... ощутите доброту потолка... Позвольте себе ощутить поддержку стула, пола, стен, потолка... ощущайте доброту”.*

Вы можете прочитать следующее стихотворение Пэт Шнайдер [51]. В нем подчеркивается мысль, что любовь и принятие — вокруг нас. Идея в том, чтобы освободиться от жестких идей о том, где мы можем найти любовь, признание, уважение и благородство.

**Терпение обычных вещей<sup>1</sup>**

Это похоже на любовь, ведь правда?

Как чашка держит чай,

Как стул стоит уверенно и четко,

<sup>1</sup> Из Schneider, P. (2005). *The patience of ordinary things. In Another river: New and selected poems.* Amherst, MA: Amherst Writers and Artists Press. Copyright 2005 by Pat Schneider. Приведено с разрешения.



Как пол подошвы принимает, обувь и ноги,  
 Как ступни ног узнают, где они найдут поддержку.  
 Я размышляла о терпении привычных нам вещей,  
 О том, как ждет одежда почтительно в шкафу,  
 И мыло тихо сохнет в мыльнице,  
 И полотенца впитывают влагу с нашей кожи,  
 И стройный ряд ступенек...  
 А что великодушней, чем окно?

✓ **Е. Обзор упражнений для практики навыка участия между занятиями**

*Осознанность: раздаточный материал 4в* содержит ряд идей для практики навыка участия. Важно изучить некоторые упражнения с членами группы.

**VII. Навыки осознанности “как”: безоценочность (Осознанность: раздаточный материал 5–5а)**

**Важно.** Навыки осознанности “как” относятся к тому, как наблюдать, описывать и участвовать. Есть три таких навыка: безоценочно, однонаправленно, эффективно. Безоценочно — это значит свободно от оценочных суждений.

**Осознанность. Раздаточный материал 5: открывая свое сознание; навыки осознанности “как”.** Навыки “как” могут быть изучены за одно занятие. Сначала дайте краткий обзор каждого навыка: безоценочно, однонаправленно, эффективно. Основные тезисы можно найти в раздаточном материале. Первое время вам нужно будет уделять больше времени навыку безоценочности, поскольку он сложный для понимания. Он также может быть трудным для понимания самим тренером, поэтому хорошо его освойте, прежде чем обучать. Безоценочно — основа всего обучения осознанности, и поэтому нужно уделять время этому навыку, пока все участники не поймут, что это такое. Важно обратить внимание на особенности этого навыка. Убедитесь, что навык освоен, прежде чем переходить к другому упражнению. У вас будет шанс еще практиковать этот навык во время проверки домашних заданий. Этим навыкам лучше обучать через практику, обратную связь и коучинг.

**Осознанность. Раздаточный материал 5а: идеи для практики навыка безоценочности.** Первые пять практических идей расположены в порядке возрастания от самой простой к самой сложной. Участникам, которым трудно удерживать склонность к оцениванию, можно назначать по одному практическому упражнению в неделю.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б: практика базовых навыков осознанности; Осознанность. Рабочий лист 2в: календарь базовых навыков осознанности.** Эти рабочие листы такие же, как те, которые используются при обучении навыкам “что”: наблюдения, описания и участия. Когда вы будете их предлагать участникам, попросите их практиковать эти навыки *безоценочно*.

**Осознанность. Рабочий лист 5: навыки осознанности “как”; безоценочность, однонаправленность, эффективность.** Эта форма предоставляет возможность для записи практики лишь двух навыков “как” в течение недели.

**Осознанность. Рабочий лист 5а: контрольный перечень для навыков: безоценочность, однонаправленность, эффективность; Осознанность. Рабочий лист 5б: календарь безоценочности, однонаправленности, эффективности; Осознанность. Рабочий лист 5в: календарь безоценочности.** Рабочие листы 5а и 5б предлагают различные формы для записи навыков “как”. Рабочий лист 5в предлагает таблицу для навыка безоценочности. Это особенно полезно, когда вы работаете с клиентом в направлении замены его оценочных мыслей, высказываний, предположений или суждений безоценочными. Эта таблица также может быть весьма полезна для групп ДПТ при работе с типичными оценочными мыслями и допущениями в отношении индивидуальных терапевтов, тренеров или других участников тренинга.

## ✓ **А. Два типа суждений**

Есть два типа суждений: различающие и оценочные.

### ✓ **1. Суждения о различиях**

Суждения о различиях указывают на различие или сходство, соответствие стандартам или фактам.

Некоторые люди получают зарплату за то, чтобы сравнивать вещи со стандартами или предсказывать последствия, т.е. оценивать. Учителя выставляют оценки; бакалейщики выкладывают на прилавок “хорошие” продукты и выбрасывают “плохие”. Слово “хорошо” также используется, чтобы предоставлять детям и взрослым обратную связь об их поведении, давая понять, что продолжать делать, а что прекратить.

*Пример.* Ювелир проводит экспертизу бриллианта на предмет его подлинности.

✓ *Пример.* Судья Верховного Суда выносит вердикт, соответствует ли некий закон Конституции.

*Пример.* Судья Криминального Суда определяет, нарушает ли некое деяние закон.

✓ *Пример.* Члены жюри конкурса правописания определяют, соответствует ли написанное конкурсантами словарным нормам.

*Необходимость оценок сравнения.* Выбор между бассейном с водой и без воды имеет решающее значение, прежде чем пловец нырнет в него. Человека, который может хорошо различать, часто называют “зоркий глаз” (например, мясник, выбирающий своему постоянному покупателю

самый нежный кусок мяса). Распознавание последствий гневного поведения в сравнении с доброжелательным поведением имеет важное значение для построения долгосрочных отношений с людьми.

## ✓ 2. Суждения об оценках

Оценивать — это считать кого-то или что-то хорошим, или плохим, дельным или нет, имеющим ценность или нет.

Оценки — это то, что мы добавляем к фактам. Они основаны на мнениях, личных ценностях и идеях в нашем разуме. Они не являются частью фактической реальности.

## ✓ 3. Отказ от оценок, сохранение различий

Наша цель в отношении навыка безоценочности состоит в том, чтобы отказаться от суждений в категориях “хорошее” и “плохое” и сохранить суждения, которые различают и помогают видеть последствия. Тем не менее иногда проще использовать “хорошее” и “плохое” при описании последствий.

✓ *Пример.* Если рыба несвежая и неприятна на вкус, мы говорим, что это “плохо”. Если она гнилая и отравит вас, мы говорим, что это “плохо”. Если она свежая и не заражена паразитами, мы говорим, что это “хорошо”.

*Пример.* Когда люди причиняют другим вред или все рушат, мы называем их “плохими”. Когда они помогают другим, мы называем их “хорошими”.

*Пример.* Если на праздничном параде идет дождь и люди огорчены, мы называем это “плохим”. Если солнечно и люди счастливы, мы называем это “хорошим”.

*Пример.* Мы говорим, что люди делают “хороший вывод”, когда они способны увидеть последствия своего поведения или решений.

Но не упоминать о последствиях и просто называть людей или события “хорошими” и “плохими” — это легко. Когда мы применяем категории “хорошо” и “плохо”, то часто забываем, что при этом добавляем что-то к действительности. Мы забываем, что этим предсказываем последствия. Мы считаем наши суждения фактами. Другие люди также считают свои суждения о нас фактами.

✓ Оценки сравнения также могут стать субъективными. Оценки сравнения могут превращаться в оценочные, когда мы преувеличиваем различия между двумя вещами. Другими словами, мы описываем то,

что полагаем существенным, а не то, что наблюдаем как существенное. Способность различать людей или идеи основано на оценке определенных характеристик как “хороших” или “плохих”. Когда мы чувствуем угрозу от последствий такого сравнения, легко стать субъективными.

*Пример.* Черные хуже белых.

*Пример.* Женщины глупее мужчин.

*Пример.* Гомосексуалы — порочные люди.

#### 4. Природа оценочных суждений

- ✓ Суждения, которые оценивают что-либо как хорошее или плохое, находятся в разуме наблюдателя. Они не являются объективными качествами того, о чем судит наблюдатель.

Мы осуждаем, когда добавляем к наблюдаемому ценностную оценку. “Хорошее” и “плохое” само по себе никогда не наблюдается. Это качества, приписываемые объектам наблюдателем. Если что-то может быть полезным, ценным или хорошим в глазах одного человека или группы, оно может всегда считаться бесполезным, не имеющим ценности или плохим в глазах другого человека или группы. Важный навык осознанности — не судить подобным образом.

- ✓ *Пример.* В разных культурах одни и те же вещи воспринимаются как хорошие и как плохие. Различные семьи имеют разные значения. В разных школах действуют разные правила, определяющие хорошее и плохое поведение. То же самое верно и в разных компаниях.

- ✓ ☒ **История.** Представьте себе, что тигр преследует человека с намерением поужинать им. Что думает человек? “Нет, нет! Это плохо!” Если тигр ловит человека и наслаждается его вкусом, члены семьи бедолаги могут сказать: “Это ужасно! Это плохо!” Или они могли бы сказать: “Он не должен был быть там один. Егеря на сафари должны были защитить его и ни на миг не оставлять одного” и т.п. Что же говорит тигр? Он удовлетворенно урчит.

#### 5. Природа навыка безоценочности

- ✓ Использовать навык безоценочности — это значит описывать реальность такой, какая она есть, без добавления оценок “хорошо” и “плохо” и т.п.

**Предмет обсуждения.** Обсудите различие между оценками сравнения и оценками отношения. Приведите примеры, когда людей оценивают как хороших или плохих и когда то, что они делают, оценивают в соответствии с некими стандартами. Например, студент может получить посредственную оценку на экзамене по математике, но при этом не почувствовать, что его самого или его работу оценили как “плохую”.

- ☛ **Предмет обсуждения.** Обсудите, когда сравнение характеристик людей может привести к несправедливости, как, например, сравнение по расовому или половому признаку, сексуальной ориентации, возрасту или инвалидности. Хотя те или иные критерии могут быть важными для сравнения, намного более важным может оказаться справедливое суждение о том, насколько значимо наблюдаемое различие. Например, отказ взять на работу танцором безрукого музыканта не означает, что он не может быть нанят в качестве танцора.

## **Б. Зачем стремиться к безоценочности**

### **1. Оценки способны разрушить отношения**

Оценочные суждения могут создать конфликт и испортить отношения с людьми, о которых мы заботимся. Мало кто любит людей, которые нас оценивают. Оценивание со стороны окружающих может заставить человека временно измениться, но чаще это приводит его к избеганию и принятию ответных мер против тех, кто осуждает.

### **2. Оценки отрицательно влияют на эмоции**

Оценочные суждения могут иметь огромное влияние на наши эмоции. Когда мы присваиваем оценку “хорошо” и “плохо” людям или вещам вокруг нас, это может оказать сильное влияние на наши эмоциональные реакции по отношению к тем, кого мы оцениваем. Сложно признать тот факт, что мы сами создали свои оценки и, таким образом, создали те самые события, которые могут дисрегулировать наши эмоции.

- ✓ ☛ **Предмет обсуждения.** Узнайте у членов группы, что им труднее дается больше всего: оценивать себя или других. Часто ли они подвергаются оцениванию со стороны окружающих? Как насчет оценочных суждений, которые они слышат вокруг себя, на радио, телевидении или в Интернете? (Обратите внимание на то, оценивают ли они того, кто оценивает.)

### **3. Изменение причин работает лучше, чем их оценивание**

Все, что происходит во Вселенной, чем-то обусловлено. Изменение причин действеннее, чем оценивание того, что нам не нравится. Иными словами, говорить, что те или иные события “не должны” были произойти или что они “плохие” и “должны” быть иными, неэффективно и не изменит положения вещей. Если мы хотим, чтобы пьяных водителей не было на дороге, необходимо приложить усилия, чтобы заставить их не садиться за руль в состоянии алкогольного опьянения. Нам могут понадобиться более строгие законы против вождения в нетрезвом виде или больше полицейских патрулей, чтобы следить за соблюдением закона. Нам также необходимо обеспечить эффективное

лечение лиц, испытывающих проблемы с алкоголем, и убедить других людей не садиться в машину, водитель которой в нетрезвом состоянии. Кроме того, если мы хотим, чтобы люди поддержали нас своими голосами, мы должны привести им доводы в пользу того, во что сами верим. Нам необходимо будет предоставить убедительные аргументы, чтобы они сами в нас поверили, или предоставить аргументы против иной точки зрения. Или, если мы хотим, чтобы щенок справлял нужду снаружи дома, а не на наших новых коврах, мы должны сформировать новое поведение путем обучения.

- ✓ *Пример.* Стоя возле стола, попросите участников представить себе, что на нем находится бесценная реликвия — белая кружевная скатерть, возраст которой составляет 300 лет и которая все это время хранилась в вашей семье. Затем, держа в руках небольшой предмет, попросите их представить себе, что это стакан красного вина. Бросив предмет на стол, подняв его и бросив снова, спросите: “Должен ли этот стакан красного вина пролиться на стол?” Если кто-либо из участников (или вы сами) скажет “Нет”, другой рукой поймайте предмет, прежде чем он коснется стола. Проговаривая свое нежелание того, чтобы бокал вина пролился на скатерть, вы должны сделать что-то, что воспрепятствовало бы этому. Если затем кто-то из участников (или вы сами) выскажет предположение о том, что бокал вина не упадет на стол, если вы не разомкнете удерживающие его пальцы, скажите, что вы могли бы изменить нейронную деятельность своего мозга для того, чтобы этого не произошло.

**Предмет обсуждения.** Если выдвигаемые требования не изменяют реальность, почему мы продолжаем требовать? Ответ: иногда выдвижение наших требований действительно изменяет реальность. В моменты, когда вы сердитесь, надуваете губы или кричите о несправедливости, которая была кем-то совершена, люди вынуждены измениться — просто для того, чтобы заставить вас вести себя менее раздражающим образом. Расспросите участников о тех случаях, когда такое поведение было актуально для них. Каковы положительные последствия такого поведения? Каковы отрицательные последствия такого поведения? Обсудите.

#### 4. Безоценочность — основа осознанности

Навык безоценочности имеет особое значение для всех видов терапии, основанной на осознанности (в том числе когнитивной терапии на основе осознанности, снижении стресса на основе осознанности и предупреждении срывов на основе осознанности), а также для всех

других методов терапии, которые делают акцент на принятии других, себя и своего поведения. Безоценочность занимает центральное место во всех духовных традициях осознанности.

## ✓ В. Как достичь безоценочности

### 1. Перестаньте все делить на хорошее и плохое

Воспринимайте и описывайте действительность такой, какая она есть. Перестаньте оценивать людей, их поведение, а также события как хорошие или плохие.

*Пример.* Перестаньте говорить о человеке или его поведении в категориях “хорошее” и “плохое”.

*Пример.* Перестаньте характеризовать людей или черты их личности как “бесполезные” либо “чего-то стоящие”.

*Пример.* Перестаньте называть себя “плохим” или “хорошим” человеком.

Цель здесь заключается в том, чтобы занять безоценочную позицию при наблюдении, описании и участии. Осуждение является некой маркировкой или оценкой чего-то как хорошего или плохого, ценного или бесполезного. Быть безоценочным значит перестать давать оценки.

### ✓ 2. Замените оценки простыми утверждениями или описаниями

Цель не в том, чтобы поменять местами слова “плохое” и “хорошее”, и не в том, чтобы заменить “бесполезное” “ценным” или сделать другие аналогичные замены. Если вы хороший, то всегда можете стать плохим; если вы стоите чего-то, то всегда можете стать бесполезным. Во-вторых, замена отрицательного суждения положительным может скрыть отрицательные последствия события. Например, утверждение, что гнилой кусок мяса — это хороший вместо плохого, может заставить кого-то съесть его, а потом заболеть. Идея заключается в том, чтобы полностью устранить оценочность.

*Пример.* При покупке нового дома, вместо того чтобы спросить: “Это хороший дом?”, мы можем спросить: “Понравится ли мне этот дом?” или “Действительно ли этот дом долгое время будет обходиться без ремонта?”, или “Смогу ли я продать его дороже, чем купил?”

*Пример.* Называя подушку “хорошая подушка”, мы используем оценочный стиль вместо того, чтобы сказать: “Мне нравится эта подушка”.

Но означает ли это то, что мы не можем сказать: “Хорошая работа” кому-то или использовать позитивные слова, чтобы хвалить других? Нет! Позитивные суждения имеют гораздо меньше отрицательных последствий, чем негативные. В общем, как только мы уменьшаем нашу внутреннюю оценочность, мы можем вернуться к использованию фразы “хорошая работа” и подобных ей, чтобы характеризовать те или иные явления. Например, если я говорю “хорошая работа” одному из моих учеников после того, как услышала его подход к решению очень сложной проблемы в терапии, я обычно имею в виду “Вы нашли достаточно эффективное решение”. Фраза “хорошая работа”, обращенная к трехлетнему мальчику, который справился с новым заданием, может означать “Я горжусь тобой”.

### ✓ 3. Освободитесь от слова “должен”

Безоценочность включает в себя освобождение от слова “должен”. Это значит освободиться от того, чтобы быть людьми, которые определяют то, каким должен быть мир, и освободиться от требований относительно того, какой должна быть реальность, — просто потому, что мы хотим, чтобы это было именно так. Будучи безоценочными, мы перестаем говорить и думать о том, что все должно быть иначе, чем есть. Мы также перестаем говорить о том, что мы сами должны быть иными.

### ✓ 4. Замените слово “должен” описанием своих чувств или желаний

Безоценочность включает в себя замену слова “должен” описанием того, как мы чувствуем или чего желаем: “Я хочу, чтобы все было иначе”, “Я хочу быть другим, чем сейчас”, “Я надеюсь, что вы будете делать это для меня”. Альтернатива заключается в замене “должен” фразой “это вызвано” или “это обусловлено”: “Все происходит так, как и должно быть, принимая во внимание законы мироздания”.

## ✓ Г. Как понять, что такое безоценочность

### ✓ 1. Безоценочность не означает одобрения либо согласия

Быть безоценочным означает, что у всего есть смысл и все имеет причину. Вместо того чтобы судить о чем-то как о хорошем или плохом, эффективнее описать факты, а затем попытаться разобраться в причинах. Когда вещи, которые носят деструктивный характер, нам не по душе или не соотносятся с нашими ценностями, у нас появляется возможность остановить или изменить их, если мы пытаемся сначала понять, а затем изменить причины. Одним криком “Плохо!” невозможно изменить вещи.



Даже если мы считаем, что в мире существует “злая сила” или “дьявол”, понимание того, как это работает, почему, что и когда действует, является более эффективной стратегией для получения изменений.

**Предмет обсуждения.** Участники могут полагать, что если признают, что нечто “не плохо”, то впоследствии должны будут назвать его “хорошим”, и наоборот. Это верно в случае, если у человека черно-белое мышление, основанное на противопоставлении “хорошее — плохое”. Расспросите участников о случаях, когда другие применяли к ним подобные оценки и когда они сами при этом ни хорошо, ни плохо относились к тому, что делали или думали на самом деле.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников обо всех случаях, когда окружающие называли их “плохими” и ожидали немедленных изменений, по сравнению с теми случаями, когда окружающие пытались помочь им понять причины их собственного поведения и помочь им измениться. Каковы различия?

## ✓ 2. Безоценочность не означает отрицания последствий

Человек, который перестает оценивать, по-прежнему может наблюдать и предсказывать последствия. Часто очень важно наблюдать и помнить последствия поведения и событий, особенно когда последствия имеют либо разрушительное воздействие на то, что мы ценим, или на то, что полезно для нас. И поэтому может быть очень важно сообщить об этих последствиях другим людям. Высказывание “Этот кусок мяса плохой” является сокращенным способом сказать “Здесь содержатся бактерии, и вы можете заболеть, если съедите его”. Высказывание “Эта краска будет выглядеть действительно хорошо в моем доме” означает “Я буду очень рад, если мы используем этот цвет в моем доме”. Поведение, которое разрушительно для других или для себя, по-прежнему может обозначаться как “плохое”. Поведение, которое является конструктивным или полезным для других или самого человека, по-прежнему может обозначаться как “хорошее”.


Оценки часто более просты, чем описания последствий событий. Однако люди часто используют оценочные суждения для краткого описания последствий в течение некоего промежутка времени и в конечном итоге забывают, какие именно последствия они имели в виду. Когда имеется множество отрицательных последствий того или иного поведения, может быть проще использовать слова “хорошо” и “плохо” как краткое описание всего, что происходит.


✓ **Пример.** Говоря, что человек “хорошо рассуждает”, обычно мы имеем в виду, что результаты принятого им решения будут полезными для него самого или других людей.

✓ *Пример.* Во всех обществах убийство оценивается как “плохое деяние”, поскольку его последствия позволяют людям убивать других, когда этого захочется, что приносит вред обществу в целом.

*Пример.* В политике одна сторона говорит: “Это хорошо, хорошо, хорошо”, в то время как другая сторона твердит: “Это плохо, плохо, плохо”. Тем не менее это только их личные оценки.

Легко свести “хорошие” и “плохие” события или поступки к “хорошим” и “плохим” людям.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите разницу между описанием и оценкой. Оценка — это навешивание ярлыков на что-то, например “хорошее” либо “плохое”. Описание — это только факты. Эти факты могут быть чем-то разрушительным или вредным, конструктивным или полезным.

 **Предмет обсуждения.** Приведите примеры, отражающие разницу между оценкой и обозначением последствий: “Ваше поведение ужасно” в сравнении с “Ваше поведение причиняет мне боль”; “Я глупый и плохой” в сравнении с “Я в третий раз пропустил встречу, и поэтому у меня будут неприятности с моими друзьями, если я не изменюсь”.

### **3. Быть безоценочным не означает замалчивать предпочтения и желания**


Просьба об изменении не означает оценочности.

✓ Но предпочтения и желания часто становятся оценками о действительности как таковой.

- Высказывание, что нечто “должно” меняться (желательно, как только мы скажем об этом!), является оценочным.
- Высказывание, что нечто “должно” быть иным, предъявляет требования к действительности.
- Высказывание, что нечто “должно” быть иным, подразумевает, что есть что-то неправильное или плохое в действительности как таковой.
- Высказывание, что нечто “должно” быть иным, подразумевает, что следствие, которое имело свою причину, должно каким-то образом не осуществиться. Это, конечно, потребует изменения законов Мироздания.

✓ Важный момент здесь заключается в следующем: кто так говорит? Если каждый человек имеет представление о должном быть в любой момент времени, мы могли бы сказать, что он имеет право быть Богом. Конечно, это потребовало бы от него величайшей ответственности, так как изменение даже одной вещи, чтобы она могла соответствовать

нашим предпочтениям в определенный день, может иметь непредсказуемые последствия для всей Вселенной.

- ✓  **Практическое упражнение.** Следующее упражнение — хорошее средство продемонстрировать, что “долженствования” на самом деле основываются на предпочтениях. Попросите участника рассказать о том, что, как он полагает, “должно” быть иначе. Затем спросите: “Почему?” Как только человек начнет отвечать, спросите, почему это должно быть именно так. Например, если человек говорит: “Люди должны больше любить ближних”, вы спросите: “Почему люди должны больше любить ближних?” После того как человек даст ответ, вы еще раз спросите: “Почему?” Например, если после этого человек отвечает: “Потому что, когда люди испытывают больше любви, происходит меньше войн”, вы спросите: “И почему должно быть меньше войн?” После каждого ответа, который произносит человек, продолжайте его спрашивать: “И почему это должно быть именно так?” Вы можете сделать это, даже если собеседник ответит: “Потому что на то Божья воля”. В таком случае спросите: “И почему Бог должен заботиться об этом?” В конечном счете вы получите окончательный ответ: “Потому что я хочу, чтобы было именно так”. В этот момент вы можете указать члену группы на то, что он превращает собственные желания в требование к действительности. Даже если желание этого человека разделяет большинство людей на Земле, даже если оно будет расцениваться большинством людей как похвальное и замечательное, такое предпочтение имеет характер требования. Увы, окружающая действительность не подчиняется нашим требованиям. Изменение действительности требует изменения причины.

- ✓ Говорить о том, что одна вещь *должна* произойти для того, чтобы произошла вторая, — это безоценочно.

- ✓ *Пример.* Высказывания “Я должен завести машину, если я хочу, чтобы она поехала”, “Я должен учиться, если я хочу получать хорошие оценки” и “Я должен искать работу, если я хочу ее найти” не являются оценочными. Хитрость состоит в том, чтобы избежать порочной логики, в соответствии с которой “для того, чтобы быть хорошим человеком, я должен завести машину, учиться или искать работу”. Также важно избегать действий на основе такой логики.

#### ✓ 4. **Ценности и эмоциональные реакции на события не являются сами по себе оценочными**

Человек может назвать что-то “хорошо” или “плохо”. Например, многие люди не любят определенные виды продуктов и при этом не оценивают их как “плохие”. Значимыми являются принципы, стандарты или качества, которые считаются желательными и достойными восхищения, вещи, которые, как нам кажется, имеют важное значение для нашего благополучия или благополучия общества в целом. Как правило, мы

привязаны к нашим ценностям (например, испытываем положительные эмоции по поводу своих ценностей). Именно поэтому возникают трудности, когда кто-то не соглашается с нашими ценностями, — мы чувствуем угрозу. Легко рассматривать в таком случае оппонентов как “плохих”. Однако нуждаться в чем-то, желать или восхищаться чем-то не имеет отношения к оцениванию как таковому. Ненависть или чувство отвращения к чему-то не обязательно предполагает оценку.

Оценочные суждения часто применяются для краткого описания предпочтений.

*Пример.* Высказывание о том, что комната выглядит “плохо” или книга была “страшная”, основаны на личных предпочтениях относительно декорирования помещений или выбора литературы для чтения (порой — на личных или общественных стандартах относительно того, как должны выглядеть комнаты или как должны быть написаны книги).

*Пример.* Высказывание “Я должен получить работу, потому что я более опытный” отображает мои предпочтения в плане получения работы, которые основываются на моих преимуществах, поскольку более опытные люди должны получать работу проще, чем менее опытные.

Мы часто забываем, что эти суждения стенографичны, и поэтому принимаем их за факты. Когда ценности и предпочтения очень важны, мы чувствуем угрозу от тех, кто не согласен с нашим мнением. Нависшая над нами угроза может легко привести к тому, что мы станем называть других людей “плохими”.

- Предмет обсуждения.** Оценочность часто используется в качестве способа ухода от ответственности. Объясните: “Если мне не нравится то, что делают другие люди, и поэтому я хочу, чтобы они остановились, я могу сказать: «Это плохо», и мне уже не нужно честно признаваться в том, что реальная причина, по которой они должны прекратить так себя вести, заключается в том, что мне (и возможно, другим) это не нравится, я в это не верю либо не хочу последствий”. Расспросите участников о тех моментах, когда другие пытались контролировать их поведение, выдвигая оценки в качестве фактов. Выслушайте примеры членов группы об их взаимодействии с другими людьми. Предложите свои примеры.

### 5. Утверждения о фактах безоценочны, хотя им часто сопутствуют оценки

Многие слова имеют буквальное значение, которое само по себе безоценочно, но при этом почти всегда используются в качестве оценочных

суждений. Высказывание факта может быть оценкой, когда сам по себе факт одновременно является оценкой. Например, “я толстый” может быть просто констатацией факта. Но если к этому добавить (в наших мыслях, предположениях или интонации), что быть толстым плохо или непривлекательно, то сразу добавляется оценочное суждение. Излюбленное оценочное слово моих клиентов — “глупый”, которое они используют вместо “Я сделал глупость”. Суждения часто маскируются под утверждения о фактах, поэтому их бывает трудно уловить. Специалисты в области психического здоровья особенно в этом имеют сноровку. Однажды терапевт пыталась убедить меня в том, что называть клиента “нарциссом” не является оценочным суждением (и более того, это, по ее мнению, способствует развитию у него более “реалистичного” отношения к себе!).

- **Предмет обсуждения.** Обсудите разницу между оценкой и изложением фактов. Используйте примеры оценочных высказываний, которые маскируются под изложение фактов.

**Примечание для тренеров.** Некоторые участники будут полагать, что все-таки существует абсолютное добро и абсолютное зло. В этот момент вы должны быть диалектичными и попытаться увязать различные точки зрения. Не стоит рассчитывать на то, что участники откажутся от оценочных суждений без сопротивления! Ожидайте, что они заговорят о Гитлере (или, чуть реже, о сексуальном насилии), как примере “плохого” с большой буквы. Поэтому важно следующее: без суждений не обойтись, и отказ от них — это идея, которая будет развиваться со временем. Не принуждайте членов группы к этому в самом начале. Вместо этого стоит предложить сосредоточиться на сокращении оценок в отношении самих себя. (См. главу 7 основного учебника по ДПТ для более широкого обсуждения этих пунктов.)

#### ✓ **6. Не осуждайте тех, кто оценивает**

Акцентируйте внимание участников: “Важно помнить, что, осуждая оценочное мышление, вы не сможете изменить тех, кто осуждает”.

#### **Д. Упражнения для практики безоценочности**

Также, как для развития навыков осознанности “что” (наблюдение, описание, участие), практика имеет решающее значение для развития навыков “как”. Вы можете провести одно упражнение, а затем попросить участников поделиться своим опытом или провести подряд несколько упражнений, а затем попросить их поделиться своим опытом.

### **1. Любые упражнения на участие**

В ответ на просьбу участвовать в заданиях наподобие тех, которые описаны для практики участия (см. раздел VI, подраздел Д), у большинства людей появляются субъективные мысли либо о себе, либо о других. Использование упражнений на участие для практики безоценочности работает лучше всего в том случае, если сначала вы начнете упражнение, а затем, через несколько минут, остановитесь и спросите участников, оценивают ли они самих себя. Например, думают ли они: “Я выгляжу глупо” или “Я действительно глуп, потому что не могу это сделать?” Почти всегда, когда упражнение перезапускается, людям легче отказаться от оценочных суждений.

### **2. Медленная ходьба гуськом**

Попросите участников медленно ходить гуськом по линии на открытом воздухе либо по кругу в помещении. Почти всегда в этом упражнении члены группы начинают выдвигать оценочные суждения о том, кто находится перед ними или позади них, или они пытаются давать ему инструкции. Как указано выше, полезно прерваться посреди упражнения и проверить, кто из участников уже оценивает кого-то. Затем начните снова.

### **3. Описывайте то, что вам не нравится**

Попросите каждого человека описать взаимодействие (совместную деятельность) с кем-то или характеристику другого человека и себя, которая не нравится. Пусть участники практикуют описание без использования оценочных слов или интонации.

### **4. Начинайте безоценочно**

Во время занятия останавливайте тех, кто использует оценочные слова и интонацию. Попросите человека начать фразу снова, убрав из нее оценочные слова и интонацию. Делайте это каждое занятие, даже тогда, когда идет обучение другим навыкам, и в конечном итоге у членов группы выработается привычка к безоценочности.

## **Е. Обзор упражнений для практики безоценочности между занятиями**

Ниже приводятся отдельные практические идеи для участников, которые испытывают трудности с оценочными мыслями. Практические упражнения перечислены в порядке от самого простого к самому сложному. Еженедельно проверяйте выполнение каждого упражнения

и приступайте к следующему, как только будет освоено предыдущее. Каждое из упражнений является ежедневной практикой, которая начинается снова со следующего дня. Эти упражнения также включены в форму *Осознанность: раздаточный материал 5а*, чтобы наряду с другими способами практиковать навык безоценочно; важно ознакомить участников с этим раздаточным материалом. Попросите участников сделать следующее.

- “Практика наблюдения оценочных мыслей, проходящих через разум. Помните, что нельзя осуждать себя за оценочные суждения”.
- “Ежедневный подсчет оценочных мыслей, который можно осуществлять одним из нескольких способов. Вы можете нарвать клочки бумаги, положить их в один карман и перекладывать в другой каждый раз, когда заметили, что выносите оценочное суждение. Или можете купить спортивный счетчик и каждый раз, когда выносите оценочное суждение, нажимать на него. Или записывать оценочные суждения на смартфон каждый раз, когда они вас посещают. В конце каждого дня записывайте количество и начинайте все сначала на следующий день. Помните, что наблюдение и регистрация поведения может быть эффективным способом изменения поведения”.
- “Замена оценочных мыслей, высказываний и предположений безоценочными” (см. ниже рекомендации о том, как это сделать).
- “Наблюдение за своими оценочными выражениями лица, позами и интонациями (как внутренними, так и внешними). Иногда полезно попросить других указывать на них”.
- “Изменение оценочных интонаций и выражений лица на безоценочные (и при необходимости принесение извинений)”.

### **Ж. Советы для замены оценочных мыслей**

(См. также список в п. 3 *Осознанность: раздаточный материал 5а*.)

- Описывайте факты, события или ситуации таким образом, чтобы вы могли наблюдать их с помощью органов чувств (например, “Эта белая рыба не свежая и не пахнет рыбой”).
- Описывайте последствия, придерживаясь фактов (например, “У этой рыбы может быть противный вкус, если ее сварить”).
- Опишите свои чувства в ответ на факты. Эмоции — это не суждения (например, “Я не хочу подавать эту рыбу на ужин”).

## VIII. Навыки осознанности “как”: однонаправленность (Осознанность: раздаточный материал 5–5б)

**Важно.** Действовать однонаправленно, второй из трех навыков осознанности “как”, заключается в фокусе внимания на настоящем моменте, в результате чего человек полностью сосредоточивается на одной задаче или деятельности.

**Осознанность. Раздаточный материал 5:** открывая свой разум; навыки осознанности “как”. Это тот же материал, который используется в обучении навыку безоценочности. Сделайте обзор раздела “Однонаправленно” вместе с участниками. Важно отметить, что этот навык включает в себя две идеи: присутствовать здесь и сейчас и делать одну вещь за один раз. Сосредоточьте свой разум на обеих этих идеях.

**Осознанность. Раздаточный материал 5б:** идеи для практики навыка однонаправленности (дополнительно). Полезно иметь под рукой этот раздаточный материал, поскольку он дает возможность выполнить ряд упражнений на однонаправленность.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б:** практика базовых навыков осознанности; **Осознанность. Рабочий лист 2в:** календарь базовых навыков осознанности; **Осознанность. Рабочий лист 5:** навыки осознанности “как”; безоценочность, однонаправленность, эффективность; **Осознанность. Рабочий лист 5а:** контрольный перечень безоценочности, однонаправленности, эффективности; **Осознанность. Рабочий лист 5б:** календарь практики безоценочности, однонаправленности, эффективности. Это те же самые формы, которые используются при обучении навыкам наблюдения, описания, участия и навыка безоценочности. Каждого участника просят описать их практику осознанности. При обучении этому навыку попросите участников попрактиковать навык однонаправленности, а затем записать свой опыт.

### ✓ А. Что значит действовать однонаправленно

#### ✓ 1. Однонаправленно означает полностью присутствовать в настоящем моменте

Однонаправленность означает присутствие “здесь и сейчас” в нашей жизни и в нашей деятельности. Как и безоценочность, навык однонаправленности занимает центральное место в обучении практике осознанности и созерцательности. Он занимает центральное место в психологических и духовных традициях осознанности.

#### а) Прошлое позади

Прошлое закончилось; его не существует в настоящее время. У нас могут быть мысли и образы прошлого. Когда мы думаем о прошлом или погружаемся в прошлое, внутри нас могут возникнуть интенсивные эмоции. Мы можем беспокоиться о том, что мы или кто-то делал в прошлом. Мы можем пожелать, чтобы прошлое изменилось, или даже остаться в прошлом. Но важно понять, что эти мысли, образы, чувства и желания происходят с нами сейчас, в настоящее время.



Проблемы начинаются тогда, когда вместо того, чтобы осознать, что мы просто думаем о прошлом, мы блуждаем по нему, и все наши мысли и образы в прошлом. Мы перестаем обращать внимание на то, что происходит прямо сейчас, и наш разум сосредоточен на мыслях и образах прошлого. Наши эмоции становятся идентичными эмоциям, которые мы испытывали в прошлом, заставляя нас поверить в то, что мы живем в прошлом или что оно живет в нас.

#### б) Будущее еще не наступило

Точно такие же замечания можно сделать и в отношении будущего. Его не существует. Мы можем много размышлять в отношении будущего и строить планы. Когда мы думаем о будущем, внутри нас могут возникать интенсивные эмоции. Мы можем много заботиться о будущем. И в самом деле, мы можем потратить много часов и бесконечные ночи, беспокоясь о будущем. Но, как и заботы о прошлом, очень важно помнить, что наши опасения и переживания по поводу будущего происходят сейчас. Подобно тому, как мы можем потеряться в наших мыслях и образах прошлого, мы можем потеряться, руминируя о будущем.

Жизнь в настоящем может включать и планирование будущего. Это просто означает, что, планируя, мы должны делать это с осознанием того, что делаем (т.е. планирование как деятельность настоящего момента).

### ✓ 2. **Однонаправленность означает заниматься лишь чем-то одним в каждый момент времени**

Однонаправленность предполагает заниматься чем-то одним в каждый момент времени и делать это осознанно. Этот навык концентрирует внимание на выполнении чего-то одного, в результате чего человек полностью погружается в эту вещь или деятельность.

**Данные исследований.** Такое понимание однонаправленности близко к эффективной терапии генерализованной тревожности, которую разработал Томас Борковец [52]. Суть терапии — “Беспокойтесь, когда вы беспокоитесь”. Она включает в себя установку беспокоиться 30 минут каждый день. Объясните: “Вы должны беспокоиться каждый день в одном и том же месте. В течение остальной части дня вы прогоняете все заботы из вашего разума, напоминая себе, что вы будете беспокоиться только в то время, когда вы должны беспокоиться”. Существует аналогичный метод для борьбы с бессонницей: “Перед тем как лечь спать, записывайте все, что вам нужно сделать на следующий день, и тогда вам не придется просыпаться и думать об этом”.

## **Б. Однонаправленность: зачем это делать?**

### ✓ 1. *В настоящем достаточно боли для каждого*

Добавление к этой боли другой боли — из будущего и прошлого — это уже чересчур. Это создает слишком много страданий.

**Данные исследований.** Важным обоснованием для практики осознанности является ее эффективность применения в лечении физической боли, которая удерживает нас в настоящем. Руминируя по поводу страданий прошлого и опасаясь страданий в будущем, мы увеличиваем боль, которая мучает нас в настоящем. Единственный способ уменьшить количество боли — это страдать от нее только в настоящем, отпуская при этом боль по поводу прошлого и будущего.

### ✓ 2. *Многозадачность неэффективна*

В настоящее время существует много исследований о многозадачности (выполнении одновременно более одного действия). Вопреки тому, что большинство людей пытаются жонглировать несколькими делами сразу, это отнюдь не экономит время. Напротив, это сокращает способность действовать быстро [53–59].

### 3. *Жизнь, отношения и все хорошее проходят мимо*

Когда в жизни не хватает осознания настоящего, оно пролетает мимо. Мы не проживаем многое из того, что нам небезразлично. Мы не чувствуем, как пахнут розы.

## **В. Как достичь однонаправленности**

### ✓ 1. *Присутствовать в собственных переживаниях*

Присутствие в собственных переживаниях противоположно избеганию или подавлению переживаний настоящего. Это позволяет осознавать переживания настоящего — наши чувства, наши ощущения, наши мысли, наши движения и действия.

### 2. *Сосредоточьтесь себя на настоящем*

Следующий шаг — активное сосредоточение и поддержание осознания того, что мы сейчас переживаем, что сейчас происходит и что мы сейчас делаем. Это включает в себя отказ от мыслей о прошлом и будущем. Мы проводим большую часть нашего времени, живя в прошлом (которое уже прошло) и будущем (которое еще не наступило), а также пытаюсь соответствовать своим представлениям и идеалам в отношении действительности вместо того, чтобы жить в этой

действительности. Таким образом, основная цель навыка однонаправленности заключается в поддержании осознанности момента, в котором мы находимся.

- ✓ *Пример.* “Вы на встрече, и вам очень скучно. Вместо того чтобы сидеть и думать обо всех вещах, которые вам надо сделать, бросьте все и превратитесь в одно большое ухо. Сосредоточьтесь на настоящем. Это поможет вам перестать чувствовать себя несчастным”.

*Пример.* “Когда вы за рулем автомобиля, будьте только за рулем автомобиля. Когда вы идете, идите. Когда вы едите, ешьте”.

### ✓ 3. Заниматься чем-то одним в каждый момент времени

Заниматься чем-то одним в каждый момент времени — противоположность тому образу действий, который обычно предпочитают выбирать люди. Большинство из нас полагают, что если мы сделаем несколько дел одновременно, то успеем больше. Это неправда. Хитрость заключается в том, что нам надо полностью сосредоточиваться на том, что мы делаем в данный момент. Это относится и к умственной, и к физической деятельности.

- ✓ *Пример.* “У вас пять грязных тарелок, но следует мыть их только по одной”.

Тем не менее это не означает, что мы не можем переходить от одного дела к другому и обратно. Сосредоточить внимание на одной вещи в данный момент не означает, что мы не можем выполнять сложные задачи, которые требуют множества последовательных действий. Однако это значит, что, что бы мы ни делали, мы должны полностью погружаться только в это. Таким образом, суть идеи — действовать со сосредоточенным вниманием. Противоположностью этому является неосознанность (т.е. автоматическое поведение без осознания) и рассеянное поведение (т.е. работать над одним, размышляя при этом о другом).

- 🗨 **Предмет обсуждения.** Обсудите пример совершения двух дел одновременно, например находиться на занятии тренинга навыков и беспокоиться о прошлом или будущем. Объясните: “Эффективный тренинг осознанности заключается в том, что, если вы собираетесь думать о прошлом, вы должны посвятить все свое внимание этому, если собираетесь беспокоиться о будущем, посвятите все свое внимание этому. Если же вы собираетесь обучаться навыкам, то посвятите все свое внимание этому”. Попросите участников придумать другие примеры (например, смотреть телевизор или читать во время еды).

### Г. Упражнения для практики однонаправленности

*Осознанность: раздаточный материал 5б* содержит ряд идей для практики навыка однонаправленности. Важно пройти некоторые из них с участниками.

## IX. Навыки осознанности “как”: эффективность (Осознанность: раздаточный материал 5–5в)

**Важно.** Навык эффективности, третий из трех навыков осознанности “как”, позволяет эффективно действовать, используя искусные способы.

**Осознанность. Раздаточный материал 5: постижение своего сознания; навыки осознанности “как”.** Это тот же раздаточный материал, который используется при обучении навыкам безоценочности и однонаправленности. Сделайте вместе с участниками обзор раздела “Эффективность” в раздаточном материале. Ключевым моментом здесь является то, что для достижения своих целей, снижения страданий и увеличения чувства счастья решающее значение имеет использование эффективных способов. Своеволие (противоположность готовности, см. *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 13: готовность*) и гордыня часто могут вставать на пути. Лучший способ обучать этому навыку — найти способ обращаться к личным интересам каждого участника.

**Осознанность. Раздаточный материал 5в: идеи для практики эффективности.** Практикуя навык эффективности, можно столкнуться с трудностями, если у вас в запасе нет ситуации, в которой необходимо применить этот навык. Этот раздаточный материал предложит некоторые идеи о том, как практиковать этот навык.

**Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б: практика базовых навыков осознанности; Осознанность. Рабочий лист 2в: календарь базовых навыков осознанности; Осознанность. Рабочий лист 5: навыки осознанности “как”; безоценочность, однонаправленность, эффективность; Осознанность. Рабочий лист 5а: контрольный перечень безоценочности, однонаправленности, эффективности; Осознанность. Рабочий лист 5б: календарь безоценочности, однонаправленности, эффективности.** Эти рабочие листы такие же, как и те, которые используются при обучении навыкам “что”, а также навыкам безоценочности и однонаправленности. Попросите каждого участника описать собственную практику осознанности, для чего ему придется практиковать навык эффективности. А для этого, в свою очередь, участники должны проявлять бдительность в ситуациях, в которых они склонны действовать дисфункционально или неэффективно. Это и есть ситуации, в которых требуется действовать эффективно. Кроме того, стимулируйте участников записывать каждый случай, когда они легко или даже автоматически действовали эффективным образом.

### ✓ А. Что значит действовать эффективно?

Эффективное действие — это то, что способствует достижению целей. Цель здесь — сосредоточиться на том, что работает, а не на том, что

“правильно”/“неправильно” или “справедливо”/“несправедливо”. Как правило, эти противоположно “Назло маме отморозить уши”. Действовать эффективно фактически означает, что необходимо использовать искусные навыки, чтобы достичь своих целей.

### ✓ **Б. Для чего быть эффективными?**


Без навыка использовать эффективные способы трудно достичь целей, снизить страдания или увеличить счастье. Будучи правыми и способными отстоять свою правоту, мы можем неплохо себя чувствовать в настоящий момент, но в долгосрочной перспективе можем столкнуться с тем, что хотим от жизни чего-то большего.

*Пример.* “Можно накричать на агента по бронированию, который потерял информацию о вашем бронировании (хотя вы точно знаете, что звонили и заказывали номер) и тут же почувствовать облегчение. Однако, если вам удастся получить ключи от номера с помощью эффективных способов, возможно, вы почувствуете себя гораздо лучше”.

## **В. Как достичь эффективности**

### **1. Знать цели и задачи**

Во-первых, зная цели или задачи в конкретной ситуации, необходимо делать то, что работает (что является эффективным).

- ✓  **Предмет обсуждения.** Не зная, чего мы хотим, делать что-то эффективно трудно. Понять, что мы хотим, бывает очень трудно, особенно когда нас переполняют эмоции. Мы можем ошибаться, опасаясь чего-то, не желая чего-то, злясь на кого-то и не желая быть с кем-то, стыдясь собственных действий и не желая находиться в кругу каких-то людей. Обсудите с участниками, когда путаница целей и задач препятствует эффективности. Выявите примеры, когда вмешивались эмоции.

### **2. Знать и реагировать на актуальную ситуацию**

Навык эффективности предполагает знать и реагировать на актуальную ситуацию, а не на то, какой ей *следует быть*.

*Пример.* На скоростном шоссе дорожные знаки предписывают водителям ехать по правой полосе, а по левой обгонять. Водители, которые догоняют по левой полосе медленнее едущие автомобили, мигают фарами или сигналият (вместо того, чтобы просто обогнать по правой полосе), действуя так, как будто все участники дорожного движения стремятся следовать указателям. Вовсе нет!

*Пример.* Человек ожидает получить повышение на работе, но думает, что руководителю следует самому догадаться об этом, поэтому не напоминает ему. Руководитель может попросту забыть об этом. В этом случае человек начинает думать, что он не достоин повышения, и начинает стараться больше для того, чтобы его усилия были замечены.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры ситуаций, когда они рубили с плеча, чтобы настоять на своем. Предоставьте собственные примеры — чем абсурднее или веселее они будут, тем лучше.

### 3. Знать, что работает и что не работает для достижения цели

Навык эффективности требует знаний о том, что работает и что не работает для достижения целей. Большую часть времени, когда мы спокойны и способны думать о разных вариантах, мы знаем, что эффективно, а что нет. В других случаях эффективной будет просьба о помощи или уточнение инструкции к тому, что делать. Для того чтобы быть более эффективными, некоторым участникам, возможно, потребуется отточить свой навык решения проблем (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12*). Открытость к экспериментам, осознание последствий того, что мы делаем, достаточное терпение, чтобы учиться на своих ошибках, имеют важное значение для эффективности.

*Пример.* “Если вы хотите, чтобы люди помнили ваш день рождения, вы можете позвонить и заблаговременно напомнить им об этом вместо того, чтобы разрывать с ними отношения”.

*Пример.* “Чтобы сделать кого-то счастливым, наиболее эффективно сделать для них то, что сделает их счастливыми, а не то, что вы считаете «правильным»”.

✓ *Пример.* “Когда что-то в аэропорту пошло не так, стоит спокойно поговорить с людьми, которые могут вам помочь, а не кричать и не устраивать сцены кассиру, ведь он может еще пригодиться вам, чтобы забронировать ваш вылет позднее!”

### ✓ 4. Играйте по правилам, когда это необходимо

Эффективность также включает в себя “игру по правилам”, когда это необходимо для достижения цели. Игра по правилам чрезвычайно важна, когда мы находимся в невыгодной позиции, и то, к чему мы стремимся, очень для нас важно.

*Пример.* Если вы пациент, которого принудительно госпитализировали в государственную больницу, вы находитесь в ситуации, в

которой игра по правилам жизненно необходима. Лечащий персонал устанавливает правила, в которых прописано, когда пациент может получить лучшие условия. Правильно это или неправильно — власть находится у них, а не у пациентов.

*Пример.* Другие примеры ситуаций, которые требуют игры по правилам: когда вы — заключенный в тюрьме; кандидат на получение банковского кредита; пассажир, который проходит зону безопасности в аэропорту. В каждой ситуации другие люди придумывают правила и жестко следят за их выполнением.

### **5. Принимайте людей такими, какие они есть**

Навык эффективности часто подразумевает роль “политика” в отношениях с окружающими. Следует принимать людей такими, какие они есть (а не такими, какие они “должны быть”), и исходить из этого. Разные люди, как разные культуры: то, что работает в одной культуре, может не работать в другой. Сосредоточиваться на том, что “правильно”, а не на том, что эффективно, — это все равно что идти в чужой монастырь со своим уставом.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры, когда они навязывали собственную культуру или взгляды другим людям. Кроме того, узнайте, поступал ли кто-либо таким образом с ними?

### **6. Поступайте принципами ради достижения цели, если это необходимо**

Эффективность иногда требует поступаться принципами для достижения цели. В экстремальных ситуациях (например, в концлагере, в котором играющие не по правилам умирают) большинство людей готовы пожертвовать своими принципами, даже если правила не являются справедливыми. В реальности порой это бывает весьма трудно. Часто это особенно трудно тогда, когда это наиболее необходимо, и для людей, облеченных властью.

**Предмет обсуждения.** Обсудите с участниками, какие из навыков “как” (безоценочность, однонаправленность, эффективность) являются их сильными сторонами, а какие получаются с трудом. Выясните, что вызывает наибольшие трудности для практики.

### **✓ Г. Упражнения для практики эффективности**

*Осознанность:* раздаточный материал 5в предлагает ряд идей для практики эффективности. Важно обратиться к некоторым из них с участниками.

## Х. Резюме модуля

В конце модуля осознанности подведите итоги: мудрый разум, навыки осознанности “что” (наблюдение, описание, участие), навыки осознанности “как” (безоценочно, односторонне, эффективно). Если вы использовали дополнительные навыки (см. разделы XI–XVI ниже), они также должны быть подведены. Напомните участникам, что они должны продолжать практиковать навыки осознанности на протяжении всех модулей тренинга навыков (и за его пределами).

## XI. Обзор: другие подходы к осознанности (Осознанность: раздаточный материал 6)

**Важно.** Существует множество подходов к осознанности и множество результатов, которые можно получить из практики осознанности. Этот раздаточный материал можно изучить полностью, или вы можете выбрать определенные навыки с учетом индивидуальных особенностей участников, с которыми работаете. *Осознанность: раздаточный материал 7а* подчеркивает роль духовности в практике осознанности для тренеров и участников. Для этого раздаточного материала нет рабочего листа, он предназначен для того, чтобы способствовать обсуждению.

**Осознанность. Раздаточный материал 6: обзор иных подходов к осознанности.** Быстро просмотрите этот раздаточный материал, если вы не планируете пропускать раздаточные материалы, которые связаны с каждой темой (*Осознанность: раздаточный материал 7–10*).

**Рабочий лист:** отсутствует.

### ✓ А. Осознанность с точки зрения духовности

Осознанность как психологическая практика является производной от осознанности как духовной практики.

### Б. Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разума бытия

“Искусные навыки” представляют собой набор навыков для достижения равновесия присутствия в настоящем моменте, с одной стороны, и действий, необходимых для настоящего момента, — с другой; работы по достижению целей — с одной стороны, и освобождения от привязанностей к достижению целей — с другой.

### В. Мудрый разум: следуя срединному пути

“Следовать срединному пути” представляет собой набор навыков, которые подчеркивают важность синтеза противоположностей, а не отвержения одной или другой стороны.



**Примечание для тренеров.** Содержание иного подхода к навыкам осознанности, а также *Осознанность: раздаточный материал 6–10* может быть включено в ваше обучение базовым навыкам осознанности (*Осознанность: раздаточный материал 1–5*) или использоваться вами позже. Этим навыкам можно обучать в любом порядке. Понятия разума действия и разума бытия занимают видное место в основанной на осознанности терапии снижения стресса и аналогичных методик. Если у клиентов ДПТ есть члены семьи в подростковом возрасте, имеет смысл изучить *Осознанность: раздаточный материал 10*, поскольку следование срединному пути (поиск синтеза противоположностей) является одним из важных навыков для подростка.

## XII. Практика осознанности с точки зрения духовности (*Осознанность: раздаточный материал 7*)

**Важно.** Осознанность можно практиковать в духовных, психологических, медицинских или гуманистических целях. Практика осознанности стара как мир и возникла во многих культурах и духовных практиках. В современном варианте она основана на созерцательной молитве и медитации и присутствует в разнообразных духовных практиках.

**Осознанность. Раздаточный материал 7: цели практики осознанности с точки зрения духовности** (дополнительно). Это дополнительный раздаточный материал. В зависимости от группы, которую вы обучаете, он может быть добавлен после *Осознанность. Раздаточный материал 1: цели практики осознанности* (и рассмотрен очень быстро) или после того, как участники как минимум один раз пройдут обучение осознанности. Дополнительно к *Раздаточному материалу 1* упомяните последствия, о которых упоминают многие из тех, кто практикует осознанность. Уделите достаточно внимания тому, что осознанность можно использовать в широком круге ситуаций, в том числе в духовных практиках. Не позволяйте этому раздаточному материалу препятствовать обучению навыкам осознанности “что” и “как”.

**Рабочие листы.** Для данного раздаточного материала не предусмотрены отдельные рабочие листы. В случае необходимости используйте *Осознанность: раздаточный материал 1*.


**Примечание для тренеров.** Обязательно перечитайте мои обоснования в отношении духовного подхода вначале данной главы. Вам не нужно быть верующим для обучения данным навыкам. Более того, я предлагаю не изучать данный раздел, если никто из участников не замечен в духовных поисках и не демонстрирует интереса к таковым. Выясните это при опросе. Ваша задача при обучении данным навыкам — помочь участникам в интеграции практики осознанности в их собственную духовную практику. Не смешивайте духовность с религией. Просмотрите обсуждение в начале главы по этой теме.

## ✓ А. Задачи практики осознанности с точки зрения духовности

Таковыми целями являются следующие.

- Испытать абсолютную реальность — преодоление границ и основы бытия, ведущие к осознанию нашего единения со всей Вселенной.
- Возвращать мудрость в сердце и действиях.
- Ощутить свободу, отпуская застревание.
- Усилить любовь и сопереживание к себе и другим.

Каждая из этих целей обсуждается ниже.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Попросите участников прочитать цели *Осознанность: раздаточный материал 7* и отметить те из них, которые важны. Обсудите цели участников. Используйте обучающий материал ниже, чтобы отвечать на вопросы по поводу задач или расставлять акценты.


## Б. Испытать абсолютную реальность


### 1. Наш разум всеобъемлющий

Наш разум всеобъемлющий; нет границ, очерчивающих его.


- **Всеобъемлющий разум — противоположность ригидности и жесткости.** Гибкость [60] — один из признаков эмоционального благополучия [61–66]. Регуляция эмоций, решение проблем и совладание со стрессовыми ситуациями требуют гибкого репертуара ответов, который личность может использовать при необходимости.
- **Всеобъемлющий разум — пустой разум.** Этот тип пустоты переживается как освобождающий и радостный, в отличие от болезненного и ограничивающего. “Пустой” в данном случае не означает “пустую голову”. Это признание того факта, что все в мире находится в состоянии постоянных изменений. Таким образом, ничто не постоянно (несмотря на то, что мы переживаем многое в мире как постоянное). Даже “Я” постоянно изменяется. “Пустота” также означает пустоту “Я” или “Эго”. Это процесс освобождения себя от застревания, отказа от всего, что удерживает.

**Примечание для тренеров.** “Пустота” — сложное для постижения понятие. Лучше оставить его для более глубокого обучения, после того как вы поработаете некоторое время с мудрым разумом. Термин “пустота” многократно используется в буддистских учениях, в частности в дзэн, а также в христианских и других религиозных текстах.

 **Практическое упражнение.** Попросите участников закрыть глаза, понаблюдать, что происходит внутри их разума, и спросить себя: “Где пределы моего разума?” или “Можно ли увидеть границы моего разума?” Затем попросите рассказать и обсудить наблюдения.

 **Практическое упражнение.** После предыдущего упражнения попросите сделать несколько шагов по комнате и остановиться. Спросите: “Куда шел идущий?” Обсудите, как мышление, желания, потребности и тому подобное определяют поведение разума (и тела). “Куда идет идущий? Куда следуют мои мысли, желания и побуждения?” У этих вопросов один и тот же ответ.

- ***В пустом разуме все приходит и уходит.*** Понаблюдав некоторое время за своим разумом, мы обнаружим именно это. В моем разуме уже нет того, что было пять секунд или пять минут назад или год назад. Мысли, чувства и желания могут приходить снова и снова, и снова. Но они и уходят снова и снова, и снова.

 **Практическое упражнение.** Попросите участников закрыть глаза и понаблюдать за своим разумом несколько минут. Попросите отслеживать, как приходят и уходят мысли, чувства и ощущения. Затем спросите: “Куда уходят мысли? Откуда приходят мысли?”

- ***Пустой разум спокоен.*** Если мы, будучи отягощенными внутренней болтовней, руминацией, размышлениями, мыслями и образами, будем достаточно долго практиковать осознанность, то постепенно у нас возникнет та ясность, в которой наши мысли и эмоции приходят и уходят. Мы испытаем безмятежность нашего разума.
- ***В состоянии высокого эмоционального возбуждения наш разум становится напряженным и ригидным.*** Переживание напряжения и ригидности мышления может быть чрезвычайно болезненным и пугающим. Мы не можем изменить этого волей или самим мышлением. Все попытки преодолеть это или избежать этого лишь усугубляют ситуацию. Пребывая в мудром разуме, все мы порой бываем напряженными и негибкими. Однако, поскольку все в нашем разуме преходяще, ощущение напряжения и жесткости также приходит и уходит.

## ✓ **В. Мы все сопричастны с Вселенной**

Мы не сможем существовать отдельно от Вселенной, даже если захотим. Мы взаимосвязаны даже с самой дальней звездой во Вселенной. Осознанность — путь для проживания этой связи. *Во Вселенной все взаимосвязано.* Это основное открытие современной физики. Это также важный принцип всех религий и духовных школ.

- ✓ ■ **Для Вселенной нет ничего внешнего.** Если все взаимосвязано, то из этого логично вытекает, что Вселенная едина со всеми своими составляющими. Таким образом, хотя мы и чувствуем себя чем-то отдельным и можем рассматривать себя как отдельные объекты, в реальности мы представляем собой одно целое.
- ✓ ■ **Мы сопричастны, даже если не осознаем этого.** Пол касается входной двери; за дверью начинается лестница; лестница переходит в улицу; улица идет ко многим другим местам, и т.д. Если мы закроем глаза и не будем видеть что-то прямо напротив себя, значит ли это, что оно исчезнет из Вселенной и больше с нами не будет связано? Открыв глаза, мы видим, что оно все еще здесь.
- **Когда накрывают проблемы, легко себя почувствовать забытым, изолированным и одиноким.** Если нас не любят и о нас не заботятся, может быть очень трудно почувствовать свою связь с людьми. Мы теряем ощущение своей тесной связи со всей Вселенной.
- **Переживание изоляции и отверженности может быть чрезвычайно болезненным.** В данном случае частыми эмоциями могут быть страх и стыд. Мы не можем изменить этого силой воли; попытки подавить это также неэффективны. Здесь могут быть весьма полезными практика осознанности мыслей и практика осознанности испытываемых эмоций.
- **Отсутствие чувства сопричастности также может быть причиной нашего страха испытать сопричастность.** Здесь могут быть полезными практика радикального принятия и практика готовности (навыки стрессоустойчивости).
- **Все мы порой чувствуем себя одинокими и несопричастными.** Однако некоторые люди чувствуют себя одинокими и заброшенными, словно они отверженные, большую часть времени. Физически они могут находиться в одиночестве значительную часть времени. В отличие от других людей, которых выбирают друзья и партнеры, их никто не выбирает. У них может не быть семьи или друзей, которых можно было бы любить и беречь. Но на самом деле правдой является тот факт, что никто не является одиноким или несопричастным во Вселенной.
- **Некоторые люди не страдают от одиночества в одиночестве, и им безразлично, подходят ли они кому-то или нет.** (Конечно, на самом деле такие люди также не одиноки и не отвержены.) Более того, такое чувство удовлетворенности обычно связано с тем,

что они не оценивают сами такой свой способ жизни как неприемлемый или не соответствующий требованиям.

- **Отсутствие чувства сопричастности может быть следствием не соответствующей фактам тревоги по поводу настоящего момента.** Иногда люди очень сопричастны к окружающим, но не видят этой сопричастности и не могут ее почувствовать. Это может быть следствием излишней занятости (например, “не хватает времени, чтобы вдохнуть аромат цветов”) или отсутствия привычки наблюдать за повседневной жизнью.
- **Поиск сопричастности и ее развитие у одних людей отнимает гораздо больше времени, чем у других.** Скажите участникам: “Тот факт, что вы не являетесь чужим для Вселенной, еще не означает, что вы не являетесь чужим для сообщества, в которое включены или в которое хотите быть включены. Вы не одиноки во Вселенной, но вы можете быть одиноки у себя дома. Вселенная в целом может любить вас и заботиться о вас, но может не быть человека, который лично любит вас и заботится о вас достаточно, чтобы позвонить по телефону или захотеть жить с вами”.
- **Отсутствие чувства сопричастности с другими может быть следствием очень жестких убеждений по поводу того, что значит быть сопричастным, любимым или принятым.** Это может быть очень характерным для ситуации, когда человек формулирует для себя правила и решает, что значит быть сопричастным, любимым или принятым.

*Пример.* Кто-то любим весьма забывчивым человеком и чувствует себя нелюбимым, когда тот забывает о его Дне рождения.

*Пример.* Кто-то любим человеком с совершенно иными вкусами и чувствует себя непонятым или нелюбимым, если получает от него неподходящий подарок.

*Пример.* Кто-то имеет определенные ожидания по поводу того, как его другу следует выражать свои дружеские чувства, поэтому надеется, что друг будет забирать его из аэропорта или бесконечно брать деньги в долг; в результате он чувствует себя отвергнутым, если этого не происходит.

- ✓ **Предмет обсуждения.** Спросите участников об их собственных чувствах непричастности, одиночества, отверженности. Спросите каждого, связано ли это с переживанием стыда, страха или другими эмоциями. Спросите, связано ли это больше с 1) ожиданиями, что их осудят; 2) переживанием физического

одиночества, отчужденности, безразличия со стороны других; 3) неосознаванием существующих взаимосвязей; 4) чем-то еще.

**Примечание для тренеров.** Развитие чувства любви, принятия и чувства сопричастности к значимым другим может быть критически важным. Целью данной работы является трансформация чувства отчужденности в переживание включенности в значимые отношения. Несмотря на то, что многие переживают себя заброшенными и одинокими, на самом деле это не так — все мы взаимосвязаны, и поэтому никто не одинок.

Также может быть весьма полезным подключение собственного духовного или религиозного опыта участников к осмыслению нашей взаимосвязи со Вселенной. Далее следуют полезные цитаты.

Многие авторы писали о нашей глубинной взаимосвязи со всей Вселенной. Вот лишь некоторые примеры.

Лорд Байрон, поэт, писал: “Иль горы, волны, небеса — не часть Моей души, а я — не часть вселенной?” [67].

Генри Миллер, романист, писал: “Мы не изобрели ничего нового. Мы лишь заимствуем и воссоздаем то, что изобретено с начала времен. Нам остались лишь перепевы прошлого. Окультисты, мистики и прочие эзотерики утверждают, что любое событие предначертано. Надо лишь распахнуть глаза и уши и прочесть эту древнюю вязь” [68].

Шарлин Спретнак, пишущая о женщинах и духовности, отмечает: “Бывают в жизни такие священные моменты, когда мы всем своим разумом понимаем, что наша отделенность, границы между нами и другими людьми и между нами и Природой — всего лишь иллюзия. Единство реально. Мы понимаем, что покой иллюзорен, что реальность постоянно течет и меняется — как на тонком уровне восприятия, так и на макроуровне” [69].

## ✓ Г. Приобретать мудрость

В состоянии мудрого разума мы получаем доступ к внутренней мудрости. Практика осознанности со временем ведет к повышению мудрости и мудрых деяний.

### 1. Мудрость практична

Мудрость практична; в этом есть конкретная выгода для жизни и благополучия. Мудрый разум — путь к эффективным суждениям и искусным навыкам. Эффективные суждения выражают то, что нам необходимо в данный момент, а искусные навыки — как необходимо действовать.

## **2. Мудрый человек уравновешен**

Признаком мудрого разума является ощущение нарастающей вовлеченности. В состоянии мудрого разума можно найти гармонию, баланс и успокоение чрезмерных эмоций.

## **3. Мудрость вовлекает и сердце, и мозг**

В мудром разуме присутствует мудрость и мозга, и сердца. Таким образом, в мудром разуме мы получаем доступ к нашей способности интуитивного познания, развивая чуткость и способность “читать сердцем”. В мудром разуме мы углубляем свою способность к пониманию в дополнение к способностям хорошего суждения и применения существующих знаний (как указано выше).

## **✓ Д. Испытать свободу**

Практика осознанности позволяет нам освободиться от требований наших собственных желаний, пристрастий и сильных эмоций.

### **1. Свобода — это способность хотеть чего-то, чего нам не хватает, и найти жизнь, достойную того, чтобы жить без этого**

Нам нужна способность иметь трагическое и печальное прошлое или настоящее, которого мы не хотим, и при этом все еще сохранять чувство свободы. Идея заключается в том, чтобы не подавлять свои чувства и желания, но жить с ними как с друзьями.

### **2. Побуждение немедленно прекратить боль — противоположность обретению свободы**

Часто нам приходится сталкиваться с ситуациями, которые причиняют боль, но не могут быть разрешены немедленно. Обычно считается, что от боли можно избавиться путем позитивного мышления, игнорирования или подавления боли, но часто такие стратегии не работают. Наше применение таких стратегий основано на иллюзии, что мы не сможем выдержать боль. Мы чувствуем, что должны сделать что-то, чтобы прекратить боль. Мы становимся рабами постоянных побуждений сбежать из настоящего момента.

### **3. Когда мы свободны, мы чувствуем свободу и не чувствуем ограничений**

Мы свободны быть тем, кем и чем хотим быть. Мы можем свободно меняться. Свобода — это уход от отчаяния и ограничений.

## ✓ Е. Развивать способность любить и сострадать

Наконец, осознанность усиливает нашу способность любить и сопереживать как себе, так и другим. Сострадание — один из признаков мудрого разума. Трудно найти какое-либо упоминание о мудрости, религиозном или духовном пробуждении без упоминания о любви и сострадании.

### 1. Мудрый разум безоценочен


Скажите участникам: “По мере того как будет расти ваша мудрость, вы будете становиться более толерантными и готовыми полностью принимать самих себя и других, а также менее осуждающими, критикующими и отрицающими себя и окружающих”.

### 2. Мудрый разум любящий

Следствием мудрого разума является увеличение способности любить — себя и других.

### 3. Мудрый разум сострадателен

Скажите участникам: “Сострадать гораздо проще, если понимаешь, что ты и Вселенная — единое целое. Резать свои руки — это резать руки твоего друга или твоего близкого. Причинение боли другим — это причинение боли самому себе”.

 **Предмет обсуждения.** Понаблюдайте за реакциями участников в этом месте. Особо сложным может быть понимание последнего пункта; связь со всей Вселенной для многих — абстрактное понятие, а не повседневная реальность.

## XIII. Мудрый разум с духовной точки зрения (Осознанность: раздаточный материал 7а)

**Важно.** Духовные тексты и понятия часто отражают универсальные убеждения в зависимости от приверженности к какой-либо конкретной религии и выражаются множеством постулатов. Важно видеть схожесть разных культур и практик. Также важно подбирать ту часть работы, которая будет соответствовать убеждениям и ценностям конкретного участника.

**Осознанность. Раздаточный материал 7а: мудрый разум с духовной точки зрения** (дополнительно). В зависимости от группы этот раздаточный материал может быть обсужден после *Осознанность: раздаточный материал 8* (и обсужден очень быстро) или убран из обсуждения, если раскрывался в обсуждении в каком-либо другом месте. Как и в случае с *Осознанность: раздаточный материал 7*, это может быть полезно для участников и членов их семей, для которых важны духовность и религиозность, особенно для тех, кто испытывает дискомфорт от термина “осознанность” вследствие его параллелей с буддизмом.

**Рабочие листы.** Для этого раздаточного материала рабочие листы не предусмотрены.



## **А. Мудрый разум как созерцательная практика**

В широком смысле опыт мудрого разума может быть представлен как созерцательная практика. Созерцательные практики ассоциируются со всеми основными религиями, как и с натуралистическими и гуманистическими созерцательными практиками.

### **✓ 1. Мудрый разум как единение с сакральным**

Опыт мудрого разума есть опыт единения с сакральным через погружение в полноту и законченность. “Сакральное” в данном случае рассматривается в разных традициях как “погружение”, Бог, Великий Дух, Яхве, Брахма, Аллах, Парвардигар, “абсолютная реальность”, “абсолют”, “исход”, “наша абсолютная природа”, “отсутствие себя”, “пустота”, “ядро существования”, “основа существования”, “наше настоящее Я” и бесчисленное количество других имен.

### **2. Мудрый разум как духовный опыт**

Такой опыт часто называют “духовным” или “просветленным”. “Благо внутри” как метафора мудрого разума (см. рис. 7.1) раскрывает внутренний океан для принятия таких убеждений.

## **✓ Б. Мудрый разум как “путь домой”**

Мудрый разум может быть определен как “путь домой” или как “возвращение к истинному дому”. Вне мудрого разума мы можем чувствовать себя потерянными. Одиночество, которое мы переживаем, — это наше отсутствие дома.

### **1. Мудрый разум как истинное “Я”**

Иногда мудрый разум может считаться нашим истинным “Я”. С этой точки зрения мы все едины с абсолютной реальностью. Лишь мудрый разум есть наш настоящий дом — так же, как и наше истинное “Я”.

### **2. Семь характеристик мистических переживаний**

- **Непосредственность.** Прямое, непосредственное переживание реальности.
- **Единство и неделимость.** Осознание единства и нераздельности — отсутствие дистанции между собой, абсолютной реальностью и всем сущим.
- **Невыразимость и беспонятийность.** Переживания, которые непостижимы и необъяснимы и которые могут быть выражены

только метафорами. Это сравнимо с погружением в “облако неизведанного” [10, 29, 70].

- **Определенность.** Пиковый характер переживаний, полная уверенность в них, их однозначность и ясность.
- **Практичность.** Переживания, которые весьма полезны для жизни и благополучия.
- **Единение.** Опыт такого переживания психологически единый и устанавливает гармонию любви, сострадания, милосердия, доброты, снижая чрезмерно сильные эмоции.
- **Поучительность.** Переживания, которые ведут к мудрости, повышают способность к интуитивному познанию, способность “читать сердцем” и возможность понимать мотивы других [71].

### ✓ 3. “Темная ночь души”

Неспособность достичь мудрого разума может переживаться как “темная ночь души”, описанная Св. Хуаном де ла Крусом в одноименной книге [72]. Темная ночь души — метафора глубочайшего одиночества и изоляции.

## XIV. Практика любящей доброты (Осознанность: раздаточный материал 8)

**Важно.** Гнев, ненависть, враждебность и недоброжелательность к себе и другим могут быть очень болезненными. Практика любящей доброты — это форма медитации, которая включает повторение конкретных положительных слов и фраз, усиление сострадания и чувства любви в качестве противоядия от негатива.

**Осознанность. Раздаточный материал 8: практика любящей доброты для развития чувства любви и сострадания** (дополнительно). Хотя это необязательный раздаточный материал, он может быть очень полезен во многих отношениях. Как здесь указано, любящая доброта — это медитация, направленная на увеличение любви и сострадания к другим. Таким образом, она также хорошо сочетается с рядом навыков из модуля межличностной эффективности (например, см. *Навыки межличностной эффективности: раздаточный материал 6*). Ее еще можно использовать в качестве противоположного действия для гнева и ненависти, а также отвращения, направленных на себя и на других людей (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*). Поскольку практика любящей доброты задействует воображение, ее можно использовать и как навык улучшения момента (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 9*).

**Осознанность. Рабочий лист 6: любящая доброта.** Просмотрите этот рабочий лист с участниками. Он предоставляет возможность описать два случая практики любящей доброты. Напомните им, что они могут описывать другие случаи на обороте

формы. Попросите участников отметить, кому именно они адресуют свою любящую доброту. Если они адресуют ее более чем одному человеку во время сессии, то они должны отметить более одного человека. Напомните им, чтобы они практиковались на людях, к которым они уже испытывают любящую доброту, но хотят ее усилить или продлить (в эту категорию пусть включают и самих себя). Ряд теплых пожеланий, которые использовали участники, должен быть перечислен ниже. Напомните участникам, что они могут использовать сценарий из формы *Осознанность: раздаточный материал 8* или составить собственный. Рассмотрите также, как оценивать любящую доброту. Обратите внимание, что оценки касаются того, насколько эффективными оказались участники в культивировании любви и сострадания, а также мудрости, ощущения счастья и личной значимости.

## **А. Что такое любящая доброта**

### **✓ 1. Практика мысленного послания теплых пожеланий**

Скажите участникам: “Любящая доброта — это практика мысленного послания теплых пожеланий себе и другим. Она очень похожа на молитву за людей, за исключением того, что вместо того, чтобы молиться об их благополучии, вы желаете им благополучия. Теплые пожелания можно адресовать самому себе, знакомым, людям, которых вы не знаете, и всем живым существам во всем мире. Это могут быть пожелания любого положительного результата, такого как счастье, безопасность, здоровье, удовлетворение, любовь и т.д.”

### **2. Древняя практика духовной медитации**

Любящая доброта — это древняя практика духовной медитации, разработанная первоначально как буддийская практика (*метта* медитация), но совместимая со всеми духовными традициями. Цель этой практики — увеличение любви и сострадания к себе и другим.

### **3. Форма визуализации**

Скажите участникам: “Любящая доброта может также включать визуализацию людей, которым вы отправляете пожелания, т.е. вы должны мысленно представлять их образ”.

## **Б. Для чего необходима практика любящей доброты**

### **1. Враждебность, ненависть и гнев к себе и другим могут быть изматывающими**

Сильные отрицательные эмоции могут быть разрушительными в психологическом плане; они также могут иметь отрицательные физические

последствия, такие как повышение артериального давления и риск сердечных приступов [73–75].

## **2. Любящая доброта снижает неприятие себя**

Неприятие самого себя весьма болезненно. Любящая доброта направлена на снижение неприятия себя. Скажите участникам: “Помимо того что злость, ненависть и отвращение сами по себе мучительны, если они направлены на себя, они затрудняют заботу о себе. Неприятие себя может привести к мысли о том, что вы не заслуживаете позитивных событий, умиротворения или даже защиты своих прав. В свою очередь, такое отношение может усилить депрессию и чувство неадекватности, а также снизить чувство ценности и эффективности”.

## **3. Враждебность, ненависть и гнев мешают эффективности межличностной коммуникации**

Скажите участникам: “Гораздо труднее жить, работать и вести переговоры с людьми, с которыми у вас сложные отношения. Любящая доброта может помочь вам улучшить эти отношения”.

## ✓ **4. Ежедневная практика любящей доброты увеличивает количество положительных эмоций**

**Данные исследований.** Согласно имеющимся данным, ежедневная практика любящей доброты помогает переживать положительные эмоции (включая любовь, радость, благодарность, удовлетворение, надежду, гордость, интерес, веселье и восхищение) и сократить отрицательные эмоции [76]. Практика любящей доброты укрепляет дружеские связи [77], и возрастающее количество исследований свидетельствуют о том, что она обладает потенциалом эффективной психологической интервенции. Исследования с применением методов нейровизуализации показывают, что практика любящей доброты активизирует зоны мозга, связанные с обработкой эмоций и эмпатией. Со временем эти положительные эмоции обуславливают повышение удовлетворенности жизнью и снижение депрессивных симптомов [78]. Кроме того, ежедневная практика любящей доброты способствует повышению самооценки и улучшению отношений с другими людьми в долгосрочной перспективе [79].

**Примечание для тренеров.** Существуют предварительные, но потенциально важные исследования, свидетельствующие о том, что медитация любящей доброты может быть не столь полезна для клиентов с высокой склонностью к руминациям на мрачные темы [80]. Для таких участников предпочтительнее осознанное сосредоточение на дыхании [81]. Я бы предложила поощрять членов группы пробовать оба варианта и самим решать, какой из них им лучше подходит.


## ✓ С. Как практиковать любящую доброту

### 1. Основное содержание: направляйте любящую доброту к самим себе и к другим

✓ Содержание любящих пожеланий может варьировать. Сценарий, представленный в *Осознанность: раздаточный материал 8*, является довольно распространенным, но существуют также многие другие версии, например: “Хочу жить свободно” (“Пусть Иван живет свободным”), “Хочу быть в безопасности и чувствовать себя защищенным” (“Пусть Иван будет в безопасности и чувствует себя защищенным”), “Хочу быть живым и невредимым” (“Пусть все существа будут живыми и невредимыми”), “Хочу быть преисполненным радостью” (“Пусть все существа будут преисполнены радостью”) и т.д. Однако, как правило, следует адресовать только четыре или пять пожеланий каждому человеку, так как больше уже трудно запомнить.

### ✓ 2. Выбирайте искренние пожелания

Искренность — это ключевой момент. Скажите участникам: “Если ваше пожелание не является искренним, от всего сердца, то это все равно что произносить мантру, слова которой сами по себе означают очень мало. Как только слова теряют смысл, ваш разум может повторять их, даже когда вы думаете о других вещах. Поэтому важно, чтобы пожелания имели для вас реальный смысл. Не повторяйте одно и то же пожелание снова и снова. Вместо этого пройдите по краткому списку значимых пожеланий, а затем начните сначала”.

 **Предмет обсуждения.** Спросите участников, какие позитивные пожелания они хотели бы высказать для себя и других.

### ✓ 3. Начните с пожеланий для себя или для своих близких

Предложите участникам: “Начните практиковать только на себе или только на ком-то, кого вы уже любите, пока не поймете, как это делается. Обычный способ — начать с пожеланий для себя, потому что трудно любить других, если не любишь себя. Как правило, после этого легче перейти на человека, которого вы любите, или друга. Повторяйте практику с одним близким человеком, пока не испытаете любящую доброту или сострадание, а затем переходите к следующему человеку. После может быть полезным адресовать пожелания любящей доброты человеку, с которым вы испытываете трудности или на которого сердитесь. Закончите всеми живыми существами”. Даже самая короткая практика

любящей осознанности, несомненно, полезна, однако более устойчивые изменения, скорее всего, потребуют последовательной практики.

**Примечание для тренеров.** Очень важно напомнить участникам, что следует практиковаться только на тех людях, к которым они хотят усиливать свою любовь и сострадание.

#### **4. Попробуйте отпустить напряжение или скованность**

Скажите участникам: “Постарайтесь отпустить любое напряжение или скованность после каждого круга пожеланий, но не беспокойтесь, если вам трудно расслабиться. Просто отпустите как можно больше”.

#### ✓ **5. Если вам мешают мысли или отвлекает что-то другое, просто отметьте это и плавно возвращайтесь к практике**

Скажите участникам: “Когда мысли уводят вас от любящей доброты, отметьте это и пожелайте себе счастья, а затем продолжайте. Помните, что практика осознанности заключается не в том, чтобы заставлять ваш разум сосредоточиваться, а скорее в том, чтобы отмечать, когда ваш разум отвлекается от мыслей, эмоций, звуков или других ощущений, а затем мягко возвращать его обратно. Вы можете сказать: «Мой разум отвлекся. Я снова возвращаюсь к любящей доброте». Отпустите осуждающие и критические мысли. Отпустите перфекционизм”.

**Примечание для тренеров.** Обратите внимание, что инструкции здесь почти идентичны предыдущим инструкциям для практики осознанности.

## **XV. Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разума бытия (Осознанность: раздаточный материал 9–9а)**

**Важно.** В повседневной жизни мудрость требует от нас равновесия усилий, направленных на достижение целей (с одной стороны), и в то же время отказа от привязанности к достижению целей (с другой стороны).

**Осознанность. Раздаточный материал 9: искусные навыки; достижение равновесия разума действия и разума бытия (дополнительно); Осознанность. Раздаточный материал 9а: идеи для достижения равновесия разума действия и разума бытия (дополнительно).** Оба этих дополнительных раздаточных материала могут быть особенно полезны для участников, которые читали об основанной на осознанности когнитивно-поведенческой терапии или принимали в ней участие [4, 82]. Понятия разума действия и разума бытия были заимствованы из этих подходов. *Осознанность: раздаточный материал 9* объединяет эти понятия с понятием мудрого разума.

*Осознанность: раздаточный материал 9a* содержит практические упражнения. Эти раздаточные материалы могут быть особенно полезны для увлеченных клиентов, которые настроены на прогресс. Как правило, эти раздаточные материалы полезны участникам, которые уже прошли модуль осознанности несколько раз.

**Осознанность. Рабочий лист 7: достижение равновесия разума действия и разума бытия.** Просмотрите этот лист вместе с участниками. Он почти идентичен форме *Осознанность. Рабочий лист 3: практика мудрого разума*, но в нем также перечислены практические упражнения, приведенные в *Осознанность: раздаточный материал 9a*. Если вы обучали участников другому упражнению, попросите их записать его на их экземплярах этой формы, чтобы они помнили, что это такое. Просмотрите, где у участников возникали вопросы. Как и в форме *Осознанность: рабочий лист 3*, для каждого упражнения предусмотрены четыре квадратика. Попросите участников отмечать один квадратик каждый день, когда они практикуют указанное упражнение. Если они практикуются более четырех раз в неделю, скажите им, чтобы они добавляли дополнительные галочки за пределами квадратиков. Рассмотрите также, как оценивать практику мудрого разума, если вы этого еще не делали. Обратите внимание, что оценки практики касаются того, насколько эффективно участникам удается получить доступ к собственному мудрому разуму. Не нужно оценивать, успокоила ли их практика и почувствовали ли они себя лучше. Также обратите внимание, что внизу рабочего листа участники просят перечислить все *мудрые* поступки, которые они совершали в течение недели.

**Осознанность. Рабочий лист 7a: календарь осознанности бытия и действия;**  
**Осознанность. Рабочий лист 8: календарь осознанности приятных занятий;**  
**Осознанность. Рабочий лист 9: календарь осознанности неприятных событий.** Каждый из этих рабочих листов представляет собой календарь, в который участников просят каждый день записывать свою практику осознанности. Просмотрите формы, которые вы планируете раздать участникам. Каждая из них требует от участников присутствовать в настоящем моменте, замечать свои ощущения, настроения, чувства и мысли во время практики осознанности, а также тогда, когда они делают записи о своей практике. Календари сосредоточиваются на осознанности во время моментов возбуждения (7a), приятных занятий (8) и неприятных событий (9).

## ✓ А. Искусные навыки

Каждый человек обладает способностью к применению искусных навыков. Искусные навыки — это термин в дзэн; он означает любой эффективный метод, который помогает человеку испытать реальность такой, какая она есть, или, в терминах ДПТ, полностью войти в состояние мудрого разума.

## ✓ Б. Разум действия и разум бытия

Разум действия и разум бытия — это состояния разума, которые в своих крайностях могут препятствовать искусным навыкам и мудрому

разуму. Разум действия сосредоточен на достижении целей; разум бытия — на переживаниях. Противоположность между ними аналогична противоположности между рациональным разумом и эмоциональным разумом.

### ✓ В. Потребность как в разуме действия, так и в разуме бытия

Как без разума действия, так и без разума бытия трудно, если не невозможно, вести сбалансированную жизнь. Как только мы нарушаем равновесие и бросаемся в одну или другую крайность, мы начинаем видеть действительность с этой крайней точки зрения. Мы становимся предвзятыми и воспринимаем уже искаженную реальность.

**Примечание для тренеров.** Понятия разума действия и разума бытия заимствованы из руководств для основанной на осознанности терапии. Участникам тренинга навыков, которые испытывают множественные эпизоды сильной депрессии, может быть полезно предоставить информацию об основанной на осознанности когнитивной терапии как методе лечения депрессии с доказанной эффективностью и книгу по самопомощи, основанную на этой информации [82]. Для участников с наркозависимостью может быть полезно предупреждение рецидивов на основе осознанности, а для тех, у кого хроническая физическая боль, — снижение стресса на основе осознанности [3, 4].

### ✓ Г. Разум действия

#### ✓ 1. Разум действия направлен на достижение целей и выполнение необходимого


Скажите участникам: “Когда вы пребываете в состоянии разума действия, как и в состоянии рационального разума, вы рассматриваете свои мысли как факты о мире. Вы сравниваете, где вы находитесь сейчас и где вы хотите оказаться в будущем. Вы сравниваете свое поведение и поведение других людей (как актуальное, так и прошлое) с тем, каким вы хотите, чтобы оно было. В своем крайнем проявлении разум действия неустанно сосредоточен на задаче, амбициозно стремясь к новым высотам. В этом крайнем случае разум действия приобретает форму одержимого разума.


Разум действия необходим для выполнения работы, достижения целей, планирования и оценки того, соответствует ли наша жизнь нашим ценностям. Большое значение имеет обработка поступающей информации и использование информации, которая поможет нам достичь как немедленных, так и долгосрочных целей.




## ✓ 2. **Бездеятельность негативно сказывается на достижении целей**

Бездеятельность может быть разрушительной. Это особенно верно для тех людей, которые проводят большую часть времени, витая в облаках, дремля или ведя досужую, инертную жизнь; для людей, которые игнорируют свои самые насущные потребности. Многие люди прибегают к наркотикам, чтобы мобилизовать себя для достижения целей. Например, кокаин, амфетамины и кофеин используются многими для искусственного приведения себя в состояние разума действия.

✓  **Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться собственным опытом проявления разума действия. Спросите, сколько из них всегда чувствуют необходимость что-то делать; чувствуют себя виноватыми, если они непродуктивны или заполняют свое время разной деятельностью, чтобы всегда иметь чем заняться.

 **Предмет обсуждения.** Выясните у участников, какое зависимое поведение они не могут прекратить или планированию и выполнению каких действий уделяют слишком много времени.

 **Предмет обсуждения.** Спросите, какие искусные навыки участники использовали для достижения состояния разума действия. Что помогает им при необходимости входить в состояние разума действия?

## 3. **Чрезмерная деятельность может привести к жизни “на автомате”**

Когда мы проводим слишком много времени в состоянии разума действия, мы начинаем жить “на автомате”. Мы действуем по привычке и не замечаем, когда ситуация или контекст изменился и возникла необходимость в чем-то еще. При этом очень легко допустить как маленькие, так и большие ошибки.

- **Проблемы с деятельностью возникают, когда мы становимся зависимыми от “действия”.** Трудоголики оказываются в ловушке разума действия. Они чрезмерно работают, всегда чем-то заняты. Они стремятся всегда делать что-то полезное и, увы, не получают удовольствия от работы. Мы могли бы назвать их “делоголиками”. Перфекционисты также находятся в ловушке разума действия.

- **Люди с любыми видами зависимости находятся в ловушке разума действия.** Зависимость настолько непреодолима, что хотя люди могут пребывать в настоящем (забывая о долгосрочном вреде, причиняемом их зависимостью), их осознание настоящего жестко сосредоточено лишь на зависимости. Более широкая

Вселенная, люди, которых они любят и которые любят их, обязанности и обещания, о которых они забывают, находятся вне их осознания.

- *В состоянии разума действия мы утрачиваем ценность настоящего момента, потому что смотрим на настоящее и прошлое с точки зрения того, насколько мы близки или отдалены от будущей цели. Мы погружены в дела, теряя из вида все остальное вокруг нас.*

## **Д. Разум бытия**

### **1. Разум бытия — это “разум новичка”**

Скажите участникам: “В состоянии разума бытия вы открыты и заинтересованы том моменте, в котором пребываете. Мысли рассматриваются как реакции разума, возникающие и исчезающие, приходящие и уходящие. Вы сосредоточены на немедленном, мгновенном переживании с открытым разумом; вы осознаете, что каждый момент такой, какой он есть. Вы отпустили оценку прошлого и настоящего. Существует лишь «здесь и сейчас». В своем крайнем проявлении разум бытия сосредоточивается на немедленном, мгновенном переживании, без мысли о целях или последствиях текущих действий или отсутствии действий”.


### **2. Недостаточность присутствия разума бытия мешает жить полной жизнью**


- *Разум бытия — это разум для того, чтобы “ничего не делать, никуда не идти”.* Скажите участникам: “Если вы ничего не делаете и никуда не идете, значит, вы пребываете в состоянии разума бытия. Разум бытия — это путь к широкому кругозору, осознанию и связи со всем мирозданием — от пола, который касается наших ног, и до самой дальней звезды во Вселенной. Разум бытия — это лежать в траве в теплый солнечный день, руки под головой, и просто ощущать теплые лучи солнца. Или лежать на спине прохладным летним вечером, глядя на небо и наблюдая за звездами. Это наблюдать за облаками. Или это просто прикосновение к руке или улыбка от кого-то, кого вы знаете”.
- *Разум бытия — это бытие в своей жизни.* Многие люди в какой-то момент обнаруживают, что большая часть их жизни прошла мимо них. Почти всегда это очень грустное осознание. Это все равно что иметь сад, полный прекрасных роз, но никогда не

останавливаться, чтобы насладиться их запахом. Чтобы ценить жизнь, нужно ею жить.

- *Дефицит бытия может быть таким же разрушительным, как и дефицит действия.*

Как правило, дефицит присутствия проявляется в избытке деятельности: люди тратят много своего времени, сравнивая себя с окружающими или сравнивая свой прогресс в настоящее время с тем, чего они ожидали или хотели. Для многих людей эти непрекращающиеся сравнения настолько болезненны, что они пытаются избавиться от них с помощью наркотиков. В частности, опиаты приводят к состоянию искусственного разума бытия, которое обеспечивает избавление от беспокойства и стыда, иногда возникающего вследствие неистово бегущего деятельного разума.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться собственным опытом пребывания в состоянии разума бытия. Какие искусные навыки они использовали для этого? Что помогает им входить в состояние разума бытия естественным образом, когда им это нужно?

 **Предмет обсуждения.** Обсудите плюсы и минусы обоих видов разума. Попросите участников поделиться собственным опытом пребывания в состояниях разума бытия и разума действия.

### ✓ 3. Чрезмерное присутствие разума бытия ведет к попустительству и эгоизму

Слишком много разума бытия может привести к чрезмерной сосредоточенности на личных переживаниях за счет других людей и их потребностей, а также на сиюминутных потребностях. Скажите участникам: “Когда это происходит, разум бытия может быть разрушительным, если есть что-то, что вам нужно сделать, или если нужно куда-то отправиться. Сидеть в медитации, лежать на пляже или наблюдать за облаками — это все очень хорошо. Но это никуда не годится, если вы за рулем и должны следовать согласно маршруту на карте; когда у вас есть еженедельный бюджет и вам нужно планировать расходы, делать покупки и готовить еду на неделю; когда необходимо выполнить домашнее задание или ответить на сообщение электронной почты”.

*Пример.* “Тот, кто просто сидит на диване, медитируя весь день, никогда ничего не делает и застревает в состоянии разума бытия. «Теперь, теперь, теперь» может помешать планированию будущего для вас самих и для тех, кого вы любите или за кого несете ответственность”.

## Е. Обзор упражнений для практики равновесия разума действия и разума бытия

*Осознанность: раздаточный материал 9а* содержит список идей для возвращения разума бытия в повседневную жизнь с разумом действия. Есть также упражнения для укрепления разума бытия, когда это необходимо. Важно рассмотреть некоторые из них с участниками.

## XVI. Следование срединным путем к мудрому разуму (Осознанность: раздаточный материал 10)

**Важно.** Срединный путь представляет собой синтез противоположностей. Обычно, когда мы находимся в крайней точке какого-либо континуума, нам грозит искажение восприятия реальности.

**Осознанность. Раздаточный материал 10: следование срединному пути; поиск единства противоположностей.** Этот раздаточный материал может быть полезен участникам, которые должны работать над уравниванием приоритетов в своей жизни. Он также совместим с модулем "Следование срединному пути", предназначенным для подростков. Как правило, как и предыдущий раздаточный материал, этот раздаточный материал полезен участникам, которые уже прошли модуль осознанности один или несколько раз. Тем не менее для клиентов, основное внимание которых в терапии уделяется межличностным отношениям, *Осознанность: раздаточный материал 10* может быть важен сам по себе, независимо от других раздаточных материалов по осознанности.

**Осознанность. Рабочий лист 10: следование срединному пути к мудрому разуму.** Обратите внимание, что в форме перечислено несколько противоположностей, которые могут быть не уравновешены. Первой противоположностью является эмоциональный разум против рационального разума. Если вы не рассматривали *Осознанность: раздаточный материал 10*, вы все равно можете при необходимости использовать эту форму; просто попросите участников работать только с первой противоположностью или же вкратце опишите, что подразумевается под каждой из противоположностей, не вдаваясь в подробности.

**Осознанность. Рабочий лист 10а: самоанализ на срединном пути.** Просмотрите инструкции для каждого шага. На шаге 1 попросите участников подумать о том, уравновешены ли они по каждой из трех противоположностей. Они должны поставить отметку посередине, если они уравновешены, или поставить отметку ближе к той противоположности, где пребывают большую часть времени. На шаге 2 напомните участникам, что они должны быть очень конкретными в описании того, что они делают чрезмерно или недостаточно. Это может потребовать коучинга и обзора материала, если вы еще не обучили их навыкам осознанности. Шаг 3 чрезвычайно важен: то, что один человек считает равновесием, может быть противоположностью для другого. Напомните участникам, что отсутствие равновесия выбивает их из их центра, из мудрого разума. На шаге 4 убедитесь, что участники знают, что следует быть очень конкретными, принимая на себя обязательство совершить изменения на следующей

неделе. Напомните им, чтобы они были реалистичными в том, что они записывают. Рассмотрите также критерии оценки их практики.

**Осознанность. Рабочий лист 106: календарь выбора срединного пути** предлагает возможности для письменной фиксации ежедневной практики в виде, отличном от формы *Осознанность: рабочий лист 10*. Также его можно использовать в сочетании с формой *Осознанность: рабочий лист 10*.

## ✓ А. Мудрый разум: как найти срединный путь между противоположностями

В мудром разуме мы заменяем позицию “либо, либо” позицией “и то, и другое”, стремясь найти единство между ними. Мудрый разум — это все нижеперечисленное.

### ✓ 1. Единство рационального разума и эмоционального разума

Человек, который обращает внимание лишь на факты и причины, игнорирует ценности и чувства других; по сути, он не сопереживает при принятии решений. Такой человек настаивает на том, что нужно ехать по шоссе кратчайшим путем, потому что так будет более эффективно, игнорируя желание других наслаждаться пейзажем, даже если на самом деле это не так уж и эффективно. Человек, которым управляют эмоции, зависит от настроения и принимает решения под воздействием текущего настроения. Это человек, который отказывается выбрать живописный маршрут, потому что он злится на всех остальных и не настроен быть вежливым.

### ✓ 2. Единство разума действия и разума бытия



Срединный путь объединяет деятельность и присутствие. Ключевой момент здесь — осознанно делать необходимое. Искусные навыки означают делать то, что необходимо для эффективности, и в то же время полностью ощущать уникальность каждого момента в данный момент. О срединном пути между деятельностью и присутствием писали в течение тысяч лет и во многих культурах. В 2400 году до н.э. египетский мудрец Птаххотеп писал: “Тот, кто весь день подводит итог счетам, проживает не самый счастливый момент. Тот, кто весь день радуется своему сердцу, не обеспечивает свой дом. Лучник попадает в цель, как и рулевой возвращается на берег, благодаря разнообразию целей. Тот, кто подчиняется своему сердцу, будет командовать парадом” [83].

Это похоже на поговорку “Только работать и не играть заставляет Джека скучать”. Некоторые авторы продолжили ее: “От одной работы

без развлечений загрузит и Джек; от одних развлечений без работы превратится Джек в болвана”.

- ✓ **3. Единство стремления к изменению и радикальному принятию**  
Срединный путь также предполагает радикальное принятие настоящего, не подавляя при этом сильного желания чего-то другого. Срединный путь с этой точки зрения включает в себя одновременно страстный бросок всего вашего “Я” на работу по достижению целей и в то же время освобождение от необходимости достигать ваших целей.
- ✓ **4. Синтез самоотречения и потворствования своим желаниям**  
Все мы время от времени должны отказывать себе в том, чего мы хотим. Однако иногда также может быть полезно потворствовать своим желаниям. Срединный путь сочетает умеренность с удовлетворением чувств, заботой о себе и приятными событиями. Дело в том, что как крайнее самоотречение, так и крайнее потворствование своим желаниям могут помешать достичь состояния мудрого разума.

**Примечание для тренеров.** Когда вы высказываете приведенные выше соображения, может быть полезным нарисовать на доске континуум с противоположностями на двух концах. (См. *Осознанность: раздаточный материал 10*. Если доска недоступна, раздайте *Осознанность: раздаточный материал 10*.)

- ✓  **Предмет обсуждения.** Попросите участников указать сферы, в которых, по их мнению, они не имеют равновесия. Обсудите эти случаи.
-  **Предмет обсуждения.** Равновесие не всегда означает, что вы находитесь ровно посередине. То, что не является равновесием для одного человека, может восприниматься другим как равновесие. Как отмечалось ранее, отсутствие равновесия означает стиль жизни, который выбивает каждого из его собственного центра, из его собственного мудрого разума. Попросите участников перечислить случаи, когда что-то не было в равновесии для них, но было в равновесии для других. Что они при этом испытывали?

## **Б. Диалектический отказ**

При работе с лицами с зависимостью (употребление алкоголя либо наркотиков или другие модели поведения) единство противоположностей предстает в ипостаси “диалектического отказа”. В состоянии диалектического отказа человек стратегически перемещается между 100% абсолютного воздержания “в данный момент” (до тех пор, пока он воздерживается от зависимого поведения) и управлением рецидивом

(если случается разовое употребление или происходит рецидив с многократным употреблением).

- **В каждый момент воздержания** (от наркотиков или дисфункционального поведения) каждая клетка в теле человека полностью подвержена абсолютному воздержанию от зависимого поведения. Каждый шаг направлен на то, чтобы заставить человека все дальше и дальше уходить от жизни с зависимым поведением и все больше и больше приближаться к жизни, которую стоит прожить без подобного поведения.
- **В каждый момент после того, как у человека случился рецидив**, он полностью принимает свой “срыв” и сосредоточивается на возвращении; он применяет все навыки, необходимые для того, чтобы вернуться к воздержанию.

Дополнительную информацию о диалектическом отказе вы найдете в *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 17*.

## **В. Резюме относительно других подходов к навыкам осознанности**

Обобщите как основные, так и дополнительные навыки осознанности, рассмотренные в этой главе.

## **Список литературы**

1. Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 332–338.
2. Segal, Z.V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
3. Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
4. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
5. Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721–733.
6. Miller, W. R., & Martin, J. E. (1988). Spirituality and behavioral psychology: Toward integration. In W. R. Miller & J. E. Martin (Eds.), *Behavior therapy and religion* (pp. 13–24). Newbury Park, CA: Sage.
7. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163–190.
8. Евангелие от Луки 10:38–42 (любое издание Библии).

9. Borchert, B. (1994). *Mysticism: Its history and challenge*. York Beach, ME: Samuel Weiser.
10. Johnston, W. (2005). *The cloud of unknowing and The book of privy counseling*. New York: Doubleday.
11. Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., et al. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11–21.
12. Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29 (5), 501–510.
13. Davidson, R. J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570.
14. Gross, C. R., Kreitzer, M. J., Reilly-Spong, M., Winbush, N. Y., Schomaker, E. K., & Thomas, W. (2009). Mindfulness meditation training to reduce symptom distress in transplant patients: Rationale, design, and experience with a recycled waitlist. *Clinical Trials*, 6(1), 76–89.
15. Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
16. Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613–622.
17. Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review of the evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(1), 83–93.
18. Pradhan, E. K., Baumgarten, M., Langenberg, P., Handwerker, B., Gilpin, A. K., Magyari, T., et al. (2007). Effect of mindfulness-based stress reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis and Rheumatism*, 57 (7), 1134–1142.
19. Sephton, S. E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Floyd, A., Hoover, K., et al. (2007). Mindfulness meditation alleviates depressive symptoms in women with fibromyalgia: Results of a randomized clinical trial. *Arthritis and Rheumatism*, 57(1), 77–85.
20. Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., et al. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625–632.
21. Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W., & Irwin, M. R. (2009). Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(2), 184–188.
22. Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 104, 17152–17156.
23. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
24. Hayes, S. C., & Melancon, S. M. (1989). Comprehensive distancing, paradox, and the treatment of emotional avoidance. In L. M. Ascher (Ed.), *Therapeutic paradox* (pp. 184–218). New York: Guilford Press.



25. Fischer, N. (2008). *Mindfulness*. Lecture presented at the Benedicktushof, Holzkirchen, Germany.
26. Giuliano, R. J., & Wicha, N. Y. Y. (2010). Why the white bear is still there: Electrophysiological evidence of ironic semantic activation during thought suppression. *Brain Research, 1316*, 62–74.
27. Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5–13.
28. Stapp, H. P. (2007). *Mindful universe: Quantum mechanics and the participating observer*. New York: Springer.
29. Walsh, J. (Ed.). (1981). *The cloud of unknowing*. New York: Paulist Press.
30. Jager, W. (1994). *Contemplation: A Christian path*. Ligori, MO: Triumph Books.
31. Keating, T. (n.d.). *The method of centering prayer*. См. здесь: [www.cpt.org/files/WS-CenteringPrayer.pdf](http://www.cpt.org/files/WS-CenteringPrayer.pdf).
32. Deikman, A. J. (1982). *The observing self: Mysticism and psychotherapy*. Boston: Beacon Press.
33. Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.
34. May, G. G. (1982). *Will and spirit: A contemplative psychology*. San Francisco: Harper & Row.
35. Senay, I., Albarracin, D., & Noguchi, K. (2010). Motivating goal-directed behavior through introspective self-talk: The role of the interrogative form of simple future tense. *Psychological Science, 21*(4), 499–504.
36. Butryn, M. L., Phelan, S., Hill, J. O., & Wing, R. R. (2007). Consistent self-monitoring of weight: A key component of successful weight loss maintenance. *Obesity, 15*(12), 3091–3096.
37. Nelson, R. O., & Hayes, S. C. (1981). Theoretical explanations for reactivity in self-monitoring. *Behavior Modification, 5*(1), 3–14.
38. Krishnamurti, J. (1991). *The collected works of J. Krishnamurti: Vol. 5. 1948–1949, Choiceless awareness*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
39. Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152–1168.
40. Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(6), 903–912.
41. Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy, 35*(4), 747–766.
42. Roemer, L., & Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(3), 467–474.
43. Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy, 33*(1), 25–39.
44. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
45. Cioffi, D. (1993). Sensate body, directive mind: Physical sensations and mental control. In D. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 410–442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

46. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
47. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
48. Beatrice Grimm taught me these dances at Benedicktushofin Germany.
49. Besser, B. (n.d.). Shepherd's dance. On *More beginner's dances* [CD]. (Available from Barbara Besser, Nienberger Kirchplatz 1, D-4861 Munster, Germany).
50. Based on Bays, J. C. (2011). *How to train a wild elephant and other adventures in mindfulness*. Boston: Shambhala.
51. Schneider, P. (2005). The patience of ordinary things. In *Another river: New and selected poems*. Amherst, MA: Amherst Writers and Artists Press.
52. Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 153–158.
53. Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763–797.
54. Jackson, M. (2004). Pressured to multitask, workers juggle a fragmented existence. *Health*, 10, 26.
55. Healy, M. (2004). Were all multitasking, but what's the cost? *Los Angeles Times*. Взято из [www.umich.edu/~bcalab/articles/LATimesMultitasking2004.pdf](http://www.umich.edu/~bcalab/articles/LATimesMultitasking2004.pdf).
56. Henig, R. M. (2005). Driving? Maybe you shouldn't be reading this. *The New York Times*. Взято из [www.umich.edu/~bcalab/articles/NYTimes-Multitasking2004.pdf](http://www.umich.edu/~bcalab/articles/NYTimes-Multitasking2004.pdf).
57. Rubinstein, J., Meyer, D., & Evans, J. E. (2001). Is multitasking more efficient?: Shifting mental gears costs time, especially when shifting to less familiar tasks. Взято из [www.apa.org/news/press/releases/2001/08/multitasking.aspx](http://www.apa.org/news/press/releases/2001/08/multitasking.aspx).
58. Cable News Network. (2001, August 5). CNN Tonight: Multitasking has problems, study finds. Взято из [www.umich.edu/~bcalab/articles/CNNTranscript2001.html](http://www.umich.edu/~bcalab/articles/CNNTranscript2001.html).
59. Anderson, P. (2001, December 6). Study: Multitasking is counterproductive. Взято из [www.umich.edu/~bcalab/articles/CNNArticle2001.pdf](http://www.umich.edu/~bcalab/articles/CNNArticle2001.pdf).
60. McClure, E. B., Treland, J. E., Snow, J., Schmajuk, M., Dickstein, D. P., Towbin, K. E., et al. (2005). Deficits in social cognition and response flexibility in pediatric bipolar disorder. *American Journal of Psychiatry*, 162 (9), 1644–1651.
61. Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible. *Psychological Science*, 15(7), 482–487.
62. Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
63. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
64. Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.
65. Lester, N., Smart, L., & Baum, A. (1994). Measuring coping flexibility. *Psychology and Health*, 9(6), 409–424.

66. Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814–833.
67. Джордж Гордон Байрон. *Паломничество Чайльд-Гарольда*. Пер. В. Левика.
68. Генри В. Миллер. *Улыбка у подножия лестницы*. Пер. Н. Казаковой..
69. Spretnak, C. (n.d.). Взято из [www.famousquotes.com/author/spretnak](http://www.famousquotes.com/author/spretnak).
70. Butcher, C. A. (Trans.). (2009). *The cloud of unknowing with the book of privy counsel: A new translation*. Boston: Shambhala.
71. Teasdale, W. (1999). *The mystic heart: Discovering a universal spirituality in the world's religions*. Novato, CA: New World Library.
72. St. John of the Cross. (1990). *Dark night of the soul* (E. A. Peers, Ed. & Trans.). New York: Image Books.
73. Williams, J. E., Paton, C. C., Siegler, I. C., Eigenbrodt, M. L., Nieto, F. J., & Tyroler, H. A. (2000). Anger proneness predicts coronary heart disease risk: Prospective analysis from the Atherosclerosis Risk In Communities (ARIC) Study. *Journal of the American Heart Association*, 101(17), 2034–2039.
74. Markowitz, J. H., Matthews, K. A., Wing, R. R., Kuller, L. H., & Meilahn, E. N. (1991). Psychological, biological and health behavior predictors of blood pressure changes in middle-aged women. *Journal of Hypertension*, 9, 399–406.
75. Shapiro, D., Goldstein, I. B., & Jamner, I. D. (1996). Effects of cynical hostility, anger out, anxiety, and defensiveness on ambulatory blood pressure in black and white college students. *Psychosomatic Medicine*, 58(4), 354–364.
76. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062.
77. Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720–724.
78. Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1132.
79. Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., et al. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287–304.
80. Barnhofer, T., Chittka, T., Nightengale, H., Fisser, C., & Crane, C. (2010). State effects of two forms of meditation on prefrontal EEG asymmetry in previously depressed individuals. *Mindfulness*, 1, 21–27.
81. Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011.
82. Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Kabat-Zinn, J., & Segal, Z. V. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.
83. Geary, J. (2007). *Geary's guide to the world's great aphorists*. New York: Bloomsbury USA.

## НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

### Цели модуля

Модели поведения в межличностной коммуникации, которым обучают в тренинге навыков ДПТ, состоит из трех разделов. Первый раздел посвящен базовым навыкам межличностной эффективности, которые направлены на достижение целей в случае, если отношения и самоуважение поддерживаются. Эти навыки весьма похожи на те, которым обучают на многочисленных тренингах уверенности в себе и решения проблем. Второй раздел предназначен для тех, кому требуется помощь в создании и поддержании отношений. Его цель — сокращение социальной изоляции с помощью эффективного поиска друзей, формирование дружеских отношений, развитие чуткости и межличностных навыков, необходимых для поддержания дружбы. В этом разделе также идет речь о способах выхода из деструктивных отношений. В третьем разделе рассматриваются навыки следования срединному пути, которые связаны с достижением равновесия принятия и изменений в отношениях. Эти навыки были разработаны для работы с семьями подростков [1]<sup>1</sup>, но могут быть использованы в индивидуальной работе с клиентами, а также для любых участников группы тренинга, которые хотят улучшить свою межличностную эффективность.

---

<sup>1</sup> Разделы XIV–XVII этой главы, а также другие материалы, отмеченные цифрой 1, адаптированы из Miller, A. L., Rathus, J. H., and Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения.

## **Базовые навыки межличностной эффективности: достижение целей с сохранением отношений и самоуважения**

Базовые навыки межличностной эффективности включают эффективные стратегии, которые помогают просить о том, что вам нужно, говорить “нет” и искусно управлять межличностными конфликтами. “Эффективность” в данном случае означает “делать то, что работает” в этих областях.

В широком смысле многие люди обладают достаточно эффективными межличностными навыками. Проблемы возникают при применении этих навыков в конкретных ситуациях. Люди могут описывать эффективную последовательность действий, когда обсуждают другого человека, который сталкивается с проблемной ситуацией, но могут быть совершенно неспособными к такому поведению в собственной жизни. Здесь важно помнить, что подразумевается под термином “навык”: “способность эффективно и без промедления использовать свои знания во время исполнения решения или действия” [2]. Таким образом, наличие навыка означает не только конкретную реакцию в поведенческом репертуаре (например, говорить “нет”), но и возможность реагировать так, чтобы получить предполагаемый эффект. Способность держать флейту в руках, выдувая воздух и, например, перемещать пальцы по отверстиям флейты не означает, что вы умелый флейтист. Освоение любого существенного навыка обычно требует практики и обратной связи, которые повторяются много раз.

Даже если люди имеют обширные знания в сфере межличностных навыков, множество факторов может помешать им использовать эти навыки. Например, ошибкой, которую совершают многие люди в межличностных отношениях, является преждевременное завершение отношений, что может быть связано с трудностями в нескольких областях навыков. Человек, испытывающий проблемы с навыками стрессоустойчивости, может с трудом переносить страх, тревогу или разочарования, характерные для конфликтных ситуаций. Трудности эмоциональной регуляции могут привести к снижению управления реакциями гнева, разочарованию или страху перед чужой реакцией. Использование неподходящих навыков решения проблемы не сможет перевести потенциально конфликтные отношения в позитивные. Применение неподходящих навыков решения проблемы является лишним. Трудности заключаются в том, чтобы держаться настоящего момента в безоценочной манере (т.е. проблемы с осознанностью), иначе это усложняет определение личных желаний и целей, а также анализ того, что необходимо сделать для улучшения ситуации.

## Искусное достижение целей

Базовые навыки межличностной эффективности (разделы I–IX этой главы) обучают участников применять конкретные навыки решения межличностных проблем, навыки общения в неформальной обстановке и навыки ассертивности для изменения неблагоприятных отношений с окружением и достижения целей в межличностном взаимодействии с ним. Этот модуль сосредоточен на ситуациях, в которых цель, изменение (например, попросить кого-то что-то сделать или серьезно выслушать) либо противостояние изменениям инициировано другим человеком (например, твердо отказать в ответ на просьбу). Таким образом, наиболее правильно будет считать его курсом ассертивности, цель которого — научить отстаивать свои желания, цели и мнения таким образом, чтобы побуждать людей к положительному отклику. Навыки, которым обучают в этой части модуля, увеличивают шансы достижения целей индивида в конкретной ситуации и в то же время не наносят ущерба его межличностным отношениям или самоуважению (и в идеале даже усиливают их). Учебный материал в этом модуле делится на несколько разделов.

### Факторы, снижающие эффективность и препятствующие определению цели

Разделы I–IV обучают выявлять факторы, которые способствуют межличностной эффективности и которые препятствуют эффективности. Конкретное поведение, необходимое для эффективности в бытовой коммуникации, почти полностью зависит от целей человека в той или иной ситуации. Таким образом, решающее значение для межличностной эффективности имеет способность анализировать ситуацию и определять цели. Эта проблема решается в разделе IV данного модуля.

### Эффективность достижения цели: ПОПРОСИ

Раздел V посвящен эффективности достижения целей — конкретным навыкам, необходимым для получения того, чего вы хотите, обобщенным с помощью акронима ПОПРОСИ: *Перечислите факты, Опишите свое отношение, Попросите, что хотите, Расскажите, почему это хорошо, Обсудите разные варианты, Стойте на своем, Изобразите уверенность.*

## Эффективность взаимоотношений: ДРУГ

Раздел VI охватывает эффективность взаимоотношений — навыки поддержания отношений, обобщенные акронимом ДРУГ: будьте Доброжелательными, покажите Расположение, Успешно валидируйте, Говорите непринужденно.

## Эффективность самоуважения: ЧЕСТЬ

В разделе VII описаны навыки эффективности самоуважения — как сохранить уважение к себе. Здесь используется акроним ЧЕСТЬ: Честными будьте с собой и другими, Если виноваты, извинитесь только один раз, держитесь Своих ценностей, говорите Только правду.

В разделе VIII основное внимание уделяется рекомендациям, помогающим понять, как настойчиво просить то, что нужно, или когда следует отказать. В разделе IX — последнем разделе базовых навыков — основное внимание уделяется поиску и устранению ошибок: как понять, почему навыки межличностной эффективности могут не сработать.

В этой части модуля особенно велик соблазн уделить слишком мало времени обучению навыкам просить или отказывать, пытаясь оставить больше времени на все остальное. По крайней мере половина этой части должна быть посвящена навыкам эффективности достижения целей, эффективности отношений и эффективности самоуважения (разделы V–VII). Чрезвычайно важно практиковать это новое поведение во время занятий в форме ролевых игр; такие мероприятия являются важной частью всех программ обучения навыкам межличностной эффективности. Однако внедрение практики нового поведения может стать одним из самых сложных аспектов тренинга навыков для терапевтов-новичков и для тех, кто не обучался поведенческой терапии. Таким образом, у них может возникнуть искушение пропустить их в этом модуле.

## Навыки построения новых отношений и завершения деструктивных старых

Навыки в этой части модуля (разделы X–XIII) разработаны специально для обучения людей тому, как знакомиться с новыми людьми и взаимодействовать таким образом, чтобы способствовать развитию доверия и дружбы и снижать вероятность конфликта. В нем также описывается, как прекратить отношения, которые наносят ущерб.

## **Поиск потенциальных друзей**

Представленные в разделе XI навыки призваны помочь клиентам активно искать людей, которые могли бы стать их друзьями. Это особенно важно для тех, кто изолирован и чувствует себя одиноко большую часть времени.

## **Осознанность по отношению к окружающим**

Осознанность по отношению к окружающим и чуткость к их потребностям — важные составляющие развития и сохранения отношений, которые рассматриваются в разделе XII. Обратите внимание, что при обучении этим навыкам часто упоминается такой навык осознанности, как описание. Описание собственных или чужих реакций, мыслей или чувств противоположно высказыванию оценочных комментариев о себе или о других людях. Это очень важный навык в межличностной коммуникации, поскольку оценочность зачастую губительна как для новых, так и для текущих отношений.

## **Как завершать отношения**

Разумнее, пребывать в деструктивных отношениях так же проблематично, как и не иметь отношений вообще. Навыки для тех, кто испытывает трудности с завершением отношений, рассматриваются в разделе XIII. Люди в таких отношениях часто испытывают огромные трудности с тем, чтобы сказать “нет”, а также трудности в соблюдении собственных границ. Часто в этом виновата эмоциональная дисрегуляция — страх за себя или за другого человека в случае завершения отношений, неконтролируемое горе вследствие актуальных или возможных страданий другого человека, чрезмерное переживание чувства вины вследствие боли другого человека, сострадание к другому человеку при отсутствии сострадания к себе. В этих случаях люди часто колеблются между избеганием конфликта и интенсивной конфронтацией. К сожалению, выбор между избеганием и конфронтацией часто зависит от актуального эмоционального состояния человека (т.е. от настроения), а не от потребностей ситуации. Навыки межличностной эффективности трудно развивать отдельно от других; возможно, больше, чем любые другие навыки, они зависят от одновременного прогресса во всех областях навыков.

Навыки в этом разделе модуля не охватывают тонкости поиска любви или партнера по жизни, а также развития личных отношений, крепкой и долгой дружбы. Кроме того, эти навыки не направлены на то, чтобы сделать проводимое время в одиночестве более приятным. Однако они, несомненно, являются базовыми для всех, кто хочет встретить новых людей, найти и сохранить



любовь или партнера, сформировать и поддерживать прочную дружбу, а также построить жизнь, в которой время, проведенное в одиночестве, наполнено доставляющими удовольствие занятиями.

## **Следование срединному пути**

Как отмечалось выше, навыки следования срединному пути (разделы XIV–XVII) были разработаны для мультисемейных групп тренинга навыков подростков и их родителей. Эти навыки, однако, также важны для взрослых и могут быть полезны в любых отношениях. Они необходимы и для тренеров навыков в ДПТ. Для того чтобы следовать срединному пути, используются три набора навыков: диалектика, валидация и стратегии поведенческих изменений. В совокупности навыки в этом разделе модуля сосредоточены на уравнивании принятия и изменения в межличностных отношениях.

## **Диалектика**

Диалектика описывается в разделе XV. Как обсуждалось в главе 1, диалектика как мировоззрение составляет основу ДПТ. Она обладает тремя основными характеристиками. Первая подчеркивает целостность реальности и направляет наше внимание на непосредственный и более широкий контекст поведения, а также на взаимосвязь индивидуальных моделей поведения. Во-вторых, с точки зрения диалектики реальность состоит из внутренних противоборствующих сил (тезис и антитеза), и из их синтеза развивается новый набор противоборствующих сил. Дихотомическое, категорическое мышление, поведение и эмоции рассматриваются как диалектические неудачи — человек застрял в противоположностях и неспособен перейти к их синтезу. В-третьих, диалектика предполагает, что природа реальности — это перемены. И индивид, и окружающая среда претерпевают непрерывные изменения. По сути, любые отношения включают непрерывные преобразования и изменения.

## **Валидация**

Несмотря на то что валидация как навык рассматривается как один из навыков эффективности отношений ДРУГ (см. выше и в разделе VI), она более подробно пересматривается в разделе XVI, поскольку очень важна для развития и поддержания близких и личных отношений. Валидация связана с умением ясно сообщать другим, что вы обращаете на них внимание, понимаете их, что вы беспристрастны, что вы сопереживаете им и что вы можете видеть факты или правду об их ситуации. При обучении валидации очень

важно, чтобы у участников уже был прочный фундамент в виде осознанности. Валидация требует способности наблюдать и описывать без необходимости добавлять что-то к тому, что было увидено и услышано, и взаимодействовать безоценочно. Когда вы обучаете навыкам валидации, вам может потребоваться пересмотреть навыки осознанности. Также в этом разделе описывается, как восстановиться после инвалидации. Этот навык учит участников эффективно валидировать себя, когда это необходимо. Подробное обсуждение валидации и способа ее использования приведено у М. Линехан (1997) [3].

## Стратегии поведенческих изменений

Наконец, навыки следования срединному пути включают в себя основные навыки управления кризисами. Основная идея состоит в том, что систематическое и обусловленное обстоятельствами использование последствий поведения может оказать огромное влияние на поведение людей в будущем. Хотя использование последствий поведения является частью основного навыка ПОПРОСИ, которому обучают в разделе V (“Расскажите, почему это хорошо”), в этом разделе освещаются конкретные навыки управления кризисами, включая положительное и отрицательное подкрепление, формирование, уташение, пресыщение и наказание. Это те же самые навыки, которые терапевты используют в ДПТ (см. главу 5 настоящего Руководства, а также главу 10 основного учебника по ДПТ).

## Выбор материала для обучения

Как отмечалось выше, в тренинге навыков содержится много материалов по каждому навыку с примечаниями по тому, как обучать. В большинстве случаев вы не будете их охватывать во время первого обучения каждому навыку. Эти рекомендации приведены для того, чтобы вы имели более глубокое понимание каждого навыка и могли отвечать на вопросы, а также добавлять новый материал в процессе обучения.

Как и в главах 6 и 7, я поставила галочку (✓) рядом с материалом, который я использую почти всегда. Если я сильно тороплюсь, то могу пропустить все, кроме материала, отмеченного галочкой. Подобным образом я ставлю звездочки (\*) для обозначения основных раздаточных материалов, которые я использую почти всегда. И, как и в главе 7, я привожу информацию, обобщающую исследования, в специальном разделе “Данные исследований”. Большая ценность исследований заключается в том, что их часто можно использовать для рекламы навыков, которые вы преподаете.

Более того, как и при освоении любого модуля навыков, очень важно, чтобы у вас было базовое понимание конкретных навыков межличностной

эффективности, которым вы обучаете. Решите, каким навыкам вы собираетесь обучать в первую очередь. Внимательно изучите рекомендации по методике обучения, раздаточные материалы и рабочие листы для каждого навыка, который вы выбрали. Выделите соображения, которые вы хотите донести до участников, и принесите с собой копии соответствующих страниц. Отработайте каждый навык и убедитесь, что вы понимаете, как использовать его самостоятельно. Вскоре вы закрепите свои знания в отношении каждого навыка. К этому моменту вы найдете собственные любимые методы обучения, примеры и рассказы и сможете не брать мои.

Наконец, ряд раздаточных материалов в этом модуле содержат краткие, обязательные тесты по каждому из навыков. Они могут использоваться и обсуждаться во время групповых занятий или могут быть заданы в качестве домашнего задания. Ниже приведен ключ для всех этих раздаточных материалов.

### **Ключ для контрольных вопросов из раздаточного материала**

*Межличностная эффективность. Раздаточный материал 11а: определение навыков, которые помогают познакомиться с новыми людьми и понравиться им.*

- Оптимальные ответы: 1А, 2Б, 3А, 4А, 5А, 6Б, 7Б, 8Б, 9Б, 10Б, 11Б, 12А.

*Межличностная эффективность. Раздаточный материал 12а: определение осознанности по отношению к другим людям.*

- Оптимальные ответы: 1Б, 2Б, 3А, 4А, 5А, 6А, 7Б, 8Б, 9Б, 10А, 11Б, 12Б.

*Межличностная эффективность. Раздаточный материал 13а: определение того, как завершить отношения.*

- Оптимальные ответы: 1Б, 2Б, 3Б, 4А, 5Б, 6Б, 7Б, 8Б.

*Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16а: определение диалектики.*

- Оптимальные ответы: 1А, 2Б, 3Б, 4Б, 5А, 6В, 7Б, 8Б.

*Межличностная эффективность. Раздаточный материал 18а: определение валидации.*

- Оптимальные ответы: 1Б, 2А, 3А, 4Б, 5А, 6Б, 7Б, 8Б.

*Межличностная эффективность. Раздаточный материал 19а: определение самовалидации.*

- Оптимальные ответы: 1А, 2Б, 3А, 4Б, 5А, 6Б.

*Межличностная эффективность. Раздаточный материал 22а: определение стратегий эффективного изменения поведения.*

- Оптимальные ответы: 1Б, 2Б, 3А, 4А, 5Б, 6Б, 7Б, 8А.


## Методические рекомендации

### I. Цели модуля (Межличностная эффективность: раздаточный материал 1)

**Важно.** Основная цель этого модуля — научить участников навыкам межличностной эффективности, чтобы их взаимодействия с людьми имели желаемые результаты. Эти навыки помогают участникам быть эффективными в достижении своих целей, не ухудшая отношений с людьми или не теряя чувства собственного достоинства. Навыки межличностной эффективности, кроме того, необходимы для укрепления текущих отношений, а также для поиска и построения новых.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 1: цели межличностной эффективности.** Этот раздаточный материал предназначен для посвящения участников в цели межличностной эффективности, для реализации которых навыки, которым обучают в этом модуле, могут оказаться очень полезными. Бегло просмотрите модуль, свяжите его с целями участников и мотивируйте обучаться навыкам межличностной эффективности. Затем перейдите к следующему раздаточному материалу. Если время позволяет, попросите участников отметить самые важные для них цели. При необходимости выделите на этот раздаточный материал дополнительное время позже.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 1: “за” и “против” применения навыков межличностной эффективности (дополнительно).** Этот рабочий лист предназначен для того, чтобы помочь участникам решить: 1) хотят ли они применять навыки межличностной эффективности, а не силой добиваться того, чего они хотят; 2) следует ли добиваться того, чего они хотят, или лучше отказаться получить это. Основная цель этого материала состоит в том, чтобы сообщить участникам, что наша цель — быть эффективными в получении того, чего мы хотим (т.е. в достижении своих целей), а не в том, чтобы быть милым, следовать правилам, уступать или делать то, чего хотят другие. Этот рабочий лист может использоваться и как упражнение для повышения эффективности, когда человека переполняют эмоции (например, когда человек просто хочет кричать или вообще избегать межличностных ситуаций). Он также может использоваться в качестве учебного инструмента для определения целей. Инструкции по обучению оценке “за” и “против” приведены в методических рекомендациях к модулю стрессоустойчивости (глава 10, раздел V) о рассмотрении достоинств и недостатков в качестве способа принятия поведенческих решений. Считайте эту форму необязательной, если во время занятия используете другие раздаточные материалы с соответствующими рабочими листами.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Либо до, либо после рассмотрения формы *Межличностная эффективность: раздаточный материал 1* попросите участников отметить каждую задачу, которая для них важна, в окошках на бланке, а затем поделиться своим выбором.

К целям навыков межличностной эффективности относятся следующие.

## ✓ **А. Быть искусными в достижении своих целей при взаимодействии с людьми**


Навыки в этом разделе являются вариацией навыков асертивности. Они связаны с межличностной эффективностью в двух типах ситуаций.


### 1. Попросить о чем-то

- ✓ Навыки, необходимые для того, чтобы попросить о чем-то, включают умение просить, инициировать обсуждение, решать проблемы в отношениях или восстанавливать отношения, а также заставлять собеседника серьезно относиться к вашему мнению.

### 2. Эффективно отвечать отказом на нежелательные просьбы

Навыки отказывать в ответ на нежелательные просьбы включают в себя навык противодействия давлению со стороны других и отстаивание своей позиции или точки зрения.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Спросите участников, с чем у них возникает больше проблем: с просьбами или отказами. Спросите, у кого есть проблемы с тем, чтобы заставить собеседника серьезно отнестись к их мнению. Бывает ли им сложнее проявлять асертивность с определенными людьми или в определенных ситуациях? Бывает ли проще?

 **Предмет обсуждения.** Обсудите с участниками, как они рассматривают собственные межличностные навыки. Одни люди умеют просить, но не умеют отказывать, тогда как другие могут отказывать, но не способны просить. Третьи испытывают трудности и с тем, и с другим. Иногда люди могут применять навыки в одних ситуациях и не могут — в других. Например, одни люди могут вполне комфортно отказывать незнакомцам, но не друзьям; другие могут попросить помощи у друзей, но не у своих начальников. Попросите каждого участника описать, какие ситуации и навыки он считает достаточно сильными у себя, а над какими еще нужно поработать.

**Примечание для тренеров.** Основная цель здесь — показать участникам актуальность тренинга навыков межличностной эффективности для их собственной жизни, выявив сферы, которые нуждаются в улучшении. Имейте в виду, что описания участниками сильных и слабых сторон в этих навыках могут не соответствовать фактическому уровню их владения этими навыками. Одни будут сообщать, что у них нет навыков, но будут применять их в ролевых играх; другие могут сообщать о сильных навыках, но затем во время ролевых игр демонстрировать их явное отсутствие. И тем, и другим будут полезны поддержка и поощрение в процессе выработки мастерства, а также подкрепленное фактами чувство собственной эффективности. Не стесняйтесь делиться с участниками собственными сильными и слабыми сторонами в разных сферах. Подчеркивая, что у всех нас есть сферы, в которых мы можем

улучшить свои навыки, мы помогаем нормализовать понятие дефицита навыков. Как показывает мой опыт, некоторые люди обладают исключительными межличностными способностями и могут вести себя так, как будто им не требуется тренинг навыков межличностной эффективности. Однако более подробное обсуждение, особенно различных контекстов ситуаций, покажет, что обучение некоторым навыкам необходимо почти всем. Поэтому даже при работе с очень продвинутым в коммуникации клиентом приложите все усилия для выявления областей, которые он может улучшить.

### ✓ **Б. Построить новые отношения, укрепить существующие и завершить деструктивные**

Навыки для отношений направлены на следующее.

- Не позволять накапливаться проблемам и боли.
- Предвосхищать проблемы.
- Восстанавливать отношения (или завершать их, если необходимо).
- Решать конфликты, прежде чем они станут непреодолимыми.

Если пустить отношения на самотек, то в них могут возникнуть трещины, вызывающие огромный стресс. Затем этот стресс усиливает эмоциональную уязвимость, и жизнь может покатиться под откос. Отношения, которым не уделяют внимания, часто приводят к ссорам и могут закончиться, даже если люди хотят, чтобы они продолжались. Уметь восстанавливать отношения гораздо важнее, чем удерживать их от разрыва. Однако чем дольше отношения остаются без внимания, тем труднее их восстанавливать. Отношения, которые игнорируются, могут ослабевать и исчезать. Как только отношения исчезнут, может быть трудно их восстановить. Иногда, вместо того чтобы прекратиться, отношения становятся невыносимо трудными; таким образом, умение завершать невыносимо болезненные и безнадежные отношения также является важным навыком.

**Примечание для тренеров.** Если вы планируете обучать навыкам построения новых отношений и завершения деструктивных старых (разделы X–XIII этого модуля), то подчеркните, что эти навыки являются способом найти и построить новые отношения, а также положить конец безнадежным.

### ✓ **В. Следование срединному пути**

Последний набор навыков межличностной эффективности включает в себя следование срединному пути (концепция, которую я рассматриваю в главе 7 вместе с другими дополнительными навыками осознанности). Если вы обучаете этим навыкам, обратите внимание участников на следующие моменты:

- для сохранения отношений требуется уравновесить собственные приоритеты с требованиями других;
- отношения требуют уравновесить изменения с принятием, не отказываясь ни от одного, ни от другого.

Для поддержания отношений необходимо помнить, что отношения являются трансактными. Чтобы отношения были, важно тренировать осознанность ко всем аспектам ситуаций, находить ядро истины во взглядах других людей. Хотя нам нужны навыки, которые могут заставить других изменить свое поведение, мы должны уравнивать эти навыки готовностью принимать других такими, каковы они есть.

## II. Факторы, снижающие межличностную эффективность (Межличностная эффективность: раздаточный материал 2–2а)

**Важно.** Отсутствие навыков, нерешительность, влияние эмоций, приоритет краткосрочных целей перед долгосрочными, вмешательство со стороны окружения и мифы о межличностной коммуникации могут существенно снизить межличностную эффективность.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 2: факторы, препятствующие межличностной эффективности.** Этот раздаточный материал можно просмотреть быстро. В случае дефицита времени пропустите приведенные ниже пункты для объяснения и обсуждения. Вы можете повторно просмотреть этот раздаточный материал позже, чтобы успешно устранить трудности с применением навыков межличностной эффективности.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 2а: мифы, препятствующие межличностной эффективности (дополнительно).** Этот раздаточный материал может использоваться как часть упражнения по выявлению и опровержению тревожных мыслей и мифов. Подробное описание приведено ниже, в разделе Е. В случае дефицита времени пропустите этот раздаточный материал и вместо этого опишите несколько мифов, когда будете выносить на обсуждение факторы, препятствующие межличностной эффективности.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 2: опровержение мифов, препятствующих межличностной эффективности (дополнительно).** Перечисляя те же мифы, что и в *Раздаточном материале 2а*, эта форма помогает участникам ставить перед собой новые задачи или переформулировать задачи, обсуждаемые на групповых занятиях, на более личном уровне. Важным моментом является то, что участники "присваивают" себе задачу, а не обязательно придумывают ее самостоятельно. На этом рабочем листе также есть места, куда участники могут вписать собственные мифы и опровергнуть их. Будьте осторожны с назначением слишком большого количества домашних заданий, но, если вы дали им этот рабочий лист, обязательно просмотрите его вместе с участниками. При необходимости проинструктируйте их, как оценить интенсивность эмоций. (Инструкции приведены в главе 10, раздел VI.)

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 7: поиск и устранение ошибок в применении навыков межличностной эффективности.** Если участники уже один раз прошли модуль межличностной эффективности, попросите их использовать эту форму. Она охватывает все темы, которые организованы в той же последовательности, что и в приведенном выше *Раздаточном материале 2*. Однако она излишне сложна в использовании, если участники проходят модуль впервые. Она работает намного лучше, если выдается в конце модуля или если эти навыки повторяются.

**(Межличностная эффективность. Раздаточный материал 9: поиск и устранение ошибок: когда то, что вы делаете, не работает.** Эта форма может быть использована и при повторении модуля. Она также охватывает те же темы и в той же последовательности, что и *Раздаточный материал 2* и *Рабочий лист 7*.)

✓ **Межличностная эффективность — непростая задача.** Существует много причин, по которым взаимодействие может быть неэффективным.

✓ **А. Отсутствие необходимых навыков**

Скажите участникам: “Когда вам не хватает навыков, вы не знаете, что сказать или как действовать. Вы не знаете, как себя вести, чтобы решить свои межличностные проблемы”.

**1. Отсутствие способности против отсутствия мотивации.**

Отсутствие способности вести себя определенным образом сильно отличается от отсутствия мотивации. Подчеркните, что люди учатся социальному поведению, сначала наблюдая за кем-то, практикуя его и совершенствуя, пока не будут готовы сами вести себя таким образом для получения хороших результатов. Иногда у людей нет достаточных возможностей для наблюдения, поэтому они не изучают необходимое поведение. Или у них может не быть возможности практиковаться в поведении, которое они наблюдают.

**2. Умение, наблюдение и изменение.**

Скажите участникам: “Наличие навыка означает, что у вас есть не только определенные способности (например, сказать «нет»), но и что вы можете сделать еще две вещи”.

- “У вас есть способность наблюдать за воздействием, которое оказывает на других то, что вы делаете и как вы это делаете”.
- “И затем вы можете, основываясь на этой обратной связи, изменить свое поведение, чтобы получить предполагаемый эффект. Для достижения межличностной эффективности обычно следует выучить базовые навыки, чтобы при необходимости применять их автоматически. Однако любой навык, как правило, часто



требует повторяющейся практики и обратной связи для овладения им”.

**Практическое упражнение.** Держите руки так, как будто вы взяли флейту, и попросите участников сделать то же самое. Затем попросите участников сложить губы трубочкой и дуть, одновременно передвигая пальцы по воображаемым отверстиям на флейте. Спросите их: “Значит ли это, что теперь вы можете играть на флейте?” То же самое можно сказать о спорте, публичных выступлениях, решении проблем и, что самое важное, о навыках межличностной эффективности. Попросите участников поделиться примерами освоенных ими навыков, для искусного овладения которыми им понадобилось много практики.

**Примечание для тренеров.** Обучая этому, я, в первую очередь, провожу это упражнение. Затем, используя приведенную ниже информацию, я объясняю, почему способность выдувать воздух и перемещать пальцы не означает игру на флейте.

## ✓ Б. Нерешительность

Скажите участникам: “Даже обладая способностью быть эффективными, вы можете не знать, чего хотите, или не можете решить. Такая нерешительность может помешать вам несколькими способами”.


- “Не зная, чего вы действительно хотите, вы можете прийти в замешательство и не совсем четко понимать, о чем просите или от чего отказываетесь”.
- “Нерешительность в том, как уравновесить ваши потребности с интересами других, может привести к амбивалентности. Вы не будете знать, насколько настойчиво следует просить и насколько решительно отказывать”.
- “Сомневаясь между тем, чтобы просить слишком много или не просить вообще, либо отвечать отказом на все или во всем уступать, вы можете застрять в одной из этих крайностей и утратить межличностную эффективность”.

**Предмет обсуждения.** Обсудите склонность к крайностям: просить (или отказывать) против не просить (или уступать). Также обсудите склонность к другим крайностям: к потребности в полном одобрении окружающих (просить навязчиво, выпрашивая, удерживая или в истерической манере) против потребности в полной самостоятельности (никогда не просить, на все соглашаться); к раздутому самомнению (просить в ненадлежащей и требовательной манере или агрессивно отказывать) против полной ничтожности (никогда не просить или не отказывать). Попросите привести примеры.

## ✓ В. Когда эмоции мешают

Скажите участникам: “Эмоции могут мешать вашей способности вести себя эффективно. У вас может быть возможность применить навыки межличностной эффективности, но ваши навыки зависят от настроения и вам мешают ваши эмоции”.

- Эмоции могут препятствовать искусному поведению или подавлять применение освоенных навыков. На самом деле эмоции могут быть настолько сильными, что эмоциональные действия, слова, выражения лица и тела становятся автоматическими.
- Основой автоматических эмоциональных реакций может быть опыт предыдущего обусловливания. Или же они могут быть результатом веры в мифы (обсуждается ниже).
- Человек может обладать навыками в одном наборе ситуаций, но не в другом или в одном настроении, но не в другом, или в одном состоянии разума, но не в другом.

 **Предмет обсуждения.** Попросите привести примеры сильных эмоций, препятствующих искусному поведению.

 **Предмет обсуждения.** Попросите привести примеры навыков, зависящих от текущих эмоций или настроения.

## ✓ Г. Приоритет краткосрочных целей перед долгосрочными

Несколько факторов могут заставить нас отдавать приоритет краткосрочным целям перед долгосрочными. Двумя основными из них являются низкая стрессоустойчивость и неспособность думать о последствиях.

### 1. Низкая стрессоустойчивость.

Низкая стрессоустойчивость часто приводит к тому, что мы лезем в ситуацию и требуем того, чего хотим, даже если это не относится к нашим долгосрочным интересам или не согласуется с нашими долгосрочными целями, ценностями и/или самоуважением.

*Пример.* Если наша стрессоустойчивость в конфликтной ситуации низка, мы можем положить конец отношениям, которые нам действительно необходимы, или уступить желаниям другого человека, даже осознавая, что на самом деле это не в наших интересах.

### 2. Неспособность учитывать последствия.

Иногда мы не думаем о последствиях наших действий для себя и людей, с которыми общаемся. Когда мы разозлимся, мы можем начать

угрожать и требовать своего сию же минуту; позже, успокоившись, мы понимаем, что получение того, чего мы хотим, менее важно, чем отношения.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры ситуаций, в которых они отдают приоритет краткосрочным целям перед долгосрочными, о чем впоследствии сожалеют.

#### ✓ Д. Влияние окружения

Факторы окружающей среды, включая других людей, могут препятствовать межличностной эффективности. Время от времени даже самым опытным людям не удастся эффективно получить желаемое, сохранить симпатию других людей или вести себя так, чтобы не потерять уважение в собственных глазах.

- Когда окружение обладает сильным влиянием, люди могут просто отказаться предоставлять нам то, что мы хотим, или у них могут быть полномочия заставить нас делать то, что они хотят. При таких обстоятельствах, если мы будем отвечать отказом или настаивать на своих правах, это может иметь для нас весьма отрицательные последствия.
- Иногда не существует способа заставить кого-либо любить нас и одновременно получить то, чего мы хотим, или сказать “нет”. Люди могут чувствовать угрозу, они могут испытывать зависть, ревность или иметь любые другие причины, чтобы кого-то не любить.
- Столкнувшись с конфликтом в ситуации, в которой достижение цели чрезвычайно важно (например, еда или медицинская помощь для себя или наших детей), нам, возможно, придется действовать таким образом, чтобы усмирить свою гордость или иным образом поставить под удар свое самоуважение.
- Достичь максимальной межличностной эффективности — это единственный способ узнать, препятствует ли окружающая среда эффективности. Для этого нужно заблаговременно готовиться к тому, чтобы вести себя ассертивно и получить обратную связь от пользующихся доверием лиц, например получить коучинг по навыкам в рамках ДПТ.

**Предмет обсуждения.** Некоторые люди полагают, что все неудачи в получении желаемого от кого-то другого — это неудачи в навыках. Им сложно понять, что иногда окружение просто неотзывчиво даже к самым опытным в коммуникации людям. Таким образом, когда они не могут получить то, что хотят, применяя

навыки межличностной эффективности, они могут вновь ввергнуть себя в ощущение безнадежности, пытаться реагировать агрессивно или угрожать (например, шантажом) другим людям. Хотя натренированные навыки межличностной эффективности должны повышать вероятность достижения поставленных целей, они не являются гарантией. Попросите участников поделиться ситуациями, когда они владели всеми необходимыми навыками (или видели, что кто-то владел ими), но не смогли получить то, чего хотели.

**Примечание для тренеров.** У некоторых людей очень нереалистичный взгляд на мир и на то, на что способны обладающие навыками люди. Им не понятна мысль о том, что люди часто не получают то, чего хотят или в чем нуждаются. Вера в то, что люди всегда могут получить то, чего хотят и требуют, мешает развитию навыков стрессоустойчивости. Без таких навыков фрустрация часто превращается в гнев. Будьте очень осторожны в этом вопросе, особенно во время обсуждения домашних заданий.


### ✓ Е. Мифы в межличностной эффективности

Необходимость постоять за себя, выразить свое мнение, сказать “нет” и так далее вызывают у всех людей некоторое волнение. Иногда это беспокойство основано на мифах в межличностной эффективности.

Скажите участникам, что они могут противостоять опасениям и мифам несколькими способами.

- Выдвигать против них логические аргументы.
- Проверять факты (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8*).
- Практиковать противоположное действие (см. *Раздаточный материал 10*).
- Справляться заранее с воображаемыми отрицательными последствиями (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*).

Противодействие тревожным мыслям и мифам является примером когнитивной модификации или приемом в когнитивной терапии. Иногда это может быть полезно для того, чтобы помочь людям сделать то, чего они действительно хотят, но боятся. Опровержение мифов можно использовать для того, чтобы опровергать опасения, связанные с попытками применения навыков межличностной эффективности.

- ✓  **Практическое упражнение.** Проведите упражнение по выявлению и опровержению мифов. Если вы используете форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 2а*, раздайте ее. Постарайтесь заранее не тратить время на ознакомление участников с этим раздаточным материалом. Вместо этого попросите их прочитать приведенные в нем мифы и обвести кружком те, которые, по их мнению, верны, когда они пребывают в эмоциональном разуме, и галочкой — те, с которыми они согласятся, пребывая в

состоянии мудрого разума. После того как участники отметят мифы как истинные, спросите, какие из них они пометили галочкой, а какие — кружком. Есть два возможных способа продолжить это упражнение.

1. Попросите тех, кто отметил галочкой или обвел кружочком какой-либо миф, опровергнуть его.
2. Используйте при обсуждении мифов технику адвоката дьявола. В этой стратегии вы рассказываете какой-либо миф, а затем резко высказываетесь в его пользу, тем самым заставляя участников приводить свои возражения. Пока участники опровергают миф, вы продолжаете проводить утрированные и универсальные (т.е. применимые ко всем людям) аргументы в его пользу. После нескольких аргументов сдайтесь и согласитесь с участниками. (Дальнейшее обсуждение этой техники вы найдете в главе 7 основного учебника по ДПТ.) Обсуждение каждого утверждения должно завершаться преодолением крайностей, достижением единства противоположностей или сбалансированной точки зрения.

Не каждый миф должен обсуждаться в этом упражнении; участники должны участвовать в выборе мифа для обсуждения. Какую бы стратегию вы ни использовали, цель участников состоит в том, чтобы сформулировать личные опровержения мифам или выдвинуть против них контраргументы. После того как участники предложат свои опровержения мифов, попросите записать их. Убедитесь, что каждое опровержение, с одной стороны, каким-то образом противоречит мифу, а с другой — хотя бы в некоторой степени правдоподобно для отдельных участников. Например, один участник может развенчать миф “Я не заслуживаю того, чего хочу, или того, что мне необходимо” утверждением “Я заслуживаю того, чего хочу, или того, что мне необходимо”, но для другого участника эта формулировка может оказаться слишком неубедительной (и поэтому будет им отклонена). Однако второй участник может опровергнуть этот миф следующим образом: “Я считаю, что иногда могу получать то, чего хочу или что мне необходимо”. Эти опровержения мифов могут быть впоследствии использованы в качестве подбадривающих утверждений, чтобы помочь участникам заставить себя действовать эффективно.

**Примечание для тренеров.** В качестве домашнего задания можно попросить участников опровергнуть мифы, не охваченные в ходе приведенного выше упражнения. Еще один вариант домашнего задания — попросить их наблюдать за собой в течение недели и записывать любые другие мифы, которыми они руководствовались. Им также следует придумывать опровержения для этих мифов.

Важно, чтобы участники практиковали рассмотрение своих индивидуальных опровержений, чтобы развить стойкую привычку преодолевать свои мифы. Чтобы повысить эффективность этого задания, попросите участников разработать план по напоминанию себе своих опровержений, например прикрепить листок с ними на своем холодильнике или зеркале в ванной для ежедневного пересмотра.

**Предмет обсуждения.** Если вы не используете *Раздаточный материал 2а*, спросите участников, какие тревожные мысли, предположения, убеждения и мифы мешают им просить о том, чего они хотят или в чем нуждаются, и отвечать отказом на нежелательные просьбы. Затем попробуйте развенчать некоторые или все эти мифы, как описано в упражнении выше.

**Предмет обсуждения.** Оставленные без внимания тревожные мысли могут влиять на эффективность, даже если они не основаны на мифах (например, “Этот человек может расстроиться, если я его попрошу” или “Я надеюсь, что мой гнев не выйдет из-под контроля” или “Этот человек может ответить отказом на мою просьбу, и я не получу того, чего хочу”). Попросите участников рассказать о тревожных мыслях, которые мешают их эффективности.

### **Ж. Взаимодействие факторов**

Скажите участникам: “Очень часто сочетание различных факторов может мешать вам быть эффективными. Например, чем меньше вы знаете, тем больше вы беспокоитесь, тем хуже вы себя чувствуете, тем чаще вы не можете решить, что делать, тем более вы неэффективны, тем больше беспокоитесь и т.д. Или чем больше вы подвергаетесь влиянию неуступчивого и авторитарного окружения, тем больше вы беспокоитесь, тем меньше вы практикуете навыки, тем меньше вы знаете, тем хуже себя чувствуете, тем чаще не можете решить, что делать, и т.д.”

## **III. Обзор базовых навыков межличностной эффективности (Межличностная эффективность: раздаточный материал 3)**

**Важно.** Познакомьте участников с основными навыками межличностной эффективности ДПТ. Это основные навыки ассертивности, необходимые для достижения целей, поддержания отношений и повышения самоуважения. Эти три набора навыков объединены в акронимы ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ. Эффективность этих навыков частично зависит от двух дополнительных навыков: прояснения приоритетов и определения того, насколько интенсивно следует просить или отказывать.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 3: обзор искусного достижения целей.** Этот обзорный раздаточный материал можно просмотреть кратко или пропустить в зависимости от времени. Нет необходимости обучать этому материалу, пока вы обсуждаете приведенные ниже пункты, если только вы не пропустите соответствующие раздаточные материалы, все из которых обычно используются при обучении.

**Рабочий лист:** Нет.

Скажите участникам: “Навыки в этом разделе модуля нацелены на то, чтобы быть эффективными, когда вы просите кого-то о чем-то или реагируете на просьбу, одновременно сохраняя и поддерживая как отношения, так и свое самоуважение”.

✓ **А. Уточнение приоритетов**

Скажите участникам: “Уточнение ваших приоритетов — это первый и самый важный межличностный навык. Основная задача состоит в том, чтобы выяснить: 1) чего вы на самом деле хотите и насколько это важно по сравнению с 2) сохранением хороших отношений и 3) поддержанием вашего чувства самоуважения”.

✓ **Б. Навыки эффективного достижения целей: ПОПРОСИ**

Скажите участникам: “ПОПРОСИ — это используемый в ДПТ акроним, означающий набор навыков, который позволяет эффективно достигать целей”.

✓ **В. Навыки эффективности отношений: ДРУГ**

Продолжите: “ДРУГ — это используемый в ДПТ акроним, означающий набор навыков, который позволяет создавать или поддерживать желаемые отношения, в то время как вы также пытаетесь достичь своей цели”.

✓ **Г. Навыки эффективности самоуважения: ЧЕСТЬ**

Продолжите: “ЧЕСТЬ — это используемый в ДПТ акроним, означающий набор навыков, которые дают возможность поддерживать или повышать самоуважение, в то время как вы пытаетесь достичь своей цели”.

✓ **Д. Навыки оценки приоритетов**

Завершите обзор, сказав участникам: “Все ситуации разные. Иногда очень важно прилагать все усилия для достижения своих целей; в других случаях не менее важно отказаться от личных целей в пользу чужих. Эти навыки помогут понять, сколько надо приложить усилий, чтобы добиться желаемого, и как настойчиво стоять на своем, отвечая отказом другому человеку”.

#### IV. Прояснение целей в ситуациях межличностного взаимодействия (Межличностная эффективность: раздаточный материал 4)

**Важно.** Чтобы эффективно применять межличностные навыки, мы должны определить относительную значимость: 1) достижения нашей цели; 2) поддержания наших отношений с человеком, с которым мы взаимодействуем; 3) поддержания нашего чувства самоуважения. Навыки, которые мы применяем, зависят от относительной важности этих трех целей.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 4: прояснение целей в ситуациях межличностного взаимодействия.** В этом раздаточном материале рассматриваются цели и приоритеты, которые могут преследовать люди в любой межличностной ситуации. Убедитесь, что участники понимают этот раздаточный материал, прежде чем двигаться дальше, поскольку это важный фундамент для последующих раздаточных материалов. Как правило, участникам сложнее всего понять, что при каждом межличностном взаимодействии, направленном на достижение цели, должны учитываться все три этих приоритета.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 3: прояснение приоритетов в ситуациях межличностного взаимодействия.** Просмотрите эту форму с участниками. Описывая побуждающее событие, напомните им, что следует использовать навык описания "что" в навыках осознанности (см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал 4*). Это очень важно, потому что, когда речь идет о межличностных конфликтах или тревогах относительно той или иной межличностной ситуации, люди часто не замечают, что многое из того, что они описывают как реально происходящее, на самом деле является их интерпретациями или предположениями.


#### ✓ А. Зачем прояснять цели

Чтобы быть эффективными в межличностных взаимодействиях, важно знать, чего мы на самом деле хотим, другими словами, какова наша цель. Однако это непростая задача. Многие взаимодействия заканчиваются неудачей, потому что мы не осознаем того, чего на самом деле хотим. Взаимодействие также нарушается, когда эмоции начинают препятствовать осознанию целей.

*Пример.* "Если вы боитесь попросить о том, чего хотите, или ответить отказом на просьбу, вы можете бояться даже подумать о том, чего хотите".

*Пример.* "Стыд и мысль о том, что вы не заслуживаете получить то, чего хотите, могут помешать вам поверить в то, что иметь цели и задачи — вполне нормально".



- ✓  **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о случаях, когда у них возникли проблемы с уточнением своих действительных целей в межличностных взаимодействиях. Обсудите, как сложились эти взаимодействия.

- ✓ **Б. Три потенциальные цели в межличностном взаимодействии**


- ✓ **1. Эффективность достижения целей**

Скажите участникам: “Эффективность достижения целей относится к достижению вашей цели или задачи в конкретной ситуации. Чаще всего цель и является причиной взаимодействия”.

Подчеркните: “Ключевой вопрос, который нужно себе задать на этом этапе, — «**Какой конкретный результат или изменение я хочу получить от этого взаимодействия?**» Это конкретное изменение или результат, который вы хотите получить от другого человека к концу взаимодействия с ним. Например, что другой человек должен сделать или перестать делать, какие обязательства дать, на что должен согласиться или что должен понять. Важно, чтобы эта цель была как можно более конкретной. Чем лучше вы понимаете, чего хотите, тем легче вам будет применять навыки эффективности достижения целей и тем яснее вы будете понимать, преуспели ли вы в достижении своей цели”.

- ✓ **Примеры**

- “Отстаивать свои права таким образом, чтобы их воспринимали всерьез”.
- “Просить других сделать что-то таким образом, чтобы они выполнили то, о чем вы просите”.
- “Не поддаваться нежелательным или необоснованным просьбам и добиться принятия отказа”.
- “Разрешить межличностный конфликт”.
- “Заставить всерьез воспринимать ваше мнение или точку зрения”.

-  **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать, какие цели они считают важными (отстаивать свои права, просить, отклонять просьбы и т.д.). Что для них сложнее всего и требует наибольшего количества навыков?

- ✓ **2. Эффективность отношений**

Скажите участникам: “Под эффективностью отношений имеется в виду сохранение или улучшение отношений при одновременной попытке достичь своих целей во взаимодействии”.

Подчеркните: “Ключевой вопрос, который нужно себе задать на этом этапе, — «Какое мнение о себе я хочу оставить у другого человека после завершения взаимодействия (независимо от того, достигну ли я желаемых результатов или изменений)?» В лучшем случае вы получите то, чего хотите, и человек, возможно, начнет любить или уважать вас даже больше, чем раньше. Эта вероятность повышается благодаря применению навыков эффективности отношений”.

### *Примеры*

- “Действовать таким образом, чтобы другой человек действительно захотел сделать для вас то, о чем вы просите, или не обиделся в связи с вашим отказом выполнить его просьбу”.
- “Уравновешивание ближайших целей с заботой о долгосрочных отношениях”.

#### **а) Улучшение отношений может стать главной целью**

Объясните участникам: “Если главная цель взаимодействия заключается в том, чтобы заставить обратить на себя внимание другого человека, одобрить, полюбить или прекратить критиковать или отвергать вас, то улучшение отношений само по себе является целью и должно рассматриваться в рамках эффективности достижения целей. В таком случае под эффективностью отношений имеется в виду выбор способа развить, улучшить или поддержать отношения, который в то же время не наносит вреда отношениям в долгосрочной перспективе”.

*Пример.* “Вы понимаете точку зрения другого человека и в то же время просите его изменить его отношение к вам. Вы избегаете угроз, суждений или атак”.

#### **✓ б) Всегда считать отношения главной целью — неэффективно**

Разумеется, многие люди весьма обеспокоены поддержанием отношений, получением одобрения и симпатии. Некоторые готовы жертвовать личными целями ради целей межличностного общения. Они могут руководствоваться мифом о том, что, если они жертвуют своими потребностями и желаниями ради людей, их отношения будут более гладкими, одобрение не заставит себя ждать и никаких проблем не возникнет.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры, когда они уделяли отношениям чрезмерное внимание в ущерб своим собственным целям и самоуважению или даже самим отношениям.

✓ **в) Жертвовать личными потребностями в отношениях неэффективно**

Нарисуйте на доске временной отрезок, как показано на рис. 8.1. На левом конце отрезка отметьте начало отношений. Затем переместите мел вправо, демонстрируя течение времени, и обсудите, как развиваются отношения, если человек постоянно жертвует собственными потребностями ради отношений. Хотя он и сможет какое-то время выживать в таких отношениях, его разочарование будет нарастать и рано или поздно ему придется с этим что-то делать. Обычно на том этапе, когда количество старых разочарований возрастает до критической точки, неудовлетворенных потребностей становится все больше, а чувство несправедливости клоочет, происходит одно из двух: разочарованный человек 1) взрывается и тем самым рискует потерять отношения, быть отвергнутым партнером или 2) в отчаянии сам прекращает эти отношения. В любом случае отношения заканчиваются или находятся под серьезной угрозой.



*Рис. 8.1. Со временем жертвование личными потребностями, как правило, приводит к завершению отношений*

**Предмет обсуждения.** Обсудите, к каким последствиям для жизни участников привело постоянное жертвование личными потребностями ради отношений. Обычно кто-то может привести примеры того, как он взорвался и испортил отношения. Поведение, которое может иметь место в дальнем конце континуума, включает в себя насильственные действия или угрозы, крики или вопли, высказывание очень обидных вещей и суицидальные попытки. (В качестве примеров можно использовать и другое дисфункциональное поведение.) Часто функция такого поведения — заставить людей серьезно воспринимать чувства и мнения человека или изменить их поведение. Важно, чтобы участники пришли к выводу, что разрывы или прекращения отношений непреднамеренно ставят под угрозу их собственные цели.

**г) Экстремальное поведение может быть эффективным в краткосрочной перспективе, но не в долгосрочной**

Скажите участникам: “Экстремальное, неумелое поведение на ранних этапах отношений может дать вам то, чего вы хотите в данный

момент, но поставить под угрозу существование самих отношений в долгосрочной перспективе. Применение межличностных навыков не только улучшит ваши отношения, но и повысит ваши шансы на получение межличностной поддержки и социального одобрения, а не наоборот”.

**Предмет обсуждения.** Стратегия, которая иногда полезна на этом и на многих других этапах, состоит в том, чтобы попросить участников представить себе, что другой человек ведет себя по отношению к ним крайними способами: проявляет жестокость, угрожает самоубийством или другими ужасными действиями, эмоционально взрывается. Спросите: “Как вы себя будете при этом чувствовать?”

Придерживаясь такого взгляда, участникам бывает легче увидеть дисфункциональную природу такого поведения. Основная цель здесь — добиться от участников осознания важности обучения межличностным навыкам и их практики. Конечно, в реальных ситуациях, когда необходимо применять навыки, часто могут возникнуть отклонения; тем не менее достижение с их стороны обязательства является первым шагом в процессе формирования навыков межличностной эффективности.

**Примечание для тренеров.** Здесь у участников могут возникнуть большие трудности. По моему опыту, некоторые люди считают, что экстремальное поведение не только эффективно, но и является единственно возможным, учитывая обстоятельства их жизни или особенности общества или культуры, к которой они принадлежат. В этот момент важно помочь им расширить их представление о том, как иные стратегии одерживают победу в долгосрочной перспективе. Другие люди путают идею о том, что поведение может иметь последствия (например, причинять неудобства или обиду), с идеей о том, что человек *предполагает* возникновение этих последствий. Важно обсудить различия.

### ✓ 3. Эффективность самоуважения

Дайте инструкцию участникам: “Эффективность самоуважения заключается в поддержании или улучшении вашего уважения к себе и в уважении ваших собственных ценностей и убеждений, в то время как вы пытаетесь достичь своих целей. Эффективность самоуважения означает поступать таким образом, чтобы вписываться в свои моральные принципы и испытывать чувство компетентности и мастерства”.

Подчеркните: “Ключевой вопрос, который нужно себе задать на этом этапе, — «Что я хочу чувствовать к себе после окончания взаимодействия (независимо от того, достигну ли я желаемых результатов или изменений)?»”

**а) Повышение самоуважения может стать главной целью**

Скажите участникам: “Если главная цель взаимодействия — сделать что-то, что повысит ваше самоуважение, то повышение самоуважения само по себе является целью и должно рассматриваться в рамках эффективности достижения целей. В частности, это касается тех случаев, когда важнее всего — просто встать и высказаться; другими словами, когда на самом деле получить то, чего вы хотите, не так важно, как заявить о том, чего вы хотите (например, попросить о чем-то, ответить отказом или выразить свое мнение). В этих случаях под эффективностью самоуважения имеется в виду то, каким образом вы повышаете или поддерживаете свое самоуважение.

Под эффективностью отношений имеется в виду выбор способа улучшить свое самоуважение таким образом, чтобы в то же время не нанести ему непреднамеренный ущерб как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе”.

*Примеры.* Приведите несколько примеров.

- “Отстаивайте свою точку зрения”.
- “Защищайте друга”.
- “Выступайте вперед, чтобы сделать или сказать что-то смелое”.
- “Отдавайте свой голос за то, во что вы действительно верите (даже если вы в меньшинстве или рискуете потерять друзей)”.

✓ **б) Всегда считать самоуважение основной целью — неэффективно**

Для некоторых людей поддержание чувства собственного достоинства является главной целью почти во всех отношениях. Желание всегда быть “сверху” или иметь контроль или власть, никогда не позволять другому человеку брать верх в отношениях, стремление доказать свою точку зрения или защищать свою позицию невзирая на обстоятельства — каждая из этих позиций может поставить под угрозу долгосрочную эффективность.

✓ **в) Пренебрежение собственными моральными ценностями снижает нашу самооценку в долгосрочной перспективе**

Уступать в чем-то важном только ради одобрения, лгать, чтобы кому-то угодить или получить желаемое, вести себя любым другим образом, который воспринимается как “предательство” или “потеря самоуважения”, — путь к снижению чувства собственного самоуважения.

- ✓ **г) Демонстрируя беспомощность, вы также снижаете свое самоуважение в долгосрочной перспективе**

Даже если беспомощное поведение является стратегическим, т.е. намеренно рассчитанным на то, чтобы заставить другого человека что-то сделать для вас, эта стратегия неизбежно приведет к потере мастерства и самоуважения, если прибегать к ней слишком часто.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о случаях из их жизни, когда то, что они делали в отношениях, снижало их чувство самоуважения. Наоборот, когда они действовали таким образом, чтобы повысить чувство собственного самоуважения? Где им нужно улучшить свои навыки?

## **В. Определение приоритета в трех типах эффективности**

### **1. Необходимо всегда принимать во внимание все три типа**

Подчеркните, что участникам необходимо учитывать все три типа эффективности в каждой ситуации с конкретной межличностной целью.

- ✓ **2. Каждый тип эффективности может быть более или менее важен в конкретной ситуации**

Обратите внимание, что, как правило, один тип эффективности может потерять значение, если при попытке его достичь возникает угроза для более высоко оцениваемого типа эффективности.

- ✓ **3. Эффективность поведения в конкретной ситуации зависит от личных приоритетов**

Обсудите следующие примеры ситуаций, целей и приоритетов.

#### *Пример*

**Ситуация.** Арендодатель, у которого Диего снимает квартиру, несправедливо удерживает его денежный залог.

**Достижение целей.** Вернуть депозит (самое важное для Диего).

**Взаимоотношения.** Сохранить расположение и симпатию хозяина или по крайней мере получить хорошие рекомендации (второе по важности).

**Самоуважение.** Не потерять чувство собственного достоинства, слишком отдаваясь эмоциям, используя грязные приемы и угрозы.

#### *Пример*

**Ситуация.** Лучший друг Карлы хочет прийти в гости и обсудить проблему; Карла хочет лечь спать.

**Достижение целей.** Лечь спать.

**Взаимоотношения.** Сохранить хорошие отношения с другом (самое важное для Карлы).

**Самоуважение.** Уравновесить заботу о друге с заботой о себе (второе по важности).


*Пример*

**Ситуация.** Тиффани хочет повышения; ее начальник хочет взамен секса.


**Достижение целей.** Получить повышение; держаться подальше от постели с начальником.

**Взаимоотношения.** Сохранить уважение и расположение начальника (второе по важности).

**Самоуважение.** Не переступить через собственные моральные принципы и не спать с начальником (самое главное для Тиффани).

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о случаях, когда они рисковали не получить желаемого, отношениями или самоуважением ради краткосрочной выгоды в отношениях.

Примеры могут включать попытку или угрозу самоубийства или насилия ради того, чтобы получить желаемое или предотвратить чей-то уход; нападки на другого человека за высказывание им критики; ложь (и последующее разоблачение) ради получения чего-то; требование получить свое во что бы то ни стало; навешивание чувства вины на другого человека, чтобы заставить его что-то сделать, и т.д.

✓  **Практическое упражнение.** Попросите участников проанализировать другие ситуации и определите цели, особенности взаимоотношений и проблему самоуважения для каждой из них. Обсудите приоритеты для каждой ситуации. Продолжайте анализировать ситуации, пока не станет ясно, что участники освоили основные моменты. Можно использовать приведенные ниже примеры; тем не менее обязательно спросите участников, что было бы для них самым важным, прежде чем предлагать приоритет, выделенный жирным шрифтом в конце каждого примера.

*Пример*

**Ситуация.** Ивонн находится в очень сложном финансовом положении, у нее перерасход по банковскому счету. Теперь ей начисляют пени за овердрафт. Ивонн идет в банк, чтобы попросить клерка отменить начисление пени.

**Достижение целей.** Отменить начисление пени за овердрафт по счету.

**Взаимоотношения.** Сохранить хорошие отношения с клерком.

**Самоуважение.** Не лгать о том, что произошло; не действовать слишком эмоционально и не расплакаться перед клерком.

**В очень трудной финансовой ситуации достижение целей может быть самым важным.**

*Пример*

**Ситуация.** Друг просит Тони заняться с ним незаконной деятельностью.

**Достижение целей.** Не делать ничего противозаконного.

**Взаимоотношения.** Сохранить хорошие отношения с другом.

**Самоуважение.** Не идти против своих ценностей.

**Если участие в незаконной деятельности может привести к правовым проблемам, достижение целей может быть самым важным.**

*Пример*

**Ситуация.** Начальник Шерон просит ее остаться сверхурочно и закончить проект.

**Достижение целей.** Пойти домой и расслабиться.

**Взаимоотношения.** Сохранить хорошие отношения с начальником.

**Самоуважение.** Уравновесить заботу о себе с хорошим выполнением работы.

**Если босс не переусердствует с подобными запросами, сохранение отношений может быть наиболее важным.**

*Пример*

**Ситуация.** Начальник Шерон просит ее остаться сверхурочно и закончить проект.

**Достижение целей.** Пойти на школьный концерт ребенка сразу после работы.

**Взаимоотношения.** Сохранить хорошие отношения с начальником.

**Самоуважение.** Уравновесить заботу о себе с хорошим выполнением работы.

**Даже если начальник не переусердствует с такими просьбами, посещение концерта может быть самым важным.**



*Пример*

**Ситуация.** Младшая сестра Джима просит ее прикрыть и сказать родителям, что она провела ночь у Джима дома, что является неправдой.

**Достижение целей.** Не оставить сестру в беде.

**Взаимоотношения.** Сохранить хорошие отношения со своей сестрой.

**Самоуважение.** Не нарушать свой моральный кодекс, не лгать.

**Если ложь не является большим нарушением морального кодекса Джима, достижение целей может быть наиболее важным. Если является, самым важным может быть самоуважение.**

*Пример*


**Ситуация.** Хуанита поспорилась со своим партнером на тему политики.

**Достижение целей.** Озвучить свое мнение и заставить принимать его всерьез.

**Взаимоотношения.** Сохранить хорошие отношения со своим партнером.

**Самоуважение.** Отстоять свои убеждения.

**Самоуважение может быть самым важным.**

 **Практические упражнения.** Попросите участников назвать области, в которых им нужно о чем-то попросить или ответить на просьбу отказом. Поработайте с участниками над описанием целей, проблем взаимоотношений и вопросов самооценки. Обсудите, что следует считать самым важным.

## V. Навыки эффективности достижения целей: ПОПРОСИ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 5–5a)

**Важно.** Навыки эффективности достижения целей помогают нам быть максимально эффективными в достижении наших целей. Акроним ПОПРОСИ — это средство для запоминания этих навыков.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 5: рекомендации по эффективности достижения целей: как получать то, что хотите (ПОПРОСИ).** В этом раздаточном материале описаны навыки, которые следует применять, когда человек хочет о чем-то попросить, ответить отказом, отстоять свою позицию или точку зрения либо достичь какой-то иной межличностной цели. Вот эти навыки: **Перечислите факты, Опишите свое отношение, Попросите, что хотите, Расскажите, почему это хорошо, Обсудите разные варианты, Стойте на своем, Изобразите уверенность.** Дидактическая часть обучения этому материалу проходит довольно быстро, а затем переходят к проведению ролевых игр.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 5а: применение навыков ПОПРОСИ в сложных ситуациях взаимодействия (дополнительно).** В этом раздаточном материале приводятся примеры того, как справляться с ситуациями, в которых другой человек также обладает хорошими межличностными навыками и при этом отказывается выполнять законные требования или продолжает настаивать на своем, несмотря на повторяющийся отказ. Этот материал можно включить в свой процесс обучения или дать участникам в качестве домашнего задания, чтобы они прочитали его дома. Описанные навыки можно практиковать, если на это есть время, или можно охватить их в продвинутых группах.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 4: написание сценариев межличностной эффективности.** Эта форма предназначена для участников, которые хотят понять, что они собираются делать и говорить, *прежде* чем будут практиковать свои межличностные навыки. Просмотрите ее вместе с участниками и напомните им, чтобы они использовали навык описания (*Осознанность: раздаточный материал 4*), когда описывают событие, ставшее триггером. Обратите внимание, что в этой форме от участников требуется записать свои задачи в отношении целей, отношений и самоуважения. Возможно, вы захотите рассмотреть эти определения, а также один-два примера, когда будете анализировать эту форму. На занятии, посвященном навыку ПОПРОСИ, попросите участников заполнить этот рабочий лист до шага 6 включительно (или до того места, до которого вы дошли).

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 5: отслеживание применения навыков межличностной эффективности.** Это общий рабочий лист для отслеживания применения навыков межличностной эффективности. Как и *Рабочий лист 3*, он требует описать событие, ставшее триггером, а также определить и записать приоритеты в межличностных отношениях. В нем также запрашивается информация о конфликтах приоритетов (эту часть не нужно заполнять, если конфликтов не было). Затем участники описывают, что они на самом деле говорили и делали в ситуации. Также эта форма содержит контрольные строки в качестве напоминания о том, что собой представляют эти навыки, и подсказки участникам, которые они могут использовать как на практике, так и при письменном заполнении. Наконец, форма запрашивает информацию о том, как произошло взаимодействие. Здесь нужно, чтобы участники рассказали, достигли ли они своих целей и каковы были последствия взаимодействия для отношений и их чувства собственного достоинства.

## **А. Что такое эффективность достижения целей**

Скажите участникам: “Под эффективностью достижения целей имеется в виду достижение целей или конкретной мишени в отдельно взятой ситуации. Как правило, именно цель является главной причиной самого взаимодействия. Эти навыки на самом деле такие же, как навыки асертивности. Вот несколько типов ситуаций, которые требуют эффективности достижения целей или асертивности.

- Заставить других делать то, о чем вы их просите.

- Отвечать отказом на нежелательные просьбы и придерживаться своей позиции.
- Разрешать межличностные конфликты или вносить изменения в отношения.
- Заставить уважать свои права.
- Заставить воспринимать свое мнение или точку зрения всерьез<sup>1</sup>.

## ✓ Б. Навык ПОПРОСИ

Скажите участникам: “Вы можете запомнить эти навыки, благодаря акрониму ПОПРОСИ [4]. Он означает: *Перечислите факты, Опишите свое отношение, Попросите, что хотите, Расскажите, почему это хорошо, Обсудите разные варианты, Стойте на своем, Изобразите уверенность*.<sup>2</sup>”

### ✓ 1. Перечислите факты

Дайте инструкцию участникам: “При необходимости начните с краткого описания ситуации, на которую вы реагируете. Придерживайтесь фактов. Никаких оценочных заявлений. Будьте объективны”.

Зачем проговаривать факты? Начать отстаивать свои интересы с проговаривания фактов может быть полезным по ряду причин. Во-первых, это гарантирует, что другой человек обратит внимание на события, приведшие к просьбе, отказу, мнению или точке зрения. Кроме того, опора на объективные факты помогает двум сторонам достичь взаимопонимания и приступить к согласованию интересов. Наконец, несогласие оппонента с основными фактами ситуации является прозрачным намеком на то, что отстаивание своих интересов может быть плохо воспринято или неудачно.

Напомните участникам, что проговаривание фактов здесь равнозначно использованию такого навыка осознанности, как описание. При наличии конфликта или боязни, что другой человек не согласится с версией событий инициатора взаимодействия, дать точное описание может быть очень сложно. Чтобы помочь участникам получить представление о проговаривании фактов, попросите их подумать о том, что третья сторона могла бы увидеть или с чем согласилась бы. Или участники могут придумать, что могло бы быть представлено в суде в качестве доказательства.

*Пример.* “Я работаю здесь уже два года, но так и не получил прибавки к зарплате, хотя отзывы о моей работе были очень положительными”.

<sup>1</sup> Авторы русскоязычной версии акронима: Н.Л. Дикова, М. Златкина, А.А. Меньшикова, З. Звягинцева. — *Примеч. науч. ред.*

*Пример.* “На этой неделе вы уже в третий раз просите подвезти вас домой с работы”.

*Пример.* “Я очень тщательно изучил наш бюджет и наши непогашенные долги, чтобы выяснить, есть ли у нас достаточно денег на отдых”.

*Пример.* “Я купил эту рубашку две недели назад, и в чеке сказано, что я могу вернуть ее в течение 90 дней. Продавец отказался принять ее, заявив, что она продавалась со скидкой. Но у меня есть с собой этот чек, и в нем сказано, что я могу ее вернуть”.

**Практические упражнения.** Разыграйте некоторые из этих примеров в ролях, а также попросите членов группы поделиться своими описаниями событий. Предложите участникам попытаться описать действительно сложные межличностные ситуации (кратко, только проговаривая факты!) или случаи, когда они на кого-то сердились. Обязательно вмешивайтесь, когда участники будут отходить от проговаривания фактов и начнут описывать свои интерпретации, как если бы они были фактами. Например, они должны сказать только: “Это уже третий раз, когда вы оставили входную дверь незакрытой на ключ”, перед тем как попросить кого-то перестать оставлять дверь незакрытой, если это действительно происходит уже в третий раз.

**Примечание для тренеров.** Практические упражнения очень важны при обучении межличностным навыкам. Предоставив участникам часть материала и обсудив ее с ними, перейдите к практическим упражнениям, с помощью которых можно отработать только что изученный материал. Чтобы выбрать для отработки хорошую ситуацию, вы можете попросить участников привести личные примеры, выдумать их или использовать один или несколько примеров, приведенных ниже. Методы отработки заключаются в следующем.

**Быстрая отработка.** Идите по кругу участников, просите каждого человека кратко отработать определенный навык. Например, попросите участников проговорить факты проблемной ситуации, в которой они хотят о чем-то просить, например сказать “Нужно помыть много посуды” перед тем, как попросить кого-то помочь мыть посуду. Затем попросите участников по очереди высказывать свои чувства или мнения о ситуации (либо о той, которая использовалась для отработки описания, либо же о новой), настаивать на своем (прося о чем-то или отказывая) и подкреплять. Вы можете предложить всем практиковать одну и ту же ситуацию (предложенную либо вами, либо участниками), либо же каждый человек использует ситуацию из собственной жизни. Практика одной и той же ситуации обычно проходит быстрее, если время имеет существенное значение. Используйте эту процедуру хотя бы один раз для каждого отдельного навыка.

**Ролевая игра с тренером.** Один участник может отрабатывать ситуацию с ведущим (в виде ролевой игры) во время занятия. Обычно это происходит, когда участник описывает домашнее задание и вам кажется, что будет полезно попробовать сразу же другой вариант действий в данной ситуации. Также ролевую игру с тренером

можно использовать, когда участник хочет помощи (или нуждается в ней) в определенных типах ситуаций.

**Ролевая игра с другими участниками.** Участники могут разыграть ситуацию в ролях, по очереди играя человека, который в какой-то ситуации просит о чем-то другого человека или отвечает ему отказом. Исполнение роли другого человека может быть очень важным, потому что оно дает участникам представление о том, каково это, когда кто-то применяет к ним поведенческие навыки.

**Отработка-диалог.** Если участник просто не может участвовать в ролевой игре или отказывается это делать, представьте ситуацию в виде истории. Спросите: “Что бы вы тогда сказали?” Подождите ответа, а затем скажите: “Хорошо, тогда другой человек говорит \_\_\_\_\_ . Что вы скажете в ответ?”

**Скрытая отработка.** Если участник отказывается даже от отработки-диалога, попросите его мысленно разыграть ситуацию в ролях и представить, что он дает искусственные ответы. Оказывайте активную помощь, чтобы направить внимание участника и повысить его сосредоточенность.

Не жертвуйте отработкой в пользу обучения большему количеству материала. Ролевые игры часто являются самой сложной процедурой для терапевтов, у которых мало опыта в поведенческой терапии; тем не менее они очень важны. (Вы можете попробовать процедуры ролевой игры с вашей консультационной командой ДПТ или даже с другом, чтобы получить некоторую практику.) Ролевые игры также могут показаться участникам сложными вначале, но с опытом им будет легче справляться с ними. Вначале вам иногда приходится принуждать их к практике. Самое главное в ситуации с участником, который неохотно принимает участие в ролевых играх, — не выходить из роли, даже если он вышел. Просто продолжайте отвечать человеку так, как будто вы на самом деле находитесь в ситуации, которую разыгрываете. Обычно это срабатывает, и клиент возвращается к ролевой игре.

## 2. Опишите свое отношение

Скажите участникам: “Далее ясно выскажите, как вы себя чувствуете или что вы думаете об этой ситуации. Не ждите, что другой человек прочитает ваши мысли или поймет, как вы себя чувствуете. Например, дайте краткое обоснование своей просьбы или своего отказа”.

Зачем рассказывать о том, что вы чувствуете? Объясните участникам: “Поделившись своими личными реакциями на ситуацию, вы поможете другому человеку понять, чего вы действительно хотите от этого взаимодействия. Это может помочь другому человеку понять, почему эта ситуация для вас так важна, и потенциально привлечь к ней его личный интерес. Иногда при этом вы можете почувствовать себя более уязвимыми, но в этом есть и свое преимущество — вы предоставляете другому человеку важную информацию”.

*Пример.* “Я считаю, что заслуживаю прибавки к зарплате”.

*Пример.* “Я так поздно возвращаюсь домой, что это очень сложно для меня и моей семьи”.

*Пример.* “Меня очень беспокоит наше нынешнее финансовое состояние”.

*Пример.* “Я считаю, что имею право вернуть эту рубашку, и я огорчен тем, что ваш продавец отказывается принять ее, особенно учитывая, что она не повреждена и у меня есть чек”.

**Практические упражнения.** Разыграйте в ролях некоторые примеры, а также попросите членов группы поделиться, доводилось ли им рассказывать о том, что они чувствуют. Это может помочь прояснить ценность выражения истинных мыслей и чувств.

Обратите внимание, что навыки проговаривания фактов и рассказа о своих чувствах необходимы не всегда. Например, вы можете просто попросить члена семьи, собирающегося в магазин, купить вам апельсиновый сок (не говоря при этом: “У нас закончился, а мне хочется сока”). В жаркой, душной комнате человек может попросить кого-нибудь открыть окно (не обязательно говоря при этом: “В комнате душно, мне жарко”). Отвечая отказом на просьбу, человек может просто сказать: “Нет, я не могу этого сделать”. Однако каждый участник должен выучить и практиковать каждый из навыков, даже если не все из них всегда необходимы.

### 3. Попросите, что хотите

Скажите участникам: “Третий навык ПОПРОСИ — просить о том, что нужно, и твердо говорить: «Нет». Не ожидайте, что люди догадятся, чего вы от них хотите, если вы им не скажете. Не ходите вокруг да около, ничего четко не прося или не отказывая. Не говорите людям, что они *должны* делать. Говорите четко, кратко и уверенно. Сделайте этот трудный шаг: просите прямо, отказывайте твердо”.

*Пример.* “Я хотел бы прибавки. Можете повысить мне зарплату?”

*Пример.* “Сегодня я должен вам отказать. Я просто не могу так часто подвозить вас домой”.

*Пример.* “У нас просто нет денег на отпуск, который мы планировали в этом году”.

*Пример.* “Вы примете эту рубашку обратно?”


- ✓ а) **Рассказывать о том, что вы чувствуете, не означает просить о том, что хочется**


Многие люди стесняются при необходимости прямо просить о том, что нужно. Им могут понадобиться практика и простая обратная связь касательно того, действительно ли они о чем-то прямо просят (и при этом не путают рассказ о своих чувствах с ассертивной просьбой).

**б) Просить, а не требовать**

Некоторые люди всерьез считают, что просить о чем-то — это проявление слабости и что во многих случаях им нужно не просить о том, чего они хотят, а указывать другим, что им нужно делать. Или же эти другие должны сами догадаться о том, что им нужно сделать. Здесь есть два момента.

- Во-первых, объясните им разницу между ассертивностью и агрессивностью. Когда люди получают желаемое, требуя и в результате не давая другому человеку права голоса, это воспринимается, как контроль и потенциальная угроза, и может нанести ущерб отношениям. Здесь группа может дать отзывы о том, кто хочет, чтобы с ним говорили таким образом.
- Во-вторых, если кто-то указывает кому-то, что делать (вместо того, чтобы попросить его это сделать), но не интересуется, будет ли этот человек это делать (например, задав вопрос “Ты сделаешь это для меня?”), то к концу взаимодействия человек не будет уверен, была ли достигнута цель. Взял ли другой человек на себя обязательство, согласился ли, дал согласие на выполнение чего-либо?

- ✓  **Практическое упражнение.** Разыграйте с участниками в ролях стратегии “требования/приказания” против стратегий “просьбы”. Какова, по их мнению, выраженность ассертивности в каждом из случаев (например, по шкале от 0 до 10)?

- ✓  **Практическое упражнение.** Разыграйте в ролях несколько примеров и попросите каждого члена группы поучаствовать в ролевой игре, о чем-либо попросив рядом сидящего участника. Никого не пропускайте. Позже попросите участников обсудить, как они чувствовали себя, когда проявляли ассертивность, а также когда их просили о чем-то. Предоставьте участникам обратную связь, если они просили о чем-то жестким или требовательным тоном.

**4. Расскажите, почему это хорошо**

Скажите участникам: “Четвертый навык ПОПРОСИ — подкрепить желаемое поведение другого человека. Иными словами, вы

выявляете, какую награду и что полезного для себя получит другой человек, если онотреагирует так, как вы ожидаете. Для того чтобы принять во внимание перспективы и мотивацию другого человека и установить связь между тем, чего вы просите, и тем, чего хочет или в чем нуждается этот человек, может понадобиться время. В качестве альтернативы вы можете предложить другому человеку сделать что-то для него, если он сделает что-то для вас, и как минимум выразить признательность после того, как он сделает что-то в соответствии с вашей просьбой”.

Основная идея здесь состоит в том, что у людей повышается мотивация, когда они получают положительные последствия (и избегают отрицательных последствий). Объясните участникам: “Если вы свяжете свою просьбу с последствиями, которые окажутся желательными для других людей, то это повысит вероятность их согласия. Кроме того, если другие люди не получают выгоды, по крайней мере иногда, выполняя вашу просьбу, принимая ваш отказ или прислушиваясь к вашему мнению, они могут перестать отвечать благоприятным для вас образом”.

*Пример.* “Я буду намного счастливее и, вероятно, более эффективным, если буду получать зарплату, которая отражает мою ценность для компании”.

*Пример.* “Я был бы очень признателен, если бы вы согласились с тем, что я не всегда могу подвозить вас домой”.

*Пример.* “Я думаю, что мы оба будем спать спокойнее, если останемся в рамках нашего бюджета”.

*Пример.* “Я надеюсь, что мы сможем решить этот вопрос, чтобы я мог продолжать делать покупки в вашем магазине и рекомендовать его моим друзьям”.

**Предмет обсуждения.** Некоторым участникам может быть сложно принять понятие поведения, контролируемого последствиями, вместо категорий “хорошее/плохое” или “правильное/неправильное”. Обсудите эту идею с участниками.

Подчеркните клиентам, что “пряник” более эффективен, чем “кнул”. То есть мотивация с положительными последствиями (пряник) имеет тенденцию быть более эффективной, чем наказания (кнул), не только для сохранения позитивных отношений, но и для того, чтобы добиваться от людей реализации желаемого поведения даже тогда, когда наказание



миновало. Хотя выявление положительных последствий часто требует усилий, оно окупается в плане эффективности. Однако, когда ваша просьба чрезвычайно для вас важна и нет никаких возможностей для положительных последствий или они не сработали, может возникнуть необходимость в мотивации путем введения отрицательных последствий.

**Примечание для тренеров.** Если вы планируете обучать стратегиям изменения поведения — подкреплению, наказанию и угашению (см. раздел XVII этой главы и форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 20–22*) — или уже обучали им, можете ссылаться на этом этапе на первые две. На угашение можно ссылаться позже, когда вы будете рассматривать техники заезженной пластинки и игнорирования нападок (см. ниже).

### 5. Обсуждайте разные варианты

Скажите участникам: “Следующий навык ПОПРОСИ — вести переговоры ради достижения компромисса. Будьте готовы что-то отдать, чтобы что-то получить. Предлагайте и запрашивайте альтернативные решения проблемы. Снижайте свои запросы. Продолжайте не соглашаться, но предложите сделать что-то еще или решить проблему по-другому”.

#### а) “Заезженная пластинка”

Дайте инструкцию клиентам: “Первый способ — притвориться заезженной пластинкой на проигрывателе, т.е. продолжать просить, отказывать или выражать свое мнение снова и снова. Для этого вам может понадобиться снова начать повторять первые четыре части навыка с самого начала или из любой ее части, которая, по вашему мнению, имеет наибольший смысл. Продолжайте повторять то же самое. Идея состоит в том, что вам не нужно каждый раз придумывать что-то новое. Главное при этом — сохранять мягкий тон голоса, «убийственно вежливый». Ваша сила — в сохранении своей позиции”.

Отработайте этот навык по очереди с каждым из участников. Это, пожалуй, один из важнейших навыков эффективности достижения целей. Как правило, участники обучаются этому без особых проблем, потому что это легко сделать и запомнить.

#### б) Игнорирование нападок и отвлекающих маневров

Скажите участникам: “Вторая техника заключается в том, чтобы игнорировать угрозы, комментарии или попытки отвлечь вас со

стороны другого человека, который нападает, угрожает или пытается изменить тему. Просто продолжайте настаивать на своем и не проглатывайте его наживку”.

Если участники возражают против этого (а многие так и делают), продолжайте: “Обращая внимание на нападки, вы отдаете контроль над собой другому лицу. Реагируя на нападки, вы часто забываете о своей цели, и когда это происходит, контроль над разговором переходит к другому человеку. Кроме того, обращая внимание на нападки, реагируя на них каким-либо образом или позволяя им отвлечь вас даже в малейшей степени, вы только подкрепляете нападки и отвлекающие маневры, а это значит, что они будут случаться еще чаще. Если вы хотите отреагировать на нападки, это уже другой вопрос, и его можно решить в другое время или после завершения этого обсуждения”.

*Пример.* Вот пример ситуации, в которой контроль переходит к другому лицу.

**ПРОСИТЕЛЬ:** Ты не мог бы отдать мне деньги, которые ты мне должен?

**СОБЕСЕДНИК:** Какая же ты сволочь! Как тебе не стыдно напоминать мне о том, что я должен тебе денег, когда ты знаешь, что я сейчас на мели!

**ПРОСИТЕЛЬ:** Если я хочу получить обратно мои деньги, это не означает, что я скотина.

**СОБЕСЕДНИК:** Нет, ты скотина! Ты пошел и сказал моей жене, что я должен тебе деньги и что я должен был вернуть их тебе еще три месяца назад.

**ПРОСИТЕЛЬ:** Нет, я ей этого не говорил. Кто тебе это сказал? (И т.д. и т.п.)


Убедитесь, что участники поняли, что это пример того, как можно отвлечься от темы.


**Предмет обсуждения.** Как только участники уловят суть этого навыка, его может быть очень забавно использовать. Попросите участников высказать свое мнение о нем, уделяя особое внимание их убежденности в том, что они должны реагировать на все случаи критики или нападки собеседника.

**Примечание для тренеров.** Обязательно отработайте как игнорирование нападок, так и “заезженную пластинку” со всеми участниками. Используемые вместе, эти две техники представляют собой чрезвычайно эффективный навык, который помогает настаивать на своем отказе или просьбе с целью получить желаемое. Когда другой человек нападает, участник должен просто завести “заезженную пластинку”. Очень сложно продолжать атаковать или критиковать человека, который не отвечает или “играет по правилам”. Но быть заезженной пластинкой и игнорировать отвлекающие маневры оппонента намного сложнее, чем кажется. Единственный способ для участников освоить эти техники — практиковать их. Кроме того, может быть полезно, чтобы участники попрактиковали эти техники друг с другом, чтобы понять, каково это, когда собеседник игнорирует твои нападки или попытки увести разговор в сторону или когда он продолжает повторять просьбу, настаивать на своем или отвечать отказом. Ключ к “заезженной пластинке” и игнорированию нападок — воздерживаться от враждебного тона голоса и стоять на своем.

### ✓ **6. Стойте на своем**

Скажите участникам: “Следующий навык ПОПРОСИ — стоять на своем, сохраняя осознанность к цели в данной ситуации. Сохраняйте свою позицию и старайтесь не отвлекаться на другую тему. Для этого применяют две полезные техники”.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Обратите внимание, что этот навык состоит в том, чтобы “казаться уверенным”, а не “быть уверенным”. Подчеркните, что во время трудного разговора совершенно нормально нервничать или бояться; однако нервозность или страх в поведении будут мешать эффективности. Попросите участников рассказать о ситуациях, в которых важно казаться уверенным, даже если на самом деле это не так.

-  **Предмет обсуждения.** Насколько уверенно нужно действовать в данной ситуации — это чисто субъективное решение. Человеку нужно найти ту тонкую грань, чтобы не казаться ни высокомерным, ни слишком извиняющимся. Попросите участников привести свои примеры.

### ✓ **7. Изобразите уверенность**

Ободрите клиентов: “Говорите уверенным тоном и демонстрируйте уверенность в манерах и осанке с соответствующим зрительным контактом. Такая манера дает понять как другому человеку, так и вам, что вы эффективны, а то, чего вы хотите, достойно уважения. Не запинаясь, не шепчите, не смотрите в пол, не отступайте, не говорите, что вы не уверены, и т.п.”

Продолжите: “Альтернативный метод состоит в том, чтобы поменяться местами, т.е. передать решение проблемы другому человеку. Просите его об альтернативных решениях”.

*Пример.* “Как ты думаешь, что мы должны сделать? Я не могу согласиться, хотя вижу, что ты этого хочешь. Как мы можем поступить в такой ситуации? Как мы можем решить эту проблему?”

**Предмет обсуждения.** Ведение переговоров или перехватывание инициативы полезно, когда обычные просьбы или отказы ни к чему не приводят. У стратегии переговоров есть много вариантов. Попросите участников обсудить любой случай, когда им пришлось вести переговоры или перехватывать инициативу.

## **В. Применение навыков ПОПРОСИ в сложных ситуациях взаимодействия**

Чтобы исправить действительно сложную ситуацию, можно применить эти навыки к поведению другого человека в тот же момент. Примеры эффективных и неэффективных сценариев для последующих четырех шагов вы найдете в *Межличностная эффективность: раздаточный материал 5а*.

### **1. Опишите текущее взаимодействие**

Скажите участникам: “Если техники заезженной пластинки и игнорирования нападок не работают, проговорите то, что происходит между вами и другим человеком прямо сейчас, не делая при этом предположений о мотивах его поведения”.

### **2. Выразите свое отношение или мнение о взаимодействии**


Скажите: “Например, среди взаимодействия, которое проходит не лучшим образом, вы можете сказать, что данная ситуация вызывает у вас чувство дискомфорта”.

### **3. Отстаивайте свои интересы в данной ситуации**

Скажите: “Когда другой человек отказывает вам в вашей просьбе, вы можете предложить отложить разговор до другого времени. Дайте другому человеку возможность подумать об этом. Когда другой человек докучает вам, вежливо попросите его прекратить”.

### **4. Сообщите о взаимовыгодных последствиях**

Скажите: “Когда вы отказываете человеку, который продолжает просить снова и снова, или когда кто-то не принимает ваше мнение всерьез, предложите закончить разговор, поскольку вы все равно не измените свое мнение. Когда вам нужно, чтобы другой человек что-то сделал для вас, скажите, что вы обратитесь к нему позже с более привлекательным предложением”.

 **Практическое упражнение.** Используя форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 5а*, по очереди попросите одного человека прочитать пример эффективного утверждения, а другого — неэффективного. Продолжайте, пока каждый не прочтает по утверждению. Обсудите разницу в эмоциональных реакциях на оба типа утверждения.

### ✓ Г. Попросите участников поделиться идеями по поводу практики навыков ПОПРОСИ и рассмотрите их


Важнейшим компонентом обучения межличностным навыкам является поведенческая практика как во время сессий, так и между ними в качестве домашнего задания. Важно обсудить ситуации, в которых может применяться навык ПОПРОСИ.

#### 1. Применять эти навыки в случае возникновения соответствующей ситуации

Подчеркните, что участники должны попытаться применить свои навыки, если между сессиями возникнет ситуация, в которой они могут попросить о чем-то или будут вынуждены ответить отказом на чью-то просьбу.

#### 2. Активно искать ситуации для практики

Скажите участникам: “Если в повседневной жизни у вас не возникает ситуаций, которые дали бы вам возможность практиковать навыки, необходимо придумать такие ситуации. То есть вы не должны просто сидеть и ждать появления ситуации, в которой сможете практиковать свои навыки. Активно ищите такие ситуации”. Если они не возникают естественным образом, предложите создать возможности для практики. Перечисленные ниже идеи являются примерами ситуаций, которые участники могут создать для практики своих навыков.

 **Предмет обсуждения.** Выясните у участников, какие навыки ПОПРОСИ они желают практиковать в течение недели. Если участники затрудняются с ответом, опишите перечисленные ниже пункты. Обсудите любые возражения против применения навыков ПОПРОСИ. Будьте гибкими. Помните о принципе формирования (см. главу 10 основного учебника по ДПТ).

#### 3. Практические идеи

- “Идите в библиотеку и попросите помочь вам найти книгу”. (Вариант: “Идите в магазин и попросите продавца помочь вам что-нибудь найти”.)
- “Разговаривая с кем-то, измените тему”.
- “Пригласите друга на ужин (у вас дома или в ресторане)”.

- “Задайте официанту в ресторане вопрос о вашем счете”.
- “Отнесите старые книги в букинистический магазин и спросите, во сколько их оценят”.
- “Заплатите за что-то стоимостью менее одного доллара банкнотой в 5 долларов и попросите сдачу”.
- “Попросите об особых начинках к сэндвичу в ресторане быстрого питания”. (Вариант: “Попросите изменить состав блюда при заказе еды”.)
- “Попросите менеджера магазина заказать что-то, что вы хотели бы купить и чего нет в обычном ассортименте магазина”.
- “Попросите коллег или одноклассников оказать вам услугу (например, сварить вам чашечку кофе, когда они делают его себе, позволить вам взглянуть на их конспекты или дать вам учебник)”.
- “Попросите знакомого подвезти вас домой”.
- “Не согласитесь с чьим-то мнением”.
- “Попросите родителя, супруга, партнера или ребенка взять на себя больше ответственности в определенной области”.
- “Попросите друга помочь вам что-то починить”.
- “Попросите человека прекратить делать то, что вас беспокоит”.
- “Спросите у кого-то, кого вы не знаете, который час”.

## VI. Навыки эффективности взаимоотношений: ДРУГ

### (Межличностная эффективность: раздаточный материал 6–6а)

**Важно.** Навыки эффективности взаимоотношений направлены на поддержание или улучшение наших отношений с другим человеком, в то время как мы пытаемся достичь своих целей во взаимодействии с ним. Акроним ДРУГ поможет запомнить эти навыки.

**Межличностная эффективность. Раздаточный лист 6: рекомендации по эффективности взаимоотношений.** Этот раздаточный материал описывает навыки ДРУГ: будьте Доброжелательными, покажите Расположение, Успешно валидируйте, Говорите непринужденно. Быстро проведите дидактическое обучение этим навыкам и, как и в случае с навыками эффективности достижения целей, переходите к ролевым играм.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 6а: “У” в акрониме ДРУГ, уровни валидации (дополнительно).** В этом материале перечислены шесть различных уровней валидации (“У” в ДРУГ). Его можно пройти с использованием раздаточного материала или без. Более подробное описание этих уровней валидации приведено далее, в обсуждении следования срединному пути для достижения межличностной эффективности (см. раздел XVI этой главы и форму Межличностная эффективность: раздаточный материал 17, 18).

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 4: написание сценариев межличностной эффективности; Межличностная эффективность. Рабочий лист 5: отслеживание применения навыков межличностной эффективности.** Эти рабочие листы такие же, как и те, которые используются для навыка ПОПРОСИ. Инструкции по их использованию можно найти выше, в начале раздела V.

### ✓ **А. Что такое эффективность взаимоотношений**

Скажите участникам: “Под эффективностью взаимоотношений имеется в виду улучшение или сохранение хороших отношений с другим человеком, в то время как мы пытаемся достичь своих целей во взаимодействии с ним”.

- ✓ “Когда улучшение отношений само по себе является главной целью, межличностная эффективность должна быть направлена на то, как вы пытаетесь улучшить отношения. Например, говорите ли вы вежливо и уважительно или же сердитесь и кричите? Вы просите или требуете? Вы выслушиваете другого человека или перебиваете его?”

*Пример.* “Если вы начинаете плакать и закатываете истерику всякий раз, когда ваши друзья забывают о вашем дне рождения, вы обязательно заставите их запомнить этот день, но вспоминать о нем они будут с содроганием, а не с любовью и теплотой. Более эффективно было бы мягко напоминать им о дне рождения заранее или ненавязчиво попросить их внести его в свой календарь, чтобы они о нем не забывали”.

Подчеркните, что эффективность взаимоотношений необходима всегда, в любом взаимодействии. Участники иногда будут настаивать на том, что в определенных взаимодействиях у них нет какой-либо связанной с взаимоотношениями цели, например, при взаимодействии с продавцом в магазине, которого они никогда не увидят снова, или при расставании со значимыми другими. Вы можете развенчать этот миф, попросив их представить два сценария. В первом из них достигается объективная цель (например, близкий участнику человек понимает, что их отношения закончены), но взаимодействие не является эффективным с точки зрения взаимоотношений (например, близкий участнику человек уходит, пожелав участнику сдохнуть). Во втором сценарии также достигается объективная цель, и на этот раз взаимодействие является эффективным с точки зрения взаимоотношений (например, близкий участнику человек уходит с мыслью, что тот вел себя в этой ситуации достойно, и желает ему добра). Спросите, какой сценарий

предпочли бы члены группы при прочих равных условиях. Наличие цели в виде эффективности взаимоотношений становится очевидной. Просто она имеет более низкий приоритет.

## ✓ Б. Навыки ДРУГ

Скажите участникам: “Вы можете запомнить эти навыки благодаря акрониму ДРУГ: будьте *Д*оброжелательными, покажите *Р*асположение, *У*спешно валидируйте, *Г*оворите непринужденно”<sup>1</sup>.

### ✓ 1. Будьте Доброжелательными

Скажите клиентам: “Быть доброжелательным означает вести себя вежливо и уважительно. Люди больше склонны реагировать на ласку, чем на строгость”. Уточните, что мягкость означает четыре вещи: никаких нападок, никаких угроз, никакого осуждения и никакого неуважения.

#### а) Никаких нападок

Начните со слов: “Вы не понравитесь людям, если будете им угрожать, нападать на них или прямо выражать злость”.

#### б) Никаких угроз

Продолжайте: “Не делайте манипулятивных заявлений и не высказывайте скрытых угроз. Не говорите: «Я убью себя, если вы...» Относитесь терпимо к отказам на ваши просьбы. Продолжайте дискуссию, даже если она становится болезненной. Уходите изящно”. Подчеркните, что атаки и угрозы имеют ограниченную эффективность: “Когда вы прибегаете к наказанию, угрозам или агрессии ради достижения своих целей, люди будут делать то, чего вы хотите, только пока вы рядом. Но когда вас нет рядом или когда вы не можете видеть или контролировать то, что они делают, они вряд ли будут это делать для вас”.

*Пример.* Агент по обслуживанию клиентов в аэропорту может быть предельно вежливым с человеком, который кричит и ругается из-за пропущенного рейса. Но тот же агент может “не заметить” возможности для этого пассажира вылететь следующим рейсом в пункт его назначения.

<sup>1</sup> Автор русскоязычной версии акронима — М.Б. Сологуб; дополнено А.А. Меньшиковой. — *Примеч. науч. ред.*



**Примечание для тренеров.** Некоторые участники могут очень остро воспринимать требование, касающееся недопустимости угроз. Обычно я рассказываю этот материал так, как будто в нем нет ничего особенного, а затем спрашиваю, прибегают ли кто-то к угрозам или обвиняли ли кого-то в угрозах. Идея состоит в том, чтобы нормализовать межличностное поведение (включая угрозы и манипуляции), которым грешат некоторые участники. Признайте, как трудно прекратить вести себя подобным образом.

Обычно при этом возникает вопрос “Что может быть воспринято как угроза?” Участники могут задать более конкретный вопрос: “Как сообщить о своем желании завершить отношения, выйти из проблемной ситуации или бросить что-то, ведь это очень сложно (например, бросить работу или учебу)?” Участники могут также спросить, как выразить непреодолимое желание совершить что-то (например, самоубийство или отшлепать ребенка, или развестись) так, чтобы это не было воспринято как угроза. Хороший вопрос! Как правило, лучший ответ на первую группу вопросов — заявите о своем желании поработать над отношениями или проблемой, на вторую — начните с того, что вы не хотите совершать некий поступок (самоубийство или подавать на развод).


Скажите участникам: “Идея состоит в том, чтобы это звучало так, будто вы берете на себя ответственность за ситуацию, даже если вы ее не провоцировали, вместо того чтобы возлагать ответственность за нее на другого человека. Когда другие считают, что вы перекладываете на них ответственность, они обычно говорят, что вы им угрожаете или манипулируете ими. Если вы говорите, что готовы убить себя, нанести себе повреждения, принять наркотик, физически наказать ребенка, снова начать курить или бросить диету, но при этом добавляете, что нуждаетесь в помощи и знаете, что можете себя контролировать, — это не угроза. Но это становится угрозой, если вы говорите, что будете делать эти вещи, если другие не изменятся. Это угроза, если вы говорите или даете понять, что совершите самоубийство, нанесете себе повреждения или примете наркотик, если другой человек не сделает чего-то ради вас, не выполнит того, что вы хотите, не вылечит вас или не исправит ситуацию”.

Другой вариант состоит в том, что участники делятся своими дисфункциональными желаниями, *осознанно описывая* свои побуждения, вместо того чтобы непосредственно их озвучивать. Например, заявление “Мне все больше и больше хочется покончить с собой”

или “Я испытываю сильное желание выпить” звучит менее угрожающе, чем “Я убью себя” или “Пойду куплю себе что-нибудь выпить”.


✓ **в) Никакого осуждения**

Продолжите: “Третья составляющая доброжелательности — это безоценочность. Это означает, что нельзя переходить на личности, говорить, кто и что должен делать, или демонстрировать оскорбительное отношение голосом или поведением. Никаких попыток вызвать чувство вины”.

 **Предмет обсуждения.** Требование безоценочности содержится во всех навыках. Но на этом этапе очень важно подчеркнуть его как отдельный навык. Попросите участников рассказать о случаях, когда они чувствовали осуждение со стороны других. Проведите ролевую игру, чтобы помочь им понять, что чувствует человек, когда его осуждают.

✓ **г) Никакого неуважения**

Скажите: “Последняя составляющая доброжелательности — это отсутствие неуважения. Это означает, что не следует насмехаться, выражать презрение или неуважительное отношение либо уходить от разговора. Кроме того, это означает отказ от оскорблений”.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться случаями, когда они прибегали к искусным словам, но невербально давали понять, что не уважают мнение или просьбу собеседника. На что это похоже? Помните, что люди почти всегда обращают больше внимания на невербальную коммуникацию, чем на используемые слова. Когда вы поступали так же? Обсудите.

✓ **2. Покажите Расположение**

Скажите участникам: “Второй навык ДРУГ — это расположение к другому человеку. Внимательно выслушайте точку зрения другого человека, его мнение, причины отказа или просьбы. Не перебивайте, дайте ему договорить. Не пытайтесь читать его мысли или угадывать его намерения, вместо того чтобы проверять факты. Не думайте, что ваше мнение о том, что происходит в голове у другого человека, правильное, особенно если вы думаете, что другой человек намеренно оскорбляет вас, отталкивает, проявляет враждебность или безразличие. Если вы озабочены вопросом о мыслях или мотивации другого человека, осторожно спросите его и выслушайте ответ. Отнеситесь с пониманием к желанию другого человека отложить дискуссию. Будьте терпеливы”. (Обратите внимание, что это валидация уровня 1; см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал ба.*)


**а) Люди хорошо реагируют на заинтересованность**

Скажите участникам: “Люди будут чувствовать себя с вами намного комфортнее, если вы покажете свое к ним расположение и дадите им время и возможность вам ответить”.


**б) Этот навык подразумевает “показывать расположение”, а не “быть расположенным”**

Продолжите: “Иногда вы, возможно, захотите, чтобы у кого-то остались наилучшие впечатления от взаимодействия с вами, но при этом на самом деле вас не интересует то, о чем с вами хотят поговорить. Решение выслушать означает намеренный выбор быть эффективным в достижении своей цели, помогая людям получить положительный опыт взаимодействия с вами”.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры.

- ✓  **Практическое упражнение.** Разделите участников на пары (при необходимости составьте пару из клиента и одного из ведущих). Дайте участникам инструкцию, что по команде “Начали!” один участник должен начать разговаривать со своим партнером на какую-либо тему, а собеседник должен внимательно слушать, иногда кивать и вообще проявлять заинтересованность. Через несколько минут, когда вы скамандуете “Переключились!”, говорящий должен продолжать разговор на начатую тему, но его партнер должен выглядеть как можно менее заинтересованным (например, подпиливать ногти, оглядываться вокруг, подбирать книгу для чтения, рыться в своем кошельке или бумажнике). Через несколько минут остановитесь, а затем выполните это упражнение снова, но в этот раз говорить будет другой участник, который перед этим слушал. Обсудите, как трудно говорить или даже просто придерживаться темы, когда вас никто не слушает.

**Примечание для тренеров.** Это упражнение является эффективным средством продемонстрировать отрицательные последствия обесценивания или инвалидации человека. Многие участники также захотят обсудить, как часто это происходило или все еще происходит с ними. Основной момент здесь заключается в том, что независимо от того, что с ними произошло, неэффективно поступать таким же образом с другими людьми. Вы также можете отметить, что, когда участникам кажется, что их игнорируют, они могут применять навыки эффективности достижения целей, чтобы заставить других изменить такое поведение.

 **Предмет обсуждения.** Одним людям очень легко быть спокойными и слушать других. Но другим это очень сложно. Такой человек может не успевать за собственными мыслями и всегда быть на шаг или два впереди собеседника или обладать несдержанным языком, который, кажется, говорит сам по себе. Обсудите это.

### 3. Успешно валидируйте

Скажите участникам: “Третий навык ДРУГ — это валидация. Это означает, что вы сообщаете другому человеку, что вам понятны его чувства, мысли и действия, учитывая его прошлую или нынешнюю ситуацию” (Обратите внимание, что это, по сути, пример валидации уровня 2 — см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал 6а*).

#### а) Валидируйте причины поступков другого человека, даже если не согласны с ними

Обратите внимание, что мы можем валидировать причины, по которым человек чувствует, думает или действует определенным образом, не соглашаясь при этом с тем, что он на самом деле думает или делает.

*Пример.* Мы можем сказать: “Я знаю, что вам кажется, что вы должны на меня накричать, потому что если вы этого не сделаете, то будете держать все внутри себя и никогда не получите желаемого. В то же время мне это совсем не нравится, и я очень хочу, чтобы вы перестали кричать и попробовали просто сказать мне, чего вы от меня хотите”.

#### ✓ б) Валидируйте с помощью слов

Продолжите: “Признайте чувства, желания и трудности других людей, а также их мнение о ситуации безоценочно в словах, тоне голоса, выражении лица или позе”.

⊗ **История.** Расскажите следующую или похожую историю.

“Джонни сидит в классе, пытаясь сосредоточиться, и случайно роняет тетрадку, которая падает с громким шумом. Сидящие рядом одноклассники хихикают. Учительница останавливается и говорит: «Опять Джон прерывает урок, пытаясь привлечь к себе внимание... Я уже устала от такого поведения!» Джонни чувствует себя очень смущенным, обиженным и сердитым, так как он прилагал все усилия, чтобы сосредоточиться и вести себя хорошо. Позже он возвращается домой и рассказывает о происшедшем матери, которая отвечает: «Почему ты постоянно так себя ведешь? С таким поведением ты никогда не попадешь в колледж. Пора уже взяться за ум!»

**Предмет обсуждения.** Спросите у участников, что, по их мнению, Джонни чувствовал после слов своей учительницы и матери. Почему их реакции были для него болезненными? Чего не хватает в этих ответах?

### в) Считывание и валидация невербальных сообщений других людей

Скажите участникам: “Валидация часто требует, чтобы вы считывали и интерпретировали невербальные сигналы, идущие от другого человека, такие как выражение лица и язык тела. Это поможет выяснить, какие проблемы могут возникнуть у него с выполнением вашей просьбы или с вашим отказом на его просьбу. Отдайте должное этим чувствам или проблемам. Например, вы можете сказать: “Я знаю, что вы очень заняты”, “Я вижу, что это действительно важно для вас”, “Я знаю, что это доставляет вам лишние хлопоты” или что-то в этом роде. (Обратите внимание, что это пример валидации уровня 3 — см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал ба.*)


Продолжите: “Кроме того, обратите внимание и валидируйте, когда другие люди правы в отношении того, что они говорят, когда их поведение соответствует фактам ситуации или когда они заслуживают большего внимания с учетом текущих фактов”. (Обратите внимание, что это пример валидации уровня 5 — см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал ба.*)

*Пример.* “Вы требуете, чтобы некто вернул вам то, что вы ему одолжили. Он напоминает вам, что уже отдал это обратно. Воздержитесь от желания защищаться и признайте, что ошиблись и что собеседник прав”.

### г) Поступки значат больше слов

Объясните участникам: “Валидация лишь на словах иногда может быть инвалидирующей. Так бывает, когда ситуация требует действий, но мы валидируем только на словах. Очень важно валидировать еще и поступками, когда ситуация того требует и когда вы считаете, что просьба другого человека действительно обоснована”. (Обратите внимание, что это пример валидации уровня 5 — см. *Межличностная эффективность: раздаточный материал ба.*) Вы можете привести следующие два примера неэффективной валидации словами.

*Пример.* “Вы возвращаете купленную вами рубашку, но у вас нет чека. Продавец в магазине просит вас следовать за ним, чтобы поговорить с его руководителем. Вы говорите: «Я понимаю, что нам нужно поговорить с руководителем», но остаетесь на месте и не следуете за продавцом”.


- ✓ *Пример.* “Вы кричите из окна горящего здания: «Помогите, помогите, горю!», а пожарный кричит: «Вижу, что горите» вместо того чтобы подняться и вытащить вас”.
- ✓  **Практическое упражнение.** Попросите участника встать рядом с вами. Затем наступите ему на ногу. Попросите участника сказать вам, когда ему станет больно. Как только он скажет, удерживайте давление на этом уровне и говорите: “Я вижу, что это причиняет боль вашей ноге”. Повторите несколько раз. Обсудите.

Подчеркните, что *валидация других в любом случае эффективна для улучшения отношений*: “При этом не должно возникать никаких конфликтных ситуаций; вам не нужно просить кого-то или отвечать отказом, чтобы валидировать чьи-то чувства, мысли или действия”.

**Примечание для тренеров.** Для более полного понимания валидации читайте комментарии к *Раздаточным материалам 17–18*. Вы также можете прочитать написанную мной главу, которая подробно описывает валидацию [3].

#### ✓ **4. Говорите непринужденно**

Сообщите участникам: “Последний навык ДРУГ — это непринужденность. Другими словами, старайтесь быть беззаботными. Используйте юмор. Улыбайтесь. Разряжайте обстановку. Делайте комплименты. Успокаивайте. В этом разница между «мягкой» и «жесткой» продажей. Будьте дипломатом”.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться своими случаями, когда во время разговора напряжение было настолько сильным, что это было крайне дискомфортно; время тянулось бесконечно; казалось, что идешь по минному полю, на котором любой неправильный шаг может привести к взрыву. В таких ситуациях непринужденность помогает создать комфортную атмосферу. Она сообщает, что эта беседа неопасна и что другой человек может расслабиться и перестать беспокоиться. Обсудите.

Подчеркните: “Пусть людям понравится давать вам то, чего вы от них хотите. Люди не любят, когда над ними издеваются, принуждают или вызывают у них чувство вины”. Хотя некоторых участников группы могут прозвать манипуляторами, действительно хороший манипулятор заставляет других людей идти на уступки с удовольствием. Посыл в ДПТ заключается в том, что людям нужно учиться побуждать других делать то, чего они хотят, и в то же время делать это так, чтобы другим это нравилось.

## VII. Навыки эффективности самоуважения: ЧЕСТЬ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 7)

**Важно.** Навыки эффективности самоуважения помогают поддерживать или повышать наше самоуважение, в то время как мы пытаемся достичь своих целей во взаимодействии с другим человеком. Акроним ЧЕСТЬ поможет запомнить эти навыки.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 7. Рекомендации по эффективности самоуважения: как сохранять уважение к себе.** В этом раздаточном материале описаны навыки эффективности самоуважения: Честными будьте с собой и другими, Если виноваты, извинитесь только один раз, держитесь Своих ценностей, говорите Только правду. Как и в случае с навыками ПОПРОСИ и ДРУГ, пройдите быстрое дидактическое обучение этим навыкам, а затем переходите к проведению ролевых игр.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 4: написание сценариев межличностной эффективности; Межличностная эффективность. Рабочий лист 5: отслеживание применения навыков межличностной эффективности.** Эти формы такие же, как те, которые используются для навыков ПОПРОСИ и ДРУГ. Инструкции по их использованию можно найти выше, в начале раздела V.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 13: самовалидация и самоуважение (дополнительно).** Эту форму уместно использовать, когда участник потерпел неудачу с применением навыков межличностной эффективности и нуждается в самовалидации. Эта форма может также использоваться в сочетании с Раздаточным материалом 7 (см. выше) и с Межличностная эффективность. Раздаточный материал 17: валидация.

### ✓ А. Что такое эффективность самоуважения

Скажите участникам: “Под эффективностью самоуважения понимается способность действовать таким образом, чтобы поддерживать или повышать свое самоуважение после межличностного взаимодействия. То, как вы подходите к попыткам достичь своих целей, требует применения навыков эффективности самоуважения. Ключевым здесь является вопрос о том, как попросить о том, чего вы хотите, или как ответить отказом на просьбу таким образом, чтобы после этого не потерять самоуважение”.

*Пример.* Одни люди теряют уважение к себе, если во время межличностного взаимодействия начинают плакать или становятся чрезвычайно эмоциональными. Другие теряют самоуважение, когда сдаются и действуют пассивно, вместо того чтобы постоять за себя. А третьи теряют уважение к себе, когда становятся излишне злыми, грубыми или прибегают к угрозам.

Спросите: “Вы отстаиваете ценности своей группы или свои собственные? Вы придерживаетесь жесткой позиции, чтобы не унижаться, но в то же время теряете чувство собственного достоинства, когда ведете себя озлобленно и жестоко? Вы лжете или говорите правду? Вы ведете себя как компетентный или некомпетентный человек?”

Подчеркните, что *эффективность самоуважения необходима в любом взаимодействии*. Как правило, проблема здесь заключается в том, что участники либо не заботятся о сохранении своего самоуважения, либо, наоборот, сосредоточиваются на этом до крайности. Цель здесь состоит в том, чтобы определить навыки, необходимые для поддержания чувства собственного достоинства, не забывая при этом о навыках осознанности “как” (см. *Осознанность: раздаточный материал 5*). Скажите участникам: “Отказ от вашей цели в пользу того, что вы считаете необходимым для сохранения самоуважения, не всегда является лучшим решением”.


## ✓ Б. Навыки ЧЕСТЬ

Скажите участникам: “Вы можете запомнить эти навыки благодаря акрониму ЧЕСТЬ: будьте Честными с собой и другими, Если виноваты, извинитесь только один раз, держитесь Своих ценностей, говорите Только правду.”<sup>4</sup>

### ✓ 1. Будьте Честными с собой и другими

Скажите участникам: “Первый навык ЧЕСТЬ — быть честным и справедливым по отношению к себе и к другому человеку, пытаюсь получить от него то, что вам нужно. Трудно продолжать любить себя в течение продолжительного времени, если вы постоянно используете других людей. Вы можете получить то, чего хотите, но рискуете потерять самоуважение”.

Продолжите: “Валидируйте не только свои чувства и желания, но и чувства и желания других. Также сложно уважать себя, если вы всегда уступаете другим и никогда не отстаиваете собственные желания или убеждения”.

 **Предмет обсуждения.** Некоторые люди всегда ставят потребности других людей выше своих. Какое влияние это оказывает на их самоуважение? Обсудите с участниками.

<sup>4</sup> Автор русскоязычной версии акронима ЧЕСТЬ — М.Б. Сологуб. — Примеч. науч. ред.



## ✓ 2. Если виноваты, извинитесь только один раз

Скажите участникам: “Следующий навык ЧЕСТЬ — воздерживаться от чрезмерных извинений. Конечно, извинения уместны, когда они оправданы. Но не извиняйтесь за то, что вы живы, за свою просьбу, за мнение или за несогласие. Извинения подразумевают, что вы ошибаетесь — что это именно вы допустили ошибку. Со временем это может привести к снижению чувства мастерства”.

Объясните, что *чрезмерные извинения могут навредить отношениям*. Конечно, иногда извинение может укрепить отношения, однако чрезмерные извинения часто действуют людям на нервы и, как правило, ухудшают отношения и снижают эффективность самоуважения.

## ✓ 3. Держитесь Своих ценностей

Продолжайте: “Третий навык ЧЕСТЬ — не отступать от собственных ценностей. Старайтесь не жертвовать своими ценностями или своей целостностью ради достижения своей цели или сохранения чьего-то расположения. Четко понимайте, какой, на ваш взгляд, образ мышления и действия является моральным или ценным, и придерживайтесь своей позиции”.

**Предмет обсуждения.** В крайне тяжелой ситуации или когда на карту поставлены жизни, люди могут отказаться от своих ценностей. Проблема в том, что многие имеют черно-белый взгляд на эту проблему: они либо готовы пожертвовать всем, чтобы получить одобрение и симпатию (полностью отказываются от своего “Я”), либо интерпретируют все в категориях ценностей и считают любые уступки предательством себя. Попросите привести примеры.

**Примечание для тренеров.** В этом пункте обсуждения предполагается, что участники знают свои ценности и четко понимают, что они считают морально допустимым, а что аморальным. Однако у многих есть трудности с тем или с другим. Таким людям может быть полезно ознакомиться с *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 18: список ценностей и приоритетов*.

Обратите внимание, что *во взаимоотношениях ценности могут стать предметом спора*: “Конфликт между тем, чего хотят от вас другие, и тем, что предписывает вам делать ваш собственный моральный кодекс или личные ценности — не редкость. Трудно сохранять самоуважение, когда уступаешь другим и делаешь или говоришь то, что считаешь неправильным. Также может быть очень трудно постоять за себя, особенно когда ваши ценности не совпадают с ценностями тех, с

кем вы состоите в отношениях. Потеря самоуважения во взаимоотношениях может со временем привести к разрушению этих отношений. Возникшая трещина порой может быть тонкой и незаметной, но, в конце концов, отношения будут разрушены”.

- ☞ **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о ситуациях, в которых другой человек или группа людей хотели, чтобы они делали или говорили то, что противоречит их собственным нравственным ценностям. Обсудите. Обсудите, почему бывает трудно постоять за себя. Обсудите, какие последствия могут иметь уступчивость и пренебрежение собственными ценностями.

#### ✓ 4. **Говорите только правду**

Скажите участникам: “Последний навык ЧЕСТЬ — говорить правду. Не лгите, не притворяйтесь беспомощным в те моменты, когда вы компетентны, и не преувеличивайте. Со временем такое поведение подрывает самоуважение. Несмотря на то что один случай лжи может не нанести сильного вреда или даже иногда быть необходимым, нечестность как обычный способ получить то, чего вы хотите, будет вредной в долгосрочной перспективе. Притворяться беспомощным — это противоположность выработки мастерства”.

- ☞ **Предмет обсуждения.** Иногда правдивость может снизить эффективность отношений. Именно по этой причине была изобретена “маленькая безобидная ложь”. Любая попытка убедить участников в том, что честность — всегда лучшая политика, вероятно, потерпит неудачу. Обсудите этот вопрос с группой. Важнейшая идея здесь состоит в том, что если участники собираются лгать, то им стоит это делать осознанно, а не по привычке.

Подчеркните, что *мастерство противоположно пассивности*. Выработка мастерства требует выполнения трудных задач, связанных с преодолением. Беспомощность — враг мастерства. Преодоление препятствий — один из путей к мастерству. У большинства успешных людей не меньше препятствий; они просто встают после падения чаще, чем неудачники. Встать после падения — это мастерство. Падение не имеет значения. Похоже, влечение к мастерству является врожденным [5]. Дети, которые учатся ходить, продолжают падать и вставать, падать и вставать.

**Примечание для тренеров.** Представленная здесь концепция мастерства близка к выработке мастерства в эмоциональной регуляции (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 14 и 19*).

**Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о случаях, когда они совершали поступки, которые снижали их чувство собственного достоинства. Когда они повышали свое чувство собственного достоинства? В чем им нужно улучшить свои навыки?

✓ **В. Достижение равновесия между эффективностью самоуважения и эффективностью достижения целей**

Донесите до участников эти мысли, касающиеся равновесия эффективности самоуважения и эффективности достижения целей.

- “Никто не может лишить вас вашего самоуважения, кроме вас самих”.
- “Применяя навык ПОПРОСИ, вы можете повысить свое самоуважение, повысив чувство собственного мастерства. Но неэффективное применение навыка ПОПРОСИ порой приводит к потере самоуважения другим человеком”.
- “Вы также можете укрепить свое самоуважение, отказавшись от желаемого ради благополучия другого человека”.
- “Поиск равновесия между тем, чего хотите вы, и тем, чего хочет другой человек, может быть наилучшим путем к самоуважению”.

✓ **Г. Достижение равновесия между эффективностью самоуважения и эффективностью взаимоотношений**

Донесите до участников эти мысли, касающиеся достижения равновесия между эффективностью самоуважения и эффективностью взаимоотношений.

- “Применение навыка ДРУГ, вероятно, повысит ваше самоуважение, поскольку у большинства людей оно в определенной мере зависит от качества их отношений”.
- “Однако, если вы часто применяете навык ДРУГ к человеку, который плохо к вам относится или не заботится о вас, ваше самоуважение, вероятно, от этого пострадает”.
- “Применение навыка ДРУГ, когда он необходим, и откладывание его в сторону, когда уместно проявить жесткость и смелость, могут стать наилучшим путем к повышению самоуважения”.

## ✓ VIII. Оценка ваших вариантов выбора: насколько настойчиво просить или отказывать (Межличностная эффективность: раздаточный материал 8)

**Важно.** Важно учитывать, стоит ли о чем-то просить или отвечать отказом на просьбу и как настойчиво стоит это делать.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 8: оценка вариантов выбора, насколько настойчиво просить или отказывать.** Первую страницу этого раздаточного материала можно просмотреть довольно быстро. Необходимо обсудить факторы, которые стоит учитывать, чтобы убедиться, что участники понимают каждый пункт. Здесь очень важно получить и привести примеры. *Межличностная эффективность: рабочий лист 6* также может использоваться для обучения этому навыку до или после рассмотрения факторов, которые следует учитывать в *Раздаточном материале 8*.

*Межличностная эффективность. Рабочий лист 6: игра в монетку; выясните, насколько настойчиво следует просить или отказывать.* Используйте эту форму с участниками группы как средство обучения их этому навыку. Принесите в группу 10 монеток и дополнительные экземпляры формы для участников, которые будут использоваться в качестве домашней практики.

## ✓ А. Интенсивность просьбы или отказа

**Предмет обсуждения.** Проведите на доске вертикальную линию и напишите в ее верхней части "Низкая интенсивность" (присвойте ей число 1), а в нижней — "Высокая интенсивность" (присвойте ей число 10), как показано на рис. 8.2. Определите формы поведения низкой интенсивности (не просить, не намекать, спрашивать неуверенно, выполнять все просьбы и т.д.) и формы поведения высокой интенсивности (говорить твердо, настаивать, сопротивляться, отказываться обсуждать и т.д.). Попросите каждого участника определить свое положение на этом континууме, а также плюсы и минусы этого положения.

**Альтернативный предмет обсуждения.** Вместо описанного выше обсуждения просмотрите уровни интенсивности на первой странице *Межличностная эффективность: раздаточный материал 8*, а затем попросите участников поставить галочку возле того пункта, который они обычно используют, когда просят о чем-то, и еще одну галочку — когда отвечают отказом на просьбу. Затем попросите участников поставить X возле того варианта, который удовлетворил бы их в обоих случаях. Обсудите.

### 1. Эффективность просьбы или отказа зависят от ситуации и времени

То, что работает в одной ситуации в один момент времени, может не работать в другой ситуации или в той же ситуации в другой момент времени.

*Пример.* “Проявив настойчивость, вы можете организовать так, чтобы ваш взрослый сын заехал за вами на работу в конце трудного рабочего дня, но это может не сработать в ситуации с вашим мужем или женой”.

*Пример.* “Попросить свою мать приготовить для вас какое-то особенное блюдо, которое она всегда готовит, когда вы приезжаете домой, в какой-то момент может быть очень эффективно, но, когда ваша мать лежит в постели, страдая от тяжелой болезни, такая просьба может нанести ущерб вашим самоуважению и нравственности”.

Подчеркните, что уместность не является только черной или только белой; каждая просьба или отказ на просьбу имеет свои степени. Чтобы достичь межличностной эффективности, нужно подумать о том, уместно ли просить о чем-либо или отвечать отказом на просьбу. Вопреки тому, что думают многие люди, это обычно бывает не так очевидно, как на примере с больной матерью в постели. Вместо этого существуют градации настойчивости просьбы и отказа.

## **2. Анализируйте каждую ситуацию, чтобы определить, насколько настойчиво следует просить или отказываться**

Скажите участникам: “Просить и отвечать отказом на просьбу можно очень настойчиво и твердо, применяя все навыки, которые вы знаете, чтобы изменить ситуацию и получить желаемый результат. Просьба и отказ в просьбе также могут быть не интенсивными, когда вы либо вообще не просите и не отказываете, либо относитесь к ситуации гибко и готовы принять ее такой, какая она есть” (рис. 8.2).

## **✓ В. Факторы, которые следует учитывать**

Перейдите с участниками к “Факторам, которые следует учитывать” из формы *Межличностная эффективность: раздаточный материал 8*.

### **1. Возможности (ваши или другого человека)**

Поощрите участников: “Повышайте настойчивость просьбы, если у другого человека имеется то, что вы хотите получить. Повышайте решительность отказа, если у вас нет (и следовательно, вы не можете этого дать или сделать) того, что нужно другому человеку”.

### **2. Ваши приоритеты**

Если цель чрезвычайно важна, настойчивость просьбы или решительность отказа должна быть повышена. Если достижение цели вступает

в конфликт с отношениями или с чувством собственного достоинства, настойчивость необходимо снизить до такой степени, чтобы сохранить отношения и чувство собственного достоинства. Скажите участникам: “Часто из-за вопросов взаимоотношений вы будете готовы пожертвовать своей целью ради того, чтобы сделать другого человека счастливым. Если это так, снижайте интенсивность своей реакции. Если достижение цели требует пожертвовать вашим самоуважением, то интенсивность вашей реакции, возможно, также придется снизить”.

### 3. Самоуважение

Скажите: “Повышайте настойчивость просьбы, если вы обычно делаете все самостоятельно и стараетесь не казаться беспомощным. Повышайте решительность отказа, если он не заставит вас испытывать вину и если мудрый разум говорит: “Нет”.

<b>Низкая настойчивость (уступите, сдайтесь)</b>	
<b>Просьба</b>	<b>Отказ</b>
Не просите; не намекайте	Делайте то, что хочет другой человек, даже если он вас не просил
Намекайте косвенно; принимайте отказ	Не жалуйтесь; выполняйте охотно
Намекайте открыто; принимайте отказ	Выполните просьбу, даже если это не доставляет вам удовольствия
Просите нерешительно; принимайте отказ	Выполните просьбу, но покажите, что вы предпочли бы этого не делать
Просите вежливо, но принимайте отказ	Скажите, что вы не хотели бы этого делать, но вежливо выполните просьбу
Просите уверенно; принимайте отказ	Откажите уверенно, но потом передумайте
Просите уверенно; сопротивляйтесь отказу	Отказывайте уверенно, сопротивляйтесь согласию
Просите твердо; сопротивляйтесь отказу	Отказывайте твердо; сопротивляйтесь согласию
Просите твердо; настаивайте, ведите переговоры, не прекращайте попытки	Отказывайте твердо; сопротивляйтесь, ведите переговоры; настаивайте
Требуйте и не принимайте отказ	Не делайте этого
<b>Высокая настойчивость (стойте на своем)</b>	

*Рис. 8.2. Насколько настойчиво нужно просить или отказываться и стоит ли это делать*

#### **4. Права**

Скажите: “Повышайте настойчивость просьбы, если другой человек должен дать вам то, чего вы хотите по закону или нравственным нормам. Повышайте решительность отказа, если закон или нравственные нормы *не* требуют от вас давать другому человеку то, чего он от вас хочет (иными словами, ответив отказом, вы не нарушите права другого человека)”.

#### **5. Влияние и ответственность**

Продолжайте: “Повышайте настойчивость просьбы, если вы несете ответственность за руководство другим человеком или указываете ему, что делать. Повышайте решительность отказа, если у другого человека *нет* власти над вами или если то, о чем он просит, не находится в пределах его полномочий”.

#### **6. Отношения**

Продолжайте: “Повышайте настойчивость просьбы, если то, чего вы хотите, уместно, исходя из ваших отношений с другим человеком. Повышайте решительность отказа, если то, чего хочет от вас другой человек, *неуместно*, исходя из ваших с ним отношений”.

#### **7. Краткосрочные и долгосрочные цели**

Продолжайте: “Повышайте настойчивость просьбы, если ваша покорность приведет к миру сейчас, но создаст проблемы в конечном итоге. Повышайте решительность отказа, если, уступив, вы получите краткосрочный мир, но *не* долгосрочные отношения, которые хотите иметь”.

#### **8. Взаимная выгода**

Скажите: “Повышайте настойчивость просьбы, если вы сделали для другого человека хотя бы столько же, сколько от него требуете, и вы сами готовы давать, если он ответит согласием. Повышайте решительность отказа, если вы *не* задолжали другому человеку услугу или он обычно не отвечает вам взаимностью”.

#### **9. Подготовка заранее**

Скажите: “Повышайте настойчивость просьбы, если вам известны все факты, необходимые для обоснования просьбы, и если и цель, и просьба являются абсолютно четкими. Повышайте решительность отказа, если просьба другого человека *не* ясна или если вы *не* уверены в том, на что соглашаетесь”.

## 10. Своевременность

Скажите участникам: «Повышайте настойчивость просьбы, если делаете это в подходящее время (другой человек настроен уделить вам внимание и выслушать вас, и велика вероятность того, что он ответит на просьбу согласием). Повышайте решительность отказа, если для вас это удачное время, чтобы сказать «нет»».

Укажите здесь, что в качестве дополнительного фактора при принятии решения о том, стоит ли просить или отвечать отказом и насколько интенсивно настаивать на желаемом, можно использовать **мудрый разум**. Попросите участников использовать мудрый разум для оценки важности как факторов, описанных выше, так и любых других факторов, не включенных в этот список. Чем важнее фактор, тем тщательнее его следует взвесить в конечном подсчете плюсов и минусов при определении степени интенсивности. Однако чтобы прибегнуть к помощи мудрого разума, важно пребывать в состоянии мудрого (а не эмоционального) разума.

### ✓ В. Игра в монетку: выясните, насколько настойчиво следует просить или отказываться

**Практическое упражнение.** Используйте *Межличностная эффективность: рабочий лист 6*, чтобы дать участникам возможность попрактиковаться в том, насколько настойчиво следует о чем-то просить или отвечать отказом.

- ✓ 1. **Попросите участника привести пример ситуации, в которой он пытается решить, стоит ли о чем-то просить или отвечать на чью-либо просьбу отказом.** Обязательно используйте реальную ситуацию, а не выдуманную. Выдайте участнику монетки по 10 копеек, которые вы принесли на занятие. Используя эту ситуацию, перейдите к *Рабочему листу 6*. Задавайте по вопросу из левой колонки, если член группы пытается решить, стоит ли кого-то о чем-то просить. Задавайте по вопросу из правой колонки, если член группы пытается решить, как ответить на просьбу — согласием или отказом. С левой стороны пусть участник кладет монетку за каждый ответ «да». С правой стороны пусть он кладет монетку за каждый ответ «нет».
- ✓ 2. **Посчитайте количество ответов «да» в левой колонке.** Затем участник должен прибегнуть к своему мудрому разуму и решить, следует ли добавить или вычесть один или несколько ответов «да». Если после такого уточнения ответов «да» будет больше, чем ответов «нет», участнику следует обращаться с просьбой. Чем больше ответов «да», тем настойчивее должна быть просьба.
- ✓ 3. **Посчитайте количество ответов «нет» в правой колонке.** Затем участник должен прибегнуть к своему мудрому разуму и решить, следует ли добавить или вычесть один или несколько ответов «нет», а также нужно ли учесть



какие-то другие факторы. Если ответов “нет” больше, чем ответов “да”, участнику следует ответить отказом на просьбу. Чем больше ответов “нет”, тем решительнее должен быть отказ.

4. **Попросите участников рассказать о другой ситуации, в которой им бывает трудно о чем-то попросить или ответить отказом на просьбу.** Положите на стол 10 монет, а затем пройдите вопросы в *Рабочем листе 6* с другим участником, следуя приведенным выше инструкциям. Прodelайте это с несколькими участниками.

## IX. Трудности в применении навыков межличностной эффективности (Межличностная эффективность: раздаточный материал 9)

**Важно.** Сложность в достижении цели может быть обусловлена многими возможными факторами. Если мы можем идентифицировать проблему, нам часто удается ее решить и быть более эффективными в получении того, чего мы хотим.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 9. Поиск ошибок: когда то, что вы делаете, не работает.** Этот раздаточный материал содержит вопросы, помогающие понять, какие факторы снижают межличностную эффективность. Это те же самые факторы, которые кратко описаны в *Межличностная эффективность: раздаточный материал 2*. Поиску ошибок лучше всего обучать, просматривая *Рабочий лист 7* (см. ниже).

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 7: трудности в применении навыков межличностной эффективности.** Попросите участников сверяться с этой формой при просмотре материала. Возможно, было бы полезно, чтобы по мере прохождения участники отмечали на бланке свои наиболее распространенные проблемы. Если вы так и делаете, раздайте им дополнительные копии этой формы для работы дома.

- ✓ Скажите участникам: “Когда то, что вы делаете, не работает, можете решить эту проблему, задавая себе вопросы из *Межличностная эффективность: раздаточный материал 9* и *Межличностная эффективность: рабочий лист 7*.”

### ✓ А. Отсутствие навыков

Скажите участникам: “Когда вам не хватает навыков, вы не знаете, как эффективно действовать или говорить, чтобы достичь своих целей, сохранить отношения и свое самоуважение”.

Многих людей просто не научили межличностным навыкам, которые им необходимы для того, чтобы быть эффективными. В этом модуле мы обучаем этим навыкам, но на каждый из них тратится лишь ограниченное количество времени. Участник мог пропустить некоторые из

занятий, на которых изучались важные навыки, или, возможно, был слишком застенчив, чтобы участвовать в ролевых играх. Чтобы достичь межличностной эффективности, требуется много практики и много ролевых игр. Практика также требует дисциплины и преодоления страха. Некоторые участники, возможно, практиковали недостаточно, чтобы овладеть этим навыком.

- ✓ Попросите участников задать себе вопрос “Есть ли у меня необходимые навыки?” Первый шаг в ответе на этот вопрос — внимательно прочитать инструкции к каждому испробованному навыку. Если это не поможет, следующий шаг — написать сценарий, а затем практиковать его с другом или перед зеркалом. При необходимости участники должны получить некоторый инструктаж о том, как применить навыки или как выбрать навык, который может быть наиболее эффективным.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать, какие, по их мнению, навыки межличностной эффективности недостаточно были изучены ими для применения в повседневной жизни. Обсудите, связаны ли их проблемы с тем, что они не изучали их в первую очередь или недостаточно практикуют, чтобы чувствовать себя уверенными при их применении. Обсудите возможные решения таких проблем.

**Примечание для тренеров.** Это подходящее время для того, чтобы рассказать участникам о случаях неправильного применения вами самими межличностных навыков и о том, как вы пересмотрели свои действия, чтобы получить лучший результат. Важно поощрять как членов группы, так и их индивидуальных психотерапевтов (если таковые имеются) часто пересматривать и практиковать навыки, чтобы убедиться, что участники применяют их правильно. Очень просто предположить, что это так и есть, но часто такое предположение оказывается неверным.

## ✓ Б. Нечеткость целей

Скажите участникам: “Не зная своих целей в ситуации, почти невозможно быть эффективным. Если вы не знаете, чего хотите, то сможете получить то, что вам нужно, разве что случайно”.

- ✓ Попросите участников задать себе вопрос “Знаю ли я, чего хочу в этом взаимодействии?” Если они не знают, то им следует заполнить форму “За» и «против» применения навыков межличностной эффективности” (см. *Межличностная эффективность: рабочий лист 1*), в которой сравниваются различные цели; они также могут использовать навыки эмоциональной регуляции, в том числе противоположное действие, чтобы снизить страх или стыд, возникающий вследствие необходимости попросить о чем-то или ответить отказом на просьбу.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться случаями, когда они не могли однозначно сказать, чего действительно хотят, не могли принять решение о своих целях или не знали, каковы их приоритеты в какой-либо ситуации. Обсудите роль боязни конфликта или потенциальной вины или стыда в этих ситуациях.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться случаями, когда страх и стыд мешали им понять, чего они хотят. В таких случаях может быть трудно избавиться от нерешительности и неуверенности, не избавившись прежде от беспокойства и страха. Точно так человек может стыдиться просить о чем-то или отвечать отказом на просьбу. Как и в случае с тревогой и страхом, избавление от стыда может стать важным первым шагом в прояснении целей. Обсудите, какие есть способы выяснить то, что вам нужно.

### ✓ В. Противоречие между краткосрочными и долгосрочными целями

Объясните участникам, что порой импульсивное стремление к краткосрочным целям может помешать получить то, чего мы действительно хотим в долгосрочной перспективе. Это касается тех случаев, когда мы жертвуем отношениями или нашим самоуважением, чтобы достичь сиюминутной цели или облегчить страдания. Это также может произойти, когда мы последовательно отказываемся от получения того, чего хотим или в чем действительно нуждаемся, чтобы избежать конфликта и сделать других счастливыми в краткосрочной перспективе.

- ✓ Попросите участников задать себе вопрос “Противоречат ли мои краткосрочные цели долгосрочным?” Если они не уверены, то следует заполнить еще одну копию формы *Межличностная эффективность: рабочий лист 1*, сравнив свои краткосрочные цели с долгосрочными. Дайте им совет: “Не делайте этого, пребывая в эмоциональном разуме. Постарайтесь подойти к этому с мудрым разумом”.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться случаями, когда они позволяли краткосрочным целям брать верх над долгосрочными. Обсудите последствия этого как для них самих, так и для долгосрочных отношений.

### ✓ Г. Эмоции препятствуют применению навыков

Скажите участникам: “Время от времени ваши эмоции могут быть настолько экстремальными, что вы просто не можете войти в состояние мудрого разума, чтобы понять, что вам делать и говорить. Вместо того чтобы говорить что-то разумное, вы делаете эмоциональные заявления, резкие и неэффективные, молча отступаете с надутым видом или

прекращаете взаимодействие. Все эти стратегии неэффективны. Из-за неконтролируемых рыданий и плача вы не можете сказать, чего хотите. Хотя слезы часто могут быть эффективным средством коммуникации, в другое время они могут ввергнуть вас в пучину катастрофизации: чем больше вы плачете, тем больший стресс испытываете; чем больше вы плачете, тем меньше вы можете контролировать то, что вы говорите и делаете во время взаимодействия. То же самое может случиться и в ситуации с сильным гневом или другими сильными эмоциями. В этих случаях можно сказать, что вы дисрегулированы. У рационального разума нет шансов уравновесить и смягчить воздействие эмоционального разума. Вы можете обладать необходимыми для этого навыками, но эмоции препятствуют их применению”.

✓ Попросите участников задать себе вопрос “Чувствую ли я себя слишком расстроенным, чтобы применять навыки межличностной эффективности?” Объясните им: “Попытка применить сложные навыки, когда вы находитесь в точке срыва своих навыков, может сильно разочаровать вас и в конечном итоге заставить вас отказаться от навыков. Проблема в том, что вы можете так глубоко погрязнуть в эмоциональном разуме, что окажетесь в точке срыва своих навыков. Одно из решений заключается в том, чтобы практиковать самые важные навыки межличностной эффективности снова и снова, когда вы не в эмоциональном разуме. Однако, даже если вы практиковали навыки, вы иногда бываете слишком переполнены эмоциями, чтобы их применять. Когда это происходит, применяйте навыки переживания кризиса и эмоциональной регуляции, чтобы прекратить неконтролируемые, неразумные реакции и снизить эмоциональное возбуждение”.

Дайте участникам этот список навыков, которые они могут применять, когда находятся в расстроенных чувствах.

- **Навык СТОП** (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 4*), чтобы не говорить того, о чем они потом будут сожалеть.
- **Противоположное действие** (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*), чтобы помочь им применять навыки, которые, как они знают, им нужны, но которые они не хотят использовать.
- **Навыки самоуспокоения** (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 8*) перед коммуникацией, чтобы успокоиться для взаимодействия.
- **Навыки ТРУД** (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6*), чтобы быстро регулировать свои эмоции. Если они смогут

приводить в порядок свои эмоции, беря паузу перед началом взаимодействия, то это будет того стоить.

- **Осознанность к текущим эмоциям** (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22*), чтобы осознать свои эмоции, особенно те, которые могут помешать их навыкам, а затем полностью переключиться на текущую цель.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать, какие эмоции препятствуют их межличностной эффективности. Составьте список на доске. Затем попросите назвать навыки, которые можно использовать как для управления эмоциями, так и для того, чтобы помочь участникам более эффективно применять их навыки межличностной эффективности.

#### ✓ Д. Когда мешают тревожные мысли, предположения и мифы

Скажите участникам: “Опасения по поводу отрицательных результатов, а также предположения и мифы о ценности выражения своих мнений или мыслей могут вызвать большие проблемы, когда вы пытаетесь улучшить свои навыки коммуникации. Некоторые убеждения обесценивают даже вашу просьбу о том, чего вы хотите, например убеждение в том, что просить о чем-то или отвечать отказом на просьбу — всегда эгоистично. Другие мифы мешают поддержанию отношений, например миф о том, что люди всегда должны догадываться, чего вы хотите”.

✓ Попросите участников задать себе вопрос “Мешают ли мне опасения, предположения и мифы применять навыки межличностной эффективности?” Затем дайте им совет: “Попробуйте опровергать мифы и проверять факты, когда беспокоитесь и делаете предположения. Практика *полного* противоположного действия — это хорошее средство проверить предубеждения и мифы о возможных отрицательных последствиях. Это важно, когда вы практикуетесь сосредоточиваться как на достижении целей, так и на другом человеке”.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться опасениями, предположениями и мифами, которые препятствуют искусному поведению. Запишите некоторые из них на доске. Попросите участников опровергнуть мифы друг друга и напишите эти опровержения на доске. Убедитесь, что все участники также записывают опровержения в своих заметках.

**Предмет обсуждения.** Даже когда опасения верны (например, другой человек может действительно раздражаться из-за просьбы или отказа), они могут отвлечь участников от полного присутствия при ассертивном поведении и, следовательно, снизить их эффективность. Обсудите методы, которые помогают справиться с опасениями, например игнорирование атак, переключение внимания при необходимости, плюсы и минусы беспокойства.

### ✓ Е. Ваше окружение сильнее ваших навыков

Скажите участникам: “Когда вы не достигаете своих целей, полезно выяснить, в каких способах вы не были искусны. Также важно учитывать силу воздействия окружения по сравнению с собственной силой как человека, который обращается с просьбой или отвечает на просьбу отказом. Например, в компании, которой грозят финансовые потери, просьбы о повышении зарплаты могут быть отклонены независимо от того, насколько искусно вы попросили. Если полиция прибудет в ваш дом с ордером на ваш арест, на ваш отказ от ареста, вероятно, отреагируют применением силы. Из-за отказа оплатить счет, по которому вы задолжали, вам придется иметь дело с коллектором. Попытки каждый вечер заставлять упрямого супруга или партнера выбрасывать мусор могут быть встречены сопротивлением, которое не помогут преодолеть никакие навыки”.

- ✓ Попросите участников задать себе вопрос “Являются ли другие люди во взаимодействии настолько влиятельными, что могут не сделать ничего, о чем я их прошу? Имеют ли они полномочия заставить меня делать то, что им нужно?” Дайте им совет: “Попробуйте навык решения проблем на всякий случай. Если цель для вас важна, попробуйте найти союзника, такого же или более влиятельного, чем человек, с которым вы взаимодействуете. Если ничто не помогает, практикуйте радикальное принятие того, что вы не получаете желаемого, или того, что вы вынуждены делать то, о чем вас попросили”.

🗨 **Предмет обсуждения.** Обсудите, как и почему некоторые люди могут противостоят просьбе или отказываются принять отказ от другого лица просто потому, что чувствуют угрозу в этом. Попросите участников обсудить возможные решения этой проблемы.

🗨 **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о ситуациях, когда навыки не работали и не могли работать, потому что другой человек во взаимодействии был настолько силен, что у участника почти не было на него никакого влияния или рычага воздействия. Обсудите, каково это — практиковать радикальное принятие в этих ситуациях.

🗨 **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о ситуациях, когда участники были достаточно сильными, а кто-то другой сделал что-то возмутительное, чтобы заставить их сделать то, чего он хотел. Как они себя при этом чувствовали?

**Примечание для тренеров.** Если возмутительное поведение (включая угрозы ужасных последствий, таких как самоубийство, невозможность справиться с ситуацией, потеря всего и т.д.) используется намеренно как средство воздействия, оно по праву называется манипуляцией. Это можно, а иногда и нужно обсуждать. Однако следует делать это осторожно. (См. подробное обсуждение этой темы в главе 1 основного учебника по ДПТ.)

## **Х. Обзор: как построить новые отношения и завершить деструктивные старые (Межличностная эффективность: раздаточный материал 10)**

**Важно.** Этот раздел модуля обучает дополнительным навыкам ДПТ для построения доверительных отношений с людьми, а также для завершения отношений, которые являются разрушительными, безнадежными или нежелательными.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 10. Обзор: построение новых отношений и завершение деструктивных старых.** Это обзорный материал, который следует рассмотреть вкратце. Задержитесь на нем подольше, если используете его для повторения уже изученных навыков. Если вы обучаете только некоторым навыкам из этого раздаточного материала, можете полностью пропустить этот обзор. Не обучайте новому материалу при работе с этим раздаточным материалом, если только вы не пропускаете соответствующие раздаточные материалы (*Межличностная эффективность: раздаточный материал 11–13а*).

**Рабочий лист.** Нет.

### **✓ А. Поиск новых друзей и завоевание их расположения**

Формирование дружеских отношений — это первый шаг к сокращению межличностной изоляции и избавлению от одиночества. Здесь рассматриваются основные принципы поиска друзей и развития дружеских отношений, в том числе принципы близости и сходства, а также очень простые навыки, как начинать и поддерживать беседу, выражать симпатию и присоединяться к группе [6].

### **✓ Б. Осознанность по отношению к людям**

Дружба длится дольше, когда мы внимательны к другим. Под этим навыком имеется в виду умение наблюдать за людьми и уделять им внимание, безоценочно описывать наблюдаемое и принимать участие в потоке взаимодействий. Навык осознанности по отношению к людям — это расширение навыков эффективности отношений (ДРУГ), которым обучают ранее в этом модуле.

## ✓ В. Завершение деструктивных или нежелательных отношений

Иногда отношения необходимо завершить. Это следует сделать в том случае, когда нет надежды на улучшение отношений, отношения связаны с насилием или мешают очень важным жизненным приоритетам. Эти навыки сосредоточены на том, как эффективно выйти из таких отношений.

## XI. Навыки поиска новых друзей (Межличностная эффективность: раздаточный материал 11–11а)<sup>5</sup>

**Важно.** Поиск новых друзей и завоевание их расположения часто требует активных усилий. Обычно это не происходит само по себе. Чтобы быть эффективными, мы должны знать, когда и на что обращать внимание.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 11: поиск новых друзей и завоевание их расположения.** В этом раздаточном материале рассматриваются навыки поиска новых друзей, а также некоторые идеи о том, как эффективно их находить.

Просмотрите каждый раздел и обсудите его перед переходом к следующему разделу. Этот раздаточный материал можно преподавать дидактически или интерактивно в зависимости от наличия времени.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 11а: определение навыков поиска новых друзей и завоевания их расположения (дополнительно).** Пропустите этот раздаточный материал, если не располагаете достаточным количеством времени, или раздайте его в качестве домашнего задания, а затем обсудите на следующем занятии. Правильные ответы перечислены ниже, в рекомендациях по методике обучения, а также в конце введения в эту главу.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 8: поиск новых друзей и завоевание их расположения.** Просмотрите эту форму вместе с участниками. Не забудьте напомнить, чтобы они использовали такой навык описания (см. *Осознанность: раздаточный материал 4*), при описании событий и того, что они или другие сказали или сделали. Участники практикуют осознанность, когда записывают домашнее задание. В первом разделе формы участникам предлагается описать любые предоставленные им возможности вступить в контакт с новыми людьми, общаться с подобными им людьми, задавать вопросы или давать ответы, а также вступать в групповые разговоры. Здесь важно подтолкнуть участников мыслить гибко и выходить за пределы рамок.

<sup>5</sup> Навыки в этом разделе адаптированы из книги Linchan, M. M., & Egan, K. J. (1985). *Asserting yourself*. New York: Facts on File. Copyright 1985 by Facts on File Publications. Адаптировано с разрешения авторов.



## ✓ А. Зачем искать друзей

Скажите участникам: “Поиск новых друзей и завоевание их симпатии — это первый шаг в борьбе с изоляцией и одиночеством. Это также важно, когда вы переезжаете на новое место, устраиваетесь на новую работу или присоединяетесь к новой группе”.

**Предмет обсуждения.** Одни люди заводят друзей с легкостью и, казалось бы, без особых усилий. У других это может отнять много времени и потребовать много усилий. У одних есть много друзей, с которыми они вместе что-то делают; у других есть только один или два очень хороших друга. У одних много знакомых, но мало хороших друзей; у других есть несколько хороших друзей, но очень мало знакомых. Выясните у участников, какие у них есть друзья и друзей какого типа они хотели бы иметь.

### 1. Важно иметь друзей, чтобы быть счастливыми

Многие считают, что “потребность” в друзьях и отношениях означает эмоциональную зависимость и что самодостаточный человек способен быть счастливым в одиночестве. Эта вера идет вразрез почти со всем, что мы знаем о человеческом счастье. Хотя действительно есть люди, которые счастливы, живя в одиночестве, для большинства людей во всем мире близкие и поддерживающие отношения с другими являются важной составляющей счастья.

### ✓ 2. Каждого человека можно полюбить

Вам придется противодействовать убеждению многих участников о том, что их невозможно полюбить. Идея, однако, заключается не в том, чтобы провести когнитивную модификацию с целью помочь клиентам увидеть собственные привлекательные характеристики. Хотя иногда это может принести результаты, но зачастую не срабатывает, если люди не верят, что в настоящее время они любимы (или когда-либо были любимы) или связаны с кем-то любовью. Таким образом, легче указать, что, по сути, все люди действительно могут полюбиться кому-то. То есть, поскольку участники тоже принадлежат к виду *Homo Sapiens*, это означает, что они тоже любимы. Участники часто пытаются опровергнуть это, приводя в пример людей, совершивших ужасные преступления (например, пытки или убийства, сопровождаемые каннибализмом). Укажите, что после того, как эти люди попадают в тюрьму на пожизненное заключение без права досрочного освобождения, какая-то женщина или мужчина очень часто начинает с ними переписываться и влюбляется в них.

### ✓ Б. Близкое взаимодействие ведет к дружбе [7]

Скажите участникам: “Первым шагом в формировании новых отношений является поиск возможностей для регулярного общения с людьми в вашей повседневной жизни. Есть много способов сделать это. Если вы делите офис с большим количеством людей, поверните свой стол так, чтобы смотреть в центр помещения, а не на стену. Пользуйтесь лифтами или кофейным аппаратом, когда там много людей. Посещайте вечеринки, на которые получили приглашение; оставайтесь на некоторое время после мероприятий, чтобы пообщаться; стремитесь туда, где есть люди. При выборе класса, работы или жилья, вы можете выбрать больше или меньше возможностей для установления контактов. Как это ни странно, многие находят многих своих друзей среди одноклассников, членов групп или церковных общин, к которым присоединяются, или среди коллег по работе. Онлайн-сайты знакомств могут быть полезны для поиска романтических отношений, но не друзей. Тем не менее есть много других онлайн-возможностей для поиска потенциальных друзей. Например, турист может найти в Интернете единомышленников для походов; любитель музыки может найти людей, которые любят ту же музыку”.

Мы дружим с теми, кого часто видим. Исследователи из Лейпцигского университета обнаружили, что студенты с большей вероятностью сходятся с людьми, сидящими рядом с ними, чем с другими в аудитории, даже если их рассадили по местам случайным образом [8]. В настоящее время существует большой объем исследований, которые подкрепляют эти выводы. Кажется, не имеет значения, почему люди оказались рядом; в одном исследовании это произошло потому, что их имена начинались с одной и той же буквы алфавита [9].

### ✓ В. Сходство повышает взаимный интерес

Скажите участникам: “Второй шаг при поиске новых друзей — это общение с людьми, чьи взгляды схожи с вашими. Когда вы их обнаружите, обязательно сообщите им об этом. Конечно, иногда противоположности притягиваются, но для большинства из нас это преимущественно не так. Вместо этого птицы одного полета более склонны собираться вместе. Почти всегда нам нравятся те, кто разделяет наше отношение к таким вопросам, как политика, образ жизни, нравы и т.д. Именно эти взгляды имеют значение. Группы, которые основаны на общих характеристиках (таких, как возраст или одиночное родительство), но члены которых не имеют общих взглядов, часто бывают успешными лишь частично”.

**Примечание для тренеров.** Убеждение, что противоположности притягиваются, бывает трудно опровергнуть. Если это так, опишите некоторые из приведенных ниже исследований, чтобы подчеркнуть свою точку зрения.

✓ **Данные исследований.** Существует много исследований, доказывающих, что сходство повышает привлекательность. Было показано, что сходство не только в отношениях, но и в личностных качествах, видах деятельности, возрасте, образовании, этнической принадлежности, религии, социально-экономическом статусе и занятиях усиливает притяжение между людьми. В общем, похоже, что мы любим людей, которые напоминают нам нас самих [10–15]. Тенденция любить тех, кто похож на нас, проявляется на ранних этапах развития. Например, одно исследование показало, что уже в три года дети выбирают пальчиковых кукол, предпочтения которых в еде соответствуют их собственным, а также предпочитают играть с другими детьми, которым нравятся те же игрушки, что и им [16].

✓ **Данные исследований.** Тем не менее сходство и симпатия не всегда идут рука об руку, и сходство иногда может быть угрожающим [17]. Например, было обнаружено, что если люди, которые схожи с нами, также обладают некоторыми непривлекательными характеристиками (например, пребывают в тюрьме или в психиатрической больнице), мы склонны относиться к ним с меньшей симпатией, чем к людям, которые не схожи с нами, но не имеют непривлекательных моментов в биографии. В этом случае сходство является угрожающим; оно не валидирует наш взгляд на мир и предполагает, что мы тоже уязвимы для непривлекательного аспекта. Это одна из причин, по которым не стоит раскрывать личные проблемы на раннем этапе формирования новых отношений.

## ✓ Г. Навыки общения имеют большое значение

Для людей, которых считают хорошими собеседниками, типичны три вида поведения: они задают много вопросов, дают положительную обратную связь (показывая, что они услышали, поняли и оценили то, что сказал другой человек) и ведут свою часть беседы. Вести свою часть беседы означает говорить примерно половину времени — не все время, но и не так мало, чтобы другой человек был вынужден активнее поддерживать разговор.

### 1. Спрашивайте и отвечайте на вопросы

Существует тонкая грань между умелым задаванием вопросов и превращением беседы в сеанс допроса. Если оба оратора хорошо владеют навыками общения, вопросы, как правило, бывают взаимными.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Прочитайте следующие две беседы, а затем пусть участники обсудят, какая из них звучит лучше.

### **Разговор 1**

Собеседник А: Вы здесь многих знаете?

Собеседник Б: Нет, но я друг Билла. Ты знаешь его?

Собеседник А: Нет, но я работаю с его сестрой Сьюзан. Откуда ты знаешь Билла?

Собеседник Б: Мы вместе учились в средней школе. Ты тоже музыкант, как и Сьюзан?

### **Разговор 2**

Собеседник А: Вы здесь многих знаете?

Собеседник Б: Нет, не знаю.

Собеседник А: Вы друг Сьюзан?

Собеседник Б: Да.

Собеседник А: Откуда вы ее знаете?

Собеседник Б: Мы вместе работаем.

Обратите внимание, что одна из причин, по которым первая беседа кажется более гладкой и простой (и больше нравится участникам), состоит в том, что собеседники А и Б не просто задают друг другу вопросы, но также предлагают больше информации, чем их спрашивают, что вполне естественно приводит к большему количеству вопросов. Обсудите.

## **2. Поддерживайте светскую беседу**

Разговор не должен быть глубоко значимым, чтобы быть приятным. Не следует недооценивать светские беседы или дружескую болтовню. Хорошие собеседники могут активно участвовать в светской беседе. В одном эксперименте студентов попросили познакомиться друг с другом, не прибегая к светской беседе, и эта задача оказалась для них невыполнимой. Они просто не знали, с чего начать.

## **3. Искусно раскрывайте информацию о себе [18]**

Подходящее и искусное самораскрытие — не слишком много и не слишком мало — требует социальной сенситивности и развитого социального суждения. По мере развития отношений существует тенденция раскрывать все больше и больше информации о себе, но слишком мало или слишком много личной информации в неподходящее время подрывает симпатию. Люди, похоже, симпатизируют друг другу больше всего, когда раскрывают примерно одинаковое количество схожей информации.

#### 4. Не перебивайте

Искусные собеседники не перебивают. Объясните участникам: “Перебивать не всегда означает затыкать рот собеседнику. Если вы начинаете говорить немедленно вслед за своим собеседником, то рискуете создать впечатление, что на самом деле вы его не слушали и только и ждали, когда он замолкнет, чтобы можно было сказать свое”.

#### 5. Ищите темы для разговора

Хорошие собеседники узнают, о чем говорить, наблюдая за тем, какие обсуждаются темы и как люди на них реагируют. Иногда проблема состоит в том, что вы не знаете, о чем говорить. Для некоторых людей это означает, что они не знают, какие темы подходят для тех или иных ситуаций. Хотя здесь не существует каких-то особых правил, наблюдение за другими — это хорошая идея. Для других людей проблема “что говорить” больше связана с отсутствием активности: если у них мало хобби, они не в курсе текущих дел, они редко ходят в театр или кино или редко путешествуют, им плохо удается поддерживать разговор.

- **Предмет обсуждения.** Многие люди чувствуют себя социально неловкими; понятно, что им также очень сложно говорить об этом публично. Безразличным тоном поинтересуйтесь, кто из участников не уверен в своих навыках общения. Затем спросите, у кого проблемы с пониманием того, какие темы подходят для разговоров, и кому сложно придумать, что сказать. Напомните участникам, что их трудности, скорее всего, зависят от конкретной ситуации. Попросите назвать наиболее сложные ситуации. Затем с помощью мозгового штурма придумайте вместе с участниками темы для разговора или виды деятельности, которые помогли бы в поддержании разговоров (например, читать газеты или смотреть новые фильмы).

**Примечание для тренеров.** Этому навыку может быть сложно обучить, если вы сами испытываете социальные трудности или социальную тревогу в некоторых ситуациях. Если так и есть, сейчас самое время признаться в этом публично! Вы можете стать очень полезной ролевой моделью, если сами также будете практиковать домашние задания, а затем обсуждать их выполнение с участниками.

#### ✓ Д. Проявляйте свою симпатию избирательно

Намного легче симпатизировать тому, кто симпатизирует нам, чем тому, кто этого не делает. Мы можем по-разному проявлять свою симпатию и заботу. Мы можем сказать об этом. Мы можем хвалить людей или делать им комплименты. Мы можем искать их компании. Мы можем их выслушивать. Мы можем удовлетворять их потребности. Мы можем поддержать их дело или людей, которые им небезразличны. Тем

не менее существует ряд важных предостережений о проявлении симпатии, и их следует обсудить с участниками.

✓ **1. Не хвалите за качества, которые есть или, наоборот, отсутствуют у всех**

Дайте инструкцию участникам: "Не замечайте очевидных положительных качеств, особенно если они и так очевидны для всех или являются общими для людей, с которыми вы работаете. Например, не комментируйте, насколько красива девушка, если она только что выиграла конкурс красоты, или то, насколько хорошо иммигрант читает по-английски, если он прожил в англоязычной стране 20 лет. Кроме того, не приписывайте людям качества, которыми они не обладают. Например, не хвалите навыки вождения того, кто только что в очередной раз провалил экзамен на права. Мы склонны реагировать наиболее благоприятно на людей, которые хвалят нас за качества, которые мы хотели бы иметь, но не совсем уверены, что обладаем ими. Но нам не нравится, когда нас хвалят за качества, о наличии которых знаем и мы, и все остальные, или за те, которые мы бы хотели иметь, но знаем, что не обладаем ими".

✓ **2. Не хвалите всех за все подряд**

Быть объектом любви того, кто любит всех подряд, — не слишком большая честь. Точно так же, когда вас хвалят за качества, которыми обладают почти все, это вряд ли увеличит ваше расположение. Если кто-то перебарщивает с похвалой для всех, то, по сути, это может иметь непреднамеренные отрицательные последствия. Отсутствие похвалы тогда может быть истолковано как неодобрение, и это может снизить симпатию. Чрезмерная похвала также может заставлять других сомневаться в искренности человека и задаваться вопросом, нет ли у него скрытых мотивов. Такого человека могут посчитать заискивающим (т.е. решить, что он хвалит кого-то с корыстными намерениями). Как правило, заискивающих людей не любят. Поэтому выражение симпатии далеко не всегда однозначно.

✓ **Е. Присоединяйтесь к группам людей, которые беседуют между собой**

Если мы будем ждать, когда люди первыми подойдут знакомиться, то можем никогда не завести друзей. Иногда мы должны сами сделать первый шаг. Для этого нужно найти новые группы людей. Если нас приглашают на вечеринку, и мы не знаем никого из гостей, разумно ожидать,

что хозяин или хозяйка представит нам хотя бы одного человека или одну группу приглашенных. Но это не всегда происходит, и даже когда это происходит, мы обычно не можем оставаться с одним и тем же человеком или группой на протяжении всей вечеринки, собрания или события.

Есть два важных навыка для присоединения к группе беседующих между собой людей. Во-первых, нужно знать, как определить, открыта или закрыта группа беседующих для новых людей. Во-вторых, если группа открыта, нужно научиться присоединяться к ее разговору.

### ✓ 1. Как определить, открыта или закрыта группа

Важно определить, открыта или закрыта группа. Открытые группы будут восприимчивы к нашему присоединению к общей беседе; закрытые группы могут не приветствовать новых членов. В открытых группах:

- все стоят несколько порознь друг от друга;
- члены группы иногда оглядываются по сторонам;
- разговор сменяется паузами;
- обсуждаются темы, представляющие общий интерес.

В закрытых группах:

- все стоят близко друг к другу;
- члены группы сосредоточены исключительно друг на друге;
- беседа очень оживленная, почти без пауз;
- члены группы, похоже, делятся на пары.

### 2. Как присоединиться к беседе открытой группы

Обычно наилучший способ присоединиться к беседе открытой группы — это дождаться паузы в разговоре, приблизиться или стать рядом с дружелюбным членом группы и сказать что-то вроде: “Не возражаете, если я присоединюсь к вам?”

### ✓ Ж. Присоединение к группам

Одна из наиболее важных причин для того, чтобы вливаться в группы, — это знакомство с людьми. Таким образом, присоединение к постоянным группам людей, которые встречаются регулярно, может стать эффективным способом подружиться.

#### 1. Найдите группу, члены которой часто встречаются

Объясните участникам: “Чем чаще встречается группа, тем вероятнее вы подружитесь с кем-то из ее членов”.

## 2. Найдите группу, члены которой похожи на вас

Скажите участникам: «Может быть труднее найти друзей в группах, основанных на таких характеристиках, как возраст, пол или профессия, которые не связаны общими взглядами; в этом случае чем больше группа, тем выше вероятность найти людей, которые разделяют ваши ценности. Представьте себе, например, небольшой местный клуб для разведенных людей или для одиноких родителей. У людей в нем может быть так мало общего, кроме их одиночества, что встречи становятся пыткой, а не удовольствием».

## 3. Найдите группу с общими интересами

В группе, организованной вокруг общих интересов, стоит искать людей, объединенных целью взаимопомощи или просто ищущих приятного времяпрепровождения, нежели чем конкурентную группу, члены которой постоянно противопоставляют себя другим. Сотрудничество способствует симпатии. Как правило, люди обычно кажутся более привлекательными друг для друга, если они сотрудничают, а не конкурируют.



**Практическое упражнение.** Раздайте участникам форму *Межличностная эффективность*. *Раздаточный материал 11а: определение навыков поиска новых друзей и завоевания их расположения.* Объясните задание и дайте участникам время отметить наиболее эффективный ответ в каждой паре. Обсудите ответы. Если позволяет время, спросите участников, оказывались ли они в ситуации, когда им было непонятно, какой из двух вариантов поведения лучше выбрать.

Правильные ответы для формы *Межличностная эффективность: раздаточный материал 11а* — 1А, 2Б, 3А, 4А, 5А, 6Б, 7Б, 8Б, 9Б, 10Б, 11Б, 12А.

## XII. Осознанность по отношению к другим людям

### (Межличностная эффективность: раздаточный материал 12–12а)

**Важно.** Дружеские отношения легче устанавливаются и по длительности больше, если мы помним, что нужно быть осознанными по отношению к людям в этих отношениях.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 12: осознанность по отношению к другим людям.** Обратите внимание, что три описанных здесь навыка осознанности являются тремя базовыми навыками "что", которым обучают в модуле "Навыки осознанности". Каждому из навыков осознанности "что" соответствуют три базовых навыка осознанности "как", которым также обучают в модуле "Навыки осознанности". Этому раздаточному материалу можно обучать дидактически или интерактивно в зависимости от времени.



**Межличностная эффективность.** Раздаточный материал 12а: определение осознанности по отношению к другим людям (дополнительно). Используйте эту форму, если у вас есть дополнительное время на занятии, или раздайте ее в качестве домашнего задания, а затем обсудите его на следующей сессии. Правильные ответы можно найти в конце этого раздела по методике обучения, а также в конце введения в эту главу.

**Межличностная эффективность.** Рабочий лист 9: осознанность по отношению к другим людям. Просмотрите эту форму с участниками. Попросите их отметить любые из этих навыков, которые они пытались применить, независимо от того, завершились ли их попытки успехом. Напомните им, что идея состоит в том, чтобы практиковать, а не быть совершенными. Как и в случае с предыдущими формами, напомните участникам, чтобы они использовали такой навык осознанности "что", как описание (см. *Осознанность: раздаточный материал 4*) при описании событий и того, что они или другие люди сказали или сделали.

#### ✓ **А. Почему следует проявлять осознанность в отношении других людей**

Отношения длятся дольше, если мы сохраняем осознанность по отношению к другим людям в этих отношениях.

Осознанность по отношению к другим людям — это расширение навыков эффективности отношений (ДРУГ), которым обучают ранее в этом модуле (см. раздел VI этой главы, а также *Межличностная эффективность: раздаточный материал 6*).

- ✓ Осознанность по отношению к другим людям также является повторением базовых навыков осознанности "что" и "как" (см. главу 7, а также *Осознанность: раздаточный материал 4 и 5*). Эти навыки здесь включают в себя наблюдение и внимание к людям, описание наблюдаемого вместо его оценивания и участие в потоке взаимодействий.

**Примечание для тренеров.** Хороший способ обучить этим навыкам состоит в том, чтобы предложить участникам сначала изучить форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 12* и отметить в ней галочками навыки, которые они считают трудными и над которыми готовы работать. Попросите каждого участника рассказать, какие навыки он отметил. Потом разъясните каждый из пунктов, вернитесь к ним и обсудите. Если вы беспокоитесь, что вам не хватит времени, то можете выполнить это упражнение в последнюю очередь.

#### **Б. Наблюдение за другими людьми и участие к ним**


Наблюдение за другими людьми и участливость связаны с несколькими навыками.

### ✓ 1. Будьте внимательны к окружающим

Первый навык — уделять внимание окружающим с интересом и любопытством. Важными словами здесь являются “интерес” и “любопытство”. При таком отношении к людям мы открыты для знакомства и для получения новой информации о людях. Это очень важно, поскольку все люди и события находятся в состоянии постоянных перемен.

### 2. Будьте открыты к новой информации о других людях

Подход, при котором вы проявляете интерес и любопытство к людям, является противоположным жесткости суждений или нежеланию менять свое мнение о человеке, когда мы понимаем, что наше восприятие было ошибочным. Также он противоположен подходу, при котором вы заставляете человека придерживаться того, что он говорил, думал, чувствовал или хотел вчера или даже пять минут назад. Люди часто меняют свои убеждения или желания. Будучи неосознанными, высокомерными или упрямыми, мы часто не можем или не хотим признавать, что человек изменился, даже если сами хотим изменений.

✓  **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о случаях, когда другие люди были закрыты для новой или уточняющей информации о них. Как они себя чувствовали? Чего они хотели от окружающих?

### ✓ 3. Избавьтесь от чрезмерной сосредоточенности на себе

Скажите участникам: “Вы можете пропустить многое из того, что говорит или делает другой человек, если чрезмерно сосредоточены на себе. Вполне нормально, что вы хотите осознавать себя во время взаимодействия, но когда вы чрезмерно сосредоточены на себе, возникает проблема. Трудно быть сострадательным к другим или валидировать то, что они говорят или делают, когда вы на них не сосредоточены”.

Когда мы слишком сосредоточены на себе, могут произойти две вещи. Во-первых, это может привести к тому, что мы будем говорить в основном о себе. Хотя в этом нет ничего плохого, слишком большое внимание к себе вызывает у других ощущение, что они не очень для вас важны. Обычно это не способствует положительному взаимодействию. Во-вторых, сосредоточенность на себе во время взаимодействия может привести к тревоге [19] по поводу того, как мы это делаем и что о нас подумают люди. Из-за этой тревоги мы можем либо начать избегать людей, либо хранить молчание в их присутствии. Избегать людей и держать рот на замке в присутствии окружающих — не самый эффективный способ завести друзей или сохранить их.

- ✓ **Данные исследований.** Данные о социальных фобиях [20, 21] свидетельствуют, что люди, которые излишне озабочены присоединением к группам или разговорам в них, часто слишком сосредоточены на себе или на том, что о них думают. Эффективная терапия заключается также в том, чтобы заставить этих людей направлять все свое внимание на людей, с которыми они взаимодействуют. Возможно, им придется практиковать это много раз, но обычно это весьма помогает снизить уровень тревожности при общении.

**Практическое упражнение.** Проведите две ролевые игры, в которых попросите клиентов менять направленность их внимания. В первой ролевой игре попросите участников предъявить к себе высокие требования, т.е. представить себе, что им нужно быть остроумными и интеллектуальными в любое время и постоянно следить за тем, как они придерживаются этого стандарта. Во второй ролевой игре попросите участников снизить ожидания от самих себя и сосредоточиться только на том, что говорят другие люди. После ролевой игры попросите участников поделиться своими субъективными ощущениями и рассказать, как бы они оценили свой уровень беспокойства (по шкале от 0 до 100), а также дать отзывы о своей эффективности. Вы также можете попросить других членов группы дать отзывы.

#### 4. Оставайтесь в настоящем

Еще один важный навык — оставаться в настоящем. То есть нужно слушать людей в реальном времени, вместо того чтобы планировать, что сказать после, или думать о последствиях того, что говорят люди.

#### ✓ 5. Боритесь с многозадачностью

Скажите участникам: “При взаимодействии с кем-то важно не стараться быть многозадачным. Ни с кем не переписывайтесь, не отвечайте на телефонные звонки и не звоните сами во время беседы. Если разговор важен, возможно, вам даже придется отключить мобильный телефон. В группах не смотрите через плечо собеседника, пытайтесь увидеть, нет ли кого-то интереснее, с кем можно было бы поговорить. Людям трудно почувствовать, что они для вас важны или что вы о них заботитесь, если вы часто ослабляете уделяемое им внимание”.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться случаями, когда собеседники обращали внимание на что-то или кого-то еще во время взаимодействия. Как они себя при этом чувствовали?

#### ✓ 6. Не осуждайте и не старайтесь быть правыми во всем

Оценочные мышление, тон голоса и утверждения отталкивают людей и возникают из-за уверенности в том, что мы правы, а другие ошибаются. Это неэффективный подход к межличностным отношениям.

Попытки всегда быть правым могут оказаться смертельными для поиска и удержания друзей. Люди не хотят всегда ошибаться. Это заставляет их думать, что мы не уважаем их точку зрения, и тогда они начинают нас избегать.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать, с какими навыками осознанности по отношению к другим людям у них наибольшие трудности. Обсудите способы практики осознанности по отношению к окружающим.

## ✓ В. Описание

Что касается осознанности по отношению к другим, то описание включает в себя несколько аспектов.

### ✓ 1. *Описывайте то, что наблюдаете на самом деле*

Ключевые слова в вышеприведенном заголовке — “описывайте” и “на самом деле”. Описывая то, что наблюдаем, мы говорим “кто”, “что” и “где”. Мы также можем описывать собственные мысли, чувства или ощущения — как что-то пахнет или какой имеет вкус, что мы видели, слышали или делали. Ключ к описанию, как отмечалось в обсуждении навыков осознанности в главе 7, состоит в том, чтобы отличать то, что мы наблюдаем внутри себя (например, мысли, чувства, ощущения, образы), от того, что мы наблюдаем за пределами самих себя.

### 2. *Откажитесь от оценочных мыслей и слов*

Оценочные мысли и высказывания очень часто мешают описанию. Вместо того чтобы просто отметить, что кто-то делает или говорит, мы добавляем оценку “хорошо” или “плохо” к тому, что наблюдаем. Кроме того, мы обычно предполагаем не только то, что мы правы, но и что Вселенная должна руководствоваться нашим определением правильности. Наилучший способ сохранить друзей и повысить эмоциональную близость с людьми — заменять оценочные мысли и слова описательными.

### 3. *Не делайте предположений относительно других людей*

Нужно избегать предположений о том, что думают другие люди, как они себя чувствуют, что они должны делать или чего они на самом деле хотят или не хотят. Такие предположения и интерпретации других людей могут вызывать бесконечное количество проблем в отношениях. Это особенно верно, если мы не утруждаем себя проверкой фактов. Чтобы строить и поддерживать отношения, важно рассматривать предположения и интерпретации как гипотезы, которые нужно проверить, а не как известные факты.

Напомните участникам: “Помните, вы можете описывать только то, что воспринимаете своими органами чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). Никто никогда не наблюдал чьи-то мысли, мотивы, намерения, чувства, эмоции, желания или личные переживания. То, что мы можем наблюдать и, следовательно, описывать, — все это в нас самих”.

В межличностных отношениях сенситивные люди часто могут сделать правильный вывод о том, что происходит с другим человеком, даже когда тот ничего не сообщает. Как мы увидим далее в разделе, посвященном валидации, возможность “читать” других людей благодаря осведомленности о них и произошедших событиях, а также благодаря невербальной коммуникации, имеет очень большое значение. Однако, даже если мы хорошо знаем людей или знаем все, что произошло в определенной ситуации, мы все равно должны быть готовы к тому, что можем ошибаться. Мы можем проверить факты, задавая вопросы, а иногда и наблюдая, как люди реагируют на то, что мы говорим и делаем.

#### **4. Не подвергайте сомнению мотивы и намерения других людей**

Еще одна вещь, которая может быть очень вредной для отношений, — это подвергать сомнению мотивы и намерения других людей. Людям кажется, что мы их отталкиваем, когда сомневаемся в их мотивах. Наиболее распространенным примером является предположение, что если слова или действия произвели определенное впечатление, то оно было ожидаемо. Например, слишком легко предположить, что “если мне кажется, что вы мной манипулируете, когда что-то говорите или делаете, то это значит, что вы намеревались мной манипулировать” или что “если я злюсь на то, что вы сделали, то вы намеревались меня рассердить”.

Также часто подвергают сомнению мотивы людей те, кто с трудом доверяет людям. Однако недоверие к конкретным людям без веских причин препятствует формированию дружеских отношений и мешает сближению.

#### **✓ 5. Предоставьте другим людям кредит доверия**

Предоставление другим людям кредита доверия — очень эффективный навык для поддержания отношений. Даже если у вас есть основания полагать, что у другого человека есть какие-то плохие намерения, как правило, всегда присутствует хотя бы небольшая вероятность того, что это не так. Помните, что всегда легче проверить факты, если вы предоставили кредит доверия. Как и в случае с противоположным действием, важно предоставлять кредит доверия целиком и полностью — это означает признать, что ваши мысли о намерениях другого

человека могут быть ошибочными и что у него на самом деле могут быть благие намерения [22].

**Предмет обсуждения.** Попросите участников поделиться ситуациями, когда они предполагали, что кто-то имел злоумышленные намерения, и только позже узнали о своей ошибке. Спросите у участников, предоставляют ли им кредит доверия.

### **6. Позвольте другим завоевать ваше доверие**

Многие люди, которые испытывают проблемы с доверием, имеют ошибочное представление о процессе установления доверительных отношений. Например, они будут настаивать на том, что установление доверительных отношений требует времени, как будто время само по себе приводит к повышению доверия. На самом деле доверие устанавливается тогда, когда вы идете на риск, решив дать другим возможность доказать свою надежность; когда такие люди доказывают на деле, что им можно доверять, между вами устанавливаются доверительные отношения. Без осознанности к другим могут потребоваться месяцы или даже годы, прежде чем выпадет возможность завоевать доверие. При этом и укрепляется вера в то, что доверие "требует времени". С другой стороны, участники могут активно позволять другим завоевывать их доверие. Конечно, если поведение других доказывает, что на них нельзя положиться (например, они намеренно пользуются преимуществами), решение прекратить им доверять будет разумным.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников подумать о примерах, в которых они либо предоставили другим кредит доверия, либо не сделали этого. Попросите привести примеры ситуаций, когда другие давали им шанс завоевать их доверие [22].

Слишком мало доверия, как и слишком много, может стать настоящей проблемой. Паранойя — это постоянная убежденность в том, что люди вредят нам или манипулируют нами, в то время как этому нет никаких объективных доказательств. Ясно, что паранойя не сулит ничего хорошего для построения близких отношений. Однако противоположностью паранойе может быть патологическое доверие. Сюда относятся вера всему, что нам говорят, и отсутствие сомнения в людях или в их мотивах, несмотря на доказательства того, что они могут быть ненадежными.

Если мы по наивности вступаем в отношения с ненадежными или нечестными людьми, это также может помешать нам находить друзей и строить близкие отношения. После того как мы пострадали от

подобного человека, нам может быть трудно начать все сначала в новых отношениях. Быть осознанным не означает наивного отношения к фактам человеческой природы, игнорирования отрицательной информации о ком-то или предупреждающих сигналов о том, что отношения могут получиться не такими, на какие мы надеемся.

## ✓ Г. Участие

В случае осознанности по отношению к другим людям участие означает вовлеченность в отношения. Иными словами, это означает полностью погрузиться в разговор, групповую деятельность или отношения. Это означает отказ от пребывания вне группы или отношений.

### ✓ 1. Участвуйте во взаимодействии

Мы можем вступить в разговор или позволить ему полностью поглотить нас, при этом не вступая немедленно в постоянные отношения. Оставаться в настоящем означает участвовать в настоящем.

### 2. Плывите по течению

В общении с людьми или групповой работе следует плыть по течению, а не пытаться управлять потоком, контролируя каждое действие, решение и взаимодействие так, как если бы от этого зависела наша жизнь или благополучие.

Плыть по течению не означает отказаться от контроля над всем. Когда отношения абьюзивны или когда люди хотят, чтобы мы действовали вразрез с нашими нравственными устоями или таким образом, который заставит нас чувствовать себя крайне неловко, важно контролировать хотя бы свои действия.

Очень важно иметь хоть какой-то контроль над другими людьми, когда эти другие — наши дети или дети, которые находятся на нашем попечении, или наши подчиненные, за работу которых мы несем ответственность. Наличие контроля может также иметь важное значение при общении с людьми, которые потенциально могут причинить нам боль (например, те, кто тратит наши деньги, одалживает нашу собственность или распоряжается ею, пишет о нас ложь в Интернете и т.д.).

### 3. Становитесь единым целым с коллективом

После того как мы стали принимать участие в разговоре или групповой работе, нам нужно стать единым целым с взаимодействием, прекратив сосредоточиваться только на себе и сопротивляясь желанию отступить после того, как мы в это ввязались.

**Практическое упражнение.** Раздайте форму *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 12а: определение осознанности по отношению к другим людям*. Объясните задание. Дайте участникам время отметить наиболее осознанный ответ в каждой паре. Обсудите ответы. Если позволяет время, спросите участников, случались ли у них ситуации, когда им было непонятно, какой из двух вариантов планов действий будет наиболее искусным. Правильные ответы для *Раздаточного материала 12а* — 1Б, 2Б, 3А, 4А, 5А, 6А, 7Б, 8Б, 9Б, 10А, 11Б, 12Б.

### XIII. Как завершить отношения (Межличностная эффективность: раздаточный материал 13–13а)

**Важно.** Выход из деструктивных отношений и отношений, которые мешают следовать к важным целям, иногда может оказаться более сложным, чем построение новых отношений.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 13: завершение отношений.** Навыки выхода из отношений, описанные в этом раздаточном материале, взяты из навыков осознанности (мудрый разум), навыков эмоциональной регуляции (решение проблем, справляться заранее, противоположное действие) и навыков межличностной эффективности (ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ). Единственным новым навыком является навык заботы о собственной безопасности при выходе из опасных для жизни или основанных на насилии отношений. Ключ к обучению этим навыкам состоит в том, чтобы сделать их значимыми для участников, обсуждая отношения, из которых они уже вышли, планируют выйти или хотели бы выйти.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 13а: определить способ завершения отношений (дополнительно).** Вы можете использовать эту форму, если у вас есть дополнительное время во время сессии, или раздать ее в качестве домашнего задания, а затем обсудить на следующей сессии. Вы также можете ее пропустить. Правильные ответы перечислены в конце учебных заметок этого раздела, а также в конце рекомендаций по методике обучения в этой главе.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 10: завершение отношений (дополнительно).** Раздайте эту форму только тем, кто думает о завершении отношений. Если они пытаются прекратить абьюзивные или опасные отношения, просмотрите ее с ними и подчеркните необходимость обратиться в службы "Насилию.нет", чтобы проконсультироваться с квалифицированным специалистом и спланировать, как себя обезопасить. Как и в случае с предыдущими формами, напомните участникам о применении такого навыка осознанности "что", как описание (см. *Осознанность: раздаточный материал 4*) при описании событий и того, что они или другие сказали или сделали. Уделите некоторое время, помогая участникам выяснить, как кратко сформулировать основные проблемы, которые вызвали у них желание завершить отношения.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 1: "за" и "против" применения навыков межличностной эффективности (дополнительно).** Эту форму также можно использовать при обучении этому набору навыков.



✓ **А. Завершение важных отношений требует ясного мышления и деликатности**

Важные отношения бывают самыми разными. Дружеские отношения, брак или другие партнерские отношения, отношения между родителями и детьми, отношения между братьями и сестрами, трудовые отношения, психотерапия или консультации — это только некоторые из самых важных. Каждый из этих видов отношений различается по степени, в которой они способны ухудшить или улучшить качество нашей жизни.

✓ **Б. Принимайте решение о завершении отношений в мудром разуме и никогда — в эмоциональном**

Даже если мы состоим в хороших отношениях, у нас нередко возникает кратковременное желание прекратить их, когда мы расстроены, озлоблены или несчастны. Обычно эти чувства проходят, и мы о них забываем. К сожалению, многие люди прекращают отношения на эмоциях. Если бы они подождали, пока эмоции пройдут, воспринимаемая ценность этих отношений была бы совершенно иной.

**1. Сильная негативная эмоция может привести к эскалации конфликта**

Когда мы сильно возбуждены, наше поведение зависит от настроения, и способность рассматривать отношения с точки зрения долгосрочной перспективы снижается. Кроме того, наша способность ясно мыслить, эффективно общаться или решать проблемы в отношениях становится ограниченной. Сильное отрицательное возбуждение может также подпитывать оценочность мышления, что приводит к эскалации конфликта. При эскалации конфликта мы можем прекратить отношения в припадке крайнего гнева или разочарования. Оглядываясь назад, мы можем сожалеть об этом. Также может оказаться, что воскресить отношения уже невозможно.

**2. Заблаговременно анализируйте причины выхода из отношений**

Прежде чем принять окончательное решение, может быть полезно выписать плюсы и минусы продолжения отношений и выхода из них.

**3. Завершайте деструктивные отношения**

Скажите участникам: «Отношения деструктивны, если они разрушают либо само качество взаимоотношений, либо аспекты вашей личности,

такие как ваше физическое тело и безопасность, ваше чувство собственного достоинства и чувство целостности или способность стремиться к счастью и душевному равновесию”.

#### **4. Завершайте отношения, которые серьезно ухудшают качество вашей жизни**

Продолжайте: “Отношения влияют на качество жизни, если они препятствуют достижению важных для вас целей, вашей способности наслаждаться жизнью и делать то, что вам нравится, вашим отношениям с людьми (которые могут вызвать возмущение у излишне ревнивого друга или партнера) или благополучию людей, которых вы любите”.

#### **5. Оставайтесь в отношениях, если дороже их сохранить, чем завершить**

Пример отношений, в которых цена завершения может быть выше цены их сохранения, — человек заботится о партнере, страдающем дегенеративным поражением мозга, которое приводит к полному изменению личности. Партнер, который когда-то был любящим, теперь элится, часто теряет контроль над собой, не в состоянии самостоятельно позаботиться о себе и не узнает человека, который за ним ухаживает. Тот, кто опекает, может расценивать пребывание в таких отношениях как свой нравственный долг, и завершение отношений может привести к сильным угрызениям совести и чувству вины. В такой ситуации, однако, важно, чтобы он нашел способы поддержания определенного качества своей жизни — как в отношениях, так и вне их.

#### **6. Важно различать вину, которая обоснована и не обоснована в решении завершить отношения**

Вина обоснована, когда совершенное или предполагаемое действие нарушает важные для нас нравственные нормы. Напротив, вина не обоснована, если не связана с нарушением важных для нас нравственных норм. Необоснованная вина часто возникает, когда мы излишне заботимся о том, что подумают о нас другие, а не о том, что думаем мы сами (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8а и 11*).

#### **✓ В. Примените навык решения проблемы, чтобы наладить конфликтные отношения**

Решение проблемы может быть эффективным способом восстановления отношений, если эти отношения важны для вас и у вас есть основания для надежды.

### **1. Решение проблемы может потребовать серьезной работы над отношениями**

Скажите участникам: “В отношениях с другом, партнером или другим человеком, с которым вы очень близки, вам может потребоваться серьезная работа над отношениями. Чтобы начать решать проблемы, просмотрите шаги по решению проблем в бланке *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12*. Также может быть полезно воспользоваться учебником по взаимоотношениям или другим набором рекомендаций. Например, в книге *The High-Conflict Couple* (“Конфликтная пара. Как найти мир, близость и научиться уважать партнера. Поведенческая терапия”), написанной для пар Аланом Фрузетти [23], дается множество рекомендаций, которые могут быть полезны в любых конфликтных отношениях”.

### **2. Решение проблемы может потребовать помощи от других людей**

В браке или в партнерских отношениях для решения проблемы может потребоваться семейная психотерапия. В отношениях с родственником вам, возможно, придется обратиться за помощью к другим родственникам. На работе может потребоваться работа с медиатором. Если вы решили сохранить отношения, но отделиться и увеличить количество личного времени, то может быть полезным присоединиться к группе поддержки.

## **✓ Г. Справляйтесь заранее и планируйте, как завершить отношения**

Обратитесь к главе 9, разделу XVI и бланку *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19* для получения дополнительной информации о том, как преодолевать будущие трудности.

### **1. Решите, как завершить отношения: в письменной форме, по телефону или лично**

Скажите участникам: “Решение о том, как завершить отношения, будет в значительной степени зависеть от типа отношений, которые у вас есть, от того, как долго вы в них состоите, и от степени близости с человеком”.

### **2. Заранее напишите сценарий**

Скажите участникам: “Напишите заранее, что вы хотите сказать и как вы хотите объяснить свое решение. Если вы завершаете отношения в письменной форме, например посредством заявления об увольнении

с работы или по электронной почте с другом по переписке, попросите кого-то, кому вы доверяете, прочитать перед отправкой то, что вы собираетесь сказать. Несмотря на все ваши усилия, в ваше письмо очень легко могут проникнуть оценочные, снисходительные или грубые комментарии. Чтобы заметить их, будет полезен взгляд со стороны”.

### 3. Репетируйте, что вы будете говорить

Продолжайте: “Если вы собираетесь завершить отношения по телефону или лично, представьте себе, что вы скажете, как вы это скажете и когда вы это скажете. Практикуйте перед зеркалом, говоря то, что вы хотите сказать. Практикуйте с близкими друзьями и получите их отзывы о том, как это звучит”.

### 4. Позаботьтесь о трудностях заранее

Скажите участникам: “Заранее отрепетируйте, что вы скажете или сделаете в ответ на то, что может сказать или сделать другой человек. Здесь важно попытаться предугадать, что действительно может сказать или сделать другой человек, и подготовить различные ответы”.

## ✓ Д. Будьте прямолинейны: применяйте навыки ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ

Важные отношения обычно нельзя завершить механическим применением навыков ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ, как приведено в форме *Межличностная эффективность: раздаточный материал 5–7*. Тем не менее эти шаги могут помочь выстроить разговор о завершении отношений.

### 1. ПОПРОСИ

Скажите участникам: “Самое главное в начале — говорить прямолинейно и четко. Опишите проблемы во взаимоотношениях, которые заставили вас принять решение об их завершении. Четко выскажитесь, как вы к этому относитесь, и заявите, что теперь вы хотите завершить отношения. Попросите собеседника подтвердить, что он понял, что отношения завершены, и, если возможно, подкрепите их завершение, указав другому человеку полезность их завершения для вас обоих. Если это не так, сосредоточьтесь на том, что хорошо завершить отношения в ваших общих интересах”.

### 2. попрОСИ

Поощряйте участников: “Будьте осознанны и проявите уверенность. Если вы уверены, что завершение отношений в ваших интересах,

важно не уступать уговорам об их сохранении. Это может быть особенно важно, если вы более важны для другого человека, чем он для вас. Будьте осторожны, не доводите до крайности, если вы не хотите полностью обрывать все контакты с другим человеком. Например, вы можете хотеть получить развод, прекратить сексуальные отношения или съехать из квартиры, которую снимаете вместе со своим соседом, но все равно остаться друзьями. Таким образом, важно не сжигать больше мостов, чем вам нужно. Даже если вы не готовы вступать в переговоры о том, прекращать ли отношения, будьте готовы обсудить, как их завершить, если это представляется вам возможным”.

### ✓ 3. ДРУГ

Человек, который завершает отношения, обычно находится в сильной позиции. Таким образом, навыки ДРУГ особенно важны в такой ситуации. Скажите участникам: “Будьте вежливы. Подавление атак, угроз, критики и снисходительных слов и выражений может быть чрезвычайно полезным для сглаживания конца отношений. Это может быть очень трудно сделать, когда чувство вины может вызвать желание обвинять и осуждать другого человека. Хотя вы, возможно, уже знаете, что вы завершите отношения независимо от того, что скажет другой человек, выслушайте его и валидируйте его точку зрения. Это поможет вам обоим принять решение о таком завершении отношений, которое причинит наименьший вред другому человеку”.

### 4. ЧЕСТЬ

Скажите участникам: “И наконец, будьте честными и не оправдывайтесь. Если вы хотите завершить отношения, сохранив самоуважение, вы должны быть честными относительно проблем (даже если вы тактичны в том, как вы их формулируете) и не приносить в жертву свои ценности или целостность. Это может быть особенно сложно, когда причиной завершения отношений стало то, что вы изменились, а не то, что другой человек совершал поступки, которые сделали эти отношения невыносимыми для вас”.

### ✓ Е. Практикуйте противоположное действие к любви, если это необходимо

Скажите участникам: “Даже если вы знаете, что отношения должны завершиться, иногда это не означает конец любви. Такое часто бывает, когда вы любите человека, но понимаете, что эти отношения либо деструктивны, либо не совместимы с вашими жизненными целями. Несовместимые

ценности, карьерные требования, благополучие детей, нежелание переезжать в отдаленные места и многие другие соображения могут сделать невозможным союз между двумя людьми, которые очень любят друг друга”. Продолжайте: “Главный вопрос заключается в том, что случится с качеством вашей жизни, если вы перестанете любить другого человека: улучшится оно или ухудшится. В одних ситуациях чувство любви улучшает жизнь. В других случаях это не так. Например, женщина, пристрастившаяся к наркотикам, которая любит наркомана, может нуждаться в этих отношениях, чтобы получать наркотики. Несмотря на то что ее партнер может предлагать ее другим мужчинам, чтобы заработать деньги на наркотики, она все равно может любить его, и ей будет очень трудно завершить их отношения. Также это часто случается и в отношениях, основанных на насилии. Плохое отношение не всегда означает конец любви. В этих ситуациях, чтобы не возвращаться к деструктивным отношениям, может потребоваться противоположное действие для эмоции любви (как описано в бланке *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 11: выбор противоположного действия*)”.

#### ✓ Ж. Прежде всего, позаботьтесь о своей безопасности

Обратите внимание участников: “Очень важно осознать, что в отношениях, в которых присутствует насилие или в которых вы опасаетесь за свою жизнь, очень важно получить соответствующие рекомендации о том, как безопасно из них выйти. Завершение многих насильственных отношений — крайне опасный период. Таким образом, следует отнестись со всей серьезностью к возможным рискам, если ваш партнер применял к вам физическое насилие или угрожал вашей жизни. В этих случаях может потребоваться безопасное жилье и план безопасного прекращения отношений. Позвоните на местную “Горячую линию” по защите от домашнего насилия и попросите о помощи. Также важно получить совет от профессионала, который прошел специальное обучение и имеет опыт в работе с людьми, состоящими в абьюзивных отношениях”.

**Примечание для тренеров.** Настоятельно советуйте клиентам, прежде чем завершать отношения, в которых они подвергались насилию или в которых угрожали их жизни, обратиться на сайт <https://nasiliu.net> или позвонить по телефону: 8(800)700-06-00, чтобы проконсультироваться с квалифицированным специалистом и спланировать, как себя обезопасить. Кроме того, если вы не прошли специальное обучение и не имеете опыта работы с лицами, подвергшимися насилию в отношениях, важно направлять клиентов к специалисту, который имеет такую подготовку и опыт (или получить его консультацию).

**Практическое упражнение.** Раздайте участникам бланк *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 13а: определить способ завершения отношений* и объясните задание. Дайте участникам время отметить наиболее эффективный ответ в каждой паре. Обсудите ответы. Если позволяет время, попросите участников назвать ситуации, когда им было непонятно, какой из двух вариантов действий будет наиболее эффективным.

Правильные ответы для *Раздаточного материала 13а* — 1Б, 2Б, 3Б, 4А, 5Б, 6Б, 7Б, 8Б.

#### XIV. Обзор навыков: следование срединному пути (Межличностная эффективность. Раздаточный материал 14) [1]

**Важно.** Этот набор навыков помогает участникам эффективно управлять собой и своими отношениями посредством 1) диалектики, или уравнивания принятия и изменения; 2) валидации, или работы над принятием; 3) стратегий изменения поведения, или работы над изменениями путем управления последствиями.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 14. Обзор: следование срединному пути.** Бегло просмотрите этот обзорный раздаточный материал. Выделите на него больше времени, если вы используете его для повторения уже изученных навыков. Если вы только обучаете некоторым навыкам из этого раздаточного материала, попробуйте полностью его пропустить. Не обучайте новому материалу при просмотре этой формы, если только вы не планируете пропустить соответствующие раздаточные материалы.

**Рабочий лист.** Нет.

##### ✓ А. Следование срединному пути

Срединный путь — это гармония с такой реальностью, какая она есть. Срединный путь требует тонкой настройки противоположностей, которые, в свою очередь, порождают движение, скорость и поток жизни, например принятие реальности и ее одновременное изменение; валидация себя и других, а также указание на ошибки; работа и отдых; подтягивание и ослабление струн скрипки.

Следование срединному пути не означает 50% одной точки зрения и 50% — другой. Это также не означает, что центр находится между двумя противоположностями. Следование срединному пути состоит в том, чтобы отойти от экстремальных эмоциональных реакций, действий и мышления в сторону сбалансированных и интегративных реакций на жизненные ситуации. Следование срединному пути позволяет двигаться в сторону крайности, а затем возвращаться в состояние равновесия.

## Б. Диалектика

Диалектика учит, что все вещи взаимосвязаны и находятся в постоянном изменении. Она прокладывает путь к срединному пути, т.е. к уравновешиванию противоположностей.

## В. Валидация

Навыки валидации необходимы во всех отношениях. Они сообщают, что чувства, мысли и действия человека понятны, учитывая прошлую или нынешнюю его ситуацию. С другой стороны, валидация не означает подтверждения необоснованного и недействительного. В предлагаемых здесь навыках рассматриваются и более подробно изучаются навыки валидации, изученные ранее в этом модуле как часть навыков межличностной эффективности. Другими словами, глубже изучается “У” в акрониме ДРУГ.

Следствием вышесказанного является то, что опыт переживания сильной *инвалидации* может быть травматичным. Когда это происходит, обычно требуется восстановление самооценки.

## ✓ Г. Стратегии изменения поведения

В навыках изменения поведения используются поведенческие принципы ситуационного управления (т.е. использование последствий) и контроль стимулов для подкрепления желательного поведения или ослабления нежелательного.

## XV. Диалектика (Межличностная эффективность: раздаточный материал 15–16в) [1]

**Важно.** Диалектическая позиция необходима для следования срединному пути, поскольку она снижает чувство изоляции, сглаживает конфликты и примиряет противоположности.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 15: диалектика.** В этом раздаточном материале кратко изложены основы диалектического подхода.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16: как мыслить и поступать диалектично.** Этот бланк дополняет *Раздаточный материал 15* и приводит примеры конкретных способов того, как поступать диалектично.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16а: примеры противоположностей, которые могут быть одновременно истинными (дополнительно).** Этот раздаточный материал может быть весьма полезен для дискуссий на сессиях, чтобы продемонстрировать, как противоположности могут быть одновременно истинными.



**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16б: достижение равновесия важных противоположностей (дополнительно).** Этот раздаточный материал может быть весьма полезен во время обсуждения того, как уравновесить жизненные модели, а также при выполнении домашних заданий с целью определить, какие жизненные модели нуждаются в уравнивании.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16в: определение диалектики (дополнительно).** Используйте этот раздаточный материал, если у вас есть дополнительное время, или выдайте его в качестве домашнего задания, а затем обсудите на следующей сессии. Правильные ответы перечислены в конце методических рекомендаций в этом разделе, а также в конце введения к этой главе.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 11: практика диалектичности; Межличностная эффективность. Рабочий лист 11а: контрольный список стратегий диалектики; Межличностная эффективность. Рабочий лист 11б: замечайте, когда вы не диалектичны.** Эти рабочие листы представляют три различных формата для записи практики диалектичности. *Рабочий лист 11* предлагает участникам практиковать свои навыки диалектики только дважды между сеансами. *Рабочий лист 11а* дает инструкцию участникам в отношении практики и предоставляет множество возможностей для записи практики каждого навыка. *Рабочий лист 11б* способствует повышению информированности участников о том, когда они не диалектичны в своих взаимодействиях, а также в отношении отрицательных результатов, которые часто следуют за недиалектическим поведением. Этот рабочий лист заменяет бланк "За и против", поскольку его назначение — мотивировать на то, чтобы действовать диалектично.

## ✓ А. Для чего быть диалектичными

- ✓ Диалектика помогает держаться подальше от крайностей и следовать срединному пути в своих мыслях и действиях. Это мировоззрение, а также способ разрешения разногласий и поиска истины.

## ✓ Б. Что такое диалектика

Диалектический подход основывается на четырех основных идеях.


### ✓ 1. Вселенная состоит из противоположностей и противоборствующих сил

Для всего, что существует, есть своя противоположность. Если есть внутреннее, то должно быть и внешнее; если есть свет, то должна быть и темнота; если есть верх, то должен быть и низ; если есть толстый, то должен быть и тонкий; если есть мужчина, то должна быть и женщина; если есть положительный электрический заряд, то должен быть и отрицательный; если есть что-то, то должно и не быть ничего (физики, пытавшиеся выявить наиболее элементарную частицу вещества, в результате нашли антивещество). Каждая часть складывается в целое,

и каждое целое состоит из частей. Невозможно понять что-то, не поняв его противоположности.

Все, что существует, состоит из противоборствующих сил, которые объединяют вещи и создают постоянные изменения. Без гравитации мы не удержались бы на поверхности планеты. Электроны связаны между собой и с ядром атома с помощью электромагнетизма.

- ✓ Согласно диалектике противоположные точки зрения могут быть одинаково истинными. Когда мы задумываемся о том, что упустили из виду (например, рассматриваем точку зрения, противоположную нашей), то можем обрести синтез обеих частей. Именно так мы можем оторваться от места, где находимся, и изменить происходящее.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите с участниками мысль о том, что все во Вселенной состоит из противоположностей.

## ✓ 2. Все в мире взаимосвязано

Диалектика напоминает нам о нашей взаимосвязи с Вселенной. Понимание взаимосвязи всего со всем приводит к пониманию нашего влияния на других людей и их на нас. Так проще понимать и валидировать и себя, и других.

Этому утверждению можно обучать с трех точек зрения, описанных ниже.

### а) Мы все связаны друг с другом физически

Чтобы продемонстрировать это, попросите участников заметить, что воздух, который они выдыхают, превращается в дыхание других участников. Попросите их заметить, что их ноги касаются пола, на который опираются ноги всех членов группы в этом помещении. Этот этаж соединен с холлом; холл переходит в ступеньки, ведущие на тротуар; улица идет к окраинным кварталам, а из них выходит дорога, идущая в горы; горы, в свою очередь, касаются облаков; и т.д. Идея состоит в том, что мы можем установить прямую взаимосвязь между нами и самой дальней звездой.

### б) Каждый человек состоит из частей и одновременно является частью большого целого

Каждый человек состоит из частей (например, рук, ног, кровеносных сосудов, клеток) и одновременно является частью большего целого (например, семьи, своей корпорации, города). Части участвуют в создании целого (например, нога вносит свой вклад в целостность всего тела), и одновременно все тело (например,

кровеносные сосуды, тазобедренная кость) вносит свой вклад в составляющие его части.

*Пример.* Участники тренинга навыков не могут изменить программу тренинга навыков, в рамках которой они взаимодействуют, а без них программа не сможет существовать. Это, конечно, означает и то, что они сами неизбежно подвергнутся воздействию программы.

### ✓ в) Разобщенность — это иллюзия

Современная физика утверждает, что разобщенность — это иллюзия, вызванная тенденцией нашего мозга воспринимать объекты как отдельные. Квантовая физика, например, утверждает, что, начав поиск составляющих самой элементарной частицы материи, мы в конечном итоге обнаруживаем, что материя растворяется в пустоте.

Духовные переживания, которые документировались начиная с ранней истории человечества, свидетельствуют о том, что у людей всегда был глубокий опыт переживания реальности как единства, а Вселенной — как целостности.

**Предмет обсуждения.** У многих людей был опыт единения (т.е. переживания единства со своим окружением или всей Вселенной). Иногда эти переживания происходят в духовном контексте, но в других случаях они имеют место в совершенно светских условиях. Выясните, испытывали ли участники когда-либо такие переживания. Обсудите влияние, если таковое имеется, каждого такого опыта на жизнь того или иного участника.

**Примечание для тренеров.** Важно валидировать каждый случай переживания единения. Они могут принимать разные формы. Обычная проблема заключается в том, что такой опыт не валидируется и признается участником несущественным для себя. Часто человек, возможно, не рассказывал о таком опыте. Напомните участникам о необходимости вспомнить такие переживания, если они случались. Размышления о таком опыте могут напомнить им о том, что на самом деле они не одиноки и связаны с другими людьми и с Вселенной в целом. Характеристики духовных переживаний можно найти в форме *Осознанность. Раздаточный материал 7: задачи практики осознанности с точки зрения духовности.*

### ✓ 3. Единственное, что постоянно, — это перемены

Диалектика помогает полностью принять перемены, которые происходят непрерывно. Это, в свою очередь, помогает нам стать более гибкими. Такая гибкость облегчает вовлеченность в поток происходящего, что, в свою очередь, повышает вероятность пиковых переживаний.

Все во Вселенной постоянно меняется. Действительно, сама реальность — это процесс непрерывного преобразования. Одни изменения происходят быстро (например, распространение световых волн по воздуху или движения нашей брюшной полости при дыхании); другие — очень медленно (например, износ речного камня, когда вода омывает его, или процесс горообразования). Каждый день либо короче, либо длиннее, чем предыдущий или последующий. Цветок растет, бутон раскрывается, цветет, опадает и распадается. Звезды медленно движутся по небосводу. Земля обращается вокруг Солнца.

- ✓ *Пример.* Мы уже старше, чем были секунду назад. Наши тела находятся в процессе постоянного изменения: клетки погибают; новый воздух с новыми частицами пыли входит в наши тела; еда, которую мы поглощаем, переваривается; положение наших зубов в ротовой полости меняется, пусть даже незначительно. Если бы у нас было мощное увеличительное устройство, мы увидели бы составляющие молекул, входящих в наше тело и покидающих его. Наш мозг меняется с каждым новым переживанием, которое мы испытываем; нейроны непрерывно отправляют сообщения по всей нервной системе, приводя к ее постоянному изменению.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите высказывания: “Нельзя дважды войти в одну реку” и “Даже один голос меняет результат”.

**Значение и истина также меняются со временем.** То, что было истинным для человека в прошлом, больше не может быть таковым просто потому, что и он сам, и его окружающая среда меняются со временем. Что существовало вчера, в прошлом году или пять лет назад, уже не точно такое же. Из того, что существует сейчас, возникнет что-то новое. Реальность сама по себе эволюционирует с течением времени. Истина ни абсолютна (такая, которая никогда не меняется), ни относительна (такая, которая зависит исключительно от точки зрения). Вместо этого она эволюционирует со временем.

- ✓ *Пример<sup>6</sup>.* Мэри, Хелен и Джуди имеют по дочери. Каждая из них обладает набором ценностей, которыми руководствуется при воспитании своей дочери. Однако, поскольку их дочери становятся взрослыми, они отвергают многие ценности своих матерей.

<sup>6</sup> Этот пример (Мэри, Хелен и Джуди) и следующий (Марк, Говард и Джордж) взяты из Basseches, M. (1984). *Dialectical thinking and adult development*. Norwood, NJ: Ablex. Copyright 1984 by Ablex Publishing Corporation. Адаптировано с разрешения ABC/CLIO.

- Мария решает, что либо 1) ее собственные ценности истинны, однако она не преуспела в их передаче дочери, либо 2) ценности ее дочери истинны, и следовательно, базовые ценности, определявшие ее собственную жизнь, были неправильны, и она вряд ли заслужит уважение своей дочери. **Это взгляд на истину как на абсолют.**
- Хелен решает, что различие между ее ценностями и ценностями ее дочери не имеет значения. Она считает, что все люди имеют собственные ценности и что нет правильных или неправильных ценностей. Важно уважать чужие ценности, а не осуждать их, поэтому она уважает ценности своей дочери. **Это взгляд на истину как на относительную.**
- Джуди полагает, что ценности меняются со временем, когда взаимодействуют с изменчивыми внешними условиями. В то время, как мы все действуем в соответствии со своими ценностями, окружающая среда продолжает меняться, и из-за этого дальше меняются и наши ценности. Джуди уважает ценности своей дочери, считая, что они вытекают как из тех ценностей, которые она ей прививала, так и из собственного опыта самой дочери, отличного от опыта Джуди. Джуди не винит ни себя, ни свою дочь в ошибках и полагает, что могла бы чему-то научиться у своей дочери аналогично тому, как та в свое время училась у нее. **С точки зрения диалектики это взгляд на истину, эволюционирующую со временем.**

*Пример.* Марк, Говард и Джордж — студенты младших курсов, которым надоели постоянные тесты, письменные задания и оценки. Они теряют интерес к учебе.

- Опыт Марка заключается в том, что он учится успешнее, когда может преследовать собственные интеллектуальные интересы. Однако он также считает, что преподаватели сами знают, что требуется студентам и что нормативные курсы, письменные задания и экзамены представляют собой проверенные средства обучения. **Это взгляд на истину как на абсолют.**
- Говард считает, что студенты должны иметь возможность выбирать те курсы, которые хотят. Он не согласен с тем, что преподаватели вправе говорить студентам, что те должны учить. По его мнению, необходимость выполнять задания и сдавать экзамены — субъективное решение преподавателей, и он считает несправедливым, что те используют свой авторитет для навязывания студентам способа обучения. Он решает учиться тонкой

науке нравиться профессорам, формально выполняя их требования. Это взгляд на истину как на относительную.

- Джордж признает, что высшие учебные заведения выполняют как сертификационную функцию в обществе, так и образовательную функцию. Конфликт между этими двумя функциями — основа фрустраций, связанных с заданиями и экзаменами. Функция сертификации предполагает экзамены и оценивание; образовательная функция предполагает свободное обучение в соответствии со своими интересами. Джордж признает, что в результате постоянных изменений неизбежна эволюция отношений между высшими учебными заведениями и обществом. Он решает узнать, как может внести вклад в эту эволюцию. Он также признает, что ему придется найти компромисс между тем, что необходимо для его сертификации как будущего специалиста, и тем, что необходимо для его всестороннего образования. С точки зрения диалектики это взгляд на истину, эволюционирующую со временем.

*Пример.* Взрослые часто оглядываются на свое тяжелое прошлое и жертвы, которые они приносили для своего будущего, а затем требуют такого же отношения от молодежи. Для этих взрослых значение тяжелой работы и жертв было оправдано соответствующим временем и соответствующими обстоятельствами. Значение такого самопожертвования для тех, кто моложе, также будет развиваться в определенных условиях и с течением времени и будет иным, особенно если другие люди будут вынуждать их приносить эти жертвы.

#### ✓ 4. Изменения взаимны

Диалектика помогает анализировать, как окружающая среда влияет на нас, а мы — на нее. Это, в свою очередь, ведет к лучшему пониманию нашего собственного поведения и наших отношений. Диалектика ведет к пониманию, а не к обвинениям.

Мир — это одна большая система со многими взаимодействующими частями. Солнце, деревья, вода, фрукты, фермер, бакалейщик, учитель, друг, родитель, брат — все это взаимосвязано и влияет друг на друга. Поэтому в любой момент все вещи никогда не бывают такими же, как за секунду до или после.

Каждый человек влияет на свое окружение, так же как каждое окружение влияет на человека. “Взаимность” здесь — ключевое слово. А влияет на Б, что изменяет Б, а это, в свою очередь, изменяет А, и т.д. У каждого человека есть своя “семья”, которая оказывает уникальное

влияние на его жизнь. Такая “семья” может состоять из партнеров, детей, родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер, учителей, сверстников, психотерапевтов, тренеров и других людей. Влияние, которое эти люди из окружения оказывают на человека, столь же разнообразно, сколь и его собственное воздействие на окружающих.

*Пример.* В класс к относительно молодой и успешной школьной учительнице приходит новый ученик с трудностями в обучении. Не имея большого опыта в этой проблеме, она прилагает множество усилий, чтобы хоть чему-то его научить, и в результате он неплохо адаптируется в классе. Ученик выходит после урока, не только достаточно овладев учебным материалом, но и чувствуя себя более уверенным в своих способностях. В то же время учительница набралась опыта и теперь гораздо лучше подготовлена к обучению других учеников с подобными проблемами. Ученик и его учительница в результате выросли и развились, получив новый опыт [24].

Эмоциональная дисрегуляция — хороший пример взаимодействия между переменами и научением. Две функции эмоций — побуждать к поведению (мотивационная) и общаться с другими так, чтобы те ответили (коммуникационная). Когда эти функции блокируются окружающей средой, эмоции обостряются. Это, в свою очередь, может привести к попыткам со стороны окружающей среды заблокировать эмоции. Через какое-то время возникает порочный круг.

**Предмет обсуждения.** Опишите следующую ситуацию: мать берет Каталину (6 лет) на концерт Йо Йо Ма<sup>7</sup> с местами в партере перед сценой. Пока Йо-Йо Ма играет на виолончели, Каталина смотрит снизу вверх на сцену и ей кажется, что она видит за сценой небольшой огонь. Она шепчет матери, что там огонь. Мать смотрит и не видит. (Спросите участников, что, по их мнению, мать скажет Каталине.) Мать шепчет, что огня нет. Каталина снова смотрит и снова видит огонь. (Спросите участников, что, по их мнению, Каталина будет сейчас делать.) Каталина шепчет громче: “Там огонь!” Мать по-прежнему ничего не видит. (Спросите участников, что, по их мнению, мать будет сейчас делать.) Мать шепчет в ответ громче: “Нет, нет!” Видя это (спросите: “Что скажет Каталина?”), Каталина говорит громко: “Мама! Огонь!” Мать говорит (спросите: “Что и как?”) громко: “ТИШЕ!” После нескольких повторений мать забирает Каталину и выводит ее из концертного зала. Та чувствует себя безопаснее и успокаивается. (Спросите: “Подкрепила ли мать эскалацию эмоций Каталины?”) Увы, мать действительно подкрепила эскалацию эмоций Каталины. (Спросите: “Тем, что успокоилась, подкрепила ли Каталина эскалацию эмоций у матери и соответствующее поведение?”) Действительно, Каталина подкрепила эскалированное действие матери — уход с концерта.

<sup>7</sup> Известный американский виолончелист китайского происхождения. — *Примеч. ред.*

## В. Как мыслить и поступать диалектически

Проанализируйте с участниками форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 16*.

**Примечание для тренеров.** В начале или в конце обсуждения этого раздаточного материала может быть полезно опросить участников, чтобы выяснить, какие стратегии диалектики им требуется проработать. Или вы можете попросить их отметить те навыки, которые больше всех нуждаются в практике. Список стратегий довольно длинный, и вовсе не нужно проходить его до конца. Сосредоточьтесь на тех, которые представляют наибольшую трудность для участников.

### ✓ 1. У всего сущего есть более чем одна сторона; всегда ищите обе

#### а) Спросите мудрый разум: “Что я упускаю из виду?”

*Пример.* Требование соблюдать правила, которые были актуальными, когда человек был ребенком, к нему больше не относится, когда он взрослеет.

*Пример.* Требования корпоративной этики и распорядка дня, установленные одним работодателем, могут быть совершенно иными в другой компании или иной должности.

*Пример.* Кричать на парня: “Ты никогда не думаешь обо мне! Ты заботишься только о себе!”, когда он включил трансляцию футбольного матча, вместо того чтобы поговорить со своей девушкой.

**Предмет обсуждения.** Попросите членов группы подумать, что было упущено в третьем примере выше. Предложите более уравновешенные альтернативные объяснения того, почему бойфренд включил футбольную игру. Если группе это не удалось, можете указать следующее: женщине следует понять, что футбол — это страсть ее бойфренда и что просмотр одной игры не означает, что он не заботится о ней. Ей также следует помнить, что ее парень действительно думает о ней довольно часто. Этим синтезом противоположностей и позицией “и то, и другое” уравновешивается позиция “или-или”, которой обычно придерживаются эмоционально дисрегулированные люди. (См. раздел “Избегайте крайностей”, приведенный ниже).

#### б) Найдите зерно истины в противоположной позиции

Скажите участникам: “Старайтесь видеть все стороны ситуации и все точки зрения. Помните, что никто, включая вас, не обладает абсолютной истиной. Мудрость состоит в поиске истины в противоположных точках зрения”. Вы можете использовать примеры из формы *Межличностная эффективность: раздаточный материал 16а* (например, “Вы тверды и вы мягки”) в качестве иллюстраций.



Каждый человек обладает уникальными качествами, и разные люди имеют разные точки зрения. Такая позиция нормализует и принимает различия между людьми, вместо того чтобы считать различия причиной конфликтов. Некоторые люди считают, что все, что не соответствует их точке зрения, неправильно.

*Пример.* Во время отпуска в Европу Мэри хочет вставать рано утром, чтобы успеть увидеть все достопримечательности. Билл хочет спать и наслаждаться бесплатным завтраком, который предлагает отель. Истина, с точки зрения Мэри, заключается в том, что возможность посмотреть Европу выпадает не каждый год, а спать и полноценно завтракать они могут и дома. Спать — тратить время, выделенное на поездку. Истина, с точки зрения Билла, заключается в том, что он очень устал от своей напряженной работы и обязанностей по дому и что спать и наслаждаться неспешным завтраком — это и есть отдых.

**Предмет обсуждения.** Если позволяет время, попросите каждого участника рассказать, с какими диалектическими противоположностями из формы *Межличностная эффективность: раздаточный материал 16а* они испытывают наибольшие трудности. Также попросите участников описать любые другие противоположности, с которыми они сталкиваются. Обсудите, как прийти к единству противоположностей.

### ✓ в) Избегайте крайностей

Поощряйте клиентов избавиться от черно-белого мышления по принципу “все или ничего”. Многие люди мыслят крайностями и жестко придерживаются единственной точки зрения. Жизнь — черная или белая, плохая или хорошая. Такие люди часто испытывают трудности с получением новой информации; вместо этого они ищут абсолютные истины и неизменные факты. Цель диалектики заключается не в том, чтобы заставить участников смотреть на действительность как на “разновидности серого”, а скорее, в том, чтобы помочь им увидеть одновременно и черное, и белое и найти такой баланс, который не вычеркивает ни того, ни другого.

*Пример.* Муж был крайне обеспокоен привычкой своей жены накапливать долги, расплачиваясь их совместными кредитными карточками. Он боялся, что у нее будет столько долгов, что они обанкротятся. Первое, что ему пришло в голову, — это попытаться забрать у нее кредитные карточки. Но это оттолкнет его жену, что еще более усилит его дистресс. Второй, противоположный,

вариант заключался в том, чтобы полностью игнорировать тему денег и тем самым избегать эмоционального дистресса. Вместо того чтобы выбрать одну из этих двух крайних позиций, он решил рассмотреть оба варианта. Это помогло ему найти третий вариант, “срединный путь”: спокойно поговорить с женой о том, как сформировать общий бюджет, который они могли бы контролировать вместе.

**Предмет обсуждения.** Обсудите роль эмоций в резких заявлениях, например, когда подросток поздно возвращается домой и его отец говорит ему: “Из дома ни ногой до конца учебного года!” Попросите участников рассказать о других примерах экстремального поведения.

#### г) Достигайте равновесия между противоположностями

Скажите участникам: “Работайте над тем, чтобы уравновесить противоположности в своей жизни. Например, валидируйте себя, а также других. Принимайте реальность, но и работайте над ее изменением. Удерживайте кого-то рядом, в то же время позволяя ему уйти”.

**Предмет обсуждения.** Если позволяет время, просмотрите форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 166* и попросите участников отметить диалектические противоположности, уравнивание которых представляет для них наибольшие трудности. Также попросите участников записать любые другие противоположности, уравнивание которых представляет для них трудность. Обсудите.


#### ✓ д) Превращайте лимоны в лимонад

Делать лимонад из лимонов означает принять то, что кажется явно проблематичным, и обратить это в нечто ценное. Иными словами, это способность увидеть луч света в самом темном царстве. Например, страдание может усилить эмпатию и позволить понять тех, кто страдает. Проблемы в повседневной жизни — это возможность практиковать навыки. В самом деле, с точки зрения обучения новым навыкам отсутствие проблем станет катастрофой, поскольку нечего будет практиковать! Ключевая идея здесь, конечно, состоит не в том, что недостатки на самом деле являются достоинствами. Такая позиция инвалидирует и упрощает трудности превращения чего-то очень болезненного или нежелательного во что-то приятное или полезное.

**Предмет обсуждения.** Выясните у участников, когда у них получалось “делать лимонад из лимонов”. Какие личные трудности помогли им узнать больше о себе или повлияли на них в позитивном ключе? Обсудите.


✓ **е) Примите неопределенность**

Принять запутанность или войти в парадокс означает войти в мир, где одновременно сосуществуют “да” и “нет”, что-то является правдой и неправдой одновременно, и дать этим неопределенным противоречиям быть. Это означает чувствовать себя комфортно при столкновении с парадоксальностью и неопределенностью. Скажите участникам: “Человек может хотеть, чтобы вы были счастливы, но в то же время отказываться делать то, чего вы от него хотите. Я могу быть прав, что слишком холодно, и вы можете быть правы, что слишком жарко. Я могу делать все возможное и все равно стремиться сделать больше”.

 **Предмет обсуждения.** Прочитайте и обсудите форму *Раздаточный материал 16а: примеры противоположностей, которые могут быть одновременно истинными* или вернитесь к ней позже. Если вы не используете раздаточный материал, выясните, какие парадоксы из собственной жизни могут назвать участники.

**ж) Сыграйте роль адвоката дьявола**

Играя адвоката дьявола, оспаривайте ту или иную позицию просто ради спора или для выяснения валидности такой точки зрения. Применение этой стратегии может облегчить поиск истинности обеих позиций. Сообщите участникам: “Когда вы работаете с собственными убеждениями, полезно использовать технику двух стульев. Поставьте рядом два стула. Присядьте на один стул, чтобы выдвинуть один аргумент; присядьте на другой, чтобы выдвинуть противоположный. Перемещайтесь туда и обратно, пока не будет достигнута ясность по обеим точкам зрения”. (См. главу 7 основного учебника по ДПТ для более полного обсуждения этой стратегии.)

 **Практическое упражнение.** Выясните у участников, какие противоречия или конфликты возникали в их жизни. Выберите одно противоречие или конфликт для использования в качестве случая из практики и попросите члена группы сыграть адвоката дьявола для обеих сторон противоречия, применяя технику двух стульев. Обсудите.

**з) Использование метафор и историй**

Метафоры и истории использовались всегда, чтобы рассказывать о сложных ситуациях, которые можно понимать по-разному. Истории также являются средством выяснения, что человек упустил из вида в своем понимании. Например, человек может быть

сосредоточен на своем нежелании посещать группу тренинга навыков, решив, что поведенческие навыки не нужны для достижения его целей. Вы можете указать, что это похоже на использование лодки, у которой нет дна, чтобы переплыть реку. Попытка быть тем, кем вас хотят видеть окружающие, подобна тому, как если бы белая ворона пыталась перекраситься в черный цвет, чтобы не выделяться среди сородичей. Альтернативой здесь мог бы стать поиск стаи других белых ворон. Обучение принятию подобно способности садовника полюбить одуванчики, которые год за годом наполняют его сад независимо от всех его усилий. Ползти по горному склону, не глядя вниз, может оказаться единственным способом выжить, если это единственная дорога к безопасному месту.

**Предмет обсуждения.** Выясните у участников какие-либо истории, их собственные или услышанные ими, которые помогли им одновременно удерживать в сознании и сложность ситуации, и ее противоположности. Обсудите.

## ✓ 2. Осознайте свою взаимосвязь

✓ а) Относитесь к людям так, как вы хотите, чтобы они относились к вам

Сообщите участникам: “Помните, что если вы суровы, критичны или нечувствительны, то, вероятно, с вами будут обращаться так же”.

**Предмет обсуждения.** Обсудите поговорки “Что посеешь, то и пожнешь”, “Как аукнется, так откликнется”. Обсудите, как осознание взаимосвязи соответствует смыслу “золотого правила”. Обсудите, что применение навыков ДРУГ подобно долгосрочному инвестированию денег в банк, который будет выплачивать дивиденды, даже если не предполагается немедленная компенсация за каждый акт вашей доброты.


б) Замечайте сходства между людьми, а не различия

Легко чувствовать себя разобщенными с людьми, если думать, что они отличаются от нас. Также гораздо легче быть осуждающими и критичными в отношении тех, кто очень отличается от нас самих. Наоборот, мы склонны чувствовать себя ближе к людям, которые похожи на нас.

**Предмет обсуждения.** Выясните, с какими людьми участники чувствуют свою близость, а от каких отдалены. Спросите: “Вы больше похожи на людей, с которыми чувствуете близость, или с людьми, с которыми вы не близки?” Обсудите.

**в) Обращайте внимание на физическую взаимосвязь между всем на свете**


Скажите участникам: “Если вы обратите внимание на физический мир, то обнаружите, что все взаимосвязано со всем. Каждая часть вашего тела взаимосвязана с другой его частью, ваше тело связано с полом, который связан с внешним миром, и т.д., и т.п.”

 **Практическое упражнение.** Самое время выполнить упражнение “Принятие стулом”. Его описание приведено в разделе VI, подраздел Д (последнее из упражнений), в главе 7 настоящего руководства.

✓ **3. Принимайте перемены**


**а) Окунитесь в перемены**

Поскольку перемены являются фактом нашей жизни, нам следовало бы не только допускать их, но и полностью в них окунаться.

 **Предмет обсуждения.** Выясните у участников, когда они допускали перемены в своей жизни, даже если это было сложно. Когда было легко принять перемены? Обсудите.

**б) Практика радикального принятия перемен**


Скажите участникам: “Когда люди и отношения начинают меняться так, как вам не нравится, практикуйте радикальное принятие перемен. Позвольте тем, за кого вы ответственны, расти, развиваться и со временем меняться. Будьте терпимы к постепенным изменениям и подготовьтесь к внезапным переменам”.

 **Предмет обсуждения.** У многих людей есть проблемы с принятием перемен. Узнайте у участников, какие типы перемен вызывают у них наибольшие трудности. Обсудите, как полностью принять перемены (см. *Раздаточный материал 11*).

**в) Практика привыкания к переменам**

Поощряйте участников привыкать к переменам, намеренно внося в свою жизнь небольшие изменения.

Обратите внимание, что людям, которым не по душе перемены, это станет упражнением на противоположное действие. (См. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 9–11*.) Идея состоит в том, чтобы привыкнуть к переменам, практикуя их.

 **Предмет обсуждения.** Спросите, кто любит перемены, а кто нет. С теми, кто не любит, обсудите, как они могли бы к ним привыкнуть.

✓ **4. Помните, что изменения транзактны**

**а) Наблюдайте, как все влияет на все**

Скажите участникам: “Обратите внимание на последствия того, что вы делаете и говорите людям, и как то, что они делают и говорят, влияет на вас. Обратите внимание, как ваше настроение влияет на окружающих вас людей и как их настроение влияет на вас. Отмечайте, как ваше собственное поведение и поведение людей возникает из происходящих во времени взаимодействий, и это поможет вам избавиться от чувства вины”.

✓ **б) Избавьтесь от обвинений**

Поощряйте участников напоминать себе, что все в мире вызвано множеством взаимодействий, которые происходят во времени. Диалектика несовместима с обвинениями, поскольку она сосредоточена на том, что все имеет свои причины и что эти причины взаимодействуют между собой во времени. Обратите внимание, что вышесказанное близко к тому, что говорилось по поводу безоценочности.



**Практическое упражнение.** Если позволяет время, выдайте участникам бланк *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16в: определение диалектики* и объясните задание. Дайте участникам время выявить наиболее диалектический ответ в каждой группе. Обсудите ответы. Если позволяет время, спросите участников, возникали ли у них ситуации, в которых им было непонятно, каков наиболее диалектический вариант поведения.

Правильные ответы для *Раздаточного материала 16в* — 1А, 2Б, 3Б, 4Б, 5А, 6В, 7Б, 8Б.

## **XVI. Навыки валидации (Межличностная эффективность: раздаточный материал 17–19а) [1]**

**Важно.** Валидация чужих чувств, убеждений, переживаний и поступков имеет важное значение для построения любых отношений доверия и близости. Чтобы восстановиться после инвалидации, мы можем применять те же навыки, что и для самовалидации, наряду с проверкой фактов и признанием болезненности инвалидации.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 17: валидация.** В раздаточном материале рассматриваются феномен валидации и ее необходимость; то, что особенно нуждается в валидации, и предостережения относительно нее. Важно раскрыть эти вопросы, но если есть ясность относительно сути валидации, то раздаточный материал обычно рассматривается достаточно быстро.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 18: рекомендации по валидации.** Посвятите большую часть своего времени этому раздаточному материалу. Очень важно, чтобы участники практиковали различные типы валидации и

обсуждали проблемы, возникающие при валидации других людей. Этот раздаточный материал основан на шести уровнях валидации, которым обучают терапевты и ведущие тренинга навыков. Этот материал также может преподаваться участникам как повторение навыков ДРУГ.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 18а: определение валидации (дополнительно).** Используйте этот раздаточный материал, если позволяет время, или дайте его в качестве домашнего задания, а затем обсудите на следующей встрече. Правильные ответы приведены в конце раздела Д, а также в конце введения к этой главе.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 19: восстановление после инвалидации.** Просмотрите основные моменты этого раздаточного материала. Если у вас нет на это времени, укажите в качестве одного из домашних заданий форму *Межличностная эффективность: рабочий лист 3* и попросите участников применять те же стратегии валидации других, которые они изучили, для самовалидации.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 19а: определение самовалидации (дополнительно).** Используйте этот раздаточный материал, если позволяет время, или выдайте его в качестве домашнего задания, а затем обсудите на следующей встрече. Правильные ответы приведены в конце раздела Е, а также в конце введения к этой главе.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 12: валидация других людей.** Участники должны заполнять эту форму каждый раз, когда у них появляется возможность практиковать свои навыки валидации, даже если они этого не делали. В первой части формы участникам следует отметить, какие навыки валидации они намеренно практиковали по отношению к другим людям. Ключевым здесь является слово "намеренно", призывающее участников приложить некоторые усилия, чтобы практиковать свои навыки по отношению к окружающим. В следующей части формы участникам следует записать валидирующие утверждения, высказанные ими в чей-то адрес, равно как и любые инвалидирующие утверждения. Способность замечать собственные инвалидирующие утверждения имеет такое же важное значение, как и способность формулировать и высказывать валидирующее утверждение. Также участникам предлагается описать ситуацию, когда они практиковали валидацию, точно записывая то, что было сказано; межличностный результат от того, что было сказано; и свое самочувствие после взаимодействия. В конце формы участников просят отрепетировать валидирующие утверждения, записав, что они будут делать иначе в следующий раз (если необходимы поправки). Напомните участникам, что они вряд ли смогут точно вспомнить, что они сделали и сказали в той или иной ситуации, если не сделают записи сразу после взаимодействия.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 13: самовалидация и самоуважение.** Как и в случае *Рабочего листа 12*, напомните участникам, чтобы они заполняли эту форму каждый раз, когда у них появляется возможность практиковать навыки самовалидации, даже если они этого не делали. Адаптируйте инструкции к *Рабочему листу 12* для практики самовалидации.

## ✓ А. Что такое валидация

### ✓ 1. Валидация — это поиск зерна истины в точке зрения другого человека или в ситуации

Валидируя чужие переживания, эмоции, мысли, слова или поступки, мы подтверждаем факты ситуации.

*Пример.* Если друг говорит, что у него болит рука, мы можем посочувствовать ему или предложить помощь, таким образом подтвердив, что его рука действительно болит.

*Пример.* Если человек печалится после смерти своей собаки, мы можем признать его чувства, а также подтвердить, что обоснованно и нормально испытывать грусть после смерти любимой собаки.

*Пример.* Когда мы решаем ужинать с коллегой и он говорит, что у него мало денег, мы можем подтвердить, что слышим и понимаем его, предложив зайти в недорогое кафе.

*Пример.* Если наш гид — опытный человек, мы можем следовать за ним, подтверждая этим, что он знает, что делает и куда ведет. Его поведение имеет смысл.

### 2. Валидируя, мы сообщаем, что понимаем точку зрения другого человека

✓ Мы признаем, что все эмоции, мысли и поведение имеют причину, даже если мы ее не знаем.

*Пример.* Если Джордж забывает о встрече с Майком, Майк может признать, что это объяснимо, учитывая, сколько всего сейчас происходит в жизни Джорджа.

*Пример.* Если Сара спотыкается и ломает что-то очень ценное, чем владеет Рут, та может признать, что это была случайность.

*Пример.* Если у Дейва проблема с алкоголем и он продолжает срываться, его подруга Кейша может сказать ему о том, что понимает ощущение непреодолимости его тяги и что очень сложно избавиться от алкоголизма.

### ✓ 3. Валидация не означает согласия

Валидация не обязательно означает одобрение или согласие с тем, что другой человек делает, высказывает или чувствует. Это не означает согласие с тем, с чем вы не согласны. Это означает понимание того, из чего исходит другой человек.



*Пример.* Ваш друг выпил два бокала пива на концерте; затем, когда час спустя он ехал домой, он был остановлен полицией и получил предупреждение. Мы могли бы сказать: “Я понимаю, ты думал, что ничего такого не случится — ведь после второго бокала прошел целый час”.

**Предмет обсуждения.** Как можно валидировать, не соглашаясь? Многие люди здесь теряются. Выясните, что участники думают о том, как валидировать другого человека в следующих ситуациях. 1) В политической дискуссии человек утверждает что-то, с чем мы категорически не согласны (например, “Я вижу, что мы с вами исходим из совершенно разных политических убеждений”). 2) Человек хочет пойти на фильм, на который мы идти не хотим (например, “Я понимаю, почему ты хотела бы пойти на тот фильм. Я действительно надеюсь, что мы сможем пойти в этот раз на другой фильм”).

✓ **4. Валидация не означает признания того, что не имело места в действительности**

Валидация не означает одобрения или подтверждения того, что вообще не имело места.

*Пример.* “Если кто-то злится на вас за то, что вы съели последний кусок торта, а вы его не ели, вы можете валидировать чувства другого человека, но вы не можете валидировать то, что на самом деле именно вы съели торт”.

## **Б. Зачем валидировать**

### **1. Валидация улучшает взаимодействие с людьми**

Она показывает, что мы:

- слушаем и понимаем;
- важны;
- можем видеть факты или истину ситуации.

### **2. Валидация повышает межличностную эффективность**

Она устраняет несколько препятствий на пути к эффективности:

- психологическое давление с целью выяснения, кто прав;
- отрицательные реакции;
- гнев.

### **3. Валидация обеспечивает решение проблем, близость и поддержку**

Она также делает других более восприимчивыми к тому, что мы хотим сказать.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников вспомнить случаи, когда они чувствовали себя инвалидированными, и сопоставить их со случаями, когда они чувствовали себя валидированными. Насколько они были разными? Как они чувствовали себя в тех и других случаях? Как это повлияло на их поведение в каждом случае?

#### 4. Инвалидация болезненна

✓ *Пример.* Билл сидит на важной встрече, слушая презентацию гостя компании, и случайно роняет свой ноутбук с края стола, производя громкий шум. Его руководитель прерывается, поворачивается к Биллу и говорит: “Говорю вам, прекратите заниматься несколькими делами одновременно! У нас важный гость”. Билл чувствует себя крайне смущенным и злым, поскольку пристально следил за разговором и использовал свой компьютер, чтобы стенографировать встречу. Возвратившись домой, он рассказывает о произошедшем своей жене, которая отвечает: “Почему ты постоянно сам себе все портишь? Ты никогда не получишь повышения по службе, если так будет продолжаться!”

**Предмет обсуждения.** Спросите участников, что, по их мнению, должен чувствовать Билл после слов его руководителя и жены. Почему их реплики настолько болезненны? Чего не хватает в их ответах? Подчеркните, чего здесь недостает хоть какого-то понимания самого Билла, его поведения и чувств.

**Предмет обсуждения.** Спросите участников, что могло бы быть валидацией со стороны руководителя Билла. Разумным ответом здесь будет то, что он просто проигнорирует посторонний звук, и это будет означать, что случившееся незначительно и непреднамеренно. Затем спросите: “Что могло бы быть валидацией со стороны жены Билла?” Если у членов группы возникли проблемы с формулированием валидирующего ответа, предложите свой вариант наподобие следующего: “О, Билл, ты, наверное, очень из-за всего этого расстроился, тем более что пострадал за то, что делал полезное дело — стенографировал встречу”. Если участники говорят, что это звучит слишком слезливо, призывайте их самих сформулировать валидирующий ответ для данной ситуации.

### ✓ В. Что важно валидировать

#### ✓ 1. Валидируйте только то, что обоснованно

Очень важно валидировать только то, что обоснованно, поскольку при валидации чего-то мы не только подтверждаем это, но и подкрепляем валидируемые нами переживания, эмоции, мысли, слова или действия.

## 2. Подтверждайте факты ситуации

### 3. Валидируйте переживания другого человека, его чувства, убеждения, мнения или мысли

✓ *Пример.* Если Антуан говорит, что у него болит рука, и поэтому он не должен идти в школу в день ответственного экзамена, его мать может валидировать боль в руке, но инвалидировать идею остаться дома.

*Пример.* Если Мария боится ложиться спать без обуви, Эмма может валидировать, что это объяснимо (учитывая, что на Марию когда-то напал злоумышленник в ее постели), но инвалидировать идею, что ложиться в постель без ботинок опасно.

*Пример.* Если Хорхе расстроен после неудачи на важном экзамене, Хуан может взглянуть на его проходную оценку и валидировать то, что тот сделал все не так хорошо, как хотел, но инвалидировать идею провала.

### 4. Валидируйте страдания и трудности

В трех последних примерах мать Антуана, Эмма и Хуан валидируют страдания и трудности другого человека.

## ✓ Г. Что можно назвать валидным

Нечто является валидным, если оно удовлетворяет одному из следующих условий или всем им одновременно.

### 1. Если это уместно и имеет значение для данного случая или обстоятельств

*Пример.* Если вас спросили, считаете ли вы, что Билл Джонс является хорошим лидером, важно и целесообразно обсудить лидерские навыки и убеждения Билла Джонса; вряд ли уместно при этом говорить о том, каким ужасным лидером является Сьюзен Смит.

### ✓ 2. Если это обосновано или оправдано (фактически, логически или принято в обществе)

*Пример.* Уместно говорить, что идет дождь, если на самом деле идет дождь, но не тогда, когда небо проясняется.

### ✓ 3. Если это подходит для конечного результата (т.е. для достижения конечных целей)

*Пример.* Если Джоан (у которой есть проблема с употреблением алкоголя) говорит, что алкоголь помогает ей сразу же почувствовать

себя лучше, мы можем валидировать тот факт, что алкоголь обладает таким эффектом, но при этом инвалидировать эффективность употребления алкоголя с целью решения проблем, если Джоанн захочет подняться по карьерной лестнице.

## ✓ Д. Как валидировать

Уровни валидации, приведенные ниже и в форме *Межличностная эффективность: раздаточный материал 18*, те же самые, что и используемые терапевтами при индивидуальной ДПТ, и те же самые, что и используемые членами консультативной команды ДПТ.

По большей части, они опираются друг на друга. На каждом последующем уровне от 1 до 6 валидация усиливается.

**Примечание для тренеров.** Просмотрите *Раздаточный материал 18* и прочитайте примеры. Если позволяет время, расспросите участников о других примерах.

## ✓ 1. Будьте внимательны

Скажите участникам: “Когда вы внимательны, вы относитесь к человеку и к тому, что он говорит или делает, как к чему-то важному, требующему серьезного внимания. Проявляя внимание, мы сообщаем, что замечаем человека и он значим для нас. Помните о своих невербальных реакциях, чтобы избежать инвалидации, например закатывание глаз, покусывание губ, уход или фразы вроде “Мне все равно, что ты говоришь”.


Как отмечалось при обсуждении осознанности по отношению к другим (см. раздел XII выше), одна из наиболее важных характеристик хороших отношений — люди обращают внимание друг на друга. Люди перестанут дарить нам цветы, если мы их игнорируем, когда они это делают. Люди перестанут хотеть быть рядом с нами, если мы их игнорируем, когда они оказываются рядом.

Даже когда мы с чем-то не согласны или не понимаем, мы должны обращать внимание на поведение, убеждения и чувства людей. Как бы мы узнали что-нибудь новое или сблизились с другими людьми, если бы игнорировали их каждый раз, когда были не согласны?

Подчеркните участникам, что уделять внимание не означает соглашаться с другим человеком или одобрять его действия, эмоции и убеждения. Уделять внимание означает признавать, что другой человек жив и имеет для нас какое-то значение.

*Игнорируя человека, мы сообщаем этим, что его действия, чувства и убеждения неактуальны, незначимы или неважны для нас. Хотя по большому счету все существа важны, многое из того, что люди делают и говорят, либо несущественно, либо неактуально, либо неэффективно. Когда это так, имеет смысл временно игнорировать их, особенно если мы хотим, чтобы они прекратили то, что делают или говорят.*

*Примеры.* Мы можем игнорировать человека, когда он закатывает истерику, и обращать на него внимание только тогда, когда он сообщает, что ему нужно. Мы можем игнорировать человека, который оскорбляет нас, вместо того чтобы его атаковать. Если другой человек постоянно меняет тему в разговоре или меняет свое мнение о чем-то, мы можем игнорировать это и просто продолжать делать свое. Если комментатор телевизионных передач известен своей склонностью к преувеличению фактов, мы можем игнорировать его программу и переключиться на что-то другое.

 **Практическое упражнение.** Если это еще не выполнено, сделайте упражнение на демонстрацию вашего внимания и расположения к собеседнику, описанного в навыках ДРУГ (см. раздел VI, подраздел Б, пункт 2, “Покажите Расположение”).


## ✓ 2. Отзеркальте без осуждения


Скажите участникам: “Целью следующего уровня валидации является сообщение о том, что вы точно слышали то, что сказал другой человек. Будьте готовы к исправлению. Важно не добавлять собственные предположения и интерпретации”.

*Пример.* Человек может сказать отчаянным голосом: “Она меня ненавидит”. Чтобы валидировать это, мы можем ответить: “Итак, ты испытываешь отчаяние и действительно уверен, что она тебя ненавидит...” (Избегайте высказываний наподобие: “Это глупо, потому что ты уже должен был понять, что она не ненавидит тебя”.)

Подчеркните участникам, что повторение услышанного не означает одобрения или поощрения. Это также не подразумевает оценку эффективности или ценности. Валидация не означает, что мы обязательно соглашаемся или считаем, что это единственно возможная точка зрения. Валидация на этом уровне не требует, чтобы мы своими словами, действиями или невербальными реакциями подтверждали, что поступок другого человека соответствует эмпирическим фактам, особенно если это не так.

*Пример.* Мы можем валидировать опасение другого человека по поводу того, что кто-то ему угрожает, не соглашаясь с тем, что он на самом деле находится в опасности. Мы можем валидировать, что человек чувствует себя сердитым, не соглашаясь с тем, что вызвало его гнев.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда окружающие не слышали, что они хотели сказать. Как они чувствовали себя при этом? Обсудите.

 **Практическое упражнение.** Разбейте участников на пары. Попросите участника 1 в каждой паре описать ситуацию на прошлой неделе из своей жизни или практики навыков. Попросите участника 2 выслушать, а затем обратиться к участнику 1. Сначала участник 2 должен быть направлен на точную передачу того, что было сказано участником 1. Затем, на полпути, его рассуждение должно содержать неверное понимание услышанного. Попросите участника 1 продолжать говорить, пытаясь объяснить ситуацию собеседнику. Через некоторое время попросите участников обменяться ролями. Обсудите опыт понимания и непонимания со стороны собеседника.

### ✓ 3. “Читайте мысли”

Объясните участникам: “Уровень 3 валидации — это выяснение того, что происходит с человеком, если он прямо об этом не сообщает”.

В повседневном языке это называется межличностной чуткостью. Существует несколько способов узнать, что происходит с другим человеком. Тон голоса и язык тела, включая выражение лица, могут передавать аспекты переживаний, которые собеседник прямо не сообщает. Наблюдайте за его позой, выражением лица и поведением. Сопоставьте эту информацию с тем, что происходит, и тем, что вы уже знаете об этом человеке. Иногда достаточно знания о его жизненной ситуации, например о смерти близкого или о помолвке, чтобы предположить, что с ним происходит. Затем выскажите, что, по вашему мнению, человек может чувствовать, желать или думать. Когда кто-то знает, как вы себя чувствуете или что думаете, хотя вы об этом не сообщали прямо, это почти всегда воспринимается как валидация. Как минимум такая валидация сообщает, что вы знаете другого и валидируете его как отдельного индивида.

Чтобы практиковать этот уровень валидации, попросите участников найти слово для описания чувства, которое они заметили в другом человеке, а затем сказать другому человеку, что они заметили, как в следующих примерах.

*Пример.* “Я вижу, вы действительно в восторге от этой идеи”.

*Пример.* “Мне очень жаль, что вы не получили кредит на ипотеку в этом замечательном доме. Это наверняка сильно вас расстроило”. (Это валидирует в большей степени, чем просто уделить внимание, не произнеся при этом ни слова или сказав только: “Я сожалею”).

*Пример.* “Вы, должно быть, задаетесь вопросом, что с нами происходит, если мы так радикально изменяем график работ”.

**а) Будьте готовы признать свою неправоту**

Валидация уровня 3 может быть опасна и может нанести большой урон. Главная опасность заключается в том, что неправильное или только частично правильное описание личных переживаний другого человека будет ему навязываться. Скажите участникам: “Не опирайтесь на последствия или наблюдаемые функции поведения как на доказательства чужих намерений. Если вы чувствуете, что вами манипулируют путем неких слов или действий, не предполагайте, что целью было именно манипулирование вами. Если друг опаздывает, не полагайте, что он пренебрегает вами. Эффективная валидация уровня 3 требует, чтобы вы согласились с тем, что вы можете неправильно истолковать поступки человека”.

**б) Формулируйте свои интерпретации как предположения, а не утверждения**

Может быть полезным предлагать результаты своего “чтения мыслей” исключительно в качестве гипотез или предположений, например “Я предполагаю, что вы действительно были разочарованы этим” вместо “Вы действительно разочарованы”. Напомните участникам: “Оставайтесь открытыми для исправления. Помните, никто не может наблюдать чьи-то мысли и чувства”.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда их просили о чем-то или отказывали в просьбе, не понимая, как это повлияет на собеседника. Что они испытывали? Что бы они хотели, чтобы другие люди говорили или делали иначе? Обсудите.

✓ **4. Старайтесь понять причины**

Скажите участникам: “Посмотрите, как приобретают смысл чувства, мысли и действия человека, если мы учитываем его историю и ситуацию, в которой он оказался, даже если сами не одобряем его поведение, эмоции или поступки. Цель состоит в том, чтобы сообщить человеку, что его поведение объяснимо в свете предыдущих событий

или обстоятельств. В сущности, вы говорите: “Учитывая вашу предысторию X, как ваши переживания или поступки могут быть чем-то, кроме Y?”

Важным моментом здесь является то, что все поведение в конечном счете объяснимо и имеет смысл, если мы рассмотрим причины.

#### **а) Прошлый опыт**

Мы можем сообщить, что поведение другого человека имеет смысл вследствие истории его научения, даже если оно не имеет смысла с точки зрения происходящих событий.

*Пример.* Мы можем сказать, что имеет смысл бояться ходить по переулкам, если на прошлой неделе человек подвергся нападению в темном переулке, даже если именно этот переулок хорошо освещен, на улице день, а окрестности безопасны.

*Пример.* Мы можем сказать недавнему иммигранту в США, что для него объяснимо совершать много ошибок в английском языке, если раньше он никогда на нем не говорил.

*Пример.* Мы можем сказать кому-то, что понимаем направленный на нас гнев, учитывая, что кто-то сказал ему о том, что мы украли его деньги, даже если мы их на самом деле не крали.

*Пример.* Мы можем сказать, что объяснимо испытывать безнадежность в отношении новой программы по снижению веса, если каждая программа, которую пробовал человек до этого, оказывалась неудачной.

#### **б) Предшествующие события**

Мы можем сообщить, что поведение человека имеет смысл вследствие предшествующих событий, даже если оно не имеет смысла с точки зрения актуальных фактов.

*Пример.* Мы можем сказать, что имеет смысл брать с собой зонт, выходя на работу, если в прогнозе погоды говорится, что сегодня будет дождь, даже если день солнечный и ярко светит солнце.

*Пример.* Некто не получил приглашения на день рождения своего друга, хотя знает, что другие люди там были. Мы можем сказать, что для него имеет смысл задаться вопросом, не был ли он специально вычеркнут из списка приглашенных. Это предположение обосновано, даже если факты (неизвестные вам обоим) таковы, что его приглашение было съедено собакой.



### в) Психическое или физическое нездоровье

Мы можем сказать, что поведение человека объяснимо вследствие его психического или физического расстройства, даже если оно бессмысленно с точки зрения фактов.

*Пример.* Мы можем назвать объяснимым то обстоятельство, что кто-то быстро утомляется (и выглядит очень усталым) даже вследствие легкого напряжения, если он восстанавливается после лечения рака.

*Пример.* Мы можем назвать объяснимым то обстоятельство, что кто-то будет чувствовать себя подавленным (даже если ситуация не безнадежна), если он страдает от депрессии.

*Пример.* Мы можем назвать объяснимым, что кто-то считает нас рассерженными (обращая внимание на тон нашего голоса), даже если мы на самом деле беспокоимся, а не сердимся.

### ✓ 5. Признавайте валидное

Уровень 5 валидации сообщает о том, что переживания обоснованы, поскольку они соответствуют существующим фактам, логически корректны или эффективны для достижения конечных целей. Этот уровень валидации лежит в основе ДПТ. Это ответ "Да" на вопрос "Может ли это быть правдой?" Он предполагает поиск смысла в поведении человека как разумного или нормативного ответа на происходящее.

*Пример.* Шарон порой испытывает в группе смущение. Сейчас она посещает группу тренинга навыков ДПТ. Когда ей приходится брать слово, сидящий напротив Джон бросает на нее злые, угрожающие взгляды. После одной групповой сессии Шарон говорит участнице, сидящей по соседству: "Джон бросал на меня очень злые взгляды. Я не хочу сидеть напротив него в следующий раз". Ответ, который мог бы валидировать Шарон в отношении происходящего, будет таким: "Я тебя полностью понимаю, и я сама не хотела бы сидеть напротив него, будь я на твоём месте. На самом деле он посмотрел на тебя, когда ты заговорила".

✓ Сообщите участникам: "На уровне 5 также *действуйте* в соответствии с тем, что вы считаете валидным. Зачастую инвалидирует именно *бездействие* в ответ на то, что говорит или делает человек. Например, человек взывает о помощи в горящем доме; прибывший на место происшествия пожарный просто смотрит вверх и говорит: «Я вижу,

что вам нужно помочь», но ничего не предпринимает. Это было бы чрезвычайно инвалидирующим».


*Примеры.* «Если вас критикуют за то, что вы пропускаете свою очередь выносить мусор, признайте, что сегодня именно ваша очередь, и вынесите его. Если кто-то делится своей проблемой, помогите человеку ее решить (если только ваш собеседник просто не нуждается в том, чтобы высказаться). Если люди голодны, дайте им пищу. Признайте усилия, которые предпринимает другой человек».

Опять же, следует проявлять осторожность. Мы можем оскорбить и инвалидировать человека, если попытаемся валидировать его исходя из предшествующих событий или личных особенностей, хотя на самом деле его реакции обусловлены актуальными обстоятельствами.

✓ *Пример.* «Вас критикуют за то, что вы пропускаете свою очередь выносить мусор, а вы отвечаете: «Ты просто раздражен, потому что у тебя был плохой день» или утверждаете, что недовольство другого человека связано с травматическими событиями его детства. Оба ответа соответствуют четвертому уровню валидации. Но апелляция к личным особенностям или предыдущим событиям не так важна, как апелляция к тому, что другой человек хочет, чтобы вы вынесли мусор просто потому, что сейчас ваша очередь». Мало того что это не валидирует, это часто оскорбительно.

## ✓ 6. **Общайтесь на равных**


Скажите участникам: «Отвечайте другому лицу как имеющему равный с вами статус и заслуживающему такого же уважения. Уровень 6 валидации — это противоположность обращения с человеком снисходительным или чрезмерно щадящим образом. Он предполагает обращение с индивидом как со способным к эффективному и разумному поведению и отрицание его неадекватности или превосходства. Это означает, что вы раскрываете в отношениях свое истинное «Я»».

 **Практическое упражнение.** Каждый участник по очереди кратко описывает сложную или фрустрирующую ситуацию, произошедшую в течение дня или недели; попросите члена группы, сидящего слева от него, кратко валидировать говорящего. Затем этот член группы делится своей ситуацией со своим соседом слева, который, в свою очередь, говорит что-то валидирующее, и т.д. Продолжайте, пока все участники (включая тренеров) не пройдут цикл рассказа — валидации. Запишите на доске любое валидирующее поведение, которое отметили участники, и сопоставьте его с рекомендациями по валидации, приведенными в форме *Межличностная эффективность: раздаточный материал 18*.

Продолжайте: “Очень трудно валидировать, если вы не понимаете точку зрения другого человека или если его чувства или поведение не имеет для вас никакого смысла. В таких ситуациях вы можете сделать одну из двух вещей: либо валидировать чувства человека или его точку зрения (но не его поступки), либо признать, что вы не понимаете, но хотите понять. Это пример искренности и отношения к другому человеку как к равному себе”.

*Пример.* Некоторые люди скажут, что не в состоянии понять, почему тот или иной человек ведет себя дисфункционально. Ключевым моментом здесь является осознание того, что большинство дисфункциональных действий является ответом на эмоциональную боль, когда человек не может найти другого способа ее снизить. В этих ситуациях валидирующий ответ может быть следующим: “Я вижу, что вы, очевидно, испытываете сильную боль”. В этом случае мы валидируем эмоции, но не поведение.

*Пример.* Альтернативная стратегия, которая может быть очень эффективной, — сказать: “Я знаю, что вы хотите, чтобы я это понял, и, поверьте, я хочу это понять, но я просто не могу этого понять. Давайте продолжать говорить. Расскажите мне еще раз”. Эта альтернативная стратегия, представленная без осуждения, говорит о том, что проблемой в разговоре является наше непонимание, а не неуместность эмоций или поведения другого человека. Она также выражает наш неподдельный интерес к проблеме собеседника.

 **Практическое упражнение.** Если позволяет время, раздайте форму *Межличностная эффективность*. *Раздаточный материал 18а: определение валидации* и объясните задание. Дайте участникам время выявить наиболее эффективный и валидирующий ответ в каждой паре. Обсудите ответы. Если позволяет время, спросите участников, случались ли у них ситуации, когда им было непонятно, что будет наиболее эффективным и валидирующим выбором между двумя вариантами.

Правильные ответы для *Раздаточного материала 18а* — 1Б, 2А, 3А, 4Б, 5А, 6Б, 7Б, 8Б.

## **Е. Восстановление после инвалидации**

Проведите с участниками обзор материала из формы *Межличностная эффективность*. *Раздаточный материал 19: восстановление после инвалидации*.

Начните так: “Восстановление после инвалидации может быть таким же важным, как и валидация других людей. Существует несколько видов инвалидации. Некоторые из них полезны, а некоторые вредны”.

### 1. Инвалидация, которая приносит пользу

Скажите участникам: “Когда ваши мнения, убеждения или поведение инвалидированы потому, что они на самом деле основаны на ложной либо неточной информации, инвалидация полезна. Когда она осуществляется с уважением, то не приводит к дистрессу и, более того, оказывается благотворной. Например, предоставление и получение корректирующей обратной связи и обсуждение точек зрения может иметь решающее значение для интеллектуального и личностного роста”.

#### а) Когда дается обратная связь, позволяющая изменить поведение

Продолжайте: “Корректирующая обратная связь — это информация, которая ясно показывает, что ваши факты ошибочны или ваши убеждения не обоснованы с точки зрения фактов, или ваше поведение неэффективно для достижения ваших целей. Когда обратная связь правильна и предоставляется в безоценочной манере, допускает обсуждение и учитывает вашу точку зрения, вы можете согласиться, изменить свое мнение, почувствовать себя хорошо и идти вперед”.

**Предмет обсуждения.** Выясните, бывали ли участники в ситуациях, когда им сообщали, что их факты неверны (и они на самом деле были неверными). Выясните также, бывали ли они в ситуациях, когда им показывали необоснованность их мнения.

#### б) Когда обсуждаете различные позиции и мнения

Продолжайте: “Обсуждение мнений может происходить, когда другой человек не согласен с вашими политическими, религиозными, философскими взглядами или другими убеждениями, с которыми можно резонно не соглашаться. Собеседник может категорически возражать против вашей точки зрения. Чувствуете ли вы себя инвалидированным, обычно зависит от того, относится ли другой человек с уважением к вашим взглядам и выслушивает ли вас, даже когда не согласен с вами. Легко почувствовать облегчение после пылкого, но уважительного спора и продолжить далее свой путь”.

**Предмет обсуждения.** Выясните, вели ли участники пылкие политические споры с друзьями, членами своей семьи или коллегами. Обсудите, кто был не согласен с ними и как они к этому относились.

### 2. Инвалидация, которая причиняет вред

Скажите участникам: “Но инвалидация может быть чрезвычайно стрессогенной, когда ваша точка зрения игнорируется, в то время как

правда другого человека не ставится под сомнение. Степень стрессогенности здесь зависит от значимости человека, который вас инвалидирует, и значимости вашей собственной позиции для вашего самоуважения и способности доверять себе. Существует столько же уровней инвалидации, сколько и уровней валидации. Вот несколько примеров инвалидации, которая причиняет вред”.

**а) Игнорирование**

“Окружающие не обращают внимания на то, что вы делаете или хотите сказать, даже когда это важно и актуально. Вас рассматривают как незначительного и неуместного человека. Это особенно вредно, если такое отношение отличается постоянством и продолжительностью. Проблема в том, что вы сами можете легко начать чувствовать свою незначительность и неуместность”.

**б) Непонимание**

“Окружающие не понимают, что вы хотите сказать, что вы думаете или как себя чувствуете, даже когда вы продолжаете пытаться это до них донести. То, что вы говорите о себе или своих переживаниях, просто не доходит до другого человека. Может быть, он нечувствителен, не способен понять, что вы имеете в виду, или имеет собственное мнение о вас, независимо от того, что вы на самом деле говорите или делаете. Проблема в том, что вы сами можете начать сомневаться в своей способности общаться с людьми. Вы даже можете начать беспокоиться о том, что они правы насчет вас, а вы ошибаетесь”.

**в) Нечуткость**

“Окружающие не только не понимают вас, но и не проявляют чуткости к тому, что происходит с вами, если вы не изложите это на элементарном языке. Проблема в том, что в таком случае вы можете подумать, что вы сами и ваши реакции как-то сильно отличны от других. Вы также можете подумать, что люди хотя и чувствительны, но при этом безразличны по отношению к вам. Это может привести к мыслям о собственной неадекватности или о том, что с вами что-то не в порядке”.

**г) Неверное истолкование**

“Окружающие предлагают явные, но неверные причины, объясняющие ваше поведение и переживания. Вы говорите, как себя чувствуете, а другие люди говорят: “Нет, ты не чувствуешь этого”. Или они могут очень быть убеждены в верности своих суждений

о ваших намерениях в действиях или словах, хотя они ошибаются. Их выводы о ваших намерениях часто уничижительны и вредны и могут быть основаны на том, как ваше поведение влияет на них: “Я чувствую манипуляцию; поэтому ты, должно быть, намеревался манипулировать мной”. Ваши причины поступать или не поступать определенным образом истолковываются так, что ваши мотивы предстают неправильными, неэффективными или иным образом проблематичными. Валидные причины вашего поведения, такие как опыт предыдущего научения или биологические характеристики, игнорируются. Предполагается, что если бы вы захотели быть другим, то изменились бы. Проблема в том, что трудно чувствовать принятие и заботу о себе, когда люди неверно вас истолковывают”.

#### **д) Игнорирование или отрицание значимых фактов**

“Факты, объясняющие причины вашего поведения, обесцениваются, оказываются несущественными или искаженными. Например, вы опоздали из-за ужасных пробок, и ваш друг говорит: «О, ты всегда опаздываешь, хватит уже твоих оправданий». Реакции, которые имеют смысл в нынешних обстоятельствах, объясняются с точки зрения прошлого. Например, нынешний руководитель, который уже до неприличия тянет с оказанием вам необходимой поддержки, говорит: “Вы не доверяете мне, потому что ваш предыдущий руководитель давал обещания, которые не соблюдал”. Проблема в том, что, когда актуальные факты игнорируются или отрицаются, это может привести к серьезным последствиям, например когда вы подвергаетесь насилию, но обидчик отрицает это; или вы невиновны, но признаны виновными в совершении преступления”.

#### **е) Неравная позиция**

“Окружающие относятся к вам иначе, чем к равным себе, даже если вы не такие уж и разные. Вас рассматривают как низшего, ребенка, хрупкого или неспособного понять другого человека. Проблема в том, что, когда к вам относятся не так, как к другим, трудно чувствовать себя частью группы”.

### **3. Инвалидация, которая приводит к психотравме**

**Примечание для тренеров.** Следующее обсуждение особенно подходит для групп клиентов, которые пострадали от физического или сексуального насилия или от других травмирующих событий или которым официально поставлен диагноз ПТСР. Персонализируйте обсуждение в зависимости от конкретной группы.

Инвалидация, которая приводит к психотравме, — это экстремальная или повторяющаяся инвалидация значимых личных переживаний человека; особенностей, определяемых им как значимые составляющие своего “Я”; его реакций на себя или на мир. Психотравмирующая инвалидация может быть направлена на восприятие человеком себя и окружающей среды, его чувственные переживания, мысли и убеждения, эмоции, желания и поступки. При этом зачастую происходит вторжение в привычные для человека идеи о себе и о мире, а также нарушается целостность его представлений о себе и о своем окружении. Как правило, психотравмирующая инвалидация исходит от значимого лица, группы лиц или наделенного властными полномочиями органа, от которых человек зависит сам или от которых зависит его чувство личностной интегрированности и благополучия. Она может иметь единичный характер, когда мать отказывается верить дочери, когда та сообщает о сексуальном насилии со стороны отца, или когда свидетель на суде ложно обвиняет невиновного. Или она может стать результатом длительного накопления непонимания и неприятия эмоций, мотивов и действий человека со стороны семьи или иной значимой группы, что приводит к его восприятию себя как аутсайдера. Проблема с такой экстремальной или повторяющейся инвалидацией заключается в том, что она создает угрозу для личностной целостности человека и нарушает доверие к себе, приводя к состоянию всепроникающей неуверенности. Общими последствиями такой инвалидации являются навязчивые мысли и воспоминания; повторяющееся переживание ситуации инвалидации; стыд, замешательство, гнев и чувство незащищенности; существенное усиление чувствительности к последующей инвалидации; настойчивые усилия с целью добиться валидации от того, кто в ней отказал; острая потребность в валидации со стороны окружающих; избегание контактов с теми, кто инвалидировал, и недоверие к людям.

#### 4. Восстановление после инвалидации

Выдайте участникам форму *Межличностное взаимодействие: раздаточный материал 19*. Скажите им: “Есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы восстановиться после болезненной инвалидации. Вот некоторые из них”.

##### ✓ а) Проверьте факты

“Проверьте беспристрастно *все* факты. Обратитесь для этого также за помощью к человеку, которому доверяете, чтобы валидировать

то, что обосновано. Это критически важный шаг после инвалидации, чтобы избежать повторной инвалидации”.

**б) Признайте и приложите усилия к тому, чтобы изменить ваши необоснованные реакции**

“Если ваши реакции были неуместными или неэффективными, признайте это и попытайтесь изменить то, что вы думаете, говорите или делаете. Также прекратите обвинять; это редко помогает ситуации”.

**в) Избавьтесь от оценочных суждений о себе**

“Даже если вы допустили ошибку или приняли на веру ложное убеждение, это не значит, что вы глупы или слепы к фактам. Помните, что зачастую существует множество веских причин для невалидного поведения”.

**г) Помните, что любое поведение имеет свои причины**

“Также важно напомнить себе, что каждое поведение имеет свои причины и что это относится и к вашим реакциям. Помните, что вы всегда делали все возможное, учитывая обстоятельства и свою личную историю”.

“Признайте, что больно быть инвалидированным другими людьми, даже если они правы”.

**д) Будьте доброжелательны к себе: практика самоуспокоения**

“Жесткость может быть полезна, когда рядом находятся инвалидирующие люди, но по отношению к самим себе есть все основания проявлять доброжелательность и сострадание. Инвалидация действительно болезненна”.

**е) Напомните себе, что инвалидация, даже когда вы правы, редко приводит к катастрофе**

“Имейте в виду, что неуместные реакции — либо чужие, либо свои — обычно не являются концом света”.

**ж) Признайте свои уместные реакции**

“Если ваши реакции были уместны при данных обстоятельствах, подтвердите их правильность, обоснованность и нормальность для этой ситуации. Самовалидация может потребовать много работы — в том числе с другими людьми. Но она стоит приложенных усилий”.



### з) Опишите свои переживания и действия в поддерживающем окружении

“Описывать свои переживания и поведение может быть жизненно важным при восстановлении после инвалидации. Процесс такого описания аналогичен процедуре экспозиции для травм и тревожных расстройств. Благодаря неподкреплению окружением чувства стыда и личной инвалидации по ходу вашего рассказа, вы учитесь воспринимать свои реакции как объяснимые и валидные”.

- ✓ **Практические упражнения.** Попросите участников отметить в форме *Межличностная эффективность: раздаточный материал 19* те виды поведения, с которыми они испытывали трудности. Затем прочитайте их и спросите, кто что отметил. Используйте эту информацию, чтобы давать домашние задания на неделю.

### и) Используйте все шаги для самовалидации

“Самовалидация может показаться очень простой, но люди часто забывают о ней. Каждый уровень валидации, о котором мы говорили, может быть применим к вам самим”.

- **“Будьте внимательны к своему поведению (мыслям, чувствам и действиям)”.**
- **“Анализируйте и описывайте свои внутренние (мысли и чувства) и внешние (поведение) реакции”.**
- **“Будьте осознанны по отношению к своим эмоциям и ситуации.** Будьте чувствительны к тому, что ваши эмоции и ситуация могут сообщить вам”.
- **“Старайтесь понять свои скрытые мысли и чувства.** Признайте, что все ваше поведение имеет свои причины и, следовательно, объяснимо. Помните, что вы делаете все возможное”.
- **“Признавайте валидное,** настаивая на своем, когда ваше поведение обосновано, даже если другие этого не видят”.
- **“Проявите к себе самоуважение.** Воспринимайте себя как равного с другими людьми”.

### к) Практика радикального принятия себя

“Практика радикального принятия себя требует признания болезненности инвалидации со стороны. Она требует доброжелательности и сострадания к себе. В конечном счете будет проще, если вы также сможете практиковать радикальное принятие человека, который вас инвалидировал”. Поощряйте участников выполнить некоторые упражнения по принятию реальности из формы

*Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11б: пошаговая практика радикального принятия и Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 14: полуулыбка и ладони готовности.* Например, может быть очень полезным вообразить себе человека, который нас инвалидировал, одновременно выполняя полуулыбку и ладони готовности.

**Практическое упражнение.** Если позволяет время, выдайте форму *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 19а: определение самовалидации* и объясните задание. Дайте участникам время отметить наиболее валидирующий ответ в каждой паре. Обсудите ответы. Если позволяет время, спросите участников, случались ли у них ситуации, когда им было непонятно, какой из двух ответов будет наиболее эффективным.

Правильные ответы к *Раздаточному материалу 19а* — 1А, 2Б, 3А, 4Б, 5А, 6Б.

## **XVII. Стратегии изменения поведения (Межличностная эффективность: раздаточный материал 20–22а) [1]**

**Важно.** Существуют очень эффективные стратегии для выработки желаемого поведения, как собственного, так и окружающих людей (подкрепление, формирование), и для устранения нежелательного поведения (угашение, пресыщение, наказание). Секрет эффективного изменения поведения заключается в том, чтобы изучить эти стратегии и применять их на деле.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 20: стратегии изменений в сторону увеличения выраженности желательного поведения.** Просмотрите основные моменты этого раздаточного материала. Важно, чтобы участники понимали концепции подкрепления (следствие, которое усиливает поведение), формирования (подкрепление небольших шагов, ведущих к более крупным изменениям) и периодического подкрепления (подкрепление от случая к случаю, которое ведет к устойчивому поведению).

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 21: стратегии снижения проявлений или устранения нежелательного поведения.** Этот раздаточный материал обучает угашению, пресыщению и наказанию. Очень важно обучить различению между угашением и наказанием.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 22: применение стратегий эффективного изменения поведения.** В этой форме излагаются важные вопросы выбора и использования последствий.

**Межличностная эффективность. Раздаточный материал 22а: определение стратегий эффективного изменения поведения (дополнительно).** Используйте эту форму, если позволяет время, или раздайте ее в качестве домашнего задания, а затем обсудите на следующем занятии. Правильные ответы приведены в конце этого раздела, а также в конце введения к этой главе.

**Межличностная эффективность. Рабочий лист 14: изменение поведения посредством положительного подкрепления; Межличностная эффективность. Рабочий лист 15: изменение поведения посредством угашения и наказания.** Важно, чтобы участники на деле пытались применять стратегии изменения поведения, которым они обучаются в этом модуле. Обязательно назначьте одну или обе эти формы в качестве домашнего задания. Просмотрите вместе с участниками инструкции, приведенные в формах, и обсудите их домашнее задание на следующем занятии. Эти навыки часто представляют сложность для самих терапевтов и тренеров. Участникам поэтому может потребоваться некоторое время для их изучения и применения.

**Примечание для тренеров.** Одна из лучших и простых книг по изменению поведения — “Не рычите на собаку” [25], в которой перечислены эффективные и неэффективные способы осуществления изменений. Примеры в ней очень хороши, и эта книга может быть чрезвычайно полезной. Ее регулярно рекомендуют для родителей в наших программах ДПТ для подростков. Многие из подростков также ее читали.

## **А. Стратегии изменений в сторону увеличения выраженности желательного поведения**

### ✓ 1. Что такое подкрепление

Подкрепление — это *любое* последствие, которое увеличивает частоту поведения. Все люди, как и другие животные, испытывают влияние последствий своего поведения.

**Примечание для тренеров.** Важно, чтобы участники усвоили главный посыл: подкрепление — последствие, которое увеличивает выраженность поведения. Попросите их повторить это для вас. Настаивайте на том, чтобы участники запомнили это определение. Во время обучения этим навыкам периодически просите их рассказать вам, что такое подкрепление.

**Предмет обсуждения.** Спросите участников, выраженность какого поведения они хотели бы увеличить. Предложите записать его в верхней части формы *Межличностная эффективность: раздаточный материал 20*.

### ✓ а) Людям не обязательно осознавать, что их поведение зависит от последствий

Для подкрепления требуется, чтобы индивид осознал произошедшее подкрепляющее событие (например, звуки не подкрепляют поведение глухого, а картинки — поведение слепого). Чего не требуется, так это того, чтобы человек осознавал связь между подкреплением и собственным поведением [26, 27].

- ✓ б) Люди обычно подкрепляют поведение друг друга, не осознавая, что они это делают

*Пример.* “Если каждый раз, когда некий человек сердится и нападает на вас, вы предоставляете ему то, что он хочет, вы увидите, что со временем его склонность сердиться усилится”.

*Пример.* “Если всякий раз, когда вы поднимаете болезненную тему, ваш друг с алкогольной зависимостью начинает испытывать сильное желание выпить и говорит вам об этом желании (после чего вы немедленно меняете предмет разговора), то можно предположить, что тяга вашего друга к алкоголю станет более интенсивной, если вы начнете обсуждать болезненные для него темы”.

- в) Подкрепление — самый эффективный способ увеличения частоты поведения

Подкрепление сообщает человеку, что будет вознаграждено в тех или иных конкретных ситуациях (и что не будет вознаграждено).

Если подкрепляется дезадаптивное поведение, люди часто полагают, что человек ведет себя таким образом с целью получить подкрепление. Это убеждение основано на предположении, что люди знают, что подкрепляет их собственное поведение, и что подкрепление приводит к целенаправленному поведению. И то, и другое не обязательно верно; однако такие убеждения являются источником большой боли и страданий. Плач, попытки самоубийства, истерики и обман воспринимаются как попытки привлечь внимание. Гнев, усталость, беспокойство и страх воспринимаются как нежелание делать необходимое. Призывы о помощи воспринимаются как манипуляции и т.д. Увы, такие выводы являются уничижительными, зачастую ошибочными и очень вредными.

Нам нужно помнить замечание, сделанное выше: люди часто не осознают, какие подкрепления фактически контролируют их поведение. Хотя индивид должен ощущать подкрепляющий стимул, он не должен осознавать связь между последствием и собственным поведением. Утверждения человека о том, что контролирует его собственное поведение — всего лишь мнения. Увы, мнения могут основываться на многих вещах, помимо фактов.

- ✓ 2. Зачем подкреплять?

Многие люди считают, что поведение должно возникать само по себе, что мы не должны подкреплять “правильное” поведение. Это базовое

непонимание человеческого (и животного) поведения. Например, одна из важнейших задач воспитания детей — систематическое подкрепление эффективного поведения. По сути, понимание того, что “правильно”, — это результат научения. Совершение правильных поступков — это тоже результат научения. Подкрепление является важной частью нашего опыта научения. Идея о том, что люди должны делать то, что правильно, лишь потому, что это правильно, игнорирует тот факт, что у любого поведения есть причины.


**Примечание для тренеров.** Этот пункт может вызвать много споров. Обсудите его с участниками. Приведите столько примеров, сколько потребуется, чтобы донести эту идею. Если нужно, приведите еще больше примеров. Если вам кажется это полезным, то приведите экстремальные примеры того, насколько эффективным может быть подкрепление, например “зомбирование”.

### ✓ 3. Два типа подкрепления

#### а) Подкрепление как вознаграждение

Подкрепление в качестве вознаграждения (иногда называемое “положительное подкрепление”) увеличивает частоту поведения, добавляя положительное последствие.

*Примеры.* Похвала, “мили” для постоянных клиентов авиакомпаний, заработанные привилегии, денежные премии, улыбка или удовлетворительный результат межличностного взаимодействия может усиливать поведение, когда является последствием определенного поведения.


- ✓  **Предмет обсуждения.** Спросите участников, что будет вознаграждением или положительным последствием для поведения, которое они выбрали для усиления. То есть что сделает их более склонными к этому поведению? Предложите записать их индивидуальные подкрепления в раздаточном материале.

**Примечание для тренеров.** Нацеливайте участников на то, чтобы их подкрепления были реалистичными, безопасными и подходящими для достижения цели. Например, новый автомобиль вряд ли будет реалистичным подкреплением для занятий в фитнес-клубе пять дней в неделю в течение месяца; употребление алкоголя либо наркотиков и отказ от ответственности — примеры неэффективного подкрепления, а поездка в Африку на сафари — нереалистичного. Также поощряйте участников искать значимые подкрепления за пределами денежной сферы — это может быть время, проведенное с родителем, ребенком или другом.


### б) Отрицательное подкрепление

Отрицательное подкрепление усиливает поведение, устраняя неприятное состояние.


*Примеры.* “Головная боль уходит, если вы принимаете аспирин; ваш босс перестает вам досаждать, если вы сдаете свои отчеты вовремя; люди перестают досаждать, если вы закатываете истерику; раздражающие сигналы исчезают, когда вы пристегиваете ремни безопасности в своем автомобиле; чувства печали и страха снижаются, когда вы пьете много алкоголя; боль в спине облегчается после массажа”.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Выясните, какие последствия того или иного поведения приносят облегчение. Предложите записать их в раздаточном материале. Спросите, какие виды поведения — их собственного или других людей — подкрепляются путем облегчения неприятных или болезненных состояний.

**Примечание для тренеров.** Отрицательное подкрепление может быть сложной темой для обсуждения в группе. Часто дисфункциональное поведение, такое как самоповреждение, употребление алкоголя или наркотиков, ложь, подкрепляется последующим облегчением эмоциональных страданий. Заявление “Я хочу себя убить” подкрепляется большим сочувствием со стороны собеседника или избеганием болезненной темы разговора.

-  **Предмет обсуждения.** Попросите участников определить негативные ситуации или источники дискомфорта, которые они хотели бы облегчить или прекратить.

*Пример.* Девочка-подросток может сказать, что родители постоянно ворчат на нее, чтобы она убирала свою комнату. Какое новое поведение может помочь снизить ее дискомфорт? Например, если уборка своей комнаты приведет к снижению ворчания со стороны родителей, то подросток, вероятно, включит это в свой поведенческий репертуар. Выясните у группы один-два других примера.

-  **Предмет обсуждения.** Выясните, случалось ли, что участники уделяли своим близким больше времени, когда у тех возникали те или иные проблемы, чем когда таких проблем не было.

### ✓ 4. Что такое формирование поведения


Формирование означает подкрепление небольших шагов, которые ведут к большей цели. Каждый последующий шаг к достижению более глобальной цели нуждается в подкреплении до тех пор, пока новое поведение не будет устойчивым. Это повышает вероятность того, что человек продолжит работать над достижением цели.

- ✓ *Пример.* “Вы можете предпринимать небольшие подкрепляемые шаги к поиску работы. Подайте онлайн-заявку на одну вакансию в понедельник и подкрепите это. Подайте онлайн-заявку на две вакансии во вторник и подкрепите это. Продолжайте, пока большая часть каждого дня не будет потрачена на поиски работы”.

*Пример.* “Если ваша цель — вставать пораньше пять раз в неделю, чтобы тренироваться в течение получаса, вы можете сначала подкрепить более ранний подъем, затем 10 минут зарядки, затем 20 минут зарядки и т.д.”

### 5. Зачем использовать формирование

Стратегия формирования полезна, поскольку некоторому поведению очень трудно обучиться за один шаг; обучение особенно сложному поведению потребует многих шагов.


 **Предмет обсуждения.** Спросите участников, были ли они или члены их семьи когда-либо фрустрированы тем, что до последнего момента не могли начать важное дело. Как здесь следует применить принципы формирования? Попросите участников привести примеры. В случае написания отчета действия могут быть такими: шаг 1 — сесть и набросать отчет за неделю до установленной даты, а затем, как только это будет сделано, разрешить себе какое-то время поваляться перед телевизором; шаг 2 — написать введение, обеспечив для этого небольшое подкрепление, и т.д.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников определить один или два шага на пути к изменению собственного нежелательного поведения.

### ✓ 6. Время играет роль в подкреплении

Скажите участникам: “Подкрепляйте сразу же после желаемого поведения. Если вы будете ждать слишком долго, подкрепление не будет ассоциировано с поведением”.

- ✓ *Пример.* “Вы пытаетесь улучшить свои подачи в теннисе, и ваш тренер наблюдает, как вы их отработываете. Вы предпочли бы, чтобы тренер сказал вам: «Это отличная подача! Хорошая работа!» сразу после вашей успешной подачи, или предпочли бы услышать по окончании тренировки: «Ваша 14-я подача мне понравилась — так держать?»”

 **Упражнение.** Сыграйте в “Кликер”. Для этого вам нужно принести кликер (или свисток) в группу тренинга навыков. Попросите одного добровольца сыграть роль ученика (которого мы назовем “собакой”) и другого — роль “тренера”. Задача собаки — обучиться у тренера новому поведению. Как только выбран игрок для роли “собаки”, он выходит из помещения. Задача “тренера” — обучить

“собаку” новому поведению, подкрепляя успешные шаги в направлении к обучаемой поведенческой последовательности. Перед тем как позволить “собаке” вернуться в помещение, группа решает, какой последовательности поведения обучать “собаку”. Примером может быть “собака”, которая подходит к доске, поворачивается два раза, а затем садится; или “собака”, которая входит, а затем идет к окну и закрывает шторы. Более простой задачей может быть обучение “собаки” простому повороту или тому, чтобы подойти к окну. Не делайте задачу слишком простой или слишком сложной. Дайте инструкцию человеку, который играет роль собаки, что, когда он войдет в помещение, “тренер” попытается обучить его новому поведению, нажимая на кликер каждый раз, когда он производит нужное действие. Задача “тренера” — нажимать на кликер (или свистеть в свисток) сразу же после каждого правильного шага “собаки” на пути к желаемому поведению. “Тренер” не должен пользоваться кликером или свистеть, когда “собака” не участвует в правильной последовательности действий. Если “собака” перестала понимать, чего от нее хотят, “тренер” может попросить участника вернуться к двери и начать все сначала. Такая перезагрузка может повториться несколько раз в одной игре. Как только игра закончена, обсудите, как она прошла и что участники узнали.

**Примечание для тренеров.** Очень важно, чтобы вы сами попробовали сыграть в “Кликер”, прежде чем обучать этой игре.

### 7. Режим подкрепления

Скажите участникам: “Когда и как часто подкрепляется поведение, имеет большое значение, если вы хотите, чтобы поведение было устойчивым и без вашего подкрепления. Существует несколько различных режимов подкрепления”.

#### ✓ а) Непрерывное подкрепление

Скажите: “При непрерывном подкреплении поведение подкрепляется каждый раз, когда оно происходит. Это может быть важно в начале, когда вы пытаетесь сформировать и установить новое поведение. Непрерывное подкрепление приведет к тому, что частота поведения будет чрезвычайно высокой. Однако, если это все, что вы делаете, поведение быстро прекратится, как только вы перестанете его подкреплять”.

✓ *Пример.* “Если ваш автомобиль заводится каждый раз, когда вы поворачиваете ключ зажигания, но в один прекрасный день это не происходит, вы можете попытаться повернуть ключ несколько раз, но быстро остановитесь. Если у вас есть машина, которая часто сразу не заводится, но обычно заводится после нескольких попыток, вы будете продолжать свои попытки весьма долгое время”.



*Пример.* “Если ваша больная мать всегда отвечает на телефонные звонки, но не ответила сегодня, вы можете бросить все и поехать к ней домой. Если она имеет привычку поднимать трубку периодически, вы можете продолжать звонить ей несколько дней”.

✓ *Пример.* “Ввод денег в торговый автомат обычно обеспечивает нужную вам газировку. Если торговый автомат начинает выдавать товар через раз, вы вряд ли будете им пользоваться в дальнейшем”.

#### **б) Частичное подкрепление**

Продолжайте: “При частичном подкреплении целевое поведение подкрепляется лишь время от времени. Вы можете сделать поведение практически несокрушимым (т.е. неподвластным изменениям), установив режим частичного подкрепления, а затем постепенно увеличивая количество реакций, требуемых для подкрепления, или увеличив продолжительность времени перед подкреплением реакции. Особенно эффективно сделать продолжительность времени перед подкреплением реакции переменной величиной (и следовательно, непредсказуемым). Поведение, которое непонятно, часто можно объяснить режимом частичного подкрепления”.

✓ *Пример.* Зависимость от азартных игр формируется вследствие режима частичного подкрепления.

*Пример.* Любовь к склонному к насилию партнеру является следствием весьма своеобразного режима частичного подкрепления: такой партнер, возможно, часто выражал свою любовь в начале отношений, а затем постепенно удлинял промежутки между ее проявлениями.

*Пример.* Родители могут неумышленно создавать ребенку условия режима частичного подкрепления, эпизодически реагируя на его истерики.

### **Б. Стратегии снижения выраженности или устранения нежелательного поведения**

Просмотрите с участниками форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 21*.

#### ✓ **1. Что такое угашение**

Угашение — это ослабление поведения путем устранения постоянного подкрепления.

*Пример.* “Когда ваше внимание подкрепляет чье-то нежелательное поведение, вы можете начать его игнорировать”.

*Пример.* “Когда требования вашего ребенка подкрепляются вашей уступчивостью, вы можете перестать поддаваться”.

Скажите участникам: “Угашение наиболее действенно, когда нежелательное поведение заменяется альтернативным. В частности, вы можете угасить чье-либо поведение и в то же время успокоить этого человека”.

*Пример.* “Ваш ребенок начинает истерику, чтобы заставить вас взять его с собой, когда вы выходите по делам. Вы можете сказать: «Я знаю, что это тяжело для тебя, и мне жаль, что ты так расстроен, но тебе придется остаться дома, а я скоро вернусь». Затем оставьте ребенка дома и выходите”.

#### **а) Помните о “поведенческом взрыве”**

Если некоторое поведение подкрепляется, а затем подкрепление прекращается, поведение поначалу будет усиливаться; произойдет “поведенческий взрыв”. (Если “поведенческий взрыв” отсутствует, возможно, было убрано не то подкрепление.) Если, прекратившись, подкрепление не возобновляется, со временем поведение будет ослабевать.

✓

*Пример.* Если маленькая девочка устраивает истерику в супермаркете, потому что хочет конфету, родители, вероятно, уступят, чтобы предотвратить эскалацию истерики. Тем не менее такая уступчивость подкрепит истерику и сделает ее более вероятной при следующем посещении супермаркета. В отличие от этого, если после нескольких случаев подкрепления истерики родители при очередном визите в супермаркет проявят твердость и не купят конфет, то в этом случае истерика их чада, скорее всего, перерастет все мыслимые и немыслимые границы (что сделает всех несчастными!). Однако, если родители будут гнуть свою линию, не сдаваясь во время этого и последующего шоппинга (т.е. перетерпев “поведенческий взрыв” эскалации истерики), такое поведение, вероятно, со временем угаснет. Угашению способствует положительное подкрепление любых усилий, которые приложит маленькая девочка, чтобы вести себя в магазинах спокойно.

#### **б) Остерегайтесь нерегулярного подкрепления**

Если родители в приведенном примере реагируют молчанием на три подряд случая магазинных истерик дочери, а в четвертый раз

сдаются и покупают конфету, они создают себе несравненно большую проблему. В этом случае задействуется частичный режим подкрепления истерики. Как отмечалось ранее, частично подкрепляемое поведение представляет собой наибольшие трудности для угашения. Поэтому важно не сдаваться перед лицом “поведенческого взрыва”, а вместо этого перетерпеть его.

Подчеркните участникам: “Если вы пытаетесь изменить чужое поведение, а не свое, обязательно ориентируйте человека, поведение которого вы меняете. Объясните, что вы начинаете работать, чтобы угасить поведение, чтобы ваши действия не казались произвольными или наказывающими. И не забудьте подкреплять альтернативное адаптивное поведение”.

- 🗨 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры поведения, которое может быть ослаблено или прекращено путем угашения. Пусть каждый член группы скажет, какое подкрепление следует устранить или добавить, чтобы оно не было связано с поведением индивида (т.е. не было связано с последствиями).

## ✓ 2. Что такое пресыщение

Пресыщение представляет собой подкрепление перед тем, как это станет необходимым.

*Пример.* “Ребенок, который плачет от голода, не будет плакать, если вы покормите его до того, как он заплачет”.

- ✓ *Пример.* “Уделять ребенку больше внимания, когда он начинает истерику, означает подкреплять истерику. Уделять ребенку внимание до того, как он начинает истерику, означает снизить его склонность к истерике”.

*Пример.* “Общаясь со своей сестрой дольше обычного, когда она одна, вы подкрепляете ее одиночество. Чтобы этого не происходило, вам следует общаться с ней так же долго, как тогда, когда она не одинока”.

*Пример.* “Супруг, который сердится, если вы забываете купить зубную пасту, не будет сердиться, если вы станете держать дома запас зубной пасты”.

### а) Как действует пресыщение


Когда подкрепление предоставляют перед нежелательным поведением, оно снижает мотивацию поведения, и следовательно, поведение ослабляется.

**б) Преимущество пресыщения перед угашением**

Скажите участникам: “Преимущество пресыщения перед угашением состоит в том, что вы не получаете “поведенческий взрыв”. Недостаток заключается в том, что вы должны будете предоставить больше потенциальных подкреплений, чем можете захотеть”.

**в) Применение пресыщения в ДПТ**

Концепция пресыщения — это то, почему диалектико-поведенческие терапевты принимают телефонные звонки, даже когда их клиенты не в кризисе. ДПТ-терапевты хотят, чтобы клиенты признавали, что им не обязательно угрожать самоубийством, чтобы привлечь внимание своего терапевта. Это важно, поскольку, если клиенты должны быть суицидальными, чтобы поговорить со своими терапевтами, было бы разумно, чтобы вообще все клиенты, которые очень хотят поговорить со своими терапевтами, были также суицидальными.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры поведения, которое может быть ослаблено или прекращено путем пресыщения в отношении подкрепления до начала проблемного поведения. Обсудите плюсы и минусы этой стратегии по сравнению с угашением.

**✓ 3. Что такое наказание и чем оно отличается от угашения**


Наказание добавляет последствия, которые ослабляют поведение. Последствием может быть добавление чего-то отрицательного (например, указание встать в угол для ребенка, штраф, словесная критика) или прекращение чего-то положительного (но не того, что действовало как подкрепление поведения). Разница между наказанием и угашением заключается в том, что угашение предполагает прекращение подкрепления, в то время как наказание означает удаление чего-то, не связанного с подкреплением.

*Пример.* “Скажем, ваша сестра настаивает, чтобы вы проводили больше времени с больной матерью и больше заботились о ней. Своей цели ваша сестра добивается упреками, критикой и обвинениями. В результате вы сдаетесь и проводите больше времени с вашей матерью. Угашение означало бы объяснить сестре, что ее поведение нежелательно и не помогает делу, а затем никогда-никогда не соглашаться проводить больше времени с матерью, если ваша сестра вновь начинает настаивать. Наказание означало бы отказать сестре в хороших отношениях, отказываться с ней встречаться, ругать ее,

припоминать ее прошлые проступки и в целом критиковать ее, заставляя ее чувствовать свою вину”.

*Пример.* “Ваш сын начинает истерику всякий раз, когда вы отправляете его спать. Обычно в результате его истерики вы сдаетесь и позволяете ему еще какое-то время бодрствовать. Угашение заключалось бы в том, чтобы не сдаваться и не позволять ему не спать, когда он начинает истерику, т.е. в устранении подкрепления. Наказание могло бы заключаться в том, чтобы сокращать на один час время просмотра телевизора каждый раз, когда он начинает истерику, — последствие, не связанное с предыдущим подкреплением”.

**Примечание для тренеров.** Подчеркните, что наказание может заставить человека держаться подальше от того, кто его осуществляет, скрывать свое поведение или подавлять его в присутствии наказывающего. Наказание порой необходимо, но важно, чтобы оно было конкретным, ограниченным по времени и соответствующим проступку; также необходимо укреплять альтернативное поведение. В противном случае наказание будет недейственным. Наказание само по себе не обучает новому поведению и может даже привести к самонаказанию.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о примерах поведения, которое следует наказывать, а не пытаться угадать. Для каждого примера обсудите возможные преимущества и недостатки наказания.

#### **а) Относительная неэффективность наказания**

Наказание — один из наименее эффективных способов изменить поведение в долгосрочной перспективе. Наказание подавляет наказываемое поведение, когда наказывающий человек находится поблизости, но это поведение, как правило, повторяется, когда он отсутствует. Оно также не обучает новому поведению, которое могло бы заменить наказываемое.

#### **б) Необходимость альтернативного поведения**

Когда применяется наказание, необходимо подкреплять альтернативное поведение, которое должно заменить наказываемое. Ни угашение, ни наказание не обучает новому поведению. Человек не может отучиться от старого поведения. С точки зрения эволюции для любого человека (или животного) невыгодно легко избавляться от старого поведения. Никто никогда не знает, будет ли поведение, которое проблематично сейчас, полезным в каком-то новом, пока еще невообразимом контексте. Таким образом, хотя наказание может заставить человека прекратить вести себя определенным образом,

способность к такому поведению сохраняется. В общем, люди могут обучиться новому поведению, но не могут избавиться от старого поведения.

### в) Гиперкомпенсация

**Данные исследований.** Форма наказания, называемая гиперкомпенсацией, в нескольких исследованиях эффективно останавливала различные типы дисфункционального поведения [28]. Гиперкомпенсация — это и форма наказания, и форма исправления, которая соответствует “преступлению”. Исследования показали, что гиперкомпенсация более эффективна, чем просто компенсация [29]. Инструкции должны быть ясными; обоснование для гиперкомпенсации должно быть четко сформулированным; и должны быть предусмотрены положительные последствия вовлечения в гиперкомпенсацию, которые также следует четко изложить. Следовательно, требуемое корректирующее поведение диалектически связано с проблемным поведением.

Гиперкомпенсация предусматривает три следующих шага, когда она применяется в качестве наказания после возникновения проблемного поведения.

- *Во-первых, наказывающий человек не предоставляет то, чего хочет наказываемый, или добавляет нежелательные последствия.* Наиболее эффективно при этом расширять естественное, но нежелательное (с точки зрения наказываемого) последствие его поведения.
- *Во-вторых, наказывающий требует от наказываемого участия в новом поведении, которое исправляет негативные последствия проблемного поведения или гиперкомпенсирует их.* (Это требует, в свою очередь, чтобы человек четко осознавал вред, причиненный проблемным поведением.)
- *В-третьих, как только проявляется новое поведение с гиперкомпенсацией, наказание немедленно прекращается путем устранения отрицательных последствий или предоставления того, чего хочет наказуемый.* Таким образом, наказываемый имеет возможность в любой момент прекратить наказание. Задача здесь состоит в том, чтобы разработать результаты и само поведение с гиперкомпенсацией, которое было бы достаточно нежелательным, не будучи при этом обыденным или связанным с поведением, которому наказывающий хочет обучить.

*Пример.* “Друзья вашего сына пришли к вам в гости и, пока вас не было дома, устроили в гостиной полный кавардак. Поэтому вы

запрещаете им бывать в вашем доме, равно как и вашему сыну ходить к ним в гости. Необходимое исправление — навести порядок в гостиной, а гиперкомпенсация — навести порядок на всем первом этаже. Как только это будет сделано, его друзья могут снова прийти, и он сможет посещать их”.

*Пример.* Несколько клиентов преждевременно покинули групповую сессию и на выходе разбили входную дверь в нашу клинику. Это повредило не только дверь, но и мою способность спокойно вести группы, когда кто-то уходит чуть раньше. Последствие такого поведения заключается в том, что они не могут вернуться в группу до тех пор, пока не организуют ремонт двери и не оплатят его; гиперкомпенсация заключалась в том, чтобы сделать дверь еще более красивой, чем раньше. Исправление и гиперкомпенсация моей потери веры в них заключались в том, чтобы нанять человека, который дежурил бы в приемной, пока все клиенты не выйдут из группы.

*Пример.* “Знакомый пролил что-то на пол в вашей комнате. Исправление заключается в том, чтобы вытереть пятно, а гиперкомпенсация — в том, чтобы вымыть пол во всей комнате”.

*Пример.* “Если пара постоянно опаздывает на ужин, когда вы их приглашаете, исправление заключалось бы в том, чтобы найти способ встретиться с вами вовремя, а гиперкомпенсация — заехать за вами к вам домой или оплатить вам парковку”.

*Пример.* “Вы уронили и разбили вазу в доме вашего друга. Исправление заключалось бы в том, чтобы купить новую вазу; гиперкомпенсация — купить новую вазу и подарить ее с красивым дорогим букетом”.

## **В. Рекомендации по эффективному применению стратегий изменения поведения**

Просмотрите с участниками форму *Межличностная эффективность: раздаточный материал 22*.

### **1. Кратко повторите ранее изложенные стратегии изменения поведения**

Кратко повторите ранее изложенные стратегии, особенно подкрепление, угашение и наказание.

## ✓ 2. Не все последствия равнозначны

Способность чего-либо быть подкреплением или наказанием зависит от ряда условий, например от субъективной ценности некоего последствия для человека, объективных условий и того, насколько человек пресыщен или депривирован чем-либо.

### а) Субъективная ценность

“То, что хорошо для одного, для другого — яд”. Подкрепление — это то, ради получения чего человек изменяет свое поведение (положительное подкрепление), или то, от чего стремится избавиться (отрицательное подкрепление). Если человек в той или иной мере не заботится о последствиях своего поведения, подкрепление не будет эффективным.

*Пример.* Тарелка свежей капусты брокколи вряд ли будет подкреплением для большинства людей. Примеры мотивирующих подкреплений могут включать приятный ужин в хорошем ресторане; время, проведенное с близким другом; заказ пиццы после завершения важного проекта.

Наблюдение за эффектами использования различных последствий — лучшая стратегия для выяснения того, какое из них окажется наиболее эффективным. Однако в качестве стратегии наблюдение может быть затруднительным, поскольку изменение последствий может потребовать много времени и усилий, не всегда просто начать и закончить. Альтернатива заключается в том, чтобы прямо спросить у человека, какие последствия для него будут действительными, чтобы он стремился их получить (подкрепление) или избежать (наказание).

### б) Учет контекста

Также важно оценить эффективность последствий в разных ситуациях. Подкрепление в одной ситуации (обнять подростка дома) может быть наказанием в другой (обнять подростка перед группой его друзей). Подарить шоколад человеку, соблюдающему диету, окажется наказанием, но подкреплением, если человек не на диете. Деньги — это подкрепление для работы, но не для любви.

### в) Учет количества подкрепления

Пресыщение, или чувство полного удовлетворения некой потребности, заставляет людей чувствовать, что им уже слишком.



Пресыщение может привести к тому, что ранее подкрепляющий стимул вдруг становится неприятным.

*Примеры.* “Пища не будет подкреплением после сытного обеда; привязанность не будет подкреплением, если вы купаетесь в любви окружающих. Что-то может стать подкреплением только тогда, когда предъявляется в соответствующих дозах. Это также верно и в отношении похвалы”. (Расспросите участников о других примерах.)

Если люди лишены чего-то, что им нравится, это окажется более эффективным подкреплением, чем то, что они могут иметь, когда захотят.

*Примеры.* “Вода не может быть подкреплением, если у вас ее достаточно, но это будет подкреплением, если вы долгое время шли по жаркой пустыне. Пища — это подкрепление, если вы голодны. Если вам был ограничен доступ к мобильному телефону или компьютеру, то его возвращение окажется подкреплением. Возможность провести время с близким другом, которого вы давно не видели, — более сильное подкрепление, чем с другом, которого вы видите ежедневно”.

**Предмет обсуждения.** Поиск эффективного подкрепления может оказаться проблемой. У многих людей уже есть большая часть того, чего они хотят или в чем нуждаются, — даже если это не так, они не обязательно будут прилагать усилия для получения вашего подкрепления. В этих случаях эффективная стратегия заключается в том, чтобы ограничить их доступ к чему-либо привычному (например, к мобильному телефону), а затем предоставить его после желаемого поведения. Можно также устранить еще что-либо привычное из жизни человека (например, утренний кофе или любимую обувь), а затем предоставить это после желаемого поведения. Предложите участникам вырабатывать варианты того, что может стать предметом депривации (для них самих или других людей), и способы чередования этого. Такой подход работает лучше всего, если участники знают (или другой человек знает) ожидаемый режим депривации и подкрепления. Ключевая идея — сначала использовать депривацию, чтобы сделать нечто чрезвычайно желанным, а затем применить его в качестве подкрепления. Обсудите с участниками, как они могут использовать эту стратегию для себя или для других.

#### г) Естественные последствия более эффективны в долгосрочной перспективе, чем намеренные

Естественные последствия могут подкреплять или наказывать. Один из видов эффективного наказания — давать естественным

отрицательным последствиям происходить. Например, неприятное похмелье является естественным последствием неумеренного пьянства. Возвращение домой среди ночи может привести к тому, что человек следующим утром будет себя чувствовать невыспавшимся, чтобы сосредоточиться на работе, и это чревато служебными неприятностями. Если поведение не имеет естественных отрицательных последствий или они слишком опасны, могут потребоваться произвольные последствия. Подросток, который поздно приходит домой в одни выходные, может быть оставлен дома на следующие выходные. Несмотря на то, что родители часто запрещают детям выходить из дому за те или иные нарушения, остаться дома на выходные не является естественным последствием позднего возвращения в прошлый уик-энд. Во всех случаях наказание должно быть конкретным, ограниченным во времени и соответствующим проступку.

*Пример.* “Если вы — сотрудник, который не соблюдает сроки сдачи отчета, вы можете быть наказаны, потеряв возможность представить его начальнику, поскольку пропущены все сроки, — и это пример эффективного естественного отрицательного последствия нарушения сроков. Напротив, неэффективное наказание является неспецифичным, длится слишком долго или не соответствует наказываемому поведению. Например, если вы пропустите крайние сроки подачи отчета, ваш руководитель может дать вам плохую характеристику, перевести вас в другой отдел и постоянно напоминать о пропущенных сроках”.

Аналогичным образом естественные положительные последствия могут быть весьма эффективными. Основательная подготовка к собеседованию в юридической фирме может привести к предложению о работе; улыбка прохожим на улице может привести к ответной улыбке; знакомство с новыми людьми на вечеринках может привести к интересным разговорам; генеральная уборка на кухне может привести к объятиям или благодарности; диета может привести к потере веса.

### ✓ 3. Поведение, выученное в одной ситуации, может не возникнуть в других ситуациях

Новому поведению следует обучать во всех соответствующих контекстах. Обучение тесно связано с ситуациями. Мы обучаемся тому,

что, например, нам могут сделать замечание за разговоры в церкви (наказание), хотя разговоры в социальных ситуациях подкрепляются. Мы обучаемся тому, что в присутствии некоего лица мы можем быть наказаны за то или иное поведение, хотя в его отсутствие такое же поведение другие люди могут проигнорировать или же даже мы можем быть ими вознаграждены. Поведение, подкрепляемое на работе, может не вознаграждаться дома. Поведение, вознаграждаемое дома, может быть наказанным на работе.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников об их поведении, которое вознаграждается в одной ситуации и игнорируется или наказывается в другой.

Чтобы изменить поведение — наше или другого человека, — необходимо обратить внимание на ситуацию. Очень важно при обучении новому поведению не предполагать, что если поведение произошло в одной ситуации, то оно генерализуется и на другие. Легко осуждать людей, которые могут что-то делать в одной ситуации, но совершенно не состоянии — в других. Например, мы можем легко заводить разговор с людьми, которых знаем, но быть совершенно не в состоянии это сделать с незнакомцами. Играть на пианино может быть легко в одиночестве и очень сложно, когда кто-то слушает. Человек может воздерживаться от алкоголизации дома в одиночестве, но не с друзьями.

**Практическое упражнение.** Если позволяет время, раздайте форму *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 22а: определение стратегий эффективного изменения поведения*. Объясните задание и дайте участникам время определить наиболее эффективный ответ для каждой пары вариантов. Обсудите ответы. Если позволяет время, спросите участников, случались ли у них ситуации, когда им было непонятно, какой будет наиболее эффективная стратегия изменения поведения.

Правильные ответы к *Раздаточному материалу 22а* — 1Б, 2Б, 3А, 4А, 5Б, 6Б, 7Б, 8А.

## Список литературы

1. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
2. Merriam-Webster (2014). Definition of "skill." [www.merriam-webster.com/dictionary/skill?show=0&t=1393001274](http://www.merriam-webster.com/dictionary/skill?show=0&t=1393001274).
3. Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353–392). Washington, DC: American Psychological Association.
4. Bower, S. A., & Bower, G. H. (2004). *Asserting yourself: A practical guide for positive change*. New York: Da Capo Press. (Оригинальная работа опубликована в 1980 году.) Идея для четырех навыков DEAR (Describe (описание), Express (выражение), Assert (оценка), Reinforce (подкрепление)) была предложена авторами Bower and Bower в их "DESC scripts (Describe, Express, Specify, Consequence)". Эта прекрасная книга по самопомощи отлично совместима с ДПТ и может быть использована как тренерами, так и участниками.
5. Hauser-Cram, P. (1998). I think I can, I think I can: Understanding and encouraging mastery motivation in children. *Young Children*, 53(4), 67–71.
6. Linehan, M. M., & Egan, K. J. (1985). *Asserting yourself*. New York: Facts on File.
7. Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups: A study of human factors in housing*. Stanford, CA: Stanford University Press.
8. Back, M. D., Schmukle, S. C., & Egloff, B. (2008). Becoming friends by chance. *Psychological Science*, 19(5), 439–440.
9. Segal, M. (1974). Alphabet and attraction: An unobtrusive measure of the effect of propinquity in a field setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(5), 654–657.
10. Newcomb, T. M. (1961). *The acquaintance process*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
11. Byrne, D. (1961). Interpersonal attraction and attitude similarity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62, 713–715.
12. Byrne, D. (1971). *The attraction paradigm*. New York: Academic Press.
13. Byrne, D., & Griffith, D. (1966). A developmental investigation of the law of attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 699–702.
14. Condon, J. W., & Crano, W. D. (1988). Inferred evaluation and the relation between attitude similarity and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 789–797.
15. Heine, S. J., Foster, J.-A. B., & Spina, R. (2009). Do birds of a feather universally flock together?: Cultural variation in the similarity–attraction effect. *Asian Journal of Social Psychology*, 12(4), 247–258.
16. Fawcett, C., & Markson, L. (2010). Similarity predicts liking in 3-year-old children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 105, 345–358.
17. Novak, D., & Lerner, M. J. (1968). Rejection as a consequence of perceived similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9 (2, Pt. 1), 147–152.
18. Cozby, P. C. (1972). Self-disclosure, reciprocity, and liking. *Sociometry*, 35, 151–160.
19. Spurr, J. M., & Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22, 947–975.

20. Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.
21. Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741–756.
22. Axelrod, S. (2012). Personal communication.
23. Fruzzetti, A. (2006). *The high-conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy and validation*. Oakland, CA: New Harbinger.
24. Axelrod, S. (2012). Personal communication.
25. Pryor, K. (1985). *Don't shoot the dog: How to improve yourself and others through behavioral training*. New York: Bantam Books.
26. Lieberman, D. A., Sunnucks, W. L., & Kirk, J. D. J. (1998). Reinforcement without awareness: I. Voice level. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 51B(4), 301–316.
27. Bizo, L. A., & Sweeney, N. (2005). Use of an ESP cover story facilitates reinforcement without awareness. *Psychological Record*, 55, 115–123.
28. Marholin, D., Luiselli, J. K., & Townsend, N. M. (1980). Overcorrection: An examination of its rationale and treatment effectiveness. *Progress in Behavior Modification*, 9, 186–192.
29. Azrin, N. H., & Wesolowski, M. D. (1974). Theft reversal: An overcorrection procedure for eliminating stealing by retarded persons. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 73(4), 577–581.

## НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Трудности в регуляции неприятных эмоций являются основной проблемой большинства людей. С точки зрения таких людей, болезненные чувства — это “проблемы, которые должны быть решены”. Дисфункциональное поведение, в частности суицидальность, употребление психоактивных веществ, переедание, подавление эмоций, гиперконтроль и непостоянство в межличностных отношениях, зачастую является способом регуляции непереносимых болезненных эмоций.

Для людей с высокой эмоциональной чувствительностью и/или высокой интенсивностью эмоций, часто переживающих стресс, помощь в обучении навыкам регуляции своих эмоций является просто необходимой. Однако обучение навыкам эмоциональной регуляции может оказаться чрезвычайно трудным, поскольку многие люди привыкли слышать от окружающих, что “им просто стоит изменить отношение к ситуации и тогда эмоции изменятся”. Некоторые люди живут в окружении, которое демонстрирует почти идеальный когнитивный контроль своих эмоций. Однако то же самое окружение может часто проявлять нетерпимость и прямое осуждение к тем, кто не способен осуществлять такой контроль. Временами люди отвергают любые свои попытки контролировать эмоции, потому что такой контроль означал бы, что окружающие правы в своем осуждении, а они какие-то неправильные в том, как испытывают свои чувства. Таким образом, навыкам эмоциональной регуляции можно обучаться только в контексте эмоциональной самовалидации.

Так же, как в навыках межличностной эффективности и стрессоустойчивости, в эмоциональной регуляции требуется применение навыков осознанности — в этом случае имеется в виду способность к безоценочному наблюдению и описанию своих текущих эмоциональных реакций. Теоретическая идея заключается в том, что сильный эмоциональный дистресс является результатом вторичных реакций (например, сильный стыд, тревога или ярость) на первичные эмоции. Чаще всего первичные эмоции являются адаптивными и соответствуют контексту. Снижение вторичных эмоциональных переживаний

требует экспозиции первичных эмоций в безоценочной обстановке. В этом контексте осознанность к собственным эмоциональным реакциям можно рассматривать как вариант экспозиции. (См. главу 11 основного учебника по ДПТ для более полного описания методов, основанных на экспозиции.)

Как уже отмечалось в главе 1, модель эмоциональной регуляции в ДПТ трансдиагностична, т.е. основывается на данных эффективности ДПТ при целом ряде аффективных расстройств. Таким образом, она полностью совместима с аналогичной трансдиагностической моделью, лежащей в основе Унифицированного протокола [1, 2], разработанного Дэвидом Барлоу и его коллегами. Так же, как и ДПТ, Унифицированный протокол занимается решением проблемы дефицита навыков эмоциональной регуляции, лежащих в основе аффективных расстройств, с помощью: 1) повышения осознанности к эмоциям в настоящем моменте; 2) повышения когнитивной гибкости; 3) выявления и предотвращения паттернов эмоционального избегания и неадаптивного поведения, связанного с сильными эмоциями; 4) повышения осознанности и толерантности к сопровождающим эмоции физическим ощущениям; 5) применения эмоционально-фокусированных методов экспозиции [1].

Навыки эмоциональной регуляции ДПТ, изучаемые в этом модуле, сгруппированы в четыре раздела: понимание и обозначение эмоций; изменение нежелательных эмоций; снижение эмоциональной уязвимости; управление чрезмерными эмоциями.

## Понимание и обозначение эмоций

Первая часть модуля (разделы I–VI) посвящена пониманию и обозначению эмоций: определению функций эмоций и их связи с трудностями в изменении эмоций; пониманию природы эмоций на основе представления модели эмоций; и обучения, как выявлять и обозначать эмоции в повседневной жизни.

### Понимание функций эмоций

Эмоциональное поведение является функциональным для человека. Изменение неэффективного эмоционального поведения может быть чрезвычайно трудным, когда за ним следуют подкрепляющие последствия; таким образом, определение функций и подкреплений для того или иного эмоционального поведения может быть полезным. Как правило, функция эмоций заключается в коммуникации с другими людьми и в побуждении человека к какому-либо действию. Эмоции также могут иметь две другие важные функции. Первая, связанная с коммуникативной функцией, — влияние на поведение других

людей и его контроль. Вторая, также связанная с коммуникативной функцией, — предупреждение об опасности. В последнем случае эмоции действуют как сигнал тревоги, предупреждая человека о том, что нужно обратить внимание на события, которые могут иметь важное значение. Определение этих функций, особенно для нежелательных эмоций, является важным шагом на пути к их изменению.

### ***Выявление препятствий на пути изменения эмоций***

Многие факторы могут мешать изменить эмоции, даже когда сам человек отчаянно этого хочет. Биологические факторы могут повысить эмоциональную чувствительность, интенсивность эмоций и время, необходимое для восстановления индивидуального эмоционального равновесия. Каждый из нас — даже тот, кто склонен к беззаботному настроению — периодически испытывает интенсивные эмоциональные реакции и, когда это происходит, нуждается в адекватных навыках регуляции эмоций. Дефицит навыков может сделать процесс регуляции эмоций весьма сложным. Регуляция эмоций еще больше усложняется, если окружение подкрепляет дисфункциональные эмоции. Это особенно заметно, когда помехами к регуляции эмоций выступают сильное эмоциональное перенапряжение, низкая мотивация и мифы об эмоциях.

### ***Выявление и обозначение эмоций***

Важный шаг в регуляции эмоций — это научиться выявлять и обозначать испытываемые эмоции. Однако эмоции являются сложными поведенческими реакциями. Их выявление зачастую требует умения не только наблюдать за своими реакциями, но и точно описывать контекст, в котором возникает эмоция. Таким образом, процесс обучения выявлению эмоциональной реакции весьма облегчается, если человек может наблюдать и описывать: 1) событие, которое вызвало эмоцию; 2) интерпретации события, которое вызвало эмоцию; 3) историю, предшествующую побуждающему событию, которая повысила чувствительность к этому событию и уязвимость к эмоциональным реакциям; 4) феноменологический опыт, в том числе физические ощущения от эмоций; 5) поведение, связанное с выражением эмоции; 6) последствие влияния данной эмоции на другие сферы жизнедеятельности.



## **Изменение нежелательных эмоций**

Вторая часть модуля (разделы VII–XII) посвящена изменению эмоциональных реакций путем обучения проверке фактов; противоположному действию, когда эмоции не соответствуют фактам; а также решению проблем, когда сами по себе факты ситуации являются проблемой.

### ***Проверка фактов***

Часто эмоции являются реакциями на мысли и интерпретации событий, а не на реальные события. Проверка фактов с последующим изменением оценок и предположений так, чтобы они соответствовали фактам, — базовые стратегии когнитивной терапии и многих других видов психотерапии.

### ***Решение проблем***

ДПТ предполагает, что большинство людей испытывают болезненные эмоции по вполне понятным причинам. Хотя под воздействием сильных эмоций восприятие ситуации склонно к искажению, это вовсе не означает, что сами эмоции являются результатом искаженного восприятия. Таким образом, основной способ регуляции эмоций — это контроль побуждающих их событий. Применение навыка решения проблем к эмоциям в тех ситуациях, когда проблемные события болезненны, внезапны или нежелательны, является крайне эффективным. Часто нежелательные эмоции полностью оправданы ситуацией, но это может измениться, если человек предпринимает активные шаги для решения проблемы. Решение проблем также требует очень тщательной оценки фактов и их проверки, что само по себе уже является первым шагом в решении проблемы.

### ***Противоположное действие***

Действия и экспрессивные реакции являются важными составляющими всех эмоций. Таким образом, одна из стратегий эмоциональной регуляции — это изменить поведенческий компонент эмоции и способы ее выражения, действуя противоположным образом или как будто не в соответствии с испытываемой эмоцией. Противоположное действие должно осуществляться как на уровне внешнего поведения (например, любезность, которую проявляет человек, испытывающий гнев; или приближение к тому, что вызывает страх), так и на уровне “языка тела” и мимики. Однако в отношении последнего идея заключается не в том, чтобы блокировать выражение эмоции; скорее, это

выражение иной эмоции. Существует большая разница между напряженным выражением лица, которое блокирует выражение гнева, и расслабленным выражением лица, проявляющим симпатию.

Большинство терапевтических подходов, работающих с эмоциями, предписывает поступать и выражать эмоции противоположным образом по отношению к ним. Исследователи эффективности психотерапии полагают, что именно поэтому данные методы работают. Ниже приведены некоторые примеры.

В терапии депрессии поведенческая активация применяется как практика противоположного действия. Для человека, который испытывает грусть и больше не получает положительных эмоций от деятельности, которая раньше приносила удовольствие, характерны избегание контактов с людьми, снижение активности и уход в себя. Проблема в том, что такие способы совладания не способны облегчить состояние при депрессии; они только усугубляют его.

Поведенческая активация ставит своей целью работу с избеганием. В проведенном многоцентровом исследовании применение поведенческой активации показало такую же эффективность, как и сочетание КПТ с медикаментозным лечением на протяжении полугода [3]. Что интересно в поведенческой активации, так это то, что избегающее поведение (такое, как бездеятельность и руминация) рассматривается как ключевой фактор, лежащий в основе депрессии и поддерживающий ее, а суть терапии заключается в борьбе с тем, чтобы клиенты прибегали к такому дезадаптивному поведению.

Аналогичным образом экспозиция, в которой клиентов просят действовать противоположным образом по отношению к избеганию устрашающих событий с помощью экспозиции, является наиболее эффективным методом терапии тревожных расстройств. Избегание опасных стимулов или уход от них усиливает тревожные расстройства и препятствует обучению новому опыту. Экспозиция предполагает столкновение с ситуациями, объектами и мыслями, которые вызывают тревогу или дистресс, нереалистично ассоциируемый с опасностью. Предотвращение реакции означает предотвращение избегания опасной ситуации или ухода от нее. Поощряя человека приближаться к устрашающей ситуации и оставаться в ней, мы предотвращаем эмоциональную реакцию, что позволяет осознать нереалистичность страха. В терапии обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) применяются экспозиция и предотвращение эмоциональных реакций. Фoa и коллеги продемонстрировали важность применения как экспозиции, так и предотвращения реакции для лечения пациентов с ОКР, экспозиции — для снижения реакции тревоги, а предотвращения реакции — для ослабления избегающего поведения [4].

Для эффективной работы с гневом необходимо совершать множество противоположных действий: важно не только выявить признаки фрустрации и/или гнева и покинуть ситуацию, которая провоцирует гнев, чтобы дать себе возможность успокоиться, но также изменить мысли, пытаясь понять другого человека и снижая собственные требования к реальности.

## **Снижение эмоциональной уязвимости**

Третья часть модуля (разделы XIII–XVII) посвящена снижению уязвимости к негативным эмоциям (эмоциональному разуму) и предотвращению тенденции к чрезмерному контролю эмоций путем накопления положительных эмоций, выработки мастерства, заблаговременного совладания со сложными эмоциональными ситуациями, заботы о теле. Все люди склонны к эмоциональным реакциям, когда испытывают физический или средовой стресс [5], находятся в ситуациях, неподвластных их контролю [6], живут в состоянии депривации [7] (особенно, когда она затрагивает многие сферы жизни). Соответственно, поведенческие цели будут включать в себя три основных набора навыков: накапливать положительные эмоции, вырабатывать мастерство, справляться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно и формировать биологическую устойчивость к негативным эмоциям.

## **Аккумулировать положительные эмоции**

Накопление положительных эмоций может быть достигнуто несколькими способами, одним из которых является повышение количества приятных событий. В краткосрочной перспективе это предполагает ежедневное накопление положительных переживаний. В долгосрочной перспективе это означает построение жизни, которую стоит жить, и внесение необходимых изменений, чтобы чаще происходили приятные или ценностно-важные события. Для этого необходимо потратить некоторое время на то, чтобы выяснить, что действительно нужно человеку от жизни, каковы его ценности. Это особенно важно для клиентов, одной из проблем которых является несформированная идентичность. Очень трудно иметь жизнь, которая переживалась бы как достойная, чтобы жить, если она не соответствует важным ценностям. Построение жизни, которую стоит жить, необходимо для повышения ощущения собственной стойкости. Легче совладать с потерей или другим негативным событием, если оно уравновешивается положительными переживаниями [8]. Потеря денег может быть травматичным событием для бедного и

голодающего человека, но для богатого человека будет несущественной. Уход друга может быть разрушительным, если это означает потерю единственных взаимоотношений в жизни человека. В качестве дополнения к накоплению положительных эмоций полезно практиковать осознанность к приятным переживаниям в тот момент, когда они происходят, а также осознанно стараться не беспокоиться о том, что этот положительный опыт закончится [9].

### ***Вырабатывать мастерство и учиться справляться заранее***

Вырабатывать мастерство следует в двух направлениях: 1) участие в деятельности, которая дает ощущение самоэффективности, самоконтроля и компетентности; 2) обучение способности заранее справляться со сложными эмоциональными ситуациями с помощью проигрывания вариантов совладания в воображении. Выработка мастерства в ДПТ близка к планированию активности — как в когнитивной терапии, так и в поведенческой активации при депрессии [10, 11].

### ***В здоровом теле — здоровый дух (навыки ЗАБОТА)***

Для поддержания стойкости к негативным эмоциям необходимы сбалансированное питание; полноценный, но не избыточный, сон (включая при необходимости терапию бессонницы и работу с ночными кошмарами); выполнение физических упражнений; лечение соматических заболеваний; отказ от приема изменяющих настроение лекарственных средств (если только их не прописал врач) или злоупотребления лекарствами.

Бедность не позволяет сбалансированно питаться и иметь доступ к качественной медицинской помощи, и поэтому многие цели, к которым мог бы стремиться человек, оказываются попросту недостижимыми. Хотя эти цели могут быть очень простыми и ясными, работа над их достижением может оказаться очень трудной и изматывающей как для клиентов, так и для их терапевтов и тренеров навыков. Многие наши клиенты ведут нескончаемую борьбу с бессонницей, виновники которой — кошмары, тревожные руминации и плохая гигиена сна. Работа над любой из этих целей требует активной позиции со стороны клиентов, а также настойчивости до тех пор, пока положительные эффекты не начнут появляться. Типичная проблема — пассивность многих клиентов, которая может создавать существенные препятствия.

## **Управление чрезмерными эмоциями**

Четвертая часть модуля (разделы XVIII–XX) посвящена управлению очень сильными эмоциями. Снижение эмоционального страдания путем практики осознанности к текущим эмоциям — такой же важный для этого навык, как уметь выявлять точку срыва навыков и переходить к навыкам стрессоустойчивости.

### ***Осознанность к текущим эмоциям***

Осознанность к текущим эмоциям означает проживание эмоций без их осуждения или попыток подавления, блокировки, отвлечения или попыток их удержать. Основная идея заключается в том, что экспозиция к болезненным эмоциям или непереносимым эмоциям, не связанным с отрицательными последствиями, ведет к угашению способности вызывать вторичные отрицательные эмоции. Всякий раз, когда тягостные чувства нарастают, оценка отрицательных эмоций как “плохих” естественным образом приводит к развитию чувств вины, стыда, гнева или тревоги. Добавление этих вторичных чувств к негативной самой по себе ситуации усиливает дистресс и снижает стрессоустойчивость. Часто ситуация дистресса или болезненная эмоция может быть терпимой, если только человек способен воздержаться от чувства вины или тревоги, вызванной переживанием болезненной эмоции.

### ***Выявление точки срыва навыков***

Когда эмоциональное возбуждение является настолько чрезмерным, что сложные навыки не могут быть применены, человек достигает точки срыва навыков. Для участников важно научиться распознавать, когда они достигают этой точки, а затем обращаться к навыкам переживания кризиса, которые описываются в главе 10 настоящего руководства. Я не буду обсуждать их здесь.

Последняя часть модуля (разделы XXI и XXII) посвящена разрешению сложных случаев, когда навыки эмоциональной регуляции не работают, а также пересмотру описанной ранее модели эмоций путем добавления в нее некоторых навыков ДПТ.

## Выбор материала для обучения

Как и в других модулях, для каждого навыка управления эмоциями здесь предусмотрено много материала. Нет необходимости пытаться охватить все содержимое, когда вы будете обучать навыкам. Методические рекомендации нужны для того, чтобы предоставить вам более глубокое понимание каждого навыка, поэтому вы можете ответить на вопросы и добавить свои примечания, если захотите. Для каждого навыка я ставлю галочку (✓) рядом с материалом, который я почти всегда использую. При ограничении по времени я могу пропустить все, кроме того, что отмечено этой галочкой. Кроме того, на специальном веб-сайте настоящего руководства (<http://www.guilford.com/skills-trainingmanual>, на английском языке) я пометила звездочками основные раздаточные материалы, которые почти всегда использую. Также, как и в главах, посвященных предыдущим модулям, я обобщила научные исследования во врезках “Данные исследований”. Очень важно приводить данные исследований, когда вы обучаете навыкам.

Важно иметь общее понимание конкретных навыков, которым вы обучаете. Вам необходимо начать с внимательного изучения заметок, раздаточных материалов и рабочих листов для каждого навыка, которому вы планируете обучать. Выделите пункты, которые вы хотите пройти, и захватите с собой копии соответствующих страниц. Обязательно практикуйте каждый навык самостоятельно, чтобы убедиться, что вы понимаете, как его применять. Будьте готовы долго оттачивать свои знания о каждом навыке. За это время вы найдете собственные любимые приемы обучения, примеры, истории и сможете игнорировать большую часть моих.

## Методические рекомендации

### I. Цели модуля (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 1)

**Важно.** Общая задача эмоциональной регуляции заключается в снижении эмоциональных страданий, а не в том, чтобы избавиться от эмоций. Одни люди всегда будут сильнее переживать эмоции, чем другие.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 1: цели эмоциональной регуляции.** В этом материале представлено достаточно информации, чтобы сориентировать участников и связать их цели с содержанием модуля, а также вдохновить участников на изучение навыков эмоциональной регуляции.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 1: “за” и “против” эмоциональной регуляции (дополнительно).** Эта форма предназначена для того, чтобы помочь участникам принять следующие решения: 1) хотят ли они управлять своими текущими эмоциями; 2) хотят ли они учиться эмоциональной регуляции или продолжить оставаться под властью эмоционального разума большую часть времени. Важно донести до участников, что задачи данного модуля заключаются в регуляции тех эмоций, которые сами участники группы хотят изменить, а не в регуляции эмоций, которые хотят изменить окружающие. Эта форма используется как упражнение, направленное на повышение эффективности поведения в ситуации, когда человек охвачен эмоциями (например, когда он просто хочет кричать или совершенно избегает некой ситуации или какого-то человека). Так же эта форма может использоваться как инструмент, обучающий формулированию целей. Для получения инструкций относительно плюсов и минусов обучения навыкам эмоциональной регуляции читайте методические рекомендации к модулю стрессоустойчивости (глава 10, раздел V) — анализ “за” и “против” как способ принять решение. Эта форма может предлагаться дополнительно, если вы используете на сессии другие раздаточные материалы, которые имеют связанные с ней рабочие листы.

Сориентируйте участников в отношении того, что подразумевается под навыками “эмоциональной регуляции”, которым можно обучиться в этом модуле, а также обоснуйте их важность.


#### ✓ А. Что такое эмоциональная регуляция

Скажите участникам: “Эмоциональная регуляция — это способность контролировать или влиять на то, какие эмоции вы испытываете, когда вы их испытываете и как вы их переживаете и выражаете” [12].

Объясните, что регуляция эмоций может быть как автоматической, так и сознательно контролируемой. Скажите участникам: “В этом модуле мы сосредоточимся на повышении осознанности и контроля в отношении эмоций. Далее нам понадобится определенная практика

в формировании этих навыков. В конечном счете регуляция эмоций станет автоматической”.

В продолжение вышесказанного скажите: “Эмоции выходят из-под контроля, или «дисрегулируются», когда вы несмотря на все свои усилия утрачиваете способность контролировать или влиять на то, какие эмоции вы испытываете, когда вы их испытываете и как вы их переживаете и выражаете”.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Либо до, либо после рассмотрения формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 1* попросите участников проверить каждую из задач, чтобы они отметили в раздаточном материале то, что важно для них, а затем поделитесь своим выбором.

- ✓  **Предмет обсуждения.** В какой-то момент попросите каждого участника назвать те эмоции, которые он больше всего хочет изменить. Напишите список на доске (если это возможно). Обсудите сходства и различия.


Объясните, что цели эмоциональной регуляции заключаются в следующем.

## ✓ **Б. Понимание своих эмоций**

Скажите участникам: “Прежде чем вы сможете регулировать собственные эмоции, вам необходимо научиться их понимать. В этом вам поможет изучение двух вещей”.

### ✓ **1. Выявление своих эмоций**

“Способность просто назвать свои эмоции может помочь вам управлять ими”.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Одни люди всегда знают, какие эмоции испытывают. Другие не имеют об этом ни малейшего представления большую часть времени. Для третьих попытка осознать свое состояние похожа на попытку всмотреться в туман. Выясните у каждого участника, к какому типу он принадлежит.

### ✓ **2. Понимание роли и значения эмоций**

“Без понимания, откуда и почему возникают эмоции, человеку очень трудно изменить свои эмоции”.

## ✓ **В. Снижение частоты нежелательных эмоций**

Продолжайте: “Как только вы поймете собственные эмоции, вы сможете узнать, как сократить количество тех из них, которые для вас нежелательны. Вы можете сделать это несколькими способами”.



✓ **1. Остановка нежелательных эмоций на начальном этапе**

“Вы не можете избавиться от всех болезненных эмоций, но можете повлиять на свое окружение и на свою жизнь, чтобы снизить частоту отрицательных эмоций”.

**Предмет обсуждения.** Спросите участников, какие эмоциональные ситуации вызывают наибольшие затруднения при попытке их решить или изменить.

✓ **2. Изменение болезненных эмоций на начальном этапе**

Одни люди верят в миф о том, что подавление эмоций — естественно, другие — в миф, что все эмоции должны подавляться.

**Предмет обсуждения.** Выясните у участников, кто из них боится перестать испытывать собственные эмоции, а кто надеется избавиться от них. Возможно, есть те, кто хотел бы и того, и другого. Обсудите это.

**Примечание для тренеров.** Важно подчеркнуть, что речь идет о тех эмоциях, которые хотят изменить сами участники, а не их окружение. Напомните участникам, что навыки эмоциональной регуляции не будут для них разрушительными. В любой момент для каждого навыка у участников будет возможность оценить плюсы и минусы выражения той или иной эмоции, а также ее интенсивность. Когда эмоции или их интенсивность становятся неэффективными или слишком болезненными, навыки эмоциональной регуляции пригодятся для достижения желательных изменений. Если участник не хочет менять ни одну свою эмоцию или ее интенсивность несмотря на ее болезненность, нет необходимости работать над изменением эмоции или ее интенсивности.

**3. Эмоции сами по себе не являются ни хорошими, ни плохими**

Сами по себе эмоции не являются хорошими или плохими. Они просто есть. Оценивание эмоций как хороших или плохих вряд ли будет полезным. Расценивая эмоцию как “плохую”, мы не сможем ее избежать. Наоборот, это может привести к тому, что мы будем пытаться подавить эмоцию.


**4. Подавление эмоций только ухудшает положение дел**

Подавление эмоций — это временное решение, которое приводит к еще большим проблемам в долгосрочной перспективе [13]. Эмоции могут быть удобными или неудобными, желательными или нежелательными, болезненными или доставляющими удовольствие. Оценка эмоций как “плохих” может усилить болезненность их переживания.

### **5. Эмоциональная регуляция нужна только для неэффективных эмоций**

Скажите участникам: “Стратегии эмоциональной регуляции направлены на те эмоции, которые мешают достижению ваших жизненных целей. Существуют следующие критерии эффективности эмоций:

- действие по эмоции соответствует вашим интересам;
- выражение ваших эмоций приближает вас к осуществлению ваших целей;
- выражение ваших эмоций влияет на окружающих таким образом, что это идет вам на пользу;
- ваша эмоция передает вам сообщение, к которому вам стоит прислушаться”.

 **Предмет обсуждения.** Узнайте у участников, когда эмоции были полезны и когда разрушительны. Обсудите с ними эмоции, которые доставляли им больше всего хлопот.

### **✓ Г. Снижение эмоциональной уязвимости**

Объясните участникам: “Регуляция эмоций поможет вам снизить уязвимость к эмоциональному разуму. Это не лишит вас собственных эмоций, но поможет уравновесить эмоциональный разум и рациональный разум, чтобы достичь мудрого разума. И это также увеличит эмоциональную устойчивость — иными словами, вашу способность восстанавливаться и справляться с трудными событиями и эмоциями”.

### **✓ Д. Уменьшение эмоциональных страданий**

Скажите: “Наконец, регуляция эмоций позволит вам уменьшить эмоциональные страдания. В частности, вы научитесь, например:

- уменьшать страдания, когда вас переполняют болезненные эмоции;
- управлять сильными эмоциями, чтобы не сделать ситуацию хуже”.

**Примечание для тренеров.** Необходимо отметить, что вначале для регуляции и контроля эмоций может потребоваться много усилий, однако со временем участникам будет даваться это все лучше и лучше. Если много практиковаться, в какой-то момент регуляция эмоций станет более легкой и будет происходить автоматически.

## II. Понимание и обозначение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 2)

**Главное.** Людям непросто справляться со своими эмоциями, пока у них нет представления о том, как они работают. Основная мысль этого раздела заключается в том, что знание — сила.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 2: понимание и обозначение эмоций.** Проходя этот модуль впервые или разбираясь в его сути, вы можете опираться на ключевые точки "Роль и значение эмоций" (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3*) и "Трудности в управлении эмоциями" (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4*). Однако эти раздаточные материалы могут быть пропущены, если удастся легко справиться и без них. Здесь имеет ключевое значение сама информация, а не раздаточные материалы. Ориентируйте участников на содержание *Раздаточного материала 5* ("Модель описания эмоций"), но пока не изучайте его.

**Рабочий лист.** К этому раздаточному материалу не предусмотрен рабочий лист. Темы данного раздела охватывают *Рабочие листы 2–4а*.

Сориентируйте участников на навыки из этой части модуля и обоснуйте их важность.

### ✓ А. Роль и значение эмоций

Существует ряд причин, по которым у людей (и других млекопитающих) есть эмоции. Цель регуляции эмоций — не избавиться от них. Они нужны нам для выживания!

Существуют три основные функции эмоций:

- мотивация к действию;
- коммуникация с окружающими;
- коммуникация с самим собой.

**Примечание для тренеров.** Если вы пропустили форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3*, то выберите ключевые моменты из методических рекомендаций по этому материалу и представьте их здесь.

Знание роли и значения эмоций поможет нам понять, как ими управлять и как к ним относиться, даже если они являются болезненными или трудными.

### ✓ Б. Почему так сложно управлять эмоциями

Регуляция эмоций подобна регулированию температуры. Мы хотим иметь возможность повысить или понизить интенсивность эмоций, когда нам это необходимо (это как сделать комнату теплее или прохладнее).

Факторы, которые могут усложнить эту задачу, включают в себя:

- биологию;
- отсутствие навыков управления эмоциями;
- подкрепление последствий эмоционального поведения;
- колебания настроения, из-за которых трудно предпринимать усилия по управлению эмоциями;
- эмоциональное перенапряжение;
- мифы об эмоциях.

Понимание каждого из этих факторов может иметь решающее значение для поиска и устранения трудностей в регуляции эмоций.

**Примечание для тренеров.** Если вы пропустили *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4*, отберите ключевые моменты из методических рекомендаций и представьте их здесь.

### ✓ В. Модель описания эмоций

Эмоции являются комплексным, сложным ответом системы. Изменение любой части системы может изменить весь ответ. Убедите участников: “Изучив все части эмоциональной системы, вы можете решить, что нужно пытаться изменить в первую очередь”.

### ✓ Г. Способы описания эмоций

Подведите итог: “Наблюдение, описание и называние эмоций могут помочь управлять ими”.

## III. Роль и значение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3)

**Важно.** Есть причины, по которым у людей (и у многих других животных) есть эмоции. Они выполняют три важные функции, и мы нуждаемся во всех них!

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 3: роль и значение эмоций.** Если вы обучаете этому материалу, то параллельно тому, что вы говорите, можете записать три основные функции эмоций на доске: 1) мотивация к действию; 2) коммуникация с окружающими; 3) коммуникация с самим собой. Если времени мало, пропустите этот раздаточный материал и обобщите информацию при введении в модуль или при использовании *Раздаточного материала 2*.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 2: роль и значение моих эмоций; Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 2б: дневник эмоций.** Пропустите оба этих рабочих листа (а также *Рабочие листы 2а и 2в*, которые предлагают примеры их заполнения), если вы впервые проходите модуль управления эмоциями. Их добавление

почти всегда будет требовать дополнительного времени (которого у вас может не быть), и они могут оказаться непреодолимыми для новичков. Используйте эти рабочие листы с участниками, которые уже хотя бы раз прошли этот модуль и имеют некоторый опыт в тренинге навыков. Эти рабочие листы также могут быть полезны в индивидуальной терапии совместно с коучингом навыков. Начинать с *Рабочего листа 2*. Объясните участникам, как оценивать интенсивность эмоций (0 — отсутствие эмоции, 100 — максимальная интенсивность). Когда участники освоят *Рабочий лист 2*, переходите к *Рабочему листу 2б*.

*Рабочий лист 2б* нужен для участников, которые хотят определить, каким образом их эмоции функционируют с течением времени. Такое знание может оказаться весьма полезным для изменения этих эмоций. Например, этот рабочий лист может быть полезен для оценки того, как та или иная эмоция участника подкрепляется окружающими. Если она в самом деле подкрепляется и при этом участник пытается ее ослабить, следует попросить окружающих изменить их реакцию на выражение участником этой эмоции или *не* реагировать на ее выражение (при этом будут полезны навыки ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ, описанные в главе 8 и в формах *Межличностная эффективность: раздаточный материал 5–7*).

Ориентируйте участников на функциональность эмоций и давайте рациональное объяснение их важности.

✓ **А. Эмоции выполняют функции, которые помогают нашему виду выживать**

Эмоциональное поведение развивалось как непосредственный, автоматический и эффективный способ решения базовых проблем, представляющих опасность в жизни человека и других животных. Существуют три основные функции эмоций.

✓ **Б. Эмоции мотивируют (и организуют) нас к действию**

**1. Эмоции готовят нас к физическим действиям**

Эмоции готовят наше тело к действию. Связи между определенными действиями и эмоциями запрограммированы нашей биологией.

**2. Эмоции экономят время**

Эмоции экономят время, когда нужно действовать в важных ситуациях. Эмоции особенно важны, когда у нас нет времени на долгие раздумья. Мы можем отреагировать на ситуацию очень быстро.

- ✓ *Пример.* “Представьте себе, что на вас и вашу семью, находящуюся на пляже, надвигается цунами высотой шесть метров. Однако вы — единственный, кто это замечает. Насколько велика вероятность того, что вы и ваша семья сможете спастись, если вы подойдете и

спокойно скажете: “На нас надвигается цунами, давайте поднимемся вверх по склону, чтобы спастись”? Как вы думаете, насколько быстро каждый член вашей семьи будет действовать, если нет эмоций? Чтобы сохранить себя и свою семью, вы будете бегать и кричать: «ЦУНАМИ!! БЕГИТЕ! БЕГИТЕ!!! ЭТО НАШ ПОСЛЕДНИЙ ШАНС!!!»”

*Пример.* Когда человек подвергается физическому нападению, гнев может активировать стратегию “ответного нападения или защиты”. Точно так же гнев на футбольном поле помогает игрокам играть более жестко.

*Пример.* Студенты часто не хотят снижать свою тревожность по поводу важного экзамена, поскольку она помогает им мобилизоваться и стараться изо всех сил.

*Пример.* Люди порой боятся уменьшать свое чувство вины, поскольку считают, что без вины могут совершить непорядочные поступки и навредить другому человеку.

*Пример.* Если бы не было эмоций, никто не чувствовал бы необходимости успокоить плачущего ребенка.

### 3. Эмоции иногда трудно изменить

Эмоции трудно изменить, когда связанное с ними поведение очень важно. Все потому, что эмоции — биологически запрограммированные ответы на важные события.

*Пример.* “Если ваш дом охвачен пламенем, вы должны бороться за свою жизнь. В такой ситуации очень трудно не бояться, пока не покинешь место пожара”.

*Пример.* “Если к вашему ребенку приставал сосед, то вы не сможете перестать испытывать к нему ненависть, пока его не арестуют и не осудят”.

*Пример.* “Если кто-то грозит “украсть” человека, с которым вы собираетесь провести выпускной вечер, или проявляет интерес не к вам, будет очень сложно справиться с ревностью, пока вы не сделаете все, чтобы ваши планы не нарушились”.

**Предмет обсуждения.** Спросите у участников, что, по их мнению, могло бы произойти, если бы люди избавились от эмоций. Например, кто бы выжил, если бы мы избавились от страха или любви?

#### 4. Функции отдельных эмоций

**Примечание для тренеров.** Если не хватает времени на рассмотрение всех эмоций, перечисленных ниже, рассмотрите несколько, выбирая из наиболее подходящих для ваших участников.

##### а) Страх

Страх определяет нашу ответную реакцию на угрозы здоровью, жизни, благополучию. Эта эмоция позволяет избежать опасности.

##### б) Гнев

Гнев определяет нашу ответную реакцию на блокирование важной нам деятельности по достижению целей, нападение на нас и наших близких [14]. Эта эмоция помогает сосредоточиться на самообороне, мастерстве и контроле.

##### в) Отвращение

Отвращение организует наши реакции на ситуации и вещи, которые воспринимаются как пагубные и ядовитые [15]. Оно подвигает на отвержение и дистанцирование от какого-либо объекта или ситуации.

##### г) Печаль

Печаль — реакция на потерю кого-то или чего-то важного, на утраченные или недостигнутые цели [16]. Она помогает сосредоточиться на том, что для нас ценно, и стремиться к целям, а также сообщает окружающим, что нам нужна помощь.

##### д) Стыд

Стыд организует реакции, связанные с нашими личными характеристиками или моделями поведения, которые являются неприемлемыми и наказуемыми в социуме [17]. Цель стыда — уберечь нас от нарушения правил и участвовать в социально приемлемом поведении.

##### е) Вина

Чувство вины организует наши реакции, связанные с поступками, которые противоречат нормам и ценностям [17]. Чувство вины побуждает предпринимать усилия по исправлению проступка.

**ж) Ревность**

Ревность обуславливает ответ на попытки лишить нас значимых отношений или объектов [18, 19]. Она сосредоточивает наши силы на защите того, что мы имеем.

**з) Зависть**

Зависть организует наши реакции на чужие достижения или приобретения вещей, которых мы не имеем, но хотели бы иметь [19]. Она мотивирует на приложение максимума усилий, чтобы получить то, что есть у других.


**и) Любовь**


Любовь обуславливает реакции, которые связаны с воспроизводством и выживанием [20]. Она формирует желание единения с другим человеком и процесс привязанности к нему.

**к) Счастье**

Счастье организует реакции, необходимые для нашего оптимального существования, а также для оптимального существования тех, о ком мы заботимся, или той социальной группы, частью которой мы являемся [21]. Оно подвигает продолжать заниматься тем, что приносит удовольствие, а также соответствует личным и социальным ценностям.

**Примечание для тренеров.** Вы можете привести больше примеров, обратившись к формам *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: способы описания эмоций* или *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 11: определение противоположного действия*.

 **Предмет обсуждения.** Выявите и обсудите другие примеры, особенно примеры, относящиеся к гневу. Перечислите эмоции, а затем по кругу опросите участников, в каких случаях они испытывают ту или иную эмоцию. Прodelайте так с различными эмоциями и выделите, какое поведение связано с этими эмоциями.

 **Предмет обсуждения.** Перечислите различные действия, а затем попросите участников представить себе участие в каждом из них с эмоциями и без эмоций. Обсудите различия. Вот некоторые примеры:

- успокоение ребенка с любовью или без любви;
- избегание опасности со страхом или без него;
- извинение за свое поведение с чувством вины или без него;
- ложь о собственном поступке с виной или без нее (со страхом или без него).



✓ **В. Эмоции как средство коммуникации с окружающими (и влияния на них)**

✓ **1. Выражение лица — биологически запрограммированное выражение эмоции**

Люди и животные с помощью мимики и жестов могут общаться быстрее, чем с помощью слов [22, 23].

**2. Выражение некоторых эмоций автоматически воздействует на окружающих**


Выражение некоторых эмоций производит автоматическое воздействие на людей. То есть это не эффект научения. Например, ребенок спонтанно реагирует на улыбку или испуг взрослого [24]. Эта автоматическая реакция весьма полезна для младенца, пока он не научится использовать слова. Даже после того как дети начинают говорить, выражения лиц по-прежнему очень важны. Владение вербальными и невербальными формами выражения эмоций означает наличие двух способов коммуникации для важных ситуаций.


✓ **3. Выражение эмоций влияет на окружающих (хотим мы того или нет)**

*Пример.* Выражение теплоты и дружелюбия по отношению к знакомому может впоследствии принести пользу; разочарование, выраженное бригадиром, может привести к более тщательному выполнению рабочим своих обязанностей; гнев может привести к тому, что один человек даст другому законное вознаграждение вместо его удержания.

*Пример.* Выражение скорби и отчаяния может повлиять на психотерапевта или другого человека, призывая его к помощи и желанию успокоить.

*Пример.* Выраженный гнев может остановить нежелательное поведение людей.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры того, как их эмоции оказывали влияние на других людей или же эмоции других оказывали влияние на них. Обсудите эти примеры. Кроме того, выявите примеры, когда эта стратегия работала как бумеранг, т.е. когда выражение эмоций приводило к нежелательному результату.

 **Предмет обсуждения.** Дело в том, что эмоции могут влиять на людей, даже если мы сознательно не стремимся к этому. Это может произойти даже тогда, когда мы не подозреваем, что наши эмоции оказывают такое воздействие. Обсудите этот вопрос с участниками. Выявите примеры, когда, автоматически

выражая свои эмоции, они оказывали влияние на других людей, несмотря на то что сознательно не ожидали такого эффекта.


#### ✓ 4. Трудно изменить эмоции, которые важны для коммуникации

Как уже отмечалось, эмоции иногда трудно изменить, когда они очень важны для коммуникации. Это связано с тем, что эмоции могут быть жестко детерминированы важными событиями.

*Пример.* Джон просит Кэти, чтобы она прекратила себя вести определенным образом, который очень его раздражает, но она не реагирует на его просьбы до тех пор, пока он не разозлится. Если так происходит постоянно (Кэти реагирует только на вспышки гнева), то Джону становится трудно оставаться спокойным. Кэти подкрепляет выражение гнева Джона.

*Пример.* Джулия хочет предупредить своего сына Билли об опасности. Когда Джулия будет сообщать об этом, ей не следует сохранять спокойствие и делать вид, что ей не страшно. В противном случае Билли может подумать, что ситуация не настолько опасна.


**Примечание для тренеров.** Убедитесь, что вы понимаете вышеизложенные примеры, прежде чем обучать участников. Дело в том, что, если мы хотим сообщить о своем гневе, страхе или радости кому-то, это трудно сделать, если сознательно планировать не только то, что нужно сказать, но и свое выражение лица, осанку, тон, голос и т.д. Коммуникация с помощью эмоциональных реакций очень важна, и не в наших интересах (с эволюционной точки зрения) получить возможность отключать свои эмоции.

 **Предмет обсуждения.** Выявите идеи участников о том, что именно сообщают разные эмоции.

#### ✓ 5. Что происходит, когда вербальное и невербальное выражения эмоции не совпадают

**Данные исследований.** Если невербальное выражение эмоции не совпадает с тем, что человек говорит, окружающие почти всегда доверяют невербальному выражению, а не словесному [25].

**Примечание для тренеров.** Этот пункт о вербальном и невербальном выражении эмоций очень важен. Основной предпосылкой ДПТ является то, что невербальные эмоциональные проявления многих людей с трудностями в управлении эмоциями неточно указывают на то, что они на самом деле испытывают. Таким образом, такие люди неверно интерпретируются окружающими. (См. обсуждение воспринимаемой компетентности в главе 3 основного учебника по ДПТ.)

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры того, как они правильно или неправильно понимали других вследствие несоответствия невербальных и вербальных сообщений.


✓ **Г. Эмоции — это коммуникация с самим собой**

✓ **1. Эмоции могут сигнализировать о том, что что-то нужно проверить**

✓ Эмоции могут информировать о том, что происходит что-то, чему стоит уделить внимание. Как говорится, “прислушайся к своему сердцу” (или “внутреннему голосу”). Когда мы говорим, что у человека есть интуиция, мы имеем в виду, что эмоции становятся сигналами.

**2. Информация на основе эмоций может быть точной и неточной**


Иногда сигналы, улавливаемые из той или иной ситуации, обрабатываются без участия нашего сознания [26]. Порой, наоборот, обработка информации носит исключительно осознанный характер и игнорирует эмоции. Однако мы вряд ли сможем познать всю глубину ситуации, если оттолкнем эмоции [27]. Методом проб и ошибок люди учатся, когда следует доверять своим эмоциональным реакциям, а когда они искажают информацию.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры, когда их “чувство” ситуации оказалось правильным. Обсудите, как часто люди игнорируют свое “чувство” ситуации только потому, что не могут выразить его словами, или потому, что с ним не согласны окружающие.

✓ **3. Трактовка эмоций как фактов приводит к трудностям**

В крайнем своем проявлении эмоции рассматриваются как факты: “Если я чувствую себя некомпетентным, я...”, “Если я впадаю в депрессию, когда меня оставляют одного, я не должен больше оставаться один”, “Если я чувствую правоту в чем-то, то это правильно”. Люди используют эмоции как доказательство того, что они считают правильным.

*Пример.* “Если у вас навязчивый страх по отношению к иглам и вы его воспринимаете как факт, то вы могли бы попытаться избавиться от всех игл в мире”.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры случаев, когда им казалось, что интенсивные эмоции подтверждают их собственное видение событий.

**Примечание для тренеров.** Вышеизложенное — то, что эмоции выполняют коммуникативную функцию и что их сообщения не всегда точны — может быть чрезвычайно важным для некоторых людей. Это особенно актуально для тех, кто пострадал от своего инвалидирующего окружения. При отсутствии валидации со стороны окружающих первичной функцией отрицательных эмоций может быть самовалидация. Это работает следующим образом: когда чувства сведены к минимуму или инвалидированы, человеку трудно принимать всерьез свои проблемы и потребности. Одним из способов противодействия этому является увеличение интенсивности своих эмоций. Рано или поздно люди с высокой интенсивностью переживания эмоций рискуют с этим столкнуться. Если когда-либо позже они не будут излишне эмоциональны при тех же обстоятельствах, это докажет, что другие люди оказались правы: первоначальные эмоции были неуместны в исходной ситуации. Если ситуация окажется не настолько плохой, как в этом всех убеждал такой человек, то он почувствует стыд за то, что причинил столько неприятностей окружающим. После достаточного количества таких случаев человек начинает убеждаться в том, что его целостность находится в одной связке с эмоциями. Таким образом, функция отрицательных эмоций постепенно сокращается до самовалидации.

Донести такую точку зрения до людей с высокой интенсивностью переживания эмоций чревато трудностями, поскольку сама эта идея имеет инвалидирующий характер. Здесь нужны забота, терпение и умение.

#### IV. Трудности в регуляции эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4–4а)

**Важно.** Управлять эмоциями очень трудно. Биология, отсутствие навыков, колебания настроения, подкрепление последствий, эмоциональное перенапряжение, мифы об эмоциях могут осложнить регуляцию эмоций.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 4: трудности в регуляции эмоций.** Пройдите этот материал быстро, просто чтобы вместе с участниками убедиться, что управлять эмоциями непросто. Вы можете вернуться к этой форме позже — для устранения трудностей в успешном применении навыков.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 16: возможные проблемы в управлении эмоциями (дополнительно).** Этот лист предназначен для работы с формой *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 24: устранение проблем в эмоциональной регуляции*. Тем не менее его можно раздать участникам заранее, если вы считаете, что это не помешает практике других навыков. Этот рабочий лист также можно использовать при индивидуальном тренинге навыков.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 4а: мифы об эмоциях (дополнительно).** Если используется этот раздаточный материал, лучший способ работы с ним — попросить участников прочитать и отметить те мифы, которые они считают правдой. Это может быть полезно и интересно. Попросите их кружком обвести то, с чем они согласны с позиций *исключительно эмоционального разума*, и отметить галочкой то, с чем они согласны с позиций *мудрого разума*. Как только это будет

сделано, прежде чем переходить к следующим учебным пунктам, используйте стратегию “адвокат дьявола”, описанную ниже, в подразделе Е “Мифы об эмоциях”. (Более подробное описание этой техники можно найти в главе 9 основного учебника по ДПТ.) Если вы пропускаете обзор этого раздаточного материала, вы можете описать несколько мифов об эмоциях при введении в модуль управления эмоциями.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 3: мифы об эмоциях (дополнительно).** Вы можете раздать эту форму или отказаться от нее, работая с *Раздаточным материалом 4а*. Представленные здесь мифы те же самые, что и в *Раздаточном материале 4а*, но каждый из них требует личного опровержения участника. По сути, домашнее задание заключается в переписывании на понятный себе язык уже решенных проблем. Нередко участникам нравится, как написаны эти опровержения. Если они совпадают с мнениями членов группы, то это прекрасно. Важно, чтобы участники нашли собственное опровержение, и не обязательно придумывать новое. Также предусмотрено место для опровержения собственных мифов участников.

Сориентируйте участников на следующие факторы, которые препятствуют эмоциональной регуляции.

### ✓ А. Биология

Биологические факторы могут создать трудности в управлении эмоциями. Одни дети рождаются более эмоционально чувствительными, чем другие, и могут такими оставаться не только в детстве [28]. Интенсивность эмоций также у всех различна [29]. Высокая эмоциональная чувствительность и интенсивность эмоций могут встать на пути обучению стратегиям регуляции эмоциями и отразиться на применении уже выученных стратегий.

**Предмет обсуждения.** Один из способов поразмышлять о биологических различиях в эмоциональности — посмотреть на детей, которых мы знали или знаем. Большинство родителей, имеющих несколько детей, рассказывают об удивительных различиях в темпераменте, которые становятся очевидными вскоре после их рождения. Расспросите о таком опыте в жизни участников. Более ли они эмоциональны, чем братья и сестры? Испытывали ли они всегда трудности в регуляции эмоций или такие трудности возникли только в последнее время?

### ✓ Б. Отсутствие навыков

Скажите участникам: “Когда у вас нет необходимых навыков, вы не знаете, как управлять своими эмоциями и связанным с ними поведением. Вы также можете не знать, что делать для того, чтобы хоть немного снизить интенсивность ваших эмоций”.

✓ **Отсутствие навыков существенно отличается от отсутствия мотивации.** Люди учатся управлять эмоциями начиная с младенчества [30].

Эмоциональный взаимообмен между матерью и ребенком закладывает основы обучения регуляции эмоций [31, 32]. Воспитание детей во многих отношениях состоит в обучении регуляции эмоций. Одни родители весьма преуспели в этом. Другие усердно пытаются, но не обладают необходимыми навыками. Третьи не имеют времени или желания делать это. Четвертые не могут управлять собственными эмоциями и поэтому не способны научить этому своих детей [33]. Вследствие биологической чувствительности некоторые дети испытывают гораздо больше трудностей в обучении управлению своими эмоциями.

*Пример.* Научиться регулировать свои эмоции — это как научиться играть в гольф. Несмотря на то что каждый может этому научиться, кому-то это дается намного проще.

- ✓ **Навыки и их применение часто зависят от контекста.** Другими словами, человек может иметь навыки для одного набора ситуаций, но не для другого или в одном настроении, но не в другом.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников описать свой опыт в обучении регуляции эмоций.

## ✓ **В. Подкрепление эмоционального поведения**

Как обсуждалось выше, эмоции функциональны. Когда функции определенных эмоций подкрепляются в той или иной ситуации, впоследствии бывает чрезвычайно трудно изменить эти эмоции.

*Пример.* “Если каждый раз, когда вы сердитесь, люди дают вам то, что вы хотите, то для вас станет очень трудно управлять своим гневом. Получение желаемого в ответ на вспышку гнева подкрепляет вашу эмоцию”.

*Пример.* “Если бы люди выслушивали вас и помогали вам, только когда вы плачете или грустите, то вам было бы трудно управлять своими эмоциями”.

Объясните: “Иногда эмоции становятся весьма полезными, даже если они очень болезненны или неприятны. Когда дело обстоит именно так, это может стать препятствием для изменения эмоций. Вы можете даже не осознавать, что не можете изменить свои эмоции, потому что они полезны для вас.

Когда это происходит, ваши эмоции подкрепляются, даже если вы этого не хотите. Эмоции подкрепляются, когда они выгодны вам.

- “Они могут передавать важные сообщения или заставлять людей делать что-то для вас”.

- “Они могут мотивировать ваше поведение, заставляя вас делать то, что важно для вас”.
- “Они могут валидировать ваши представления о том, что происходит в данной ситуации”.
- “Они позволяют вам чувствовать себя лучше, чем вы чувствовали бы себя без них”.

### ✓ Г. Колебания настроения

Эмоциональная регуляция отнимает много сил и энергии [34, 35]. Она также требует готовности (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 13*). Скажите участникам: “Колебания настроения и недостаток энергии могут вмешаться в вашу готовность управлять своими эмоциями. Вы можете быть способны управлять своими эмоциями, но ваше настроение может воспрепятствовать вам”.

### ✓ Д. Эмоциональное перенапряжение

Продолжите: “Время от времени ваши эмоции могут быть настолько сильны, что вы просто не можете воспользоваться мудрым разумом, чтобы понять, что делать. Когда вы сильно возбуждены и преисполнены тревожными руминациями [36, 37], ваши эмоции могут возникать подобно тому, как автоматически запускается компьютерная программа. Вы можете думать, что мысли наподобие «Почему я сделал это?» и «Что я буду теперь делать?» помогут вашему разуму найти нужный ответ, но это всего-навсего ответ на тревогу [38]. Обычно нет никакого ответа, и все ваши заботы идут по кругу [39]. Часто заботы и переживания выполняют функцию избегания эмоций [40]. Однако избегание эмоций удерживает нас от эффективного их переживания [41, 42]. Вы можете обладать навыками, но руминация может помешать вам ими воспользоваться”.


*Пример.* “Несмотря на то что плач зачастую приносит облегчение, в некоторых случаях он подобен неуправляемому вихрю: чем больше мы плачем, тем более сильный дистресс испытываем. В таких случаях непрекращающаяся руминация и размышления о том, что пошло не так, вызывают уже настоящие рыдания, и восстановительная функция блокируется”.

- ✓ *Пример.* “Чрезмерный гнев или другие сильные эмоции могут быть подобны падению в море дисконтоля. Рациональный разум тогда не имеет шанса на существование и не может влиять на эмоциональный разум”.

## ✓ Е. Мифы об эмоциях

Неверные представления об эмоциях, о значении их выражения, а также трудности с распознаванием эмоций и контролем над ними могут вызвать множество проблем, когда мы будем пытаться управлять эмоциями. Некоторые мифы инвалидируют эмоциональные переживания, например мифы о том, что отрицательные эмоции эгоистичны или что мы можем контролировать все свои эмоции с помощью силы воли. Эти мифы инвалидируют потому, что никак не соответствуют нашему опыту переживания эмоций. Другие мифы переоценивают эмоции. Такие убеждения игнорируют эффективность эмоций и их выражения и утверждают, что, если у нас присутствуют эмоции, мы должны их изменить. Оба набора верований могут препятствовать управлению эмоциями.

*Пример.* Миф “Эмоции никуда не денутся” может быть заменен утверждением “Испытывать эмоцию — это будто кататься на доске для серфинга. Вы будете скользить вверх и вниз по волне, пока она, наконец, не уйдет”.

 **Практическое упражнение.** Если вы используете *Раздаточный материал 4а*, попросите каждого человека отметить кружком миф, в который он верит, пока пребывает в эмоциональном разуме, и поставить галочку возле мифа, который он разделяет в мудром разуме. Спросите, какие мифы они обвели и какие отметили. Используйте технику “адвоката дьявола”, чтобы оспорить мифы об эмоциях. В этой технике вы играете роль адвоката дьявола, который верит в миф даже больше, чем сами участники (это может потребовать от вас достаточного мастерства). Задача участников заключается в подготовке аргументов против этих мифов. Эти аргументы могут быть использованы в качестве вдохновляющей поддержки в будущем, чтобы помочь клиентам чувствовать себя лучше. Эта техника дает возможность оспаривать сложные дисфункциональные убеждения.

**Примечание для тренеров.** Для более подробных инструкций к этому упражнению обратитесь к *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 2а: мифы, препятствующие межличностной эффективности*. Если вы успели затронуть лишь несколько мифов из формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4а*, назначьте ее в качестве домашнего задания вместо *Рабочего листа 3*, попросив участников придумать опровержения для остальных мифов.



## V. Модель эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5–6)

**Важно.** Эмоции представляют собой сложные, системные реакции. Изменение любой части системы может привести к изменению всего ответа. Зная составляющие эмоции, можно направлять усилия на изменение самой эмоции.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 5: модель описания эмоций.** В этой форме составляющие эмоциональной реакции представлены в виде блок-схемы. За некоторыми исключениями выделенные категории соответствуют тем, которые представлены в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6* и *Рабочие листы 4 и 5*. Приложите все усилия для рассмотрения *Раздаточного материала 6* и хотя бы основ соответствующих методических рекомендаций (раздел VI) на занятии, посвященном *Раздаточному материалу 5*. В противном случае у участников возникнут трудности с заполнением рабочих листов.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: способы описания эмоций.** В этом длинном раздаточном материале перечислены типичные составляющие десяти отдельных эмоций. Это дает участникам идеи, если у них есть трудности с описанием собственных эмоций. Не следует опускать детали. Вы должны рассмотреть всю эту форму, даже если это займет несколько сессий. Некоторые найдут это весьма полезным занятием, некоторые — напротив. Очень важно донести до участников, что составляющие, перечисленные в этом материале, не являются необходимыми для каждой эмоции. Они типичны, но вследствие культуры и опыта научения могут различаться от человека к человеку.

Вы должны разделить *Раздаточный материал 5 и 6* на две сессии. Как вариант можно выдать *Раздаточный материал 6* в качестве домашнего задания, поручив участникам использовать его для выяснения собственных эмоций, чтобы заполнить *Рабочий лист 4* или *4а*. С другой стороны, было бы предпочтительнее отложить работу над рабочими листами, пока не будет рассмотрен *Раздаточный материал 6*.

**Эмоциональная регуляция. Рабочие листы 4 и 4а: наблюдение и описание эмоций.** Эти два рабочих листа предлагают различные форматы для занесения одной и той же информации. *Рабочий лист 4* предлагает тот же графический формат в качестве модели описания эмоций, что и *Раздаточный материал 5*. Напротив, *Рабочий лист 4а* предлагает описывать эмоции в формате списка. Участники должны обратиться к *Раздаточному материалу 6*, когда у них возникают проблемы в описании собственных эмоций. При необходимости проинструктируйте их о том, как оценивать интенсивность эмоций (0 – отсутствие эмоции, 100 – максимальная интенсивность). Проблемы с заполнением этих рабочих листов описаны в следующем разделе.

### A. Характеристика эмоций

**Примечание для тренеров.** Если вы не рассматриваете *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3*, рассмотрите следующие семь пунктов либо сейчас, либо позже, после описания модели эмоций.

✓ **1. Эмоции комплексны**

Эмоции — это комплексная реакция; они, как правило, состоят из нескольких частей или различных реакций, происходящих в одно и то же время [43].

✓ **2. Эмоции носят автоматический характер**

Эмоции — непроизвольный, автоматический ответ [44] на внутренние и внешние события.

✓ **3. Эмоции невозможно изменить напрямую**

Мы не можем изменить события, которые вызывают эмоциональные переживания, поэтому не можем непосредственно изменить сами эмоциональные переживания. Мы не можем заставить себя чувствовать определенную эмоцию. Мы не можем использовать силу воли, чтобы остановить эмоциональные переживания, даже когда отчаянно этого хотим.

✓ **4. Эмоции внезапны, они усиливаются и ослабевают**

Эмоции обычно возникают внезапно [45], хотя интенсивность определенной эмоции может накапливаться медленно, в течение долгого времени. Они, как волны в море, поднимаются и опускаются. Большинство эмоций длится всего от нескольких секунд до нескольких минут.

✓ **5. Эмоции самозапускаются**

После того как эмоция возникла, она начинает самозапускаться. Можно даже сказать, что “эмоции поддерживают самих себя”. Это происходит потому, что эмоции делают нас чрезмерно чувствительными к событиям, которые с ними связаны.

*Пример.* Когда мы находимся в доме, ночью и в полном одиночестве, нам страшно, и каждый звук вызывает ощущение опасности. Когда мы влюблены, мы видим только положительные качества человека, которого любим. Если мы ревнуем, каждый раз, когда любимый человек смотрит на кого-то еще, является для нас доказательством измены.

**6. Эмоции имеют свои составляющие**

Эмоции имеют свои составляющие [42]. Эти составляющие взаимосвязаны, и каждая из них влияет на все остальные. Таким образом,

хотя эмоции можно рассматривать как сложный и транзактный системный ответ на внешние и внутренние события, чрезвычайно полезно исследовать каждую его составляющую по отдельности. Очень важно запомнить, что если меняется одна составляющая, то часто это может изменить всю эмоциональную реакцию.

### 7. Некоторые эмоции универсальны

Вероятно, существует около 10–12 универсальных эмоций (например, гнев, радость, отвращение, страх, ревность, вина, печаль, стыд, удивление, интерес, зависть, любовь [46]). Люди рождаются с потенциалом биологической готовности для этих эмоций. Другие эмоции — результат научения, и, как правило, они представляют собой комбинацию основных эмоций.

## ✓ Б. Составляющие эмоций

**Примечание для тренеров.** Делая обзор составляющих эмоций, полезно нарисовать модель описания эмоций на доске, используя форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5* в качестве руководства. (Возьмите копию этого раздаточного материала с собой к доске — я всегда так делаю.) Таким образом, модель разворачивается по мере ее объяснения вами, и участники не запутаются в ваших словах.

Проще обучать, если следовать согласно указанному ниже порядку (пп. 1–10). Вы можете упомянуть о побуждающем событии 2, когда объясняете побуждающие события (сказав, что пережитая эмоция сама может стать побуждающим событием), а также в качестве заключительного комментария при завершении объяснения модели.

Для каждой составляющей дайте определение, пример и один способ изменить переживаемую эмоцию, изменив эту составляющую (навыки, которые соответствуют каждой составляющей эмоции, перечислены в форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 25: обзор навыков эмоциональной регуляции*).

### ✓ 1. Побуждающие события

Побуждающими событиями являются события или ситуации, которые происходят непосредственно перед возникновением эмоции. Они являются сигналами, которые запускают эмоцию именно в некий определенный момент, а не в какой-то другой. Побуждающие события могут быть внешними (вне человека, в окружающей среде) или внутренними (внутри человека).

**Примечание для тренеров.** Объясните участникам, что упомянутые выше “сигналы” подобны подсказкам суфлера из будки, за которыми следуют реплики актеров на сцене.

“Побуждающее событие” — это термин, используемый здесь вместо слова “триггер”. Слово “триггер” подразумевает неизменно автоматический эффект; так, например, выстрел происходит после нажатия спускового крючка.

“Побуждающее событие” — это более мягкий термин, подразумевающий более легкий путь для изменений и предполагающий вероятность того, что некое событие не обязательно приведет к эмоциональной реакции.

- ✓ **а) Побуждающие события могут быть внутренними**  
Собственные мысли человека, поведение и физические реакции могут побуждать эмоции. Одна эмоция может вызвать другую.  
*Пример.* “Когда вам грустно, вы можете почувствовать, что сердитесь”.
- ✓ **б) Побуждающие события могут быть внешними**  
События в окружающей среде, в том числе вещи и люди, могут побуждать эмоции.  
*Пример.* “Дождь в день свадьбы или новость от друга может заставить вас грустить”.
- ✓ **в) События могут автоматически побуждать эмоции**  
Другими словами, человек может иметь автоматическую реакцию без каких-либо мыслей о событии.  
*Пример.* “Вы можете испытать страх, когда смотрите вниз с высоты, или радость, наблюдая красивый закат”.
- **Предмет обсуждения.** Расспросите о других примерах. Пусть участники приведут примеры как первичных, так и вторичных эмоций (помните, что вторичная эмоция — это эмоциональная реакция на предшествующую эмоцию).
- ✓ **г) Когда побуждающее событие изменяется, эмоции меняются тоже**  
Скажите: “Вы можете изменить эмоции, изменив побуждающее событие. Вы можете избежать этих событий или принять меры, чтобы изменить их посредством решения проблем”.

## 2. Осознанность

Скажите участникам: “Побуждающее событие не вызывает эмоцию, если вы не знаете, что на самом деле происходит. Событие должно захватить по крайней мере часть вашего внимания, чтобы возыметь эффект”.

*Пример.* “Ваша мать говорит что-то важное, но ваш мобильный телефон на минуту отключился и вы не расслышали часть сказанного ею, а она больше не возвращается к этой теме”.

**а) Не существует неосознаваемых эмоций**

Скажите: “Даже когда событие является внутренним, например эмоция, инфекция или мышечное напряжение, оно не вызовет никаких эмоций, если вы не осознаете его на каком-то уровне. Внимание изменчиво, но некое событие должно удерживать его хотя бы какое-то время, чтобы произошло осознание”.

✓ **б) Когда внимание отвлечено, эмоции могут быть изменены**

“Вы можете изменить эмоции, отвлекая свое внимание от побудивших их событий” (см. *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 7: отвлечение внимания*).

✓ **3. Интерпретация событий может быть побуждающим событием**

Продолжите: “Часто то, что на самом деле вызывает ваши эмоции, — это ваша интерпретация побуждающего события, а не само событие. Это интерпретация мысли, убеждения или предположения о событии или оценка этого события”.

**Примечание для тренеров.** Важно обсудить эту тему с участниками. Лучше привести несколько своих примеров. Особенно эффективно — рассказать историю, в которой главный герой неверно истолковывает ситуацию, потому что информация неверна, а затем меняет свое истолкование ситуации, получив больше информации.

*Пример.* “В большом торговом центре вы встречаете своего лучшего друга Джейкоба, который спускается по лестнице вместе со своим приятелем. Вы приветственно машете рукой, издали пытаясь привлечь внимание Джейкоба, зовете его по имени. Но он не обращает на вас никакого внимания. Вы можете воспринять это как то, что он предпочитает общаться со своим приятелем, а не с вами. Однако если принять во внимание то, что торговый центр в это время переполнен и Джейкоб мог просто не услышать и не заметить вас, то, вероятно, причин обижаться не будет”.

*Пример.* “Сьюзен и Дженни не нравятся Мэри. Зная это, Сьюзен злится на Мэри, а Дженни испытывает сильный страх. Почему? Сьюзен размышляет так: «Я много сделала для Мэри, она должна ценить это и относиться ко мне хорошо». Дженни думает так: «Если я не нравлюсь Мэри, то, возможно, я не понравлюсь никому»”.

**а) Интерпретации являются частью сложных эмоций**

Интерпретации, а также убеждения и предположения, на основании которых делаются выводы, могут стать частью очень сложных эмоций. Например, отчаяние — это печаль в сочетании с уверенностью, что дела обстоят плохо и нет надежды на улучшение ситуации.

**б) Многие интерпретации основываются на приобретенных убеждениях**

*Пример.* Люди не боялись бы оружия, если бы не знали, что оно может убивать.



**Практическое упражнение.** Предложите членам группы придумать несколько ситуаций и интерпретаций, которые приводят к различным эмоциям. Вот один из способов сделать это. Один участник называет ситуацию или событие, второй — интерпретацию, третий — эмоцию. Четвертый человек предлагает иную интерпретацию этого же события, пятый называет эмоцию, которая может следовать за такой интерпретацией. Это можно повторять много раз с одним и тем же событием. Поработайте с несколькими событиями. Важный момент состоит в том, что часто люди реагируют на собственные интерпретации события, а не на само событие как таковое.

✓ **в) С изменением интерпретации может измениться и эмоция**

Скажите: “Вы можете изменить эмоции, проверив факты и соответственно изменив свои интерпретации, убеждения и предположения. (Или можно надеть «розовые очки».)”

**4. Факторы уязвимости**

Факторы уязвимости — это определенные условия или состояния, которые делают человека повышенно чувствительным к побуждающему событию, повышают вероятность эмоциональных интерпретаций и усиливают биологическую реактивность на специфические ситуации. Такие факторы могут воздействовать как непосредственно перед побуждающим событием, так и в далеком прошлом.

✓ **а) Недавние события могут повысить нашу уязвимость**

Если мы недостаточно спим, неполноценно питаемся, больны, употребляем алкоголь или принимаем влияющие на настроение препараты либо если наша жизнь наполнена стрессогенными событиями, то, скорее всего, мы будем более уязвимыми для эмоций, чем в любой другой ситуации. И тогда побуждающее событие становится “последней каплей в чаше терпения”.

*Пример.* Мы сильнее злимся на человека, который просит займы уже десятый раз, тогда, когда у нас нет денег, чем тогда, когда этот человек обращается впервые.

*Пример.* Если один человек отвергает нас, а затем таким же образом поступает второй, то во втором случае реакция, скорее всего, будет значительно сильнее, чем в первом.

*Пример.* Если человек переживает сильную стрессовую ситуацию и не справляется с ней, испытывая из-за этого стыд, то он легче согласится использовать наркотики, алкоголь или какое-то другое средство, чтобы уйти от своих чувств и от самого себя.

*Пример.* Если человек испытывает много физической боли или к нему предъявляется много несправедливых требований, то, скорее всего, он будет очень сильно злиться, если кто-либо будет предъявлять ему дополнительные требования.

✓ б) События из далекого прошлого могут сделать нас уязвимыми

События из далекого прошлого могут повышать уязвимость в ситуациях в настоящем. Особенно это актуально, когда не переработаны или не решены предыдущие ситуации.

*Пример.* Человек, который пережил травматический опыт, может реагировать на похожие ситуации так, как будто травматическое событие происходит снова, даже если это совсем не так. Если развивается посттравматическое стрессовое расстройство, то человек реагирует на события, лишь похожие на травматическую ситуацию или связанные с ней. Интенсивность этой реакции такова, как будто травма происходит снова. Мысли об огнестрельном ранении, изнасиловании, автомобильной аварии, равно как и любое напоминание о травматической ситуации, могут вызвать реакцию, как во время самой травмы, как будто бы в этот момент стреляют, происходит насилие или автомобильная авария.

*Пример.* Взрослый человек может реагировать эмоционально по отношению к другому таким образом, как будто этот другой — его родитель. Обычно это происходит в том случае, если другой человек сделал или сказал что-то похожее на то, что делал или говорил один из родителей. Что-то в настоящем может вызвать реакцию из прошлого даже тогда, когда мы не осознаем, что нынешнее событие является напоминанием о какой-то прошлой ситуации.

✓ **в) Когда изменяются факторы уязвимости, эмоции тоже могут измениться**

Скажите участникам: “Вы можете ослабить свои отрицательные эмоции за счет воздействия на факторы своей уязвимости. Например, можно предпринять меры для улучшения ночного сна, снизить количество стрессов, а также применить другие меры, которые помогут повысить стрессоустойчивость (например, десенситизация к пусковым факторам, связанным с прошлыми событиями).

### ✓ **5. Биологические изменения**

Когда эмоции вспыхивают, происходит несколько сложных биологических процессов, причем они протекают очень стремительно, как будто имеют симультанный (т.е. одновременный) характер [43].

**а) Эмоции включают в себя реакции мозга**

Эмоции включают в себя нейрохимические изменения в тканях головного мозга [47, 48]. Некоторые части мозга (например, лимбическая система) играют очень важную роль в управлении эмоциями. Мозговые изменения далее влияют на все остальное тело.

**Примечание для тренеров.** Важно, чтобы участники поняли, что различия в головном мозге человека с каким-либо расстройством и человека без расстройств необязательно постоянны. Кроме того, не соответствует действительности утверждение, что единственный способ воздействовать на мозг — это медикаментозная терапия или прямая стимуляция некоторых его областей, как, например, при электросудорожной терапии (ЭСТ). В наше время известно, что мозг может меняться вследствие изменений поведения! [49]. Например, в одном из исследований было обнаружено, что пациенты с большим депрессивным расстройством, получавшие антидепрессанты или проходившие курс интерперсональной терапии, имеют схожие изменения в функционировании головного мозга спустя 12 недель от начала лечения [50]. Считается, что психотерапия — это приобретенный опыт, в процессе получения которого изменяется синаптическая пластичность вследствие переобучения имплицитных систем памяти [51–53].

#### **Данные исследований**

- **Эмоциональные нейронные сети (системы) мозга.** В настоящее время выделяют несколько эмоциональных нейронных сетей (или систем) головного мозга. Различные сети (или системы), по всей видимости, связаны с разными группами базовых эмоций. Например, это системы ярости/гнева, страха/тревоги [54], удовольствия/сексуальности [55], ухода/заботы, паники/сепарации, игры/радости.



Разные части головного мозга (например, миндалина, гипоталамус, передняя поясная извилина), а также различные нейромедиаторы (серотонин, норадреналин, окситоцин, пролактин) связаны с возникновением эмоций и управлением ими. У одних людей нарушена регуляция во всех этих системах. У других нарушения проявляются в одной или нескольких системах [56].

- **Асимметрия головного мозга.** Различия в активности левого и правого полушарий головного мозга связывают с предрасположенностью к определенным эмоциональным состояниям. Положительные эмоции связаны с низкой активностью правого полушария по сравнению с левым. Отрицательные эмоции связаны с низкой активностью левого полушария по сравнению с правым. Например, некоторые исследования показали, что люди с клинической депрессией имеют сниженную активность левого полушария головного мозга по сравнению с людьми без депрессии. Разница в активности полушарий также может определять уязвимость к различным эмоциональным состояниям. Повышенная или сниженная активность в некоторых областях мозга может облегчать или затруднять регуляцию эмоций [57–61].
- **Нарушения в нейрохимии.** Некоторые исследователи считают, что одна из причин трудностей в регуляции эмоций — нарушение обмена нейромедиаторов [62].

#### ✓ б) Эмоции сопровождаются изменениями нервной системы

Посредством передачи сигнала через периферическую нервную систему реагируют мышцы (сокращаются или расслабляются), а также контролируется вегетативная активность, например работа сердца, желез внутренней и внешней секреции, дыхание, пищеварение и различного рода рефлекторные реакции.

Существует два отдела вегетативной нервной системы, которые действуют в противоположных направлениях, оказывая *активирующее* и *тормозящее* влияние на органы и системы.

Когда мы находимся в состоянии стресса, активируется симпатическая нервная система — она увеличивает частоту сердечных сокращений, *повышает* артериальное давление, уменьшает теплоотдачу, вызывает потоотделение, ускоряет темп дыхания и активизирует выработку глюкозы, чтобы предоставить источник энергии для реагирования на угрозу. Симпатическая нервная система готовит организм к *немедленному* действию.

Другой отдел вегетативной нервной системы — парасимпатическая нервная система. Она противодействует активации, успокаивая, замедляя процессы в теле. Когда мы расслаблены, активируется парасимпатика.

- ✓ **в) Когда изменяются биологические процессы, эмоции тоже могут измениться**

Можно изменять эмоции, оказывая влияние на биологические процессы с помощью лекарственных средств, систем биологической обратной связи, ЭСТ, применения поведенческих навыков, которые направлены на активацию парасимпатической нервной системы, йоги и многих других подходов и техник.

Психотропные препараты влияют на те части мозга, которые контролируют эмоции, изменяя нейрохимию мозга. Воздействие лекарственных препаратов на мозговые системы может существенно изменить наши эмоции. Но как только мозг “распознает” препарат, он часто изменяет свою нейрохимию, чтобы компенсировать воздействие препарата, и как следствие его эффект ослабевает.

- г) **Дисфункциональное поведение также может влиять на эмоции через биологические процессы**

Многие формы дисфункционального поведения (например, употребление наркотиков, злоупотребление алкоголем или самоповреждение) также влияют на эмоции путем изменения определенных биологических процессов. В этих случаях, однако, измененное поведение оказывает отрицательное влияние и на многие другие сферы жизни.

## **6. Опыт**

Эмоции почти всегда связаны с телесными ощущениями и стремлением что-то сделать. И наши чувства, и наши побуждения заставляют нас определенным образом действовать.

- ✓ **а) Ощущения (чувства)**

Когда мы испытываем эмоции, то ощущаем телесные и мозговые изменения. Именно это обычно и понимается под “переживанием эмоций”. Ощущения — важная часть эмоций, которые именно поэтому мы и называем “чувствами”.

*Пример.* Грусть запускает ощущения бессилия, тяжести и пустоты.

*Пример.* Гнев запускает ощущения подъема, энергии и нетерпеливости.

- ✓ **Телесные ощущения невозможно изменить напрямую. Если бы можно было напрямую изменить неприятные переживания, мы**

все избавились бы от физической боли и болезненных эмоций. Но что произойдет потом? Мы не сможем избегать опасных ситуаций. Если потеряется ребенок, мы не станем его искать. Мы не сможем ощущать ценность чего-либо и пытаться это защитить. Если бы мы сознательно решали, стоит ли давать волю гневу, то не смогли бы защитить себя, свои права и права наших близких. Это была бы катастрофа. Как мы смогли бы выживать без переживания эмоций? С эволюционной точки зрения переживание эмоций является критически важным для выживания.

- ✓ **Переживание телесных ощущений можно изменить только косвенным путем. Например, мы можем сосредоточить наше внимание на чем-то другом путем отвлечения или изменить что-то в биологии для блокирования ощущений.**

**Предмет обсуждения.** Скажите: “Если кто-то предлагает вам перестать переживать какую-то эмоцию, это как предложить перестать чувствовать, как капли дождя стекают по коже, или перестать чувствовать боль после удара по голове. Единственный способ уменьшить переживания — перенаправить свое внимание или изменить какую-то другую составляющую эмоции. Иногда это просто, а иногда почти невозможно. Например, почти невозможно переключить внимание, когда рука находится в огне”. Обсудите эту идею.


**Примечание для тренеров.** Если участники уже прошли модуль стрессоустойчивости, они могут решить, что написанное здесь противоречит навыкам отвлечения, которым они обучались как составляющим переживания кризиса. Суть в том, что нет таких навыков, которые были бы применимы в каждой ситуации. Решение проблемы (убрать руку из огня) и радикальное принятие (когда вы не можете убрать руку из огня) будут более эффективными, чем отвлечение.

- ✓ **Практическое упражнение.** Если вы не сделали этого раньше, выполните с участниками ряд упражнений, в которых они попытаются снизить свои ощущения или чувства без отвлечения внимания (удерживая кисти рук на столе, локти — на подлокотниках). Затем дайте инструкцию, как снизить ощущения путем отвлечения внимания.

**Предмет обсуждения.** Скажите: “Иногда проблема с эмоциями заключается в том, что вы не ощущаете свое тело и его изменения. Чтобы управлять эмоциями, нужно быть чувствительным к своему телу. Если вы годами игнорировали свои телесные ощущения, это может быть сложно”. Получите обратную связь от клиентов. У кого есть сложности с ощущением своего тела? У кого есть сложности с тем, чтобы точно определить, какую именно часть своего тела они ощущают? Обсудите, что для некоторых людей эмоции — как туман: они не могут точно определить, что именно чувствуют (ощущают).

## ✓ б) Побуждение к действию

Важная функция эмоций — побуждение к действию (например, драка во время злости, бегство при страхе). Многие из описанных выше изменений в нервной системе необходимы для активации тела и приведения его в готовность к действию. Как только тело приведено в готовность, возникают очень сильные побуждения к действию.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите действия, к которым побуждают различные эмоции. Попросите обратную связь от участников. Примеры действий, следующих за различными эмоциями, можно найти в форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал б: способы описания эмоций*.

## 7. Выражение

Одной из важнейших функций эмоций является коммуникация [63]. Чтобы это сделать, эмоции необходимо выразить.

## ✓ а) Лицевая экспрессия эмоций помогает общаться

Лицевая экспрессия основных эмоций у человека жестко запрограммирована [64, 65].

**Данные исследований.** Исследования показывают, что во всех культурах присутствуют определенные выражения лица, связанные с одними и теми же основными эмоциями. (Многие действия, связанные с выражением эмоций, также жестко запрограммированы.) Сокращения мимической мускулатуры при возникновении определенных эмоций универсальны. Люди крайне чувствительны к мимическому выражению начиная с самого раннего детства [66, 67]. В младенчестве выражение чувств приобретает особое значение в качестве социальных сигналов, поскольку еще недоступна вербальная коммуникация. Исследователи также считают, что сокращения мимической мускулатуры играют определенную роль также в *формировании* эмоций. Лицо человека содержит больше нервов, чем какая-либо иная часть его тела. Выражения лица, связанные с основными эмоциями, — общие для разных культур. Важная роль выражения лица как средства коммуникации означает его необходимость для выживания.

## ✓ б) Язык тела как способ выражения эмоций

Даже если не видеть лица, наши тела помогают сообщать переживаемые нами эмоции. Наша поза может быть расслабленной, напряженной, поникшей или прямой. Руки могут быть плотно сжатыми или расслабленными. Каждая поза посылает сообщение окружающим, что и как мы чувствуем.

Люди могут научиться подавлять свои эмоциональные проявления или выражать их по-разному. Для сложных выученных эмоций их проявления тоже являются выученными.

Некоторые выражения лица и поведение могут выражать разные эмоции в зависимости от культуры [72], региональной культуры (например, южане и северяне в культуре США), семейных или школьных традиций и индивидуальных особенностей [73].

**Предмет обсуждения.** Обсудите, что каждый регион, город или семья имеет свою мини-культуру. Экспрессивность, приветствуемая в одной мини-культуре, недопустима в другой. Найдите примеры из личного опыта участников.

**Предмет обсуждения.** Обсудите, что выражение эмоций может различаться от случая к случаю и от человека к человеку. Таким образом, чтение эмоций иногда является легким делом, а иногда дается с большим трудом. Люди часто неправильно истолковывают эмоции окружающих. Одно и то же поведение может выражать разные эмоции, а одно и то же эмоциональное состояние может быть выражено разным поведением. Обсудите это. Найдите примеры из жизни участников.

**Предмет обсуждения.** Многие люди учатся скрывать эмоции путем контроля мимической мускулатуры и языка тела, которые выражают эмоции. Все это — естественный результат социального научения в эмоционально-инвалидирующем окружении. Обычно это происходит автоматически, человек не стремится к этому и не осознает этого. Это основная причина, по которой окружающие не обращают внимания на эмоции таких людей — они их просто не видят! Обсудите, как участники научились скрывать свои эмоции таким образом.

**Предмет обсуждения.** Также возможно, что некоторые люди рождаются с эмоциональными системами, которые очевидно являются менее экспрессивными, чем у других. Вполне возможно, что эта начальная склонность к невыраженным эмоциям (например, посредством мимики) устанавливает ситуацию, при которой окружающие не получают обратную связь, необходимую для успешного взаимодействия. Таким образом, окружение становится менее чувствительным к эмоциональному выражению этих людей, устанавливая инвалидирующие паттерны. Обсудите эту гипотезу с участниками.

**Практическое упражнение.** Обойдите помещение и выберите участников, которые пытаются выразить некую эмоцию невербально, при помощи лица или тела. Попросите других участников попытаться угадать, какие эмоции они выражают.

#### ✓ в) Вербальное выражение эмоций

Говорить людям о том, что мы чувствуем по отношению к ним, самим себе или конкретному событию, и о том, как мы себя чувствуем вообще, может быть весьма действенно (например, “Я люблю тебя”, “Я ненавижу тебя”, “Мне грустно”, “Мне жаль”). Это может помочь другим людям лучше нас понимать и вызывать у них реакции.

**Предмет обсуждения.** Некоторые люди научились никогда или почти никогда не говорить, как они на самом деле себя чувствуют. Это может быть преимуществом в тех ситуациях, когда другие будут наказывать их за свои чувства или когда их истинные чувства будут болезненными для других. Тем не менее это может создать много проблем с людьми, которые заслуживают доверия. Обсудите, когда правда об эмоциях участников была для других людей болезненной и когда полезной. Когда сокрытие эмоции полезно или вредно?

✓ **г) Изменение лицевой и телесной экспрессии приводит к изменению эмоций**

Мы можем изменить эмоции, изменяя лицевую и телесную экспрессию. В частности, связь между нашим телом, лицом и эмоциями настолько тесная, что мы можем изменить наши эмоции, просто изменив выражение нашего лица. Это называется “гипотезой лицевой обратной связи” [74]. Мы также можем изменить наши эмоции, изменив осанку, положение рук, напряжение мускулатуры.

*Пример.* Если мы очень боимся или тревожимся, то сможем чувствовать себя спокойнее, расслабив мышцы.

**Данные исследований.** В исследовании, посвященном гипотезе лицевой обратной связи [75], испытуемых просили держать карандаш во рту таким образом, чтобы это способствовало (подкрепление) или препятствовало (угнетение) улыбке. Испытуемые с “подкрепленными” улыбками сообщили о более положительных переживаниях в ответ на предъявление приятных сцен и юмористических карикатур. Эти результаты подтверждают теорию о том, что наши эмоциональные изменения соответствуют нашей мимике.

Подчеркните, что изменение выражения эмоции и его подавление — совершенно разные вещи. Объясните участникам: “Подавляя эмоции, вы прилагаете все усилия, чтобы приостановить, сдержать, скрыть естественное выражение. Это похоже на попытку задушить выразительную часть вашей эмоции. Однако подавление эмоций может привести к чрезмерным эмоциям. В отличие от этого при изменении эмоционального выражения вы заменяете одно выражение другим. Вы задействуете свои мышцы, чтобы изменить выражение эмоции. Как правило, это очень трудно сделать, если ваше лицо и тело напряжены, поскольку они, как правило, находятся в этом состоянии, когда вы пытаетесь подавлять свои эмоции”.


**Предмет обсуждения.** Взаимосвязь между выражением лица, “языком тела” и действительными эмоциональными переживаниями каждого человека далеко неоднозначная. Это особенно справедливо в случае, когда то, что мы

говорим, не соответствует нашему тону голоса, выражению лица или осанке. Когда это происходит, почти все будут обращать внимание на невербальную коммуникацию и игнорировать слова. Это, конечно, представляет собой настоящую проблему для тех, чьи слова более точны, чем невербальное выражение. Обойдите группу и обсудите с участниками, каким образом их эмоции могут быть неправильно истолкованы, а также ситуации, в которых они сами неверно истолковывали эмоции других людей.

## 8. Действия

### ✓ а) Эмоции готовят тело к действию

Одна из основных функций эмоций — подготовка тела к действию (например, целовать, бить, бежать к кому-то или от кого-то, кувыркаться). Таким образом, само действие можно рассматривать как часть целостной эмоциональной реакции. Эмоции в целом можно рассматривать как систему быстрого реагирования. Скажите участникам: “Помните, что эмоции эволюционировали для того, чтобы действовать незамедлительно, что необходимо для выживания. Позже в этом модуле мы рассмотрим, какие виды действий являются типичными для определенных эмоций”.

 **Предмет обсуждения.** Одна из самых важных задач развития — научиться, когда следует подавлять эмоциональные действия, а когда нет. Люди, которые очень импульсивны, часто имеют большую сложность с этим: когда они действуют в соответствии со своими эмоциями, это может рассматриваться окружающими как неприемлемое, нарочитое поведение. Другие люди могут быть настолько сдержаны, что редко позволяют себе эмоциональные действия. Обсудите, кто является чрезмерно импульсивным, а кто сдержанным. Часто один и тот же человек импульсивен в одних ситуациях и замкнут в других. Снова обсудите это.

### ✓ б) Когда изменяются действия, и эмоции могут измениться

Скажите участникам: “Вы можете изменить эмоции, действуя противоположно тому, к чему побуждает данная эмоция. Это то, над чем мы будем работать в дальнейшем в этом модуле”.

## 9. Названия эмоций

### а) Универсальность и польза обозначения эмоций

В каждой культуре эмоции имеют названия. Для того чтобы обозначить эмоцию, требуется ее осознание. Когда мы сообщаем кому-либо, как мы себя чувствуем, важно осознавать, какие именно эмоции мы на самом деле испытываем, чтобы наше общение было точным. Имеются доказательства того, что люди, которые могут

точно называть свои эмоции, испытывают меньше отрицательных эмоций [76]. Названия эмоций мы усваиваем путем научения [77]. Очевидно, что легче называть простые эмоции, чем сложные.

✓ б) **Эмоции могут изменяться вследствие их осознанности и обозначения**

Скажите участникам: “Вы можете изменять эмоции, научившись осознавать и называть их. Опять-таки, мы будем работать над этим позже в этом модуле”.

## 10. Последствие

Интенсивные эмоции оказывают мощное воздействие на память, мысли, способность мыслить, физическое функционирование и поведение.

✓ а) **Эмоции поддерживают самих себя**

Одним из наиболее важных последствий эмоций является то, что мы становимся сверхбдительными к сигналам и событиям, которые соответствуют нашим эмоциям; наше внимание сужается, и в его поле не попадает информация, которая несовместима с нашими чувствами. Следовательно, эмоции организуют нас таким образом, чтобы продолжить свое существование (или осуществить самозапуск). Эмоция, которая ощущается так, как будто она продолжается очень долго, — это тот самый самозапуск, осуществляемый снова и снова.

*Пример.* Когда мы боимся, то становимся слишком чувствительными к любой угрозе нашей безопасности.

*Пример.* Когда мы злимся, то становимся слишком чувствительными к любому оскорбительному поведению окружающих или поведению, которое препятствует осуществлению наших целей.

*Пример.* Влюбившись, мы видим положительные черты в любимом человеке и не замечаем отрицательных.

б) **Отслеживание последствия интенсивных эмоций помогает изменить последующие эмоции**

Скажите участникам: “После того как вы узнали, что сильная эмоция сужает наше внимание и повышает чувствительность к сигналам, подтверждающим эту эмоцию, вы можете напоминать себе о проверке фактов. У вас останется выбор: видеть вещи через призму эмоций, которые вы пытаетесь изменить, или через линзы настоящей реальности, которую следует учитывать в этот момент”.



## **В. Первичные и вторичные эмоции (дополнительно)**

**Примечание для тренеров.** Этот раздел о различиях между первичными и вторичными эмоциями, вероятно, перегрузит участников, которые впервые знакомятся с модулем. Эта информация может быть полезной для тех, кто проходит модуль во второй раз.

### **1. Первичные эмоции — это наши спонтанные, первые реакции**

Наши спонтанные эмоциональные реакции на внешние события являются примерами первичных эмоций.

### **2. Вторичные эмоции — это обычно реакции на наши основные эмоции**

Иногда вторичные эмоции следуют за первичными так быстро, что мы даже не замечаем первичных эмоций. Иногда мы тратим так много лет на подавление своих первичных эмоций, что автоматически “перепрыгиваем” через них и никогда даже их не испытываем, т.е. развиваем привычку к вторичной эмоциональной реакции.

*Пример.* Гнев часто является вторичной эмоцией страха. На самом деле для некоторых людей гнев является вторичной эмоцией многих первичных эмоций. Страх также может быть вторичной эмоцией, например, когда человек очень боится своего гнева.

### **✓ 3. Вторичные эмоции могут затруднить определение первичных эмоций**

Если мы не можем определить и описать первичную эмоцию, то будем иметь проблемы с ее изменением. Таким образом, решение проблем в отношении первичных эмоций окажется затруднительным. Такая ситуация будет повторяться снова и снова в работе с эмоциями.

- Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда они испытывали вторичную эмоцию в ответ на первичную (например, подавленность вследствие пребывания в депрессии, озлобленность на себя или стыд в ответ на свою вспышку гнева). Спросите, что обычно вызывает у них больше проблем и что более болезненно — первичные или вторичные эмоции?

## VI. Наблюдение, описание и обозначение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6)

**Важно.** Умение наблюдать, описывать и называть эмоции может помочь в их регуляции.

**Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6: способы описания эмоций.** Эта форма содержит идеи, помогающие участникам описывать характеристики собственных эмоций. Ее не следует рассматривать подробно. Важно понимать, что перечисленные здесь характеристики не обязательны для каждой эмоции. Это типичные характеристики, но вследствие культуры и индивидуального научения они могут различаться от человека к человеку.

**Эмоциональная регуляция. Рабочие листы 4 и 4а: наблюдение и описание эмоций.** Эти два рабочих листа различны по формату, но содержат примерно одинаковую информацию и инструкции. Позвольте участникам самим выбрать, какой использовать, и затем просмотрите их с участниками.

Общие проблемы и ошибки на этих листах таковы.

- *Побуждающее событие.* Участники часто готовы писать целую историю побуждающего события. Тем не менее в данном разделе следует просто описать несколько моментов, непосредственно перед тем, как вспыхнула эмоция. “Историю” следует описывать в разделе “Факторы уязвимости”.
- *Факторы уязвимости.* Всю историю, предшествующую побуждающим событиям, можно описать в этом разделе. Он здесь для того, чтобы участники могли изложить историю, которая объясняет их реакцию на побуждающее событие. Они могут указать события из далекого прошлого (которые объясняют их историю научения) или недавние события, которые объясняют их повышенную эмоциональность. Участники часто забывают отметить наличие физического заболевания или боль, употребление алкоголя или наркотиков, недостаток сна, недоедание или переедание, наличие стрессового события в течение 24 часов до побуждающего события. Важно напомнить участникам сделать это.
- *Биологические изменения и проявления.* Легко спутать изменение лица и тела как составляющую биологических изменений с языком лица и тела как составляющей выражения эмоции. Биологические изменения в теле приводят к изменениям физическим (покраснение, напряжение мышц, выделение пота, волосы встают дыбом и т.д.). Это автоматические физиологические изменения, которые происходят при эмоции. Описание чувств и телесных ощущений созвучно с описанием биологических изменений (чувствую напряжение мышц, чувствую, что волосы встали дыбом...). Необходимо обратить внимание участников на следующее: “Эти очень похожие вещи могут происходить так, что вы этого не почувствуете, поэтому важно каждый раз отмечать, когда вы чувствуете изменения. Язык лица и тела — это выражение, видимое для окружающих. Иногда это может быть результатом изменений лица и тела, когда, например, смущение приводит к покраснению лица. Язык тела также включает в себя такие проявления, как хмуриться, морщиться, улыбаться, сутулиться, сжимать руки, отступать, опускать взгляд, всматриваться и скрещивать руки”.

## **А. Зачем наблюдать и описывать эмоции**

### ✓ 1. Чтобы повысить способность управлять эмоциями

**Данные исследований.** Исследование показывает, что при обработке эмоциональных переживаний более эффективна точность в описании эмоции и эмоциональных событий, чем попытки управлять эмоцией общим либо неспецифическим способом [78, 79]. Например, тревогу скорее удастся снизить путем наблюдения и описания специфических тревожащих ситуаций или объектов, чем общих впечатлений [80].

### 2. Чтобы отделить себя от эмоций

Объясните участникам: “Научившись наблюдать за своими эмоциями, вы сможете отделить себя от них и не отождествлять себя с ними. Чтобы контролировать свои эмоциональные реакции, вы должны отделить себя от своих эмоций — так вы сможете думать и использовать копинг-стратегии”.

### 3. Чтобы слиться с эмоциями

Продолжите: “Тем не менее вам также нужно слиться с вашими эмоциями в том смысле, чтобы воспринимать их как часть себя, а не как что-то отдельное от вас”.

*Пример.* В той степени, в которой всадник “слит” с конем, он может управлять им. Если всадник отделен от коня, борется с ним, конь будет сопротивляться в ответ, и наездник не сможет мягко его контролировать. С другой стороны, если всадник не осознает себя и не отделяет себя от коня, он просто окажется придатком к коню, а конь возьмет на себя весь контроль.

### ✓ Б. Шаги для наблюдения и описания эмоций

Посмотрите структуру формы *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал б: способы описания эмоций с участниками*. Эмоции в этом раздаточном материале сгруппированы вокруг базовых эмоций, и характеристики каждой группы описаны на отдельной странице. Базовые эмоции расположены в алфавитном порядке, за исключением вины, которая стоит после стыда, потому что их часто путают. (Стыд — это реакция на оценку себя как плохого или недостойного; вина — это реакция на оценку своего конкретного поведения как плохого или аморального.) Хотя слово “ревность” обычно используется для обозначения и ревности, и зависти, здесь они разделены, поскольку инструкции

по изменению этих эмоций также различны. Объясните участникам: “Ревность — это когда вы обладаете чем-то для вас ценным, что кто-то угрожает отнять; зависть — это когда кто-то обладает тем, что вы хотите иметь, но не имеете”.

Основная идея, которую нужно донести до участников, заключается в следующем: “Вы можете определить, какую эмоцию испытываете, сопоставив события и свои реакции на них с вариантами в *Раздаточном материале 6*. Если вы не можете определить собственную эмоцию — текущую либо прошлую, — попытайтесь выявить ее путем последовательного рассмотрения каждой составляющей эмоции, записывая их в случае необходимости. Когда все составляющие встанут на свои места и вы сможете увидеть свои реакции в совокупности, вам будет намного проще определить свои эмоции. При необходимости можете просмотреть *Раздаточный материал 6*, чтобы узнать, какая группа составляющих точнее соответствует вашей эмоции”.

**Примечание для тренеров.** В зависимости от того, какую группу вы обучаете, может быть необходимо обсудить каждую эмоцию из формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6*, рассмотрев ее описание и обозначение. Одни из них проще понять, другие — сложнее. Многое из этого раздаточного материала предоставили обычные люди в ответ на вопрос об их эмоциональном опыте. Определите каждую составляющую, рассматривая конкретную эмоцию из *Раздаточного материала 6*. В своих группах я обычно рассматриваю две-три эмоции и назначаю изучение всего раздаточного материала в качестве домашнего задания.

Рассматривая эмоции, упомянутые в *Раздаточном материале 6*, обратите внимание на приведенный ниже план, чтобы выявить их основные характеристики. Обратите внимание, что каждая из данных характеристик соответствует модели описания эмоций (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5*).

### ✓ 1. Побуждающие события

Скажите участникам: “Для каждой конкретной эмоции существуют типичные побуждающие события, которые ее запускают, — события, которые произошли прямо перед появлением эмоции”. Здесь нужно напомнить участникам, что развитие событий, приведших к известному результату, зависит от факторов уязвимости каждого отдельного человека, которые уникальны и поэтому могут быть не указаны в *Раздаточном материале 6*.

✓ **2. Интерпретация событий, которые вызвали эмоции**

Скажите: “Для каждой конкретной эмоции существуют типичные объяснения, мысли и предположения о событии, которое побудило эмоцию”.

**3. Биологические изменения и переживания**

Далее: “Для каждой конкретной эмоции характерны типичные биологические изменения и переживания, чувства, телесные ощущения и побуждения к действию. Сосредоточьтесь на телесных ощущениях, которые вы чувствуете (или которые можете прочувствовать, если обратите на них внимание). Обратите внимание, что изменения и переживания одинаковы для одних эмоций и очень различаются для других”.

**4. Внешнее выражение и действия**

Далее: “Выражения и действия представляют собой типичное выражение лица, язык тела, вербальную коммуникацию и действия, связанные с конкретными эмоциями. Помните, что основная функция эмоций в том, чтобы вызывать действия для решения конкретных проблем. Уделите внимание действиям, связанным с каждой эмоцией”.

**5. Последствие эмоций**

Скажите: “Последствие — это то, что произошло с вашим разумом, телом и эмоциями сразу после того, как возникла ваша первоначальная эмоция”.

**6. Обозначение эмоций**

В конце обзора каждой эмоции, описанной в *Раздаточном материале 6*, необходимо убедиться, что участники правильно выявляют и называют эти эмоции применительно к себе.

**Примечание для тренеров.** Напомните участникам об использовании строки “Другое”: записывать в бланки побуждающие события, интерпретации, биологические изменения, переживания, выражения и действия, которые типичны для них в различных эмоциональных состояниях. Но проверьте эти пункты, чтобы убедиться в том, что они действительно соответствуют описываемой эмоции. Некоторые участники могут не распознать свою первичную эмоцию или не понять, что они испытывают вторичную эмоцию, поскольку все происходит так быстро, что они не заметили, что пропустили (или просто избежали) первичную эмоцию, связанную с побуждающим событием.

**Предмет обсуждения.** Знакомясь с формой *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6*, попросите участников поделиться их собственными представлениями о характеристиках эмоций. Предложите им записать свои идеи в рабочих листах.

**Практическое упражнение.** Во-первых, попросите каждого участника тренинга проиграть в ролевой игре какую-либо эмоциональную ситуацию или использовать одну из следующих ситуаций.

- Разговор с другом, который очень рассержен на вас.
- Боязнь подозрительного человека, который приближается к вам на автобусной остановке.
- Встреча любимого человека в аэропорту.
- Пребывание рядом с человеком, которого вы находите отвратительным.
- Разговор с другом о чем-то очень грустном.

Во-вторых, предоставьте инструкции о правилах ролевой игры. Пригласите двух членов группы разыграть ролевую игру или разыграйте ее сами с одним из участников. Клиенту, который сам выбрал эмоциональную ситуацию, необходимо предоставить возможность выразить свои эмоции, насколько это возможно во время ролевой игры.

В-третьих, все наблюдают за ролевой игрой и описывают невербальное поведение игроков. Попросите членов группы обращать особое внимание на выражения лиц.

В-четвертых, попросите участников игры описать, как они на самом деле себя чувствовали и что они выражали в ролевой игре.

**Примечание для тренеров.** Для получения дополнительной информации по технике проведения ролевых игр читайте главу 8, раздел V (практические упражнения для навыков ПОПРОСИ).

## **V. Факторы, препятствующие наблюдению и описанию эмоций**

**Примечание для тренеров.** Приведенные ниже подразделы, как правило, лучше всего объяснять по ходу совместного выполнения домашнего задания. Участники должны заполнить столько форм *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 4* или *4а*, сколько было побуждающих событий. Таким образом, если человек переживает вторичную эмоциональную реакцию, которую побудила оригинальная эмоция или совокупность эмоций, он должен заполнить второй рабочий лист. Вы должны быть особенно внимательны к этому по ходу совместного выполнения домашнего задания; в этом может быть весьма трудно разобраться.

### **1. Вторичные эмоции (эмоциональные реакции на эмоции)**

Как отмечалось ранее, когда на сцену выходит вторичная эмоция, она может скрыть или запутать первичную эмоциональную реакцию.

Иногда единственный способ разобраться в этом — обратить внимание на значения побуждающих событий и интерпретацию событий. Вы можете спросить участников: “Какие эмоции были бы у большинства людей после этой эмоции?” Или “Если бы вы не боялись [чувствовали себя виноватыми, испытывали стыд] своих эмоций, какие эмоции вы испытали бы после этого побуждающего события?” Или “Есть ли какой-нибудь эмоциональный ответ, которого вы, вероятно, избегаете?”

## **2. Амбивалентность (более одной эмоциональной реакции на событие)**

Объясните участникам: “Люди часто испытывают две или больше эмоций в один и тот же момент. Это может запутать ситуацию. Например, вы можете любить своих родителей и в то же время быть в ярости по отношению к ним, и хотеть оказаться настолько далеко от них, насколько это возможно. При переезде в новый город вы можете испытывать радостное возбуждение и страх одновременно. Чтобы разобраться в этом, заполните рабочий лист для каждой испытываемой эмоции и не беспокойтесь о том, какой будет первичная или вторичная эмоция, пока не завершите заполнение рабочего листа. Вероятно, будет проще определить это после завершения заполнения рабочего листа, даже если трудно разделить первичные и вторичные эмоции”.

## **VII. Обзор изменения эмоциональных реакций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 7)**

**Важно.** Для того чтобы изменить нежелательные эмоции, мы должны, в первую очередь, проверить факты. Иногда это все, что нужно. Если эмоции не соответствуют фактам, мы должны практиковать противоположное действие. Если эмоция соответствует фактам и проблема в ситуации, необходимо решить проблему.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 7: изменение эмоциональных реакций.** Рассмотрите этот раздаточный материал, даже если у вас немного времени, чтобы участники знали, что, помимо проверки фактов (описывается в разделе VIII), существуют два других навыка для изменения эмоциональных реакций: противоположное действие (раздел X) и решение проблем (раздел XI). Раздел IX посвящен тому, как решить, какой из двух последних навыков применить после проверки фактов. Этот обзор ориентирует участников в отношении трех стратегий эмоциональных изменений, подготавливая их к разделу IX и блок-схеме из формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 9*. Обучайте индивидуальным навыкам из разделов VIII–XII, используя указанные в них раздаточные материалы.

### ✓ А. Проверка фактов

Скажите участникам: “Изменение убеждений и предположений о ситуации в соответствии с фактами может помочь вам изменить свои эмоциональные реакции на нее. Необходимо, чтобы, в первую очередь, вы проверили факты. Проверка фактов является базовой стратегией в когнитивной терапии, а также во многих других видах психотерапии”.

### ✓ Б. Противоположное действие

Продолжение: “Если эмоции не соответствуют фактам и знание фактов не приводит к изменению эмоций, то действия, противоположные эмоциям — снова и снова — изменят ваши эмоциональные реакции. Это похоже на старую поговорку: «Когда падаешь с лошади, нужно суметь снова вернуться в седло»”.

### ✓ В. Решение проблем

Далее: “Если ваши эмоции соответствуют фактам о ситуации и вы хотите изменить свои эмоции, проблемой является ситуация. Решение проблем позволит снизить частоту отрицательных эмоций”.

### ✓ Г. Препятствие “да, но” на пути изменения эмоций

Делать то, что требуется для изменения эмоциональных реакций, может оказаться весьма непростым делом. Это требует усилий, готовности и способности определять, что находится в собственных интересах. “Да, но” — типичная реакция на усилия помочь человеку изменить эмоции, особенно когда эмоциональный накал высок и изменение эмоций воспринимается им как инвалидация собственных чувств. Проблема заключается в том, что “да, но” не способствует улучшению самочувствия или решению эмоциональных проблем. Когда “да, но” выходит на передний план, полезно напомнить участникам, что есть только четыре возможных варианта ответа на любую проблему.

1. *Решить проблему*, изменив ситуацию или выйдя из нее.
2. *Изменить свою эмоциональную реакцию на ситуацию*, чтобы снизилась интенсивность болезненных эмоций несмотря на то, что проблема останется актуальной.
3. *Полностью принять ситуацию*. Это означает, что, осознав невозможность изменения как ситуации, так и своей эмоциональной реакции на нее, вы полностью и с готовностью принимаете такое положение дел, что может принести ощущение свободы и уменьшить страдания.



#### 4. *Оставаться несчастными* или как вариант еще более усугубить ситуацию<sup>1</sup>.

**Примечание для тренеров.** Эти четыре варианта описаны при ориентации на общие навыки ДПТ (см. главу 6). Если вы уже разбирали эти варианты, то просто напомните участникам о них. Если вы делаете это впервые, обсудите материал, просмотрев главу 6 для более полной информации. Если время позволяет, вы также можете раздать участникам форму *Общие навыки: раздаточный материал 1а: варианты решения любой проблемы*.

### VIII. Проверка фактов (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8–8а)

**Важно.** Мы часто реагируем на свои мысли и интерпретации о событиях, вместо того чтобы реагировать на факты [81]. Изменение наших убеждений, допущений и интерпретаций в соответствии с фактами может изменить нашу эмоциональную реакцию [82].

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 8: проверка фактов.** Если у вас достаточно времени, то этому материалу легче обучать, если вы раздадите участникам форму *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: способы описания эмоций*. Попросите участников обратить внимание на тот ее раздел, в котором описываются побуждающие события и интерпретации, приводящие к определенным эмоциям. Если позволяет время, полезно раздать участникам *Рабочий лист 5*, чтобы они заполнили его, используя ситуации из собственного опыта. Основные стратегии, используемые и преподаваемые здесь, — это стратегии когнитивной модификации (см. главу 11 основного учебника по ДПТ).

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 8а: примеры эмоций, соответствующих фактам (дополнительно).** Этот материал может быть пропущен, если вы не будете изучать противоположное действие после проверки фактов. Эта же информация содержится в форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 13: обзор противоположного действия и решения проблемы*. Однако для многих участников понимание противоположного действия происходит значительно легче, если вы сначала разберете, как эмоции соответствуют фактам.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 5: проверка фактов.** Очень важно разобрать эту форму вместе с участниками. Лучше заполнить один из этих рабочих листов во время сессии, посвященной проверке фактов, чтобы объяснить инструкции и рассказать, как им следовать. Объясните, как оценивать интенсивность эмоции (0 — отсутствие эмоции, 100 — максимальная интенсивность). Ячейки “до” и “после”

<sup>1</sup> Замечательная идея добавить слова “еще более усугубить ситуацию” содержалась в электронном письме, которое я получила от человека, прошедшего тренинг навыков ДПТ. К сожалению, я не могу найти это электронное письмо, чтобы отдать должное этому человеку. Я надеюсь, что он еще свяжется со мной в будущем.

предназначены для оценки эмоции до и после проверки фактов. Если участники затрудняются в описании текущих эмоций, дайте им задание изучить форму *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал б: способы описания эмоций* или заполнить *Рабочий лист 4* или *4а*. Обратите внимание, что каждый шаг в проверке фактов состоит из двух частей: первая — для описания ситуации, мыслей, интерпретаций, которые, возможно, предопределяют эмоциональный ответ; вторая — для записи альтернативных мыслей, интерпретаций и описаний фактов.

## ✓ А. Зачем проверять факты

**Примечание для тренеров.** Разберите несколько пунктов в этом подразделе, приводя примеры, где это необходимо. Этот подраздел описывает теорию, которая является основой проверки фактов. В дальнейшем будет много возможностей раскрыть этот материал во время проверки домашних заданий, а также при обучении последующим навыкам, для которых проверка фактов является неотъемлемой составляющей.

### 1. Мысли о событиях и их интерпретации могут запускать болезненные эмоции [83]

#### а) Убеждения о реальности могут вызывать сильные эмоции

*Пример.* Человек, который думает, что его близкий погиб в автомобильной аварии, будет испытывать сильную печаль, горевать, даже если эта информация не соответствует реальности и близкий человек на самом деле жив.

*Пример.* Если человек считает, что кто-либо хочет причинить боль или навредить, то он может испытывать страх, даже если факты говорят совершенно о другом и этот человек на самом деле пытается помочь, а не навредить.

#### б) Ошибочные убеждения в отношении того, что мне необходимо, может привести к эмоциональному страданию

*Пример.* “Мне нужны нелегальные наркотики, чтобы уменьшить боль” вместо “Мне нужно найти эффективный и не деструктивный способ справиться со своей болью”.

*Пример.* “Мне требуется контроль” вместо “Мне больше нравится контролировать себя, чем ощущать, что все вышло из-под контроля”.

*Пример.* “Ты должен стать другим! (стать лучше, проявлять больше понимания, уделять мне больше времени)” вместо “Ты тот, кто ты есть. Что-то заставляет тебя быть таким или вести себя таким образом, но мне хотелось бы, чтобы ты поступал иначе”.

**в) Ошибочные убеждения в отношении происходящего могут стать причиной новых проблем**

*Пример.* “Я легко сдам этот экзамен без подготовки”, — хотя на самом деле заявляющий об этом имеет низкий средний балл.

*Пример.* “Бензина хватит, чтобы доехать до заправки”, когда стрелка указателя топлива стоит на нуле.

*Пример.* “То, что ты много времени проводишь с друзьями, значит, что ты не любишь меня, и я уйду”.

*Пример.* “Вы не пригласили меня на вечеринку, это значит, что я не нравлюсь вам”.

**г) Черно-белое мышление по принципу “все или ничего” способствует чрезмерным эмоциям**

*Пример.* “Он ненавидит меня!” вместо “Он сильно раздражен на меня”.

*Пример.* “Эта работа ужасна! Я не могу больше выносить ее!” вместо “Есть в этой работе очень трудные моменты, но в остальном все не так уж и плохо”.

*Пример.* “Если я не получу пятерку за этот курс, все пропало!” вместо “Я хочу получить оценку «5», но и меньший балл — это тоже неплохо”.

*Пример.* “Ты либо ранимый, либо нет” вместо “Человек может быть в какой-то момент ранимым, а в какой-то — очень стойким”.

- ✓ **Практическое упражнение.** Попросите участников представить себе следующую сцену: “У вашего автомобиля спустило колесо на трассе. Вы припарковались на обочине. Вы стоите возле автомобиля в надежде, что кто-нибудь остановится. Вы видите своего лучшего друга (мать, отца, сестру, учителя), который движется по трассе. Он один в машине. Вы машете рукой и всячески привлекаете к себе внимание. Ваш друг (или тот, кого вы представили) смотрит на вас, однако увеличивает скорость и проезжает мимо. Что вы почувствуете? Злость? Боль? Огорчение?” Обычно участники называют одну из этих эмоций. Спросите их о мыслях по поводу ситуации, предлагая интерпретации (“Какая мерзость!”), иррациональные требования к реальности (“Друзья всегда останавливаются для друга в нужде”), гиперболизированное мышление (“Он меня всегда ненавидел”) и т.д. Затем продолжите историю: “Позднее вы узнаете, что в машине был ребенок, которого вы не увидели, и ребенок был серьезно болен, а ваш друг спешил в больницу, чтобы спасти ребенку жизнь. Узнав этот новый факт, что вы почувствуете?” Обычно чувства меняются. Укажите участникам на то, что единственная вещь, которая на самом деле изменилась, — это интерпретация события.

**Предмет обсуждения.** Расспросите о случаях, когда интерпретация участниками события или их мысли влияли на то, как и какие эмоции их посещали. Отметьте примеры, когда мысли по поводу события и его интерпретация не соответствовали фактам, отметьте иррациональные требования к реальности и примеры черно-белого мышления.

✓ **2. Наши эмоции влияют на то, что мы думаем о событиях и как мы реагируем на эти мысли**

Например, настроение может влиять на идеи, воспоминания, восприятие [84] и понимание событий, особенно когда события сложны и неоднозначны [85]. Одна и та же информация может быть воспринята абсолютно по-разному исходя из нашего текущего эмоционального состояния [86].

*Пример.* Когда мы злимся или раздражены, друг, который звонит, может показаться скорее недоброжелателем, чем другом.

*Пример.* Когда мы тревожимся или боимся, звук скрипящего от ветра окна в спальне может показаться взломом.

*Пример.* Когда мы счастливы, даже обычный знакомый может показаться замечательной кандидатурой для встречи.

*Пример.* Когда мы стыдимся своей ошибки на работе, смех двух коллег в коридоре может восприниматься как смех над нашей работой.

*Пример.* Когда нам грустно, плохую оценку на сессии можно воспринять как “я никогда не закончу колледж”.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников о тех случаях, когда настроение или испытываемые эмоции влияли на то, как они интерпретировали события.

**Примечание для тренеров.** Соотнесите факт влияния эмоций на мысли с тезисом о том, что “эмоции поддерживают самих себя”, обсудив то и другое.

✓ **3. Убежденность в том, что наши мысли являются абсолютной истиной, может привести к беде**

Очень важно помнить о следующем:

- абсолютной истины не существует;
- вера в то, что “я знаю абсолютную истину”, обычно приводит к конфликтам и даже к войнам;
- различные мнения могут быть верными, даже если мы с ними не согласны;
- всегда есть две и более точек зрения на ситуацию и столько же решений проблемы;

- два мнения, которые выглядят (или являются) противоположными, могут быть одинаково истинными;
- суть и истина со временем изменяются.

**Примечание для тренеров.** Пункты, перечисленные выше, также рассматриваются в главе 8, раздел XV, при обсуждении диалектики как одного из навыков следования срединному пути.

#### ✓ 4. Знание фактов существенно для решения проблем

Неполное знание фактов или ошибочные убеждения в отношении них могут влиять на решение проблемы.

*Пример.* Убеждение в том, что моя крыша не протекает (хотя она протекает) означает, что я не почию крышу.

*Пример.* Убеждение в том, что я провалил экзамен из-за придирок преподавателя (хотя на самом деле не готовился), означает, что я не подготовлюсь и к следующему экзамену.

#### ✓ 5. Исследование мыслей и проверка фактов могут изменить наши эмоции

Когда мы реагируем на недостоверные факты, принятие достоверных фактов может изменить наши эмоции. Вдобавок ко всему знание актуальных фактов способствует решению проблем в эмоциональных ситуациях. Таким образом, понимание фактов может помочь нам изменить факты.

**Примечание для тренеров.** Полезно подчеркнуть, что несколько эффективных способов улучшения психического здоровья базируется на помощи людям в изменении когниций (мыслей, убеждений, интерпретаций). Один из наиболее эффективных подходов при лечении депрессии — когнитивная терапия. Различные формы КПТ (которые сосредоточены одновременно на изменении когниций и поведения) были разработаны для лечения тревожных расстройств, пищевых расстройств, зависимостей от психоактивных веществ и многого другого [87]. Два основных подхода к лечению личностных расстройств — схема-терапия [88] и терапия, основанная на ментализации [89] — также преследуют изменение когниций.

### ✓ Б. Как проверять факты

#### ✓ 1. Спросите себя: какую эмоцию я хочу изменить?

Скажите участникам: "Гораздо сложнее изменить эмоцию, когда вы не знаете, какую именно эмоцию или спектр эмоций вы на самом деле испытываете. Факты о ситуации могут соответствовать одной

эмоции, но не другой. Изучение формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6* будет весьма полезным в этом вопросе. Уделите должное внимание текущим мыслям, физическим ощущениям, позе, побуждениям к действию, действиям и словесному выражению, когда описываете эмоции”.

## ✓ 2. **Спросите себя: какое событие вызвало мою эмоцию?**

Скажите участникам: “Опишите факты, поступающие через органы чувств. Только факты! Избегайте оценок, крайностей и черно-белого мышления. Более сбалансированный взгляд на факты может изменить ваши эмоции”.

Объясните, что побуждающим событием может быть событие из внешнего мира или внутреннее событие, такое как предшествующая эмоция, череда мыслей, способность или неспособность выполнить задачу. Побуждающим событием может служить вторичная реакция на предшествующую эмоцию (например, гнев на себя за свой же испуг), мысль (например, чувство вины за мысленное осуждение кого-либо) или отсутствие способности (например, чувство стыда по поводу неспособности быстро запоминать имена людей). Наши эмоции также могут быть запущены нашими собственными действиями (например, наслаждение от собственной хорошей игры на пианино во время концерта).

Одна из проблем в определении эмоций состоит в том, что мы часто описываем ситуации и свои эмоции, мысли и действия оценочным способом, категоричными утверждениями. Обычно это неэффективный способ описания событий, потому что он может спровоцировать сильную отрицательную эмоциональную реакцию. На самом деле наше мысленное описание ситуации (даже в большей мере, чем сама ситуация) может стать побуждающим событием.

## ✓ 3. **Спросите себя: каковы мои интерпретации, мысли и предположения по поводу события?**

Мы всегда добавляем что-то субъективное к тому, что наблюдаем, и затем реагируем в большей степени на то, что добавили, чем на то, что наблюдали. Мы перепрыгиваем к выводам и затем действуем, исходя из них.

Скажите участникам: “Подумайте о какой-нибудь ошибочной интерпретации ситуации, которую вы могли допустить (и затем действовать, исходя из нее), когда испытывали определенные эмоции”. Или используйте следующие иллюстрации.

- **Гнев:** “Разговор с человеком, который высказывает свое разочарование в ваших действиях (факт), и мысли о том, что этот человек пытается вас контролировать (интерпретация)”.
- **Отвращение:** “Выглянув в окно, вы видите человека на улице, который неотрывно на вас смотрит (факт), и думаете, что он сексуальный маньяк (интерпретация)”.
- **Зависть:** “Вы видите, как кого-то обнимают (факт), и думаете, что этот человек получает гораздо больше любви, чем вы (интерпретация)”.
- **Страх:** “Вы услышали ночью скрип половицы (факт) и полагаете, что кто-то прокрался в ваш дом (интерпретация)”.
- **Счастье:** “Вы видите чистое утреннее небо (факт) и верите, что не будет дождя по пути домой (интерпретация)”.
- **Ревность:** “Вы видите, как ваш партнер уделяет кому-либо внимание (факт), и считаете, что у вас появился соперник (интерпретация)”.
- **Любовь:** “Вы видите, что кто-то хочет заняться с вами сексом (факт), и полагаете, что в вас влюблены (интерпретация)”.
- **Грусть:** “Вы узнали, что близкий вам человек построил планы без вас (факт), и решили, что вас уже не любят (интерпретация)”.
- **Стыд:** “Вы пропустили мяч во время игры (факт) и подумали, что вы неудачник (интерпретация)”.
- **Вина:** “Вы не захотели поделиться своей едой с кем-то (факт) и решили, что вы эгоист (интерпретация)”.

✓ “Рассмотрите все другие возможные точки зрения. Другие разумные объяснения, особенно если они более доброжелательны, могут быть эффективным способом управления вашими эмоциями. Практикуйте более широкий взгляд на ситуацию и все возможные точки зрения”.

#### ✓ 4. **Спросите себя: я допускаю угрозу?**

Скажите участникам: “Спросите себя, представляете ли вы себе угрожающие события или исходы? Болезненные эмоции почти всегда связаны с определенным типом угроз. Какие отрицательные исходы вы представляете себе в отношении тех или иных событий?” Объясните, что часто мы даже не подозреваем, что допускаем некоторые виды угроз. Угрозы имплицитно присутствуют в нашем разуме. Важно найти ту угрозу, которая ассоциируется с побуждающим событием. Это особенно важно, если мы проверили все факты, но до сих пор

испытываем интенсивные эмоции. Это говорит о том, что наше текущее эмоциональное состояние может быть вторичной эмоцией, и поэтому необходимо определить, на какую имплицитную (т.е. невысказанную) угрозу мы на самом деле реагируем.

#### а) Обозначьте угрозы

Прежде всего, нужно назвать угрозу, что включает в себя обозначение эмоции. Ниже приведены примеры угроз, которые можно испытывать, переживая определенные эмоции.

- **Гнев:** на вас напали или воспрепятствовали достижению важных целей.
- **Отвращение:** вы заразились.
- **Страх:** опасность для жизни, здоровья, благополучия.
- **Грусть:** потеря чего-то важного или потеря целей.
- **Стыд:** изгнание из сообщества.
- **Вина:** нарушение собственных ценностей.
- **Ревность:** кто-то другой забирает любимого человека или ценную для нас вещь.
- **Зависть:** невозможность достичь того, что нужно, поскольку другие люди обладают большими властью, влиянием и имуществом.

#### б) Оцените вероятность угрожающего события

Важно пребывать в мудром разуме при рассмотрении вероятности угрожающего события. Часто то, что кажется угрожающим на первый взгляд, на самом деле не столь опасно, как мы об этом думаем.

*Пример.* “Вы думаете: «Меня могут ограбить», увидев, что ночью навстречу вам по улице идут двое мужчин. Оцените окружающую обстановку и прикиньте вероятность того, что угрожающее событие действительно может произойти: посмотрите, есть ли рядом другие люди, есть ли в руках идущих вам навстречу мужчин оружие, и т.д.”

Теперь представьте участникам следующие пункты и приведите следующие за ними примеры.

- “Подумайте, чем закончились предыдущие ситуации, когда вас посещала эта мысль”.

*Пример.* “Когда болит голова, вы думаете: «Я, наверное, страдаю какой-то страшной болезнью». Напомните себе, что у вас было



много случаев головной боли в прошлом, которые оказались не-серьезными и в скором времени прошли”.

- “Задавайте вопросы; ищите дополнительную информацию; проверяйте и анализируйте известные факты о ситуации”.

*Пример.* “Когда вы встречаете коллегу в торговом центре и он проходит мимо вас, не здороваясь, вы начинаете думать: «Он недолюбливает меня и пытается избегать». Просто спросите своего коллегу, заметил ли он вас в торговом центре”.

- “Сталкиваясь с проблемной ситуацией, прежде всего успокойтесь, чтобы ясно рассмотреть ее полностью, обращая внимание на все”.

*Пример.* “Когда ваш сын говорит вам, что попал в аварию, ведя ваш автомобиль, первая мысль, которая приходит вам в голову, — «Моя машина разбита». Убедитесь, так ли это, обследовав свой автомобиль”.

- Проводите реальные эксперименты, чтобы увидеть, оправдаются ли ваши прогнозы. Насколько ваши прогнозы и переживания по поводу событий являются фактами?”

*Пример.* “Вы думаете: «Я не могу устроиться на работу». Проведите эксперимент: подайте заявки на множество рабочих мест, на которые вы могли бы претендовать, и посмотрите, что произойдет”.

✓ **в) Подумайте о других возможных исходах**

Скажите участникам: “А теперь представьте все возможные результаты, которые только сможете. Простое генерирование альтернативных исходов ситуации может повысить вашу уверенность в том, что другие результаты возможны”.

*Пример.* “Когда вам передали, что ваш руководитель вызывает вас к себе, вы начинаете думать: «Меня хотят уволить». Создайте альтернативный результат: «Он собирается спросить меня о состоянии проекта, над которым я работаю» или «Он собирается попросить меня остаться после работы, чтобы помочь ему с проектом», или «Он собирается дать мне премию за все сверхнормативное время, которое я переработал в этом году”.


✓ **5. Спросите себя: что считать катастрофой?**

Что делать, если угрожающее событие происходит на самом деле?

**а) Если самое худшее все-таки случится, каковы будут реальные последствия?**

Иногда факты настолько плохи, что мы даже их не представляем. Тем не менее мы часто еще больше ухудшаем ситуацию, катастрофизируя факты. Катастрофизация означает преувеличение отрицательных характеристик фактов и сосредоточение внимания на худшем из возможных исходов (например, “Это ужасно, мне никогда не станет лучше”, “Я умру”). Паника, вызванная мыслью “Боже мой, я умираю”, может сужать кровеносные сосуды и фактически повышать риск сердечного приступа [34]. Катастрофизация увеличивает как эмоциональную, так и физическую боль [90–92].

**Примечание для тренеров.** Помогите участникам понять: катастрофизация означает лишь то, что некоторые мысли и образы появляются и исчезают в разуме. Поначалу осознание этого может быть непростым. Обратитесь к навыку осознанности к мыслям (*Стрессоустойчивость: раздаточный материал 15*).

 **Предмет обсуждения.** Спросите: “Может ли что-нибудь на самом деле быть катастрофой?” Д-р Альберт Эллис, известный психотерапевт, говорил, что следует пресекать катастрофизацию. Как-то он вступил в дискуссию с человеком, пытавшимся заставить его признать, что некоторые вещи на самом деле катастрофичны. Собеседник спросил Эллиса: “Что делать, если вы находитесь в самолете и вдруг он начинает пикировать и падать? Что бы вы тогда сказали?” Эллис ответил очень спокойно: “Хм, если ты умрешь, то умрешь”. Обсудите это с участниками. Существует ли в действительности какой-то факт, который нельзя было бы принять с невозмутимостью? Даже если происходит настоящая катастрофа, разве катастрофизация (т.е. сосредоточение на самых страшных или безнадежных аспектах происходящего) хоть чем-то поможет?

✓ **б) Представляйте себе успешное совладание с катастрофами**

Поощряйте клиентов представлять, как они могут совладать с катастрофами различными способами:

- решение проблем (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12*);
- заблаговременное совладание (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*);
- радикальное принятие (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 11–116*).

**Примечание для тренеров.** Иногда участники могут столкнуться с трудностями, пытаясь остановить катастрофизацию. Они могут начать сражаться с вами, сопротивляясь любым попыткам с вашей стороны помочь им перейти к альтернативным реакциям на болезненные факты. В таком случае может быть полезно перейти к следующему пункту.

✓ **6. Спросите себя: моя эмоция и ее интенсивность соответствуют фактам?**

Поощряйте клиентов проверять, соответствует ли эмоция, которую они пытаются изменить, фактам ситуации. Как отмечалось ранее, эмоции возникли и эволюционировали как способность людей эффективно реагировать на общие проблемные ситуации. Существуют общие ситуации, способные вызвать каждую из основных эмоций. Когда происходит одна из таких ситуаций, возникающая при этом эмоция, скорее всего, полезна и соответствует фактам.

Примеры эмоций, которые соответствуют фактам, приведены в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8а*. Обязательно обратите внимание на то, что это не единственные побуждающие события для соответствующих эмоций. Часто проблема не связана с конкретной эмоцией или ее интенсивностью. Вы можете привести следующие примеры.

*Пример.* “Вы уволены с работы и начинаете реагировать так, как если бы опустились на дно нищеты”.

*Пример.* “Человек втискивается в очередь перед вами, а вы реагируете так, словно он физически напал на вас или вашего ребенка”.

**Примечание для тренеров.** Понимание этого может быть весьма трудным для участников, испытывающих интенсивные эмоции, вследствие присущих им иррациональности, нереалистичных описаний, неверных интерпретаций, необоснованного беспокойства и катастрофизации фактов. Важно помнить, что “эмоции поддерживают самих себя”. Последствия эмоций включают в себя сужение внимания и повышение чувствительности к угрозе, что затрудняет изменение образов и мыслей. Чтобы облегчить эту задачу, участникам следует рекомендовать применение навыков переживания кризиса (например, хорошо работают навыки изменения состояния тела (ТРУД), навыки отвлечения (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом), самоуспокоение, анализ “за” и “против” того, чтобы продолжать испытывать столь сильные эмоции (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 5–8*)).

**Предмет обсуждения.** Полезно обсудить с участниками феномен “полночных мыслей” — мышления, которое происходит, когда мы просыпаемся

ночью с заботами и катастрофичными мыслями о нашей жизни. Проснувшись утром, мы часто задаемся вопросом, как мы могли беспокоиться и верить в катастрофичность таких мыслей. В середине ночи может быть полезным сказать себе: “Это просто полуночные мысли, я буду игнорировать их до утра”. Узнайте у участников, испытывали ли они воздействие “полуночных мыслей”, которые утром не казались столь невыносимыми. Выявите и предоставьте идеи по поводу навыков, которые могли бы быть полезными посреди ночи: “Например, умыться холодной водой, а затем применить навык размеренного дыхания, чтобы отвлечься от своих мыслей” (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6а*).

### ✓ В. Примеры эмоций, которые соответствуют фактам (дополнительно)

Рассмотрите форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8а* вместе с участниками.

**Примечание для тренеров.** *Раздаточный материал 8а* может быть полезен для обзора побуждающих событий для различных эмоций. Он также полезен для выяснения, когда эмоции соответствуют фактам. Пройдите в этом раздаточном материале один-два пункта и предложите участникам рассмотреть остальную его часть самостоятельно.

- ✓ В *Раздаточном материале 8а* приведены примеры основных эмоций, которые соответствуют фактам. В общем, перечисленные ситуации соответствуют эмоциям, с которыми они связаны. Однако они не являются единственно возможными побуждающими событиями. Наилучший способ принять решение об изменении эмоции — спросить у мудрого разума, насколько та или иная эмоция эффективна в данной ситуации для успешного достижения ваших личных целей. Объясните участникам, что эмоции выполняют функцию решения проблем в общих ситуациях, с которыми мы сталкиваемся.

#### 1. Страх

Страх выполняет функцию удерживания нас в безопасности, побуждая избегать опасности, убегать или скрываться от всего, что нам угрожает.

#### 2. Гнев

Гнев необходим для защиты нас от нападения или потери важных людей, вещей или целей; он призывает угрожать и нападать на тех, кто может причинить нам вред.

### 3. Отвращение

Функция отвращения — удерживать нас от загрязнения. Отвращение побуждает нас избавиться от того, что мы находим отвратительным. Подчеркните, что отвращение может быть связано с людьми (в том числе с собой), а также с вещами, такими как пищевые продукты, физиологические жидкости или экскременты. Рассмотрим слова, которые мы иногда используем для описания таких людей или объектов: “скользкий”, “склизкий”, “жирный”, “мерзкий”, “лоснящийся”, “поддон” и т.д.

*Пример.* Отвращение удерживает нас от приема пищи или воды, которая может вызвать болезнь; от подбирания предметов, которые могут вызвать болезнь, или от прикасания к ним.

### 4. Зависть

Зависть выполняет функцию мотиватора для упорного труда, чтобы получить то, что есть у других, чтобы улучшить нашу жизнь и жизнь тех людей, которые важны для нас. Она также может мобилизовать нас на уравнивание ресурсов (забрать что-то, чего много у другого). Таким образом, зависть может рассматриваться как эмоция, которая перераспределяет богатство и власть.

Зависть часто соответствует факту, что другие имеют намного больше, чем мы, в сферах, которые чрезвычайно важны для нас, и поэтому несправедливо, что мы обладаем меньшим. Проблема заключается в том, что зависть настолько часто отравляет разум и дух, что дает нам мало пользы. Горечь является общим результатом зависти. Таким образом, поскольку она приносит нам мало пользы, эта эмоция неэффективна.

**Данные исследований.** Исследования показывают, что счастье определяется не абсолютной ценностью события или личной ситуации, а относительной ценностью этого события или ситуации — как межличностной (по сравнению с окружающими людьми), так и внутриличностной (в сравнении с прошлым опытом человека) [93]. Когда другие люди имеют больше, чем я, это не только добавляет зависти, но и делает меня менее счастливым. Вот почему зависть обычно неэффективна, и мы предпочитаем избавиться от нее, даже когда она оправдана.

### 5. Ревность

Ревность возникает, когда кто-то претендует на чрезвычайно важные для нас отношения или объекты. Ревность — это эмоция, которая заставляет нас делать все возможное, чтобы защитить эти отношения или объекты. Мы проявляем ее, стараясь контролировать поведение близких нам людей или отказываясь делиться тем, что нам дорого.

**Примечание для тренеров.** Иногда очень сложно узнать, когда отношения находятся под угрозой. Многие люди могут привести примеры ситуаций, когда они чувствовали себя спокойно в отношениях до того момента, когда любимый человек внезапно не сообщал, что уходит к другому, без каких-либо предварительных предупреждений и сигналов. Проверка фактов (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8*) сама по себе может быть проявлением ревности. Важный вопрос в этом случае — “Эффективно ли ревновать?”

## 6. Любовь

Любовь нужна, чтобы мотивировать нас искать людей или вещи, быть вместе с ними и быть привязанными к ним. Она оправдана в том случае, если те, кого мы любим, определяют наше выживание и благополучие. Несмотря на мнение, что любить можно кого или что угодно (и таким образом, любовь всегда соответствует фактам), легко можно аргументировать и тот факт, что иногда мы любим “неправильных” людей или вещи. Такое возможно в том случае, если мы любим человека, который не любит нас или не заботится о нас, или активно причиняет нам вред (например, агрессивное или оскорбительное поведение, требование созависимости, аддиктивное поведение с целью поддержания отношений, угроза разрыва отношений в случае, если мы изменим к лучшему свою жизнь).

## 7. Печаль

Печаль позволяет обратиться к себе для того, чтобы понять, что на самом деле важно для нас и что делать, потеряв что-то важное. Она также сигнализирует окружающим, что мы нуждаемся в помощи.

## 8. Стыд

У стыда есть две важные функции. Во-первых, он заставляет нас скрывать такое поведение, которое приводит к отвержению людьми и к изоляции. Во-вторых, если наше поведение все-таки становится общеизвестным, стыд заставляет нас извиняться и подстраиваться под других людей, чтобы все-таки не быть отвергнутыми.

Стыд — общественная эмоция. Легко предположить, что если поведение или личностные характеристики не являются аморальными или неправильными, эмоция стыда неоправдана. Однако это не так. Эволюционное преимущество стыда состоит в том, что если неодобряемое сообществом поведение вызывает стыд, то выражение стыда и действия в соответствии с ним удерживают индивида в сообществе. Хотя оставаться в сообществе, которое вызывает чувство стыда, во многих

случаях не всегда оправдано, часто это и не бесполезно. В прошлом это могло быть определяющим для выживания в некоторых ситуациях, да и сейчас может быть таковым в некоторых культурах или группах.

**Примечание для тренеров.** Если участники тренинга навыков имеют психические расстройства, обсуждение темы стыда может быть критически важным. Для таких пациентов важно то, что идентификация самих себя как психиатрических пациентов, особенно в присутствии других людей, может не только приводить к отвержению, но и усиливать чувство стыда. В большинстве культур стыд — оправданная эмоция в отношении своего психического расстройства. Валидируйте несправедливость этого.

### 9. Вина

Чувство вины побуждает нас исправлять поведение, которое противоречит нашим моральным принципам, а также воздерживаться от подобного поведения в дальнейшем.

## IX. Подготовка к противоположному действию и решению проблем (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 9)

**Важно.** Если проверка фактов не приводит к снижению нежелательных эмоций, нужно решить, какой навык применить в дальнейшем: противоположное действие или решение проблемы. Блок-схема поможет нам решить, какой из навыков применять для изменения эмоциональных реакций на ситуацию.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 9. Противоположное действие или решение проблемы: что выбрать?** Этот раздаточный материал содержит блок-схему, призванную помочь участникам выяснить, какие навыки лучше применять для изменения часто возникающих, но нежелательных эмоций. При работе с ней следует подчеркнуть, что для изменения ситуации иногда достаточно имеющихся фактов. В качестве альтернативы можно вернуться к данному материалу при рассмотрении противоположного действия и затем обратиться к этому материалу, проводя обзор после изучения решения проблем. Ключ к изучению и пониманию данного материала — примеры, поэтому необходимо убедиться, что имеется как минимум один пример для каждой ситуации. Также полезно расспросить участников об их собственных примерах.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 6: схема изменения нежелательной эмоции (дополнительно).** Эта форма подобна *Раздаточному материалу 9*, но содержит инструкции по использованию блок-схемы, чтобы определить, какие навыки применить для изменения той или иной эмоции. Хотя этот рабочий лист необязателен, он может быть чрезвычайно полезным. Вы можете использовать его вместо *Раздаточного материала 9*. Если вы это делаете, выдайте дополнительные экземпляры. Раздавая его участникам, не забудьте ознакомить их с инструкциями и убедитесь, что они понимают, как использовать блок-схему.

### ✓ А. Три способа изменения нежелательных эмоций

Напомните участникам: “В этом модуле мы раскрываем три способа изменения нежелательных эмоций”.

- ✓ ■ “*Проверка фактов* уже обсуждалась. Иногда простое знание истинных фактов может изменить то, что вы чувствуете”.
- ✓ ■ “*Решение проблемы* означает регуляцию своих эмоций посредством избегания, изменения или решения проблемы, ставшей побуждающим событием” (этот навык обсуждается в разделе XI после противоположного действия).
- “*Противоположное действие* означает изменение эмоции, действуя противоположно тому, к чему побуждает эта эмоция” (этот навык разбирается далее).

### ✓ Б. Когда использовать противоположное действие вместо решения проблем

Скажите участникам: “Представленная в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 9* блок-схема разработана для того, чтобы помочь вам определить, когда применять противоположное действие вместо решения проблемы. И для того, и для другого сначала необходимо проверить факты”.

**Примечание для тренеров.** Важно донести до участников то, что противоположное действие не является универсальным способом изменить все эмоции. Доказывать обратное означает инвалидировать серьезность проблемы и накопление отрицательных жизненных событий. Укажите на важность решения проблемы, которому вы будете обучать после противоположного действия.

- ✓ Теперь проинструктируйте участников, как работать с *Раздаточным материалом 9*. По ходу этого поочередно задавайте вопросы из схемы, а затем приводите примеры для каждой конкретной ситуации (ваши собственные или нижеприведенные).  
Начните с вопроса: “Эта эмоция (и ее интенсивность) соответствует фактам?”

#### 1. Если эмоция соответствует фактам, спросите: эффективно ли действовать в соответствии с этой эмоцией?

##### а) Если эмоция соответствует фактам и действовать в соответствии с ней эффективно

- “Будьте осознанны к переживаемой эмоции. Подавлять нежелательные эмоции или избегать их редко бывает полезным, а положительными эмоциями стоит наслаждаться”.



*Пример.* “Когда вы боитесь, что вашу трехлетнюю дочь, выбежавшую на улицу с оживленным движением, может сбить машина, вас охватывает страх. Не пытайтесь подавить его, иначе вы не сможете побежать за ней и за руку притащить обратно к тротуару”.

*Пример.* “Когда вы влюблены, наслаждайтесь и упивайтесь этим чувством”.

- ✓ ■ “Действуйте согласно эмоции в соответствии с побуждением к действию”.

*Пример.* “Если вы боитесь ходить по опасному переулку, выбирайте другие маршруты”.

*Пример.* “Когда вы влюблены, будьте с любимым человеком”.

*Пример.* “Если вы стыдитесь событий своего прошлого, из-за которых люди могут от вас отвернуться, сохраняйте их в секрете”.

- ✓ ■ “Решите проблему, стоящую за нежелательной эмоцией”.

*Пример.* “Если тревога по поводу оплаты счетов соответствует фактам, проанализируйте расходы, спланируйте бюджет и найдите способы подработать”.

*Пример.* “Когда вы вдали от человека, которого любите, найдите способ чаще быть вместе”.

*Пример.* “Когда вы испытываете гнев, потому что вам несправедливо отказываются вернуть залог за квартиру, примените навыки межличностной эффективности”.

- ✓ б) Если эмоция соответствует фактам, но действовать в соответствии с ней неэффективно

- ✓ ■ “Не действуйте в соответствии с эмоцией или побуждением к действию. Продумайте противоположное действие”.

*Пример.* “Вы на горе возле вершины. Позади сошла лавина, преградив путь обратно. Перед вами трещина, и вы не решаетесь перепрыгнуть через нее, вы боитесь. Вы тщетно ждали помощи и уже начали замерзать. Продолжать следовать страху — неконструктивно: вы замерзнете и погибнете. Противоположное действие — собрать все свое мужество и прыгать”.

*Пример.* “Когда вас подрезает автомобиль, вы злитесь и вам хочется прибавить газу и подрезать этого нахала в ответ. Гнев соответствует фактам, но подрезать в ответ не будет эффективным.”

Противоположное действие — притормозить и принять тот факт, что некоторые водители подрезают других водителей”.

*Пример.* “Ваша мать умирает. Вам грустно. Но она терпеть не может грустных людей. Скажите ей что-то веселое и сосредоточьтесь на приятном”.

*Пример.* “Вы отправили резюме на несколько работ, но не получили ни одного предложения. И вдруг вы находите работу мечты, но не посылаете туда резюме, потому что боитесь получить отказ. Действовать в соответствии со страхом и не подавать резюме — неэффективно. Противоположное действие — собрать все свое мужество и отправить резюме”.

## 2. Если эмоция не соответствует фактам и действовать в соответствии с ней неэффективно

а) Не действуйте в соответствии с эмоцией

б) Измените мысли, чтобы они соответствовали фактам

- “Это самый простой способ изменить эмоцию. Когда он работает, больше ничего не потребуется”.

в) Выполните противоположное действие

- “Иногда знание фактов не меняет эмоцию. В этих случаях изменить свое поведение, чтобы изменить эмоцию, будет более эффективно”.

*Пример.* “Если вы упали с лошади и не пострадали, но вы боитесь ездить верхом, преодолите свой страх и садитесь в седло!”

*Пример.* “Вы не решаетесь отправить резюме на работу, потому что боитесь отказа. Крайности наподобие «Я никогда не получу работу» вряд ли соответствуют фактам, и действовать в соответствии со своим страхом, не рассылая резюме, неэффективно. Противоположное действие — собрать все свое мужество и отправить резюме”.

## 3. Если эмоция не соответствует фактам, но действовать в соответствии с ней эффективно

а) Будьте осознанны в отношении переживаемой эмоции

- “Эффективность зависит от ваших целей. Иногда эмоция считается эффективной просто потому, что помогает вам почувствовать себя хорошо”.

✓ б) Полностью примите последствия своих действий в соответствии с эмоцией

- “После того как вы решили, что эмоция, которая не соответствует фактам, поможет достичь целей, помните, что вам могут не понравиться последствия своих действий в соответствии с ней”.

*Пример.* “Если действовать в гневе эффективно, потому что вы чувствуете себя хорошо, то принимайте и последствия этого — отношения, которыми вы дорожите, могут стать натянутыми”.

## Х. Практика противоположного действия по отношению к испытываемой эмоции (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10–11)

**Важно.** Когда эмоция не соответствует фактам или не приводит к эффективному поведению, противоположное действие изменит эту эмоцию, если выполнять его снова и снова, пока продолжается эмоциональная ситуация.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 10: противоположное действие; Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 11: определение противоположного действия.** Приложите все усилия, чтобы рассмотреть *Раздаточные материалы 10 и 11* за одно занятие. Без примеров участники могут не понять, что такое противоположное действие и как его выполнять. *Раздаточный материал 11* — это гид по противоположным действиям для девяти отдельных эмоций. Несмотря на то что этот раздаточный материал предлагает варианты эффективных противоположных действий, важно обучить участников выявлять их собственные побуждения к действию и определять эффективные действия, противоположные этим побуждениям. Краткое изложение основных моментов приведено в форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 13: обзор противоположного действия и решения проблемы.*

Не следует изучать каждую строчку в *Раздаточном материале 10*. Разберите несколько эмоций, чтобы участники поняли, как работать с этой формой. По нашему опыту, важно помочь участникам научиться различать ревность и зависть, стыд и вину. Поскольку ситуация, которая обосновывает эмоцию, интуитивно неочевидна (например, угроза быть изгнанным из группы, если станет известно о недостойном поведении или неприемлемых личностных характеристиках), важно рассмотреть эти эмоции хотя бы кратко. Вы также можете пройти по каждой эмоции, сделать один-два комментария и затем ответить на вопросы. Или вы можете спросить участников, какие эмоции вызывают у них вопросы. Я часто даю изучение этого материала в качестве домашнего задания.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 7: противоположное действие для изменения эмоции.** Домашнее задание — практиковать противоположное действие. Заполнять рабочий лист необходимо для записи выполнения домашнего задания, чтобы его можно было обсудить. Просмотрите форму с участниками. Если

необходимо, проинструктируйте участников, как оценивать эмоции (0 — отсутствие эмоции, нет дискомфорта; 100 — максимальная интенсивность, невыносимый дискомфорт). В полях “до” и “после” необходимо оценить интенсивность эмоции до и после выполнения противоположного действия. Если участникам трудно понять, какую эмоцию они испытывают, пусть смотрят форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6* или заполнят *Рабочий лист 4* или *4а*. Анализируя то, насколько оправдана эмоция, участникам нужно сосредоточиваться на побуждающем событии. Важно напомнить участникам, что нужно быть точным в описании фактов, из которых складывается побуждающее событие. Если необходимо, обратитесь к навыкам осознанности “что”.

### ✓ А. Что такое противоположное действие

Противоположное действие означает действовать обратно по отношению к эмоциональному побуждению сделать или сказать что-то.

### ✓ Б. Зачем действовать наоборот

Противоположное действие — эффективный способ изменения или ослабления нежелательных эмоций, когда ваши эмоции не соответствуют фактам. Старая поговорка “Когда падаешь с лошади, нужно суметь снова вернуться в седло” — пример действия, противоположного тому, чтобы опустить руки после неудачи.

В большинстве эффективных методов лечения аффективных расстройств от клиентов требуют полностью изменить экспрессивную и поведенческую составляющие проблемных эмоций. Некоторые психотерапевты считают, что именно эти подходы работают. Вот некоторые из этих методов.

- **Поведенческая активация** — требует от пациента вести себя противоположно избегающему поведению (например, изоляции, бездеятельности и руминации) и эффективна при лечении депрессии [94].
- **Экспозиция** — требует от пациента вести себя противоположно избеганию угрожающих событий и эффективна при лечении тревожных расстройств [95].
- **Эффективная терапия гнева** — учит пациента выявлять признаки фрустрации и гнева, чтобы покинуть ситуацию и “остыть”, вместо того чтобы идти в атаку [96].

**Примечание для тренеров.** Важно донести до участников обоснование этой методики и договориться о сотрудничестве. Для более детального обсуждения обратитесь к разделу, посвященному экспозиционным процедурам, в главе 11 основного учебника по ДПТ.

## **В. Когда эффективно противоположное действие**

### ✓ 1. Когда знание фактов о ситуации не помогает

Скажите участникам: “Когда знание фактов о ситуации не помогает изменить свои эмоциональные реакции, эффективным может оказаться противоположное действие”.

*Пример.* “Распознавать что-либо как неопасное, но все еще очень бояться этого. Это очень распространено”.

*Примеры:* “Осознавать, что другой человек не собирался причинять вам боль, но по-прежнему испытывать к нему гнев; знать, что муж любит вас и никогда не оставит, но ревновать, когда он обращает внимание на красивых женщин”.

*Пример.* “Будучи в отличных отношениях с друзьями, скрывать свое тело от стыда, находясь в раздевалке с ними”.

*Пример.* “Знать, что просить руководство о повышении не будет угрозой для вашего благополучия или безопасности, и все еще не решаться на это”.

*Пример.* “Понимать умом, что ваше поведение в ситуации не было аморальным, но все еще испытывать чувство вины”.

### ✓ 2. Когда эмоции (или их интенсивность или продолжительность) не обоснованы ситуацией

Скажите участникам: “Когда ваши эмоции, их интенсивность или продолжительность не обоснованы ситуацией, может быть эффективным противоположное действие. Решение проблемы необходимо, когда эмоция обоснована ситуацией”.


Подчеркните, что эмоции не обоснованы, когда они не соответствуют фактам реальной ситуации.

**Примечание для тренеров.** Оценивание того, обоснована ли эмоция фактами, аналогично определению, имеется ли у человека тревожное расстройство. Например, для постановки диагноза специфической фобии необходимо, чтобы страх или его интенсивность была иррациональной с точки зрения фактов; в случае социофобии страх или тревога должна быть непропорциональной (по частоте или продолжительности) реальной ситуации [97]. Термин “не обоснованный фактами” используется здесь, чтобы избежать использования слова “иррациональный”.


*Пример.* “Вам рассказали, что кто-то сказал о вас гнусные и лживые вещи (что вызвало ваш гнев), хотя на самом деле он этого не делал”.

*Пример.* “Когда начальник привлекает нового менеджера к вашей рабочей группе, он хвалит двух ваших коллег, но не вас (что вызывает у вас страх и обиду). Позже вы узнаете, что начальник расхваливал вас перед новым менеджером за час до этого”.

*Пример.* “Человек, которого вы любите, активно вредит вам, и вы страдаете от его насилия и оскорблений; ваши близкие друзья требуют, чтобы вы разделяли аддиктивное поведение, чтобы поддерживать отношения”.


 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда они испытывали эмоции, которые, как оказалось, не соответствовали фактам.

**Примечание для тренеров.** Вы можете сказать, что если эмоция не соответствует фактам, она не обоснована, а это означает, что она не обоснована фактами. Спросить, обоснована ли эмоция, — это самый простой способ спросить, подтверждена ли она фактами. Некоторые терапевты или тренеры навыков (больше клиницистов, чем клиентов, по моему опыту) испытывают трудности, сообщая человеку, что его эмоции необоснованны. Как правило, это происходит потому, что клиницисты избегают инвалидировать эмоции и человека. Важно помнить о том, что поведение или эмоциональная реакция может быть объяснимой и в то же время необоснованной. Если вы или ваши клиенты испытываете трудности с термином “обоснованность”, замените его термином “соответствие фактам” или любым другим. Когда вы изменяете термин, важно не поддерживать чувства хрупкости и уязвимости участников. Идея заключается в том, что, если к клиенту относиться как к хрупкому, уязвимому и неспособному самостоятельно решать проблемы, это может привести только к подкреплению таких качеств.

✓  **Практическое упражнение.** Расскажите следующую историю: “Вы заходите в свой офис и, когда открываете дверь, видите ядовитую змею, которая шипит и извивается у вас под ногами. Вы захлопываете дверь и боитесь открыть ее снова”. Спросите: “Обоснован ли страх в этой ситуации?” (Ответ — “да”, страх соответствует фактам и обоснован.)

Теперь продолжим рассказ. “Ваш офис-менеджер вызывает службу по отлову бродячих животных и избавляет вас от ядовитой змеи. Змеи больше нет ни в вашем офисе, ни в здании в целом. Вы заходите в офис, но, поскольку никто не сказал вам, что змею поймали и вывезли, боитесь открыть дверь”. Тогда спросите: “Обоснован ли страх сейчас?” (Правильный ответ — “нет”.) Почему же, однако, почти все участники скажут “да”? Причина заключается в том, что они думают, что если страх объясним (незнанием того факта, что змеи больше нет в офисе), то он также и обоснован. Обсудите, как эмоция может быть объяснима, но не обоснована фактами.

**Примечание для тренеров.** То, что эмоции могут быть одновременно объяснимыми и не обоснованными фактами, может оказаться трудным для понимания участниками (и часто тренерами навыков тоже). Основная проблема заключается в том, что люди часто полагают, что если реакция объяснима (например, оплакивать ребенка, полагая, что он мертв, хотя на самом деле он жив), то она должна быть и обоснована. Ваша задача здесь — разделить эти две идеи. Эмоциональная реакция может быть объяснимой, но не обоснованной. Приведите примеры экстремальных случаев, чтобы сделать понятной вашу точку зрения. Приведите примеры, когда кто-то утверждает изначально неверные факты, а другой человек их рационально интерпретирует.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников и обсудите другие ситуации, когда информация воспринимается как соответствующая фактам, хотя на самом деле это не так.

✓ **3. Когда эмоции (их интенсивность или продолжительность) не эффективны для достижения целей**

Продолжайте: “Когда ваши эмоции или их интенсивность и продолжительность во времени снижают вероятность достижения целей, уместно применить противоположное действие. Иногда ваши эмоции могут вполне соответствовать фактам, но то, как эти эмоции проявляются, может причинить вам вред. Поэтому важно учитывать, будут ли ваши эмоциональные реакции эффективными”.


*Пример.* “Ваш начальник критикует вас перед людьми, на которых вы хотите произвести впечатление, а затем просит высказать мнение о каком-то важном вопросе. Если вы хотите произвести впечатление на начальника и людей, то ответ с выражением гнева, скорее всего, будет не в ваших интересах, хотя это чувство было бы вполне обоснованным”.

*Пример.* “Вы едете за рулем автомобиля по извилистой двухполосной горной дороге. Дорога очень узкая и нет ограждений. Вдруг у вас возникает очень сильный страх. Паника может фактически заставить вас съехать в пропасть, вместо того чтобы продолжать безопасную езду. Остановка и отказ от движения также не является эффективным вариантом”.

*Пример.* “Перед сдачей экзамена на вождение вы получаете известие о том, что провалили вступительные экзамены в колледж, которые сдавали накануне. Сильное разочарование и, возможно, тревога, которая соответствует фактам, могут помешать хорошо сдать экзамен на вождение”.

*Пример.* “Из-за аварии на дороге вы существенно задерживаетесь в пути, хотя спешите. В этот момент вы испытываете сильную злость. Это чувство не поможет вам безопасно добраться до места назначения”.

**Примечание для тренеров.** При оценке того, являются ли эмоции эффективными, участники могут использовать форму *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 1* или *2*. Если участники не уверены в целях, то можно предложить *Рабочий лист 11* или *11а: переход от ценностей к конкретным действиям*.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников и обсудите другие ситуации, когда эмоциональная реакция была вполне оправдана ситуацией, но переживание или выражение эмоции было неэффективным.

#### **4. Когда вы избегаете делать необходимое**

Продолжайте: “Иногда проблема заключается не в том, соответствуют ли эмоция фактам, а в том, что поведение в соответствии с вашим побуждением может быть способом избежать делать то, что необходимо. Если вы обнаружите, что избегаете что-то делать по какой-то причине, то противоположное действие может быть весьма эффективным”.

*Пример.* “Вы подавлены и хотите лежать в постели весь день. Вы хотите изолироваться от всех и вся. Но активность и взаимодействие с людьми, а не избегание их, необходимы для того, чтобы снизить уровень подавленности”.

*Пример.* “Вы так встревожены, что не хотите заниматься лечением, которое должно снизить вашу тревогу. Если действовать в соответствии с этим побуждением, то тревога еще более повысится”.

*Пример.* “Вы взяли у друга книгу с автографом известного человека и обещали ее вернуть. Но вы где-то потеряли эту книгу и теперь избегаете встречи со своим другом, потому что не хотите, чтобы он узнал о пропаже. Если вы не хотите расстаться с этим человеком и разорвать дружбу, то рано или поздно вам необходимо будет рассказать ему о том, что произошло. Для этого необходимо противоположное действие”.

*Пример.* “После того как в течение двух лет вы безуспешно искали работу, вы получаете отличное предложение о работе в доме престарелых, где нужно ухаживать за пожилыми людьми. В том числе работа предполагает организацию транспортировки тел в морг. Вы испытываете ужас перед трупами. Эта ситуация требует противоположного действия, если вы все же хотите получить эту работу”.



## ✓ Г. Пошаговое выполнение противоположного действия

**Примечание для тренеров.** *Не пропускайте ни один шаг с 1 по 7, чтобы участники получили полное представление о том, как и когда применять противоположное действие.*

- ✓ **1. Определите и назовите эмоцию, которую вы хотите изменить**  
 Проинструктируйте участников: “При необходимости используйте форму *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6: способы описания эмоций* или *Эмоциональная регуляция: рабочие листы 4, 4а*. Затем напишите название эмоции и оцените ее интенсивность (0–100) в *Рабочем листе 7: противоположное действие для изменения эмоции*”.
  
- ✓ **2. Проверьте факты**  
 Скажите участникам: “Второй шаг может быть затруднен. Есть ли вероятность того, что вы неправильно поняли ситуацию или не заметили какие-то важные детали? Удостоверьтесь в правильности фактов, чтобы быть уверенным”.

  - а) **Спросите себя, соответствует ли эмоция фактам**  
 Продолжайте: “Спросите себя: «Эта эмоция является разумной реакцией в данной ситуации? Она подтверждена фактами?» Если ваш ответ «нет», то переходите к шагам 3 и 4. При необходимости используйте форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8, 8а* или *11*. Последние две содержат списки событий, которые обычно вызывают определенные эмоции. Также можно использовать форму *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 5*, чтобы проверить факты”.

  
- ✓ **3. Определите и опишите побуждения к действию**  
 Скажите: “Обратите внимание на свои побуждения к действию, порывы и желания. Сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете, что делаете или говорите. Спросите себя: «Что я чувствую? Что я хочу сделать? Что я хочу сказать?» Изучите форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6*, если сложно разобраться в этом шаге”.
  
- ✓ **4. Обратитесь к мудрому разуму: эффективно ли в данной ситуации такое выражение эмоции или действие в соответствии с ней?**  
 Продолжайте: “Спросите свой мудрый разум: «Если я буду действовать исходя из моих желаний или под влиянием эмоции, это сделает

ситуацию лучше или хуже? Помогут ли действия под влиянием эмоции решить проблему, с которой я столкнулся? Мудро ли выражать и проявлять эмоции в этой ситуации?» Если ответ — «нет», то переходите к шагу 5”.

### ✓ 5. Определите противоположные действия для своего побуждения к действию

Скажите участникам: “Если вы дошли до этого шага в процессе анализа, то это значит, что вы решили, что эмоция не соответствует фактам или проявлять ее невыгодно для достижения целей. Таким образом, вы должны действовать *противоположно* тому, к чему вас побуждает эмоция. Прочитайте формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 11 и 13* для подбора вариантов противоположных действий для различных эмоций”.

#### а) Действуйте противоположно своим побуждениям и желаниям

Проинструктируйте участников: “Действуйте противоположно своим побуждениям и желаниям. Не нужно слепо копировать варианты, предлагаемые в *Раздаточном материале 11 и 13*”. Противоположное действие в этих формах предполагает, что эмоции относительно просты, а побуждения к действию имеют универсальный характер. Однако на самом деле эмоции сложнее и могут представлять комбинацию из нескольких эмоций, появляющихся одновременно. Выражения и действия могут быть уникальны для подобной сложной эмоции. Даже тогда, когда эмоция проста и ее легко определить, действия на ее основе могут быть уникальными для индивида или для некой группы (культурной или этнической).

**Практическое упражнение.** Попросите участников закрыть глаза и представить ситуацию на прошлой неделе, когда они злились. Попросите их представить эту ситуацию и свои действия в ней, как будто это происходит в настоящий момент. Затем попросите их отметить свои чувства. Далее попросите их расслабить кисти рук и плечи, а затем положить руки на бедра ладонями вверх (если они сидят) или на бока (если они стоят). Предложите участникам расслабить мышцы лица от лба до подбородка, максимально разглаживая их, а затем поднять уголки губ немного вверх. Попросите их вновь отметить свои эмоции. Обычно участники сообщают о снижении гнева. Объясните: “Это противоположное действие посредством изменения положения рук и выражения лица”.

**Примечание для тренеров.** В этом упражнении вы обучаете “ладоням готовности” и “полуулыбке” как действиям, противоположным испытываемой эмоции. (См. форму *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 14* для получения полных инструкций и обоснования этих упражнений.)

**б) Позвольте противоположным действиям выполнить свою работу; не подавляйте эмоцию**

Продолжайте: “Позвольте своим противоположным действиям выполнить свою работу. Не пытайтесь подавлять свои эмоции и чувства. Попытавшись подавить эмоцию во время выполнения упражнения, вы не получите эффекта. Только испытав свою эмоцию с помощью зрения, слуха и других органов чувств, вы сможете доподлинно узнать, что она не обоснована. Как только ваш мозг расшифрует эту информацию, вы обнаружите, что ваши эмоциональные реакции все более и более ослабевают. Противоположное действие — это стратегия снижения нежелательной эмоциональной реакции. Если кажется, что это не работает, просто подождите немного”.

**Практическое упражнение.** Попросите участников закрыть глаза и сосредоточиться на ощущениях в мышцах лица. Сопровождайте их по возможным зонам напряжения. Теперь попросите участников представить ситуацию на прошлой неделе, когда они испытывали грусть или волнение. И пока они думают об этом, попросите их вновь отметить ощущения в мышцах лица. Попросите их приподнять руку, чтобы сообщить вам, что они все еще представляют себе эту ситуацию. Теперь попросите их скрыть свои чувства, чтобы никто в помещении не понял, что они переживают. Попросите их отметить ощущения на лице; попросите их отметить, что происходит с их эмоциями. Далее попросите участников расслабить мышцы лица, максимально разглаживая их. Попросите их отметить, как изменились их эмоции (или остались прежними); попросите их отметить разницу в ощущениях в мышцах лица. Обычно люди говорят, что после расслабления лица они чувствуют себя гораздо более уязвимыми. Объясните: “Это означает, что вы позволяете чувствам приходить и уходить. Вы не удерживаете их внутри и не отталкиваете их”.

✓ **6. Действуйте противоположно во всех отношениях**

Особо подчеркните следующее: “Для успеха необходимо действовать противоположно во всех отношениях. Это означает противоположные позу, выражение лица, мысли, слова и интонацию голоса. Половинчатые противоположные действия неэффективны. Важно проработать каждую составляющую своей реакции, чтобы быть уверенными, что вы выполнили противоположное действие целиком. (См. форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 11 и 13*)”

**а) Примеры противоположных слов и мыслей наполовину**

*Пример.* “Пойти на вечеринку, пытаясь снизить свой страх перед знакомствами, но простоять все время в углу, уставившись в пол, — это противоположное действие наполовину”.

*Пример.* “Решиться на авиаперелет, чтобы снизить страх перед полетами, но постоянно думать «Самолет разобьется!» — это противоположное действие наполовину”.

*Пример.* “Вести себя любезно и предупредительно, чтобы снизить злость или отвращение, но при этом думать «Ты придурок! Как отвратительно!» — это противоположное действие наполовину”.

*Пример.* “Ответить в группе тренинга навыков на вопрос, чтобы снизить чувство унижения или оскорбления, а затем сказать: «Как глупо это было!» — это противоположное действие наполовину”.

**б) Примеры противоположных выражений лица, интонаций и поз наполовину**

*Пример.* “Сказать «Я тебя понимаю», чтобы снизить раздражение, но сделать это с сарказмом в голосе — это противоположное действие наполовину”.

*Пример.* “Пойти в парк с детьми, чтобы избавиться от грусти, но с очень грустным лицом и в поникшей позе — это противоположное действие наполовину”.

*Пример.* “Горбиться и выглядеть так, будто вы пытаетесь спрятаться, когда вы вынуждены выполнять действия, которых стыдитесь, — это противоположное действие наполовину”.

**в) Противоположные действия, выполненные наполовину, не работают**

Скажите: “Как вы можете увидеть в этих примерах, изменять мысли и выражение эмоций без изменения действий, побуждаемых эмоциями, — вряд ли эффективно. Основная суть этого навыка — определить собственные побуждения к действию, вызываемые эмоцией; определить соответствующие им противоположные действия и затем выполнить их”.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда они или кто-то другой выполняли противоположное действие наполовину. Каков был эффект? Обсудите, как люди себя чувствовали во время и после выполнения половинчатых противоположных действий.

**Практическое упражнение.** Расспросите участников о случаях, когда они пытались изменить свои эмоции путем выполнения действий, противоположных побуждениям, вызванным эмоцией, например шли на вечеринку, которой они боялись, или снижали контроль над партнером для преодоления ревности. Затем попросите участников провести ролевую игру, проиграв полные противоположные действия и половинчатые противоположные действия. Если участники не хотят проигрывать такие сцены, попросите их просто описать ситуации, в которых они выполняли половинчатые противоположные действия.

**Примечание для тренеров.** Очень важно вновь сделать акцент на том, что вы не предлагаете подавлять эмоции, чему могли до этого научиться многие участники. Противоположные действия в некотором роде — это противоположность подавления эмоций [97, 98].

✓ **7. Выполняйте противоположные действия до тех пор, пока эмоция не изменится**

Скажите участникам: “Выполняйте противоположные действия достаточно долго для того, чтобы они сработали. Продолжайте выполнять их до тех пор, пока не заметите, что интенсивность эмоции снизилась хотя бы чуть-чуть”.

Также подчеркните особую важность следующего: “Повторяйте противоположные действия вновь и вновь при каждом удобном случае”. Иногда противоположные действия работают немедленно. Однако вам нужно много практиковать для преодоления вошедших в привычку необоснованных эмоций. Также вам нужно практиковать для преодоления эмоций, которые были обоснованы в прошлом, но утратили свою эффективность в настоящем”.

*Пример.* “Если вас тревожит необходимость поддерживать групповую дискуссию, могут потребоваться продолжительные беседы в дружелюбных группах, чтобы снизить эту тревогу. Также это касается людей, которые выступают публично. Поначалу вы будете испытывать сильную тревогу, но затем, благодаря времени и практике, почувствуете себя гораздо более комфортно”.

*Пример.* “Если вам мучительно стыдно за какой-то поступок, то, даже если друзья не отвергли вас, узнав о нем, вам придется несколько раз проговорить его в группе, чтобы снизить чувство стыда”.

**Предмет обсуждения.** Выявите примеры ситуаций, когда участники выполняли действие, противоположное побуждению, вызванному эмоцией, и обнаруживали, что с течением времени их эмоциональные реакции менялись. Страх — это, как правило, самая простая эмоция, чтобы с ней работать в

таком ключе, так что можно начать с него. Затем расспросите участников о других эмоциях, в отношении которых уместно противоположное действие.

### ✓ Д. Определение противоположного действия

Рассмотрите с участниками форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 11*.

**Примечание для тренеров.** Обоснование каждой эмоции, перечисленной в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 11* и ниже, связано с эволюционной функцией эмоций. Примеры ситуаций, которые обычно вызывают первичные эмоции, очень похожи на те, которые перечислены в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8а*. (Просмотрите этот раздаточный материал вместе с участниками, если это необходимо.) Страх стоит на первом месте, поскольку в этом случае, если нет фактической опасности, почти всегда имеет смысл выполнять противоположное действие. Вы должны привести много примеров, начиная с пресловутого "падай и вставай". Гнев следует за страхом, потому что люди так часто путают их. Обратите внимание, что для каждой эмоции в *Раздаточном материале 11* предусмотрена свободная строка, чтобы участники предложили свой пример, который может обосновать соответствующую эмоцию. Хотя события, побуждающие базовые эмоции, сходны во всех культурах, существуют и культурные различия в соотношении ситуаций и эмоций, на что также необходимо указать. Здесь уместно расспросить участников о соответствующих примерах из их жизни.

Не позволяйте участникам отклоняться от заданного курса. Подчерните, что ситуация сама по себе побуждает базовые эмоции, а не интерпретации индивида о ситуации. Приводимые участниками новые факты, которые обосновывают эмоции, должны быть общими или нормативными для культуры индивида, а не уникальными по отношению к нему или его семье.

И наконец, предложите рекомендации для противоположного действия (всего лишь рекомендации!).

#### 1. Страх


Скажите участникам: "Когда страх *не обоснован*, поймите, чего вы боитесь, а не избегайте его. Делайте то, что вы боитесь делать".


**Практическое упражнение.** Лучшие практические упражнения на противоположные действия — те, в ходе которых участники выполняют действия, противоположные испытываемым им эмоциям, прямо в группе. От модуля к модулю ищите возможности предостерегать участников от поведения, соответствующего испытываемой эмоции. Например, когда член группы хочет покинуть сессию вследствие тревоги, гнева, обиды или паники, проинструктируйте его, что необходимо остаться, практикуя действие, противоположное испытываемой эмоции. Время от времени спрашивайте: "Что вы делаете, когда боитесь?" Направляйте участников, пока они не начнут повторять за вами: "Делайте то, чего боитесь!", "Что делать, когда у вас депрессия? — Быть активными!", "Что делать, когда испытываете вину? — Выяснить, обоснована ли она, и если обоснована, то исправить ситуацию, и делать это снова и снова!" и т.д.


## 2. Гнев

Скажите участникам: “Когда гнев *не обоснован*, вежливо избегайте человека, на которого вы сердитесь, а не атакуйте. Кроме того, не думайте о нем и не размышляйте обо всех ужасных вещах, которые он совершил. Отвлекайте себя. Постарайтесь увидеть точку зрения другого человека, а не обвиняйте его. Практикуйте полуулыбку и ладони готовности”.

**Примечание для тренеров.** Как уже упоминалось в предыдущем примечании, обратитесь к форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 14 и 14а* для получения инструкций о том, как научиться полуулыбке и ладоням готовности. Полуулыбка здесь заменяет злобный оскал или враждебную ухмылку, поэтому особенно важно, чтобы лицо было полностью расслаблено перед тем, как ее применять.

 **Практическое упражнение.** Кратко обучите участников, как использовать полуулыбку, если вы еще не сделали этого. Попросите участников закрыть глаза и представить себе человека, на которого они злятся. Скажите им: “Объясните своему разуму, что именно этот человек сделал, из-за чего вы так на него разгневались. Обратите внимание на свои эмоции”. Через несколько минут дайте инструкцию участникам: “Не переставая думать об этом человеке и о том, что он совершил, расслабьте лицо. Расслабьте лоб, расслабьте глазные мышцы, расслабьте щеки, и пусть ваши челюсти тоже расслабятся (челюсти слегка раздвинуты). Теперь чуть-чуть улыбнитесь. Продолжите полуулыбку и обратите внимание на свои эмоции”. Обсудите все происходящие изменения.

 **Практическое упражнение.** Повторите предыдущее упражнение, но вместо полуулыбки дайте инструкцию участникам о ладонях готовности, если вы еще не сделали этого. И замените полуулыбку ладонями готовности. Обсудите любые изменения, которые происходят.

 **Практическое упражнение.** Повторите упражнение либо с полуулыбкой, либо с ладонями готовности. Но теперь добавьте: “Попытайтесь в своем разуме рассмотреть чувства, мысли и желания человека, на которого вы сердитесь. Попробуйте понять причины его поведения. Обратите внимание на свои эмоции. Обсудите любые изменения, которые происходят. Обсудите свои переживания”.

**Примечание для тренеров.** Независимо от того, какое из этих трех практических упражнений вы проводите, важно сообщить участникам, что необходимо выбрать человека, на которого они сердятся в последнее время, но это не должен быть человек, который злоупотребил ими или травмировал их, если только они не уверены, что готовы справиться со своими эмоциями. Это особенно важно, если участники страдают от невылеченного ПТСР.

### 3. Отвращение

Проинструктируйте участников: “Когда отвращение *не обосновано*, т.е. не существует никаких опасностей заражения или получения вреда от еды или предмета, который вы находите «пакостным», просто держите его близко к себе, отвлекая себя от неуместных отвратительных мыслей. Или обнимите человека, которого вы находите отвратительным, как только обнаружите, что ваше восприятие неточно”.

Следует отметить, что усиление экспозиции приведет к тому, что участник повысит уровень своей симпатии к этой персоне [100, 102]. Но стоит добавить: “Исключением здесь является то, что это относится, в первую очередь, к людям, которые похожи на вас. Если со временем станет понятно, что человек существенно отличается от вас, симпатия может уменьшиться” [101].

**Предмет обсуждения.** Выявите примеры вещей, которые люди находили отвратительными в прошлом, но которые больше не являются таковыми. Обсудите, что заставило их снизить степень отвращения. Примеры могут включать в себя продукты, которые участники считали отвратительными в детстве, заботу о больном родственнике или пациенте.

**Практическое упражнение.** Принесите с собой что-то безопасное (например, фрукт или рыбный соус), имеющее ужасный запах. Пусть каждый участник подержит этот остро пахнущий предмет, пока все не привыкнут к запаху.

### 4. Зависть

Скажите: “Когда зависть *не обоснована*, применяйте противоположное действие, чтобы бороться с побуждением преуменьшать благосостояние других”.

### 5. Ревность

Скажите: “Когда ревность *не обоснована* (иными словами, нет никакой угрозы, что у вас что-то отнимают), применяйте противоположное действие, чтобы отпустить контроль над людьми или над ситуацией, и поделитесь с другими тем, что у вас есть”.

### 6. Любовь

Скажите: “Когда любовь *не обоснована*, т.е. вы любите не того человека или вещь, выполняйте противоположное действие, чтобы избежать и отвлечься от человека или вещи, которую вы любите, и от любовных мыслей и напоминаний”.

*Пример.* “Человек, которого вы любите, не любит вас”.



*Пример.* “Друзья требуют разделить с ними зависимое поведение, чтобы поддерживать отношения”.

*Пример.* “Ваши друзья угрожают отказаться от вас, если вы улучшите свою жизнь”.

*Пример.* “Вы испытываете трудности вследствие постоянных командировок и разездов вдали от дома, смены школ, места работы или места жительства, а также прекращения отношений (например, с психотерапевтом, с учителем или с руководителем)”.

*Пример.* “Вы слишком привязаны к ритуалам или привычкам”.

**Предмет обсуждения.** Выявите примеры ситуаций, когда участники “любили слишком сильно” или были слишком привязаны к другим людям, местам или вещам. Как им удалось “восстановиться”?

## 7. Печаль

Скажи: “Когда печаль *не обоснована*, и особенно когда вы испытываете депрессию, станьте активными. Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя компетентными и уверенными в себе, и не будьте пассивными. Повышайте количество упражнений и приятных событий. Действуйте, не избегайте”.


*Пример.* “Потеряв кредитную карточку, вы должны немедленно позвонить в банк и заблокировать ее, т.е. вы должны активно действовать, а не сидеть и грустить о потере”.

**Примечание для тренеров.** Печаль и разочарование — нормальные эмоции, и часто они обоснованы фактами. Они становятся проблематичными, когда слишком интенсивны и продолжительны. Поведение в соответствии с печалью (например, замедление движений, социальная изоляция, руминация в отношении потери) само по себе может создать ситуацию, в которой трудно остановить чувство грусти. Это может привести к порочному кругу депрессии, которая еще более увлекает нас вниз, изолируя от окружающих, и поэтому возобновляется снова и снова.

## 8. Стыд

Скажите: “Когда стыд *не обоснован*, нет угрозы отвержения. Противоположным действием может стать отказ от сокрытия своего поведения, которое не приводит к отвержению. Если ваше поведение нарушает ваши моральные ценности, но вы не будете отвергнуты окружающими, значит, вам надо воздействовать на эмоцию вины (см. ниже). Например, вместо того чтобы избегать человека, если вы

потеряли что-то заимствованное у него, назначьте встречу с ним, извинитесь и предложите компенсировать потерю”.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры поведения или личных характеристик, которые могут опорочить человека и привести к его отвержению группой. Поведение может включать криминальные действия; личные характеристики могут включать расу, сексуальную ориентацию, вес или иные физические параметры, психические расстройства, наличие судимостей, семейное происхождение и личную историю. Обсудите, как меняются представления о культурных ценностях и как при этом меняется представление о “постыдном”. Спросите, как это было в детстве для участников, и как это сейчас.

**Примечание для тренеров.** Помните: поведение и личные характеристики могут соответствовать морали и ценностям человека, и все равно он может испытывать стыд, если окружающие будут подвергать их остракизму. В таких ситуациях может быть полезным противостоять социальным нормам группы, чтобы изменить ее ценности.

## 9. Вина

Скажите: “Чувство вины *не обосновано*, если ваше поведение не нарушает ваши представления о нравственности или ценностях. В этом случае можно применять противоположное действие. Главным противоположным действием будет продолжать это поведение и не извиняться за него. Если же ваше поведение нарушает ценности и нравственные нормы других людей (в этом случае обычно возникает стыд, а не вина), вы можете или скрыть такое поведение (если хотите остаться в данном сообществе, а оно может отторгнуть вас, узнав о таком поведении), или уйти и присоединиться к другому сообществу, или попытаться изменить ценности данного сообщества. В третьем случае социальная активность по изменению представлений сообщества также будет противоположным действием по отношению к стыду”.

**Примечание для тренеров.** Если участники не знают, каковы их ценности и нравственные нормы, им может быть сложно понять, когда они их нарушают. (См. форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 18* для ознакомления с возможным списком ценностей, который может помочь выяснить этот вопрос.) Также можно ознакомиться с заповедями основных религий в качестве точки отсчета. Помните, что необходимо быть осторожным с религиозными представлениями участников, как и с атеизмом. Если вы ведете группу с людьми одного вероисповедания, возможно, стоит обсуждать моральные представления именно этого учения.

### а) Различение ценностей и нравственных норм

Несмотря на то что ценности и нравственные нормы весьма сходны, их можно отличить друг от друга. Термин *нравственные нормы*, используемый здесь, подразумевает набор представлений о тех видах поведения, которые являются неправильными или аморальными (в некоторых языках — грешными). Термин *ценности*, напротив, — это то, что представляется значимым и важным в чьей-то жизни. Несмотря на то что могут быть смысловые наложения между поведением, которого нужно избегать, и поведением, которое нарушает нравственные нормы, это далеко не всегда одно и то же. Ценности обычно связаны с тем, что человек хочет делать в своей жизни. Нравственность обычно определяет поступки, которых человек хотел бы избежать. Повторим: это не истина в последней инстанции; это полезная концепция, с которой стоит ознакомиться. В разных культурах могут быть очень разные представления о том, какое поведение является моральным или аморальным. Принятие нравственных норм происходит путем наблюдения, путем принятия последствий своего поведения или путем непрямого научения. Личные нравственные нормы также формируются при обучении в школе или при принятии религиозной веры. Одни люди могут выразить свои нравственные нормы очень точно. Другие, будучи не менее моральными, испытывают сложности в описании словами своих нравственных норм.

**Примечание для тренеров.** Перед тем как продолжить, обобщите материал по противоположным действиям. Убедитесь, что участники четко понимают материал и знают, как можно эффективно применять навыки.

## Е. Возможные трудности

**Примечание для тренеров.** Если участники сообщают, что противоположное действие не работает, важно определить возможные трудности, чтобы выявить проблему. Пересмотрите все шаги противоположного действия (выше и в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*), чтобы убедиться, что соблюдены все процедуры и они соответствуют рекомендациям.

### 1. Обоснована ли эта эмоция фактами и ситуацией

Если эмоция действительно обоснована и подтверждена фактами, наилучшим способом снижения ее накала будет решение проблемы.

## **2. Действует ли участник противоположно вызванному эмоцией побуждению к действию**

Возможно, участник слишком буквально следует форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 11* и не уделяет внимания своим побуждениям к действию.

## **3. Действует ли участник противоположно во всех отношениях**

Проверьте автоматические мысли участника во время выполнения противоположного действия. Следует попросить его показать, как он это выполняет. Часто можно обнаружить, что интонация, выражение глаз, поза не соответствуют критериям противоположного действия, даже если сам человек так не полагал.

## **4. Оцените уровень интенсивности эмоции “до” и “после”**

Возможно, противоположное действие было столь кратким, что человек не научился ничему новому? Оцените уровень эмоций до и после выполнения противоположного действия и обсудите, как участник обрабатывал информацию во время этой ситуации.

## **5. Напомните участникам, что противоположное действие требует времени**

Дети не смогут справиться со своим страхом перед привидениями, лишь один раз решившись заглянуть под кровать. Аналогично противоположное действие не сработает за один или несколько раз, его необходимо снова и снова повторять.

## **XI. Решение проблемы (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12)**

**Важно.** Когда эмоция оправдана ситуацией, избегание или изменение ситуации может быть лучшим способом изменить эмоцию. Решение проблемы является первым шагом в изменении сложных ситуаций.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 12: решение проблемы** раскрывает шаги, необходимые для применения навыка решения проблемы. Можно начать с одного-двух примеров проблем участников. Запишите их на доске и рассмотрите каждый шаг для каждой проблемы. Если вы приступили более чем к одной проблеме, убедитесь, что у вас есть достаточно времени, чтобы завершить все шаги для всех проблем.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 8: решение проблемы для изменения эмоции.** Домашнее задание для этого навыка — практиковать решение проблемы,

которая вызывает нежелательную эмоцию. Заполнение рабочего листа может быть полезным, чтобы выяснить проблему и пути ее решения. Но для изменения эмоции наиболее важно реальное решение проблемы (шаги 5 и 6). Полезно рассмотреть с участниками обе страницы этой формы, чтобы убедиться, что они понимают, что и где записывать. Как и при рассмотрении предыдущих рабочих листов, попросите участников начать записи с названия эмоции и ее начальной интенсивности (“До”). В случае необходимости напомните участникам о том, как оценивать интенсивность эмоций (0 — отсутствие эмоции, 100 — максимальная интенсивность). В поле “После” оцените интенсивность эмоции после решения проблемы. На проблемах, которые вы рассмотрели для примера, вы можете показать, как следует заполнять этот рабочий лист.

## ✓ **А. Зачем учиться решению проблемы**

Скажите участникам: “Когда нежелательные эмоции соответствуют фактам, проблемой являются факты, и вам нужно решить проблему. Кроме того, способность решать проблемы является одним из основных навыков, которым каждый должен владеть для того, чтобы построить достойную жизнь. Это один из основных навыков, необходимых для совершенствования управления эмоциями и решения эмоциональных проблем”.

### **1. Решение проблемных ситуаций может изменить трудные эмоции**

Особый тип решения проблемы, который здесь описывается, направлен на решение проблемных ситуаций, которые вызывают нежелательные эмоции. Когда проблемой является сама ситуация, востребованы навыки решения проблемы, описанные здесь. Самое главное: если эмоция вызвана проблемой, то решение проблемы представляет собой наилучший способ справиться с эмоцией. Решение проблемы — первый шаг в работе с трудными эмоциями.

### ✓ **2. Решение проблемы необходимо, когда действовать в соответствии с эмоцией неэффективно**

Решение проблемы, например копинг-стратегия, повышает вероятность эффективного совладания с широким рядом проблемных ситуаций. В отличие от навыков, которые являются автоматическими и не требуют приложения усилий (по крайней мере после того, как вы много практиковали), решение проблемы обычно требует сознательных и целенаправленных усилий, направленных на разработку и применении новых решений для повседневных проблем.

## **Б. Признание проблемы, которая требует решения**

Скажите участникам: “Прежде чем решать проблему, признайте, что она на самом деле существует”.

### **1. Типы проблемных ситуаций**

#### **а) Ситуации и люди, которые вызывают болезненные или деструктивные эмоции**

Ситуации и люди, которые вызывают болезненные или разрушительные эмоции, требуют решения, даже если сразу не понятно, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию или отношения с человеком.

#### **б) Ситуации и люди, которых обычно избегают, поскольку они вызывают болезненные эмоции**

Ситуации или люди, которых мы склонны избегать, потому что они приносят болезненные эмоции, безусловно, требуют решения, — особенно если наше избегание мешает нам получать то, что мы хотим.

#### **в) Единичные проблемные ситуации**

Единичные проблемные ситуации — например, вы не можете приехать на важную встречу или заболели — необходимо решать.

#### **г) Повторяющиеся проблемные ситуации**

Когда проблемная ситуация повторяется снова и снова — например, друг неправильно вас понимает или вы в очередной раз завалили экзамены, — решение проблемы может разорвать этот порочный круг.

#### **д) Повторяющиеся неудачи в сдерживании деструктивного или неэффективного поведения**

Особый вид повторяющихся проблемных ситуаций — неспособность удержаться от вовлечения себя в деструктивное или неэффективное поведение. Такое поведение может включать в себя самоповреждение, субстанциональную зависимость, вспышки гнева, пропуск работы или психотерапии, невыполнение учебных или терапевтических заданий.

#### **е) Хронические проблемные ситуации**

Текущие ситуации, которые доставляют постоянное страдание — такие, как домашнее насилие или ненавистная работа, — могут в наибольшей степени требовать решения.

✓ **2. Определение проблемы: освободитесь от оценочности**а) **Проблемы специфичны для людей и ситуаций**

То, что будет проблемой для одного человека, не будет проблемой для другого. А одни и те же болезненные эмоции у различных людей могут быть вызваны в различных ситуациях.

б) **Проблемы, специфичные для времени и обстоятельств**

Одна и та же ситуация может быть проблемой в одно время и не быть таковой — в другое в зависимости от меняющихся обстоятельств в жизни одного и того же человека.

**Примечание для тренеров.** Решению проблемы легче всего научиться, если она у вас уже есть (или которую придумали) или предложена одним из участников — при условии, что она не слишком сложна. При решении проблемы обязательно ознакомьтесь с шагами 1–7, которые представлены ниже.

✓ **В. Семь шагов для решения проблемы [102]**✓ **1. Определите и опишите проблемную ситуацию**а) **Опишите ситуацию**

Скажите участникам: “Во-первых, примените навыки осознанности «Что», чтобы описать относящиеся к ситуации факты”. (При необходимости обратитесь к форме *Осознанность: раздаточный материал 4*.)

б) **Опишите, что является проблемным в ситуации**

Скажите: “Затем опишите то, что является проблемным в ситуации, включая последствия ситуации, которые создают для вас проблему”.

*Пример 1.* “Отсутствие возможности приехать на важную встречу означает, что я не могу добраться до пункта назначения. Я боюсь, что пропущу ее”.

*Пример 2.* “Болезнь — это не только дистресс, но и переживания, что из-за него мне трудно хорошо выполнять свои обязанности на рабочем месте. Я беспокоюсь из-за качества своей работы”.

*Пример 3.* “Постоянное непонимание со стороны моего друга приводит к конфликтным ситуациям. Это делает меня раздражительным и заставляет думать о прекращении общения с ним”.

*Пример 4.* “Неудачная сдача важных экзаменов может привести к тому, что я завалю весь курс. Мне нужен этот курс, чтобы завершить обучение. Боюсь, я не смогу закончить учебу”.

*Пример 5.* “Разрушительное и неэффективное поведение гарантирует, что я не буду иметь возможность строить жизнь так, как хочу”.

*Пример 6.* “Жизнь с партнером, который вас оскорбляет, очень болезненна, и вы постоянно чувствуете угрозу. Мне стыдно, что я ничего не могу с этим сделать”.

*Пример 7.* “Работа, которую я ненавижу, приводит меня к мыслям о том, что я не хочу жить такой жизнью. Я ненавижу свою работу все больше и больше с каждым днем”.

### в) Опишите препятствия на пути к решению проблемы

Продолжайте: “Сейчас опишите конфликты или другие препятствия, которые усложняют для вас решение проблемы”.

*Пример 1.* “К тому времени, когда я найду другой способ добраться до места встречи, будет слишком поздно, и я пропущу ее”.

*Пример 2.* “У меня нет достаточного количества денег, чтобы приобрести лекарства, которые мне необходимы для того, чтобы чувствовать себя лучше”.

*Пример 3.* “Это ведь мой единственный друг, и я боюсь оттолкнуть его и потерять дружбу с ним”.

*Пример 4.* “Я не знаю, что делать, чтобы получить лучшие оценки. Я учусь, но не могу понять материал”.

*Пример 5.* “Я не знаю, что запускает мое проблемное поведение”.

*Пример 6.* “Если я оставлю партнера, который меня оскорбляет, у меня не будет никого, кто любит меня”.

*Пример 7.* “У меня нет другой работы, куда я могла бы уйти. Я не могу позволить себе быть безработной”.

**Практическое упражнение.** Выявите примеры текущих проблем со стороны участников. Запишите их на доске. Включите описание проблемы, эмоции участников, проблемные последствия ситуации, а также любые конфликты или другие препятствия, которые прослеживаются в ситуации. В больших группах вы можете “заполнять пробелы” по мере продвижения процесса.

## 2. Проверьте факты

При необходимости предложите участникам обратиться к форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8 и 8а*.



**а) Спросите себя, правильны ли ваши факты**

Часто мы реагируем на наши интерпретации ситуации, а не на сами ситуации. Наши интерпретации могут быть правильными или неправильными, поэтому важно проверить факты.

**б) Спросите себя, насколько невыносима ситуация**

Легко катастрофизировать ситуацию и сделать ее гораздо большей проблемой, чем она есть на самом деле. Радикальное принятие и другие навыки стрессоустойчивости помогут нам уменьшить эмоции, остановить катастрофизацию и увидеть проблемную ситуацию более четко.

**в) Спросите себя, отражают ли описанные вами конфликты и другие препятствия факты ситуации**

Важно также проверить факты о конфликтах или других препятствиях. В периоды эмоциональных переживаний легко увидеть гораздо больше препятствий, чем существует на самом деле. Межличностные ситуации, которые мы воспринимаем как конфликты в одном эмоциональном состоянии, могут восприниматься как незначительные разногласия в другом эмоциональном состоянии.

**Примечание для тренеров.** Иногда для участников может быть чрезвычайно трудно определить, что запускает проблемное поведение или препятствует изменениям. Когда дело обстоит именно так, участникам полезно провести анализ поведенческой цепочки, чтобы отследить, какие события привели к проблемному поведению или болезненной эмоции. Если вы не рассматривали раздел, посвященный анализу поведенческой цепочки в главе 6, и у вас сейчас имеется для этого время, то рассмотрите его. Также здесь уместно обратиться к формам *Общие навыки: раздаточный материал 7: анализ поведенческой цепочки* и *Общие навыки: раздаточный материал 8: анализ пропущенного звена*. Не забудьте обратную связь, предложив участникам заполнить формы *Общие рабочие листы 2 и 3*.

**Практическое задание.** Проверить факты, имеющие отношение к обозначенной на доске проблеме, — это шаг 1. Если с этим не возникает трудностей, перейдите к следующему шагу. Попросите участников вспомнить случаи, когда они реагировали на ситуацию так, как будто это было серьезной проблемой, хотя на самом деле ее не было. Здесь полезными будут моделирующие примеры.

✓ **3. Определите цель решения проблемы**

Следуйте далее: “Третий шаг заключается в определении своей цели в решении этой проблемы. Он должен быть простым и представлять

собой то, чего вы можете реально достичь. Естественно, конечная цель состоит в том, чтобы уменьшить болезненные эмоции. Основная задача этого шага — определить, что должно произойти, чтобы вы почувствовали себя лучше”.

*Пример 1.* “Найти пути, чтобы добраться на важную встречу”.

*Пример 2.* “Найти способ получить необходимое лечение, чтобы чувствовать себя лучше, или, если это невозможно, найти способ улучшить качество своей работы”.

*Пример 3.* “Сделать так, чтобы мой друг стал понимать меня лучше, или по крайней мере пресечь его неправильное толкование моих слов и действий”.

*Пример 4.* “Найти возможности не завалить экзамен”.

*Пример 5.* “Получить помощь, чтобы понять свое поведение и стратегию его изменения”.

*Пример 6.* “Избавиться от партнера, который меня оскорбляет”.

*Пример 7.* “Найти возможности работать и любить свою работу или по крайней мере не ненавидеть ее”.

#### ✓ 4. Выработка множества решений путем мозгового штурма

Продолжите: “Следующим шагом будет придумать насколько много новых идей, насколько это возможно при решении данной проблемы”.

##### а) Придумайте возможные действия, которые приведут вас к решению проблемы

*Пример.* Чтобы избежать страданий от встречи с боссом, решением может стать написание заявления об увольнении или запись на прием к менеджеру по персоналу.

*Пример.* “Ваши родители переехали к вам и сводят вас с ума. Решением может быть установка замка на дверь вашей спальни или подключение кабельного телевидения, чтобы отвлечь их”.

*Пример.* “Вы боитесь провалить экзамен по окрашиванию волос (в школе косметологии), потому что инструктор сказал, что вы не можете взять домой манекен для практики. Решений может быть несколько: пригласить подругу и попрактиковаться на ней, купить большую куклу для практики или даже попросить о возможности получить доступ к манекену на выходных в самой школе”.

*Пример.* “Первым шагом к решению проблемы с алкоголем может быть присоединение к сообществу анонимных алкоголиков”.

**б) Все идеи должны приветствоваться; не оценивайте их во время мозгового штурма**

Крайне важно, чтобы идеи не были оценены в процессе мозгового штурма. Цель состоит в том, чтобы сгенерировать как можно больше идей без осуждения какой-либо из них. Необходимо, чтобы мысли бежали свободно. Мозговой штурм требует атмосферы психологической безопасности.

Это может потребовать некоторого времени, но важно, чтобы каждая идея была записана.

**Примечание для тренеров.** При демонстрации решения проблем для вас как для тренера очень важно, чтобы вы сами предлагали какие-то идеи, особенно если идеи группы являются ригидными и некреативными. В таких случаях для вас было бы хорошей идеей предлагать возмутительные идеи. Вы можете предложить антиобщественные (сжечь дом) или явно неэффективные идеи (лечь спать и игнорировать проблему). Тем не менее, если группа вырабатывает в основном импульсивные, неэффективные решения, то вы можете создать ряд возможных эффективных идей. Смысл заключается в том, чтобы помочь участникам открыть свой разум для новых возможностей. Продолжайте генерировать идеи, пока не останется никаких новых идей или пока не станет ясно, что все потенциально эффективные идеи были озвучены. Помните, что никогда не поздно добавить новые идеи.

Некоторые люди почти сразу начинают оценивать предложения, анализировать практичность каждого решения или указывать на проблемные места этих решений, вместо того чтобы продолжать генерировать новые идеи. Бывает очень трудно оставить идею в покое, чтобы не начать ее оценивать сразу. Но это является необходимым для мозгового штурма. Стрессоустойчивость и контроль побуждений часто необходимы для достижения этой цели.

**Практическое упражнение.** В групповых условиях есть два варианта проведения мозгового штурма. Первый заключается в выработке идей отдельно каждым участником (самостоятельно), после чего вы проходите по кругу и по очереди предлагаете членам группы озвучить свои идеи. Необходимо идти по кругу, пока идеи не закончатся. Во втором варианте вы можете собирать идеи с группы в целом. Таким образом, те, кто не может придумать никаких идей, не оказывается в затруднительном положении. Исследования показывают интересный результат — вы будете получать все больше и больше идей, если позволите участникам придумывать их самостоятельно (а не по ходу группового осуждения), и уже затем делиться ими с группой [102, 103].

✓ **5. Выберите решение, которое соответствует цели и будет действенным**

Несмотря на то что мозговой штурм может быть забавным, он не является самоцелью. Суть в том, чтобы выработать эффективное решение проблемы в том случае, если никакого решения не было принято сразу. Таким образом, когда озвучены все идеи, нужно выделить одну или две наиболее эффективные.

**а) Приоритезируйте предложенные решения**

Потенциальные решения могут быть приоритезированы путем их упорядочения по предпочтительности и целесообразности использования. Решение будет бесполезным, если невозможно превратить его в конкретное действие.

**б) Примените навык анализа “за” и “против” и обратитесь к мудрому разуму**

Из списка приоритетов необходимо выбрать одно-два решения. Их необходимо оценить, обратившись к мудрому разуму. Кроме того, необходимо применить навыки анализа “за” и “против” к каждому решению.

**Упражнение для практики.** Выберите решения, придуманные для одной или более проблем, представленных участниками. Используйте схему в табл. 9.1 для практики навыка анализа “за” и “против”.

**Таблица 9.1. Применение навыка анализа “за” и “против” к потенциальному решению проблем**


За	Решение 1	Решение 2
Против	Решение 1	Решение 2

✓ **6. Превратите решение в действие**

Цель всего действия — превратить эффективное решение в действие для решения текущей проблемы (больше дела, меньше слов, как говорится). Вот основные проблемы.

- Инертность, вялость (“Это слишком сложно!”, “Я слишком устал”, “У меня нет времени” и т.д.).
- Мысли, вызывающие страх (“Если это не сработает, я буду выглядеть как дурак”, “Это не сработает, и я провалюсь”, “Люди накричат на меня” и т.д.).

- Своеволие (“Я не должен это решать, это они сделали”, “Если я сделаю что-то для решения этой проблемы, я буду выглядеть слабым” и т.д.).
- Импульсивность (например, бездумное, эмоциональное решение, вместо того чтобы обдумать).

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда им было известно решение, которое могло сработать, но они его не применили. Напомните им, что это новая проблема для решения. Спросите о том, какая была основная проблема (инертность, страх, своеволие, импульсивность или что-то еще). Выявите, как можно еще преодолевать проблемы путем реализации решений.


### ✓ 7. Оценка результатов применения решений

Предложите участникам задать себе вопросы “Удовлетворен ли я результатами решения проблемы? Чувствую ли я себя сейчас лучше, чем до этого? Были ли какие-либо негативные последствия для меня или других людей?”

Но иногда самые лучшие планы могут пойти вкривь и вкось. Даже когда решение применяется именно так, как планировалось, оно может провалиться. Могут появиться непредвиденные препятствия или люди могут действовать иначе, чем ожидалось. Таким образом, важным моментом в решении проблем является оценка того, насколько успешно идет реализация плана действий.

Объясните участникам: “Эффективное решение проблемы может потребовать усилия с применением различных решений до того момента, когда вы найдете один или несколько вариантов, которые действительно решают проблему. Часто, если первые усилия не приводят к решению проблемы полностью, они все же как-то меняют ситуацию. Дальнейшее воплощение других решений может ослабить все или большинство факторов, которые делали ситуацию стрессовой”.

**Примечание для тренеров.** Очень важно представить решение проблемы как процесс, требующий времени и терпения. Идея о том, что существуют простые, универсальные решения, может стать существенным препятствием для направленного, сложного и требующего времени процесса, который требуется для решения некоторых проблем. Чем больше вы приведете примеров успешного решения проблем с помощью представленного алгоритма, тем лучше, — независимо от того, ваши личные это примеры или чьи-либо еще.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о примерах из их жизни, когда проблема была решена с помощью первого же решения, которое они применили, и о тех проблемах, которые потребовали нескольких попыток решения.

## XII. Обзор противоположного действия и решения проблемы (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 13)

**Важно.** Важно не только знать, когда применять противоположное действие, а когда решение проблемы, но также иметь четкое представление о том, чем эти навыки различаются на практике.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 13: обзор противоположного действия и решения проблемы.** Этот раздаточный материал обобщает события, которые обосновывают базовые эмоции, а затем в нем перечисляются противоположные действия (для необоснованных эмоций, которые не совпадают с фактами, или для обоснованных, но неэффективных эмоций) и решения проблем (для обоснованных эмоций). Обзор приводится после обучения навыку решения проблемы, для уточнения различий между навыком решения проблемы и навыком противоположного действия. Если времени мало, посвятите его только колонке решения проблемы, поскольку эта информация не была представлена ранее.

Когда вы рассматриваете навык решения проблемы, очень полезно связать решения с событиями, которые обосновывают эмоции. (Также вы можете указать на то, что события, которые обосновывают эмоции — это то же самое, что и побуждающие события из формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6*, и что события, которые обосновывают эмоции, и противоположные действия в этом раздаточном материале являются кратким изложением того, что представлено в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 11*).

**Рабочие листы:** Нет.

Скажите участникам, что информация в первых двух колонках формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 13* (обосновывающие события и противоположные действия) представляет обзор того, что уже было представлено в предыдущих раздаточных материалах (или на предыдущих сессиях, если это использовалось в обучении “продвинутым” навыкам). Затем рассмотрите типы решения проблемы.

### ✓ А. Обзор решения проблемы

Подчеркните, что при каждой эмоции первым решением будет действовать в соответствии с ней, если это разумно в данной ситуации. Следующим решением будет совершать действия, направленные на изменение ситуации, далее — на избегание ситуации, а затем (если это разумно) — на изменение мыслей о ситуации. Будьте осторожны и не утверждайте, что это не полный перечень решений проблем. Вместо этого представьте его в качестве исходного списка идей.

Опишите участникам четыре типа решений для обоснованных эмоций, как это указано ниже.

### ✓ 1. Действуйте в соответствии с эмоцией

Основная функция эмоций заключается в мотивировании действий. Часто побуждения к действию, связанные с эмоцией, — это те же действия, которые являются и решением. Действия, связанные с основными эмоциями, обычно призваны решать общие типы проблем.

- ✓ *Пример.* “Если с океана надвигается цунами, бегите на высокое место; если вы кого-то любите, проводите время с этим человеком; и т.д.”

### 2. Изменение ситуации

Скажите: “В другие моменты простое побуждение действовать в соответствии с эмоцией может дать вам лишь временное облегчение. В таких ситуациях вы должны будете использовать ваши навыки решения проблемы, чтобы придумать стратегию для фактического изменения или решения ситуации”.

- ✓ *Пример.* “Убежать от крысы или запрыгнуть на стул (на кухне) — лишь временный способ снизить панику и страх, но рано или поздно вам придется спуститься со стула. Если вы не избавитесь от крысы на кухне, то будете испытывать еще больший страх. Решением проблемы в данном случае может быть покупка мышловки и ее установка на кухне. Или можно воспользоваться услугами истребителей крыс”.

### 3. Избегание ситуации или бегство из нее

Далее: “Иногда вы не можете изменить ситуацию, потому что другие люди или ситуации являются более мощными, чем вы. В этом случае вы можете выбрать избегание ситуации”.

*Пример.* “Если вы учитесь в школе и подвергаетесь травле, и никакие жалобы не помогают, можете просто сменить школу или, если это возможно, не попадаться хулиганам на глаза, а заодно заблокировать Facebook”.

- ✓ *Пример.* “Если вы обнаружили, что не очень успешны в какой-то деятельности (работа, учеба), то вместо того, чтобы делать плохую работу, вы просто можете сменить ее на ту, которую делаете хорошо”.

### 4. Изменение мыслей и интерпретаций ситуации

Продолжите: “Иногда вы не можете изменить проблемную ситуацию и избежать ее. В таком случае попытайтесь изменить свои мысли по поводу этой ситуации”.

*Пример.* “Поддержите себя («Я смогу сделать это», «Я хочу быть в порядке и буду») в угрожающих ситуациях, когда вы должны действовать против вашего страха, даже тогда, когда есть реальная опасность”.

*Пример.* “Если вы завидуете тому, кто имеет гораздо больше денег, чем вы, можете попробовать надеть пару розовых очков и взглянуть на собственный статус или снизить планку ценностей. Примером здесь может выступить присоединение к простым людям, чтобы изменить свои установки”.

*Пример.* “Если кто-то расстается с вами, можете напомнить себе, что лучше любить и потерять, чем не любить никогда вообще”.

**Примечание для тренеров.** Несмотря на то что многие из представленных способов решения проблем очевидны и просты для понимания, некоторые из них требуют уточнения и обсуждения. Важно отметить, что представленные решения пригодятся людям, которые действительно хотят изменить свою эмоцию, применяя одну из стратегий решения проблем: действовать в соответствии с эмоцией; изменить ситуацию; избежать ситуации или покинуть ее; изменить свое восприятие ситуации. Некоторые из моментов, которые могут быть сложными для участников, обсуждаются ниже. Просмотрите их как можно больше. Знание возможных решений для каждой из этих эмоций может также быть весьма полезным при обучении навыкам конкретного клиента.

## **Б. Обзор типичных решений для каждой эмоции**

Просмотрите список шагов, представленных в разделе XI и в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12*, для решения проблемных ситуаций. В дополнение коротко подчеркнем следующее.

### **1. Страх**

Многие люди не думают о том, чтобы справиться со своим страхом, делая то, что дает им чувство контроля и мастерства. Как бы то ни было, полезно обучиться тому, что стоит делать в ответ на события, которые изначально воспринимаются как путающие (см. форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*).

### **2. Гнев**

Здесь нужно отметить, что важно здраво оценивать последствия проявления гнева в ответ на какую-то, в том числе угрожающую, ситуацию. Скажите: “Примером может быть ситуация, когда кто-то пытается ограбить вас, когда вы садитесь в машину. Если этот человек хочет всего лишь получить вашу сумочку или кошелек, может быть более эффективным просто отдать их ему”.



### **3. Отвращение**

Для того чтобы предотвратить развитие отвращения по отношению к человеку или его поступку, иногда может оказаться полезным представить себе причины такого поступка. Некоторые участники могут сказать, что это отвратительно само по себе. Вы можете отметить: “Как бы то ни было, если у вас нет выбора и вам, так случилось, необходимо находиться рядом с человеком, с которым связано что-то отвратительное — скажем, при поездке в автомобиле или в школе, или на работе, — это лучше, чем бесконечное чувство отвращения. Такой прием полезен также в случае, если вы сами совершили хоть раз в своей жизни что-то отвратительное; это лучше, чем ненавидеть себя за это всю жизнь”.

### **4. Зависть**

Скажите: “Некоторые люди избегают тех, кто имеет больше. Также многие полагают, что необходимо прекратить желать то, чем обладают другие люди. С их точки зрения, проблема состоит в том, что вы хотите чего-то, чего у вас нет, а не в том, что у кого-то есть гораздо больше, чем у вас. Здесь важно сосредоточиться на эффективном решении проблемы и отказаться от оценочного отношения”.

### **5. Ревность**

Людей, финансово зависящих от своих партнеров, порой возмущает мысль, что им следует стараться быть более привлекательными для них. Как сказала одна участница: “Я что, должна быть более привлекательной для своего сутенера?” Единственное, что можно сказать, — это стоит делать, только если человек, от которого вы зависите, собирается завершить отношения и уйти от вас, а вы точно хотите сохранить эти отношения и уберечь их от разрыва. Обратите внимание: я не обсуждаю возможность изменения ваших мыслей или интерпретаций по поводу ухода этого человека, потому что, если вы введете себя в заблуждение по поводу того, что этот человек не расстанется с вами, вы действительно можете его потерять”.

### **6. Любовь**

Здесь важно прояснить следующее: “За свою любовь стоит бороться только в том случае, если это соответствует фактам: другой человек действительно обладает всеми характеристиками, которые подтверждают его любовь”.

## 7. Печаль

Может показаться, что горе — не самое лучшее средство, чтобы справиться с печалью, но на самом деле так и есть. Скажите участникам: “Горе необходимо для переживания утраты. Если вы избегаете его, то можете застрять в этом чувстве надолго, и все станет еще хуже”. Есть большая разница между противоположным действием по отношению к чувству грусти и той грусти, которая является решением проблемы. Это связано с тем, что противоположное действие, когда горе утихнет, в самом деле уменьшает печаль, возвращая к той жизни, которую стоит жить. Просмотрите навыки ABC для снижения уязвимости и построения жизни, которую стоит жить (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 15–19*) для более глубокого анализа данной темы.

## 8. Стыд

Многие люди испытывают дистресс, пытаются скрыть или изменить какое-либо поведение, в результате которого они рискуют быть отверженными своей группой или не войти в новую группу, даже если принадлежность к ней не является для них первостепенной задачей. Участникам стоит напомнить, что единственной причиной, по которой стоит скрывать какое-либо поведение или личностные черты, — это действительное нежелание быть отвергнутым данной группой. Напомните участникам, что они могут проигнорировать это решение, стать активистами и работать над тем, чтобы изменить ценности и убеждения данной группы.

## 9. Вина

По поводу вины важно заметить следующее: “Прежде чем исправлять что-то сделанное или сказанное, необходимо оценить, что именно было вами содеяно. Если со злости вы пнули стену, почините или замените стену. Если вы солгали о ком-то, скажите правду об этом человеке таким образом, чтобы вам поверили. Однако исправить содеянное может быть гораздо сложнее, если утрачено доверие или разрушено что-то такое, что невозможно заменить или вернуть. В таких случаях для возмещения может потребоваться долгое время. Так же сложно возместить ущерб, когда важно сохранить в тайне тот факт, что именно ваши действия нанесли какой-то ущерб. В таких случаях может потребоваться помогать другим людям, а не именно тем, кому вы навредили”.

- ✓ **Предмет обсуждения.** Убедитесь в том, что вы ответили на все вопросы по решению проблем для каждой возникающей эмоции. В ходе обсуждения эмоций расспросите участников о примерах стратегий поведения, приводящих к решению соответствующих проблем, и поделитесь с ними собственными ситуациями для прояснения материала.

### XIII. Обзор снижения эмоциональной уязвимости (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 14)

**Важно.** Эмоциональный дистресс и страдание можно снизить, ослабляя факторы, которые делают нас уязвимыми через отрицательные эмоции и настроение.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 14: обзор снижения эмоциональной уязвимости и построения достойной жизни.** Этот раздаточный материал представляет собой обзор последующего материала. Он может быть изучен быстро или пропущен (с информацией, написанной на доске).

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 9: пошаговое снижение эмоциональной уязвимости.** Это краткое содержание для всех навыков АВС\_ЗАБОТА. Если вы ограничены во времени или в группе есть те, кто не хочет много писать, — это хороший выбор для работы. Просмотрите каждый раздел и предложите участникам записать, как они накапливают свои положительные эмоции (как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе), вырабатывают мастерство, справляются со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно и применяют навыки ЗАБОТА.

#### **А. Снизить уязвимость для болезненных эмоций**

Скажите участникам: “Сейчас будем вырабатывать навыки построения жизни, в которой вы станете менее чувствительными и уязвимыми для болезненных эмоций. У каждого из нас бывают времена, когда мы особенно уязвимы к болезненным эмоциям. Когда мы уязвимы, мы можем быть гораздо более чувствительными к событиям, которые вызывают болезненные эмоции. Некоторые люди ведут такую жизнь, которая делает их уязвимыми через болезненные эмоции почти все время. Накопление позитивных событий и практика других навыков, о которых вы узнаете здесь, помогут вам повысить свою эмоциональную устойчивость”.

#### ✓ **Б. Навыки АВС\_ЗАБОТА**

Скажите участникам: “Вы можете запомнить этот набор навыков с помощью акронима АВС\_ЗАБОТА”.

- “А — Аккумулировать положительные эмоции. Накапливая положительный опыт, события и значимые модели поведения, вы выстраиваете стену между собой и морем эмоционального дисконтоля”.

- “В — Вырабатывать мастерство, т.е. делать то, что заставляет вас чувствовать себя компетентным и эффективным. Это линия защиты от беспомощности и безнадежности”.
- “С — Справляться заранее. Перед тем как попасть в эмоциональную ситуацию, отрепетируйте план, благодаря которому вы сможете справиться с ситуацией искусно”.
- “ЗАБОТА означает набор навыков, которые помогут вам заботиться о своем разуме, заботясь о своем теле”.

**Примечание для тренеров.** Как отмечалось ранее, ДПТ предполагает, что часто (но не всегда) к несчастью приводят сами по себе жизненные события, а не их неправильная интерпретация. Это противоположно тому, что предполагают многие психотерапевты. Однако примирение между этими двумя точками зрения возможно. Человек под воздействием эмоций склонен к когнитивному искажению [104], поэтому необходимы бдительность и повторная оценка. Тем не менее, сосредоточившись на когнитивных искажениях как на источнике трудностей, можно недооценить поведение, эмоции и процессы мышления страдающего человека. Вместо этого цель состоит в том, чтобы *валидировать* ответные реакции индивида.

#### XIV. Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 15–16)

**Важно.** Большинство людей испытывают болезненные эмоции по вполне обоснованным причинам. Как правило (но не всегда), некие события приводят к несчастью. Накопление положительных событий может привести к более счастливой жизни.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 15: аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе; Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 16: список приятных занятий.** *Раздаточный материал 15* — это обзор того, как обеспечить положительные переживания путем накопления приятных событий. Перейдите от *Раздаточного материала 15* к *Раздаточному материалу 16* на одной сессии. Если времени немного, попросите участников быстро просмотреть *Раздаточный материал 16* и найти занятия, которые им кажутся приятными, а на неделе просмотреть весь список еще раз. Призовите участников вовлечься в столько приятных занятий, сколько только возможно, чтобы почувствовать себя радостнее и счастливее, пусть поначалу даже совсем чуть-чуть.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 10: дневник приятных занятий.** Этот рабочий лист заполняется ежедневно. Полезно также заполнять его прямо на сессии. На протяжении недели участники записывают, что они сделали, а затем оценивают, насколько осознанными они были в каждом событии (насколько сосредоточены

на настоящем моменте и насколько вовлечены в происходящее), насколько не обращали внимания на беспокойство (ничего не беспокоило — 0) и насколько приятными были их переживания. В форме *Эмоциональная регуляция: рабочие листы 9 и 13* тоже есть короткие разделы по отслеживанию приятных событий наряду с другими навыками АВС\_ЗАБОТА.

### **А. Зачем добавлять положительные события в свою жизнь**

#### ✓ **1. Положительные события усиливают позитивные эмоции и ослабляют негативные эмоции**

В первую очередь, положительные события не только усиливают позитивные эмоции, но и ослабляют печаль и другие негативные эмоции. На самом деле они настолько важны, что являются важными составляющими двух наиболее эффективных поведенческих интервенций при депрессии в когнитивной терапии [105] и поведенческой активации [10].

#### ✓ **2. Все люди нуждаются в положительных событиях, чтобы быть счастливыми**

Все мы нуждаемся в положительных событиях. Тем не менее каждому человеку для счастья требуется что-то свое, и один и тот же человек в разное время может нуждаться в разных вещах.

#### ✓ **3. Отсутствие положительных переживаний имеет отрицательные последствия**

Отсутствие положительных переживаний уменьшает радость от жизни, повышает печаль и порождает уязвимость через события, побуждающие болезненные эмоции [106].

*Пример.* Положительные события — как еда: она не приносит вам пользы, если вы не едите; и положительные события не приносят вам пользы, если вы их не переживаете.

#### **4. Нежелательные события имеют отрицательные последствия**

Многие нежелательные или болезненные события в жизни человека крайне затрудняют переживание радости или удовлетворения [107], особенно в случае, если его жизнь лишена положительных событий.

*Пример.* Когда люди сидят на диете, они находятся в состоянии депривации, которая часто заканчивается негативными эмоциональными состояниями. Слишком много работы и отсутствие удовольствий могут привести к такому же эффекту.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите с участниками случаи, когда чувство депривации негативно повлияло на их эмоции и настроение.

### **5. Необходимы как краткосрочные, так и долгосрочные положительные события**

Построение достойной жизни требует внимания как к краткосрочным, так и к долгосрочным положительным событиям.

- Краткосрочные положительные события — события, которые позволяют нам чувствовать себя лучше прямо сейчас, в эту самую минуту.
- Долгосрочные положительные события — это составляющие нашей жизни, которые дают устойчивые чувства радости и удовлетворения.

### **6. Положительные события возможны даже в состоянии депривации**

Даже в жизни, полной лишений, человек может находить и переживать приятные события, которые поднимут его дух, по крайней мере на короткое время, и повысят позитивные эмоции, пусть даже ненамного.

### **7. Избегание отрицательных событий может привести к избеганию положительных событий**

Иногда люди непреднамеренно лишают себя приятных событий, потому что тратят слишком много энергии на избегание болезненных событий. Это рецепт несчастья.

### **8. Создание приятных событий стоит усилий**

Иногда люди безразличны к созданию приятных событий или слишком несчастны, утомлены, перегружены или подавлены, чтобы прикладывать усилия. Часто люди не осознают, насколько важно добавлять “маленькие позитивы” в ежедневную рутину.

## **✓ Б. Как обеспечить себе положительные переживания прямо сейчас**

### **✓ 1. Делайте по меньшей мере одну приятную вещь в день**

Скажите участникам: “Чтобы начать, делайте ежедневно по меньшей мере одну вещь, вызывающую позитивные эмоции: наслаждение, удовольствие, безмятежность, спокойствие, любовь, радость, гордость или уверенность в себе”.

**Примечание для тренеров.** Очень важно, чтобы участники поняли, что для создания позитивных событий и избегания избегания (см. ниже) от них часто потребуется приложить конкретное усилие и применить навык противоположного действия. Также может пригодиться навык решения проблемы. Я нахожу очень полезным для каждого из них найти в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 16* возможные приятные занятия, а затем составить план приятных занятий на следующую неделю в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10* до окончания сессии.

## **2. Применяйте навыки решения проблемы**

Скажите участникам: “Используйте навыки решения проблемы, чтобы понять, как накапливать положительные события. Это особенно важно, когда у вас недостаточно денег, жесткий график работы или большие запросы. Задача может оказаться сложной, но выполнимой”.

## **3. Планируйте приятные события наперед**

Продолжайте: “Когда приятные события трудно осуществить, планируйте их. Также пробуйте соглашаться с чьими-то планами. Это поможет вам мобилизовать себя даже тогда, когда ваше настроение диктует вам ничего не делать”.

## **✓ 4. Если необходимо, практикуйте противоположное действие**

Продолжайте: “Практикуйте противоположное действие, когда нужно себя активизировать (идеи представлены в материале *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*). Когда вы несчастны, бывает крайне трудно активизироваться, чтобы преумножить приятные события в своей жизни”.

## **5. Не думайте о себе в категории “достойн” или “не достойн”**


Скажите им: “Не думайте о себе в категории «достойн» или «не достойн». Это неэффективно. Кроме того, это оценочное мышление. Если вы человек, который думает таким образом, вы должны предпринять противоположное действие и участвовать в приятных событиях даже тогда, когда чувствуете, что вы их не достойны. Вы также можете практиковать безоценочность, однонаправленность из навыков осознанности «как», описанные в форме *Осознанность: раздаточный материал 5*”.


## **6. Положительные события — это подкрепление**

Идите дальше: “Помните, что положительные события — это подкрепление, т.е. они заставляют вас захотеть активизироваться и продолжать стремиться к положительным переживаниям” [108].

## ✓ 7. Избегайте избегания

Продолжайте: “Отдельный пример противоположного действия — это избегание избегания приятных событий или того, что ведет к приятным событиям. Часто, находясь в плохом настроении, люди избегают приятных событий или необходимости предпринять шаги, которые ведут к приятным событиям. Они спрашивают себя «Зачем мне эти волнения?» и порой просто сдаются. Это, конечно, не работает в долгосрочной перспективе, хотя иногда срабатывает в краткосрочной. Если избегание происходит с вами, наилучшей стратегией будет провести анализ всех «за» и «против», а также посоветоваться с мудрым разумом”.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников выбрать от трех до семи приятных занятий, перечисленных в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 16*, которыми они смогут заняться на следующей неделе. Попросите их обвести эти пункты и записать их в форме *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 10*. Попросите участников поделиться тем, что они выделили и/или записали.

 **Предмет обсуждения.** Установите, какие маленькие события участники считают приятными. Будьте креативны. Ищите новые идеи в форме *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 2: обзор навыков переживания кризиса* (также см. главу 10 настоящего руководства).

## ✓ В. Осознанность к положительным переживаниям

Приятное событие, которому вы не уделяете внимания, мало влияет на ваши эмоции. Часто не думая о том, что событие является приятным, вы на самом деле не обращаете на него внимания.

### 1. Направьте свое внимание на происходящие положительные события

Чтобы уделять внимание положительным событиям, иногда нужно прилагать много усилий.

Мы можем быть поглощены чем-то еще и не замечать событие или у нас может быть проблема с концентрацией внимания на некоем предмете из-за присутствия множества отвлекающих факторов. У нас может быть привычка избегать собственных переживаний настолько, что мы даже пытаемся подавлять приятные эмоции.

*Пример.* Когда вы поглощены чтением книги, вам трудно обратить внимание на то, что ваши дети играют рядом.



## 2. Переключитесь на положительный опыт, когда ваш разум склоняется к негативному

Когда позитивных событий намного меньше, чем болезненных, бывает трудно вырваться из того, что причиняет боль. Это может быть особенно тяжело, когда вы злитесь, испытываете горечь и думаете, что чувствовать себя хорошо означает уступить. В этом случае переключить внимание на позитивные стороны события будет примером противоположного действия. Заполнение рабочего листа «За» и «против» эмоциональной регуляции» придаст вам мотивации выполнять противоположное действие и выстраивать позитивные переживания (см. *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 1*).

*Пример.* Когда вы на кого-то злитесь и мучаетесь из-за того, как ужасно некий человек поступил с вами, трудно уделять внимание изысканному блюду, которое вы едите в компании очень хорошего друга.

## 3. Участвуйте в переживаниях и полностью включайтесь в них

Скука — общая проблема для всех, кто пытается преумножить позитивные события. Тем не менее она является, скорее всего, результатом созерцания событий, а не участия в них. Созерцание мира, проходящего мимо, не имеет ничего общего с интересом к нему или полным включением в поток жизненных событий. Осознанность — это практика присутствия в собственной жизни. Сложно извлекать пользу из событий, в которых вы не участвуете.

*Пример.* Вы пришли на вечеринку, которую ждали с нетерпением, а сейчас сидите в стороне и только наблюдаете за тем, как веселятся остальные. Непохоже, чтобы это повысило ваше настроение так, как если бы вы окунулись с головой в праздник и участвовали в нем вместе со всеми.

**Примечание для тренеров.** Отметьте, что каждый из базовых навыков осознанности играет ключевую роль в получении пользы от преумножения приятных событий. Наблюдение за событием или отмечание его в настоящем, описание его таким, какое оно есть на самом деле, реальным и без искажений, участие в нем безоценочно, однонаправленно и эффективно — все это важно для переживания и преумножения приятных моментов.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников о произошедших с ними приятных событиях: тех, которые они совсем не осознавали или из которых «были исключены», и тех, в отношении которых они были предельно осознаны. Обсудите различие восприятий.

## ✓ Г. Будьте невосприимчивы к беспокойству

### ✓ 1. Не разрушайте положительные переживания беспокойством

Для некоторых людей привычно беспокоиться о различных аспектах своих положительных переживаний о том

- когда эти переживания закончатся;
- достойны ли они переживаний;
- что эти переживания вызовут другие переживания, к большинству из которых необходимо подготовиться.

Волнение о таких вещах, таким образом, только отвлекает от положительных переживаний, когда они происходят.

### ✓ 2. Переключитесь на положительный опыт, когда необходимо

Подбадривайте участников: “Перенаправьте свой разум на положительные стороны происходящих событий, когда вы беспокоитесь”.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите факторы, которые затрудняют концентрацию внимания на положительных событиях, когда они происходят.

**Примечание для тренеров.** Многим людям стоит больших усилий задержаться на положительных эмоциях. Навыки, описанные ниже, крайне важны. Многие из эмоционально дисрегулированных индивидов способны переживать положительные эмоции, но эти эмоции быстротечны и не бывают продолжительными. Часто такие люди боятся, что, если им хорошо, то потом с ними случатся плохие вещи — т.е. у них есть фобия положительных эмоций [109], — или негативные мысли вторгаются так быстро, что разрушают позитивные. Эти моменты надо подчеркнуть.

## ✓ Д. Будьте терпеливы

Скажите клиентам: “Добавление одного-двух маленьких приятных событий вряд ли критическим образом отразится на качестве вашей жизни. Но это поможет со временем немного изменить эмоции. Чтобы положительные события принесли пользу, вы должны практиковать их часто и пробовать разнообразные занятия. Со временем маленькие изменения приведут к ощутимой разнице в настроении. Будьте терпеливы, будьте терпеливы”.

*Пример.* Даже такое маленькое приятное событие, как наблюдение за приятными вещами во время прогулки, может вызвать маленькое изменение в настроении. Эти маленькие изменения накапливаются со временем.

## XV. Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 17–18)

**Важно.** Трудно быть счастливым без жизни, которая достойна того, чтобы жить. Чтобы построить такую жизнь, нужно внимательно относиться к своим долговременным ценностям и жизненным приоритетам. Это потребует времени, терпения и настойчивости.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 17: аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе; Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 18: список ценностей и приоритетов.** Эти два раздаточных материала необходимо обсудить в течение одного занятия. *Раздаточный материал 17* разделяет процесс построения достойной жизни на семь шагов. *Раздаточный материал 18* помогает с шагом 2 (“Определите ценности, которые для вас важны”). Помните, что цель пересмотреть ценности для участников раскрывается в шаге 5 (“Выберите одну цель, над которой необходимо начать сейчас работать”), шаге 6 (“Определите шаги на пути к цели”) и шаге 7 (“Выберите один шаг, который нужно предпринять прямо сейчас”). Если вы хотите предпринять каждый из этих шагов в течение одного занятия, не задерживайтесь очень долго на определении ценностей. Многие люди знают, что такое ценности, и имеют четкое представление о своих ценностях. Тем не менее некоторые из них не знают, о чем идет речь, когда вы упоминаете о них, и не способны ясно определить свои ценности. Вместо того чтобы тратить много времени на попытки определить, что такое ценность, просто предоставьте им список ценностей из *Раздаточного материала 18*. Обычно этого достаточно для понимания. Ценности из *Раздаточного материала 18* разбиты на 14 главных групп — от А до П. Каждая общая ценность объединяет несколько конкретных ценностей, которые в совокупности составляют 58 ценностей. Скажите участникам, что они могут выбрать сколько угодно общих ценностей, сколько угодно конкретных ценностей, их комбинации, а также ценности, которые не вошли в список (в этом случае их следует записать в строке “Другое”).

**Эмоциональная регуляция. Рабочие листы 11 и 11а: переход от ценностей к конкретным действиям.** Эти две формы разработаны для того, чтобы понять, какие шаги необходимы для построения достойной жизни. *Рабочий лист 11* последователен, содержит больше места и делает акцент на отношениях как ценности. *Рабочий лист 11а* существенно короче и полезен для работы с подростками. Его можно также предлагать вместе с *Раздаточным материалом 17*. Если участники заполняют *Рабочие листы 11 и 11а* во время группового занятия, это будет способствовать, при наличии времени, обучению навыку. Поочередно выбирайте одного-двух участников группы, которые, стоя у доски, покажут другим, как надо заполнять эти формы. Отметьте, что выполнение домашнего задания по этому навыку не повлечет за собой моментального изменения качества жизни участников. Такая работа способствует выработке мастерства (см. *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 19: вырабатывать мастерство и справляться заранее*), но большинство перемен в качестве жизни требуют времени.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 116: дневник действий, направленных на достижение ценностей.** *Рабочий лист 116* — это сложная форма для отслеживания работы над разными пересекающимися целями и ценностями. Эта форма обычно слишком сложна для большинства новичков в тренинге навыков, но может быть полезна для опытных участников, которые работают одновременно над несколькими целями. Данный рабочий лист весьма полезен в индивидуальной терапии. Работу над ценностями можно также отслеживать благодаря форме *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 9*, которая охватывает все навыки АВС\_ЗАБОТА.

- ✓ **А. Долгосрочное счастье означает переживание достойной жизни**
- ✓ Скажите участникам: “Трудно быть счастливым, не проживая достойную жизнь. Это главный принцип ДПТ. Конечно, в реальности каждая жизнь достойна того, чтобы ее прожить. Нет ни одной жизни, которая *не была бы* достойна того, чтобы ее прожить. Но, что здесь важно, ваше *переживание* жизни как достойной — это единственное, что приносит удовлетворение, и единственное, что приносит счастье”.
- 1. Накопление положительных событий может потребовать изменения вашей жизни**
- ✓ Скажите: “Если положительные события происходят в вашей жизни не слишком часто, вам нужно внести изменения в свою жизнь, чтобы они случались чаще. Накопление событий, которые создают достойную жизнь, похоже на бросание монеток в копилку”.
- 2. Достойная жизнь — это жизнь, которую вы цените, и содержащая то, что вы цените**
- Идите дальше: “Здесь важно отметить две вещи. Первая — вы должны прибегнуть к мудрому разуму, чтобы найти и описать свои наиболее важные ценности. Вторая — возможно, вам придется заставить себя преодолеть страх, раскаяние, стыд, вину и отчаяние при определении ценностей, которым вы хотите следовать в своей жизни”.
- ✓ **3. Построение достойной жизни требует времени и терпения**
- а) Краткосрочные удовольствия препятствуют счастью в долгосрочной перспективе**
- Краткосрочные удовольствия иногда могут мешать построению прочного счастья и удовлетворения. Постоянный поиск того, что заставит нас почувствовать себя по-другому (желательно *прямо в эту минуту*), может со временем помешать встраиванию долгосрочных

положительных событий в нашу жизнь. Иногда мы ищем приятные события, чтобы избежать работы над отдаленными целями, которые принесут долгосрочные изменения. Если в нашей жизни отсутствуют долгосрочные положительные события, приятные переживания будут скорее временными, чем постоянными.

#### б) Постоянные положительные события

Постоянные положительные события имеют отношение к

- жизни в соответствии со своими ценностями;
- достижению важных для нас целей;
- созданию продолжительных и построенных на любви межличностных отношений.

### ✓ Б. Пошаговое построение достойной жизни

#### ✓ 1. Избегайте избегания

Главной проблемой при построении достойной жизни для многих людей является то, что они избегают делать то, что для этого необходимо. Мешающими факторами может быть незнание ими того, чего они хотят, переменчивость настроения, эмоциональные потрясения и невозможность принять тот факт, что жизнь часто бывает несправедлива. Хотя эти и другие факторы — вполне понятные причины избегания тяжелой работы, которая требуется для построения достойной жизни, необходимо начать трудиться над этой задачей. В конечном итоге каждый из нас может построить себе достойную жизнь.

#### ✓ 2. Определите важные для себя ценности

##### а) Что такое ценности

- *Ценности — это то, что реально значимо.* Скажите: “Ценности — это то, что важно для вас и чем вы дорожите. Они — ваши высшие приоритеты в жизни”.
- *Ценности — это не цели, не достижения, они не находятся в будущем.* “Ценности — это способ жизни; они касаются вовлечения в деятельность, которую вы цените. Они заставляют придерживаться приоритетов, когда вы принимаете решения — большие и маленькие. Они похожи на дорогу среди бездорожья. Они придают жизни направление и значение, но не имеют конечной точки. Ценности похожи на ориентиры, которые напоминают нам о том, что значимо для нас. Они могут сказать вам, что важно работать над выполнением конкретной

цели, но достижение этой цели не означает, что вы можете забыть ценность своей жизни”.

*Пример.* Вы можете работать над отношениями, добиваться чего-то и быть целостным. Но никогда со временем вы не сможете сказать: “Я достиг этой ценности и не нуждаюсь в том, чтобы продолжать сохранять этот приоритет в своей жизни”.

- **Ценности изменяются со временем, и часто их нелегко определить.** “Ценности могут изменяться в течение жизни и являются результатом многих событий. Они могут конфликтовать между собой. Понимание того, какие ценности наиболее важны в каждый данный отрезок вашей жизни, может быть очень важным”.

*Пример.* Приятное времяпрепровождение, поиск развлечений и удовольствий и наличие свободного времени очень важны тогда, когда вы молоды, не влюблены и у вас нет обязательств. Но как только вы вступаете в брак и у вас рождается ребенок, куда более важными вещами для вас становятся семья и время, проведенное вместе с супругом и ребенком.

Вот хорошие вопросы, которые нужно задать участникам (и которые они должны задать себе сами), чтобы выявить ценности.

- Каковы ваши высшие жизненные приоритеты? Что реально значимо для вас?
- В каком направлении вы бы хотели, чтобы шла ваша жизнь?
- Что бы вы не хотели потерять?
- Что из того, что вы цените, *не присутствует* прямо сейчас в вашей жизни?

И добавьте: “Было обнаружено, что простое отстаивание таким путем своих ценностей смягчает психологическую реакцию на стресс [110]”.

✓ **Практическое упражнение.** Попросите участников обратиться к форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 18* и выделить важные для них ценности. Не забудьте напомнить им, что они также могут записать любую важную ценность, не указанную в этом раздаточном материале. Затем пусть каждый из них подсчитает количество выделенных им ценностей. Поделитесь со всеми участниками информацией, сколько ценностей было ими выделено и каковы самые важные из них. Спросите: “Сколько человек выделило 1–10 ценностей? Сколько 21–35? 36–45? Более 45?” По моему опыту, график ценностей всегда образует характерную кривую с немногими участниками по краям и большинством в середине. Дайте участникам возможность поделиться одной-двумя выделенными ими ценностями, а также теми, которые они добавили.

**Примечание для тренеров.** Будьте готовы к рассмотрению участниками списка ценностей, как к маленькому бедствию. Благодаря этому списку многие осознают, насколько они далеки от ценностей. Чтобы справиться с этим, вы должны будете вначале попросить участников определить одну или две важные ценности, которые уже присутствуют в их жизни. Это может быть что-то, что они уже имеют (например, людей, с которыми у них что-то общее, или безопасное надежное окружение), или что-то, что они уже делают (например, работают над достижением целей или общаются с людьми так, как те того заслуживают).

**Примечание для тренеров.** Если вы попросите участников выбрать только те ценности, которые они считают действительно важными, или предложите выбрать произвольное количество ценностей, вы можете ждать очень долго, пока задание будет выполнено. Размышление о том, какие из наиболее важных ценностей выбрать, отнимает много времени. Когда вы просите участников выбрать ценности, не предлагайте и не рекомендуйте ценности. Ваша задача — помочь участникам найти свои ценности.


**Данные исследований.** Акцент на ценностях и их роли в построении достойной жизни подобен акценту на ценностях в терапии принятия и ответственности [42] — форме когнитивно-поведенческой терапии, весьма близкой к ДПТ. Большинство ценностей из *Раздаточного материала 18* взяты из сравнительного исследования ценностей в разных странах Европы [111]. Таким образом, эти ценности широко распространены и являются общими по крайней мере для западных культур. Подобные списки общих ценностей были получены в результате многих исследований ценностей.

#### б) Решите, являются ли эти ценности именно вашими

Мы часто считаем ценности других людей своими, не задумываясь о них по-настоящему. Иногда своими словами и поступками мы оцениваем вещи так, как на самом деле их не ценим. Мы ценим чужое мнение о себе и, чтобы получить одобрение окружающих, живем, руководствуясь чужими ценностями. Большинство из нас делает это время от времени. Некоторые делают это постоянно. Жить, руководствуясь собственными ценностями, может быть трудно, если вашим истинным желанием является подражание другим людям. Особенно это трудно, если вы хотите соответствовать сообществу, ценности которого отличаются от ваших. Тем не менее, чтобы жить достойной жизнью, следует руководствоваться собственными ценностями. Конечно, если мы высоко ценим чью-то любовь или одобрение, мы должны хотя бы частично жить в соответствии с его

ценностями. Важно понимать, где заканчивается ваша высшая ценность получения любви и одобрения и начинается жизнь в соответствии с ценностями чужого мудрого разума. Для этого может потребоваться много размышлений и проверка многих фактов. Вот полезные вопросы, которые можно задать участникам (и которые они должны задать себе сами), чтобы узнать, действительно ли их ценности являются их собственными.

- Действовали бы вы в соответствии с некой особой ценностью, если бы никому не могли о ней рассказать? Например, быть образованным человеком — важная ценность, но если бы вы не могли никому рассказать, что ходите на курсы ради дальнейшего обучения, вы продолжали бы посещать курсы?
- Если бы все было возможно, в каком направлении вы хотели бы, чтобы двигалась ваша жизнь? (Это не о том, что вам кажется реалистичным и чего, по мнению других людей, вы достойны.)

 **Предмет обсуждения.** Попросите каждого участника назвать одну ценность, за которую он в настоящий момент борется и которая, по большей части или полностью, заимствована у других людей. Затем пусть каждый участник выберет одну ценность, в отношении которой он амбивалентен или от которой уже отказался. Обсудите, насколько сложно бывает участникам жить в соответствии со своими ценностями, когда их наказывают за то, что они не следуют ценностям других людей.

### ✓ 3. *Определите одну ценность, над которой хотите работать прямо сейчас*

Скажите участникам: “Большинство людей обладает многими важными ценностями. Сосредоточьтесь только на одной, которая является вашим главным приоритетом, иначе задание будет казаться слишком сложным и невыполнимым. Убедитесь, что вы выбрали именно ту ценность, над которой действительно хотите работать в данный период своей жизни. Посмотрите на то, что вы реально цените и чего из того, что вы цените, нет в вашей жизни прямо сейчас”.

Вот полезные вопросы, которые можно задать участникам (и которые они должны задать себе сами).

- Какая ценность является вашим главным приоритетом на данный момент?
- В каких областях ваша жизнь не очень соответствует вашим ценностям?
- Соответствует ли ваше поведение ценностям вашего мудрого разума?



- Действительно ли вы цените то, чего вам не хватает?
- Делаете ли вы то, что цените?
- Делаете ли вы то, что противоречит вашим основным ценностям?
- Как вам нужно изменить свою жизнь, чтобы она соответствовала тому, что для вас наиболее важно?

✓ **4. Определите несколько целей, относящихся к этой ценности**

**а) Цели — это что-то конкретное, чего вы можете достичь**

Скажите участникам: “Выберите несколько целей, которые приблизят вас к вашим ценностям. Когда вы достигнете той или иной цели, вам не нужно будет больше над ней работать”.

*Пример.* Если вашей ценностью являются власть и влияние, вы можете работать над их усилением всю свою жизнь. По контрасту цель, которая вам поможет достичь власти и влияния, — это получить степень бакалавра. Как только вы ее достигнете, вы не будете продолжать больше над ней работать.

*Пример.* Если ваша наивысшая ценность — помогать обществу, вы можете продолжать делать это всю свою жизнь. Цели, которые приблизят вас к этой ценности, — это работать полдня в качестве волонтера или жертвовать время на весенние уборки в вашем районе. Как только вы сделаете это, вы достигнете своих целей.

**б) Какие цели приближают вас к вашей ценности**

Цели должны быть очень конкретными. Полезно будет спросить участников (и попросить, чтобы они спросили себя сами) о следующем.

- Назовите единственную вещь, которую вы можете сделать и которая соответствует ценности, над которой вы работаете.
- Назовите единственную вещь в своем поведении, которую вы можете исправить, чтобы жить в соответствии с ценностью, над которой вы работаете.
- Имеются ли серьезные препятствия, которые нужно преодолеть для достижения вашей цели?

Вот примеры.

- Если ваша ценность — заработать много денег, вашими целями должны быть образование и поиск высокооплачиваемой работы или работы с перспективами карьерного роста.
- Если ваша ценность — жить в безопасном и спокойном окружении, целью должна быть квартира в безопасном районе города.

- Если ваша ценность — иметь стабильный доход, который будет отвечать вашим главным запросам, целью может быть поиск работы.
- Если ваша ценность — забота о природе и окружении, целью может быть поддержание комнаты или квартиры в чистоте и в хорошем состоянии.
- Если ваша ценность — тесные и доброжелательные отношения с людьми, целью может быть дружба с одним человеком.
- Если ваша ценность — смело смотреть в лицо жизни, целью может быть сделать что-то такое, чего вы боитесь или избегаете.
- Если ваша ценность — быть здоровым человеком, целью может быть похудеть или набрать вес по рекомендации врача.

**в) Помните о возможностях в целеполагании**

Продолжайте: “Убедитесь, что ваши цели разумны. Нет смысла ставить перед собой цели, которых невозможно достичь. Если ваша ценность состоит в том, чтобы побеждать в соревнованиях, нереально ставить перед собой цель за два года стать национальным чемпионом по теннису, если вы никогда не брали уроков тенниса. Также важно избегать целей, которые понизят качество вашей жизни при их достижении. Например, если ваша ценность — жертвовать собой ради других, то отдать все свои денежные сбережения, предназначавшиеся для оплаты обучения в колледже, другу, который хочет купить новую машину, навредит вам в долгосрочной перспективе, что существенно перевесит выгоды от удовлетворения сиюминутных потребностей друга в передвижении”.

✓ **5. Выберите одну цель, чтобы работать над ней прямо сейчас**

**а) Расположите цели в порядке убывания значимости и реалистичности**

Идите дальше: “Вы не можете одновременно работать над всеми целями, имеющими отношение к вашей ценности. Будет полезно составить список целей в порядке убывания их значимости и реалистичности. Это поможет вам расставить свои приоритеты, чтобы знать, над какой целью надо начать работать прежде всего”.

**б) Выберите одну цель**

Выберите одну цель, реалистичную и важную, чтобы работать над ней прямо сейчас.

✓ **6. Определите маленькие шаги в направлении достижения своей цели**

Скажите участникам:

- определите, какие маленькие шаги помогут вам двигаться в направлении своей цели;
- спросите себя, что вы должны сделать, чтобы достичь цели;
- разбейте задачу на маленькие шаги, которые вы можете осуществить прямо сейчас;
- разделите их еще раз, если шаги слишком большие.

✓ **7. Сделайте один шаг прямо сейчас**

*Пример.* Ценность — стать частью группы.

**Возможные цели:**

- возобновить общение со старыми друзьями;
- получить новую работу с широким кругом общения;
- вступить в клуб.

**Выберите одну цель, над которой начнете работать сейчас:**

- вступить в клуб.

**Выделите несколько шагов для движения по направлению к достижению цели:**

- найти в Интернете список клубов по интересам;
- зайти в ближайший книжный магазин и узнать о группах книголюбов;
- присоединиться к интерактивной онлайн-игре или чату.

**Сделайте один шаг:**

- включить компьютер.

**Практическое упражнение.** Участники часто испытывают трудности в определении разницы между ценностями, целями и практическими шагами. Попросите участников заполнить *Рабочий лист 11* или *11а* во время сессии, а затем обсудите с каждым, что он написал. Это также даст вам возможность установить обратную связь с участниками, пока не закончилась сессия.

## XVI. Вырабатывать мастерство и справляться заранее (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19)

**Важно.** Чувство компетентности и адекватная подготовка к сложным ситуациям снижают эмоциональную уязвимость и повышают искусность поведения.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 19: вырабатывать мастерство и справляться заранее.** Как показывает заголовок, этот раздаточный материал охватывает как шаги по выработке мастерства, так и шаги, направленные на то, чтобы справляться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно. Обоим навыкам обычно обучают по ходу одной сессии.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 12: вырабатывать мастерство и справляться заранее.** В этой форме участники должны составить график действий по выработке мастерства, а затем отчитаться о том, что они сделали. Помните, что целью является выполнение действий по выработке мастерства. Задача расписания — повысить вероятность того, что участники на самом деле выполнят домашнее задание. Тем не менее при проверке домашнего задания важно не наказывать участников, если они не выполнили запланированного.

В этой форме предусмотрено место для отчета о двух попытках справиться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно. Данное задание трудно выполнить, если не происходит какая-то сложная ситуация. В таком случае вы можете описать свой опыт — ситуацию, с которой вы не слишком хорошо справились.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 13: ежедневное применение навыков ABC.** В этой форме предусмотрено место для отслеживания навыков накопления положительных эмоций, выработки мастерства и навыка справляться заранее. Эти навыки отслеживаются также в форме *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 9*.

### ✓ А. Вырабатывать мастерство

#### 1. Что такое мастерство

Скажите участникам: “Мастерство — это умение делать что-то так, чтобы чувствовать себя компетентным, уверенным, контролирующим процесс и способным совершенствоваться. Дети обладают природной склонностью вырабатывать мастерство. Тем не менее, если не прилагать усилий к выработке мастерства, со временем эта склонность может быть утрачена”.

#### ✓ 2. Зачем следует вырабатывать мастерство

Делать что-нибудь для выработки мастерства — необходимая составляющая двух наиболее эффективных подходов к лечению депрессии: когнитивной терапии и поведенческой активации [3]. Чувство уверенности в себе и собственной компетентности делает человека более устойчивым к депрессии и другим негативным эмоциям [112, 113].

Выработка мастерства обычно предполагает выполнение чего-то, что представляет для вас хотя бы немного большую сложность или испытывает ваши способности. Идея состоит в том, чтобы достичь чувства совершенства. Со временем ряд достижений на этом пути приведет к более позитивной самооценке, большему самоуважению и более высокому уровню счастья [114, 115].

**Примечания для тренеров.** В обучении выработки мастерства может помочь изображение полос на рис. 9.1. Темная полоса, расположенная на расстоянии двух третей общей площади рисунка от белой полосы, обозначает рубеж, после которого задание становится невыполнимым. Попытка решить задачу выше нижней линии этой полосы приводит к провалу (и как следствие к переживанию неудачи и понижению чувства мастерства и компетенции). Выполнение заданий в пределах нижней белой полосы не повышает мастерства. Наиболее оптимальное пространство для попыток овладеть чем-то — это среднее поле, область трудного, но выполнимого. Выполнение такого рода заданий будет повышать мастерство.



Рис. 9.1. Уровни сложности выработки мастерства

### 3. Как вырабатывать мастерство

#### а) Делайте хотя бы одно дело ежедневно

Скажите участникам: “Делайте хотя бы одно дело ежедневно, чтобы выработать чувство совершенства”.

#### ✓ б) План успеха, а не провала

Скажите: “Делайте что-то трудное, но выполнимое. Жизнь, полная неудач, — это жизнь с завышенными ожиданиями”.

*Пример.* Когда вы только начинаете тренироваться, плохая идея — сразу попробовать пробежать пять миль только потому, что кто-то в хорошей спортивной форме может это сделать.

#### ✓ в) Со временем постепенно повышайте сложность

Продолжайте: “Как только вы справитесь с первым заданием, пробуйте в следующий раз что-то более трудное. Но если какое-то задание было с самого начала слишком сложным, в следующий раз сделайте что-то чуть менее сложное”.

*Пример.* Начав подготовку к туристическому походу, я пробовала разбивать палатку во дворе перед домом, затем я спала в спальном мешке в доме и лишь после этого попыталась сделать то и другое в кемпинге.

### г) Ищите сложные задачи

**Примечание для тренеров.** Крайне важно привести примеры очень маленьких дел, которые могут дать чувство мастерства, как из вашей жизни, так и из жизни других людей. Например, книжный червь может испытать огромный прилив мастерства, сделав что-то столь простое, как разжигание костра. Человек, который никогда серьезно не занимался спортом, может повысить мастерство, перейдя от двухкилограммовых гантелей к пятикилограммовым. Человек с фобией может повысить мастерство путем маленьких шагов в направлении противоположных действий.

- ☞ **Предмет обсуждения.** Опишите случаи из своей жизни, когда вы испытали прилив чувства мастерства, достигнув чего-то. Попросите участников привести примеры из их жизни. Обсудите, что означает ощущать успех от чего-то.
- ☞ **Предмет обсуждения.** Выясните, какие действия дают участникам чувство мастерства. Возможно, они будут отличаться от человека к человеку.

## Б. Справляться заранее

### ✓ 1. Что такое "справляться заранее"

Скажите участникам: "Справляться заранее — это определить те ситуации, которые, скорее всего, будут для вас проблемными, а затем планировать заранее, как вы справитесь с предполагаемыми сложностями, и представлять себе, что вы уже эффективно с ними справились".

### ✓ 2. Зачем нужно справляться заранее

**Данные исследований.** Существует большое количество исследований, которые показывают, что мы можем обучиться новым навыкам при помощи простого воображения и практики искусного поведения в своем мышлении. Это верно для всех видов навыков от спорта (например, игроки в теннис могут усовершенствовать свою игру, практикуясь в воображаемой игре [116]) до межличностных навыков (например, люди могут развивать навыки ассертивности, практикуя в уме утверждающее поведение [117]). Как выяснилось, воображаемое действие активизирует в мозге те же области, что и реальное участие в действии [118]. Навык справляться заранее не только помогает планировать, как себя вести в вызывающей эмоции ситуации, но и повышает вероятность нашего искусного поведения в виде автоматической реакции, которую мы уже практиковали.

### ✓ 3. Когда нужно справляться заранее

✓ Скажите участникам: “Навык справляться заранее полезен во многих типах эмоциональных ситуаций. Вот некоторые из них:

- ✓
  - в любой ситуации, когда возникает угроза или вы испытываете страх;
  - когда вы знаете, что ваши эмоции могут усилиться до такого уровня, что вы забудете навыки или не сможете объединить свои искусные действия;
  - в новой ситуации, когда вы не уверены в своих навыках и ваша незащищенность может вызвать эмоциональную реакцию, которая весьма затруднит эффективное управление ситуацией;
  - когда у вас возникают такие побуждения, как убежать, ударить кого-то или сказать “да” употреблению алкоголя и наркотиков, которые могут помешать искусному поведению, если вы им поддадитесь;
  - когда у вас так много эмоций или ваши деструктивные побуждения настолько высоки, что вы даже не хотите действовать искусно.

### ✓ 4. Как нужно справляться заранее

#### ✓ а) Опишите проблемную ситуацию

Скажите: “Начните с того, что опишите проблемную ситуацию, с которой хотите справиться заранее.

- Когда вы описали ситуацию, проверьте факты, чтобы быть уверенными в том, что воспринимаемая вами проблема совпадает с проблемой, которая реально имеет место (если необходимо, используйте форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8*).
- Затем назовите эмоции и побуждения, которые, как вам кажется, препятствуют вам применять навыки”.

#### ✓ б) Решите, какие навыки следует применить

Продолжайте: “Далее решите, какие навыки вы хотите применить в этой ситуации. Конкретизируйте. Опишите в деталях. Вам могут понадобиться навыки решения проблемы для понимания, как эффективно овладеть ситуацией. Навыки осознанности, стрессоустойчивости и межличностной эффективности также могут быть полезны”.

#### ✓ в) Представьте ситуацию

Идите дальше: “Сейчас представьте ситуацию так живо, как только можете. Убедитесь, что вы представляете себя в ситуации, а не

наблюдаете за ней. Также убедитесь, что воображаете ее в настоящем времени — не в прошлом и не в будущем”.

- ✓ г) Мысленно отрепетируйте, как вы эффективно справляетесь с ситуацией
  - Представьте точно, что вы можете делать, чтобы эффективно справиться с ситуацией, включая репетицию ваших действий, мыслей, того, что можете сказать и как вы это скажете.
  - Представьте, как вы справитесь с новыми проблемами, которые могут возникнуть.
  - Представьте, как вы справитесь с катастрофой, которой больше всего боитесь.
- ✓ д) После репетиции практикуйте релаксацию

**Примечание для тренеров.** Некоторые участники могут быть неспособны к образному мышлению. Тем из них, чье воображение преимущественно вербальное, предложите проговаривать ситуацию про себя и проверьте стратегии, которые они будут применять. Предложите, чтобы они своим внутренним голосом давали себе инструкции о том, что надо делать. Для других участников будет полезным кинестетическое воображение (ощущение тела) или звуковое воображение.

- ✓ *Пример.* Внезапно я стала бояться водить машину в туннелях. Чтобы уменьшить этот страх, я начала заезжать во все туннели, которые только могла найти, убеждая себя каждый раз, что нет никакой опасности в том, что они могут обвалиться. Когда это не сработало (потому что туннель в самом деле может обвалиться, поскольку в Сиэтле возможны землетрясения), я спросила себя: “В чем опасность?” Я поняла, что, убеждая себя в том, что туннель не обвалится, я избегала опасности. Далее, когда я управляла машиной в туннеле, я представила, что он уже обвалился на меня. Тогда я представила, как я выпрыгиваю из машины, надеваю одежду Супер-героя и спешу на помощь другим, а затем выбираюсь из туннеля в безопасное место. Я заметила, что мой страх немного опустился (с 80 до 30 баллов по 100-балльной шкале), но не снизился до 0. Я снова спросила себя: “В чем опасность?”, после чего поняла, что первичный страх заключался в том, что туннель не только засыплет меня, но станет для меня ловушкой, что я буду испытывать ужасную боль, что меня будет обжигать огонь и никто не сможет прийти мне на помощь. Тогда я начала практиковать радикальное принятие боли и смерти, и после нескольких упражнений мой страх полностью исчез.



**Примечание для тренеров.** Заметьте, что в эту историю я включила воображаемое спасение других и радикальное принятие; то и другое дало мне возможность представить событие, которое заканчивается для меня в спокойном месте. Другими словами, полезно завершить практику в воображении таким поведением, которое решает проблему или обеспечивает позитивный исход для себя и других. Если вы используете эту стратегию, важно обсудить со всеми участниками, какое позитивное событие как результат их поведения даст им чувство умиротворения. Также важно заметить, что я использовала фантазию (выпрыгнула из своей машины в костюме Супер-героя). (См. форму *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 20a: пошаговый протокол работы с ночными кошмарами* как еще один пример этой стратегии.)

**Предмет обсуждения.** Раздайте участникам мой пример или один из следующих далее примеров и в каждом случае, когда применялся навык справляться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно, спросите, как, по их мнению, главный герой должен был поступить.

*Пример.* Джо готовится исполнить сольную партию, впервые участвуя в концерте, который дает его университет. Он простудился и боится, что его голос пропадет на минуту или две в середине выступления. Чтобы справиться со сложной эмоциональной ситуацией заблаговременно, он вначале представляет себя успешно поющим. Это помогает, но он все еще беспокоится. Затем он воображает себе такую картину: он выходит на сцену со стаканом воды в руке, наклоняется и ставит его на пол перед собой до начала выступления. После Джо представляет, что он поет, его голос внезапно пропадает, он наклоняется, чтобы собраться, поднимает стакан с водой, выпивает глоток и продолжает петь. В реальности все беспокойство Джо ушло, и он спел всю свою сольную партию.

**Примечание для тренеров.** Очень важно помочь участникам понять, какая эмоция реально таится в их ситуации, особенно когда этой эмоцией является страх. Для людей характерно неправильно понимать то, чего они на самом деле боятся.

*Пример.* Шэрон — наркозависимая. Остановка автобуса, которым она ездит на работу, находится на улице, где много наркоторговцев. Многие из них ее знают и, когда видят, подходят, чтобы предложить купить наркотики. Она не может поменять свое место проживания на более безопасное прямо сейчас. Каждое утро, перед тем как пойти на работу, она практикует навык, помогающий справляться со сложной эмоциональной ситуацией заблаговременно, представляя себя ожидающей автобуса и в момент, когда к ней приближается торговец, произносящей решительным голосом: "Нет! Не подходи

ко мне!” Вместе со своим психотерапевтом она представляет, что она стоит на автобусной остановке и испытывает сильную тягу; она прокручивает в уме все “за” и “против” и говорит торговцу: “Нет! Не подходи ко мне!” Позже она практиковала это дома.

**Практическое упражнение.** Выявите несколько проблемных ситуаций, а затем выберите одну-две из них, чтобы практиковать вместе с участниками. Обсудите для каждой из них возможные способы преодоления ситуации заранее и попросите участников записать конкретные шаги. Затем предложите участникам откинуться назад, закрыть глаза и отретпетировать в воображении навык преодоления сложной эмоциональной ситуации заблаговременно, чтобы управлять ситуацией. В завершение выполните с участниками короткое упражнение по релаксации. Установите обратную связь и обсудите.

**Примечание для тренеров.** Важно во время тренинга навыков находить ситуации, в которых участники могут применить навык справляться заранее. Добавьте поиск ситуаций как индивидуальное домашнее задание, если необходимо.

## XVII. В здоровом теле — здоровый дух (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20)

**Важно.** В разбалансированном теле возрастает эмоциональная уязвимость. Заботясь о своем теле, мы повышаем эмоциональную устойчивость. Акроним ЗАБОТА означает **З**доровье тела, **Ф**изическая **А**ктивность, **Б**удьте умеренными, **О**тдых для нервной системы, **Т**Арелка еды три-четыре раза в день<sup>2</sup>.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 20: в здоровом теле — здоровый дух.** Крайне редко у участников возникают трудности с пониманием этого раздаточного материала. Если у вас мало времени, вы можете очень быстро пройти этот материал. Форму *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 14* (см. ниже) можно использовать для записи практики.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 14: практика навыков ЗАБОТА.** В этой форме участники должны записывать применение навыков ЗАБОТА в течение недели. Каждому дню недели соответствует строка, в которой участники могут записать, как они применяли навыки ЗАБОТА в этот день. Внизу каждой колонки есть место для оценки, был ли каждый отдельный навык полезен в течение недели.

### ✓ А. Влияние тела на разум

Скажите участникам: “В разбалансированном теле возрастает эмоциональная уязвимость. Применяя навыки этой части модуля для того, чтобы научиться влиять на свое тело, вы повысите свою эмоциональную устойчивость”.


<sup>2</sup> Русскоязычная версия акронима ЗАБОТА была разработана М.Б. Сологубом. — *Примеч. науч. ред.*

## ✓ Б. Навыки ЗАБОТА

Объясните участникам: “Можно запомнить эти навыки при помощи акронима ЗАБОТА. Он означает Здоровье тела, физическая Активность, Будьте умеренны, Отдых для нервной системы, ТАрелка еды три-четыре раза в день.


### ✓ 1. Здоровье тела

Скажите участникам: “Болезнь понижает сопротивляемость к отрицательным эмоциям. Чем здоровее вы будете, тем лучше вы сможете управлять своими эмоциями”. Одни люди боятся ходить к врачу или не могут управлять своим поведением, чтобы следовать предписаниям врача. Другие не обладают навыками саморегуляции, чтобы принимать назначенные доктором препараты (как психотропные, так и общего действия).

- ✓  **Предмет обсуждения.** Обсудите все болезни, которыми болеют участники. Что мешает лечению их болезней? Общие для всех препятствия — стыд (как в случае, если болезни передаются половым путем), отсутствие навыков асертивности, нехватка денег, проблемы с саморегуляцией, страх перед медицинским вмешательством и негативный опыт получения медицинской помощи.

### ✓ 2. Физическая Активность

Объясните: “Постоянно выполняемые аэробные упражнения являются антидепрессантом [122]. Кроме того, следование графику регулярно выполняемых упражнений помогает выработать мастерство. Выполняйте некоторые упражнения пять-семь дней в неделю. Постарайтесь добавлять каждый раз по 20 минут к своим занятиям”.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Спросите, какой вид упражнений предпочитают участники. Проблема здесь заключается в том, что постоянные упражнения предполагают навыки самоорганизации, а большинство эмоционально дисрегулируемых людей ими не обладает. Это обсуждение дает возможность обговорить принципы самоорганизации, особенно принципы подкрепления (для получения информации по подкреплению обратитесь к форме *Эмоциональная регуляция*. *Раздаточный материал 20: стратегии усиления желаемого поведения*).

**Примечание для тренеров.** Протоколы ночных кошмаров и гигиены сна обычно изучаются не в группах тренинга навыков, а в специальных группах, занимающихся кошмарами и расстройством сна. Обычно я рекомендую эти раздаточные материалы только для ознакомления и предлагаю участникам, если есть необходимость, попросить их личного терапевта поработать вместе с ними над этими протоколами. Я не пометила эти протоколы галочкой. Если вы им обучаете, учтите, что пронумерованный шаг в каждом протоколе должен быть рассмотрен.

### ✓ 3. **Будьте умеренны**

Объясните: “Алкоголь и наркотики, а также отдельные виды продуктов, снижают сопротивляемость к отрицательным эмоциям. Откажитесь от запрещенных наркотиков, принимайте алкоголь в меру или вообще откажитесь от него”.

**Предмет обсуждения.** Используйте эту возможность для обсуждения проблем с алкоголем и наркотиками, которые могут быть у участников. Обсудите влияние меняющих настроение препаратов на эмоции [120] и трудности отказа от этих препаратов.

- ✓ **Предмет обсуждения.** Изменяющие настроение препараты в самом деле меняют настроение! Поэтому плохая идея — употреблять алкоголь или принимать наркотики перед собеседованием, а также до или во время других событий, когда очень важен контроль за своим поведением и настроением. Выясните у участников другие примеры, когда важно не принимать алкоголь и другие наркотики.

### ✓ 4. **Отдых для нервной системы**

Продолжайте: “Попробуйте спать столько, сколько необходимо для того, чтобы чувствовать себя хорошо, — не слишком много и не слишком мало, примерно семь-девять часов в день. Придерживайтесь неизменного графика сна, особенно если у вас проблемы со сном”.

**Данные исследований.** Все больше и больше исследований показывают, что дефицит сна вызывает множество эмоциональных проблем [121].

**Предмет обсуждения.** Выясните проблемы со сном у участников. Обычно эта проблема очень важна для людей с эмоциональной дисрегуляцией. Слишком короткий сон может сделать их особенно уязвимыми для отрицательных эмоций; это может стать частью депрессивного синдрома. Что помогло? Что ухудшило положение?

### 5. **Тарелка еды три-четыре раза в день**

Скажите участникам: “Пусть количество и разнообразие вашей пищи будет таким, чтобы вы чувствовали себя хорошо; ешьте не слишком много и не слишком мало. Как слишком обильная пища [119], так и чрезмерная диета [107] могут повысить вашу эмоциональную уязвимость. Когда и как часто принимать пищу, равно как и ежедневный рацион питания, особенно важны для некоторых людей, например для тех, кто страдает биполярным расстройством. Воздерживайтесь от пищи, которая делает вас излишне эмоциональными”.

**Тема для обсуждения.** Поощряйте людей отказываться от продуктов, от которых они плохо себя чувствуют. Пусть участники расскажут о продуктах, от которых они чувствуют себя хорошо (например, шоколад), спокойно (например, молоко) или возбужденно (например, сахар, мясо); подчеркните роль этих продуктов в правильном питании.

**Данные исследований.** Исследования людей, ограничивающих себя в питании при помощи самопроизвольных диет, показали негативные эффекты от слишком малого употребления пищи. Например, было показано, что ограниченный прием пищи приводит к неконтролируемому поглощению пищи и психологическим проблемам (таким, как излишняя озабоченность продуктами и питанием, повышенная эмоциональность, дисфория и желудочные расстройства) [107].

**Примечания для тренеров.** Не пытайтесь убедить участников, что та пища, которую они считают плохой для себя, на самом деле не вредит им. Это будет проигрышем битвы.

## XVIII. Протокол работы с ночными кошмарами (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20а)

**Важно.** Повторяющиеся кошмары не только в высшей степени мучительны, но и мешают нормальному и спокойному сну.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 20а: пошаговый протокол работы с ночными кошмарами (дополнительно).** Этот необязательный раздаточный материал вместе с *Рабочим листом 14а* (см. ниже) можно использовать, когда у участников бывают повторяющиеся кошмары.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 14а: формы для работы с ночными кошмарами (дополнительно).** В случае использования *Раздаточного материала 20а* очень важно также детально поработать над этим рабочим листом. Заметьте, что он содержит три формы. В форме “Описание целевого кошмара” участники подробно описывают свой мучительный сон. Для некоторых это может быть очень трудно, и вы можете захотеть, чтобы этот участник заполнил форму в присутствии своего психотерапевта. Некоторые психотерапевты из нашей консультационной группы пропускают эту первую форму и начинают протокол сразу со второй формы — “Изменение ночных переживаний”. Здесь участники описывают в деталях измененный сон. Измененный сценарий сна пересматривается с каждым индивидуально, чтобы убедиться, что участник точно следовал инструкциям. Практикуя ночной протокол, участники отслеживают свой прогресс в третьей форме — “Репетиция сна и отчет о релаксации”.

**Данные исследований.** Ночной протокол, описанный ниже и изложенный в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20а*, основывается на терапии с помощью репетиции в воображении (*Imagery Rehearsal Therapy — IRT*), разработанной Барри Краковым и его коллегами с целью терапии хронических кошмаров [123]. Несколько контролируемых клинических исследований этого метода показали, что данная терапия эффективна для сокращения случаев ночных кошмаров [124, 125].

- ✓ Объясните участникам, что данное лечение основано на следующих идеях.
  - **Ночной кошмар** — это выученное поведение, которое часто является следствием травматических событий. Став выученным, кошмар поддерживается с помощью привычки.
  - ✓ ■ **Привычные ночные кошмары можно изменить, используя для их замены новые сны.**
  - ✓ ■ **Новые сны заучиваются путем репетиции измененного сна** — без негативных и травматических событий, как в старом ночном кошмаре, и с последующей после репетиции релаксацией.
  - **В разработку новых снов важно внести изменения, которые обеспечили бы чувства мастерства и контроля.** В ночных кошмарах люди обычно переживают не только страх, но и потерю контроля. Современные клинические исследования подтверждают, что этот фактор — повышение индивидуального мастерства в снах — оказался важным, и на этом принципе работает терапия с помощью репетиции в воображении.

Также подчеркните, что протокол ночного кошмара очень похож на навык справляться заранее. И тот, и другой фокусируются на записи сценария и его мысленной репетиции. Таким образом, оба стремятся изменить проблемное поведение путем репетиции в воображении успешного совладания с ним и искусного поведения.

### ✓ **А. Практикуйте необходимые навыки**

Скажите участникам: “Вначале практикуйте необходимые навыки, чтобы быть уверенным, что вы готовы работать над изменением ночных кошмаров”.

#### **1. Релаксация**

Скажите им: “Практикуйте релаксацию. Выберите метод релаксации, который хотите использовать, работая над своими кошмарами. Практикуйте его, чтобы быть уверенным, что вы это можете и что, когда вы его практикуете, вы действительно становитесь более расслабленным”.

#### **2. Приятные образы**

Идите дальше: “Представляйте себе приятные образы, чтобы быть уверенным, что вы можете вызывать воображаемые образы”.

#### **3. Навыки совладания**

Продолжайте: “Выберите и отрепетируйте навыки совладания в случае, если вы страдаете, думая о ночном кошмаре”. Объясните, что

навыки ТРУД (см. главу 10 и форму *Стрессоустойчивость: раздаточный материал б*) могут помочь только тогда, когда напряжение становится очень высоким. Также можно использовать и другие навыки стрессоустойчивости, такие как временное отвлечение и самоуспокоение. Решение проблемы (см. раздел XI этой главы) может понадобиться для определения того, является ли работа над ночным кошмаром слишком сложной задачей для вас на этот момент.

### **Б. Выберите повторяющийся ночной кошмар**

Скажите участникам: “Выберите повторяющийся ночной кошмар, чтобы над ним работать. Выберите тот, которым вы готовы управлять. Не начинайте с самого тяжелого или болезненного ночного кошмара, пока не будете хорошо готовы. Вначале попробуйте тот, который полегче, а затем переходите к сложному”.

### **В. Запишите свой ночной кошмар**

Скажите: “А сейчас запишите свой ночной кошмар в мельчайших подробностях. Включите события из окружения, а также свои мысли, чувства и предположения о себе в ходе сна”.

**Примечание для тренеров.** Шаг записи ночного кошмара может быть пропущен теми, у кого ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) и для кого ночной кошмар сам по себе уже травматичен. Ключевое событие в этом протоколе — выработать чувство мастерства, а не попасть под воздействие ночного кошмара.

### **Г. Выберите измененный исход ночного кошмара**

Продолжайте: “Далее выберите способ изменить исход ночного кошмара. Это может быть любое изменение перед тем, как произойдет что-то травматическое или плохое. Это может быть все, что вы хотите, лишь бы оно предотвратило плохой исход обычного кошмара. Некоторые люди верят в то, что чем более необычно изменение (например, пистолет превращается в банан), тем лучше работает протокол”. Объясните, что исход может включать и привнесение новой информации. Например, ветеран войны, который переживает стыд за свое поведение в бою и считает, что подвел своих солдат, во сне может победить и увидеть большую группу людей, чьи жизни он спас. Женщина, которую изнасиловали и которая чувствует бессилие из-за того, что не сопротивлялась, может вообразить, как ее руки и ноги наливаются силой и как она рассказывает о произошедшем, выступая перед аудиторией, а зал стоя ей аплодирует.

**Примечание для тренеров.** Важно работать с участниками, чтобы убедиться в том, что каждый новый исход приносит желаемый эффект, т.е. помогает почувствовать себя хорошо и остаться в своих глазах компетентным.

#### **Д. Запишите весь ночной кошмар с изменениями**

Идите дальше: “Теперь запишите ночной кошмар с измененным исходом и любыми другими изменениями, которые вы привнесли”.

#### **Е. Репетируйте и релаксируйте каждый вечер**

Скажите: “Репетируйте полностью измененный сон путем его визуализации каждый вечер *перед* практикой релаксации. Релаксация должна быть чем-то эффективным; каждый человек должен использовать свою стратегию”.

**Примечание для тренеров.** Предложите практику осознанности или парной мышечной релаксации, как описано в форме *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал бб: парная мышечная релаксация*.

#### **Ж. Репетируйте и расслабляйтесь в течение дня**

Сделайте заключение: “Репетируйте новый сон, сопровождая его релаксацией, так часто, как можете, в течение дня. Ключевая идея здесь — помнить, что изменение ночного кошмара требует практики, практики и еще раз практики. Но в целом результаты будут видны в течение нескольких недель”.

**Примечание для тренеров.** Основная идея здесь — следовать протоколу, как описано, и добавлять в свой сон исход, который позволит человеку проснуться умиротворенным. Другими словами, целью является добавить финал, в котором человек действует так, словно может решить проблему или обеспечить позитивный исход для других. Если вы используете эту стратегию, важно обсудить с каждым из участников, какое позитивное событие в качестве результата его поведения принесет чувство умиротворения.



## **XIX. Протокол гигиены сна (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 206)**

**Важно.** Нормальный ежедневный сон необходим как для умственного, так и для психического здоровья. Трудности со сном часто можно решить при помощи ряда навевающих сон стратегий.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 206: протокол гигиены сна (дополнительно).** Этот дополнительный раздаточный материал вместе с *Рабочим листом 146* (см. ниже) можно использовать, если участники испытывают конкретные трудности со сном.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 146: практика гигиены сна (дополнительно).** Если вы используете *Раздаточный материал 206*, просмотрите эту форму вместе с участниками.

✓ **Данные исследований.** Существует большое количество исследований, показывающих, что качество и количество сна тесно связаны с физическим и психическим здоровьем [126]. Продолжительность сна также имеет отношение к долголетию: слишком короткий и слишком долгий сон связаны с низкой продолжительностью жизни [127].

В прошлом десятилетии получили широкое распространение данные о влиянии качества сна на аффективные расстройства. Для подростков и взрослых с аффективными расстройствами проблемы со сном означают следующее:

- факторы риска эпизодов аффективного расстройства;
- повышение риска рецидивов;
- неблагоприятное воздействие на регуляцию эмоций;
- неблагоприятное влияние на когнитивное функционирование;
- риск для физического здоровья;
- склонность к зависимости от психоактивных веществ и суициду.

Расстройство сна сейчас рассматривается как важный, но скрытый механизм, вызывающий и поддерживающий аффективные расстройства [128]. Поскольку биология, лежащая в основе сна и циркадного ритма, является открытой системой, испытывающей на себе влияние окружающей среды, существует несколько мощных, простых и недорогих способов лечения расстройства сна.

Рекомендации по гигиене хорошего сна содержатся в последующем протоколе и по большей части носят самый общий характер.

Шаги 1–6 этого протокола направлены на повышение вероятности покоя/сна.

✓ **1. Выработайте четкий график сна и придерживайтесь его даже в выходные дни**

Поясните участникам: “Когда дело идет ко сну, ритуал — это все. Ежедневно ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время. Организуйте

один и тот же ритуал каждый вечер, когда отправляетесь ко сну. Избегайте дневного сна дольше 10 минут. Смысл здесь заключается в том, чтобы сделать дневное время побуждающим событием для ночного сна”.

## **2. В течение дня не пользуйтесь кроватью**

Скажите: “Не используйте свою кровать для таких действий, как просмотр телевизора, разговоры по телефону или чтение, в течение дня. Это скорее поможет вам ассоциировать кровать со сном”.

## **3. Избегайте определенных действий перед сном**

Продолжайте: “Не употребляйте кофеин, никотин, алкоголь и тяжелую пищу поздно вечером, а также не делайте физические упражнения за 3–4 часа до того, как лечь в кровать. Не смотрите телевизионные передачи, которые возбуждают эмоции (например, если это ночь подсчета голосов после выборов, а ваш кандидат проигрывает)”.

## **4. Подготовьте комнату ко сну**

Продолжайте: “Выключите свет, пусть в комнате будет тихо и относительно прохладно, когда вы готовитесь ко сну. Используйте электрическое одеяло, если вам холодно; высуньте ноги из-под одеяла или направьте вентилятор прямо на вашу кровать, если жарко; используйте повязку для глаз и беруши и включите, если необходимо, электрический прибор «белого шума”.

## **5. Дайте себе от получаса до часа, чтобы заснуть**

Скажите: “Дайте себе от 30 до 60 минут, чтобы заснуть. Если это не работает, оцените, спокойны ли вы, и, если возбуждены и продолжаете мучиться размышлениями, выполняйте следующие шаги, начиная с шага 6”.

## **6. Не катастрофизируйте бессонницу**

Объясните: “Если вы сделаете из бессонницы катастрофу, то, вероятно, будете продолжать бодрствовать. Беспокойство из-за отсутствия сна — один из основных факторов, поддерживающих бессонницу [129]. Если сон полностью ускользнул от вас, оставайтесь в кровати, напоминая себе, как вам хорошо лежать мечтать и отдыхать. Не решайте прекратить попытки заснуть этой ночью, превратив ее в день”.

Шаги 7–9 предназначены для тех, кто остается спокойным, но окончательно проснулся.

### **7. Встаньте с кровати и займитесь чем-то спокойным**

Скажите: “Пойдите в другую комнату и почитайте книгу или займитесь чем-то спокойным, что не возбudit вас”.

### **8. Послушайте общественное радио**

“С закрытыми глазами послушайте общественное радио (любое, которое вам нравится), включив тихий звук. Общественное радио — это хорошее решение, потому что там небольшие колебания тональности и силы звука”. (Не слушайте новости, которые могут вас взволновать.)

### **9. Слегка перекусите**

“Съешьте что-нибудь легкое, состоящее из сложных углеводов [130] (например, яблоко)”.

Шаги 10–15 предназначены для тех, кто тревожится или руминирует.

### **✓ 10. Используйте навыки ТРУД**

Скажите: “Обрызгайте лицо холодной водой или опустите его в таз с холодной водой, или приложите ледяные компрессы на глаза и верхнюю часть лица (это понизит возбуждение на короткое время). Затем сразу вернитесь в постель. Чтобы остановить руминацию, практикуйте управляемое дыхание, как только снова ляжете в кровать. Помните, что стоит посоветоваться с врачом, прежде чем применять холодную воду (см. *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал ба: пошаговое применение холодной воды*)”.

### **✓ 11. Попробуйте практику медитации 9–0**

“Попробуйте практику медитации 9–0, чтобы слегка загрузить свою память и тем самым воспрепятствовать беспокойству. Вдохните глубоко и выдохните медленно, произнеся про себя число 9. На следующем вдохе-выдохе произнесите 8, затем — 7 и так далее, пока не дойдете до 0. Затем начните снова, но не с 9, а с 8; следующий цикл — с 7, и так далее, пока не дойдете до 0. Затем начните с 6, и так далее до 0; затем начните с 5, затем — с 4 и так далее, пока не пройдете весь путь вниз до 1. Продолжайте эту практику до тех пор, пока не заснете. Существуют и другие подобные стратегии, например считать до 10 по меньшей мере 10 раз, вначале делая паузу после счета 1, в следующий раз — после счета 2, затем — после 3, 4 и так до 10. Затем, если вы не уснули, начните сначала”.

**12. Сосредоточьтесь на телесных ощущениях**

“Сосредоточьтесь на телесных ощущениях, если обнаружите, что вы руминируете” [38, 131].

**13. Почитайте захватывающий роман**


“Почитайте захватывающий роман в течение нескольких минут, пока не почувствуете, что устали. Затем прекратите чтение, закройте глаза и попробуйте мысленно продолжить сюжет”.


**14. Переубедите себя**

“Напомните себе, что все, что кажется очень большой проблемой в середине ночи, утром представляется чем-то не стоящим беспокойства. В середине ночи вспомните это время и скажите себе: «Это всего лишь полуночные мысли, и утром я буду думать и чувствовать себя по-другому»”.

**15. Если руминация не прекращается**

“Если руминация не прекращается, следуйте такой рекомендации: если это решаемо, решите это. Если это нерешаемо, углубляйтесь в свое беспокойство, пока не дойдете до «катастрофы» — самого худшего исхода, который только можно себе представить, — а затем представьте, как справляетесь со сложной эмоциональной ситуацией заблаговременно [132]” (см. *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 19: вырабатывать мастерство и справляться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно*).

 **Предмет обсуждения.** Обсудите с участниками, как использование этих стратегий борьбы с руминацией может помочь в другое время суток — не только тогда, когда они пытаются заснуть.

✓  **Предмет обсуждения.** Выясните у участников, с какими трудностями они сталкиваются во время засыпания и какие из использованных ими стратегий оказались полезными. Обсудите пользу медицинских рекомендаций для сна и подчеркните, что по-настоящему хорошая практика гигиены сна может быть полезна в долгосрочной перспективе. Не колеблясь, делитесь стратегиями засыпания, которые вам помогли.

## XX. Обзор управления непереносимыми эмоциями (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 21)

**Важно.** Интенсивность отрицательных эмоций может быть настолько высокой, что для управления ими требуются специальные навыки.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 21: обзор управления непереносимыми эмоциями.** Этот раздаточный материал представляет собой обзор, который должен сориентировать участников в том, что следует дальше. Просмотрите его быстро. Также его можно пропустить и написать информацию на доске.

### ✓ **А. Осознанность к текущим эмоциям**

Скажите участникам: “Подавление эмоций увеличивает страдания. Осознанность к переживаемым эмоциям — это дорога к эмоциональной свободе”.

### ✓ **Б. Управление экстремально сильными эмоциями**

Скажите: “Иногда эмоциональное возбуждение настолько высоко, что вы не можете применить никакие навыки, особенно если навыки сложные или требуют обдумывания. Это точка срыва навыков. Здесь нужны навыки переживания кризиса, которые описаны в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6-9а*”.

### ✓ **В. Поиск и устранение препятствий в регуляции эмоций**

Напомните участникам: “Навыки поиска и устранения препятствий в регуляции эмоций помогут вам выяснить, почему тот или иной навык не работает. Когда вы обучаетесь множеству новых навыков, легко упустить что-то из них или то, как их практиковать”.

### ✓ **Г. Просмотр навыков**

Подчеркните, что также может быть полезно просмотреть навыки управления эмоциями. Модель эмоций в виде схемы блоков (см. раздел V этой главы и форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5 и 25*) упорядочивает навыки в последовательности, которую легче понять и запомнить.

## XXI. Осознанность к текущим эмоциям (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22)

**Важно.** Подавление эмоций увеличивает страдание. Осознанность к текущим эмоциям — путь к эмоциональной свободе. Для продвинутых групп или участников, которые способны переживать свои эмоции без стресса, осознанность к текущим эмоциям можно перенести в начало тренинга и обучать этому материалу до формы *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: способы описания эмоций*.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 22: осознанность к текущим эмоциям; как снизить эмоциональные страдания.** Не пытайтесь пропустить этот раздаточный материал или спешить с ним. Осознанность к текущим эмоциям — это крайне важный навык, который служит фундаментом для большинства, если не для всех, навыков ДПТ. Избегание эмоций мешает использованию почти каждого навыка этого модуля.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 15: осознанность к текущим эмоциям.** Эта форма предлагает участникам отметить, какие навыки они применяли, практикуя осознанность к эмоциям. Это может быть очень полезно, потому что участники часто забывают, когда именно практиковать тот или иной навык. Если необходимо, напомните участникам, как оценивать интенсивность эмоций (0 — отсутствие эмоций; 100 — максимальная интенсивность). Место рядом с “до” и “после” предназначено для оценки интенсивности эмоций до и после практики осознанности к текущим эмоциям. Если участники испытывают трудности с определением текущих эмоций, посоветуйте им пересмотреть форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6* или заполнить форму *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 4, 4а* или *5*. *Рабочий лист 15* заканчивается графой для комментариев и описания переживаний во время практики.

### ✓ А. Что такое осознанность к текущим эмоциям

Осознавать текущие эмоции — это значит уметь наблюдать, описывать и “отпускать” эмоции, не пытаясь их оценивать, подавлять, блокировать или избегать.

### ✓ Б. Почему необходимо осознавать текущие эмоции

#### 1. Понять, что эмоции не настолько катастрофичны

Скажите участникам: “Будьте открытыми к эмоциям, но не обязательно действуйте в соответствии с ними, и вы обнаружите, что эмоции не настолько катастрофичны. Тогда вы перестанете их так сильно бояться. Как только вы станете их меньше бояться, страх, паника и гнев, которые вы испытываете в ответ на свои эмоции, исчезнут. Наблюдение за эмоциями работает по такому же принципу, как экспозиция в терапии фобии и паники”.

✓ **2. Найти путь к свободе от эмоций**

Скажите: “Практикуя осознанность к текущим эмоциям, вы постепенно будете чувствовать себя все более и более свободными и все менее и менее управляемыми своими эмоциями. Отпустить контроль над эмоциями — это дорога к свободе. Многие люди считают, что должны все время контролировать свои эмоции. Считая также, что вами легко могут управлять ваши собственные убеждения об эмоциях, вы можете утратить свою свободу жить и чувствовать то, что ощущаете. Некоторые люди убеждены в том, что просто не вынесут своих болезненных эмоций — провалятся в бездну или умрут, если не будут их контролировать. Это путь к потере свободы. Мудрость и свобода состоят в способности позволить естественному потоку эмоций приходить и уходить; в том, чтобы переживать эмоции, но не позволять им собой управлять. Попытки помешать эмоциям или подавить их создают зависимость от собственных эмоций”.

✓ **3. Снизить выраженность страданий**

Объясните участникам, что принятие болезненных эмоций снимает страдания, оставляя только боль. Иногда такое принятие снижает даже боль. Напротив, борьба с эмоциями гарантирует, что они останутся [13]. Это выглядит как повторение навыков осознанности (см. главу 7 настоящего руководства) и стрессоустойчивости (см. главу 10), но эти моменты крайне важно понять.

**4. Принять болезненные эмоции как часть человеческого существования**

Для отрицательных эмоций существуют веские причины. Даже полностью изменив свою жизнь, люди, скорее всего, не смогли бы избавиться от большинства из них; негативные эмоции всегда будут частью нашей жизни. Поэтому умение состоит в том, чтобы найти новый способ относиться к отрицательным эмоциям так, чтобы они не вызвали столь много страданий. Этот способ заключается в принятии.

**Предмет обсуждения.** Научиться отпускать эмоции крайне сложно. Для этого нужно много практиковаться. Обсудите роль принятия эмоциональных страданий. Как правило, вы ожидаете этого от участников. Установите обратную связь.

✓ **В. Как снизить эмоциональное страдание**

✓ **1. Наблюдайте за своими эмоциями**

Скажите участникам: “Начните просто наблюдать за своими эмоциями. Признайте их присутствие. Сделайте шаг назад. Отцепитесь от эмоций”.

✓ **а) Переживайте эмоции как волны**

Скажите: “Попробуйте переживать свои эмоции как набегающие и откатывающиеся волны. Вообразите, что вы на пляже, а эмоции, как морские волны, подступают и отступают. Погрузите пальцы ног в песок и позвольте эмоциям появляться и исчезать”.

✓ **б) Вообразите серфинг на волнах**

Продолжайте: “Представьте себе сейчас, что вы катаетесь на доске по волнам своих эмоций. Постарайтесь удерживать равновесие и просто держаться на волнах”.

Объясните, что серфинг эмоций очень похож на серфинг желаний в лечении зависимостей от психоактивных веществ [133]. Серфинг желаний и серфинг эмоций — похожие, если не идентичные, навыки. Серфинг эмоций может быть крайне полезен, когда нужно подавить действие, связанное с эмоцией.

✓ **в) Постарайтесь не блокировать и не подавлять эмоции**

Продолжайте: “Откройте себя потоку эмоций. Не пытайтесь избавиться от эмоций. Не отталкивайте их. Не оценивайте и не отвергайте их”.

**г) Будьте готовы переживать эмоции**

Попытка построить стену, чтобы защититься от эмоций, всегда заканчивается тем, что эмоции проникают внутрь. Это похоже на попытку не дать морским волнам разбиться о берег, построив на их пути стену из песка. Они неизбежно просочатся через нее и оставят по ту сторону лужу, потому что не смогут быстро вернуться обратно в море.

✓ **Данные исследований.** Все больше и больше исследований говорят о том, что попытки блокировать или подавлять эмоции только усугубляют ситуацию [97, 134]. На самом деле избегание эмоциональных переживаний становится причиной многих тревожных расстройств. Поэтому важно практиковать устойчивость к эмоциональным переживаниям, не пытаясь как подавлять их, так и избегать, оказываясь в порочном круге беспокойства.



**д) Не пытайтесь удержать эмоции**

Скажите: “Не цепляйтесь за эмоции. Не повторяйте их. Не держитесь за них. Не усиливайте их”.

**2. Практикуйте осознанность к телесным ощущениям**

Скажите участникам: “Уделяйте внимание своим физическим ощущениям. Это поможет сосредоточиться исключительно на физической составляющей эмоции”.

- Определите область в теле, где вы чувствуете эмоциональное переживание.
- Переживайте чувство так полно, как только можете.
- Понаблюдайте за тем, сколько времени потребуется эмоции, чтобы утихнуть, или сколько времени потребуется переживанию, чтобы поменяться. Откройте свой разум для любопытства.

✓ **3. Помните, вы — это не ваша эмоция**

Напомните участникам: “Вы не являетесь вашей эмоцией. Не обязательно действовать в соответствии с эмоцией. Продолжайте наблюдать ее. Также вспомните время, когда вы чувствовали себя по-другому”.

**4. Практикуйте любовь к своим эмоциям**

“Уважайте свои эмоции. Не допускайте мысли о том, что они иррациональны или основаны на ложных ощущениях и искажениях”.

- Перестаньте оценивать свои эмоции.
- Практикуйте готовность проживать эмоции.
- Практикуйте радикальное принятие своих эмоций.

**Примечание для тренеров.** Просмотрите *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11: радикальное принятие и Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 13: готовность*. Если необходимо, объясните значение понятий готовности и радикального принятия тем, у кого проблемы с их пониманием.

Пункт 4, конечно, трудный. “Любовь” в данном контексте означает “принятие”. Идея полюбить и принять свои эмоции не означает их увеличение. Борьба с эмоциями не заставит их уйти. Принятие эмоций позволит человеку что-то сделать с ними.

**Примечание для тренеров.** Поначалу эти общие инструкции по осознанности к текущим эмоциям не кажутся участникам полезными. Напомните им, что вершина осознанности — стать настолько свободными, чтобы не волноваться даже по поводу сильных эмоций. Это требует большой практики. Важно практиковать этот навык с участниками. На протяжении тренинга навыков в этом и другом модулях часто возвращайтесь к осознанности к текущим эмоциям.

Следующая история — это несколько измененный рассказ моего учителя дзен, который, в свою очередь, прочитал ее в книге другого духовного наставника, Энтони де Мелло [135]. История очень помогает в обучении концепции любви к своим эмоциям.

✓ **История.** Человек купил новый дом и решил обустроить перед ним красивую лужайку. Он работал над ней каждый день, делая все, что советовали книги по садоводству. Самой большой проблемой, с которой он столкнулся, было то, что в тех местах лужайки, где он не хотел, появлялись одуванчики. Обнаружив одуванчики в первый раз, человек их вырвал. Но они выросли снова. Человек пошел в местный садоводческий магазин и купил гербициды. Это помогло на некоторое время, но после летнего дождя одуванчики появились опять. Он работал все лето, вырывая и уничтожая одуванчики. Пришло следующее лето, человек подумал, что, раз одуванчиков не было зимой, они больше не вырастут. Но внезапно одуванчики появились снова. В этот раз человек решил, что проблема кроется в типе почвы. Тогда он потратил целое состояние и постелил новый дерн. Это помогло на короткое время, и человек был очень счастлив. Но как только он начал расслабляться, одуванчики вылезли опять. Его друг сказал, что это происходит, потому что на лужайках соседей растут одуванчики. Тогда человек развернул кампанию за то, чтобы его соседи вывели у себя одуванчики. На третий год он был совершенно вне себя. У него по-прежнему росли одуванчики. Поэтому, перепробовав советы всех местных специалистов и прочитав все садоводческие книги, он решил обратиться за советом в Национальный департамент сельского хозяйства США и написал письмо. Человек был уверен, что государство поможет. После нескольких месяцев ожидания он получил ответ. Он был так рад! Наконец, помогло! Когда человек разорвал конверт, он прочитал: “Дорогой сэр! Мы посоветовались насчет вашей проблемы, опросив всех наших экспертов. После тщательного изучения мы пришли к выводу, что можем дать вам хороший совет. Сэр, наш совет заключается в том, чтобы вы научились любить эти одуванчики”.

Эту историю можно рассказывать столько, сколько необходимо. Идея состоит в том, чтобы дойти до точки, когда клиенты не начнут вам вторить: “Я знаю, это одуванчики”.

**Предмет обсуждения.** Пусть участники поделятся случаями, когда радикальное принятие эмоций уменьшило страдания. Поделитесь личным опытом. Обсудите идею “любви” к своим эмоциям.

**Практическое упражнение.** Поставьте на несколько минут эмоциональную музыку. Это может быть джазовая композиция (например, трек 1 из альбома Джона Колтрына “Медитация”) или другая эмоциональная музыка (например, “Кармина Бурана” Карла Орффа, Десятая симфония Дмитрия Шостаковича или “Струнное адажио” Самюэля Барбера). Посоветуйте участникам практиковать осознанность к текущим эмоциям во время прослушивания. Выявите реакции.

**Практическое упражнение.** Иногда бывает очень сложно добиться от участников эмоциональных реакций, когда вы хотите практиковать осознанность к текущим эмоциям. Это требует практики! Будьте креативны и попробуйте упражнения, которые могут вызвать некоторого рода эмоции. Например, постройте участников в круг, и пусть каждый из них споет по одной строчке из песни. Время от времени перебивайте участников и перенаправляйте их внимание на собственное тело, попросите участников стараться не оценивать себя и не думать о том, что петь дальше. Или попросите всех закричать очень громко и одновременно на 10–20 секунд. Попросите участников обратить особое внимание на их эмоциональные реакции во время выполнения этих упражнений.

✓ **Практическое упражнение.** Просмотрите с участниками форму *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 15* и попросите их отметить способы, которыми они готовы практиковать осознанность к текущим эмоциям. Обсудите.

## XXII. Управление чрезмерно сильными эмоциями

### (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 23)

**Важно.** Важно знать свою точку срыва навыков. Она сигнализирует о необходимости, в первую очередь, применить навыки переживания кризиса (см. главу 10 и форму *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6–9а*), а затем снова вернуться к навыкам эмоциональной регуляции.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 23: управление чрезмерно сильными эмоциями.** Этот раздаточный материал учит участников, как определить свою точку срыва навыков. Навыки переживания кризиса перечислены в этом раздаточном материале, а их краткое описание вы можете взять из методических рекомендаций ниже. У вас может быть искушение прекратить обучение навыкам эмоциональной регуляции и сразу перейти к навыкам переживания кризиса. Не делайте этого! Просто вспомните этот набор навыков и помогите участникам понять, когда им начинать с применения навыков эмоциональной регуляции, а когда — с навыков переживания кризиса.

**Рабочий лист.** Он не нужен. Если необходимо, ссылайтесь на соответствующие рабочие листы по стрессоустойчивости.

### ✓ А. Что такое точка срыва навыков

Скажите участникам: “Вы находитесь в точке срыва навыков, когда ваш эмоциональный стресс очень высок, настолько высок, что вы становитесь перегруженными эмоциями”.

- Вы полностью захвачены эмоциональным разумом. Вы не можете сосредоточиться ни на чем, кроме самой эмоции.
- Вы эмоционально потрясены.
- Ваш разум застопорился. Ваш мозг перестал обрабатывать информацию.
- Вы не можете решить проблему или применить сложные навыки.

Продолжайте: “Очень важно узнать, в какой точке эмоциональный стресс помешал вам справиться с ситуацией и решить проблему. В эти моменты кризиса необходимы специальные навыки”.

### ✓ Б. Определите свою личную точку срыва навыков

Продолжайте: “Когда вы не в кризисной ситуации, вспомните, когда вы ранее испытывали чрезмерные эмоции, и подумайте, какой эмоциональный дистресс вы переживали, когда буквально бились о стену и попросту не могли применить навыки регуляции эмоций. Это и есть ваша точка срыва навыков”.

#### 1. Насколько сильным был дистресс

“Какой уровень дистресса вы переживали, когда не могли сосредоточиться на чем-либо, кроме эмоций, не могли решить проблему или применить любой другой сложный навык? Вспомните”.

#### ✓ 2. Проверьте факты

“Проверьте факты. Вы действительно «разваливаетесь на части» при таком уровне возбуждения? Проверьте, чтобы быть уверенными: возможно, проблема состоит не в том, что вы не можете применять навыки, а просто вы не хотите делать это, поскольку это кажется слишком трудным. Если вы действительно хотите применять навыки, но не можете понять, как это сделать при таком уровне возбуждения, вы достигли точки срыва навыков”.

**Примечание для тренеров.** Важно отметить, что достижение участниками точки срыва навыков не означает, что сами участники сорвались.

✓ **В. Что делать в точке срыва навыков**

**Примечание для тренеров.** Обычно я не обучаю, что делать в точке срыва навыков во время прохождения модуля эмоциональной регуляции. Вместо этого я говорю участникам, что они получают эти навыки в следующем модуле — стрессоустойчивости. Если вам необходимо обучать им здесь, используйте раздаточные материалы и рабочие листы навыков стрессоустойчивости, указанные ниже.

✓ **1. Примените навыки переживания кризиса**

Скажите участникам: “Первое, что вы должны сделать, когда поняли, что достигли своей точки срыва навыков, — это применить навыки переживания кризиса, описанные в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал б-9а*”.

**а) Навыки ТРУД для изменения состояния тела**

- Температура: измените температуру своего тела, умывшись холодной водой, приняв теплую ванну или сделав ванночку для ног.
- Мышечная релаксация: сосредоточьтесь на своем теле, напрягите, а затем расслабьте мышцы, поочередно каждую группу.
- Физические упражнения: выполните несколько интенсивных мышечных упражнений.
- Дыхание: сделайте дыхание размеренным.

**б) Отвлекитесь от события, вызвавшего эмоцию**

- Перенаправьте свое внимание. Отвлекитесь от того, что вызвало стресс.
- Сосредоточьтесь на чем-то еще — все равно, на чем.
- Полностью выйдите из ситуации.

**в) Самоуспокоение посредством пяти органов чувств**

- Смотрите на что-то приятное (зрение).
- Слушайте успокаивающую музыку или другие приятные звуки (слух).
- Прикасайтесь к чему-то мягкому и гладкому (осязание).
- Вдыхайте что-то приятное (обоняние).
- Съешьте или выпейте что-то вкусное (вкус).

**г) Улучшайте момент, в котором находитесь (навыки ПОПРАВЬте\_Момент)**

- Подключите воображение.
- Откройте смысл.

- Делайте по одному делу за раз.
- Расслабьтесь.
- Активно отправьте себя в короткий отпуск.
- Верьте в себя.
- Помолитесь.

## 2. Вернитесь к осознанности к текущим эмоциям

Продолжайте: “Иногда самая полезная вещь, которую можно сделать даже при самых чрезмерных эмоциях, — это просто ничего с ними не делать. Рано или поздно они все равно уйдут. Это бывает сложно, но это поможет уберечь вас от волнений сейчас”.

## 3. Попробуйте другие навыки регуляции эмоций

Скажите: “Если ничего, похоже, не работает, обратитесь к форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 24: устранение трудностей в регуляции эмоций*”.

## XXIII. Устранение трудностей в регуляции эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 24)

**Важно.** Когда кажется, что один и более навыков регуляции эмоций не работают, важно не бросать работу над ними. Вместо этого участникам надо исправить ошибки в их применении.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 24: устранение трудностей в регуляции эмоций.** Этот раздаточный материал помогает участникам понять, что препятствует их попыткам регулировать сложные и незффективные эмоции. *Рабочий лист 16* предлагает еще больше этой же информации. Этот материал лучше усваивается, если при изучении *Раздаточного материала 24* участники заполняют *Рабочий лист 16*. Если вы ограничены во времени, расскажите содержание этого раздела с помощью *Рабочего листа 16* или раздайте его участникам для заполнения в течение недели, а затем обсудите выполнение домашнего задания на следующей встрече.

**Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 16: возможные трудности в регуляции эмоций.** Для многих эта форма — сама по себе учебник.

### ✓ А. Вопросы для случаев, когда навыки не работают

#### ✓ 1. Спросите себя: стал ли я более биологически уязвимым

Посоветуйте участникам проверить, происходят ли с ними биологические изменения, такие как: физические болезни; менструальный цикл (для женщин); употребление слишком малого или слишком

большого количества пищи; употребление алкоголя, наркотиков или изменяющих настроение препаратов; недостаточный или чрезмерный сон; низкая или чрезмерная физическая активность; биологический дисбаланс, вызванный некоторыми психическими расстройствами (такими, как биполярное расстройство или шизофрения). Если есть подозрения на биологические изменения такого рода, важно вернуться к состоянию равновесия. В случае с некоторыми психическими расстройствами важно принимать психотропные препараты.

✓ **2. Спросите себя: правильно ли я применял свои навыки**

Чтобы ответить на второй вопрос, участникам сначала следует внимательно прочитать инструкции по применению каждого практикуемого навыка. Если это не помогает, следующим шагом должен стать инструктаж у тренера, как применять навыки или как выбирать навыки, которые окажутся наиболее эффективными.

✓ **3. Спросите себя: подкрепляет ли окружающая среда мою повышенную эмоциональность?**

Скажите участникам: “Если вы попробовали все, чтобы изменить свои эмоции, и ничего не сработало, имеет смысл предположить, что ваши эмоции приносят вам какую-то скрытую выгоду. Вы можете не осознавать, что именно подкрепляет ваши эмоции. Выяснить это помогут следующие действия.

- Пересмотрите форму *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3*.
- Заполните форму *Эмоциональная регуляция: рабочие листы 2 и 2в*”.

✓ **4. Спросите себя: уделяю ли я время и прилагаю ли я усилия для регуляции своих эмоций?**

- Подсчитайте “за” и “против” (*Эмоциональная регуляция: рабочий лист 1*).
- Практикуйте навыки радикального принятия и готовности (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 11 и 13*).
- Практикуйте такие навыки осознанности, как участие и эффективность (см. *Осознанность: раздаточный материал 4в и 5в*)

**5. Спросите себя: возможно, я слишком расстроен, чтобы применять сложные навыки?**

Скажите участникам: “Попытка применять сложные навыки, когда вы находитесь в точке срыва навыков, может привести к сильной

фрустрации и в конечном счете к отказу от всех навыков. Тем не менее вы можете так сильно погрузиться в эмоциональный разум, что даже не заметите, что оказались в точке срыва навыков. Секрет состоит в том, чтобы интенсивно тренировать свои наиболее важные навыки, когда вы не пребываете в эмоциональном разуме. Тем не менее иногда бывает, что после того, как вы практиковали навыки, они не помогают. Когда это случается, воспользуйтесь следующими шагами.

- Если проблему можно легко решить прямо сейчас, немедленно приступите к ее решению (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12*).
- Если проблему нельзя решить сейчас и вас это волнует, практикуйте осознанность к текущим эмоциям (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22*). Беспокойство часто представляет собой способ, с помощью которого ваш разум пытается избежать болезненных эмоциональных переживаний [41]. Тем не менее избегание чаще всего не работает (от себя не убежишь!). Может показаться парадоксальным, но, как выяснилось, если вы просто сосредоточитесь на переживании своих чувств, не пытаясь подавить или продлить их, то они начнут постепенно исчезать. Отметьте, сколько времени уходит на то, чтобы сильная эмоция утихла. Обратите внимание на каждое физическое ощущение, которое вы реально испытываете. Сосредоточивайтесь больше на физических ощущениях, чем на эмоциональных мыслях и образах.
- Если интенсивность эмоций очень высока для того, чтобы думать или применять любые навыки, используйте навыки ТРУД или другие навыки переживания кризиса (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 23* и *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6–9а*).

#### ✓ **6. Спросите себя: мешают ли мне мифы об эмоциях?**

Завершите словами: “Может быть, вам мешают мифы об эмоциях? Например, не осуждаете ли вы свои эмоции («мои эмоции глупые»)? Не считаете ли вы, что вы — это и есть ваши эмоции? Если да, заполните форму *Эмоциональная регуляция: рабочий лист 3*. Или просто проверьте факты, оспаривайте мифы и практикуйте безоценочность.



## XXIV. Обзор навыков эмоциональной регуляции (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 25)

**Важно.** Изменение любой части системы эмоций будет влиять на эмоцию. Специальные навыки ДПТ направлены на определенные составляющие эмоций.

**Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 25: обзор навыков эмоциональной регуляции (дополнительно).** Этот дополнительный раздаточный материал предоставляет обзор главных групп навыков ДПТ. Система блоков, из которых он состоит, близка к содержанию в форме *Эмоциональная регуляция 5: модель описания эмоций*. Этот раздаточный материал может быть использован для подведения итогов тому, что было изучено в целом модуле. Он необходим для закрепления, чтобы напомнить участникам их навыки регуляции эмоций (для этой цели его лучше разделить). Его также можно раздать другим медицинским работникам, которые работают с участниками, для понимания того, какие навыки надо применять. Если времени мало, этот раздаточный материал можно пропустить.

**Рабочая тетрадь.** Нет.

Бегло просмотрите модель эмоций из формы *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 25*, напоминая участникам навыки, которым они обучались.

## Список литературы

1. Farchione, T. J., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., Gallagher, M. W., et al. (2012). Unified Protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 43*, 666–678.
2. Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., et al. (2010). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders*. New York: Oxford University Press.
3. Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., Schmalzing, K. B., Kohlenberg, R. J., Addis, M. E., et al. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 658–670.
4. Foa, E. B., Wilson, R. (2001). *Stop obsessing!: How to overcome your obsessions and compulsions*. New York: Bantam Books.
5. Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 808–818.
6. Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1993). Maintaining perceptions of control: Finding perceived control in low-control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 293–304.
7. Misanin, J. R., & Campbell, B. A. (1969). Effects of hunger and thirst on sensitivity and reactivity to shock. *Journal of Comparative and Physiological Psychology, 69*(2), 207–213.

8. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
9. Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255–262.
10. Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
11. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
12. Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
13. Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1251–1263.
14. Lerner, E. A., & Dodge, K. A. (2008). The development of anger and hostile interaction. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 730–741). New York: Guilford Press.
15. Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. R. (2008). Disgust. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions*. (3rd ed., pp. 757–776). New York: Guilford Press.
16. Barr-Zisowitz, C. (2000). Sadness: Is there such a thing? In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 607–622). New York: Guilford Press.
17. Rizvi, S., & Linchan, M. M. (2005). The treatment of maladaptive shame in borderline personality disorder: A pilot study of "opposite action." *Cognitive and Behavioral Practice*, 12, 437–447.
18. Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3, 251–255.
19. Salovey, P., & Rothman, A. (1991). Envy and jealousy: Self and society. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 271–286). New York: Guilford Press.
20. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2000). Love and attachment processes. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 654–662). New York: Guilford Press.
21. Averill, J. R., & More, T. A. (2000). Happiness. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 663–676). New York: Guilford Press.
22. Darwin, C. (1998). *The expression of the emotions in man and animals* (3rd ed., P. Ekman, Ed.). New York: Oxford University Press.
23. Ghazanfar, A. A., & Logothetis, N. K. (2003). Neuroperception: Facial expressions linked to monkey calls. *Nature*, 423, 937–938.
24. Peltola, M. J., Leppanen, J. M., Palokangas, T., & Hietanen, J. K. (2008). Fearful faces modulate looking duration and attention disengagement in 7-month-old infants. *Developmental Science*, 11, 60–68.
25. Mehrabian, A., & Wiener, M. (1967). Decoding of inconsistent communications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6 (1), 109–114.
26. Sweeny, T. D., Grabowecy, M., Suzuki, S., & Paller, K. A. (2009). Long-lasting effects of subliminal affective priming from facial expressions. *Consciousness and Cognition*, 18, 929–938.

27. Monahan, J. L., Murphy, S. T., & Zajonc, R. B. (2000). Subliminal mere exposure: Specific, general, and diffuse effects. *Psychological Science, 11*, 462–466.
28. Sheese, B. E., Voelker, P., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2009). Genetic variation influences on the early development of reactive emotions and their regulation by attention. *Cognitive Neuropsychiatry, 14*, 332–355.
29. Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1986). Affect intensity and reactions to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 803–814.
30. Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59* (2–3, Serial No. 240), 53–72.
31. Kaitz, M., Maytal, H. R., Devor, N., Bergman, L., & Mankuta, D. (2010). Maternal anxiety, mother–infant interactions, and infants' response to challenge. *Infant Behavior and Development, 33*, 136–148.
32. Moore, G. A., Hill-Soderlund, A. L., Propper, C. B., Calkins, S. D., Mills-Koonce, W. R., & Cox, M. J. (2009). Mother–infant vagal regulation in the face-to-face still-face paradigm is moderated by maternal sensitivity. *Child Development, 80*, 209–223.
33. Moore, G. A. (2010). Parent conflict predicts infants' vagal regulation in social interaction. *Development and Psychopathology, 22*, 23–33.
34. Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 774–789.
35. Goldberg, L. S., & Grandey, A. A. (2007). Display rules versus display autonomy: Emotion regulation, emotional exhaustion, and task performance in a call center simulation. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 301–318.
36. Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 176–190.
37. Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 504–511.
38. Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy, 28*, 153–158.
39. Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 339–349.
40. Borkovec, T. D., & Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy, 28*, 69–73.
41. Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. In G. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment* (pp. 5–33). New York: Wiley.
42. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
43. Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*, 175–190.

44. Lemke, M. R., Fischer, C. J., Wendorff, T., Fritzer, G., Rupp, Z., & Tetzlaff, S. (2005). Modulation of involuntary and voluntary behavior following emotional stimuli in healthy subjects. *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 29, 69–76.
45. Dimberg, U., & Thunberg, M. (1998). Rapid facial reactions to emotional facial expressions. *Scandinavian Journal of Psychology*, 39, 39–45.
46. Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review*, 97, 315–331.
47. Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126, 890–909.
48. Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196–1214.
49. Linden, D. E. J. (2006). How psychotherapy changes the brain: The contribution of functional neuroimaging. *Molecular Psychiatry*, 11, 528–538.
50. Brody, A. L., Saxena, S., Stoessel, P., Gillies, L. A., Fairbanks, L. A., Alborzian, S., et al. (2001). Regional brain metabolic changes in patients with major depression treated with either paroxetine or interpersonal therapy: Preliminary findings. *Archives of General Psychiatry*, 58, 631–640.
51. Amini, F., Lewis, T., Lannon, R., Louie, A., Baumbacher, G., McGuinness, T., et al. (1996). Affect, attachment, memory: Contributions toward psychobiologic integration. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 59, 213–239.
52. Liggan, D. Y., & Kay, J. (1999). Some neurobiological aspects of psychotherapy: A review. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 8, 103–114.
53. Post, R. M., & Weiss, S. R. B. (1997). Emergent properties of neural systems: How focal molecular neurobiological alterations can affect behavior. *Development and Psychopathology*, 9, 907–929.
54. Shin, L. M., & Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 35, 169–191.
55. Schober, J. M., & Pfaff, D. (2007). The neurophysiology of sexual arousal. *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*, 21, 445–461.
56. Panksepp, J. (2000). Emotion as a natural kind within the brain. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 137–155). New York: Guilford Press.
57. Davidson, R. J., Kalin, N. H., & Shelton, S. E. (1993). Lateralized response to diazepam predicts temperamental style in rhesus monkeys. *Behavioral Neuroscience*, 107, 1106–1110.
58. Davidson, R. J. (1998). Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression: Conceptual and methodological conundrums. *Psychophysiology*, 35, 607–614.
59. Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: A possible prelude to violence. *Science*, 289, 591–594.
60. Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196–1214.
61. Henriques, J. B., & Davidson, R. J. (1991). Left frontal hypoactivation in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 535–545.

62. Tucker, D. M., & Williamson, P. A. (1984). Asymmetric neural control systems in human self-regulation. *Psychological Review*, 91(2), 185-215.
63. Oatley, K. J. J. M. (1992). Human emotions: Function and dysfunction. *Annual Review of Psychology*, 43, 55-85.
64. Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384-392.
65. Ekman, P. (1994). All emotions are basic. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 15-19). New York: Oxford University Press.
66. Diamond, R., & Carey, S. (1977). Developmental changes in representation of faces. *Journal of Experimental Child Psychology*, 23, 1-22.
67. Nelson, C. A. (1987). The recognition of facial expressions in the first 2 years of life: Mechanisms of development. *Child Development*, 58, 889-909.
68. Montague, D. P. F., & Walker-Andrews, A. S. (2001). Peekaboo: A new look at infants' perception of emotion expressions. *Developmental Psychology*, 37, 826-838.
69. Cohn, J. F., & Tronick, E. Z. (1983). Three-month old infants' reaction to simulated maternal depression. *Child Development*, 54, 185-193.
70. Lamb, M. E., Morrison, D. C., & Malkin, C. M. (2007). The development of infant social expectations in face-to-face interaction: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 33, 241-254.
71. Fogel, A. (1993). *Developing through relationships: Origins of communication, self, and culture*. Chicago: University of Chicago Press.
72. Matsumoto, D. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 55-74.
73. Lively, K. J., & Powell, B. (2006). Emotional expression at work and at home: Domain, status, or individual characteristics? *Social Psychology Quarterly*, 69, 17-38.
74. Buck, R. (1980). Nonverbal behavior and the theory of emotion: The facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 811-824.
75. Soussignan, R. (2002). Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2, 52-74.
76. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18, 421-428.
77. Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (2004). Emotion cognition in children and adolescents: Introduction to the special issue. *Journal of Experimental Child Psychology*, 89, 271-275.
78. Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561-576.
79. Williams, J. B. W., Stiles, W. B., & Shapiro, D. A. (2007). Cognitive mechanisms in the avoidance of painful and dangerous thoughts: Elaborating the assimilation model. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 285-306.
80. Philippot, P., Baeyens, C., Douilliez, C., & Francart, B. (2004). Cognitive regulation of emotion: Application to clinical disorders. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 71-100). Mahwah, NJ: Erlbaum.
81. Roseman, I. J. (2001). A model of appraisal in the emotion system: Integrating theory, research, and applications. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.),

- Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 68–91). New York: Oxford University Press.
82. Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
  83. Siemer, M., Mauss, I., & Gross, J. J. (2007). Same situation — different emotions: How appraisals shape our emotions. *Emotion*, 7, 592–600.
  84. Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., & Griffith, A. T. (2012). Misery loves company: Mood-congruent emotional responding to music. *Emotion*, 11, 1068–1072.
  85. White, L. K., Suway, J. G., Pine, D. S., Bar-Haim, Y., & Fox, N. A. (2011). Cascading effects: The influence of attention bias to threat on the interpretation of ambiguous information. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 244–251.
  86. Forgas, J. P., & Vargas, P. T. (2000). The effects of moon on social judgment and reasoning. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 350–368). New York: Guilford Press.
  87. Barlow, D. H. (Ed.). (2014). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (5th ed.). New York: Guilford Press.
  88. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
  89. Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment*. New York: Oxford University Press.
  90. Lackner, J. M., & Quigley, B. M. (2005). Pain catastrophizing mediates the relationship between worry and pain suffering in patients with irritable bowel syndrome. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 943–957.
  91. Riddle, D. L., Wade, J. B., Jiranek, W. A., & Kong, X. (2010). Preoperative pain catastrophizing predicts pain outcome after knee arthroplasty. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 468, 798–806.
  92. Vlaeyen, J. W., Timmermans, C., Rodriguez, L. M., Crombez, G., van Horne, W., Ayers, G. M., et al. (2004). Catastrophic thinking about pain increases discomfort during internal atrial cardioversion. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 139–144.
  93. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133, 46–64.
  94. Cuijpers, P., Van Straten, A., & Warmerdam, L. (2007). Behavioral activation treatments for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 318–326.
  95. Antony, M. M., & Stein, M. B. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of anxiety and related disorders* (Oxford library of psychology). New York: Oxford University Press.
  96. Kassirer, H., & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Atascadero, CA: Impact.
  97. American Psychiatric Association. (2013, May). *Social anxiety disorder fact sheet*. Washington, DC: Author. Взято из [www.dsm5.org/Documents/Social Anxiety Disorder Fact Sheet.pdf](http://www.dsm5.org/Documents/Social-Anxiety-Disorder-Fact-Sheet.pdf).
  98. Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
  99. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.

100. Moreland, R. L., & Beach, S. R. (1992). Exposure effects in the classroom: The development of affinity among students. *Journal of Experimental Social Psychology, 28*, 255–276.
101. Norton, M. I., Frost, J. H., & Ariely, D. (2007). Less is more: The lure of ambiguity, or why familiarity breeds contempt. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 97–105.
102. D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention* (2nd ed.). New York: Springer.
103. Paulus, P. B., & Brown, V. R. (2007). Toward more creative and innovative group idea generation: A cognitive–social–motivational perspective of brainstorming. *Social and Personality Psychology Compass, 1*, 248–265.
104. Porter, S., Spencer, L., & Birt, A. (2003). Blinded by emotions?: Effect of the emotionality of a scene on susceptibility to false memories. *Canadian Journal of Behavioural Science, 35*, 165–175.
105. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
106. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*, 647–654.
107. Polivy, J. (1996). Psychological consequences of food restriction. *Journal of the American Dietetic Association, 96*, 589–592.
108. Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172–175.
109. Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening?: An extension of the fear of fear construct. *Behaviour Research and Therapy, 35*, 239–248.
110. Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science, 16*, 846–851.
111. Davidov, E., Schmidt, P., & Schwartz, S. H. (2008). Bringing values back in: The adequacy of the European Social Survey to Measure Values in 20 countries. *Public Opinion Quarterly, 72*, 420–445.
112. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 80–83.
113. Dobson, K. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*, 414–419.
114. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191–215.
115. Christensen, K., Stephens, M., & Townsend, A. (1998). Mastery in women’s multiple roles and wellbeing: Adult daughters providing care to impaired parents. *Health Psychology, 17*, 163–171.
116. Atienza, F. L., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. L. (1998). Video modeling and imagining training on performance of tennis service of 9- to 12-year-old children. *Perceptual and Motor Skills, 87*, 519–529.
117. Kazdin, A. E., & Mascitelli, S. (1982). Covert and overt rehearsal and homework practice in developing assertiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*, 250–258.

118. Jeannerod, M., & Frak, V. (1999). Mental imaging of motor activity in humans. *Current Opinion in Neurobiology*, 9, 735–739.
119. Hilbert, A., & Tuschen-Caffier, B. (2007). Maintenance of binge eating through negative mood: A naturalistic comparison of binge eating disorder and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 521–530.
120. Stritzke, W. G. K., Patrick, C. J., & Lang, A. R. (1995). Alcohol and human emotion: A multidimensional analysis incorporating startle-probe methodology. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 114–122.
121. Yoo, S. S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep: A prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17, R877–R878.
122. Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33–61.
123. Krakow, B., Hollifield, M., Johnston, L., Kloss, M. S. R., Warner, T. D., Tandberg, D., et al. (2001). Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder. *Journal of the American Medical Association*, 286, 537–545.
124. Nappi, C. M., Drummond, S. P. A., Thorp, S. R., & McQuaid, J. R. (2010). Effectiveness of imagery rehearsal therapy for the treatment of combat-related nightmares in veterans. *Behavior Therapy*, 41, 237–244.
125. Moore, B. A., & Krakow, B. (2007). Imagery rehearsal therapy for acute posttraumatic nightmares among combat soldiers in Iraq. *American Journal of Psychiatry*, 164, 683–684.
126. Moore, P. J., Adler, N. E., Williams, D. R., & Jackson, J. S. (2002). Socioeconomic status and health: The role of sleep. *Psychosomatic Medicine*, 64, 337–344.
127. Hublin, C., Partinen, M., Koskenvuo, M., & Kaprio, J. (2007). Sleep and mortality: A population-based 22-year follow-up study. *Sleep*, 30, 1245–1253.
128. Harvey, A. G. (2011). Sleep and circadian functioning: Critical mechanisms in the mood disorders? *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 297–319.
129. Harvey, A. G., & Greenall, E. (2003). Catastrophic worry in primary insomnia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 11–23.
130. Afaghi, A., O'Connor, H., & Chow, C. M. (2007). High-glycemic-index carbohydrate meals shorten sleep onset. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85, 426–430.
131. Borkovec, T. D., & Boudewyns, P. A. (1992). The treatment of initial insomnia. In J. M. G. Williams (Ed.), *The psychological treatment of depression: A guide to the theory and practice of cognitive behavior therapy* (2nd ed., pp. 138–142). London: Routledge.
132. Borkovec, T. D., & Ruscio, A. M. (2001). Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 37–45.
133. Marlatt, G. A., Larimer, M. E., & Witkiewitz, K. (Eds.). (2012). *Harm reduction: Pragmatic strategies for managing high-risk behaviors* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
134. Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.
135. De Mello, A. (1984). *The song of the bird*. New York: Image Books.





## НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

### Цели модуля

Большинство подходов к терапии психических заболеваний направлены на изменение событий и обстоятельств, которые вызывают стресс. В этих подходах мало уделяется внимания принятию реальности, поиску смысла и умения переносить стресс. Несмотря на то что отличие не столь четкое, как я выделяю, такая задача чаще решается религиозными и духовными общинами, а также их лидерами. В ДПТ подчеркивается преимущество обучения искусству перенесения боли. Как минимум есть две причины, по которым устойчивость к стрессу и его принятие — жизненно необходимые условия для достижения и поддержания психического здоровья. Во-первых, боль и стресс представляют собой часть нашей жизни; их невозможно полностью избежать или устранить. Неспособность принять этот неотъемлемый факт сама по себе приводит к усилению боли и страданий. Во-вторых, стрессоустойчивость, по крайней мере в течение некоторого времени, необходима для изменения себя; в противном случае усилия, направленные на избежание боли и стресса (и которые выливаются, например, в импульсивные поступки), будут препятствовать усилиям по достижению желаемых изменений.

Навыки стрессоустойчивости являются естественным продолжением навыков осознанности. Для них также необходима способность к принятию и безоценочному, беспристрастному восприятию как себя, так и ситуации. По существу, стрессоустойчивость — это способность воспринимать свою окружающую действительность, не требуя от нее, чтобы она изменилась, а также способность наблюдать собственные мысли и действия без попыток их остановить или проконтролировать. Хотя здесь и отстаивается позиция безоценочности, это не следует понимать как единственное средство, которое стоит одобрять. Особенно важно четко понимать различие: умение переносить и/или принимать реальность не является эквивалентом ее одобрения.

Достижение стрессоустойчивости, которое является целью тренинга навыков ДПТ, связано со способностью переносить и переживать кризисы (включая кризисы, вызванные зависимым поведением), а также умением принимать жизнь такой, какая она есть в данный момент.

## Навыки переживания кризиса

Эта часть модуля посвящена навыкам переживания кризиса (разделы II–IX) и начинается с определения кризиса и типов ситуаций, в которых эти навыки могут быть наиболее полезными. По определению навыки переживания кризиса — это краткосрочные решения в болезненных ситуациях. Их цель — сделать болезненную ситуацию более терпимой, такой, чтобы можно было воздержаться от импульсивных поступков, которые могут лишь сделать ее хуже. Этими навыками не следует злоупотреблять (см. главу 9, раздел IX), и они должны быть уравновешены навыками решения проблем. Мы выделяем шесть стратегий переживания кризиса.

### Навык СТОП

Навык СТОП помогает воздерживаться от импульсивных действий. Он состоит из следующих шагов: *Стойте, отступите Только шаг назад, Осмотритесь, Попробуйте действовать осознанно.*

### “За” и “против”

Взвешивать “за” и “против” — одна из стратегий принятия решений. Акцент здесь делается на продумывании положительных и отрицательных последствий импульсивных действий и бездействий в кризисных ситуациях.

### Навыки ТРУД

Навыки ТРУД могут быть использованы для быстрого изменения состояния тела, чтобы противостоять эмоциональному возбуждению. Этот акроним расшифровывается так: *Температура, Релаксация, физические Упражнения, Дыхание.*

### Навыки отвлечения: ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом

Навыки отвлечения работают за счет сокращения контакта со стимулами, которые вызывают сильные эмоции, или, в некоторых случаях, с наиболее болезненными их аспектами. Они могут также изменять частично эмоциональную реакцию. Мы выделяем семь навыков отвлечения. Акроним ПЕРЕЖИТЬ расшифровывается следующим образом: *Помогите кому-нибудь, Если сравнить, используйте Различные эмоции, Есть другие действия, постройте Железную стену, Используйте ощущения, Течение мыслей перенаправьте.*

## Самоуспокоение

Стратегии самоуспокоения фокусируют на восприятие ощущений от пяти органов чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Они предусматривают воздействие ощущений, которые позволяют чувствовать себя комфортно, окружать себя заботой и спокойствием. Медитация “Сканирование тела” также относится к этой категории.

## Улучшить момент

Последний набор навыков переживания кризиса является своеобразной коллекцией способов повышения качества переживания момента. Акроним «ПОПРАВьте\_Момент» означает следующее: *Подключите* воображение, *Откройте* смысл, *делайте По* одному делу за раз, *Расслабьтесь*, *Активно* отправьте себя в короткий отпуск, *Верьте* в себя, *Молитесь*.

## Навыки принятия реальности

В то время как цель переживания кризиса — пройти через кризис, не усугубляя его, цель навыков принятия реальности (разделы X–XV) — снижение страданий и увеличение свободы, если обстоятельства, которые вызывают эмоциональное страдание, не могут быть изменены немедленно или когда-либо вообще. Существует пять навыков принятия реальности.

### Радикальное принятие

Радикальное принятие — это *полное и окончательное* принятие фактов реальности. Оно включает в себя признание истины и отказ от борьбы с реальностью. Принятие часто неправильно понимается как одобрение происходящего (это не так) или как сопротивление изменениям (это тоже не так).

### Поворот сознания

Обычно требуется много усилий, чтобы принять реальность, которая кажется неприемлемой. Умение повернуть сознание в сторону принятия означает сделать *выбор* и принять реальность такой, какова она есть. Это не само по себе принятие, но это первый шаг к принятию, и его нужно делать снова и снова.

## **Готовность**

Готовность и ее противоположность, своеволие, представляют собой понятия, заимствованные нами из работы Джеральда Мэя (1982).

Готовность можно описать следующим образом [1].

Готовность подразумевает отказ от разобщенности, погружение в глубинные процессы жизни. Это осознание того, что человек является частью некоторого первичного космического процесса, и это стремление к участию в этом процессе. В противоположность этому своеволие — это противопоставление себя основополагающей сущности жизни в попытке управлять, владеть, контролировать или иным образом влиять на бытие. Проще говоря, готовность говорит “да” таинству быть живым в каждый момент времени. Своёволие означает говорить “нет” или, как правило, “да, но...” (с. 6).

Мэй продолжает так.

Готовность и своеволие не применяются к конкретным вещам или ситуациям. Вместо этого они отражают отношение человека к жизни (жизнь как чудо сама по себе). Готовность замечает это чудо и в некотором роде выражает ему почтение. Своёволие забывает, игнорирует его или, в худшем случае, активно пытается его уничтожить. Готовность иногда может показаться очень активной и напористой, даже агрессивной, а своеволие может проявиться в образе пассивности (с. 6).

## **Полуулыбка и ладони готовности**

Навыки полуулыбки и ладоней готовности — способ принятия реальности с помощью тела, и обычно их проходят вместе. В полуулыбке мышцы лица расслаблены, уголки губ слегка подняты вверх. Поскольку эмоции частично контролируются лицевой экспрессией [2, 3], такое выражение лица помогает клиентам испытать больше принятия. Ладони готовности означают, что кисти рук разжаты, лежат на коленях ладонями вверх, пальцы расслаблены. Ладони готовности противоположны кулакам, которые являются признаком гнева и готовности к бою, чтобы изменить реальность.

## **Осознанность к текущим мыслям**

Осознанность к текущим мыслям — это наблюдение за своими мыслями как мыслями (т.е. как возбуждения нейронов в мозге или как ответы на эти

возбуждения в мозге), а не как фактами о мире. Этот навык учит клиентов отличать мысли от фактов — отстраняться от своих мыслей и меньше реагировать на них, позволяя им то возникать, то исчезать. Такой подход отличается от когнитивной терапии, которая делает акцент на анализе мыслей и их изменении в те моменты, когда они иррациональны или неточны.

## **Если кризис — это зависимость**

Семь навыков, вошедших в заключительную часть модуля (разделы XVI–XXI), были разработаны в ряде исследований, направленных на лечение лиц с наркотической зависимостью [4, 6]. Полученные в результате навыки — диалектический отказ, ясный разум, поддерживающее сообщество, сжечь старые мосты и построить новые, альтернативный бунт и адаптивное отрицание. Если большинство или все участники группы тренинга навыков имеют серьезные зависимости, эти навыки могут быть интегрированы в базовые навыки ДПТ (как указано в табл. 8 настоящего руководства, часть I приложений) или их можно рассказать как отдельный модуль навыков, либо вместо одного из стандартных модулей, либо в дополнение к стандартным модулям навыков. Эти навыки также могут изучаться по мере необходимости в группе или в ходе индивидуальной терапии.

## **Диалектический отказ**

Диалектический отказ объединяет подходы воздержания и снижения вреда. Изначально этот синтез подходов имеет свои исторические корни в когнитивно-поведенческой модели предотвращения рецидивов, предложенной Марлаттом и Гордоном [7]. Его цель состоит как в том, чтобы предотвратить единичный срыв (предотвращение рецидива), так и в том, чтобы управлять им в момент его возникновения для предупреждения полномасштабного срыва (управление рецидивом). Многие критикуют такой подход за то, что он дает клиентам “разрешение” вовлекаться в зависимое поведение, помогает планировать, как справляться с рецидивом, и описывает последствия нарушения воздержания. Тем не менее подход снижения вреда предполагает, что, когда человек переживает рецидив и при этом готов к изменению, ему необходимо помочь справиться с актуальным состоянием и подрывающими его дух последствиями; очень часто это оказывается наилучшим направлением действий.

## **Ясный разум**

Ясный разум представляет собой синтез или золотую середину между крайностями зависимого разума, который управляется зависимостью, и чистого разума, который, хотя и поддерживает воздержание, склонен к риску и забывает о возможности рецидива. Ясный разум как свободен от зависимого поведения, так и не забывает о возможности рецидива.

## **Поддерживающее сообщество**

Поддерживающее сообщество означает обеспечение подкреплений в группе, которые будут вознаграждать воздержание, а не зависимость.

## **Сжечь старые мосты и построить новые**

Сжечь старые мосты значит активно устранить потенциальные триггеры для зависимости. Построить новые мосты значит найти и выявить физические ощущения и создать ментальные образы, которые конкурировали бы с побуждениями к зависимому поведению.

## **Альтернативный бунт и адаптивное отрицание**

Когда зависимое поведение формируется как протестное, альтернативный бунт направлен на поиск альтернативных способов протеста, которые эмоциональны, но безопасны. Адаптивное отрицание основано на логическом удержании себя и изоляции от побуждений к зависимому поведению, когда они появляются. Отрицание также может принять форму убеждения в том, что зависимое поведение не представляется возможным.

## **Выбор материала для обучения**

Как было отмечено выше, каждому навыку в наших методических рекомендациях соответствует много материала, которому необходимо следовать. Вы не сможете охватить большинство этого материала в первые несколько раз, когда будете обучать отдельным навыкам. Методические рекомендации предоставляются для того, чтобы дать вам более глубокое понимание каждого навыка, чтобы вы смогли отвечать на вопросы и добавлять новый материал к тому, который осваиваете сейчас. Как и в главах 6–9, я ставила галочку (✓) рядом с тем материалом, который я почти никогда не пропускаю. Будучи крайне ограниченной во времени, я могу пропустить все, что не отмечено

такой галочкой. Как и в предыдущих главах части II, я подаю информацию с кратким изложением исследований под заголовком “Данные исследований”. Большим достоинством исследований является то, что они зачастую помогают “продать” навыки, которым вы обучаетесь.

Как обычно, важно, чтобы у вас было общее представление о навыках, которые вы определяете как основные и дополнительные для обучения. Первые несколько раз вы будете учиться внимательно изучать заметки, раздаточные материалы и рабочие листы для каждого навыка, которому вы планируете обучать. Выделите ключевые моменты, с которыми вы хотите поработать, и берите с собой копии соответствующих форм, чтобы их изучать. Обязательно практикуйте каждый навык самостоятельно, чтобы убедиться в том, что вы понимаете, как его применять, до тех пор, пока не овладеете им в совершенстве. В этот момент вы найдете собственные излюбленные приемы обучения, примеры и истории и сможете не принимать во внимание многие из моих.



## Методические рекомендации

### I. Цели модуля (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 1)

**Важно.** Навыки стрессоустойчивости позволяют выжить непосредственно во время кризиса, не ухудшая ситуацию еще больше, и принимать реальность, когда мы не можем изменить ее и когда она не такая, какой мы хотели бы ее видеть.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 1: цели навыков стрессоустойчивости.** В данном раздаточном материале перечислены цели, а не специфические навыки. Здесь произведен краткий обзор трех целей; представлена информация, чтобы познакомить участников тренинга с модулем и связать его с их собственными целями, а также вдохновить участников на обучение навыкам стрессоустойчивости. Важным моментом является то, что навыки переживания кризиса необходимы для прохождения кризисных ситуаций, но они не должны становиться образом жизни. В долгосрочной перспективе необходимы принятие реальности и решение проблем, если клиент хочет жить достойной жизнью.

**Рабочий лист.** Для данного раздаточного материала рабочий лист не предусмотрен.

Объясните клиентам цели навыков стрессоустойчивости следующим образом.

#### ✓ **А. Пережить кризисные ситуации, не усугубив их**

Навыки в этом модуле представляют собой способы успешного переживания кризисных ситуаций, не прибегая к поведению, которое может их усугубить. Они нужны, когда мы не можем сразу изменить ситуацию к лучшему или не можем разобраться в своих чувствах достаточно хорошо, чтобы знать, к каким изменениям мы стремимся или как их достичь.

**Примечание для тренеров.** Если вы планируете обучать навыкам, необходимым тогда, когда кризис вызван зависимостью (*Стрессоустойчивость: раздаточный материал 16–21*), полезно обозначить зависимость как “любое поведение, которое вы не в состоянии остановить несмотря на негативные последствия и на все свои усилия”. Обратите внимание, что многие повторяющиеся модели поведения квалифицируются как зависимости. Преодоление зависимости потребует высокой стрессоустойчивости!

#### ✓ **Б. Принять реальность такой, какова она есть в настоящий момент**

Принятие реальности такой, какова она есть в настоящий момент, — это единственный выход из ада. Это способ превратить невыносимое

страдание в боль, которую можно перенести. Мы можем представить это следующим образом.


- Боль + неприятие = Страдание и застревание.
- Боль + принятие = Обычная боль (иногда очень интенсивная) и возможность продвигаться вперед.

Обратите внимание участников на то, что жизнь вовсе не является сплошным кризисом. Хотя некоторые клиенты могут жить так, как будто их жизнь представляет собой непрерывный кризис, жизнь во всей своей полноте вовсе не является кризисом. Проживая жизнь так, как будто это сплошной кризис, мы увековечиваем кризисный опыт, который будет препятствовать решению проблем, что необходимо в долгосрочной перспективе; таким образом, это может выйти боком и увеличить количество кризисов. Поэтому в определенный момент мы все должны испытать и принять жизнь, которая сейчас есть перед нами (если можно так выразиться). Это в конечном счете единственный способ построить жизнь, достойную того, чтобы жить.

#### ✓ В. Стать свободными

Мы на самом деле свободны, когда можем быть в мире и согласии с собой и своей жизнью независимо от того, в каких обстоятельствах находимся. Во многих отношениях свобода является результатом овладения навыками переживания кризиса и радикального принятия. Навыки переживания кризиса — это наша опора на пути к свободе. Навык радикального принятия помогает примирить бурные желания. Когда мы свободны, мы можем посмотреть в глаза нашим желаниям и сказать: “У меня нет ничего, что могло бы удовлетворить вас”. Наши сильные эмоции в таком случае будут восприниматься как мимолетная буря на море, и вместо того чтобы бороться с ними, мы должны будем лишь уступить.

**Примечание для тренеров.** В навыках стрессоустойчивости, так же как и в практике осознанности с духовной точки зрения, задачей является обрести свободу. Важным моментом является то, что и практика осознанности, и практика принятия реальности неизбежно приводят к большему чувству свободы. В некотором смысле практика осознанности является практикой принятия реальности. Если вы еще не рассказывали об этой задаче в ходе обучения осознанности, можете остановиться на ней сейчас. Если вы ее изучили ранее, просто покажите связь между двумя наборами навыков. (Методические рекомендации весьма схожи.)

- ✓  **Тема для обсуждения.** Либо до, либо после рассмотрения формы *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 1* попросите участников отметить важную для них цель, чтобы определить свой выбор, и затем поделиться этим.

## II. Обзор навыков переживания кризиса (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 2)

**Важно.** Цель переживания кризиса — пройти через кризис, не сделав ситуацию еще хуже. Кризисные ситуации по определению являются краткосрочными. Таким образом, эти навыки не предназначены для постоянного использования или выбора в качестве способа жизни.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 2: обзор навыков переживания кризиса.** Этот раздаточный материал может быть рассмотрен быстро. Это просто обзор, который ориентирует участников на то, что будет дальше. Он также может быть пропущен, а информацию, которая содержится в нем, запишите на доске. Не следует использовать этот раздаточный материал для обучения навыкам.

**Стрессоустойчивость. Рабочие листы 1–1б: навыки переживания кризиса.** Это три разных варианта одного рабочего листа, которые могут быть использованы с *Раздаточным материалом 2*. Каждый вариант охватывает все навыки переживания кризиса и может быть предложен участникам, если вы используете соответствующий раздаточный материал для обзора. Эти варианты также могут быть предложены для каждого из навыков переживания кризиса (*Стрессоустойчивость: раздаточный материал 4–9а*), если вы не хотите использовать соответствующие рабочие листы. В *Рабочем листе 1* предусмотрено пространство для двух записей практики навыков переживания кризиса участниками между занятиями. Таким образом, это может быть хорошим началом для последующего перехода к более частой практике навыков. *Рабочий лист 1а* предусматривает практику каждого навыка дважды. *Рабочий лист 1б* предлагает множество возможностей для записи практики каждого навыка. Выберите рабочий лист, который наилучшим образом соответствует участникам, с которыми вы работаете. Сделайте для участников обзор выбранного вами рабочего листа. В качестве альтернативы вы можете позволить участникам выбрать рабочие листы, которые они сами захотят использовать. Позволяя делать выбор, вы предоставляете им большее чувство контроля, что может способствовать выполнению домашних заданий.

### А. Навыки переживания кризиса

#### ✓ 1. Что такое навыки переживания кризиса

Навыки переживания кризиса — это навыки стрессоустойчивости, позволяющие пережить кризисные ситуации.

#### 2. Когда данные навыки могут быть применены

Эти навыки можно применять, когда кризис неизбежен. Основная идея заключается в том, чтобы пройти через кризисные ситуации, не сделав их еще хуже.

### ✓ 3. Шесть навыков переживания кризиса

Существует шесть навыков переживания кризиса. Каждый из них описывает способы справиться с переполняющими отрицательными эмоциями и почти невыносимыми ситуациями.

- Навык СТОП, чтобы не дать себе вовлечься в импульсивное поведение
- “За” и “против”
- Навык ТРУД для изменения биохимии вашего тела
- Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом)
- Самоуспокоение
- ПОПРАВЬте\_Момент

### ✓ 4. Последствия и ограничения этих навыков

Эти навыки не являются панацеей от всех проблем. Их польза может быть лишь временной (и тем не менее ее достижение — уже немалый подвиг). В первую очередь, эти навыки являются способом пережить болезненные эмоции. Они не разрабатывались как стратегии регуляции эмоций (т.е. способы ослабить или устранить болезненные эмоции), хотя и могут помочь регулировать эмоции и снизить стресс. Их главная цель — дать нам возможность пережить кризис, не сделав ситуацию еще хуже.

## III. Как распознать кризис, когда вы с ним сталкиваетесь (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 3)

**Важно.** Навыки переживания кризиса предназначены для кризисных ситуаций, которые по определению являются краткосрочными. Поэтому эти навыки не должны применяться постоянно. Их чрезмерное применение может помешать решению проблем, изменениям и тем самым построить жизнь, достойную того, чтобы жить.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 3: когда применять навыки переживания кризиса.** Не тратьте много времени на этот раздаточный материал, но основную информацию необходимо рассмотреть и разъяснить.

**Рабочий лист.** Для этого раздаточного материала рабочий лист не предусмотрен.

### А. Что такое кризис

#### 1. Кризис — это крайне стрессовая ситуация с возможностью развития чрезвычайно негативных последствий

*Пример.* “Ваши деньги, отложенные на оплату съемной квартиры, украли, и вас хотят выселить. Вы потрясены и просто хотите, чтобы

проблема исчезла. Поэтому вы идете к своему старому наркоторю, который предлагает вам бесплатную дозу наркотиков. Прием наркотиков в такой ситуации приведет к ухудшению ситуации”.

## 2. Кризис краткосрочен

Навыки переживания кризиса необходимо применять в течение короткого времени. Если ими злоупотреблять (т.е. применять в каждой болезненной ситуации или чтобы избежать любых нежелательных эмоций), проблемы никогда не будут решены.

Если это происходит, навыки переживания кризиса только вносят свою лепту в уклонение от того, чтобы построить жизнь, достойную проживания, и усугубляют, а не улучшают положение дел в долгосрочной перспективе.

*Пример.* “Вы можете пережить момент тяги к наркотику или желание ударить человека, отвлекая себя громкой игрой на музыкальных инструментах, походом в кино и т.п. Но если каждый раз, когда возникает сложная проблема, которую необходимо решить, вы будете избегать ее или отвлекаться от нее, проблема останется нерешенной, и ваша жизнь вряд ли улучшится”.

**Предмет обсуждения.** Узнайте у участников, были ли у них случаи, когда они применяли способы совладания, которые помогли в краткосрочной перспективе, но причиняли вред при злоупотреблении ими или частом их применении (например, еда, игнорирование проблем, сон, отвлечение от важной работы, которая должна быть сделана).

## 3. Кризис требует быстрого разрешения

Объясните участникам, что большинство кризисов можно отнести к одной из двух больших категорий.

- “У вас появляется сильное стремление к деструктивному поведению (например, принять наркотики, совершить самоубийство, выплеснуть гнев или уйти с работы). Действия в соответствии с этими сильными побуждениями являются неэффективными”.
- “Вам предъявляют высокие требования, которые будут иметь серьезные последствия, если вы их не удовлетворите (например, написать отчет в срок, подать налоговые декларации вовремя, оплатить счета или задолженность по кредитной карте). Вы чувствуете себя перегруженными и неспособными сосредоточиться и сделать это. Игнорирование и избегание таких требований неэффективно”.


В обоих случаях необходимы навыки переживания кризиса.

## ✓ Б. Когда применять навыки переживания кризиса

### 1. Когда вы страдаете от сильной боли, которую не получается быстро облегчить

Скажите участникам: “Используйте краткосрочные стратегии переживания кризиса, чтобы снизить боль до управляемого уровня; таким образом, вы сможете управлять кризисом и избежать деструктивного поведения. Как только интенсивность боли понизится, используйте долгосрочные навыки, такие как навыки эмоциональной регуляции, принятия реальности, осознанности, межличностной эффективности”.

*Пример.* Вы перенесли операцию и страдаете от сильной боли. Вы приняли все предписанные медикаменты, но у вас есть сильное искушение принять их намного больше или выпить алкоголь, чтобы облегчить боль. Навыки переживания кризиса (такие, как отвлечение, самоуспокоение, улучшить момент) могут помочь вам перенести боль в данный момент.

 **Тема для обсуждения.** Переживание кризиса является неотъемлемой составляющей и условием эффективности — “делать то, что работает” (базовый навык осознанности). Тем не менее иногда люди более заинтересованы в том, чтобы доказывать другим, насколько плоха ситуация, чем справляться с ситуацией. Доказывать, насколько плоха ситуация, вряд ли поможет достичь каких-либо конструктивных целей в долгосрочной перспективе. Это может принести лишь краткосрочные плоды (например, лечь в больницу или заставить любимого человека вернуться), но, как правило, не работает в долгосрочной перспективе. Обговорите случаи, когда такие ситуации происходили с участниками. Будет лучше, если вы также приведете примеры из своей жизни.

### 2. Когда вы хотите действовать в соответствии со своими эмоциями, что лишь ухудшает ситуацию

Продолжайте: “Навыки переживания кризиса полезны, когда у вас внезапно появилось сильное желание сделать какое-то действие, которое, как вы знаете, лишь усугубит ситуацию, и вы хотите остановить себя до того, как сделаете это”.

*Пример.* Вы находитесь вместе с семьей на концерте под открытым небом и человек рядом с вами толкает вас и собирается подвинуть, чтобы занять лучшее место впереди. Моментапно у вас появилось желание крикнуть оскорбления в его адрес, но вы понимаете, что это будет плохим примером для ваших детей и усугубит ситуацию, если этот человек оскорбит вас в ответ. Применение навыков

переживания кризиса (например, навыка СТОП) поможет вам сдержать эту реакцию, чтобы вы могли наслаждаться концертом вместе с семьей.

**Предмет обсуждения.** Каждый из нас когда-то усугубил кризис своим поведением. Выясните такие примеры у участников, особенно те случаи, когда они хотели бы с помощью новых навыков управлять ситуацией более эффективно.

### **3. Когда эмоциональные страдания становятся невыносимыми**

Более эффективно иногда бывает быстро ослабить эмоции, чем испытывать их сполна.

*Пример.* Вы находитесь одни дома и испытываете страстное желание выпить. У вас проблема с алкоголем, но вы завязали и воздерживаетесь в течение трех месяцев. Дома нет алкоголя, но вы начинаете думать о том, чтобы пойти и купить немного. Навыки переживания кризиса могут помочь вам переступить через это желание, не поддавшись ему. Так, вы можете использовать отвлечение, позвонив другу и попросив его зайти ненадолго, чтобы посмотреть фильм. Чтобы отвлечься в ожидании его прихода, поставьте громкую музыку, напомните себе, насколько вы более счастливы, чем ваши знакомые, которые не добились таких результатов в трезвом образе жизни, ответьте на электронные письма или посидите в Интернете”.

### **4. Когда вы эмоционально перегружены, но вам необходимо выполнять требования ситуации**

Сильный стресс может быть настолько дезорганизующим, что мы теряем способность решать проблемы и справляться со сложными ситуациями. “Развалиться на части” эмоционально во время сильного стресса часто означает вызвать новый кризис, который усугубит первоначальный или подпитает деструктивные побуждения.

Действуя эффективно и функционально, мы можем пресечь зарождающийся кризис. Навыки переживания кризиса могут предоставить вам драгоценное время для урегулирования стресса, после чего можно применить другие навыки ДПТ (например, решение проблемы; см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12*).

*Пример.* Прошлой ночью в вашем доме был пожар, вызванный проблемой с проводкой у соседей. Огонь локализовался на крыльце, и вы благополучно вышли наружу, но в помещении было большое задымление. Вы остались переночевать у друга. Вернувшись домой

на следующий день, вы увидели, что в вашей квартире все покрыто копотью. Вы понимаете, что вас ожидает огромная уборка, сортировка вещей на те, которые можно спасти, и те, которые нужно выбросить, и т.д. Вы настолько потрясены, что не можете думать или как-то организовать работу, поэтому вместо того, чтобы начать уборку, просто садитесь и начинаете читать журнал. Понимая, что это неэффективно, вы используете один из навыков переживания кризиса (например, ТРУД), чтобы достаточно успокоиться, а потом звоните сестре и просите ее прийти и помочь вам с уборкой”.

### **5. Когда вы чрезмерно эмоционально возбуждены, а проблемы не могут быть разрешены немедленно**

Когда эмоциональное возбуждение чрезмерно и ситуация становится кризисной, очень трудно отвлечься и отложить проблемы “в долгий ящик”. Острая необходимость решить проблему *прямо сейчас* может привести к тому, что будет крайне сложно делать что-нибудь, не направленное на кризис. Даже если вас объективно не поджимает время, чтобы решить эту проблему прямо сейчас, чувство неотложности может создать дополнительные проблемы. Навыки переживания кризиса можно применить, чтобы отвлечься от ситуации до тех пор, пока она сама не решится.

*Пример.* Находясь вечером дома, вы поняли, что совершили на работе серьезную ошибку, и очень расстроились. Тем не менее вы ничего не можете сделать для того, чтобы решить проблему ранее завтрашнего утра, когда офис откроется. Поэтому, чтобы скоротать время до утра, вы играете с дочерью, читаете ей на ночь книгу. После того как она заснула, вы успокаиваете себя, принимаете ванну с гидромассажем, включаете свою любимую музыку и читаете что-нибудь, что отвлекает ваше внимание от проблем этого дня.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда они эффективно справились с кризисной ситуацией.

## **В. Как определить, работают ли навыки переживания кризиса**

### **1. Самое важное**

Скажите участникам: “Если время идет, а вы не совершили ничего, что может усугубить ситуацию, значит, навыки работают. Это так, даже если вы не чувствуете себя лучше”.



## 2. Дальше

Продолжайте: “Навыки работают, когда вы начинаете чувствовать, что, применяя их, вы уже способны справиться с проблемой. Чтобы понять это, определите свою стрессоустойчивость от 0 («Я не в состоянии с этим справиться») до 100 («Хотя это и болезненно, я, определенно, могу справиться»).

## 3. Последнее

“Навыки переживания кризиса *должны* помочь вам почувствовать себя лучше (это эмоциональная регуляция). Если это так, превосходно, но если нет, сосредоточьтесь на том, чтобы просто пережить этот кризис!”

## IV. Остановить проблемное поведение немедленно (Стессоустойчивость: раздаточный материал 4)

**Важно.** Навык СТОП поможет воздержаться от импульсивных, основанных на эмоциях, действий и не даст усугубить ситуацию. Этот навык поможет воздержаться от действий в соответствии с первым побуждением, выполняя следующие шаги: Стойте, отступите Только шаг назад, Осмотритесь, Попытайтесь действовать осознанно (оценив наиболее эффективный вариант действий, ведущий к цели, и затем следуя выбранной стратегии поведения).

**Стессоустойчивость. Раздаточный материал 4: навык СТОП.** Эта форма содержит краткое описание каждого шага навыка СТОП. Сначала опишите каждый шаг, а затем проиллюстрируйте его примерами.

**Стессоустойчивость. Рабочие листы 2, 2а: практика навыка СТОП.** Это альтернативные рабочие листы для использования с *Раздаточным материалом 4*. *Рабочий лист 2* предусматривает двукратную запись практики навыка СТОП, а *Рабочий лист 2а* — запись ежедневной практики. Выбирайте формы, наиболее подходящие для тех, кого вы обучаете. Проведите обзор выбранной вами формы. С другой стороны, вы можете предоставить право выбора самим участникам, что повысит их чувство контроля и сможет привести к более качественному выполнению домашних заданий.

### А. Когда применять навык СТОП

Скажите клиентам: “Когда эмоции берут верх над разумом, вы можете действовать импульсивно, не обдумывая свое поведение. Реагируя импульсивно, вы не успеваете применять свои навыки и обращаться к своему мудрому разуму. Чтобы успешно применять свои навыки, прежде всего, необходимо остановить себя от импульсивного поведения. И чтобы помочь себе в этом, применяйте навык СТОП”.

## ✓ Б. Что такое навык СТОП?

Навык СТОП состоит из таких последовательных шагов: **С**тойте, отступите **Т**олько шаг назад, **О**смотрите, **П**опытайтесь действовать осознанно.


### 1. Стойте


Скажите участникам: “Когда вы чувствуете, что эмоции вот-вот возьмут верх, остановитесь! Не реагируйте. Не двигайтесь. Просто замрите. Замирание на пару секунд поможет вам предотвратить то, чего хотят ваши эмоции, — бездумные действия. Сохраняйте контроль над собой. Помните: вы хозяин своих эмоций”.

**Примечание для тренеров.** Клиентам, которые склонны к визуализации, предложите следующую инструкцию: “Каждый раз, когда вы хотите остановить себя от импульсивного поведения, представляйте дорожный знак STOP”. Если необходимо, можно предложить клиентам прибегнуть к размеренному дыханию (см. *Раздаточный материал б*) после остановки, чтобы снизить возбуждение.

*Пример.* “Если кто-то провоцирует ваш гнев (например, обзывает), у вас может возникнуть желание ударить этого человека или нагрубить ему. Однако это может быть не в ваших интересах. Можно получить в ответ, сесть в тюрьму или заплатить штраф. Поэтому остановитесь, замрите и не обращайте внимания на это побуждение к нападению”.

*Пример.* “Ваш партнер, которого вы все еще любите, недавно вас бросил. Вы видите его (или ее) на улице и хотите подойти, чтобы обнять его. Однако это может быть неэффективно. Учитывая ситуацию, наиболее вероятно, что вам откажут и вам будет больно. Поэтому остановитесь. Не реагируйте на побуждение обнять”.


 **Предмет обсуждения.** Попросите клиентов припомнить случаи, когда у них было непреодолимое побуждение действовать в соответствии с эмоциями, что лишь усугубило ситуацию.

 **Практическое упражнение.** Приведите пример сложной ситуации, в которой человек обычно ведет себя импульсивно (например, его оскорбили, и он оскорбляет в ответ). Попросите клиентов разыграть эту ситуацию. Сначала покажите на себе, как можно замереть, а потом попросите их попрактиковаться в этом. Далее усложняйте ситуацию все больше, пока участники не научатся сохранять неподвижность.

## 2. Отступите Только шаг назад

Продолжайте: “Когда вы оказались в трудной ситуации, сложно думать о том, как справиться с ней на месте. Позвольте себе немного успокоиться и подумать. Отступите на шаг назад (мысленно или физически) от ситуации. Открепите себя от происходящего. Сделайте глубокий вдох. Продолжайте дышать глубоко и медленно настолько долго, насколько вам нужно для того, чтобы успокоиться и вернуть контроль над собой. Не позволяйте эмоциям контролировать свое поведение. Помните, что вы — это не ваши эмоции. Не позволяйте им одержать верх над вами”.

*Пример.* “При переходе улицы вы не заметили приближающийся автомобиль. Водитель останавливается, выходит и начинает на вас кричать, да еще и толкает вас. Вам хочется его ударить, однако вы понимаете, что это обострит ситуацию и может привести к беде. Поэтому сначала остановитесь, а потом в буквальном смысле отступите на шаг назад, чтобы избежать конфронтации”.

 **Практическое упражнение.** Практикуйте делать шаг назад, используя ситуацию из примера выше. Замрите, а затем отступите на шаг назад и сделайте глубокий вдох. Предложите клиентам выполнить такую же последовательность действий. Усложняйте ситуацию до того момента, пока клиент не начнет дышать глубоко в течение некоторого времени. Попросите клиентов привести примеры подобных ситуаций, которые побуждают сильные эмоции и деструктивные порывы. Разыграйте с клиентами несколько таких ситуаций, давая инструкцию о том, чтобы они останавливались и отступали на шаг назад как физически, так и мысленно.

## 3. Осмотритесь

Продолжайте: “Наблюдайте за тем, что происходит вокруг и внутри вас; кто еще включен в ситуацию, кто что делает или говорит. Чтобы сделать эффективный выбор, не переходите сразу к выводам. Вместо этого обратите внимание на важные факты, чтобы понять, что происходит и какие у вас есть варианты действий. Используйте такие навыки осознанности, как наблюдение и безоценочность (см. *Осознанность: раздаточный материал 4 и 5*)”.

## 4. Попытайтесь действовать осознанно

Скажите: “Спросите себя: «Что я хочу от ситуации? Каковы мои цели? Какой выбор сделает эту ситуацию лучше, а какой хуже?» Спросите свой мудрый разум, как справиться с этой проблемой. Быть осознанным противоположно тому, чтобы быть импульсивным и действовать бездумно. Когда вы спокойны, сохраняете контроль и располагаете

информацией о происходящем вокруг вас, вам гораздо проще эффективно справиться с ситуацией, не усугубляя ее”.

*Пример.* “У вас спустило колесо, и вы вернулись домой очень поздно. Ваш супруг или супруга начинает кричать на вас, обвиняя в измене и оскорбляя вас. Вы начинаете злиться, и ваше первое желание — накричать и оскорбить в ответ. Однако вы хотите искусно справиться с этой ситуацией. Поэтому вы останавливаетесь и делаете шаг назад от своего партнера. Вы замечаете, что ваш партнер выпил и на кухне куча пустых пивных бутылок. Вы знаете, когда он пьян, нет смысла спорить, потому что утром вы услышите кучу извинений. И далее следует осознанное продолжение: вы объясняете, что у вас спустило колесо, успокаивая своего партнера, и отправляетесь спать. Вы откладываете обсуждение до следующего утра”.



**Практическое упражнение.** Обсудите, как эффективно справиться с ситуациями, в которых вы упражнялись ранее, обучаясь предыдущим шагам (ситуация со злым водителем), а затем разыграйте их с использованием всех четырех шагов навыка СТОП. Разыграйте с клиентами ситуации из их прошлого, в которых они не хотели бы реагировать импульсивно, или предстоящие трудные ситуации. Попросите клиентов последовательно проходить все четыре шага навыка СТОП.



**Предмет обсуждения.** Обсудите ситуации дома, на работе, в школе или где-то еще, где может понадобиться навык СТОП.



**Предмет обсуждения.** Расспросите клиентов о трудностях в освоении какого-либо из четырех шагов навыка СТОП. Сообщите клиентам, что они могут обучаться этому навыку пошагово (т.е. сначала — Стой, потом — отступите Только шаг назад, и т.д.), пока не преуспеют в полной последовательности всех четырех шагов.

## V. “За” и “против” как способ принятия поведенческих решений (Стессоустойчивость: раздаточный материал 5)

**Важно.** Конечная цель применения навыка “за” и “против” — помочь клиенту увидеть, что принятие реальности и стрессоустойчивость приводят к лучшим последствиям, чем отрицание реальности и отказ от стрессоустойчивости. Этот навык состоит из обдумывания положительных и отрицательных последствий действия или бездействия в соответствии с кризисными побуждениями.

**Стессоустойчивость. Раздаточный материал 5: “за” и “против”.** В начале обучения этому навыку объясните суть “за” и “против”, а затем нарисуйте на доске таблицу 2 × 2 и продолжайте работу с использованием примеров клиентов. Например, в группе наркозависимых клиентов запишите “за” и “против” употребления наркотиков, а затем — “за” и “против” отказа от них.

**Стрессоустойчивость. Рабочие листы З-За: “за” и “против” действий в соответствии с кризисным побуждением.** Эти формы хотя и разные, по сути, они об одном и том же. Некоторые участники предпочитают *Рабочий лист З*, потому что его легче понять и работать с ним, а для кого-то проще *Рабочий лист За*. Обсудите и тот, и другой с клиентами и предоставьте им право выбора. Акцентируйте внимание на том, что все четыре квадранта обязательно необходимо заполнить. Попросите клиентов сохранять заполненные рабочие листы, поскольку может оказаться очень трудно помнить о том, почему не следует вовлекаться в кризисное поведение, когда эмоции берут верх над разумом.


## ✓ А. Для чего применять навык “за и против”


### 1. Сравнить достоинства и недостатки разных вариантов действий

Скажите клиентам: “Если вам нужно сделать выбор между двумя или более вариантами и вы хотите обдумать их достоинства и недостатки, навык «за и против» может вам в этом помочь. Все мы иногда используем анализ «за» и «против» для принятия решений, даже если косвенно”.

*Пример.* Мой будильник звонит в будний день в 6:00 утра. Я не выспался и хочу остаться в кровати. Я говорю себе: “Как здорово еще поспать!”, а затем я могу сказать себе: “Черт, если я останусь в постели, я опоздаю на работу и начальник на меня накричит”. И я встаю.

*Пример.* Мой друг заставляет меня ждать его в ресторане уже целый час. Ожидая его, я перебираю в голове все аргументы за то, чтобы просто встать и уйти, и все аргументы против того, чтобы накричать на него, если он все-таки придет. На самом деле я прокручиваю в голове все причины, по которым больше никогда не пойду с ним в ресторан. Однако потом я вспоминаю, что это мой хороший друг и что, если я разозлюсь или откажусь встречаться с ним, это будет серьезная потеря для меня. Я начинаю задумываться об аргументах “за” то, чтобы сохранять спокойствие и отказаться от ссоры с ним, даже если он не объяснит причин своего опоздания”.

 **Предмет обсуждения.** Попросите клиентов вспомнить случаи, когда они автоматически (т.е. не принимая решения делать это) задумывались о последствиях, положительных или отрицательных, каких-либо своих действий.

 **Предмет обсуждения.** Попросите клиентов вспомнить случаи, когда перед ними стоял трудный выбор, и им приходилось оценивать “за” и “против” разных вариантов действий.

## 2. Помочь противостоять импульсивным или деструктивным побуждениям

Продолжайте: “Навык «за и против» может помочь вам противодействовать импульсивным побуждениям или деструктивным действиям, особенно когда эмоции берут верх над разумом. Навык «за и против» поможет вам противостоять суицидальным порывам, употреблению наркотиков, обжорству и принудительному вызову рвоты или срыву своего гнева на окружающих”.

*Пример.* Многие люди реагируют на неконтролируемый стресс и кризис действиями, которые в краткосрочной или долгосрочной перспективе, или даже в обоих случаях, наносят ущерб их собственным интересам и благополучию. Это может быть чрезмерное употребление алкоголя или прием наркотиков с целью избегания болезненных эмоций или ситуаций; переедание в ситуациях стресса; закатывание истерик или высказывания, о которых впоследствии сожалеют; угрозы или суицидальные попытки при переживании сильных болезненных эмоций.

*Пример.* “Будучи поглощенным выполнением очень важного рабочего задания, вы, конечно, могли бы попытаться прерваться, чтобы решить личные вопросы, например поговорить с другом, который перезвонил и сказал, что сердится на вас. Тем не менее более эффективно будет проявить стрессоустойчивость и, даже зная, что ваш друг будет расстроен, оставить без решения его вопрос, чтобы продолжить работать над актуальным заданием. Вы решите проблему с вашим другом позже”.

Конечная цель для участников — сделать вывод, что принятие реальности и стрессоустойчивость приводят к лучшим результатам, нежели отрицание реальности и отказ от стрессоустойчивости. Важно отметить, что каждый из нас прибегает к анализу “за” и “против” много раз в течение дня, по крайней мере косвенно.

### ✓ Б. Как взвесить все “за” и “против”

Применение навыка “за и против” предполагает запись положительных и отрицательных последствий стрессоустойчивости и сопротивления импульсивному поведению, а также положительных и отрицательных последствий отказа от стрессоустойчивости и участия в импульсивном поведении.

### **1. Опишите кризисное поведение**

Объясните: “Начните с описания кризисного поведения, которое вы пытаетесь остановить. Кризисное поведение — это любое поведение, которое в краткосрочной и долгосрочной перспективе вредит вашим интересам и благополучию”.

### **2. Проанализируйте достоинства и недостатки поведения**

Продолжайте: “Далее, рассмотрим все «за» и «против» кризисного поведения, т.е. действий в соответствии с кризисными побуждениями”.

### **3. Рассмотрите как краткосрочные, так и долгосрочные последствия**

“Взвешивая все «за» и «против», не забывайте учитывать как краткосрочные, так и долгосрочные последствия поведения”.

*Пример.* “Чувство облегчения и улучшение самочувствия («за») могут быть краткосрочным последствием чрезмерного употребления алкоголя и наркотиков или срыва эмоций на ком-то, но в этих случаях неизбежны и долгосрочные последствия — похмелье, наркозависимость, ухудшение отношений с окружающими («против»)”.

### **4. Рассмотрите все “за” и “против” для каждого кризисного побуждения**

“Составьте отдельный список «за» и «против» для каждого кризисного побуждения, над которым вы работаете”.

*Пример.* “Если из-за подачи документов на развод или увольнения с работы вы решаете употребить наркотики или совершить какое-то импульсивное действие, рассмотрите все «за» и «против» для каждого такого действия отдельно. Кроме того, важно написать отдельный список «за» и «против» того, чтобы НЕ совершать эти действия”.

**Примечание для тренеров.** Участники часто считают странным, что их просят отдельно записывать аргументы “за” и “против” действий в соответствии с тем, чтобы действовать согласно кризисному побуждению и сопротивляться этому побуждению. Как правило, они полагают, что аргументы за сопротивление кризисным побуждениям и против этого будут зеркальными. Это зачастую не так, но единственный способ увидеть это — попробовать практиковать анализ “за” и “против” во время занятия. Хороший способ сделать это — вести записи на доске или флипчарте (см. ниже). Стратегия заключается в том, чтобы продемонстрировать различия между списком положительных или отрицательных последствий, которые *могут произойти*, и списком, последствий, которые *не возникнут*.

**Практическое упражнение.** Нарисуйте на доске таблицу “за” и “против”. Вы можете использовать в качестве образца рис. 10.1 (эта таблица также приведена в формах *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 5* и *Рабочий лист 3*) или же выбрать в качестве образца форму *Стрессоустойчивость: рабочий лист 3а*, а также аналогичные формы из других модулей. Поручите участникам составить списки “за” и “против” перенесения стресса в кризисной ситуации без совершения каких-либо вредных или импульсивных действий. Затем попросите их составить списки “за” и “против” отказа от перенесения стресса в кризисной ситуации (т.е. вовлечения в самоповреждающее поведение, зависимость от употребления психоактивных веществ, импульсивный уход с работы, атаки на близкого друга или иные подобные действия). Обратите внимание на то, что следует сосредоточиться как на долгосрочных, так и на краткосрочных последствиях поведения. Сравните оба списка.

	<b>За</b>	<b>Против</b>
<b>Действовать в соответствии с кризисными побуждениями</b>	Преимущества	Недостатки
<b>Удерживаться от действий в соответствии с кризисными побуждениями</b>	Преимущества	Недостатки

*Рис. 10.1. “За” и “против” действий в соответствии с кризисными побуждениями*

**Примечание для тренеров.** Полезно избегать работы с суицидальными побуждениями в качестве примера, так как можно увязнуть в обсуждении того, что мы не знаем об этом ничего, поскольку каждый человек умирает лишь один раз.

Тем не менее, если у участников есть твердое понимание того, как расставить “за” и “против” суицидального поведения, это может стать весьма полезным для некоторых из них. Вам, вероятно, придется терпимо относиться к ситуации, когда “за” и “против” действий в соответствии с суицидальными побуждениями окажутся примерно равнозначными, если человек находится в состоянии нерешительности. Если человек явно решил совершить самоубийство или склоняется к нему, то важно перейти к оценке суицидального риска



и стратегиям управления кризисом. Так же важно помнить, что анализ всех “за” и “против” самоубийства должен проходить в валидирующей, неконтролирующей и нетребовательной манере, что очень важно для того, чтобы клиент в конечном счете выбрал жизнь. Обратитесь к главе 15 основного учебника по ДПТ, чтобы просмотреть стратегии кризисного вмешательства и стратегии работы с суицидальным поведением.

### **5. Много раз прорабатывайте “за” и “против”**

Поощрите участников: “Много раз прорабатывайте «за» и «против» по отношению к сопротивлению деструктивному поведению и по отношению к вовлечению в него. Такая репетиция повысит вероятность того, что аргументы за избегание деструктивного поведения и против вовлечения в него сами появятся в вашем сознании в необходимой ситуации. Идея заключается в том, чтобы мысли о долгосрочных преимуществах избегания деструктивного поведения увеличивались, а мысли о немедленных выгодах от разрушительного поведения сокращались”.

### **6. Прорабатывайте “за” и “против” прежде, чем вас одолеют кризисные побуждения**


Продолжение: “Составляйте списки «за» и «против» заблаговременно, перед тем как вы окажетесь переполненными эмоциями и побуждениями к действию. Если это невозможно, то приступайте, как только ощутите первые позывы. Тем не менее это может быть трудно сделать самостоятельно вследствие эмоционального аффекта, поэтому желательно заручиться поддержкой кого-то в составлении списков «за» и «против», если вы пребываете в кризисе”.


### **7. Скажите “нет” кризисному побуждению**

Сказать вслух или крикнуть “НЕТ!” может быть очень полезно, когда вас переполняют эмоции или побуждения к действию. Как только вы это сделаете, важно отвлечь себя от всяких побуждений. Скажите себе: “Нет, так не пойдет!” или что-то подобное.

**Примечание для тренеров.** Проблема сильных побуждений заключается в том, что они связаны с очень сильной тягой действовать в соответствии с побуждением. Подсознательно человек знает, что если он практикует “за” и “против”, то желаемые действия для него затруднены. Таким образом, ему необходимо осознать, что при применении навыка “за и против” нельзя забывать о подкрепляющем поведении,

поскольку импульсивная деятельность, как правило, обеспечивает краткосрочное подкрепление и разрушительна в долгосрочной перспективе. Поэтому часто клиенты сопротивляются поиску "за" и "против", поскольку это встает на пути желаемых действий. Это хорошая возможность обсудить с участниками то, что непосредственное подкрепление гораздо мощнее, чем отсроченное. Практика навыка "за и против" усиливает отсроченное подкрепление (подкрепление за сопротивление искушению) и ослабляет непосредственное подкрепление (подкрепление за принятие побуждения).

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников рассказать о случаях, когда идея поиска "за" и "против" вовсе не приходила им в голову или приходила, но они сопротивлялись ей. Обсудите стратегии, которые позволят вовремя вспоминать о ней, и стратегии, которые позволят снизить сопротивление таким мыслям.

 **Практическое упражнение.** Попросите каждого участника выполнить упражнение "за и против" для одного проблемного поведения, на котором они хотели бы остановиться. Используйте обычную бумагу либо *Рабочий лист 3* или *3а*. После того как все выполнят упражнение, обсудите несколько примеров. Расспросите участников, какие усилия им необходимо приложить, чтобы применить этот навык в кризисной ситуации.

**Примечание для тренеров.** Применение навыка "за и против" может быть очень эффективным для помощи в принятии трудных решений. В этом плане очень важно, чтобы вы обговорили преимущества того или иного "за" и "против". Задача заключается в том, чтобы помочь человеку разработать достаточно полный список всех "за" и "против" для каждого решения ситуации и поверить в свой мудрый разум при принятии решения. Применяя навык "за и против", следует руководствоваться принципом баланса принятия в решении. Этот принцип был сформулирован в рамках мотивационного интервьюирования, разработанного для клиентов, страдающих от нарушений, связанных с употреблением психоактивных веществ, но он полезен и в других ситуациях.

Единственным исключением из требования полагаться на мудрый разум является ситуация с принятием решения о самоубийстве. (См. выше "Примечание для тренеров", посвященное применению навыка "за и против" при суициде.)

## VI. Навыки ТРУД для управления чрезмерным эмоциональным возбуждением (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6–6в)

**Важно.** Очень высокое эмоциональное возбуждение может препятствовать применению большинства навыков. Навыки ТРУД способны быстро снизить эмоциональное возбуждение. Эти навыки — *Температура, Релаксация, физические Упражнения, Дыхание.*

**Внимание.** Дайте знать участникам, что одним из эффектов от погружения лица в холодную воду является снижение частоты сердечных сокращений. Участники с любыми нарушениями сердечной деятельности или аллергией на холод не должны участвовать в упражнении, пока не получат разрешение врача.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6:** изменение биохимии тела — **навыки ТРУД.** Здесь перечислены все навыки ТРУД. (См. материалы ниже для обучения отдельным навыкам.) В частности, прогрессивной мышечной релаксации лучше всего обучать, обращаясь к материалу с обучением краткому упражнению на релаксацию, описанному в *Раздаточном материале 6б.*

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6а:** пошаговое применение **холодной воды.** Если вы по тем или иным причинам не обучаете этому навыку, соответствующий раздаточный материал может быть пропущен.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6б:** парная мышечная релаксация. Используйте этот раздаточный материал, чтобы обучать мышечной релаксации и ее сочетанию с размеренным дыханием. Обучение релаксации базируется на практике прогрессивного мышечного расслабления; в раздаточном материале объясняется, как, напрягая и расслабляя отдельные мышцы, перейти к напряжению и расслаблению всего тела. Расслабление мышц сочетается с выдохом, при этом мысленно следует произносить слово “расслабься”. Если вы не практикуете расслабление всех групп мышц на занятиях, отметьте, что остальные мышцы указаны в раздаточном материале. Этот раздаточный материал также может быть полезен для индивидуальных терапевтов.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6в:** эффективный пересмотр **прежнего мнения и парная мышечная релаксация.** Этот дополнительный раздаточный материал интегрирует когнитивное реструктурирование с размеренным дыханием. При обучении этому навыку полезно предложить участникам заполнить шаги 1–3 формы *Стрессоустойчивость: рабочий лист 4б*, о которой написано ниже.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 4. Изменение состояния тела: навыки ТРУД.** Изучите эту форму с участниками. При необходимости научите их оценивать свой уровень эмоционального возбуждения (так называемая субъективная составляющая дистресса) по шкале 0–100, где 0 — полное отсутствие стресса и 100 — самый сильный стресс, который только можно испытать. Напомните участникам, что они никогда не могут переступить отметку в 100 баллов. Обратите внимание на то, что этот рабочий лист предназначен для записей, так что участники могут с ним работать во время выполнения домашнего задания. На листе предусмотрено место

для записи только одной практики каждого навыка ТРУД. Но вы можете раздать по несколько копий этой формы каждому участнику, особенно если вы запланировали ежедневную практику одного или нескольких навыков ТРУД.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 4а: парная мышечная релаксация.** Используйте эту форму, если вы дали задание участникам практиковать парную мышечную релаксацию между занятиями. Этот рабочий лист поможет участникам запомнить, как напрягать и расслаблять мышцы; в нем разделены практика для обучения навыку и практика, когда навык необходим. Поручив это задание, рассмотрите рабочий лист с участниками.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 4б: эффективный пересмотр прежнего мнения и парная мышечная релаксация.** Предлагайте этот материал, если вы использовали *Раздаточный материал 6в*.

**Другие материалы.** Чтобы обучать применению холодной воды, принесите на сессию емкость с несколькими кубиками льда и водой, полотенца или любые другие необходимые вещи, а для обучения дыхательным техникам — большие часы с секундной стрелкой.

## ✓ А. Что такое навыки ТРУД

Скажите участникам: “Есть четыре навыка ТРУД: *Температура, Релаксация, физические Упражнения, Дыхание*. Каждый навык обладает способностью к быстрому изменению вашего биологического реагирования и, таким образом, приводит к снижению эмоционального возбуждения”.

## Б. Для чего необходимы навыки ТРУД

Объясните причины применения навыков ТРУД следующим образом.

- ✓ ■ “Навыки ТРУД изменяют состояние организма, чтобы снизить высокое эмоциональное возбуждение и чувство переполненности эмоциями”.
- ✓ ■ “Навыки ТРУД позволяют очень быстро, в пределах от нескольких секунд до нескольких минут, снизить эмоциональное возбуждение”.
- “Навыки ТРУД очень эффективны для проблемного поведения (употребление алкоголя или наркотиков, переедание, самоповреждение), поскольку помогают снизить болезненные эмоции без кратко- и долгосрочных отрицательных последствий”.
- “Навыки ТРУД работают как быстродействующие лекарства, но при этом бесплатно и без побочных эффектов, которые вызывают некоторые препараты”.
- “Навыки ТРУД просты в применении и не требуют длительных размышлений”.

- “Некоторые навыки ТРУД (размеренное дыхание, отчасти мышечная релаксация) могут применяться в общественных местах, так что окружающие не будут догадываться об этом”.

### ✓ В. Когда применять навыки ТРУД

Продолжите: “Здесь указаны некоторые случаи, когда навыки ТРУД могут быть полезны”.

- “Вы попали в ловушку эмоционального разума и не можете из нее выбраться”.
- “Вы находитесь в кризисной ситуации. Это значит, что присутствует сильное тяга вовлечься в деструктивное поведение и вы не можете отвлечься от мыслей об этом”.
- “Перед вами стоят важные требования, но вы слишком эмоционально перегружены, чтобы думать о том, что для этого необходимо делать”.
- “Вы неэффективно обрабатываете информацию”.
- “Вы эмоционально перегружены”.
- “Не представляется возможным применить другие навыки или они не принесут пользы, даже если вы не находитесь в кризисной ситуации”.
- “Вы находитесь в точке срыва навыков”.

**Примечание для тренеров.** Понятие точки срыва навыков и ее определение обсуждаются в главе 9, раздел XX. Просмотрите этот раздел и форму *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 23: управление чрезвычайно сильными эмоциями* для получения инструкций о том, как объяснять это понятие. Не стесняйтесь использовать этот раздаточный материал или соответствующие методические рекомендации. Если модуль эмоциональной регуляции вами уже пройден, предложите участникам вернуться к этому навыку.

### ✓ Г. Как работают навыки ТРУД

Навыки ТРУД предназначены для активизации нервной системы человеческого организма с целью снижения возбуждения. Нервная система состоит из двух частей: симпатической нервной системы и парасимпатической нервной системы. Две эти системы работают в противоположных направлениях. Симпатическая нервная система активизирует реакцию борьбы и бегства и повышает возбуждение. Парасимпатическая система усиливает контроль эмоций, который обусловлен снижением эмоционального возбуждения. Все навыки ТРУД управляют эмоциями путем повышения активности парасимпатической нервной системы и снижения активности симпатической нервной системы.

**Примечание для тренеров.** Напомните участникам или акцентируйте их внимание на следующем: 1) физиологическое возбуждение является важным компонентом эмоций; 2) изменение какой-либо части системы эмоций влияет на всю систему. Вы можете обратиться к модели эмоций, о которой рассказывается в главе 9, раздел V, и в форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 5: модель описания эмоций*.

#### ✓ Д. Изменение температуры лица с помощью холодной воды

Скажите участникам: “Первый навык ТРУД — изменение температуры лица с помощью холодной воды или холодных компрессов на лице с одновременной задержкой дыхания. Это вызывает рефлекс погружения, который, в свою очередь, включает парасимпатическую систему и очень быстро уменьшает физиологическое и эмоциональное возбуждение” [10, 11].

**Данные исследований.** Рефлекс погружения — особенность всех людей (и других млекопитающих), позволяющая замедлить работу сердца до уровня покоя, когда человек погружается в очень холодную воду без кислорода. Этот эффект обусловлен усилением активизации парасимпатической нервной системы, которая работает на снижение возбуждения (читайте выше объяснение симпатической и парасимпатической системы). Состояние эмоционального возбуждения возникает, когда симпатическая нервная система становится гиперактивной, а парасимпатическая нервная система — гипоактивной.

#### 1. Порядок выполнения

Объясните, как с помощью холодной воды вызвать рефлекс погружения.

##### а) Использование таза с холодной водой

Скажите участникам: “Наклонитесь, задержите дыхание и погрузите лицо (до висков) в таз с холодной водой на 30–60 секунд или до тех пор, пока не ощутите дискомфорт. Этого, как правило, достаточно, чтобы вызвать рефлекс ныряльщика. Чем холоднее вода и чем дольше погружение, тем более он выражен. Тем не менее не следует использовать слишком холодную воду. Вода ниже 10°C может вызвать боль в лице во время погружения”.

##### б) Использование пакета со льдом или холодного компресса

Скажите: “Сядьте на стул и приложите пакет со льдом (завернутый в полотенце, чтобы не было слишком холодно) или холодный компресс на область глаз и скул. Смочите сторону компресса, которая

касается вашего лица. Если при этом встать, наклониться и задержать дыхание, то эффект усилится”.

**в) Плесните холодную воду на лицо**

Добавьте: “Может быть достаточно даже брызнуть холодной водой на глаза и щеки. Для того чтобы заставить рефлекс работать еще лучше, встаньте, наклонитесь и задержите дыхание”.

## **2. Когда использовать холодную воду**

Как мы обнаружили, кроме моментов высокого эмоционального возбуждения, холодная вода или холодные компрессы могут быть полезными в следующих ситуациях:

- неспособность уснуть из-за руминаций или фоновой тревоги;
- диссоциации, включая диссоциации во время терапии или сессий тренинга навыков.

## **3. Предостережения и противопоказания**

- **Проблемы с сердцем.** Используя холодную воду, чтобы вызвать рефлекс ныряльщика, можно быстро снизить частоту сердечных сокращений. Людям, у которых наблюдаются любые проблемы с сердцем и частота сердечных сокращений которых снижена по отношению к норме вследствие приема лекарств, определенных заболеваний, нервной анорексии или булимии, следует прибегать к этой процедуре исключительно с разрешения врача. В целом неплохо было бы всем участникам пройти медицинское обследование перед применением этой процедуры. Подросткам также следует получить разрешение от родителей.
- **Краткосрочность эффектов.** Физические эффекты от холодной воды на самом деле весьма краткосрочны. Таким образом, если этого не учитывать, то можно легко вновь потерять контроль над своими эмоциями. Поэтому после того, как первое эмоциональное возбуждение утихло, важно применить соответствующие навыки, подходящие для текущей ситуации.

**Пример.** “Вы очень разгневаны и использовали холодную воду или компресс, чтобы снизить интенсивность эмоций. Если после этого вы начинаете снова размышлять обо всем том, что вызвало ваш гнев, то неизбежно вновь сильно разозлитесь. То же самое относится и к другим эмоциям”.

*Пример.* “Вы использовали холодную воду или компресс, чтобы прервать тревожные руминации, которые не дают вам уснуть. Далее нужно вернуться в постель и сосредоточиться на чем-то другом, а не на тревожных образах и мыслях. Например, это может быть размеренное дыхание (см. ниже) или приятные мысленные образы”.

*Пример.* “Вы столкнулись с сильным побуждением проблемного поведения, поэтому использовали холодную воду для снижения этого побуждения. Возбуждение и побуждение к действию снижаются. Если позже вы мысленно вернетесь к проблемному поведению, то побуждение снова даст о себе знать. Это значит, что сразу после использования холодной воды важно чем-то себя занять (отвлечься или приступить к решению проблемы)”.

✓ **Практическое упражнение.** При возможности попробуйте продемонстрировать рефлекс ныряльщика с привлечением участников группы, которым не противопоказана данная процедура. Это практическое упражнение повышает вероятность того, что клиенты будут применять этот навык в своей жизни в случае необходимости. Также можно провести это упражнение как некий эксперимент. В таком случае важно, чтобы участники оценили уровень возбуждения до и сразу после процедуры охлаждения верхней части лица, включая глаза и скулы (пакетами с холодной водой или охлаждающим гелем). В качестве варианта участники могут измерить частоту пульса до и после процедуры. Четко и ясно донесите до участников, что упражнение не является обязательным для всех и что это вовсе не проверка на выносливость.

**Необходимые материалы для каждого участника.**

1. Один пакет с холодной водой или охлаждающим гелем и влажные бумажные полотенца.
2. Кулер с холодной водой, большие чаши для воды, тазики для слива воды и сухие полотенца.

**Процедура** проводится следующим образом.

1. На лицо (глаза и скулы) сидящего накладывается пакет с холодной водой, обернутый влажным бумажным полотенцем. Экспозиция длится 30 секунд.
2. Или участник наклоняется над тазом с холодной водой, задерживает дыхание и на 30 секунд погружает лицо в воду.
3. После того как участники пройдут процедуру, обсудите с ними полученный опыт.

Еще один вариант ситуации, когда можно попрактиковаться с холодной водой, — сильное эмоциональное возбуждение кого-то из участников во время сессии (даже если это занятие посвящено другим



навыкам). В таком случае имеет смысл держать все необходимое наготове и при необходимости предложить участнику попробовать применить эту технику. В наших группах мы используем пакет с холодным гелем (в холодильнике всегда лежит несколько таких пакетов) и мокрое полотенце.

### ✓ Е. Парная мышечная релаксация

Парная мышечная релаксация, следующий навык ТРУД, — это одновременное расслабление мышц и медленный выдох.

- Парная мышечная релаксация — это разновидность прогрессивной мышечной релаксации, которая широко используется многими поведенческими терапевтами при тревожных расстройствах.
- Суть следующая: напрягать мышечные группы, обращая внимание на ощущение напряжения во время вдоха, а затем расслаблять их во время выдоха. Цель — осознание процесса и ощущений напряжения и расслабления.
- Акцент на мышечных ощущениях похож на процедуру осознанного сосредоточения на телесных ощущениях.
- Парная мышечная релаксация учит клиентов замечать ощущения напряжения и расслабления в мышцах и одновременно с выдохом произносить слово “расслабься”.

**Примечание для тренеров.** Качество обучения парной мышечной релаксации зависит от доступного вам времени. Если у вас его мало, вы можете быстро показать, как напрягать и сокращать мышцы одни за другими или сразу группами (рис. 10.2). Если вы сами обучились релаксации, используя различные последовательности мышц или их групп, можете быть спокойны. Вы можете включать аудиозаписи при мышечной релаксации. Полезно будет, чтобы клиенты мысленно оценили уровень своего напряжения до упражнения, а затем сравнили изменения. Очень важно осознать, что релаксация — это навык, который требует много практики. Ежедневная практика может существенно помочь клиентам подготовиться к возможным кризисам.

Подготовьте клиентов к парной мышечной релаксации следующим образом.

- “Напряжение и последующее расслабление приводят к тому, что мышцы становятся более расслабленными, чем сначала, и более расслабленными, чем если бы вы просто попытались их расслабить”.

- “Одновременное расслабление и мысленное произнесение слова «расслабься» на выдохе в будущем приведет к тому, что, стоит вам произнести про себя слово «расслабься», как напряжение уйдет”.

Крупные	Средние	Малые	
			<b>Напрягайте каждую мышечную группу в течение 5–10 секунд и затем расслабьте на 5–10 секунд.</b>
{	{		1. Кисти рук и запястья: сожмите кулаки обеих рук и потяните кулаки к запястьям.
			2. Предплечья и плечи: сожмите кулаки и согните оба локтя, касаясь кулаками плеч.
			3. Плечи: потяните оба плеча по направлению к ушам.
{	{		4. Лоб: сведите брови вместе, нахмурив лоб.
			5. Глаза: плотно зажмурьтесь.
			6. Нос и скулы: наморщите нос, оскальте зубы.
			7. Губы и нижняя часть лица: плотно сожмите губы, подтяните уголки рта к ушам.
{	{		8. Рот и язык: сожмите зубы, прижмите язык к небу.
			9. Шея: откиньте голову назад или прижмите подбородок к груди.
{	{		10. Грудная клетка: наберите полную грудь воздуха и задержите дыхание.
			11. Спина: прогните спину, пытаясь свести лопатки (поза “ласточка”).
{	{		12. Живот: втяните живот, прижимая его к позвоночнику.
			13. Ягодицы: сожмите ягодицы.
{	{		14. Передняя поверхность бедер и голеней: выпрямите колени, потяните носки на себя.
			15. Икры: выпрямите колени, потяните носки от себя.
			16. Лодыжки: выпрямите колени, сведите большие пальцы ног, пятки — наружу, большие пальцы ног прижмите к подошве

**Рис. 10.2. Парная мышечная релаксация: мышцы и группы мышц.** Приведено из Smith, R. E. (1980). *Development of an integrated coping response through cognitive-affective stress management training*. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 265–280). Washington, DC: Hemisphere. Copyright 1980 by Hemisphere Publishing Corporation. Приводится с разрешения

**Примечание для тренеров.** Некоторые люди переживают так называемую “релаксационную панику”. Вероятно, это происходит из-за неоправданных ожиданий. Для предотвращения этого очень важно сказать клиентам, что напряжение и расслабление мышц может не привести к релаксации и что важной частью упражнения является осознание телесного напряжения. Также сообщите клиентам, что они могут остановиться в любой момент упражнения. В отличие от многих практик осознанности просите клиентов закрывать глаза во время парной мышечной релаксации.

**Практическое упражнение.** Продемонстрируйте и попрактикуйте напряжение и расслабление мышц.

**Алгоритм следующий.**

1. Попросите клиентов определить уровень их напряжения (субъективная составляющая дистресса) от 0 до 100 (0 — полное отсутствие напряжения, 100 — самое сильное напряжение, которое только можно испытать).
2. Сядьте лицом к участникам. После того как все примут удобное положение, можно немного потянуться, после чего попросите участников следовать вашим указаниям. Пройдитесь по каждой группе мышц, перечисленных на рис. 10.2 (они повторяются также в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6б*), напрягая и расслабляя каждую из них. Убедитесь, что участники видят, какие мышцы вы напрягаете и как вы это делаете. Для демонстрации удерживайте напряжение в течение примерно 5–10 секунд, говоря при этом: “Обратите внимание на напряжение”. Затем произнесите слово “расслабься”, при этом быстро расслабляя мышцы, а также добавьте: “Обратите внимание на различия в ощущениях”. Пусть релаксация продолжается в течение примерно 5–10 секунд, а затем переходите к следующей группе мышц. Обязательно говорите медленным, мягким голосом в устойчивом ритме. Вы могли бы произнести что-то вроде этого.

*“Сожмите кулаки и потяните их по направлению к запястьям... подтяните их на три четверти всего расстояния до запястий... обратите внимание на напряжение... обратите внимание на напряжение в ваших руках... просто отметьте это... обратите внимание на напряжение... просто замечайте это... теперь расслабьте... просто расслабьте, пусть ваши руки упадут вниз... пусть все напряжение вытечет... обратит внимание, как ваши руки начинают расслабляться... обратите внимание на расслабление мышц... просто замечайте это... обратит внимание на ощущения в ваших руках и запястьях... дайте всему напряжению просто вытечь...” (продолжайте с другими группами мышц на рис. 10.2).*

3. В качестве последней инструкции попросите участников во время глубокого вдоха быстро напрячь все мышцы с головы до ног, как будто они жесткие роботы. Затем при медленном выдохе они должны расслабиться, как тряпичные куклы, произнося в уме слово “расслабься”.

4. Попросите участников снова оценить их уровень возбуждения.
5. Спросите участников: снизилось ли их возбуждение, осталось прежним или повысилось. Хотя мы уделяем выполнению этого упражнения всего 5–10 минут времени группового занятия, мы заметили, что многие участники имеют значительный эффект снижения возбуждения.

После упражнения объясните участникам: “Быструю мышечную релаксацию можно практиковать в условиях кризисной ситуации или когда у вас очень мало времени; вы можете вдохнуть и в это время напрячь группы мышц, которые не будут заметны окружающим, такие как мышцы живота, ягодиц, груди, а потом, расслабляясь при выдохе, произнести про себя слово «расслабься»”.



**Практическое упражнение.** Если у вас есть время, можете проводить парную мышечную релаксацию, используя компакт-диск или другой аудионоситель. Прослушивание записи релаксации может быть очень полезным. В нашей клинике мы используем запись, которую разработали сами; она предусматривает 5- и 20-минутную практику релаксации [17]. Многие такие записи можно найти и в Интернете. Так как большинство участников хотели бы услышать своих терапевтов или тренеров навыков, вы можете сделать запись и раздать ее участникам.

**Примечание для тренеров.** Если обучение релаксации является неотъемлемой частью вашей интервенции или если вы обучаете “продвинутые” группы, практические рекомендации могут быть следующими.

1. “Практика напряжения и расслабления для каждой из 16 малых групп мышц с акцентом на напряжении в течение 5–10 секунд и на ощущениях при расслаблении в течение 5–10 секунд”.
2. “Практика напряжения и расслабления каждой из девяти средних групп мышц”.
3. “Практика напряжения и расслабления каждой из четырех крупных мышц, пока нет опыта в снятии напряженности”.
4. “Практика напряжения всего тела на вдохе, а затем расслабления всех мышц на выдохе с произнесением про себя слова «расслабься». Практикуйте этот тип релаксации в течение всего дня”.

**Примечание для тренеров.** Важно напомнить участникам, что расслабление на выдохе с произнесением про себя слова “расслабься” может потребовать достаточного количества практики. После того как участники осознают различие между физическим напряжением и расслаблением, они будут готовы работать над релаксацией на выдохе с одновременным произнесением про себя слова “расслабься”. Я вообще настаиваю на том, чтобы практиковать это 5–10 раз в день, пока тело и разум “синхронизируются” в этом упражнении; обычно это происходит через 5–6 недель.

## ✓ Ж. Физические упражнения

Второй навык ТРУД — выполнение интенсивных физических упражнений любого рода в течение 20 минут.

### 1. Для чего необходимы интенсивные физические упражнения

✓ **Данные исследований.** Интенсивные физические упражнения (любого рода), выполняемые в течение 20–30 минут, оказывают незамедлительное воздействие на настроение: снижаются отрицательные эмоции и руминации, после тренировки проявляются положительные эффекты [12].

- Скажите участникам: “Состояние тревоги можно оценить как «значительно выраженное», если частота пульса достигает 70% от максимальной для вашего возраста”.
- “Нарастание позитивных эмоций приводит к частоте пульса 55–70% от максимальной для вашего возраста, но этот эффект сохраняется значительно дольше после тренировки, если достигается частота пульса до 70%” [12].
- “Введите в поисковую строку вашего браузера «вычисление пульса тренировка». Или воспользуйтесь страницей для вычислений <http://www.chabotcollege.edu/faculty/kgrace/FitnessCenter/TargetZones.htm>”.

Основное назначение эмоций — подготовка тела к действию. Гнев подготавливает тело к нападению или защите, страх — к бегству и т.д. Когда тело находится в состоянии возбуждения или мобилизации, бывает трудно подавить желание действовать “на эмоциях”, даже если это поведение дисфункционально. Интенсивные физические упражнения в такой ситуации помогут перевести тело в менее эмоциональное состояние.

**Примечание для тренеров.** Обратите внимание группы на следующее: 1) эмоции готовят человека к действию, а действия сами по себе представляют собой важную составляющую эмоций; 2) подавление действий, связанных с эмоциями, может быть очень трудной задачей. Как было сказано ранее, вы можете использовать модель эмоций, описанную в главе 9, раздел V, и в форме *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5*.

### ✓ 2. Когда выполнять интенсивные физические упражнения

Скажите участникам: “Выполняйте физические упражнения, когда вы возбуждены, когда злитесь, когда в голове надоедливые мысли и вы не можете остановить размышления, когда нужно поднять настроение

и готовность утром или в любое другое время, когда это может быть полезным”.

*Пример.* “В конце рабочего дня вы вдруг узнаете, что отчет, который нужно было сделать к концу недели, должен быть представлен в готовом виде уже завтра. Если отчет не будет готов к завтрашнему дню, у вас будут большие проблемы на работе. Вы настолько шокированы, что даже не знаете, с чего начать, чтобы выполнить работу в требуемый срок. В такой ситуации можно взять небольшой перерыв, пробежаться, чтобы снизить интенсивность отрицательных эмоций, а затем вернуться к работе и предпринять все необходимое для завершения отчета в срок”.

### ✓ 3. Размеренное дыхание

Последний навык ТРУД — размеренное дыхание. Навык состоит в том, что нужно замедлить частоту дыхания (в среднем до 5–6 дыхательных циклов в минуту) и дышать глубоко “нижним” дыханием (животом). Выдох должен быть медленнее, чем вдох (например, 4 секунды на вдох и 8 секунд — на выдох).

✓ **Данные исследований.** Как правило, сердечный ритм ускоряется во время вдоха и замедляется во время выдоха. Это происходит под влиянием активизации симпатической части нервной системы на вдохе и парасимпатической — на выдохе.

Размеренное дыхание само по себе может привести к изменениям в симпатической и парасимпатической активности. В этой технике подобно тому, как это происходит при рефлексе погружения, дыхание замедляется до 5–6 циклов в минуту, что снижает эмоциональное возбуждение путем активизации парасимпатической нервной системы [13–16].

✓ **Практическое упражнение.** Продемонстрируйте размеренное дыхание по ходу упражнения, выполняемого вместе с участниками. Задача состоит в том, чтобы проводить его раз за одно занятие, повышая тем самым вероятность того, что этот навык будет использован по мере необходимости в реальной жизни. Также вы можете поэкспериментировать, попросив участников определить степень своего возбуждения до и после размеренного дыхания. Вам понадобятся часы с секундной стрелкой, чтобы помочь клиентам считать вдохи и выдохи.

**Алгоритм следующий.**


1. Поставьте перед участниками часы.
2. Дайте инструкцию клиентам считать секунды, необходимые для вдоха и для выдоха, глядя на часы. Попросите их считать до тех пор, пока они не придут к комфортному медленному дыханию, когда выдох занимает

больше времени, чем вдох. Приведите пример: “5 секунд на вдох, 7 секунд на выдох”. Они могут также считать паузы на пике вдоха и выдоха, могут и не считать. Дайте клиентам время для практики.

3. Спросите клиентов о времени, к которому они пришли. Обсудите.

## **И. Эффективный пересмотр прежнего мнения в сочетании с релаксацией**

Эффективный пересмотр прежнего мнения в сочетании с релаксацией — метод когнитивного реструктурирования и парной мышечной релаксации, предназначенной для быстрого снижения возбуждения в ситуации сильного стресса.

 **Практическое упражнение.** Если вы обучаете этому навыку, порядок его проведения должен выглядеть следующим образом.

1. Скажите участникам: “Определите ситуацию (побуждающее событие), которая обычно вызывает болезненные эмоции и в которой вы хотели бы поработать над снижением эмоциональной реакции”.
2. “Спросите себя: «Что я говорю себе такого в этой ситуации, что расстраивает меня еще сильнее?» Например, для вас по-настоящему стрессовым событием является сложный экзамен, и вы говорите себе по этому поводу примерно следующее: «Я точно провалюсь», «Если я провалю экзамен, мне и жить не за чем, все равно я ни на что не гожусь», «Если я провалюсь, все об этом узнают и подумают, что я ни на что не гожусь» или «Если я не сдам экзамен, значит, я ленивый глупый бездельник”.
3. “Теперь обдумайте заново ситуацию таким образом, чтобы поспорить с мыслями и интерпретациями, которые приводят к вашему стрессу. Как только вы переосмыслите ситуацию, запишите как можно больше эффективных мыслей, чтобы заменить ими каждую мысль, которая вызывает стресс”.
4. “Подготовьте себя к встрече со следующим стрессовым событием. Чтобы сделать это, практикуйте навык эффективного пересмотра прежнего мнения в сочетании с релаксацией. Для этого на вдохе представьте, что с вами происходит стрессовое событие; обязательно представляйте, что вы находитесь в гуще событий, а не наблюдаете их по телевизору. Перед выдохом убедительно произнесите про себя самоподдерживающее высказывание, которое (во время выдоха и расслабления всех мышц) завершится фразой «...итак, расслабься”.
5. “Практикуйте, практикуйте и еще раз практикуйте!”
6. “Когда возникает стрессовая ситуация, практикуйте эффективный пересмотр прежнего мнения в сочетании с релаксацией”.
7. Обсудите сходство этого навыка с навыком справляться заранее со сложными эмоциональными ситуациями.

**Примечание для тренеров.** Если вы работаете с индивидуальным клиентом, эта процедура может быть усилена за счет включения в нее воображаемой экспозиции стрессовой ситуации перед началом эффективного пересмотра прежнего мнения в сочетании с релаксацией. Идея заключается в том, чтобы вызвать сильные эмоции, которые вызывают стресс, а затем применить эту технику. Однако не стоит это пробовать, если вы не уверены в том, что клиент в состоянии успешно применить мышечную релаксацию. Наша следующая книга будет содержать дополнительные идеи по применению парной мышечной релаксации [18].

## К. Обзор навыков ТРУД

Если позволяет время, сделайте краткий обзор навыков ТРУД, чтобы убедиться, что все участники их понимают.

## VII. Отвлечение с помощью мудрого разума (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 7)

**Важно.** Отвлечение работает за счет сокращения контакта с обстоятельствами, которые причиняют наибольший стресс. Оно также может частично изменить эмоциональную реакцию.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 7: отвлечение с помощью мудрого разума.** После разъяснения важности приёма отвлечения внимания как одного из навыков стрессоустойчивости в кризисных ситуациях проработайте каждый навык ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом. Дайте возможность участникам предложить собственные варианты отвлечения. Также может быть полезно попросить участников поставить галочки в тех полях, в которых обозначены занятия для отвлечения, которые они хотели опробовать больше всего.

**Стрессоустойчивость. Рабочие листы 5–5б: пережить с мудрым разумом.** Данные формы предлагают три способа записи практики навыков отвлечения. *Рабочий лист 5* предусматривает запись двух практик между сессиями. Таким образом, он может стать хорошим началом для участников, у которых вы пытаетесь сформировать привычку к более частой практике. *Рабочий лист 5а* предполагает практику каждого навыка дважды, *Рабочий лист 5б* не только обучает участников практике, но и предоставляет множество возможностей для записи практики каждого навыка.


### ✓ А. Когда стоит использовать отвлечение

Скажите участникам: “Когда вы находитесь в кризисной ситуации, отвлечение может помочь вам избежать опасного поведения, однако этот метод не должен становиться рутинным способом избегания эмоций, которые причиняют вам боль. Вот несколько способов эффективного применения отвлечения”.




### 1. Когда эмоциональная боль угрожает стать чрезмерной

Скажите участникам: “Когда ваша эмоциональная боль или страдания становятся настолько сильными, что вы рискуете быть разбитыми ими на работе, в школе или в других социальных ситуациях, лучше отвлечься от этих чувств, а не испытывать их в полном объеме”.


 **Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры, когда боль интенсивна, но решать проблему, работая с ее первоисточником, либо изменять болезненные эмоции еще рано.


### 2. Когда проблемы не могут быть решены немедленно

Продолжайте: “Вы также можете применить отвлечение, когда ваша проблема не имеет мгновенного решения, а настойчивые попытки справиться с ней не дают вам возможности сосредоточиться на чем-либо, кроме этой кризисной ситуации”.

 **Предмет обсуждения.** Отвлечение может помочь терпеть проблему до того момента, когда придет время для ее решения. Попросите участников привести примеры, когда отсутствие стрессоустойчивости и попытки решить вызывающую болезненные эмоции проблему *немедленно* приводили к еще большим проблемам.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите факторы, которые могут препятствовать решению проблемы, откладывая его до лучшего времени.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников, склонны ли они отвлекать себя от проблем слишком часто или слишком редко.

 **Практическое упражнение.** Попросите участников прочитать все пункты из *Раздаточного материала 7* и выбрать те, которые кажутся им наиболее полезными. Попросите поделиться своим выбором. (Это упражнение можно выполнять как перед началом просмотра формы, так и по окончании.)

## ✓ Б. Семь способов отвлечения

Отвлечься от болезненных эмоций или страданий означает переключить внимание на что-то другое. Выделяют семь способов отвлечения. Для их лучшего запоминания используйте акроним “ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом”: *П*омогите кому-то, *Е*сли сравнить, используйте *Р*азличные эмоции, *Е*сть другие действия, постройте *Ж*елезную стену, *И*спользуйте ощущения, *Т*ечение мыслей перенаправьте<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Автор русскоязычной версии акронима “ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом” — М. Б. Сологуб. — *Примеч. науч. ред.*

### 1. Помогите кому-то

Содействие другому человеку отлично переключает внимание с самого себя на окружающих и на то, что можно сделать для них. Помощь кому-то и полная отдача этому занятию могут заставить людей на некоторое время полностью забыть о своих проблемах. Одним людям содействие кому-то другому помогает осознать смысл собственной жизни, тем самым улучшая момент (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 9*). Другим это помогает повысить чувство собственного достоинства.

### 2. Если сравнить

Сравнение также переключает внимание с самого себя на других людей, но это происходит несколько иначе. В данном случае ситуации других людей, преодолевающих подобные трудности с таким же успехом или менее удачно, используются для представления собственной ситуации в более выгодном свете. Как альтернативный вариант можно сосредоточиться на прошлых проблемах, которые уже решены, и сравнить происходящее с прошедшими трудными временами.

*Пример.* “Смотрите телесериалы или другие телешоу, в которых проблемы людей куда серьезнее, чем ваши”.

### 3. Используйте Различные эмоции

Главной задачей в данном пункте является целенаправленное переживание различных эмоций, что отвлекает от текущей ситуации и отрицательных эмоций. Эта стратегия позволяет влиять на актуальное настроение человека. Этот метод требует, в первую очередь, осознания текущей эмоции для определения усилий по переживанию другой эмоции в дальнейшем.

*Пример.* “Читайте эмоциональную книгу (например, триллер). Затем отложите книгу и попробуйте вернуться к истории, воспроизвести пережитые эмоции. Главное — не читайте то, что заставит вас чувствовать себя хуже, иначе это может спровоцировать кризисное поведение”.

**Примечание для тренеров.** Напомните участникам, что они не могут испытывать различные эмоции, просто требуя их от себя или прилагая волевые усилия. Необходима целенаправленная деятельность, которая приведет к эмоциям, отличным от тех, которые причиняют боль и страдания.

#### **4. Есть другие действия**

Деятельность, вызывающая нейтральные или положительные эмоции, может в ряде случаев сдерживать импульсивные порывы и снижать дистресс. Такие эмоции отвлекают внимание и заполняют кратковременную память не связанными с кризисом мыслями, образами и ощущениями. Они напрямую влияют на физиологические реакции и выражение эмоций. Они могут уменьшить эмоциональную боль, которая часто побуждает кризисное поведение. Например, методы терапии, сосредоточенные на поведенческой активации, весьма эффективны для снижения депрессии.

#### **5. Постройте Железную стену**

Отстраниться от болезненной ситуации можно, выйдя из нее физически или заблокировав мысленно. Выходя из ситуации, вы избегаете контакта с тем, что вызывает отрицательные эмоции. Блокировка — это сознательное усилие по подавлению мыслей, образов и связанных с ними отрицательных эмоций. Одной из форм блокировки является сдерживание деструктивного поведения. Блокировку можно сравнить с поездкой на велосипеде — только пробуя, человек понимает, что нужно делать. Большинство людей сразу понимают, что от них требуется, как только слышат название данной техники. Чем-то это напоминает способность к диссоциации или деперсонализации. Но этот прием не должен быть первым в списке изучаемых — его следует применять в крайнем случае. Секрет заключается в том, чтобы не злоупотреблять им.

*Пример.* “Возведите воображаемую стену между собой и окружающими”.

*Пример.* “Поместите свои эмоции в «коробку», а «коробку» поставьте на полку. Это можно сделать с помощью визуализации. Другой вариант — взять настоящую коробку, в которую поместить кусочки бумаги с написанными на них причинами стресса”.

*Пример.* Откладывайте курение каждые пять минут на пять минут.

#### **6. Используйте ощущения**

Различные интенсивные ощущения могут сосредоточить ваше внимание на чем-то, отличном от стресса и его источника. Просто подержать кубик льда может быть весьма полезно [19]. Так, в группе тренинга навыков, которую вели мои коллеги, один клиент



постоянно приносил для всех остальных участников пакеты с кубиками льда. Некоторым клиентам было необходимо держать в руках лед во время обсуждения болезненных для них тем (например, сексуального насилия, о котором одна из участниц до этого не могла говорить). При применении этой техники необходимо заботиться о том, чтобы она не препятствовала экспозиции важных, но болезненных стимулов. Другими вариантами использования ощущений могут быть дегустация соуса “Табаско”, лимонных долек и очень кислых конфет; также можно надеть наушники и слушать быструю ритмичную музыку.

### 7. Течение мыслей перенаправьте

Суть данного приема заключается в переключении мыслей на что-то, не связанное с проблемой. Это позволяет остановить активацию негативных эмоций.

*Пример.* “Мысленно напевайте песню”.

*Пример.* “Вы находитесь на похоронах, никто не плачет. Вы чувствуете, что в любую минуту можете разрыдаться, но хотите сдерживать слезы. Постарайтесь отвлечь себя, считая что-то про себя: кирпичи на стене, людей на скамейках или слова, произнесенные говорящими”.

-  **Предмет обсуждения.** Выясните, что участники используют для отвлечения, и обсудите это. Не забывайте о необходимости подбадривать участников.
-  **Предмет обсуждения.** Некоторые люди проводят много времени, отвлекая себя от своих проблем и сосредоточиваясь на сложностях других людей. Так они никогда не найдут решения собственных проблем. Попросите участников привести примеры.

## VIII. Самоуспокоение (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 8–8а)

**Важно.** Этот навык подразумевает, что клиент делает то, что доставляет ему удовольствие и комфорт и ограждает от стресса и боли.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 8: самоуспокоение.** После разъяснения важности самоуспокоения проработайте все методы самоуспокоения, описанные ниже, сосредоточив особое внимание на каждом из пяти органов чувств. Дайте участникам возможность предложить собственные методы. Также можно попросить участников отметить галочками те идеи для самоуспокоения, которые они готовы реализовать.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 8а: пошаговое сканирование тела (дополнительно).** Эта форма содержит набор инструкций для сканирования тела. Если у вас нет времени сделать эту практику с участниками, можете раздать им аудиозаписи этих инструкций [20] или предложить найти их на YouTube.

**Стрессоустойчивость. Рабочие листы 6–6б: самоуспокоение.** Как и рабочие листы для навыков отвлечения, каждая из этих форм предусматривает увеличение количества практики: от двух практик между сессиями (*Рабочий лист 6*) до практики каждого навыка дважды (*Рабочий лист 6а*) и нескольких ежедневных практик (*Рабочий лист 6б*).

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 6в: пошаговое сканирование тела.** Если вы назначили медитацию в качестве домашнего задания, попросите участников записать ее результаты в эту форму.

**Другие материалы.** Полезно использовать некоторые успокаивающие материалы при работе с участниками. Примеры вещей, аромат которых оказывает успокаивающее действие, — лаванда, корица, ваниль, печенье, цветы и др. Небольшие образцы ткани с различными успокаивающими текстурами, плюшевые мишки и другие мягкие игрушки, картины природы, спокойная музыка также оказывают успокаивающее действие.

### ✓ А. Что такое самоуспокоение

Самоуспокоение — это заботливое, внимательное, доброжелательное отношение к самому себе.

### ✓ Б. Когда необходимы навыки самоуспокоения


Действия по самоуспокоению снижают эмоциональную уязвимость и импульсивность действий. Они также делают менее выраженным чувство обеспокоенности, которое часто является предшественником эмоциональной уязвимости. Эти действия помогают людям переживать боль и стресс, не ухудшая свое положение.

## ✓ В. Основы самоуспокоения


### 1. Самоуспокоение посредством пяти органов чувств

Способ вспомнить навыки самоуспокоения — подумать о пяти чувствах:


- зрение;
- слух;
- обоняние;
- вкус;
- осязание.

- ✓  **Практическое задание.** Попросите участников прочитать все пункты *Раздаточного материала 8* и выбрать те, которые, по их мнению, имели бы эффект в их случае. Затем спросите, что они выбрали. (Это упражнение можно проводить как в начале, так и в конце обзора теоретического материала.)

**Примечания для тренеров.** Пройдите по конкретным способам самоуспокоения из *Раздаточного материала 8*, предлагая в качестве примеров любые материалы, принесенные на занятие. Рассмотрите по нескольким пунктам из каждой категории. Посвятите больше времени следующему предмету обсуждения.

-  **Предмет обсуждения.** У некоторых людей могут возникать трудности в отношении самоуспокоения. Одни считают, что не заслуживают успокоения, доброты и мягкости; они могут испытывать вину или стыд во время самоуспокоения. Другие полагают, что это окружающие должны их успокаивать. Они в принципе не способны к самоуспокоению и испытывают гнев на окружающих, пытаясь им заняться. На таких участников навыки самоуспокоения оказывают противоположное действие (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*). Расспросите участников о подобных примерах.

**Примечания для тренеров.** Важно, чтобы каждый участник освоил самоуспокоение. Даже если поначалу это вызывает гнев или чувство вины, необходимо неоднократно повторять попытки освоения самоуспокоения. Со временем станет проще. Некоторые участники могут сопротивляться практике самоуспокоения. Внимательно проверяйте выполнение домашнего задания, чтобы быть уверенным, что каждый участник хотя бы пытается освоить эти навыки. Оценивайте и помогайте преодолевать возникающие трудности.

-  **Предмет обсуждения.** В противоположность этому некоторые лица злоупотребляют навыками самоуспокоения или используют их саморазрушающим образом. Каждый из пунктов *Раздаточного материала 8* может создать проблемы, если им злоупотреблять. Попросите каждого участника привести примеры.

## 2. Достижение равновесия между самоуспокоением и решением проблемы

Важно уравновесить самоуспокоение с упорной работой над задачей. Это особенно важно во время кризиса, когда внезапно накатывают подавленность и нежелание делать то, что требуется. В таком случае самоуспокоение может быть эффективным первым шагом, направленным на подавление отрицательных эмоций. Тем не менее самоуспокоение не является достаточным шагом для разрешения кризисных ситуаций. Необходимо работать над решением задачи для достижения результата. Кроме того, можно применить один из навыков ТРУД, чтобы уменьшить чувство эмоциональной перегруженности, после чего решить проблему и лишь потом применить навыки самоуспокоения в качестве своеобразной награды.

### Г. Самоуспокоение посредством сканирования тела

Другая возможность самоуспокоения заключается в сосредоточении внимания на ощущениях тела путем его сканирования (как описывалось в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 8а*). Эта практика широко используется в медитации. Скажите участникам: “Идея заключается в том, чтобы умиротворить разум, отпуская мысли о прошлом или будущем, и вместо этого сосредоточиться на настоящем и на переживании своего дыхания и тела. Это способ приблизиться к ощущениям своего тела с любопытством ребенка. В ходе этого процесса вы откроете для себя много нового о том, как чувствует ваше тело, каковы его ощущения, какие психические реакции возникают в ответ на внимание к различным частям тела”.

Оживите ваши практические занятия при помощи компакт-диска или веб-ресурсов. Сканирование тела, как и мышечная релаксация в сочетании с размеренным дыханием, может быть очень успокаивающим, когда выполняется под пошаговые инструкции, зачитываемые мягким успокаивающим голосом. Поскольку большинство участников (как отмечалось ранее в отношении парной релаксации) хотели бы слышать голоса своих терапевтов или тренеров навыков, вы можете сделать запись своего голоса, а затем распространить ее среди участников.

**Примечание для тренеров.** Этот вид медитации является важной частью различных медитативных практик [20, 21], а также основанной на осознанности терапии [22–28]. Как и в случае парной мышечной релаксации и самоуспокоения посредством пяти органов чувств, здесь все зависит от времени, которым вы располагаете.

Процедура выполнения полного медитативного сканирования тела занимает полчаса. Если времени мало, быстро продемонстрируйте участникам процедуру сканирования двух-трех участков тела (по 5–10 минут на каждый участок). Если у вас нет аудиозаписи этой процедуры, объясните и раздайте участникам *Рабочий лист 8а*, чтобы они имели руководство по систематическому сканированию своего тела. Как отмечалось выше, до и после практики попросите участников мысленно оценить их стрессоустойчивость по 100-балльной шкале. Попросите их поделиться какими-либо изменениями.

Шаги по обучению сканированию тела следующие.

### 1. Подготовьте участников к практике

Скажите им: “Сосредоточение на дыхании и особенных ощущениях тела может успокаивать, если оно осуществляется без спешки, с любознательностью и доброжелательностью. Для этого не нужно больших усилий и хорошего воображения. Возвращение к настоящему моменту и сосредоточение на телесных ощущениях тела поможет укрепить разум и взять под контроль слишком бурные эмоции.

**Примечание для тренеров.** Как было отмечено, некоторые клиенты испытывают “релаксационную панику” вследствие того, что их ожидания не оправдались. Во избежание этого сообщите участникам, что сканирование тела не приводит к релаксации, а целью упражнения является обучиться осознанности своего тела. Участники должны быть проинструктированы о том, что они могут прервать эту процедуру в любой момент. Тем, кто чувствует себя неловко во время практики осознанности, разрешите либо просто наблюдать за процессом, либо отвернуться лицом к стене.

### 2. Покажите, как выполнять сканирование тела

Попросите участников оценить уровень их дистресса (0–100) до начала практики (можно попросить записать на случай, если они это забудут). Затем посоветуйте клиентам принять удобное положение и частично закрыть глаза. Спокойным тоном и медленно (делая паузы примерно в одну минуту) сообщайте участникам, на какой части тела им следует сосредоточиться. Например, вы можете говорить следующее, проговаривая достаточно медленно для того, чтобы участники имели возможность сосредоточиться на каждой части своего тела.

*“Сосредоточьте свое сознание, как будто это прожектор, на:*

- месте, где ваше тело касается стула/пола/дивана;
- левой ногой: опуститесь вниз по ней, в стопу вплоть до пальцев;



- каждом пальце левой ноги в отдельности;
- остальной части стопы:
  - лодыжке;
  - костях и суставах;
  - икрах, голени, коленях и так до бедра левой ноги”.

*“Переключите внимание на:*

- пальцы правой ноги и далее по списку:
  - стопу и голеностопный сустав;
  - правую голень;
  - правое колено;
  - правое бедро.
- Поднимитесь вверх до области таза, прочувствуйте
  - пах, половые органы, ягодицы и бедра.
- Перейдите к пояснице и животу.
- Поднимитесь к верхней части спины, груди и плечам.
- Перейдите к рукам, ощутите:
  - пальцы рук и фаланги пальцев;
  - ладони и их тыльные стороны;
  - запястья, предплечья и локти;
  - пояс верхних конечностей, плечи и подмышки.
- Сосредоточьтесь на шее и лице, обращая внимание на челюсть, рот, губы, нос, щеки, уши, глаза и лоб по отдельности.
- Ощутите голову целиком”.

### **3. Попросите участников оценить их уровень стресса**

По окончании упражнения попросите участников оценить их уровень стресса по той же самой шкале (0–100).

### **4. Дайте рекомендации участникам, как выполнять краткое сканирование тела**

“Во время кризисной ситуации, когда вы располагаете очень малым количеством времени, можете выполнять это упражнение в сокращенном варианте. Для этого достаточно полностью сосредоточиться на какой-нибудь одной части своего тела, затем на другой и третьей”.

## IX. Улучшить момент (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 9–9а)

**Важно.** ПОПРАВьте\_Момент — это уникальный набор стратегий, которые могут быть полезны для улучшения качества переживаемого момента времени, что помогает проще перенести кризисные ситуации, не усугубляя их.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 9: улучшить момент.** Рассмотрите каждую стратегию и дайте возможность участникам предложить свои методы преодоления кризиса. Попросите участников отметить те стратегии, которые они хотели бы попробовать.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 9а: пошаговое осознание ощущений (дополнительно).** Этот раздаточный материал может быть использован в качестве руководства по релаксации (буква "P" в акрониме ПОПРАВьте\_Момент) или как текст для аудиозаписи.

**Стрессоустойчивость. Рабочие листы 7–7б: ПОПРАВьте\_Момент.** Рассмотрите эти формы с участниками. *Рабочий лист 7* предусматривает возможность записи двух практик между сессиями. Таким образом, он может быть хорошим началом для участников, у которых вы пытаетесь сформировать привычку к более частой практике. *Рабочий лист 7а* предполагает практику каждого навыка дважды, *Рабочий лист 7б* не только обучает участников практике, но и предоставляет множество возможностей для практики каждого навыка.

### ✓ А. Что значит улучшить момент

Улучшить момент означает непосредственную замену отрицательных событий более положительными, что позволяет легче переносить происходящее. Одни стратегии предполагают переоценку себя ("Верьте в себя") или ситуации ("Откройте смысл", "Подключите воображение"). Другие связаны с изменением реакции организма на события ("Расслабьтесь"). "Молитесь" и "Делайте по одному делу за раз" предусматривают принятие и те способы, благодаря которым можно "отпустить" происходящее.

### ✓ Б. Когда следует улучшить момент

Примеры ситуаций: "Улучшить момент особенно полезно в тех случаях, когда вы чувствуете себя разбитым в течение продолжительной стрессовой ситуации или когда отвлечение и самоуспокоение не дают нужного результата".

### ✓ В. Как улучшить момент

Для запоминания навыков можно использовать акроним «ПОПРАВьте\_Момент»: *П*одключите воображение, *О*ткройте смысл, *д*елайте *По*

одному делу за раз, *Расслабьтесь*, *Активно отправьте себя в короткий отпуск*, *Верьте в себя*, *Молитесь*.<sup>2</sup>

- ✓ **Практическое упражнение.** Попросите участников ознакомиться со всеми пунктами *Раздаточного материала 9* и выбрать те, которые, по их мнению, будут иметь эффект в их случае. Затем спросите, что они выбрали. (Это упражнение можно проводить как в начале, так и в конце обзора теоретического материала.)

### 1. Подключите воображение

Воображаемая визуализация может быть использована для отвлечения, успокоения и поддержания уверенности в себе и в том, что проблемы разрешатся благополучно.

Скажите участникам: “Используя воображение, вы можете создать ситуацию, отличную от настоящей, в каком-то смысле отпуская текущую ситуацию. Используя воображение, вы можете быть уверены, что место, в которое вы «переноситесь», безопасно. Переход в воображаемое безопасное место или внутреннее убежище может быть весьма полезен, когда накатывают болезненные воспоминания. Чтобы данная стратегия приносила пользу и стала неотъемлемым навыком, необходимо достаточное количество практики”.

- Практическое упражнение.** Попросите участников глубоко вдохнуть и сосредоточиться на себе. Предложите мысленно построить внутреннее безопасное убежище. Попросите их представить его интерьер, замки на дверях, вещи, которые там находятся. Попросите их также представить то, что они поместили бы в это убежище для защиты себя от разрушительных побуждений. Спросите, что они выбросили бы из своего убежища? Попросите участников рассказать, о том, как они строили такое убежище.

Навык “Подключите воображение” также можно использовать для более эффективного совладания с кризисными ситуациями. Практика эффективного совладания в своем воображении повышает шансы эффективно справиться с задачей в реальной жизни. Полезно также сначала написать “сценарий” совладания с кризисом без того, чтобы его ухудшить, а затем воспроизводить его в воображении. Поэтому данный навык подобен навыку справляться заранее (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*).

*Пример.* “Представьте, что вы испытываете болезненные эмоции или сильное побуждение совершать пагубные вещи, визуализируя

<sup>2</sup> Автор русскоязычной версии акронима “ПОПРАВьте\_момент” — М.Б. Сологуб. — *Примеч. науч. ред.*

собственный полет в облаках. Вы смотрите сверху вниз на боль и на эти интенсивные побуждения”.

## 2. **Откройте смысл**

Поиск или создание смысла помогает многим людям в кризисных ситуациях. В своей книге “Человек в поисках смысла” Виктор Франкл описывал личный опыт выживания в нацистском концентрационном лагере [29]. Его метод основан на утверждении, что люди должны найти или создать смысл в своей жизни, чтобы пережить ужасные страдания. Обнаружение или создание смысла подобны диалектической стратегии обращения недостатков в достоинства (см. главу 7 основного учебника по ДПТ).

- Предмет обсуждения.** Важно заметить, что жизнь порой несправедлива по непонятным никому причинам. Люди не обязаны думать, что их страдания имеют какую-то цель, несмотря на то что верующие часто видят их именно в таком ключе. Те, кто не верит в предназначение свыше, тоже могут придумать смысл или цель. Получите обратную связь от участников относительно их представлений о смысле и цели страданий.

## 3. **Делайте По одному делу за раз**

“По одному делу за раз” — это еще одно средство описания односторонности — навыка осознанности “как”, описанного в главе 7 настоящего руководства. Несмотря на то что порой бывает очень сложно сосредоточиваться на чем-то одном в настоящий момент времени, это умение может быть очень полезным в разгар кризиса, так как оно предоставляет человеку время успокоиться. Секрет навыка заключается в осознании того, что единственная боль, которую надо пережить, — это боль, присутствующая в настоящем. Все мы часто излишне страдаем, когда копаемся в воспоминаниях или терзаемся ожиданием страданий, которые ждут нас в будущем. Но в реальности есть только настоящее. Данный навык очень важен для умения принимать реальность. Несколько специфичных упражнений из следующего модуля помогут вам лучше сосредоточиваться и повысят уровень вашего осознания.

- Практическое упражнение.** Попросите всех участников закрыть глаза и ощутить свою связь с постоянным дискомфортом, раздражением и тревогой, которые они испытывают в настоящий момент на сессии. Тех, кто сумел сосредоточиться, попросите слегка приподнять руку. Пусть они оценят уровень своего постоянного дискомфорта. Далее попросите их начать руминировать о прошлых случаях, когда они уже испытывали нечто подобное на сессиях,

и представить себе, на скольких еще сессиях им придется испытывать такие чувства. Пусть они снова оценят уровень своего дискомфорта. Затем попросите их сосредоточиться только на настоящем моменте. Пусть они говорят про себя такие фразы, как “Только сейчас; давай отпустим все мысли о прошлом и будущем”. Попросите участников снова оценить уровень своего дискомфорта и обсудите навык.

#### 4. **Расслабьтесь**


Расслабляющие действия как составляющая навыка ПОПРАВЬте\_Момент отличаются от парной мышечной релаксации, изучаемой в рамках навыков ГРУД. В парной мышечной релаксации особое внимание уделяется тому, как организм реагирует на стресс, в то время как расслабление направлено на поиск как можно большего количества успокаивающих занятий. Объясните участникам, что ключевым моментом здесь является выбор деятельности, которая обычно их успокаивает. В состоянии расслабления, как правило, легче противостоять искушению придаться кризисному поведению. В таком состоянии у вас есть время подумать и пересмотреть все свои сильные и слабые стороны”.

**Предмет обсуждения.** Многие навыки, которым обучают в данном модуле или в модуле навыков осознанности, могут быть весьма расслабляющими. Попросите участников составить список занятий, которые особенно их успокаивают. Узнайте от участников, что они делают, чтобы отдохнуть. Обсудите занятия, которые являются расслабляющими для них, но вызывают напряжение, тревогу или раздражение у других людей.

**Практическое упражнение.** Предельно расслабляющим эффектом может обладать прослушивание аудиозаписей упражнений по осознанности и релаксации, причем, как упоминалось раньше, наиболее полезными будут записи, сделанные голосами тренеров или терапевтов. Соответствующие тексты вы можете найти в *Рабочем листе 9а* или далее в настоящем руководстве.

#### 5. **Активно отправьте себя в короткий отпуск**

“Активно отправить себя в короткий отпуск” — это способ уйти в себя или позволить кому бы то ни было на время заботиться о вас. Всем нужен такой отпуск время от времени. Главное, чтобы такое отвлечение не затянулось (максимальная продолжительность — один день) и не навредило. Если у вас есть какие-либо обязанности, позаботьтесь о том, чтобы их кто-нибудь взял на себя на время вашего “отпуска”. Данный навык близок к идее “взять паузу, чтобы перегруппироваться”.

 **Предмет обсуждения.** Некоторые люди являются яркими поборниками подобных отпусков, но их главная проблема заключается в том, что их отдых абсолютно не находится под их контролем (не вовремя и слишком долго). Когда умение сделать передышку становится навыком, который нужно практиковать, оно тут же становится контролируемым. Пусть участники приведут примеры, когда подобное отвлечение от проблемы было неуместным, и подумают, как правильно распоряжаться отпусками и эффективно их использовать.


## 6. Верьте в себя


Данный навык — это ни что иное как поддержка самого себя и переосмысление ситуаций. Идея заключается в том, чтобы говорить с собой так, как вы говорили бы с близким вам человеком, находящимся в кризисе, или так, как вы хотели бы, чтобы окружающие говорили с вами. Пары, в отношениях которых позитивные комментарии преобладают над негативными, имеют больше шансов сохранить отношения [30–32]. Мы находимся в отношениях с самими собой, и чтобы они оставались хорошими, надо чаще себя подбадривать, а не унижать. Переосмыслите ситуации, когда вы говорили себе, что они безнадежны и никогда не решатся или что вы не способны сделать то, что нужно.

**Примечание для тренеров.** Для начала вам следует смоделировать то, как бы вы себя поддержали, прежде чем переходить к практике самоподдержки.

## ✓ 7. Молитесь

Суть молитвы заключается в полном самораскрытии в данный момент. Эта практика очень близка к радикальному принятию, о котором будет говориться далее в этом модуле. Следует отметить, что молитва не должна умолять об устранении страданий и кризисной ситуации, не должна содержать вопрос “Почему именно я?”

 **Практическое упражнение.** Во время занятия тренинга навыков попросите участников закрыть глаза и встретиться лицом к лицу с текущей болью или страданиями, а затем молча попробовать различные типы молитвы: молитву принятия (“Да будет воля Твоя”), молитву о спасении, молитву восхваления и т.п. Перед каждой новой молитвой просите участников на мгновение переключаться на свою проблему. Обсудите результат. Участникам, которым внутренне близок этот навык, посоветуйте испробовать все виды молитв при следующем кризисе и выделить те, которые действительно помогают.

 **Предмет обсуждения.** Напомните, что важно уравновесить улучшение момента с пребыванием в настоящем. Обсудите с участниками, как можно злоупотребить навыком ПОПРАВЬте\_Момент (особенно в инвалидирующем окружении). Однако то, что ими можно злоупотреблять, не делает их

бесполезными. Выявите решения проблем, которые могут возникнуть при применении этих навыков.

### Г. Улучшить момент посредством осознания ощущений

Осознание ощущений (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 9а*) направлено на усиление ощущения покоя и защищенности в самом себе. Оно подразумевает сосредоточение внимания на различных ощущениях и чувствах. Поскольку процедура представлена в виде вопросов, ее цель — направить внимание участников на осознание наличия или отсутствия определенных ощущений, а также сосредоточить их на собственных переживаниях. Освоить навыки осознания ощущений может оказаться проще, если участники будут слушать аудиозапись вопросов или живой голос. Вы также можете записать свой голос и предложить сохранить данный аудиофайл на смартфонах участников.

**Примечание для тренеров.** Способ обучения данному материалу зависит от количества времени, которым вы располагаете. Если времени мало, можете продемонстрировать данный навык, задав участникам всего 10 вопросов. Если у вас нет аудиозаписи вопросов, можете предложить участникам форму *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 9а* как руководство для самостоятельной работы. Также может быть полезно предложить участникам мысленно оценить свое состояние до и после практики навыка осознания ощущений и поделиться замеченными изменениями. Важно отметить, что релаксация — это навык, который требует достаточно много практики. Ежедневная практика поможет участникам легче переживать кризис.

Шаги для обучения навыку осознания ощущений таковы.

#### ✓ 1. Вводная часть

Скажите участникам: “Для освоения данного навыка необходимо ответить на ряд вопросов, касающихся телесных ощущений. Сосредоточение на телесных ощущениях вернет вас в настоящий момент. Это помогает многим людям чувствовать себя в безопасности, успокоиться и контролировать эмоции”.

Вся процедура, практикуемая дома или на отдельной сессии, обычно занимает около 10 минут, но можно завершить ее и в течение пяти минут, опуская некоторые вопросы.

#### ✓ 2. Сосредоточение на ощущениях

Начните с простых указаний: “Найдите комфортное положение тела. Теперь мысленно оцените уровень ваших проблем по 100-балльной

шкале. Оставаясь в таком положении, прослушайте вопросы, которые я буду задавать. Слушайте каждый вопрос и обращайтесь внимание на свои ощущения, прежде чем я задам новый вопрос. Здесь нет верных или неверных ответов. Просто сосредоточьтесь на своей реакции на каждый вопрос". Затем начните зачитывать вопросы, делая небольшие паузы после каждого из них. На чтение вопроса уходит примерно 5–7 секунд, а пауза должна длиться 10–13 секунд. На каждый вопрос, таким образом, уходит примерно 20 секунд, а все они займут примерно 10 минут.


1. Можете ли вы ощутить, как ваши волосы касаются вашей головы?
2. Можете ли вы ощутить, как ваш живот поднимается и опускается во время дыхания?
3. Можете ли вы ощутить свою переносицу?
4. Можете ли ощутить расстояние между ушами?
5. Можете ли вы ощутить, что ваше дыхание касается задней части ваших глаз, когда вы вдыхаете?
6. Можете ли вы представить себе что-нибудь где-то далеко?
7. Можете ли вы отметить ощущения от прикосновения рук к телу?
8. Можете ли вы ощутить свои ступни?
9. Можете ли вы представить себе прекрасный день на пляже?
10. Можете ли вы ощутить пространство внутри своего рта?
11. Можете ли вы отметить положение языка во рту?
12. Можете ли вы ощутить, как ветерок обдувает лицо?
13. Можете ли вы ощутить, что одна рука тяжелее, чем другая?
14. Можете ли вы ощутить покалывание или онемение в одной руке?
15. Можете ли вы ощутить, что одна рука мягче, чем другая?
16. Можете ли вы ощутить изменение температуры воздуха вокруг вас?
17. Можете ли вы ощутить, что ваша левая рука теплее, чем правая?
18. Можете ли вы представить, как чувствовали бы себя, если бы стали тряпичной куклой?
19. Можете ли вы отметить какое-либо стеснение в левом предплечье?



20. Можете ли вы вообразить себе что-то очень приятное?
21. Можете ли вы представить, каково это — парить в облаках?
22. Можете ли вы представить, каково это — плавать в теплом меду?
23. Можете ли вы представить себе что-нибудь где-то далеко?
24. Можете ли вы ощутить тяжесть в своих ногах?
25. Можете ли вы представить, как плаваете в теплой воде?
26. Можете ли вы ощутить, как мышцы обмякли и висят на костях?
27. Можете ли вы позволить себе лениво качаться на волнах?
28. Можете ли вы ощутить, как ваше лицо становится мягким?
29. Можете ли вы себе вообразить красивый цветок? [33]
30. Можете ли вы ощутить, что одна рука и нога тяжелее, чем другие? [33]

### 3. Краткие рекомендации по осознанию ощущений

Посоветуйте участникам во время кризисных ситуаций задавать себе по два-три таких вопроса.

 **Предмет обсуждения.** Спросите участников о динамике их уровня эмоционального возбуждения и стресса после практики навыка: остались ли они без изменения, снизились ли они или их сила возросла.

### Д. Обобщение навыков переживания кризиса

Обобщите навыки переживания кризиса с участниками, прежде чем переходить к следующему разделу.

**Примечание для тренеров.** При рассмотрении навыков переживания кризиса обратите внимание, что одни навыки предусматривают отстранение от болезненной реальности (например, **Железная стена** и большинство других навыков отвлечения), а другие предполагают более или менее продолжительный контакт с болезненными обстоятельствами (например, **Верьте в себя, делайте По одному делу за раз, Откройте смысл, Если сравнить**). В этом смысле последние навыки связаны с принятием реальности. Это важно, поскольку иногда необходимо прервать кризисное реагирование (например, когда оно находится на грани самоповреждения), а иногда полностью отвлекать себя неэффективно (например, в период смены работы или во время терапевтической сессии).

## Х. Обзор навыков принятия реальности (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 10)

**Важно.** Цель навыков принятия реальности — уменьшить страдания и увеличить ощущение свободы через примирение с фактами своей жизни.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 10: обзор навыков принятия реальности.** Быстро проработайте данную форму. Информация из нее может быть, в принципе, пропущена. Данный материал необязательно использовать для обучения навыкам.

**Стрессоустойчивость. Рабочие листы 8–8б: навыки принятия реальности.** Данные листы предлагают три способа записи практики навыков. *Рабочий лист 8* предоставляет возможность записи двух практик между сессиями. Таким образом, он может быть хорошим началом для участников, у которых вы пытаетесь сформировать привычку к более частой практике. *Рабочий лист 8а* предполагает практику каждого навыка дважды, *Рабочий лист 8б* не только обучает участников практике, но и предоставляет множество возможностей для практики каждого навыка.

### А. Навыки принятия реальности

#### 1. Что такое навыки принятия реальности


Навыки принятия реальности помогают принимать жизнь такой, какова она есть на самом деле в настоящее время. Они особенно полезны в тех случаях, когда человек живет не так, как хотел бы.

**Примечание для тренеров.** Если вы не анализируете (или еще не анализировали) навыки переживания кризиса, то для начала проанализируйте цели навыков принятия реальности, описанные ниже. Если вы уже изучили навыки переживания кризиса и обсудили задачи навыков стрессоустойчивости (*Раздаточный материал 1*), пропустите п. 2 (ниже) и очень кратко напомните эти задачи участникам. О значении принятия реальности, которое описано ниже, можно напомнить при обучении навыку радикального принятия (*Стрессоустойчивость: раздаточный материал 10*).

#### 2. Задачи навыков принятия реальности

Задачи навыков принятия реальности — снижение выраженности страдания и увеличение ощущения свободы.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда отказ от принятия реальности привел к увеличению выраженности боли и страданий, а не к их снижению.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда отказ от ожидания желаемого и принятие реальности такой, какая она есть, привели к спокойствию и ощущению свободы.

✓ **Б. Шесть базовых навыков принятия реальности**

Существует шесть основных навыков принятия реальности:

- радикальное принятие;
- поворот сознания;
- готовность;
- полуулыбка;
- ладони готовности;
- осознанность к текущим мыслям.

**Примечание для тренеров.** Заманчиво было бы начать обучение мастерству радикального принятия уже на этом раздаточном материале, но не делайте этого, если планируете использовать *Раздаточный лист 11: радикальное принятие*.

## XI. Радикальное принятие (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 11–116)

**Важно.** Радикальное принятие — это полная и всесторонняя открытость по отношению к реальности, такой, какая она есть, без истерик или упрямого отказа от эффективности.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11: радикальное принятие.** Хороший способ научиться этому навыку — начать с работы над этой формой, но обязательно оставьте достаточно времени на работу участников во время сессии над одним-двумя шагами из *Рабочего листа 9* во время сессии (но не раздавайте их одновременно). Большинство участников отметят актуальность этого навыка, как только приступят к этому рабочему листу. Для вас же это является отличной возможностью научить их работать с этим раздаточным материалом. Распространенным заблуждением является то, что люди должны принимать то, что не является фактами. Поэтому полезно будет рассмотреть список того, что нужно, а что не нужно принимать. Также было бы неплохо, если бы участники в ходе сессии выделили для себя факты, над принятием которых они будут работать в течение недели. Если не обсудить само понятие принятия фактов реальности, многим участникам будет трудно его осознать. Особенно это относится к проблеме насилия — его жертвы полагают, что жизнь была очень несправедлива по отношению к ним. Общим для них является предположение, что принятие факта тождественно его одобрению или пассивности к произошедшему, отказу от изменения положения деструктивных вещей. Ряд причин, по которым мы должны принимать реальность, включены в этот рабочий лист. Предупредите участников, что сильные первичные эмоции, такие как печаль, могут проявиться во время практики радикального принятия — как на групповых сессиях, так и в других условиях. Также объясните им, что вслед за практикой часто приходит чувство спокойствия.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11а: факторы, которые препятствуют радикальному принятию (дополнительно).** Данную информацию можно обсудить в ходе изучения *Раздаточного материала 11*.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11б: практика радикального принятия шаг за шагом (дополнительно).** Полезно иметь эту форму под рукой, так как она содержит инструкции для практики радикального принятия. На некоторых участников, однако, он может произвести ошеломляющий эффект — для них будет достаточно одного перечня практических упражнений из *Рабочего листа 9*.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 9: радикальное принятие.** Попросите участников заполнить первые несколько вопросов данной формы по ходу занятия, убедившись, что они просмотрели ее полностью. Если участники не могут найти то, что им нужно принять, посоветуйте им сделать для этого все возможное и обсудить это с личными терапевтами или людьми, которые хорошо их знают. Типичной ошибкой участников является решение принимать вещи, которые в реальности фактами не являются (например, “Я никуда не годный, гнилой человек”). Иногда эти оценочные мысли могут быть скрыты за утверждениями, которые выглядят как факты (например, “Я никчемный человек, который живет на улице и употребляет наркотики”). Обсудите баллы, которыми участники оценили степень своего актуального принятия. Заметьте, что если клиент записывает что-то, над чем ему следует работать, то уровень его принятия уже выше 0. Обратите внимание, что эта форма представляет собой не только рабочий лист, но и своеобразный дневник, способный помочь участникам вспомнить, что они сделали; таким образом, они смогут описать это во время проверки выполнения домашнего задания. После того как человек решает, что нужно что-то менять, практика радикального принятия становится домашним заданием, а не работой на занятии. Упражнения в конце представляют собой краткое содержание упражнений *Рабочего листа 11б*. Если человек работает над принятием более чем одного жизненного факта, выдайте ему еще одну копию данной формы или предложите использовать обратную сторону.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 9а: практика радикального принятия.** Просмотрите этот рабочий лист с участниками. Инструкции о том, как его использовать, аналогичны тем, которые приведены для *Рабочих листов 5а, 6а и 7а*.

## А. Что такое радикальное принятие реальности

Задайте эти вопросы участникам.


- “Если цель тренинга навыков — изменения, для чего необходимо радикальное принятие?”
- “Если вы принимаете зло и правонарушения, не является ли это их одобрением?”

**Примечание для тренеров.** Как правило, важно разрешить эти вопросы в самом начале пути. Обычно я начинаю с достаточно экстремальных историй, чтобы никто не возражал против необходимости принятия. Из таких историй видно, что принятие не означает одобрения.

- ✓ **История.** При чтении книг о том, как люди выживали в нацистских концлагерях во время второй мировой войны, для меня стали очевидными две вещи.

Первая — человеку необходима удача для выживания. Вторая — если человеку повезло остаться в живых (т.е. его не убили по каким-либо причинам), то для дальнейшего выживания ему необходимо было полностью признать, что он действительно находится в концентрационном лагере и власть принадлежит охранникам. Не имело никакого значения, что правильно, что неправильно, что справедливо, а что — нет. Те, кто сдался, погибли или покончили с собой. Те, кто восстал против существовавшего режима, также погибли. Конвой расстреливал их или расправлялся как-то иначе. Тем, кому везло, приходилось также принять установленные правила и начать работать “на благо системы”. Но они выживали.

- ✓ ✂ **История.** Человек отбывает пожизненное заключение за преступление, которого не совершал. Он уже подавал апелляцию, у него нет денег и возможностей, чтобы нанять адвоката. Признание того, что тюрьма является его домом на неопределенный срок, имеет ключевое значение. Без принятия реальности заключенный не может адаптироваться к жизни в тюрьме, освоить все навыки, необходимые для выживания в этих условиях... Истерики и борьба с установленными порядками могут лишь ухудшить положение и привести к еще более строгим наказаниям. Сдаться и просто лежать на своей койке — также не лучшее решение, которое может привести к ряду проблем.

 **Предмет обсуждения.** Предложите участникам привести примеры ситуаций из собственной жизни, в которых радикальное принятие реальности способствовало улучшению положения дел или не усугубляло его.

## ✓ Б. В чем различия между принятием и радикальным принятием

Объясните участникам, что принятие — это:

- “признание фактов, которые являются истинными, согласие с ними”;
- “прекращение борьбы с реальностью (а также истерик)”.

Радикальное принятие — это:

- “принятие всей жизни разумом, сердцем и телом”;
- “принятие чего-то до глубины всем своим существом”;
- “открытость к полноценному переживанию реальности такой, какая она есть в данный момент”.

Идея заключается в том, чтобы признать существующее без гнева, обиды, горечи или подлости. Отчаяние (и пассивность, когда действия необходимы), горечь, обида, неуместное чувство стыда или вины — все это результат неудач в радикальном принятии реальности. Их причинами может также стать принятие на веру ложных фактов. Таким образом, цель радикального принятия — признание только истинных фактов и следование им.

**Примечание для тренеров.** Некоторым людям может быть сложно понять суть радикального принятия. Они испытывают трудности с принятием чего-то без одобрения этого. Они считают, что, признавая что-то, они отказываются от его изменения. Пытаясь подтолкнуть их освоить навыки радикального принятия, мы можем встретить настоящее сопротивление и борьбу. Используя стратегию формирования, вы можете предложить участникам такие термины, как “подтвердить”, “признать”, “стойко перенести”, и обсудить их. Возможно, вам придется обсудить их не один раз. Необходимо запастись терпением, но ни в коем случае не отказываться от освоения радикального принятия. Кроме того, необходимо предупредить участников о том, что возможно проявление таких сильных первичных эмоций, как печаль и горе, в ходе первых попыток практики радикального принятия. Эти эмоции являются результатом эмоциональной обработки принятия, которые вскоре сменятся чувством спокойствия.

## ✓ В. Что необходимо принять

### ✓ 1. Реальность — это то, что есть на самом деле

Мы можем принимать только действительные факты о настоящем и прошлом и разумные предположения о будущем. Таким образом, мы должны быть осторожны и внимательны, чтобы не признавать истинными искаженные (например, “Моя мать ненавидела меня с того момента, как я родился”), преувеличенные (“Мне никогда ничего не добиться”, “Я ненавижу все в том месте, где живу”), катастрофичные (“Вся моя жизнь рухнула, когда меня уволили”), оценочные (“Моя жена — стерва, дети — негодяи”) или другие подобные факты и утверждения.

⊗ **История.** Предложите вниманию участников историю о человеке, который должен был научиться любить одуванчики (глава 9, раздел XIX). Как уже отмечалось, эту историю рассказал мой учитель дзэн, который прочитал ее в книге другого духовного наставника, Энтони Де Мелло [34].

*Пример.* Принять смерть близкого человека очень тяжело, но в то же время крайне необходимо, если мы хотим научиться жить без него. Если вам посчастливилось прожить долгую жизнь, то в какой-то момент вам необходимо принять факт появления седых волос.

⊗ **История.** Мария работала клерком в большой страховой компании. Но она всегда хотела быть социальным работником. Поэтому она решила найти работу, о которой мечтала. Она пришла в агентство и попросила помощи в поиске работы в социальной сфере. На просьбу отреагировали и нашли ей вакансию, и вскоре она уволилась с прежней высокооплачиваемой работы с отличным коллективом. Но она действительно очень хотела работать в социальной сфере.

Она была так взволнованна: "Ах! Я устроилась на работу в социальной сфере!" В первый рабочий день она получила задание напечатать письма и отчеты. Она печатала весь день и думала: "Ну, это не так страшно. Я только осваиваю новую работу и не собираюсь и дальше постоянно печатать". Но что требовали от нее во второй, третий и все последующие дни? Печатать! Поэтому она подошла к своему начальнику и спросила: "Когда же я приступлю к социальной работе?" В ответ она получила встречный вопрос: "Что вы имеете в виду?" Далее последовал диалог:

— Ну, я интересуюсь, когда смогу заниматься чем-то вроде социальной работы?

— Ваша задача — печатать. Это то, что нам требуется. У вас нет необходимого социального образования и опыта работы в данной сфере.

Первое, что пришло в голову Марии: "Нет, это неправда. Я же устроилась на работу в социальную службу. Этого не может быть".

Но все же она решила остаться и постараться стать отличным социальным работником. Это пример отрицания реальности. Дело в том, что реальность состояла в том, что ее обязанностью было печатать документы. Она могла бы впасть в отчаяние, поддаться панике и истерике. Она могла бы остаться и требовать перевести ее в социальные работники. Она могла бы сделать еще много всего для достижения своей цели.

Другой вариант — Мария полностью принимает тот факт, что она не социальный работник. Она совершила ошибку, и ее необходимо исправить. А способ исправить ошибку — найти другую работу. Это как раз то, что она и сделала. Найдя свободное время, она перезвонила в службу занятости и сказала, что совершила ошибку. Ей требуется другая работа. Ей пообещали подыскать что-нибудь другое. Связавшись с ее старым местом работы, сотрудники агентства узнали, что место Марии еще свободно и она может вернуться. Вновь приступив к работе, Мария решила откладывать средства для поступления в школу социальных работников. Она также решила попробовать себя в качестве волонтера и начать заниматься социальной работой еще до поступления в эту школу.

## ✓ 2. Будущее каждого человека имеет свои ограничения

Ограничения на будущее — снижение вероятности достичь одного или нескольких желаемых результатов. Ограничения можно рассматривать как низкую вероятность. Принятие данных ограничений имеет важное значение в определении целей и избегании ошибок, снижающих качество жизни. Ключевым моментом является то, насколько вы готовы принять эти ограничения.

Ограничения в нашем будущем обусловлены событиями, произошедшими с нами, с другими людьми, во внешнем мире. Не изменив причины ограничений, мы не изменим и будущее, и настоящее.

### ✓ а) Мы ограничены нашей биологией и социальным окружением

В качестве ограничений могут выступать наши гены, воспитание, отсутствие хорошего образования в детстве, бедность, социальный

статус, гражданство, пол, раса, сексуальная ориентация, этническая принадлежность, строение тела, рост, возраст, физические заболевания, инвалидность и другие факторы, над которыми мы не властны.

*Примеры.* Если вы родились мальчиком, то лишены некоторых вещей, на которые способны девочки (например, беременности). Если вы женщина, то можете быть ограничены социальными нормами и предрассудками, которые не распространяются на мужчин. Если у вас нет таланта к рисованию, вы вряд ли станете успешным художником. Если у вас нет ног, то, вероятно, вы не будете участвовать в Нью-Йоркском марафоне.

✓ **б) Мы ограничены своим прошлым**

*Примеры:* Человек, который прогуливал уроки, плохо учился и имел сомнительные знакомства, вряд ли сможет поступить в колледж. Человек, имеющий судимость за тяжкое преступление, имеет больше ограничений в профессиональной деятельности, чем законопослушный гражданин. Человек, который предпочел заботу о доме и детях работе, имеет меньше шансов найти высокооплачиваемую должность, нежели тот, кто постоянно работал.

✓ **в) Мы ограничены знанием вероятных исходов**

*Примеры:* Все мы умрем (наверняка), большинство из нас обязаны платить налоги, жизнь тех, кто курит, обычно короче и т.д.

Отказываясь признать то, что, не меняя своего поведения, мы не сможем добиться успеха, мы отрицаем реальность.

*Примеры:* Вы вряд ли хорошо сдадите экзамен, если не осознаете необходимость изучения предмета. Важно осознание и принятие необходимости оплачивать счета и экономить, если вы хотите финансовой стабильности.

✓ **г) Мысли о будущем не следует принимать как события, которые сбудутся с высокой степенью вероятности**

Страшные и безнадежные мысли о будущем не являются истинными фактами о будущем. Нельзя считать их неизбежными, не поддающимися изменениям.


*Примеры:* Вам придется признать то, что вы никогда не сможете работать, если находитесь при смерти или не хотите искать



работу. Но вы не должны делать такой вывод, если можете работать и готовы написать заявление о принятии на работу.

*Примеры:* “Меня никто никогда не полюбит” — это вряд ли является правдой для большинства из нас. Мы должны принять факт существования данной мысли, но это все, с чем нужно смириться. Появление мысли не означает, что в реальности все так. Мы не должны принимать мысль “Я человек, которого никогда не любят”.

**Примечание для тренеров.** Мысли о будущем не являются фактами о будущем, и это чрезвычайно важный момент. Убедитесь, что участники понимают это.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о случаях, когда они пытались принять факты о будущем, которые им не нужно было принимать.

**д) Влияние ограничений на нашу жизнь может различаться**

У всех нас есть ограничения, но последствия этих ограничений и их влияние на будущее зависят от нашей мечты и желаний, а также от готовности принять отсутствие некоторых вещей, которые мы хотим иметь. Мы не можем постоянно контролировать свои желания. Порой мы можем желать недостижимого, но желания не всегда воплощаются в жизнь. Таким образом, конфликт между целями и возможностями может принести гораздо больше переживаний боли и страданий.

*Примеры:* Отсутствие атлетических способностей не является ограничением для человека, который не любит легкую атлетику или не стремится побеждать на соревнованиях. Возраст старше 60 лет не является ограничением для человека, который имеет стабильную работу и не желает что-либо менять. Отсутствие ног не является ограничением для человека, который не собирается участвовать в марафоне.

✓ **3. Все во Вселенной имеет причины**

Все, что существует в мире, является результатом какой-либо причины. Задача не состоит в том, чтобы отыскать конкретные причины или привить мысль, что мы всегда можем узнать причину нынешних событий. Эти причины могут быть физические, психологические, духовные или любого иного рода.

- ✓ а) Для любого события мы можем предположить причину и следствие

Если имеется причина, то следствие также неизбежно. Принятие данной точки зрения означает согласие с утверждением “Все должно быть так, как оно есть”. То есть смысл этого утверждения в том, что, принимая причину, мы принимаем и следствие (и наоборот). Таким образом, мы можем сказать: “Происходит то, что должно произойти” или “Все обусловлено”.

- б) Законы Вселенной такие, какие есть

- ✓ Радикальное принятие подразумевает, что законы Вселенной — это всеобщие законы. Тогда мы можем попытаться выяснить, что послужило причиной того или другого. Говоря, что реальность должна быть другой, мы утверждаем, что какие-то законы Вселенной должны быть иными; более того, мы подразумеваем, что мы знаем эти законы! Если бы мы составляли законы Вселенной, то, скорее всего, наделали бы ошибок и в итоге получили бы некоторые непреднамеренные нежелательные последствия. Отказываясь принять реальность такой, какова она есть, мы допускаем возможность, что какие-то причины не должны иметь последствий. А это уже переделка законов Вселенной.

По большей части мы произносим фразу “все должно было быть иначе”, когда нам не нравится нынешняя ситуация. Мы редко говорим так, когда нам что-то нравится или мы об этом мечтали, готовы это принять.

- ✓ ☞ **История.** Представьте себе маленького мальчика на велосипеде. Ребенок мчится с холма на своем транспортном средстве к перекрестку. По пустой боковой дороге движется автомобиль, скорость которого превышает дозволенные ограничения. На перекрестке нет ни знака “СТОП”, ни светофора, ни знака главной дороги. Водитель видит ребенка слишком поздно, чтобы остановить автомобиль, и сбивает его прямо посреди перекрестка. От полученных травм ребенок умирает.

Должно было это случиться? Да. На перекрестке не было ни знака “СТОП”, ни светофора — ничего. Ребенок ехал быстро. Автомобиль превышал скорость. Водитель не мог остановить машину вовремя. Ребенок был всего лишь ребенком. Дети едут быстро. Людям свойственно нарушать скоростной режим на длинных пустых дорогах. Если мы хотим сказать, что этого не должно было случиться, то должны были бы создать условия, при которых всего этого не произошло бы. Мы должны были бы поменять все изначальные причины свершившегося события.

Это пример принятия реальности такой, какова она есть, и признание того, что она имеет причины. Мы не обязаны ее одобрять. Но пока причины не изменены, событие неминуемо. Оно предопределено.

Чтобы дети, спускаясь на велосипедах вниз по крутому склону, успевали останавливаться на перекрестках, чтобы не стать жертвой ДТП, необходимо установить предупреждающие знаки или огни. Нам может потребоваться больше патрульных машин или "лежачих полицейских" на дорогах. Родителям, возможно, потребуется научить своих детей лучше управлять двухколесным велосипедом. Просто говорить о том, что водителям не следует превышать дозволённую скорость или тем более травмировать маленьких детей, а дети должны смотреть по сторонам перед пересечением перекрестка, будет бессмысленно и не приведет к снижению количества несчастных случаев.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры их собственных ситуаций, когда они говорили себе: "Почему именно я?" или "Это не должно было случиться".

**Примечание для тренеров.** Соотнесите правило "Происходит то, что должно было произойти" с безоценочностью, пройденной в модуле навыков осознанности.

#### в) **Радикальное принятие не требует знания причин происходящего**

Из истории о ребенке на велосипеде и водителе в автомобиле мы не можем с уверенностью сказать, что именно стало причиной аварии — отсутствие знаков или слишком быстрая скорость водителя. Но мы можем принять факт существования причины.

#### ✓ **4. Жизнь стоит того, чтобы жить, даже когда в ней есть боль**

Если жизнь должна быть лишена боли, чтобы стоило ее прожить, ни один человек так и не смог бы иметь жизнь, достойную, чтобы жить. Принятие требует от человека сил, которых хватит на признание того, что жизнь не является катастрофой. Подавление наших истинных желаний ради мнимых — не самый эффективный способ справиться с ними. Делая это, мы думаем, как было бы ужасно, если бы мы не получили то, что хотели, как мы могли бы быть счастливы и не смогли бы жить без этого. Эти убеждения, конечно, делают ситуацию еще хуже.

⊗ **История.** "Поставьте себя в ситуацию, упомянутую выше: вы отбываете пожизненный срок за преступление, которое не совершали. Верховный суд не отменяет свой обвинительный приговор. Каковы ваши действия?"

"Вы вряд ли сможете самостоятельно решить проблему, если только не собираетесь бежать из тюрьмы. Вам также не представляется возможным жить счастливо в четырех стенах, учитывая тот факт, что вы невиновны. Поэтому

вы должны выбрать что-то одно: быть несчастным, безутешным и подавленным, ежедневно рыдая до самой смерти, или принять случившиеся и найти способ построить жизнь внутри тюрьмы, которая стоит того, чтобы жить. Чтобы перейти от невыносимой боли к боли, которую можно перенести, необходимо признать возможность того, что жизнь в заключении стоит того, чтобы жить. Что произойдет, если вы не признаете этого? Вы не будете ее строить. Сама работа над этим отнимет у вас много сил и времени. Полагая, что вы не сможете построить жизнь, которая стоит того, чтобы жить, вы обрекаете себя на провал, в то время как позитивный настрой существенно повышает ваши шансы — вы признаете, что находитесь в тюрьме за преступление, которого не совершали, но вы будете строить жизнь, которую стоит жить”.

**Предмет обсуждения.** Попросите участников привести примеры ситуаций, когда они смогли преодолеть трудности, боль или несправедливое отношение со стороны других. Обсудите, как им это удалось.

- ✓ **Практическое упражнение.** Раздайте копии формы *Стрессоустойчивость: рабочий лист 9* и попросите участников заполнить п. 1: “Запишите две наиболее важные в вашей жизни на данный момент вещи, которые вам необходимо радикально принять. Напротив каждого пункта укажите в баллах, насколько вы принимаете эту часть себя или вашей жизни”. Вам может показаться, что еще рано давать такое задание клиентам, но, как показывает опыт, большинство людей способно справиться с данной задачей. Многие интуитивно понимают, что такое радикальное принятие, и осознают его необходимость. Для того чтобы участники осознали, что именно им необходимо принять, можно перед началом упражнения сказать, что вы не будете требовать поделиться тем, какие пункты они записали. Обсудите впечатления участников от данного задания. Обратите внимание, что человек, записывая то, что ему необходимо принять, уже сделал шаг в данном направлении и поэтому должен поставить число выше 0.

## Г. Зачем принимать реальность

- ✓ **1. Отрицание реальности не изменит ее**

Отрицание реальности — это избегание того, чтобы ее наблюдать и проживать, это подверженность истерикам и упрямое требование (к Вселенной?) о незамедлительных переменах. Это может проявляться в отрицании очевидных фактов и того, что происходит прямо перед глазами. Несмотря на то что избегание, истерики и отрицание могут улучшить самочувствие индивида в данный момент, они не способны изменить произошедшее.

*Примеры.* Некоторые родители испытывают трудности с принятием тех фактов, что их дети выросли и уехали учиться в колледж или работать в другой город. Этот отказ от реальности может привести

к тому, что они будут обращаться к ним с непрошенными советами и нереалистичными ожиданиями, а также чрезмерно вмешиваться в их жизнь, что нанесет ущерб их отношениям.

*Примеры.* Отказ признавать вред от употребления алкоголя и опасность нахождения за рулем автомобиля в нетрезвом состоянии могут привести к серьезным ДТП и гибели водителя и пассажиров. Нежелание принимать некоторые привычки партнера может стать причиной серьезного конфликта и привести к разрыву отношений.

**Предмет обсуждения.** Достаточно распространен миф о том, что если вы откажетесь принять что-то, проявите твердость и откажетесь мириться с ситуацией, то она волшебным образом изменится. Будто ваше несогласие или сила воли способны все изменить. Попросите участников привести примеры такого поведения. Обсудите, почему иногда люди верят в такое "чудесное" изменение. Расспросите о случаях, когда окружение подкрепляет истерики и заявления об отказе принять реальность.

## ✓ 2. Изменение реальности требует ее принятия

Отказ от реальности — это своеобразное "облако", окружающее боль и препятствующее ясному взгляду на вещи. Проблемы, которые сложно увидеть, сложно решить.

*Примеры*

- Отрицание болезни может привести к более тяжелому ее течению или к появлению осложнений.
- Сохранять много лет отношения с абьюзером потому, что вы не можете признать, что он вряд ли изменит свое отношение к вам, приведет к еще большему насилию.
- Требование, чтобы близкий человек немедленно исполнял все ваши прихоти — когда он и так всеми своими поступками показывает свою заботу о вас, — приведет не только к разочарованию, но и, возможно, к разрыву отношений.
- Не признавая возможности того, что пойдет дождь во время организации свадьбы на открытом воздухе, и не подготавливая дополнительный вариант на случай непредвиденных обстоятельств, вы рискуете сорвать торжество.

- ✓ ☒ **История.** "Представьте себе, что у вашего автомобиля отказали тормоза. Вы везете его к механику и объясняете проблему, на что получаете обещание все починить. На следующей неделе вы забираете автомобиль, но спустя пару дней тормоза снова отказывают. И вы вновь пригоняете машину в мастерскую. Как вы думаете, кто исправит тормоза быстрее — механик, который говорит:

«О, нет, я выполнил работу хорошо. Это, видимо, вы сами испортили их!», или механик, говорящий: «Ух ты! Тормоза снова неисправны? Должно быть, что-то не так... Позвольте мне еще раз посмотреть, что я могу сделать?»

- ✓ **История.** «Представьте себе следующую ситуацию: вы хотите купить новый дом и, наконец-то, находите жилье своей мечты. Есть только одна проблема: все стены внутри — фиолетового цвета, а вы его ненавидите. Поэтому вы заключаете с продавцом договор, прежде чем совершить покупку. Вы договариваетесь с ним: «Хорошо, я покупаю, но перекрасьте стены до моего переезда!» Человек соглашается, и вы подписываете документы... И вот наступает день переезда в новый дом. Вы открываете дверь и обнаруживаете не только то, что все внутри фиолетовое, но и то, что бывшие хозяева переехали в Европу и не собираются возвращаться». (Пауза.)

«У вас есть два варианта действий. Вы можете впасть в истерику: «Ах! Это катастрофа! Я этого не переживу! О Боже! Где эти люди?! Не верю, что это происходит со мной! Я в ярости! Нужно подать в суд на этих мерзавцев — пусть все перекрашивают!..» Вы можете продолжать и продолжать... Вы можете покинуть дом и отказаться от покупки. Но бумаги уже подписаны, и дом в вашей собственности. Теперь представим другой вариант. Вы остаетесь в доме и рассуждаете: «Ах, я так разочарован! Я не хотел и не хочу фиолетовый дом! Конечно, можно судиться с этими людьми, но это займет очень много времени... Где же ближайший строительный магазин?»

«Как вы думаете, когда цвет дома изменится быстрее: когда вы будете закатывать истерику или когда примете цвет интерьера?»

**Предмет обсуждения.** Выявите с участниками моменты, когда неприятные факты препятствовали решению проблем.

### ✓ 3. Боль неизбежна

Боль неизбежна, поскольку она естественным образом сигнализирует человеку, что что-то идет не так. Если мы можем избежать болезненных ощущений, то мы это делаем. Но если бы мы вообще не встречались с ними, то, скорее всего, умирали бы молодыми, потому что непреднамеренно подвергали бы себя опасным для жизни ситуациям (получить несовместимые с жизнью ожоги, нырнуть в ледяную воду и умереть от переохлаждения и т.д.). Жизнь людей, которые с рождения не испытывают боли, очень тяжела — они постоянно должны быть предельно бдительными, чтобы случайно не навредить себе [35].


Как обсуждалось в модуле эмоциональной регуляции, эмоции, в том числе очень болезненные, имеют решающее значение для выживания человека.

*Пример.* Боль, возникающая при случайном касании раскаленной плиты на кухне, заставляет человека быстро отдернуть руку. Люди,

которые с рождения не испытывают боли, могут тяжело пострадать в подобной ситуации.

*Пример.* Печаль, охватывающая нас, когда пропадает близкий человек, заставляет нас бросить все силы на его поиски. Без этой боли вряд ли возникли бы какие-либо сообщества и культуры. Никто не заботился бы о больных и слабых, никто не оставался бы рядом с теми, с кем порой бывает трудно.

*Пример.* Боль, которую человек испытал во время страха, заставляет его в будущем избегать опасности.

 **Предмет обсуждения.** Каковы “за” и “против” того, чтобы испытывать болезненные эмоции? Хотели бы участники сами никогда не испытывать эмоций?

#### ✓ 4. Отрицание реальности превращает боль в страдание

Страдание — это не только сама боль, но и ее отрицание. И если боль порой бывает невыносимой, то страдание может быть еще хуже. Отказ принять реальность и страдать препятствует ослаблению боли.

Страдания возникают в следующих случаях.

- Люди не могут или отказываются принять боль.
- Люди цепляются за то, что они хотят получить, отказываясь принять то, что у них есть.
- Люди сопротивляются реальности такой, какая она есть в данный момент.

Радикальное принятие превращает невыносимые страдания во вполне переносимую боль. В итоге боль есть только боль. Страдания и мучения есть боль плюс неприятие. Если мы возьмем боль и прибавим к ней неприятие, мы получим страдание.

#### 5. Принятие реальности дает свободу

Принятие реальности освобождает нас от горечи, гнева, печали, стыда и других болезненных эмоций. Побуждение остановить боль любой ценой противоречит свободе. Большая часть нашей жизни представляет собой тщетные попытки устранить проблемы, которые не имеют немедленного решения, — мы полагаем, что можем просто избавиться от боли с помощью позитивного мышления или игнорирования и подавления боли. Однако эти стратегии часто не работают, а наше применение этих стратегий, как правило, основано на заблуждении, что мы не сможем перенести боль. Люди считают, что они вынуждены делать что-то, чтобы остановить боль. Мы

рабы этого непрекращающегося побуждения уйти от настоящего момента.

*Пример.* “Возможно, вам приходилось сталкиваться со смертью близкого человека. Большинство людей не может сразу принять такую ситуацию — они продолжают твердить себе, что этого не могло произойти, и ждать, когда умерший появится перед ними живой и невредимый. Но в конечном счете они понимают, что человек действительно умер. Приняв это, вы по-прежнему испытываете боль, но можете идти по жизни дальше”.

**Предмет обсуждения.** Если принятие используется в качестве техники изменений наподобие “сделки с Богом” (“Я принимаю это, а взамен Ты обещаешь улучшить положение”), оно не является принятием — это не радикальное принятие, это намного меньше, чем радикальное принятие. Выявите примеры подобных “сделок” среди участников.

**Практическое упражнение.** Попросите участников вспомнить случаи, когда они очень сильно были чем-то расстроены (неприятием значимого человека, смертью близкого, потерей чего-то важного, неполучением желаемого), но в итоге нашли способ жить дальше. Пусть сначала они вспомнят, когда впервые испытали такое разочарование. Что именно они чувствовали? Какова была их реакция? Затем попросите их вспомнить момент, когда они окончательно приняли факт случившегося. Сравните различие в переживаниях до и после принятия реальности. Особое внимание обратите на то, почувствовали ли участники себя способными идти по жизни дальше, приняв произошедшее.

## ✓ 6. Принятие приводит к печали, за которой следует успокоение

Принятие реальности часто сопровождается переживанием печали, но даже печалься, человек испытывает облегчение. Обычно после радикального принятия люди чувствуют готовность идти дальше.

Боязнь печали нередко лежит в основе трудностей с принятием реальности. Нет никаких сомнений, что принять факт болезненного прошлого или настоящего (которое, возможно, не может измениться) бывает действительно очень сложно и горестно. Многим трудно пересилить страх и упасть в пропасть печали. Может быть, поэтому на принятие серьезных потерь и утрат требуется много времени.

*Пример.* На принятие потери ребенка могут уйти годы. Много времени потребуется на то, чтобы принять факт о том, что вы не поступаете в колледж, третий год подряд. Длительный период может потребоваться для осознания отсутствия родительского дома, куда можно приехать на праздники и где действительно ждут.



Когда прошлое трагично или настоящее не соответствует нашим ожиданиям, чувство освобождения с последующим успокоением появляется только после радикального принятия реальности и фактов ситуации и отказа бороться с ней.

**Предмет обсуждения.** Расспросите участников, когда страх печали мешал принятию ими реальности. Приходилось ли им испытывать печаль с последующим облегчением и успокоением после принятия реальности?

## ✓ 7. Путь из ада идет через страдания

Скажите участникам: “Суть заключается в том, что путь из ада пролегает через преодоление страданий. Страдания, конечно, лучше ада, но и они приносят боль. Отказываясь принять страдания, которые необходимо преодолеть, вы в конечном счете вновь попадаете в ад, и приходится начинать все сначала”.

*Примеры.* Экспозиция является одной из важнейших составляющих в терапии ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) и других тревожных расстройств, хотя это весьма болезненно. Поведенческая активация и противоположное действие необходимы для того, чтобы справиться с депрессией; и то, и другое требует от человека делать то, что в данный момент он категорически делать не хочет. Для того чтобы справиться с самоповреждением, употреблением алкоголя и наркотиков, вспышками гнева и так далее, требуется высокая стрессоустойчивость, которая поможет избежать эмоциональной боли.

**Данные исследований.** Посттравматическое стрессовое расстройство в значительной мере является результатом избегания контакта со стимулами, вызывающими дискомфорт. Патологическое горе — т.е. постоянное, непрекращающееся — результат такого же избегания. Стремление избегать всего, что связано с болью, гарантирует ее продолжение. Чем более человек пытается избегать эмоциональной либо физической боли и подавлять ее, тем больше страданий она принесет. Попытки подавить эмоциональную боль или избежать контакта со всем, что о ней напоминает, приводят к руминации о болезненных событиях; как это ни парадоксально, стремление избавиться от болезненных мыслей лишь порождает их большее количество. Например, осознанность является основой эффективной программы помощи людям, страдающим от хронической физической боли, которая описана в книге Джона Кабат-Зина *Full Catastrophe Living* (“Бытие катастрофы”) [36] (см. также раздел, посвященный экспозиционной терапии, в главе 11 основного учебника по ДПТ). Переживать, переносить и принимать эмоциональную боль — путь к ее ослаблению и полному избавлению от нее.

#### **Д. Когда необходимы навыки принятия реальности**

Сообщите участникам, что существует три типа ситуаций, требующих навыков принятия реальности.

- “Жизнь преподносит вам большое количество эмоциональных травм, боли и трудностей”.

*Примеры.* Многим из нас, возможно, придется принять отсутствие любящей семьи, совершенные в прошлом поступки, о которых мы теперь жалеем, и т.п.

*Примеры.* Многим людям необходимо признать, что не все члены семьи к ним хорошо относятся или что у них есть физические недостатки, которые нельзя исправить.

- “Вы переживаете дистресс, но не кризис. Ситуация болезненна и не может быть изменена прямо сейчас. Отсутствие принятия реальности может привести к раздражительности и истерике, что испортит весь день. Принятие усмирит боль”.

*Примеры.* Принятие реальности может быть полезным, если вы долгое время ждете транспорт и рискуете опоздать на важную встречу; если человек, с которым вы планировали пойти на вечеринку, заболел и т.п.


- “Навык решения проблемы не работает. В этом случае вам необходимо задуматься, действительно ли принятые вами факты являются объективной реальностью. Для решения проблемы вам необходимы навыки принятия реальности, чтобы четко и ясно оценить ситуацию (возможно, вы решали не ту проблему), представить себе эффективное и действенное решение и оценить, насколько хорошо оно работает”.

*Примеры.* “Вы долгое время планируете провести отпуск в горах. И вдруг вы заболеваете за два дня до отъезда. Вы идете к врачу и послушно выполняете все его назначения. Но симптомы не проходят, и ваше самочувствие не улучшается. Это как раз тот момент, когда вам необходимо принять болезнь и осознать необходимость остаться дома”.

*Примеры.* “Поздняя ночь. Вы вернулись с работы и пытаетесь найти в сумке ключи. Тщательно осмотрев все карманы, вы не находите их. Вы хорошо помните, что ключи были при вас, когда вы уходили утром на работу, так как вы закрывали за собой дверь. Вы вновь и вновь пытаетесь отыскать ключи в сумке. Отказ принять факт

отсутствия ключей в карманах и сумке удерживает вас от возвращения к машине, где вы их и оставили”.

*Примеры.* “Вы влюблены в кого-то, кто любит другого человека. Отказываясь принять это, всеми силами вы пытаетесь обратить на себя внимание возлюбленного или как-то привлечь его к себе; вы плачете каждую ночь, пишете любовные письма и т.д. Все это удерживает вас от того, чтобы идти дальше и искать кого-то, кто полюбит вас”.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о ситуациях в их жизни, которые они должны принять. Обсудите, что препятствует им и какие трудности они встречают на своем пути.


## ✓ **Е. Чем не является радикальное принятие реальности**

### ✓ **1. Это не одобрение**

Легко принять вещи, которые мы любим и одобряем. Трудно принять то, что мы не любим. Но это не значит, что мы не можем принять вещи, которые не одобряем.

*Пример.* Гораздо проще и приятнее обнаружить, что человек, с которым вы состоите в браке, имеет больше хороших качеств, чем обнаружить новые недостатки. Тем не менее важно принять и те, и другие стороны этого человека.

*Примеры.* Люди, отбывающие срок за преступления, которых они не совершали, должны признать, что они в тюрьме, но не должны одобрять несправедливость этой реальности. Принятие факта травмы имеет решающее значение для преодоления ПТСР, но это не означает, что вы одобряете произошедшее с вами. Признание того, что у вас высокое кровяное давление, не означает необходимости одобрять это.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите, какие факты из своей жизни участникам следует принять, хотя они и не одобряют их. Обсудите.

### ✓ **2. Это не сострадание или любовь**

Принимать то, что говорят или делают другие люди, не означает проявлять к ним любовь или сострадание. Хотя принятие и облегчает проявление сострадания, сострадание не является обязательным условием для принятия человека.

*Примеры.* “Вы можете радикально принять тот факт, что у вас на чердаке завелись крысы, но вы не обязаны их любить. Вы можете радикально принять факт, что дети, женщины и мужчины подвергаются

разнообразному насилию, в мире процветают воровство и войны. Сострадание и любовь легче проявлять к людям, чьи убеждения и поступки вы принимаете, но ни то, ни другое не требуется для принятия”.

### ✓ 3. *Принять не означает быть пассивным или сдаться*

Многие люди не хотят принимать некоторые вещи, поскольку боятся, что потом не захотят их менять — они станут беспомощными и пассивными. Это произойдет, только если они не примут и свои чувства неприязни или неодобрения, вероятность того, что они могут что-то изменить, приложив достаточно усилий, и вероятность того, что стоит потратить свое время на попытку изменить положение дел.

**Предмет обсуждения.** Борьба с реальностью может помешать решению существующих проблем. Некоторые люди опасаются, что, приняв болезненную ситуацию или эмоции, они станут пассивными и просто сдадутся. Выявите и обсудите опасения участников. Объясните: “Представьте, что вы заказали пару обуви в интернет-магазине, но вам прислали не тот размер. Если вы откажетесь принять, что обувь неподходящего размера, вы никогда не отправите ее обратно для замены”. Выявите примеры, когда принятие реальности помогло уменьшить страдания и ликвидировать их источник (в том числе это обсуждается выше, в подразделе Г, “Зачем принимать реальность”, а также далее, в разделе XIII).

### ✓ 4. *Принятие не отрицает перемен*

Принятие само по себе не меняет ситуацию, но предоставляет такую возможность. На самом деле принятие реальности имеет большое значение в осуществлении перемен.

Понятие принятия занимает центральное место во многих крупных религиях Востока и Запада. Выявите реакцию участников на данный факт. Схожая идея поддерживается анонимными алкоголиками: полагаясь на Высшую силу и принимая положение вещей, мы еще не меняем реальность. (Помните, что можно изменить будущее, но не прошлое и мимолетный момент настоящего.)

## **Ж. Что препятствует радикальному принятию**

✓ **Практическое упражнение.** Попросите участников прочитать все пункты формы *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 11а* и выделить те, которые препятствуют радикальному принятию ими болезненных событий и фактов. (Данное упражнение можно проводить как в начале обзора материала, так и в конце.) Обсудите результаты.

### **1. Отсутствие навыков принятия реальности**

Как и другим навыкам, навыкам принятия необходимо учиться. Многие люди пытаются принимать реальность, не имея ни малейшего представления о том, как это нужно делать. Поскольку принятие реальности — это навык, вы можете улучшить его, больше практикуя.

### **2. Убеждение, что принять реальность значит преуменьшить ее или одобрить**

Продолжите: “Люди часто путают принятие с пассивностью или бездействием. Однако это не одно и то же. На самом деле, как мы уже говорили, вы не можете изменить то, что не принимаете. Если вы не принимаете реальность — отрицаете настоящее положение дел, — как вы собираетесь что-то менять? Если вы считаете, что у произошедшего нет никаких причин и виной всему судьба или удача, то что вы собираетесь менять?”

“Так что для изменения чего-то вам необходимо сначала принять это. Говоря о принятии реальности, мы не имеем в виду принять реальность такой, какая она есть, и ничего не менять. Если вы хотите как-то повлиять на текущее положение дел, в ваших интересах сначала принять их”.

### **3. Сильные эмоции**

“Сильные эмоции препятствуют принятию реальности, потому что вы можете почувствовать, что они вызывают такие невыносимые, подавляющие эмоции, как печаль, гнев по отношению к определенному человеку или группе людей, которые ответственны за болезненное событие, стыд или чувство вины за совершенные поступки”.

## **3. Пошаговая практика радикального принятия**

**Примечание для тренеров.** Познакомьтесь со способами, как практиковать радикальное принятие, просмотрев дополнительную форму *Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11б* или *Рабочий лист 9*. Если вы ограничены во времени, назначьте ее изучение в качестве домашнего задания. Если вы рассматриваете этот раздаточный материал, выделите шаги, отмеченные ниже.

### **✓ 1. Наблюдайте, как вы подвергаете сомнению реальность или боретесь с ней**

Скажите участникам: “Подробно опишите то, что вам нужно принять, не преувеличивая или не уменьшая. Описывайте факты без осуждения (см. *Осознанность. Раздаточный материал 4б: идеи по практике*

описания). Очень просто бороться с реальностью, даже не понимая, что вы делаете это. Это особенно верно, если постоянно избегать контакта с тем, что нужно принять. Признавая, что вы не принимаете, вы делаете первый важный шаг на пути к принятию”.

✓ **2. Напомните себе, что реальность такая, какая есть**

Скажите: “Вы можете избежать непринятия, просто произнеся про себя утверждение принятия: «Все так, как это должно быть», «Ситуация такова», «Реальность такова» или «Каждый день — хороший день». Это последнее утверждение взято из дзэн и означает, что это все просто есть; это ни хорошо, ни плохо”.

✓ **3. Рассмотрите причины реальности, которые необходимо принять**

Продолжайте: “Принять будет намного проще, как только вы поймете причины ситуации, которую пытаетесь принять. Иногда может понадобиться углубиться в прошлое, чтобы осознать все причины, но это может быть очень эффективно. Люди часто уклоняются от анализа причин, потому что для них понимание причины равно оправданию. Оправдание позволяет “отпустить ситуацию” без изменения поведения. Тем не менее вы можете и понять причины, и изменить поведение. На самом деле, не понимая причин, практически невозможно изменить поведение, которое вам не нравится”.

☞ **Предмет обсуждения.** Спросите участников о ситуациях, в которых они отказались понимать причины их поведения. Выясните, когда участникам было трудно даже попытаться понять причины поведения других людей. Спросите участников, равно ли для них понимание причины оправданию.

✓ **4. Практика принятия всем своим существом (разумом, телом и полнотой своего сознания)**

Далее: “Основная идея радикального принятия — это то, что вы должны принять все. Для этого вам нужно «отпустить» ситуацию. Когда вы не в принятии, ваше тело сжимается и мышцы напрягаются. Отпустить ситуацию — это отпустить напряжение в теле”.

Добавьте: “Если ваш разум кричит: «Нет! Я не хочу!» и вы снова напрягаетесь, не волнуйтесь, такое случается. Начните сначала. Просто начинайте снова расслабляться и отпускать. Говорите Вселенной: «Да». Практикуйте осознанность как способ принятия настоящего момента”.

**Примечание для тренеров.** Обратите внимание: чтобы отпустить ситуацию своим телом, пройдите через те же мышцы, что и в парной мышечной релаксации (см. *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 6б*). Единственное различие состоит в том, что в этом навыке участники не напрягают мышцы.

Во всех основных религиях и духовных учениях как важная составляющая созерцательной или медитативной практики используется сосредоточение на дыхании. Это призвано помочь людям принять и терпеть себя, мир и реальность — такую, какая она есть. Сосредоточение на дыхании также является важной частью релаксационного тренинга и терапии панических атак.

### ✓ 5. Практикуйте противоположное действие

“Далее, постоянно практикуйте противоположное действие — так вы сможете принять настоящий момент” (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*).

- “Ведите себя так, будто вы уже полностью приняли что-то, и через какое-то время вы обнаружите, что приняли это”.
- “Скажите громким убедительным голосом, что вы принимаете; произносите это снова и снова”.
- “С полуулыбкой и ладонями готовности принятие становится более легким. Практикуйте это, когда думаете или говорите о том, что следует принять”.
- “Представьте себя, когда вы принимаете”.

### ✓ 6. Справляйтесь заранее

“Справляйтесь заранее с ситуациями, которые кажутся неприемлемыми” (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*).

Часто трудности в принятии возникают из-за опасений, что истина окажется катастрофой. В таких ситуациях навык справляться заранее со сложными эмоциональными ситуациями заменяет страх чувством мастерства. Поощряйте участников.

- ✓ ■ “Представьте, что вы могли бы сделать, если бы на самом деле приняли то, что кажется неприемлемым”.
- ✓ ■ “Отрепетируйте, что вы сделаете, если примете ситуацию”.
- ✓ ■ “Представьте себе решение возникающих проблем или то, как вы их избегаете”.

### ✓ 7. Уделяйте внимание телесным ощущениям

Скажите: “Прислушивайтесь к чувствам тела, пока думаете о том, что собираетесь принять”.

- “Обратите внимание на ощущения в груди, желудке, плечах”.
- “Обратите внимание на места в вашем теле, где вы чувствуете зажим или напряжение”.
- “Сканируйте свое тело очень медленно, с любопытством и думайте о том, что вы пытаетесь принять”.
- “Практикуйте осознанность к текущим эмоциям, когда во время практики принятия нарастают сложные эмоции — печаль, гнев, страх или стыд” (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22*).

### ✓ 8. Позвольте разочарованию, грусти или горю возникать внутри вас

Признайте: “Время от времени принятие приводит к почти невыносимому разочарованию, печали или горю. Очень важно осознать, что, хотя вы действительно можете почувствовать острое разочарование, печаль или горе, вы можете пережить это, и принятие приведет к умиротворению в конце процесса”.

- ✓ ■ “Почувствуйте, как печаль возникает внутри вас”.
- “Делайте все возможное, чтобы не подавить ее сразу же”.
- “Если сразу следует гнев, обратите внимание, как он может блокировать или скрыть печаль”.
- “Делайте все возможное, чтобы гнев ушел, и позвольте печали возникнуть внутри вас”.
- ✓ ■ “Дышите в свою печаль, произнося про себя: «Печаль возникает внутри меня»”.
- ✓ ■ “Если это становится невыносимым или неэффективным, примените навыки переживания кризиса и будьте доброжелательны к себе”.
- “Вернитесь к печали позже, во время практики принятия”.

### ✓ 9. Признайте, что жизнь стоит того, чтобы жить, даже когда в ней присутствует боль

- “Обратите внимание на ситуации, когда вы отказываетесь принимать болезненные события в вашей жизни”.
- “Напомните себе, что даже с болезненными событиями жизнь стоит того, чтобы жить”.



- “Сочувствуя себе, попробуйте отпустить сопротивление принятию”.
- “Отпустите катастрофизацию. Скажите себе: «Я могу перенести это. Я могу справиться с этим»”.
- “Напомните себе, что в жизни всегда присутствует некоторая часть боли”.

### ✓ 10. Рассмотрите “за” и “против”

“Рассмотрите «за» и «против», чтобы мотивировать себя на принятие”.

- “Заполните один из рабочих листов «за» и «против» для принятия”.
- “Поместите этот рабочий лист туда, где вы можете прочитать его, когда принятие затруднительно”.
- “Просмотрите свои «за» и «против», когда внутри вас нарастает сопротивление принятию”.

## XII. Поворот сознания (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 12)

**Важно.** Чтобы принять реальность, которую, кажется, принять невозможно, приходится неоднократно прилагать усилия. Иногда мы вынуждены заставлять себя принимать реальность снова и снова, в течение очень долгого времени.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 12: поворот сознания.** Хороший способ выработать данный навык — для начала обсудить с участниками ситуацию, в которой они пытались принять что-либо и, даже приняв ее изначально, с течением времени чувствовали, что больше не могут ее принимать. Это очень простое задание, и оно должно отнимать всего несколько минут. Его целью является выявить основной пункт, о котором говорилось выше.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 10: поворот сознания, готовность и своеволие.** Изучите данный материал с участниками. При использовании данного материала совместно с *Раздаточным материалом 12* ограничьтесь лишь первым разделом, посвященным повороту сознания. Во время сессий можно также обучать участников ловить себя на том, что они начинают уходить от принятия. В таком случае им следует записывать на сессии свои планы в этом рабочем листе.

**Стрессоустойчивость. Рабочие листы 8–86: навыки принятия реальности (дополнительно).** В данном раздаточном материале говорится обо всех навыках принятия реальности. Для ознакомления с инструкциями к данному материалу читайте начало раздела X.

### A. Что означает поворот сознания

Поворот сознания означает выбор принятия. Принятие требует в некотором роде выбора. Как говорится, людям необходимо направить


свой разум в этом направлении. Принятие иногда длится лишь мгновение или два, так что люди должны продолжать поворачивать свое сознание в его сторону снова и снова, и снова. Чем болезненнее событие, тем больше времени нужно для его радикального принятия. Этот выбор необходимо делать ежедневно — иногда много раз в день или даже несколько раз в час или минуту.

*Примеры.* “Принятие того, что никто не хочет смотреть фильм, который вы хотите смотреть, может быть совершенно быстрым. Принятие того, что вы не поступили в колледж, в который хотели; что вы не получите работу, которую вы надеялись получить; что вы стали инвалидом после автомобильной аварии; что ваш ребенок умер, будет требовать несравненно больше усилий и вам необходимо будет поворачивать свой разум к принятию большее количество раз”.

Поворот сознания подобен повороту головы — требует лишь нескольких мгновений. Иногда, правда, он подобен повороту всего тела; требует полного разворота обратно к необходимому направлению.

*Пример.* В конечном счете все мы должны признать, что мы такие, какие есть, со всеми нашими несовершенствами. Не сделать этого означает обрекать себя на бесконечные страдания, горе и печаль. Однако для многих принятие этого требует постоянных усилий.

*Пример.* Часто, особенно когда мы подавлены или тревожны, мы должны принять, что в этот момент депрессивные или тревожные мысли проходят через наш разум. Возможно, нам придется сказать себе: “Мысль возникла в моей голове”, а затем переключиться на другую тему. Возможно, нам придется сказать это себе много-много раз, прежде чем эта мысль угаснет.

 **Предмет обсуждения.** Обсудите причины, по которым участники не сопротивляются повороту своего сознания в сторону принятия реальности такой, какая она есть. Что делает первый шаг таким трудным? Обсудите.

## ✓ Б. Поворот сознания шаг за шагом

### 1. Замечайте то, что вы больше не принимаете

Объясните участникам: “Первый шаг для поворота сознания — заметить, что вы чего-то не принимаете. Намеками часто служит гнев, горечь, раздражение или частый вопрос себе «Почему я?» Или вы можете обнаружить, что часто пытаетесь избегать реальности — откладываете одни дела и забываете о других. Или вы скрываете то, что

действительно чувствуете. Вы сможете вновь обрести себя, повторяя раз за разом: «Почему? Почему это происходит? Почему это происходит?»»


## **2. Сделайте принятие реальности своим внутренним обязательством**

Продолжение: «Следующий шаг — сделать принятие реальности (такой, какая она есть!) своим внутренним обязательством. Другими словами, обратитесь внутрь себя и поверните свое сознание к принятию. Внутреннее обязательство не является принятием. Вы не должны сразу же принимать что-то. Вы просто должны взять на себя обязательство».

## **3. Делайте это снова и снова**

Скажите: «Иногда вам, возможно, придется заново проходить два первых шага, снова и снова, много раз в минуту. Иногда вы должны будете делать это много раз в день».

*Пример.* «Обычный, но простой пример — это потеря ключей. Вы проверяете карманы, но их там нет. Вы признаете, что ищете не там. Но вскоре вы теряете свое принятие и снова начинаете искать в карманах. Радикального принятия все еще нет, потому что сначала вы принимаете, а потом вновь возвращаетесь к судорожному поиску ключей в карманах».

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о ситуациях, когда им приходилось снова и снова поворачивать свое сознание к принятию фактов реальности. Обсудите.

## **4. Разработайте план, чтобы ловить себя на том, когда вы уходите от принятия**

Так же, как и в навыке справляться заранее (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*), планирование будущего весьма полезно для того, чтобы вести себя искусно. Объясните: «Идея заключается в том, чтобы подумать о том, что вы обычно делаете в момент непринятия. Какие сигналы вы могли бы использовать, чтобы предупредить себя о том, что уходите от принятия? Вы можете также решить осуществлять соответствующую проверку, причем она должна быть регулярной; например, каждую ночь перед сном или каждое утро проверяйте, нужно ли вам снова повернуть свое сознание к принятию».

*Пример.* “Вы работаете в большом магазине и все время заняты своими рабочими обязанностями. Покупатели стоят в длинных очередях, и к тому времени, когда они подходят к вам, они уже настроены враждебно и сердито. Они требуют вашего внимания. Вы замечаете, как становитесь осуждающим и раздражительным, и вам тяжело становится принять, что клиент всегда прав. Вам уже не приходит на ум фраза «Эта ситуация такая, какая она есть». Обдумывая проблему, вы осознаете, что первые подсказки к принятию реальности — это возрастающее чувство раздражительности и напряжение в плечах, следующее за осуждающими мыслями. Затем вы можете подумать над тем, как повернуть свое сознание к принятию, когда к вам обращаются клиенты. Во-первых, вы решаете заменить оценочные мысли безоценочными. Фразу «Как они могут так себя вести?» можно заменить фразой «Эта ситуация такая, какая она есть» и другими аналогичными мыслями. «Я не могу справиться с этим» можно было бы заменить фразой «Все в порядке, это неприятно, но вовсе не катастрофично». Вы можете сказать: «Мне это не нравится. Я разочарован. Но я могу выдержать это». Можно сказать: «У всего есть причина. Существует причина, по которой клиенты ведут себя именно так. Возможно, у них проблемы в жизни или их никогда не учили относиться к людям иначе». Вы можете поворачивать свое сознание, расслабляя плечи в похожих ситуациях. Вы можете напомнить себе, что всякий раз, когда вы раздражены, расстроены или думаете о том, чего не должно быть, возникает возможность для поворота разума. Ключевая идея здесь заключается в том, что, если вы попытаетесь перейти от неприятия к радикальному принятию, первое, что вы должны будете сделать, — повернуть сознание. Это окажется намного проще, если вы будете знать, как определить необходимость этого”.

Добавьте: “Кроме того, практикуйте навык справляться заранее, мысленно взаимодействуя с различными типами клиентов. Представляя себе такие сцены, обратите внимание на свои оценочные суждения, напряжение плеч, раздражительность и практикуйте поворот сознания, применяя стратегии, которые были вами ранее освоены”.

### XIII. Готовность (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 13)

**Важно.** Готовность представляет собой эффективный ответ на ситуацию мудро, так, как этого требуют обстоятельства, намеренно и без недовольства.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 13: готовность.** Рассмотрите раздаточный материал с участниками. Сравните готовность со своеволием. Большинство участников знают о существовании своеволия. Готовность — его полная противоположность.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 10: поворот сознания, готовность и своеволие.** Используя эту форму с *Раздаточным материалом 13*, обратитесь ко второму разделу, посвященному готовности. Во время занятия вы можете предложить участникам заполнить соответствующую часть рабочего листа, записав желаемое поведение, к которому они стремятся, и проявления своеволия, которые были в прошлом. Если вы делаете этот рабочий лист, выдайте участникам копию формы для работы над ней в качестве домашнего задания.

**Примечание для тренеров.** Хороший способ познакомиться с навыком готовности — начать со своеволия. Вы можете сделать это с помощью пантомимы, поднимая руки в отчаянной попытке что-то удержать. Затем скажите: “Своеволие — это то же самое, что опускать руки”. Дело в том, что своеволие пытается контролировать весь мир и при этом опускает руки, когда необходимо что-то сделать. Объясните, что пассивность — это своеволие, а не готовность. Готовность — это полная открытость к определенному моменту, и она подразумевает делать то, что необходимо. При этом продемонстрируйте ладони готовности.

Как отмечалось во введении к этой главе, сопоставление готовности со своеволием взято из книги Джеральда Мэя [1], посвященной этой проблеме. Если участники понимают эти понятия и хотят узнать о них больше, можно использовать две цитаты из книги Мэя во введении.

#### А. Что такое своеволие

Определите своеволие следующим образом.

- ✓ ■ “Полностью отдаваться попыткам контролировать происходящее, окружающую реальность и т.д.”
- ✓ ■ “Пытаться контролировать свои переживания, избегать их или убежать от них и т.д.”
- ✓ ■ “Отрицать жизнь или отказываться от того, чтобы быть ее частью. Сдаваться и опускать руки вместо того, чтобы делать то, что необходимо в данный момент”
- “Отступать, сдержанно отказываться, часто говорить: «Да, но...»”
- “Навязывать миру свою волю, пытаться все исправить, отказываться от того, чтобы делать необходимое. Это противоположность тому, чтобы делать то, что работает”.

- “Сосредоточение на себе и своих эгоистичных желаниях, на «я, я, я»”.
- “Накопление злобы или горечи”.

**Примечание для тренеров.** Вашими лучшими примерами для обучения здесь будут моменты, когда вы сами были излишне своевольны.

## **Б. Что такое готовность**


Определите понятие готовности следующим образом.


- “Быть готовым принимать что-то и реагировать на что-то, что является эффективным или мудрым. Делать то, что работает. Делать только то, что необходимо в данной ситуации или в данный момент”.
- “Быть готовым сосредоточиться как на собственных, так и на общих потребностях”.
- “Всего себя отдавать жизни, без оговорок и от всего сердца”.
- “В каждый момент происходящего говорить таинству жизни: «Да»”.
- “Реагировать, обращаясь к мудрому разуму”.
- “Подготавливать себя к участию в космическом процессе Вселенной”.

*Аналогия/пример.* Жизнь — как удар по бейсбольному мячу, который вылетает из машины для подачи. Задание игрока заключается в том, чтобы отбить его как можно успешнее. Отказ от признания того, что мяч появится, не может заставить его вылететь позже. Строптивость, упрямство, плач или нытье не заставят машину остановиться от подачи мячей; они будут продолжать вылетать снова и снова. Человек может стать на пути мячей, ничего не делать и получать удары или пытаться увернуться от мячей. Жизнь похожа на этот процесс. Люди могут быть настолько расстроены, насколько они этого хотят, но на самом деле жизнь просто продолжает идти — один момент наступает сразу после следующего.

*Аналогия/пример.* Жизнь подобна игре в карты. Для хорошего игрока не имеет никакого значения, какие карты раздаются. Цель состоит в том, чтобы играть теми картами, какие есть как можно лучше. Как только заканчивается одна партия, происходит новая раздача. Последняя игра закончилась, следующая игра началась. Идея заключается в том, чтобы помнить о текущей партии и играть

настолько хорошо, насколько это возможно, а затем отпустить ее и сосредоточиться на следующей раздаче карт. Истерика по поводу проигрыша в последней игре помешает вам выиграть новую партию.

 **Предмет обсуждения.** Выявите примеры готовности и своеволия. Если можете, укажите на свои недавние примеры относительно готовности и своеволия, но будет лучше, если это сделают участники. В любом случае необходимо коснуться этой темы. Если участникам кажется, что они готовы к более сложной дискуссии, предоставьте определения Мэя в полном объеме (см. введение к этой главе); выявите согласия и разногласия.

 **Практическое упражнение.** Наилучший способ получить представление о готовности и своеволии и активно использовать эти понятия — обращать на них внимание во время занятий тренинга навыков, когда вы и/или ваши клиенты проявляют своеволие или готовность. Фраза в качестве вопроса — “Вы полагаете, что я был своеволен? Хм, давайте рассмотрим это” или “Возможно, вы не продемонстрировали готовность в данной ситуации?” (Клиенты, как правило, пытаются поймать вас на своеволии.) Или, когда на сессии возникает сложная или конфликтная ситуация, вы можете сказать: “Хорошо, давайте все постараемся полностью войти в состояние готовности в течение следующих пяти минут”.

## ✓ В. Как перейти от своеволия к готовности


### 1. Наблюдайте за своеволием

Объясните участникам: “Первое, что вы хотите сделать, когда проявляется своеволие, — это просто заметить его. Вы наблюдаете за ним. Вы обнаруживаете его. Вы называете его. Вы описываете его. Вы испытываете это. Вы говорите: «Своеволие проявило себя».

 **Предмет обсуждения.** Выявите примеры, когда было трудно заметить своеволие. Обсудите, что встает на пути его наблюдения.

### 2. Полностью примите своеволие

Скажите: “Второй шаг заключается в радикальном принятии того, что в данный момент вы испытываете своеволие и можете действовать в соответствии с ним. Отрицать своеволие бесполезно, и вы не можете бороться с ним с помощью упрямства. В сущности, вы должны возлюбить свое своеволие”.

 **Предмет обсуждения.** Выявите примеры осуждения своеволия либо в себе, либо в других людях. Обсудите, что происходит, когда кто-то осуждает своеволие. Оно снижается или, наоборот, нарастает?

### 3. Поверните свое сознание

Продолжите: “Затем поверните свое сознание к принятию и готовности. Поверните свое сознание к участию в реальности — такой, какая она есть”.

### 4. Примените полуулыбку и ладони готовности

Продолжайте: “Если у вас возникли проблемы при повороте вашего сознания — т.е. вы хотите сделать это, но у вас не получается, — примените полуулыбку и позу готовности. Расслабьте лицо, слегка опустив уголки губ, и разверните ваши руки ладонями вверх. Трудно достичь готовности со сжатыми кулаками. Трудно достичь готовности, гримасничая и плотно сжимая губы. Полуулыбка и поза готовности — это противоположные действия для своеволия, когда у вас волевое выражение лица (плотно закрыт рот) и напряженная поза. Ваш разум идет в одну сторону, а ваше тело — в другую”.

**Примечание для тренеров.** Затем вы будете обучать полуулыбке и ладоням готовности. Вы можете быстро обучить этим навыкам прямо сейчас или просто сказать участникам, что сделаете это позже.

### 5. Спросите себя: “Что мне угрожает?”

Скажите: “Когда своеволие не идет на компромисс, спросите себя: «Что мне угрожает?» Как правило, бескомпромиссное своеволие имеет отношение к какой-то угрозе. Мы боимся, что готовность может привести к какой-либо значительной потере или с нами может случиться нечто ужасное. Вам угрожает нечто опасное, и это также может быть правдой”.

*Пример.* “Вас просят встать в конец очереди, когда вы пытаетесь попасть на концерт. Вы сердитесь, потому что видите своих друзей в начале очереди и полагаете, что должны стоять вместе с ними. Вы отказываетесь перейти, и люди за вами начинают сердиться. Вы пытаетесь отпустить своеволие, но только в ярости думаете о том, что «должны» присоединиться к своим друзьям впереди. Тогда накал эмоций вокруг вас возрастает, и вы понимаете, что вам нужно успокоиться. Вы спрашиваете себя: «Что мне угрожает?» и осознаете свои опасения, что рискуете не занять хорошего места. Но потом понимаете, что это не так; ваши друзья займут для вас хорошее место. Сразу же ваше своеволие снижается, и вы становитесь в конец очереди”.




*Пример.* “Вы — часть рабочей команды, и один из ее членов просит помочь с важным заданием, с выполнением которого вышла заминка, но которое должно быть готово завтра. Вы замечаете свое своеволие, рассуждая: «Почему я? Я не должен делать дополнительную работу!» Вы собираетесь отказать, но решаете спросить себя: «Что мне угрожает?» Вы осознаете свое своеволие, потому что хотите поскорее вернуться домой и приготовить особый ужин, который планировали для своей семьи, и прибытие часом позже ставит под угрозу эти планы. Отметив это, вы понимаете, что можете перезвонить домой и перенести этот особый ужин на час позже или даже на завтра и на самом деле никто не будет возражать. Вы можете помочь своему товарищу по команде и по-прежнему приготовить свой особый ужин. Вы решаете помочь своей команде и испытываете готовность выполнить дополнительную работу”.

Бескомпромиссное своеволие, как правило, подпитывается ожиданием некой катастрофы. Мы говорим себе: “Дело не в угрозе или опасности, а в том, что я не смогу с ней справиться”. Таким образом, мы отрицаем, отталкиваем и игнорируем. Именно своеволие позволяет нам сделать это.

*Пример.* Мэри ненавидит свою работу, но боится искать другую. Она постоянно жалуется дома, и ее семья твердо убеждена, что ей следует перестать ныть и просто найти новую работу. Мэри раздражает, что ее семья оказывает на нее давление, чтобы она начала искать другую работу. Наконец, она спрашивает себя: “Что мне угрожает?” и понимает, что ее страх связан с тем, что она не вытерпит отказа после собеседования. Ее семья указывает на то, что ее страдания сейчас хуже любого страдания, вызванного отказом. Она соглашается и начинает искать новую работу.

И в заключение: “Готовность — активное участие в реальности. Готовность — это то, что нужно для преодоления угрозы. Готовность — это не одобрение. И это, определенно, не значит опустить руки и пассивно ждать. Как правило, можно обнаружить, что даже если присутствует действительная угроза, она не катастрофична. Вы можете применить и другие навыки для предотвращения катастрофы: проверку фактов, решение проблем, справляться заранее, выработку мастерства и т.д.”

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о ситуациях в их жизни, когда было действительно трудно отказаться от своеволия из-за страха перед угрозой. Обсудите, как порой бывает трудно понять, в чем именно состоит угроза.

## XIV. Полуулыбка и ладони готовности (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 14–14а)

**Важно.** Полуулыбка и ладони готовности — средства принятия реальности через тело.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 14: полуулыбка и ладони готовности.** Покажите, как реализуются полуулыбка и ладони готовности до рассмотрения этой формы. Очень важно практиковать эти навыки во время обучения. Главное здесь — расслабление мышц лица (полуулыбка), а также плеч, предплечий, кистей (ладони готовности).

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 14а: практика полуулыбки и ладоней готовности.** Рассмотрите одно или несколько упражнений из этой формы во время занятия.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 11: практика полуулыбки и ладоней готовности.** Просмотрите эту форму вместе с участниками. Напомните участникам, что, когда они практикуют эти навыки, вспоминая о человеке, который им не нравится либо на которого они сердятся, важно, чтобы их не переполнил гнев. Также читайте примечания для тренеров в конце этого раздела.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 11а: практика полуулыбки и ладоней готовности.** Эта форма является альтернативой *Рабочему листу 11*. Она проще, но в ней требуется больше писать.

### ✓ А. Для чего необходима полуулыбка

Скажите участникам: “Полуулыбка — это средство для принятия реальности через тело”.


Поясните, что эмоции частично контролируются выражением лица [2, 3]. С помощью полуулыбки, т.е. безмятежного, принимающего выражения лица, можно в некоторой степени контролировать свои эмоции. Например, человек может испытывать больше принятия, если его лицо принимает соответствующее выражение. (Читайте главу 9 настоящего руководства и главу 11 основного учебника по ДПТ для получения дополнительной информации.)

*Пример.* “Когда ты думаешь о ком-то, кто тебе не нравится, полуулыбка поможет испытать больше принятия и понимания”.

### ✓ Б. Как практиковать полуулыбку


Проинструктируйте участников: “Для практики полуулыбки расслабьте мышцы лица, шеи и плеч. А затем слегка улыбнитесь. Попробуйте принять безмятежное выражение лица. Помните, что мышцы лица должны быть расслаблены”.

Добавьте: “Окружающие не обязательно должны видеть вашу улыбку, но вы сами должны ее чувствовать. Основное назначение полуулыбки — коммуникация с самим собой, со своим разумом, но не с окружающими”.

- ✓  **Практическое упражнение.** Предложите участникам представить, что они находятся на вечеринке, на которой им совсем не хочется быть. Попросите их изобразить на лице фальшивую улыбку, как будто они хотят всех убедить, что им весело. Пусть участники заметят, как они ощущают при этом свое лицо. Теперь предложите им прекратить улыбаться, расслабив лицо, начав со лба и спускаясь вниз до нижней челюсти. Затем, сохраняя расслабленное лицо, они должны слегка приподнять уголки губ — так, чтобы едва почувствовать это. Обсудите различия между этими двумя улыбками.

**Примечание для тренеров.** Важно, чтобы вы выполняли это упражнение вместе с участниками, так как они могут стесняться без поддержки. Если необходимо, то можно предложить участникам отвернуться лицом к стене, когда они впервые практикуют полуулыбку. Ключевой момент здесь — понять различия между искусственной улыбкой, которая выглядит фальшивой, и естественной полуулыбкой.

Некоторым людям потребуется время для того, чтобы во время практики почувствовать эффект. Таким участникам полезно получить обратную связь от тех, кто уже имеет некоторый опыт принятия. Затем предложите им продолжать практику в состоянии открытого сознания.

-  **Практическое упражнение.** Предложите участникам сидеть неподвижно и попытаться придать своему лицу бесстрастное выражение. Затем попросите их расслабить лицевые мышцы (лоб, глаза, щеки, рот и нижнюю челюсть) и заметить, как это ощущается. А теперь предложите изобразить полуулыбку и заметить, как это ощущается. Обсудите различия в ощущениях.

При обсуждении искусственно сделанной улыбки и бесстрастного выражения лица можно сказать участникам: “Когда ваше лицо напряжено и вы искусственно улыбаетесь, мозг получает два противоречащих одно другому сообщения: «Это ужасно» и «Это хорошо». Похожая картина получается тогда, когда вы пытаетесь придать лицу спокойное, бесстрастное выражение, чтобы оно не выражало переживаемые эмоции. Однако такая маскировка эмоций может иметь обратный эффект. Она приводит к усилению стресса” [37, 38].

- ✓ **В. Для чего необходимы ладони готовности**

Поясните участника следующее.

- “Ладони готовности — это еще одно средство для принятия реальности через тело”.

- “Суть ладоней готовности — физическое расположение: руки свободны, ладони вверх, пальцы расслаблены”.
- “Ладони готовности — это составляющая противоположного действия по отношению к гневу. Напряженные руки указывают на гнев. Гнев говорит: «Так не должно быть (или это должно быть не так)». Гнев — это эмоция, побуждающая нас изменять реальность, бороться с ней и побеждать ее. Гнев хорош и полезен в определенных ситуациях. Но сейчас мы практикуем принятие реальности”.



**Практическое упражнение.** Предложите участникам сидеть неподвижно с закрытыми глазами. Попросите их вспомнить и представить себе какой-либо недавний конфликт, когда они сильно на кого-то злились. Пусть удерживают эту ситуацию в голове несколько минут. Затем попросите их положить руки на бедра в положении ладоней готовности, продолжая представлять конфликтную ситуацию. Спустя какое-то время предложите участникам открыть глаза и обсудить упражнение. Гнев почти всегда является отражением убеждения или предположения, что реальность “должна” быть иной. В то время как степень принятия возрастает, сила гнева уменьшается, а мера понимания, а иногда и гармонии, увеличивается.

**Примечание для тренеров.** В ходе применения навыка ладоней готовности практически ни у кого не получается оставаться настолько же погруженным в переживание гнева и неприятия, как до изменения положения рук. Будет замечательно, если вы попрактикуетесь самостоятельно до занятия и расскажете о своем опыте (полагаю, что это снижало выраженность гнева) (см. *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 11: определение противоположного действия*).

### **Г. Способы практики полуулыбки и ладоней готовности: упражнения**

- “Полуулыбка, когда вы только что проснулись”.
- “Полуулыбка в свободные моменты”.
- “Полуулыбка и ладони готовности, когда вы слушаете музыку”.
- “Полуулыбка и ладони готовности, когда вы раздражены”.
- “Полуулыбка в положении лежа”.
- “Полуулыбка в положении сидя”.
- “Полуулыбка и ладони готовности, когда вы вспоминаете о человеке, который вам не нравится, либо о том, на кого сердитесь”.

**Примечание для тренеров.** До того как участники начнут практиковать вышеперечисленные упражнения, важно обсудить с каждым из них, образ какого человека они выбрали в качестве объекта своего презрения или ненависти. Нередко участники с серьезными проблемами выбирают самые экстремальные варианты, например человека, который насиловал или жестоко обращался с ними. В таком случае, выполняя упражнение, человек оказывается переполненным различными эмоциями, и способность принимать и выдерживать натиск снижается, а не увеличивается. Поэтому рекомендуем участникам сначала тренироваться на легких ситуациях, а затем переходить к более экстремальным по мере совершенствования навыка. Сообщите участникам, что навык принятия требует тренировки. Можно сравнить этот процесс с обучением вождению автомобиля: не стоит начинать обучение вождению со скоростной трассы.

## XV. Отпускающая сознание: осознанность к текущим мыслям (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 15–15а)

**Важно.** Когда человек пребывает в состоянии, когда он отпускает сознание, он просто позволяет приходить и уходить мыслям, замечая их, но не пытаясь контролировать их или изменить. Осознанность к текущим мыслям — это наблюдение мыслей как процессов головного мозга, а не как фактов реальности. Таким образом, наблюдение за мыслями становится похожим на наблюдение любого другого поведения.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 15: практика осознанности к текущим мыслям.** Ключевое в изучении этого навыка — это способность проводить различие между мыслями о себе или о мире и фактами о себе или о мире. Необходимо выполнять упражнение, пока участники не смогут однозначно замечать или наблюдать свои мысли как проходящие через их разум. Крайне важно, чтобы вы подчеркнули различия между этим навыком и навыком регуляции эмоций в виде проверки фактов, а также стратегиями когнитивной модификации. Во время наблюдения за мыслями мы фактически позволяем разуму быть самим собой, т.е. машиной, которая производит мысли, как говорит мой учитель дзэн и созерцательных практик Пэт Хок.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 15а: практика осознанности к текущим мыслям (дополнительно).** Здесь есть список примеров, как можно практиковать осознанность к текущим мыслям. Его можно пропустить или предложить в качестве дополнительного материала для изучения между занятиями.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 12: осознанность к текущим мыслям.** Изучите этот материал вместе с участниками. При необходимости поработайте с ними над определением тревожных мыслей. В процессе обнаружения мыслей могут возникать ошибки. Убедитесь, что участники понимают основной смысл этого рабочего листа: описать мысли, появляющиеся в голове, а не факты, по поводу которых возникают мысли. Независимо от того, соответствует ли мысль фактам, идея заключается в том, чтобы быть более осознанным и меньше реагировать на мысли.


**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 12а: практика осознанности к текущим мыслям.** Эта форма является альтернативой *Рабочему листу 12*. Она проще, но в ней требуется больше писать.


**Примечание для тренеров.** При обучении этому навыку можно провести параллели с формами *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 22. Осознанность к текущим эмоциям: как снизить эмоциональные страдания* и *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 12: осознанность к другим людям*.

## ✓ А. Что такое осознанность к текущим мыслям

### 1. Это наблюдение и радикальное принятие мыслей

Объясните участникам, что осознанность к текущим мыслям означает замечать их и полностью принимать как раздражения мозга, которые приходят и уходят. Сделайте здесь акцент на том, что мысли просто приходят в наше сознание. Когда эти мысли негативные или тревожные, мы часто реагируем на них немедленно или не можем их отпустить.

- ✓  **Практическое упражнение.** Так как некоторые участники не умеют наблюдать свои мысли, вот первое упражнение, которое покажет им, как это делать. Попросите участников закрыть глаза и обратить внимание на те мысли, которые придут сразу же после того, как вы произнесете вслух какое-либо слово. Когда вы произносите слова, делайте между ними паузы. Произнесите пять или шесть слов, например "соль", "высокий", "красный", "круг", "хорошо". Выбирайте слова, которые быстро вызовут ответную мысль (например, слово "соль" часто вызывает мысль "перец"). Спросите участников, какие мысли у них возникали в ответ на произнесенные вами слова.

-  **Практическое упражнение.** Мы можем отличать мысли, которые приходят в голову спонтанно, от тех, которые специально выбираются нами, когда мы о чем-то думаем целенаправленно. Попросите участников закрыть глаза, а затем в течение одной-двух минут вспомнить, что они сделали за сегодня. Обсудите с ними, как различаются ситуации, когда мы думаем целенаправленно и когда мысли приходят в голову спонтанно.


### 2. Это изменение нашего отношения к мыслям

Наблюдение за мыслями скорее приводит к изменению отношения к ним, а не к изменению самих мыслей. Болезненные и тревожные мысли (не важно, верные или неверные) — это то, что приходит в голову любому из нас в какие-либо моменты жизни. Необходимо найти новый способ отношения к отрицательным или болезненным мыслям, чтобы они не вызывали слишком много страданий.

**Примечание для тренеров.** Во время наблюдения нужно отмечать не только мысли, но и убеждения, предположения, интерпретации, внутренние описания или оценки, а также любые другие когнитивные понятия. Если некоторые участники слышат голоса, то эти стратегии помогут им стать осознанными к голосам в своей голове, реагируя на них как на выходку своего сознания, а не на отражение реальности.

### 3. Разум без мыслей — это не цель данного навыка

Важной частью как светских, так и духовных практик осознанности является наблюдение за тем, как приходят и уходят мысли. Любой человек, который обучается медитации или осознанности настоящего момента, много раз отвлекается на свои мысли. Многие люди ошибочно полагают, что когда они практикуют осознанность, то должны подавлять мысли. В основе этого лежит убеждение, что цель практики осознанности — пребывать в состоянии пустого разума, т.е. разума без каких-либо мыслей. Нет ничего более далекого от истины. Человеческий мозг постоянно вырабатывает мысли, убеждения, предположения и всевозможные понятия. Основная идея осознанности — замечать мысли, не привязываясь ни к одной из них и не отталкивая ни одну из них.

 **Предмет обсуждения.** Научиться отпускать мысли крайне сложно и требует много практики. Отпускать мысли — не то же самое, что отталкивать их. Попытки подавить болезненные мысли, как правило, приводят к ухудшению ситуации. Вместо этого нужно позволить им быть, наблюдая, как они приходят и уходят. Обсудите с участниками, почему им трудно отпускать мысли.

### Б. Для чего необходимо наблюдать за мыслями



**Данные исследований.** Все больше исследований показывают, что подавление или блокировка мыслей на самом деле только делает ситуацию хуже [39–41]. Один из самых эффективных методов терапии избыточной тревоги и руминаций — ежедневно выделять время для того, чтобы полностью предаваться им [42, 43]. В терапии навязчивых мыслей предполагается осознанно концентрироваться на них снова и снова.

#### 1. Дополнительное страдание и реактивное проблемное поведение часто вызваны мыслями

Часто мы реагируем именно на мысли, вместо того чтобы реагировать на факты, которые вызывают эти мысли.

**Примечание для тренеров.** Свяжите это с аналогичным содержанием формы *Эмоциональная регуляция*. *Раздаточный материал 8: проверка фактов*. Эта идея является центральной в когнитивной терапии, которая сосредоточена на роли мыслей в возникновении негативных эмоций. Различие между когнитивной терапией и осознанностью к текущим мыслям заключается в том, что когнитивная терапия подчеркивает необходимость изменения мыслей, когда они иррациональны или не соответствуют действительности. Осознанность к текущим мыслям позволяет наблюдать их, но не изменять.

## **2. Наблюдение за мыслями позволяет держать дистанцию от них**

Скажите участникам: “Наблюдение за мыслями поможет вам отделить себя от них. Это поможет вам различать мысль и факт и понимать свою эмоциональную реакцию на мысль”.

Далее скажите: “Дистанцирование поможет вам понять, что вы — не ваши мысли. Вас не определяют ваши мысли (или мысли других людей о вас). Многие люди не могут отделить себя от своих мыслей, они становятся своими мыслями. Мысли часто маскируются под факты. Мы воспринимаем свои мысли так, будто они являются фактами о себе, других и мире. Проблема здесь заключается в том, что люди испытывают большие трудности в принятии того, что мысль — это всего лишь мысль. Большинство из нас убеждены, что наши мысли отображают факты реальности. Или мы привязываемся к идее важности значения и понятий, которая для нас значит больше, чем факты реальности.

### ✓ **3. Наблюдение за мыслями показывает, что они собой представляют**

Скажите: “Наблюдение за мыслями поможет вам увидеть, что мысли — это всего лишь мысли. То есть они являются реакциями нашего сознания, которые приходят и уходят. Мысли преходящи, как преходящи и все ощущения. Та или иная мысль может часто возвращаться, но она все равно преходяща, поскольку приходит и уходит”.

### ✓ **4. Реагируя на мысль как на факт, мы мешаем себе видеть, что происходит на самом деле**

- ✓ *Аналогия/пример.* “Вопрос «Почему?» (интеллектуальный вопрос) обычно бесполезен. Жизнь часто похожа на альпинизм. Если вы поднимаетесь на высокую гору и сталкиваетесь с расщелиной, вам нужно знать, как ее преодолеть, а не разбираться, почему она здесь находится”.

**Примечание для тренеров.** Если вы включаете в свой тренинг тему духовности, рассмотрите следующий пункт, который поддерживает значимость осознанности к текущим мыслям. Непосредственное переживание реальности (того, что есть), не отвлекаясь на мысли и идеи, является существенной частью мистических переживаний. В самом деле, это основа духовного опыта в разных религиях и духовных традициях. Если вы хотите расширить эту тему, введите в поисковую строку своего браузера “духовный опыт” и обратитесь к множеству сайтов и форумов, на которых обсуждается эта тема.



✓ **5. Наблюдение за мыслями показывает, что они не столь катастрофичны**

Продолжайте: “Наблюдать за мыслями и уделять им внимание вместо того, чтобы стараться избавиться от них, — хороший способ стать менее чувствительным к мыслям. Хотя жизненные события могут быть катастрофичными, мысли об этих событиях не катастрофичны сами по себе”.

**6. Наблюдение за мыслями — путь к свободе**

Убедите участников: “Со временем и с практикой вы постепенно будете чувствовать себя все более и более свободными, менее подверженными контролю со стороны своих мыслей о мире. Перестав предпринимать попытки избавиться от мыслей или взять их под контроль, вы встанете на путь к свободе. Многие верят в то, что они должны постоянно контролировать свои мысли. Тем, кто верит в это, легко самим попасть под контроль своих мыслей. Вы теряете свободу своих мыслей. Некоторые люди полагают, что не смогут перенести болезненные мысли, что потерпят неудачу или умрут, если не будут контролировать свои мысли и убеждения. Это путь к потере свободы. Мудрость и свобода позволяют мыслям, убеждениям и предположениям свободно течь, приходить и уходить. Они предусматривают необходимость переживать мысли, но не контролировать их. Необходимость предотвращать или подавлять мысли означает быть под их контролем всегда”.

✓ **В. Как быть осознанными к текущим мыслям**

**1. Наблюдайте за своими мыслями**

Скажите участникам: “Первый шаг состоит в том, чтобы наблюдать за своими мыслями (убеждениями, предположениями, интерпретациями, внутренними описаниями и обозначениями). Признайте их существование. Отступите на шаг назад. Представьте, что вы находитесь на вершине горы и смотрите вниз на свои мысли”.

**2. Проявляйте любопытство к своим мыслям**

Скажите: “Далее попытайтесь понаблюдать, как ваши мысли приходят и уходят. Посмотрите в себя и задайте себе вопрос «Откуда приходят мысли? Куда они уходят?» Обратите внимание на каждую мысль, которая у вас была, как она пришла к вам и как покинула ваш разум. Обращайте внимание на свои мысли, но не оценивайте их. Отпустите оценочные суждения”.

### 3. Помните, что вы — это не ваши мысли

Далее: “Не обязательно воздействовать на свои мысли. Вспомните, что у вас были тысячи и тысячи мыслей в течение жизни. И все они ушли, а вы остались. Вы — это не ваши мысли”.


### 4. Старайтесь не блокировать и не подавлять мысли


“Откройте себя для потока мыслей. Не пытайтесь избавиться от эмоций, которые идут вместе с мыслями. Не отталкивайте их. Не осуждайте и не отвергайте их. Будьте готовы принять свои мысли. Попытка построить стену, чтобы сдержать свои мысли, особенно беспокойные и тревожные, приведет к тому, что они вернуться”.


**Примечание для тренеров.** Эти общие указания по осознанности к текущим мыслям зачастую не приносят немедленной пользы. Напомните участникам, что осознанность освобождает, делая беспокоящие мысли менее навязчивыми. Это требует много практики. Важно практиковать этот навык с участниками. На протяжении тренинга навыков в этом и в других модулях были частые ссылки на осознанность к текущим мыслям, осознанность к текущим эмоциям, осознанность по отношению к другим людям и осознанность к настоящему моменту.

## Г. Практика осознанности к текущим мыслям

**Примечание для тренеров.** В каждом упражнении на осознанность в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 15а* вы можете заменить слово “мысли” другими словами (“эмоции”, “ощущения”, “побуждения” и т.д.).

 **Практическое задание.** Выберите одну или две идеи из раздела “Практика осознанности к текущим мыслям, наблюдение за ними” из дополнительной формы *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 15а*. Дайте инструкцию участникам, как выполнять упражнение. Дайте несколько минут на выполнение каждого упражнения. Обсудите полученный опыт.

 **Практическое задание.** Попробуйте сами один или несколько методов из раздела “Практикуйте осознанность к текущим мыслям с помощью слов и интонации”. Практикуйте с группой, а затем обсудите опыт.

 **Практическое задание.** Проработайте один или несколько методов из раздела “Практикуйте осознанность к текущим мыслям посредством противоположного действия”. Обсудите опыт.

## XVI. Обзор навыков: если кризис — это зависимость (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 16–16а)

**Важно.** Навыки, представленные в этой части модуля, специально предназначены для работы с различными зависимостями. Можно обучать навыкам отдельных клиентов или добавить их к программе навыков ДПТ, когда большинство участников имеют серьезные зависимости или рецидивирующее дисфункциональное поведение и не могут их остановить.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 16. Обзор навыков: если кризис — это зависимость.** Этот раздаточный материал может быть рассмотрен очень быстро или пропущен, а информация может записываться на доске. Обратите внимание участников на материал, который следует далее. Не используйте этот раздаточный материал для обучения навыкам.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 16а: распространенные зависимости (дополнительно).** Этот раздаточный материал может быть использован, чтобы помочь участникам понять, имеют ли они зависимости, которые не столь очевидны (отличаются от расстройств, вызванных зависимостью от употребления психоактивных веществ и т.п.) и которые они хотели бы проработать.

**Стрессоустойчивость: рабочий лист 13: Навыки, если кризис — это зависимость.** Обсудите этот рабочий лист вместе с участниками. Этот рабочий лист охватывает все навыки преодоления зависимого поведения. Предложите его участникам, которые обычно уклоняются от выполнения домашнего задания. Начиная изучение новых навыков из списка, запаситесь дополнительными копиями.

### ✓ **А. Семь навыков для поведения, связанного с зависимостью**

Семь базовых навыков, применяемых для случаев, когда кризис вызван зависимостью:

- диалектический отказ;
- ясный разум;
- поддерживающее сообщество;
- сжигание старых мостов;
- построение новых мостов;
- альтернативный бунт;
- адаптивное отрицание.

### ✓ **Б. Отказ от зависимости**

Подчеркните, что эти навыки сосредоточены на отказе от зависимости.

### ✓ **В. Распространенные зависимости**

Определение термина “зависимость”, или “аддикция”, очень широко и включает в себя любое повторяющееся поведение, которое не может

быть прекращено несмотря на его негативные последствия и прилагаемые для этого усилия. Люди могут иметь более чем одну зависимость, но, как правило, наиболее полезно сосредоточиться на одной зависимости в каждый момент времени.

**Данные исследований.** Ученые традиционно ограничивали использование термина "зависимость" только уровнем веществ, поскольку они явно способствуют физической зависимости. Однако сейчас это изменилось. Новые данные показывают, что мозгу безразлично, что именно приводит к вознаграждению: химические вещества или действия. А там, где присутствует вознаграждение (азартные игры, еда, секс, покупки и др.), имеется и риск угодить в ловушку навязчивости [44]. После того как люди становятся зависимыми, удовольствие от аддиктивного поведения снижается, но тяга участвовать в таком поведении возрастает, и оно становится более частым. Тогда аддиктивное поведение подкрепляется уже не удовольствием, а избавлением от сильных и неприятных побуждений. Некоторые люди говорят, что, когда они участвуют в аддиктивном поведении, то снова начинают чувствовать себя "нормально". В этих случаях поведение, которое, возможно, началось с положительного подкрепления (т.е. доставляло удовольствие), теперь продолжается посредством отрицательного подкрепления (т.е. предотвращает невыносимый дистресс).

## XVII. Диалектический отказ (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 17–17а)

**Важно.** Диалектический отказ — это навык, который совмещает два подхода к зависимому поведению: абстиненцию (полное воздержание от зависимого поведения) и снижение вреда (признание возможности срывов и усилия по минимизации ущерба). С каждым вашим клиентом вы переключаетесь от полного отказа (пока он воздерживается от зависимого поведения) до управления рецидивами (когда они случаются).

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 17: диалектический отказ.** Ключевая идея состоит в том, что участникам не нужно выбирать между подходами абстиненции и снижения вреда; возможности диалектики предполагают их синтез. Такой синтез может быть трудным для принятия клиента, в частности для тех из них, кто является активным участником групп анонимных алкоголиков или подобных программ. Именно поэтому очень важно тщательно изучить данные понятия.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 17а: планирование диалектического отказа.** Навыки, указанные в списке "План воздержания", соответствуют навыкам, которые раскрываются в формах *Раздаточный материал 18–21*. Если у вас нет возможности подробно анализировать каждую из этих форм, можете изучить основное содержание из данного раздаточного материала. Приведенные здесь рекомендации и навыки ДПТ могут быть полезными при снижении вреда в случае других проблем.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 14: планирование диалектического отказа.** Просмотрите эту форму с участниками. В зависимости от количества времени, попросите их заполнить ее хотя бы частично по ходу сессии. Дайте задание дома заполнить форму до конца.

**Примечание для тренеров.** Начните обсуждение с периодов редких или более частых срывов.

В данном случае терапия зависимостей следует модели предотвращения рецидивов, задача которой — поощрять воздержание от зависимого поведения, предотвращать рецидивы и максимально снижать возможный вред, если срывы все-таки произошли. Предотвращение рецидивов также включает в себя возможность выявлять потенциально опасные ситуации и использовать навык решения проблемы для разработки путей как избегания, так и успешного преодоления сложных ситуаций, а также разрушение мифов относительно зависимого поведения. Так же, как в модуле навыков эмоциональной регуляции описано, как построить жизнь, которую стоит жить, в предотвращении рецидивов большое внимание уделяется тому, как построить жизнь, которую стоит жить без зависимости.

### ✓ **А. Что такое диалектический отказ**

Диалектический отказ представляет собой такой подход к предотвращению рецидивов, который объединяет подходы абстиненции (абсолютное воздержание от приема психоактивного вещества) и снижения вреда, даже если он представляется совершенно малым.

#### **1. Абстиненция**

Абстиненция здесь понимается как полное воздержание, которое не предполагает возврата к зависимому поведению ни в какой ситуации, ни по какому поводу.

#### **2. Снижение вреда**

Снижение вреда предполагает уменьшение негативных последствий от возврата к зависимому поведению. Это предполагает усилия по предотвращению следующего рецидива и попытки снизить ущерб при сохранении приверженности к идее полного воздержания. Основная цель — управление срывом так, чтобы он не повторился снова.

### 3. Диалектическое противоречие

Объясните участникам: “Противоречие здесь заключается в том, что, с одной стороны, ценность жизни состоит в том, чтобы построить жизнь, достойную, чтобы жить, и ваше зависимое поведение несовместимо с данной целью. С другой стороны, даже с таким благим устремлением вы обязаны понимать, что срыв возможен, а поэтому необходим план снижения вреда в том случае, если он все-таки произойдет”.

### 4. Диалектический отказ как синтез


В диалектическом отказе результат синтеза абстиненции и снижения вреда больше, чем сумма его составляющих. Диалектический подход предполагает, что обе части существуют, и принимает обе части. Он заменяет подход “или–или” между воздержанием и снижением вреда подходом “и–и”.


*Пример.* Положительный и отрицательный полюсы батарейки являются противоположностями, хотя существуют бок о бок.

*Пример.* Символами Инь и Янь являются черный и белый цвета, хотя их сочетание не является серым цветом. Синтез предполагает наличие и того, и другого.

### 5. “За” и “против”

Преимущества подхода отказа от зависимости заключаются в том, что приверженные ему люди больше времени воздерживаются от зависимого поведения. Недостатки этого подхода заключаются в том, что обычно, если человек сорвался после длительного воздержания, ему требуется больше времени для возвращения к воздержанию. Люди, приверженные подходу снижения вреда, обычно быстрее возвращаются “на путь истинный” после срыва, но быстрее и рецидивируют.

✓  **Предмет обсуждения.** Когда дело доходит до зависимости, люди, с одной стороны, хотят прекратить свое зависимое поведение, а с другой — очень сильно хотят его продолжить. Когда люди принимают решение о воздержании от зависимого поведения, обычно это тяга остается очень сильной. После рецидива обычно они испытывают настолько же сильное желание продолжать свое зависимое поведение. Обсудите это.

 **Предмет обсуждения.** Спросите участников, пробовали ли они раньше использовать техники воздержания от зависимого поведения или снижения вреда. Обсудите “за” и “против” диалектического воздержания.

## Б. Как достичь диалектического отказа

Диалектический отказ — трехшаговый процесс. Во-первых, участники должны найти способ принять твердое решение в отношении воздержания от зависимого поведения. Во-вторых, необходимо составить план воздержания. И, в-третьих, необходимо составить план по снижению вреда в случае развития рецидива. Сокращенная версия плана воздержания и плана снижения вреда представлена в *Раздаточном материале 17а*. Если вы используете этот раздаточный материал, попросите участников полностью его прочитать и отметить те варианты, которые, по их мнению, могут помочь им как поддерживать воздержание от зависимого поведения, так и снижать вред в случае рецидива. Спросите участников, что они отметили (это упражнение можно выполнять в начале или в конце сессии).

### ✓ 1. Примите твердое обязательство перед мудрым разумом

Скажите участникам: “Поставьте себе цель прекратить свое зависимое поведение. Установите конкретную дату. Пообещайте это себе и другим людям. Поскольку тяга к продолжению зависимого поведения обычно чрезвычайно сильна, будьте тверды на 100%. Любая поблажка приведет к неудаче. Сталкиваясь с тягой к возвращению к своему зависимому поведению, нельзя думать, что не будет проблем с «я только чуть-чуть» (например, я сейчас выкурю всего одну сигарету), как будто ничего не случилось. Такие мысли обычно приводят к тому, что человек полностью срывается и целиком возвращается к своему зависимому поведению”.

Этот шаг можно рассматривать как “хлопнуть дверью” перед носом зависимого поведения (см. *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 20: сжечь старые мосты и построить новые*).

✓ Вспомните вегетарианцев. Они никогда не скажут “я всего лишь разочек”, после чего съедят стейк. Представьте себя “абстиненцианцем”, который, подобно вегетарианцам, никогда не позволит себе “всего лишь разочек”.

✓ ☒ **История.** “Справиться с зависимым поведением — это как выиграть Олимпийские игры. Так представьте себя спортсменом-олимпийцем, а мы, терапевты, будем в этом случае вашими тренерами. Для олимпийских спортсменов перед соревнованием не существует ничего, кроме победы и битвы за золото. Если олимпиец будет думать или тем более говорить, что бронза — тоже неплохо, то от этого пострадает его настрой, сила и в конечном итоге результат. Олимпиец также не должен думать о том, что он может упасть или что будет,

если он вывихнет плечо перед соревнованием. Эти мысли не должны присутствовать в его голове, даже несмотря на то, что такая вероятность объективно существует. Спортсмен должен быть настроен только на золото. Думайте о себе как об олимпийском чемпионе в своей работе с зависимым поведением. Единственное, о чем можно думать и что обсуждать, — это полный отказ от зависимого поведения”.

## ✓ 2. План воздержания

Эти пункты соответствуют пунктам “План воздержания” форм *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 17а* и *Рабочий лист 14*.

- “Наслаждайтесь своим успехом, но с ясным разумом; составьте план на случай возможного срыва”.
- “Проводите время или контактируйте с людьми, которые поддержат вас в вашем воздержании”.
- “Составьте план подкрепления занятий, которые могут заместить зависимое поведение”.
- “Сжигайте старые мосты: избегайте напоминаний и рискованных в плане зависимого поведения ситуаций”.
- “Постройте новые мосты: окунитесь в мысли, запахи и умственную деятельность (как, например, серфинг желаний), которые будут конкурировать с информацией, связанной со страстной тягой”.
- “Найдите альтернативные способы самовыражения”.
- “Публично объявите о своем воздержании; откажитесь от любой идеи, которая может привести к срыву” (как обсуждается выше).

## ✓ 3. Подготовьте план снижения вреда и следуйте ему сразу после “срыва”

Для отказа от зависимого поведения на длительный срок требуются как план для воздержания, так и план на случай срыва.

*Пример.* Человек, выбравший диалектическое воздержание, похож на квотербека в американском футболе. Квотербек постоянно пытается пробежать несколько дополнительных метров, чтобы получить тачдаун. После начала игры все его попытки заключаются в стремлении пробежать все поле и забить гол. Человек, практикующий диалектический отказ, делает то же самое — бежит как сумасшедший в сторону своей цели (абстиненции), останавливаясь только в случае падения, и готов повторять это снова и снова.



Скажите участникам: “Займите диалектическую позицию и будьте готовы к неудаче. Вы должны помнить, что если вы сорветесь, то сможете эффективно справиться с этим, приняв это и отказавшись от самоосуждения. Это подразумевает следование заранее подготовленному плану предупреждения рецидива при первых признаках срыва. Кому вы перезвоните? Кого вы вспомните, чтобы вернуться к воздержанию? Что вы будете делать, чтобы мотивировать себя вернуться к воздержанию? Какие навыки вы примените? Прокручивайте в голове свой кризисный план. Представляйте свой успех и чувство мастерства”. Воодушевляйте участников применять полученные навыки (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*).

Продолжайте: “Если вы сорветесь, немедленно начинайте бороться со всей своей силой с развитием рецидива. Это может произойти на фоне чувства вины, стыда, ощущения утраты контроля или в попытке сдаться. Частые мысли при этом — «Я неудачник», «Я должен был продолжать делать то, что начал», «Еще немного не повредит». Такие мысли могут привести небольшой срыв к развитию полномасштабного рецидива”.

Пройдите по возможным навыкам снижения вреда и будьте готовы применить их (это отсылает нас к разделу “План снижения вреда” форм *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 17а* и *Рабочий лист 14*).

- Перезвоните своему терапевту, коучу или тренеру навыков.
- Свяжитесь с другими людьми, которые могут вам помочь.
- Избавьтесь от искушений; окружите себя напоминаниями об эффективном поведении.
- Еще раз пересмотрите навыки и раздаточные материалы ДПТ.
- Примените противоположное действие (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10*), чтобы преодолеть чувства вины и стыда. Обратитесь к людям, которые не будут вас отвергать. Если ничто другое не работает, пойдите на любую анонимную встречу и публично сообщите о своем срыве.
- Выработывайте мастерство и справляйтесь заранее (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19*), а также проверяйте факты (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8*), чтобы преодолеть ощущение потери контроля.
- Навыки межличностной эффективности (*Межличностная эффективность: раздаточный материал 5–7*), такие как обращение за помощью к семье, друзьям, коучу или терапевту, также могут

быть полезными. Если никого нет рядом, помощь часто можно найти через группы онлайн-поддержки.

- Проведите анализ поведенческой цепочки, чтобы выяснить, что вызвало срыв (*Общие навыки: раздаточный материал 7–7а*).
- Примените навык решения проблемы, чтобы найти способ вновь “завязать” и возместить любой ущерб, который вы нанесли своим зависимым поведением (*Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12*).
- Отвлечение, самоуспокоение (*Стрессоустойчивость: раздаточный материал 7–9*) помогут прожить сложный период без возвращения к зависимому поведению.
- Примените навыки отвлечения, самоуспокоения и улучшения момента.
- Приободрите себя.
- Взвесьте все “за” и “против” прекращения зависимого поведения (*Стрессоустойчивость: раздаточный материал 5*).
- Избегайте катастрофического мышления. Не позволяйте одному промаху превратиться в провал.
- Носите с собой листок, на котором написаны все эти способы, чтобы использовать в случае необходимости.

#### 4. После срыва вернитесь к полному воздержанию

Подчеркните: “После срыва вернитесь к полному воздержанию, осознав, что это было в последний раз”.

#### 5. Предостережение

Скажите участникам: “На самом деле возможно совмещать эти две, казалось бы, несовместимые вещи: полный отказ от зависимого поведения (подход абстиненции) и принятие возможности срыва (подход снижения вреда). Это не значит принимать рецидив еще до его начала. Это значит быть готовым. Вы будете действовать в соответствии со своим планом, если это произойдет, но этого никогда не произойдет”.

## XVIII. Ясный разум (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 18–18а)

**Важно.** Ясный разум представляет собой золотую середину между крайностями зависимого разума (который руководствуется пристрастиями) и чистого разума (который беспечно полагает, что зависимости позади и нет причин для беспокойства). Ясный разум является самым безопасным местом, поскольку включает в себя умение быть чистым и не вовлекать себя в зависимое поведение, оставаясь при этом бдительным в отношении возможного риска и искушений.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 18: ясный разум.** Пройдите этот материал, подчеркивая различия между чистым разумом и ясным разумом.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 18а: поведение, присущее зависимому разуму и чистому разуму.** Рассмотрите этот раздаточный материал с участниками, дайте им инструкцию, чтобы определить поведение, в котором они участвуют, в то время, когда пребывают в чистом разуме, и в то время, когда пребывают в зависимом разуме.


**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 15: от чистого разума к ясному разуму.** Рассмотрите этот рабочий лист с участниками. Если позволит время, попрактикуйте с ними, как они могли бы заменить то или иное поведение чистого разума, отмеченное в *Раздаточном материале 18а*, соответствующим поведением ясного разума. Определите оставшуюся часть рабочего листа как домашнее задание.

### ✓ А. Зависимый разум, чистый разум и ясный разум

#### 1. Зависимый разум

Объясните участникам: “Зависимый разум — это состояние разума, когда вы идете на поводу зависимости. Возможно, вы никогда не пытались остановить зависимое поведение или пытались, но столкнулись с рецидивом. Пребывая в зависимом разуме, вы управляете своей зависимостью; побуждение вовлечься в зависимое поведение регулируют ваши мысли, эмоции и поведение, вы даже не пытались противостоять своей зависимости, а даже если и пытались, то ваши усилия были непоследовательными и неэффективными”.

Подчеркните: “Опасность зависимого разума заключается в том, что вы не предпринимаете ни одного из шагов для того, чтобы остановить свое зависимое поведение. Пребывая в зависимом разуме, вы готовы сделать все необходимое, чтобы получить то, что предоставляет вам такое поведение. Вы можете лгать себе, скрывать, нарушать данные себе обещания и отрицать то, что вы на самом деле зависимы”.

 **Предмет обсуждения.** Выявите у участников примеры поведения или личностных характеристик, указывающих на то, что они находятся в западне зависимого разума.


## 2. Чистый разум

Продолжайте: “Чистый разум — это когда вы «чисты» и не занимаетесь проблемным поведением в течение некоторого времени, но не замечаете опасностей и искушений. Пребывая в чистом разуме, вы можете чувствовать свою неуязвимость перед зависимостью и полагать, что у вас есть стойкий иммунитет к зависимому поведению. Заблуждение чистого разума — это полагать, что у вас больше нет зависимости”.

Подчеркните: “Опасность чистого разума в том, что вы не будете настороже к соблазнам и не сможете применить стратегии предупреждения рецидивов, которые ранее разработали. Вы ослабляете свою линию обороны от возможных побуждений и поэтому не готовы, когда подвергаетесь их атаке”.

## 3. Ясный разум

Продолжайте: “Ясный разум представляет собой единство чистого разума и зависимого разума. Пребывая в ясном разуме, вы «чисты», но в то же время осведомлены об опасности рецидивов и активно работаете над их предотвращением. Ясный разум является самым безопасным местом для существования. Ясный разум похож на мудрый разум, но с добавлением зависимости”.

- ✓  **Предмет обсуждения.** Обсудите примеры, когда участники пребывали в чистом разуме и не были бдительны к опасности рецидива. Если вы можете указать примеры чистого разума из своей жизни, сделайте это.

**Примечание для тренеров.** Будьте внимательны к тому, чтобы обсуждение осталось на общем уровне, насколько это возможно, и не привело к усилению тяги участников к зависимому поведению.


⌘ **История.** “Преодоление зависимости — как долгая война с побуждениями к зависимому поведению, и вы выигрываете битву только тогда, когда не совершаете зависимо поведения, даже несмотря на систематичные атаки побуждений к нему. Чистый разум забывает о войне сразу по окончании нескольких сражений. Он думает, что, если вы несколько раз отразили атаку побуждений, они не будут возвращаться или же легко будут отражены, если вдруг вернуться. Пребывая в чистом разуме, вы не готовы к бою, ваша линия обороны не активна. Настоятельные побуждения могут застать вас врасплох и победить. Зависимый разум подобен крепости, осаждаемой армией побуждений к зависимому поведению, и полагает, что вы никогда не сможете их отразить. Пребывая в зависимом разуме, вы не помните свои победы, опускаете руки и не сражаетесь. Ясный разум помнит ваши победы и поражения,

борется изо всех сил и позволяют оставаться готовым к бою, даже если вы не испытываете никаких побуждений”.

## ✓ **Б. Поведение в зависимом, чистом и ясном разуме**

### **1. Поведение в зависимом разуме**

Скажите: “Поведение в зависимом разуме включает в себя следующее: участие в зависимом поведении; идеализацию зависимости; воровство ради оплаты того, чтобы купить дозу; ложь; сокрытие; изоляцию; кражи; избегание зрительного контакта с людьми; избегание врачей, терапевтов, людей и групп, которые могли бы помочь, и т.д.”

- ✓  **Практическое упражнение.** Попросите участников прочитать список особенностей поведения в зависимом разуме в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 18a* и убедитесь, что участники их запомнили. (Это упражнение можно выполнять в начале или в конце обзора раздаточного материала.)

### **2. Поведение в чистом разуме**

Продолжайте: “Поведение в чистом разуме включает в себя следующее: мысли о том, что урок уже усвоен и больше нет причин беспокоиться о зависимости; проживание в среде, в которой окружающие участвуют в зависимом поведении; встречи или совместное проживание с человеком, страдающим от зависимости; такое поведение, будто достаточно усилия воли, чтобы преодолеть свою зависимость; самоизоляция и т.д.”

#### **а) Несоответствующее истинным намерениям поведение**

Подчеркните, что очевидное несоответствующее истинным намерениям поведение является обычным для чистого разума. Скажите: “Это действия, которые подталкивают вас к участию в зависимом поведении, это как шаг к зависимому поведению. На первый взгляд, они выглядят разумными и никак не связаны с зависимостью, но в своей совокупности способствуют соскальзыванию обратно к зависимости. В их основе — склонность не задумываться о своем поведении и его последствиях, сильное отрицание или заблуждения. Алан Марлатт [45] ввел термин «несоответствующее истинным намерениям решение»”.


*Пример.* “Собираясь на вечеринку близкой подруги, вы размышляете о том, какие продукты стоит с собой захватить, и покупаете ее любимое мороженое и печенье. Вы покупаете так много всего

домой, чтобы быть уверенными, что не придется выходить еще раз ради покупок. При этом у вас проблемы с перееданием и вы принудительно вызываете рвоту (и на самом деле это ваши любимые продукты)”.

*Пример.* “В настоящее время вы воздерживаетесь от употребления алкоголя. У вас возникло желание съесть гамбургер, и вы решили зайти на ужин в свой любимый бар, в котором готовят действительно хорошие гамбургеры”.

Продолжите: “Часто проблема заключается не в первом действии, а в множестве действий в своей последовательности, каждое из которых все более и более нагружает вас стимулами и намеками, вовлекающими в зависимое поведение”.

*Пример.* “Вы страдаете зависимостью от азартных игр. Вы решили посетить загородный дом друга, который расположен на некотором расстоянии от вашего дома. По пути вы решили сделать остановку в торговом центре. На выходе из торгового центра вы понимаете, что сейчас время обеда и вы голодны. Рядом с торговым центром расположен очень хороший отель со вкусной едой в расслабляющей обстановке. Вы идете туда и обедаете. У вас есть несколько часов до того времени, на которое была назначена встреча, так что вы решаете одним глазком заглянуть в казино, расположенное в том же отеле. Как только вы заглянули туда, то решаете просто походить между столами, не вовлекаясь в игру. Прежде чем вы поймете это, вы уже будете играть, хотя никогда бы не сделали этого в доме своего друга”.

 **Практическое задание.** Попросите участников просмотреть список поведения чистого разума в *Раздаточном материале 18а*. Затем попросите их добавить то поведение, которое характеризует чистый разум уже лично для них.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников о примерах очевидно несоответствующего поведения, в которое они были вовлечены.

### 3. Поведение в ясном разуме

Завершите: “Поведение в ясном разуме является абстинентным и бдительным в отношении искушений. Вы прекрасно осознаете, что без должных навыков сильные побуждения могут вернуться в любой момент”.

## **XIX. Поддерживающее сообщество (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 19)**

**Важно.** Поддерживающее сообщество означает организовать окружающую среду таким образом, чтобы подкреплять воздержание, а не зависимость.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 19: поддерживающее сообщество.** Сделайте обзор этого материала, подчеркивая важность подкрепления в изменении и поддержании поведения.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 16: подкрепление неаддиктивного поведения.** Бегло просмотрите эту форму с участниками и назначьте ее в качестве домашнего задания. Сосредоточьтесь на замене подкрепления зависимости подкреплением воздержания, а также отмечайте положительные события, которые происходят в те моменты, когда участники не включены в зависимое поведение. Предложите (но не настойчиво) примеры воздержания.

### **✓ А. Подкрепление зависимого поведения**

**Примечание для тренеров.** С довольно хорошим описанием поддерживающего сообщества можно ознакомиться в работе У. Миллера, Р. Майерса и С. Хиллер-Штурмхофель, которая доступна в Интернете (<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh23-2/116-121.pdf>).

#### **1. Немедленное подкрепление эффективнее, чем отсроченные последствия**

К сожалению, непосредственное подкрепление нарастания эмоций или избавления от них, возникающее в результате зависимого поведения, эффективнее, чем отдаленные аверсивные последствия (как, например, раскаяние, чувство вины и депрессии); по этой причине поддерживается зависимость.

**Предмет обсуждения.** Выясните у участников, каким образом их зависимое поведение приводит к немедленному удовольствию или немедленному облегчению от страданий.

#### **2. Укрепление зависимого поведения приводит к сокращению всего остального поведения**

Укрепление зависимых форм поведения приводит к сокращению других видов деятельности (как, например, спорта, участия в командной работе, социальной активности) и к большей изоляции. Когда это происходит, зависимое поведение становится все более и более связанным с непосредственными подкрепляющими последствиями и, таким образом, все более и более усиливается и укрепляется.

**Предмет обсуждения.** Соберите у участников информацию как о положительных, так и об отрицательных последствиях их зависимого поведения.

## **Б. Замена подкрепления зависимости подкреплением воздержания**

Прекращение зависимого поведения требует замены подкрепления зависимости подкреплением воздержания. Почему? Потому что силы воли недостаточно, чтобы изменить свое поведение, иначе мы все были бы идеальными. В конечном счете это требует принятия образа жизни без зависимого поведения, т.е. более полезного, чем образ жизни с таким поведением. Перейдем к следующим шагам, которые могут быть вам полезны.

- ✓ ■ “Поиск людей, не страдающих от зависимостей, чтобы проводить с ними время”.
- ✓ ■ “Расширение количества приятных занятий, которые не будут связаны с зависимостью” (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточные материалы 16–17*).
- “Если вы не знаете, какие люди или какие занятия вам более по душе, попробуйте различные группы людей и различные занятия”.

**Практическое упражнение.** Попросите участников прочитать раздел “Замена подкрепления зависимости...” формы *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 19* (список выше соответствует этой части раздаточного материала) и попросите отметить те пункты, которые, по их мнению, могли бы работать в их случае. Спросите участников, что они выбрали. (Это упражнение можно выполнять в начале или в конце обзора раздаточного материала.)

## **✓ В. Получайте подкрепления от других людей, чтобы не вовлекать себя в зависимое поведение**

### **1. Держитесь подальше от людей с зависимым поведением**

Скажите участникам: “Держитесь подальше от людей с зависимым поведением, которые испытывают чувство неудобства от того, что вы перестали участвовать в зависимом поведении”.

### **2. Поговорите с людьми, которые действительно вас любят**

Скажите: “Обучите своих близких, не страдающих зависимостями, техникам подкрепления (если это необходимо). Затем попросите их быть внимательными в те моменты, когда проявляются признаки воздержания, чтобы они могли предоставить вам достаточное количество



ободряющих замечаний или других доступных вещей, которые могли бы стать подкреплениями”.

### **3. Примените стратегию сочетания депривации с последующим подкреплением**

Следующая стратегия предназначена для людей, которые: 1) не обладают большим количеством потенциальных подкреплений для своего воздержания; 2) уже имеют большую часть того, что может быть использовано в качестве подкрепления (как правило, это люди с изрядным количеством денег); 3) настолько бедны, что не могут привнести в свою жизнь никаких подкреплений. Скажите таким участникам: “Основная идея заключается, в первую очередь, в том, чтобы лишиться себя чего-то важного, того, над чем вы упорно трудились бы, чтобы вернуть его, а затем обратно отдать это себе в качестве подкрепления воздержания”. Ознакомьте участников со следующими шагами.

- “Решите, какие три вещи в вашей жизни вам действительно нравятся, но вы могли бы лишиться себя их в течение недели, если бы действительно должны были сделать это”.

*Примеры.* Кофе; зубная паста; использование автомобиля; проведение операций с наличностью или кредитными картами; все ювелирные изделия; вся одежда, кроме одной пары носков или нижнего белья; текстовые сообщения или звонки по мобильному телефону; сидеть в кресле; смотреть телевизор; играть в игры.

- *Неделя 1.* “Лишите себя одной из этих вещей (п. 1) в течение недели”. Это похоже на то, что делал Б.Ф. Скиннер, лишая крыс пищи перед тем, как поместить их в экспериментальные условия, в которых пища была подкреплением. Обратите внимание, что в вашем случае лишение не является последствием некоего поведения; таким образом, оно не используется как наказание.
- *Неделя 2.* “За каждый день воздержания предоставьте себе п. 1 на следующий день. Лишите себя следующей вещи (п. 2) на неделю”.
- *Неделя 3.* “За каждый день воздержания предоставьте себе п. 2 на следующий день. Верните в свою жизнь п. 1, но воздерживайтесь от п. 3 в течение недели”.
- *Неделя 4.* “За каждый день воздержания предоставьте себе п. 3 на следующий день. Верните в свою жизнь п. 2, но лишайте себя п. 1 еще одну неделю”.
- “Продолжайте повторять эту последовательность”.

**Примечание для тренеров.** Важно, чтобы участники поняли, что это не система наказания, а система подкрепления. Для некоторых людей проще выполнять это упражнение с коучем или другим человеком, перед которым можно было бы отчитываться. Можно предложить выполнять упражнение с консультантом или терапевтом, близким другом или членом семьи, свободным от зависимости. Подчеркните, что занятия, включенные в список, должны быть достаточно значимыми, чтобы мотивировать участников прилагать усилия в течение этих недель для получения вознаграждения.

#### **4. Контролируйте свою мотивацию на воздержание**

“Когда ваша мотивация на воздержание начинает угасать, сделайте следующее.

- “Примите обязательство воздерживаться определенное количество дней, чтобы попробовать, как это — жить вне зависимого поведения”.
- “Чтобы попробовать воздержание в течение какого-то времени, примените свой план диалектического отказа”.
- “Наблюдайте и отмечайте все положительные события, происходящие вследствие вашего неучастия в зависимом поведении”.

## **XX. Сжечь старые мосты и построить новые (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 20)**

**Важно.** Сжечь старые мосты значит активно устранить из своей жизни все, что может быть связано с потенциальными триггерами зависимого поведения. Построить новые мосты — создать новые связи, образы в воображении, которые будут конкурировать с побуждениями к зависимому поведению.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 20: сжечь старые мосты и построить новые.** Во-первых, рассмотрите стратегии сжигания старых мостов и поощряйте участников к предельной честности касательно того, какие мосты должны быть сожжены, чтобы остановить зависимое поведение. Чтобы построить новые мосты, нам необходимо сосредоточиться на создании визуальных образов и ощущений, которые могут конкурировать с нездоровыми побуждениями. Также можно обсудить, как построить поддерживающее сообщество, которое подкрепляло бы воздержание и стало бы еще одним способом построить новые мосты.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 17: сжечь старые мосты и построить новые.** Рекомендуется, чтобы в ходе занятия участники заполнили хотя бы по пункту из каждого раздела этой формы, а также записали свои мысли по поводу того, что они будут применять для снижения тяги. Домашнее задание заключается в том, чтобы заполнить остальные пункты, а также приступить на деле к сжиганию старых мостов и построению новых.

### ✓ А. Что значит сжечь старые мосты

Скажите участникам: “Сжечь мосты — это, по сути, практиковать навык радикального принятия, взять на себя обязательства и предпринимать действия, направленные на отказ от участия в зависимом поведении. Действия заключаются в том, чтобы активно устранить из жизни возможные триггеры зависимого поведения. Вы сжигаете мосты к зависимому поведению, чтобы оно стало вам просто недоступным”.

- ✓ ☒ **История.** “Представьте себе, что вы находитесь перед своим домом и к вам бежит огромный злой слон. Вы забегаете в свой гараж и закрываете за собой дверь. Слон остается снаружи, вы — внутри. До тех пор, пока вы остаетесь внутри, слон не может причинить вам вреда. Но что если вы не закрыли дверь до конца? Этого достаточно, чтобы слон проник своим хоботом в щель и открыл дверь. Что произойдет тогда? Слон доберется до вас. Или что будет, если вы, желая знать, что происходит снаружи, чуть-чуть приоткроете дверь? Скорее всего, слон доберется до вас!” (Пауза.)

“Сжечь мосты — это значит идти в гараж воздержания и хлопнуть дверью перед слонем, символизирующим побуждения к зависимому поведению. Нужно сильно хлопнуть этой дверью, без колебаний или сомнений, учитывая возможность того, что слон может попытаться открыть ее. Это защищает разум от зависимого поведения, выстраивая стену из кирпича и металла между вами и зависимостью. Вполне вероятно, что вы захотите посмотреть, что делает слон. То есть это значит, что вы не запираете дверь надежно и окончательно и приоткрываете ее. Но как только это произойдет, слон проникнет своим хоботом в щель и откроет дверь полностью”.

### ✓ Б. Как сжечь старые мосты

#### 1. Возьмите на себя обязательство избавиться от всего, что делает возможным зависимое поведение

Скажите: “Во-первых, возьмите на себя твердое обязательство воздерживаться от любых соблазнов. Зайдите в гараж воздержания и закройте дверь на замок”.

#### 2. Составьте список всего, что делает возможным зависимое поведение

Продолжайте: “Теперь составьте список всего, что делает возможным ваше зависимое поведение”. Этот пункт предусматривает максимальную степень честности и самораскрытия.


### 3. Избавьтесь от перечисленного


“Далее, начните избавляться от всего, что перечислили выше. Давайте разберем несколько моментов, о которых, возможно, вы раньше не думали”.

- “Телефонные номера, адреса электронной почты и другая контактная информация людей, поддерживающих вашу зависимость”.
- “Ваши контакты в социальных сетях, которые могут явно или неявно поддерживать зависимость”.
- “Одежда или предметы обихода, связанные с зависимым поведением”.
- “Деньги, которые могут быть использованы для реализации зависимого поведения”.
- “То, что находится дома: продукты питания (например, печенье, шоколад), напитки (например, кофе, алкоголь), журналы и каталоги, ваш компьютер или доступ к Интернету, видео на дисках или ТВ, приложения на смартфоне, абонемент в спортзал, сигареты и т.п.”
- Атрибутика, связанная с зависимым поведением.
- Членство в клубах, казино, скидки в отелях и т.д.

### 4. Составьте список всего, что препятствует вашей зависимости, и следуйте ему

- “Расскажите правду о своем поведении, не щадя чувств собеседников”.
- “Расскажите своим друзьям и близким, что решили прекратить зависимое поведение”.

✓  **Практическое упражнение.** Попросите участников прочитать раздел “Сжечь старые мосты” в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 20* и определить, что, по их мнению, будет действенным в их случае. Спросите их, что они выбрали. (Это упражнение можно выполнить в начале или в конце обзора раздаточного материала.)

 **Предмет обсуждения.** Спросите участников, имели ли они опыт сохранения мостов к зависимости и как это в конечном итоге способствовало рецидиву. Обсудите трудности сжигания мостов, и с чем можно столкнуться на этом пути. Взвесьте “за” и “против” сжигания старых мостов.

## ✓ В. Что значит построить новые мосты

Построить новые мосты — это стратегия активного, яркого представления визуальных образов и запахов, которые конкурируют с теми, которые связаны с зависимым поведением.

**Данные исследований.** Люди, которые испытывают влечение к зависимому поведению, представляют себе образы и запахи, которые связаны с их аддикцией. Чем более они сосредоточиваются на связанных с их зависимостью воображаемых образах, тем сильнее тяга и тем труднее становится сопротивляться вовлечению в зависимое поведение. Если зрительная и обонятельная системы загружаются новой информацией, возникает тяга, новые образы и запахи начинают конкурировать с имеющимися, и тяга становится менее выраженной. Активно воображаемые образы и запахи, которые резко отличаются от тех, которые связаны с зависимостью, борются за внимание и подавляют своих конкурентов [48, 49].

## ✓ Г. Как построить новые мосты

### 1. Создание неаддиктивных образов и запахов

Скажите: “Во-первых, создание новых, не вызывающих привыкание образов и запахов необходимо, чтобы использовать их, когда в поле вашего внимания появляется стимул, вызывающий тягу. Они должны вовлекать визуальную и обонятельную системы вашего мозга, чтобы таким образом «украсть» пространство у вашей зависимости”.

*Пример.* “Всякий раз, когда вас захлестывает желание выкурить сигарету, представьте, что вы на пляже. Удерживайте во внимании визуальные образы и запахи пляжа, чтобы снизить желание курить”.

### 2. Смотрите на что-либо движущееся; окружите себя новыми запахами

“Когда у вас появляется тяга, смотрите на что-либо движущееся и окружите себя запахами, которые не связаны с зависимостью. Они будут конкурировать с информацией, связанной с вашей зависимостью”.

*Пример.* “Когда вы жаждете съесть шоколад, смотрите на что-либо движущееся или на что-то, что задействует визуальную часть вашего мозга. Или вдыхайте запах чего-то, что вы находите приятным, но не шоколада, а, например, духов или хвои”.

### **3. Вовлеките себя в серфинг своей тяги**

Термин “серфинг тяги” ввел Алан Марлатт [50, 51] в качестве стратегии профилактики рецидивов для лиц, пристрастившихся к алкоголю и другим наркотикам. Это может быть использовано для помощи при любом аддиктивном поведении или при деструктивных импульсах.

#### **а) Занимайтесь серфингом тяги, как будто вы катаетесь на волне**

Скажите: “Тяга — это волна. Вместо того чтобы пытаться остановить ее движение, оседлайте ее”.

#### **б) Серфинг тяги — это форма осознанности**

Серфинг тяги предполагает применение таких навыков осознанности, как наблюдение и описание “волн” (побуждений к зависимому поведению). Осознанный серфинг тяги — это осознанность своих побуждений и разделенность с ним. С помощью этого навыка люди учатся снова и снова принимать свои побуждения, “тягу” и пристрастия, не реагируя, не осуждая и не воздействуя на них.

#### **в) Ключ к серфингу тяги — это не реагировать**

Скажите участникам: “Ключ к серфингу тяги — отступить на шаг назад и никак не реагировать. Отмечайте, как возникает и усиливается побуждение; обратите внимание, что оно подобно волне — сначала нарастает, но затем с течением времени сглаживается”.

#### **г) Серфинг тяги предполагает переобучение мозга**

Когда люди дают волю своей тяге к участию в зависимом поведении, они подкрепляют связь между побуждением и реагированием на него. Серфинг тяги отделяет желание от его объекта (пища, наркотики, секс, казино и т.д.). Со временем мозг понимает, что можно испытывать желание, не давая ему удовлетворения.

#### **д) Серфинг тяги задействует образы**

Скажите: “Представьте себя оседлавшим волну на доске для серфинга. Держите этот образ в сознании, чтобы помочь себе вспомнить, что желание не длится вечно, что оно пройдет, как и другие до него”.

## XXI. Альтернативный бунт и адаптивное отрицание (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 21)

**Важно.** Альтернативный бунт и адаптивное отрицание, как показывают их названия, — это адаптивные альтернативы аддиктивному поведению. Если аддиктивное поведение функционирует как форма протеста, изменение формы, в которой такой бунт выражается, может стать более эффективной альтернативой наркомании. При адаптивном отрицании люди с аддикцией убеждают себя в том, что на самом деле они не стремятся к зависимому поведению (отрицают это). Для этого необходимо работать над тем, чтобы люди были непреклонны, говоря себе, что у них нет тяги к зависимому поведению.

**Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 21: альтернативный бунт и адаптивное отрицание.** В первой половине этой формы перечислены возможные варианты альтернативного бунта. Пусть участники прочитают и отметят, что из этого они хотели бы попробовать. Вторая половина раздаточного материала описывает шаги для адаптивного отрицания.

**Стрессоустойчивость. Рабочий лист 17: практика альтернативного бунта и адаптивного отрицания.** Просмотрите эту форму с участниками. Будет очень полезно, чтобы участники заполняли планы альтернативного сопротивления во время занятия, чтобы предлагать им варианты замены их зависимого поведения. Домашнее задание будет состоять в том, чтобы попробовать воплотить эти варианты и записать результаты.


### А. Альтернативный бунт [52]


#### ✓ 1. Что такое альтернативный бунт

Скажите участникам: “Когда зависимость является формой протеста, отказаться от нее бывает трудно, поскольку это означает, что вы должны примириться с обществом. С альтернативным бунтом вы сможете удовлетворить желание бунтовать, не разрушая себя и не блокируя себе путь к достижению важных целей. Альтернативный бунт подразумевает поиск другого мятежного, но безопасного и обратимого поведения, которым можно было бы заменить зависимое поведение”.

#### ✓ 2. Для чего необходим альтернативный бунт


Подчеркните: “Зависимость как форма протеста является неэффективным поведением. Она не поможет вам реализовать свои устремления к высокому качеству жизни. Восстать против некоего человека, общества в целом, социальных правил, скуки или условностей при помощи зависимого поведения — это все равно что рубить с плеча. Это противоречит такому навыку осознанности «как», как эффективность (см. *Осознанность: раздаточный материал 5*)”.

 **Предмет обсуждения.** Приведите аргументы, почему аддиктивное поведение не является эффективной стратегией протеста. Обсудите, как зависимое поведение не позволяет человеку реализовать свои устремления к повышению качества жизни.


 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников, выполняет ли их зависимое поведение (полностью или частично) функцию протеста. Обратите их внимание на то, что это может быть их случай, даже если они осознанно его не выбрали.

### 3. Как это делать

Альтернативный бунт означает *эффективное* сопротивление, найдя способ уважать свое желание бунтовать и реализовывать его творчески, вместо того чтобы подавлять его, осуждать или бездумно проявлять в зависимом поведении. Объясните, что есть много способов применения этого навыка, и пригласите участников привлечь себе на помощь воображение.

 **Предмет обсуждения.** Попросите участников просмотреть предложенные варианты альтернативного бунта в форме *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 21* и отметить те, которые они хотели бы попробовать. Обсудите различные альтернативы.

 **Предмет обсуждения.** Расспросите участников, какие еще есть варианты.

 **Практическое упражнение.** Расспросите участников, которые сопротивляются применению альтернативного бунта (даже если их зависимость является формой протеста), обо всех “за” и “против” этого навыка.

**Примечание для тренеров.** С тех пор как я обосновала этот навык, некоторые люди разработали списки вариантов альтернативного бунта и разместили их в Интернете. Введите слова “альтернативный бунт (*alternative rebellion* или *alternate rebellion*)” в своей поисковой системе. Проверьте на себе, прежде чем рекомендовать.

## Б. Адаптивное отрицание

### ✓ 1. Что такое адаптивное отрицание

Объясните участникам: “Адаптивное отрицание сводится к непреклонному убеждению себя в том, что вы не хотите идти на поводу своего зависимого поведения, когда появляется сильная тяга к нему, или что зависимое поведение — не выход”.

### ✓ 2. Как это делать

- Начните: “Отпустите логику, когда осуществляете адаптивное отрицание. Не спорьте с самим собой о том, что тяги или жела-




ния не существует или что идти на поводу своей зависимости не представляется возможным”.

- “Убедите себя, что вы стремитесь к чему-то большему, чем просто зависимое поведение”.

*Пример.* “Заполните стеклянную банку монетами. Пусть стеклянная банка с монетами и другая пустая стеклянная банка всегда будут рядом с вами. Когда у вас появляется тяга, громко скажите себе: «О, я должен взять монету». Затем откройте банку с монетами, возьмите одну из них и бросьте ее в другую банку”.

- “Отложите зависимое поведение. Отложите его на пять минут, а затем еще на пять и т.д. Каждый раз говорите себе, что нужно выдержать только пять минут”.
- “Не заменяйте тягу к одному зависимому поведению тягой к другому зависимому или разрушительному поведению”.
- “Помните, что замена тяги к чему-то одному тягой к чему-то другому может применяться исключительно в условиях кризиса, когда очевидно, что вы не в состоянии терпеть интенсивные побуждения, не отдаваясь им. Подавление желания в долгосрочной перспективе лишь повышает его интенсивность, а не ослабляет его”.

 **Предмет обсуждения.** Рассмотрите примеры из формы *Стрессоустойчивость: раздаточный материал 21*, а затем попросите участников придумать другие примеры.

## Список литературы

1. May, G. G. (1982). *Will and spirit: A contemplative psychology*. San Francisco: Harper & Row.
2. Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., et al. (1987). Personality processes and individual differences: Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 712–717.
3. Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384–392.
4. Linehan, M. M., Schmidt, H., III, Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *American Journal on Addictions*, 8, 279–292.
5. Linehan, M. (2001). DBT versus comprehensive validation treatment + 12 step for multidagnosed, opiate-dependent women with BPD: A randomized controlled trial. In A. Arntz (Chair), *Personality disorders II: Treatment research*. Symposium

- conducted at the World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Vancouver, British Columbia, Canada.
6. Linehan, M. M., Lynch, T. R., Harned, M. S., Korslund, K. E., & Rosenthal, Z. M. (2009). *Preliminary outcomes of a randomized controlled trial of DBT vs. drug counseling for opiate-dependent BPD men and women*. Paper presented at the 43<sup>rd</sup> Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, New York.
  7. Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (Eds.). (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford Press.
  8. Supnick, J. A., & Colletti, G. (1984). Relapse coping and problem-solving training following treatment for smoking. *Addictive Behaviors*, 9, 401–404.
  9. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
  10. Jay, O., Christensen, J. P. H., & White, M. D. (2006). Human face-only immersion in cold water reduces maximal apnoeic times and stimulates ventilation. *Experimental Physiology*, 92, 197–206.
  11. Foster, G. E., & Sheel, A. W. (2005). The human diving response, its function, and its control. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15, 3–12.
  12. Tate, A. K., & Petruzzello, S. J. (1995). Varying the intensity of acute exercise: Implications for changes in affect. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 35, 295–302.
  13. Brown, M. Z. (n.d.). *Regulating emotions through slow abdominal breathing* (Handout). См. здесь: [www.dbtsandiego.com/DBT2.pdf](http://www.dbtsandiego.com/DBT2.pdf).
  14. Clark, M., & Hirschman, R. (1990). Effects of paced respiration on anxiety reduction in a clinical population. *Biofeedback and Self-Regulation*, 15, 273–284.
  15. McCaul, K., Solomon, S., & Holmes, D. (1979). Effects of paced respiration and expectations on physiological and psychological responses to threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(4), 564–571.
  16. Stark, R., Schnienle, A., Walter, B., & Vatil, D. (2000). Effects of paced respiration on heart period and heart period variability. *Psychophysiology*, 37.
  17. Linehan, M. M. (2005). *Putting your worries on a shelf: Progressive muscle and sensory awareness relaxation* [Audio recording]. Seattle, WA: Behavioral Tech.
  18. Smith, R. E., & Ascough, J. C. (2015). *Engaging affect in cognitive-behavioral therapy*. Рукопись передана на публикацию.
  19. Hollon, S. (1989). Личное общение.
  20. Goldstein, J. (1993). *Insight meditation: The practice of freedom*. Boston: Shambhala.
  21. Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
  22. Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
  23. Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., et al. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60, 625–632.
  24. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163–190.

25. Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
26. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
27. Zylowska, L., & Siegel, D. (2012). *The mindfulness prescription for adult ADHD: An 8-step program for strengthening attention, managing emotions, and achieving your goals*. Boston: Trumpeter Books.
28. Semple, R., & Lee, J. (2011). *Mindfulness-based cognitive therapy for anxious children: A manual for treating childhood anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger.
29. Frankl, V. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press. (Original work published 1959.)
30. Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster.
31. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment*, 8, 31–48.
32. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221–233.
33. Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1976). *Clinical behavior therapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
34. De Mello, A. (1984). *The song of the bird*. New York: Image Books.
35. Nagasako, E. M., Oaklander, A. L., & Dworkin, R. H. (2003). Congenital insensitivity to pain: An update. *Pain*, 101(3), 213–219.
36. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
37. Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.
38. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
39. Roemer, L., & Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 467–474.
40. Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5–13.
41. Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903–912.
42. Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 153–158.
43. Borkovec, T. D., & Ruscio, A. M. (2001). Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 37–45.
44. Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294, 980–982.
45. Marlatt, G. A. (1978). Craving for alcohol, loss of control and relapse: A behavioral analysis. In P. E. Nathan, G. A. Marlatt, & T. Lobe (Eds.), *Alcoholism: New directions in behavioral research and treatment*. New York: Plenum.
46. Marlatt, G. A., & Tapert, S. F. (1993). Harm reduction: Reducing the risks of addictive behaviors. In J. S. Baer, G. A. Marlatt, & R. J. McMahon (Eds.), *Addictive behaviors*

- across the life span: Prevention, treatment and policy issues* (pp. 243–273). Newbury Park, CA: Sage.
47. Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
  48. Kemps, E., Tiggemann, M., Woods, D., & Soekov, B. (2004). Reduction of food cravings through concurrent visuospatial processing. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 31–40.
  49. Kemps, E., & Tiggemann, M. (2007). Modality-specific imagery reduces cravings for food: An application of the elaborated intrusion theory of desire to food craving. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13, 95–104.
  50. Marlatt, G. A., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Bowen, S., Parks, G. A., MacPherson, L. M., et al. (2004). Vipassana meditation as a treatment for alcohol and drug use disorders. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 261–287). New York: Guilford Press.
  51. Marlatt, G. A., Larimer, M. E., & Witkiewitz, K. (Eds.). (2012). *Harm reduction: Pragmatic strategies for managing high-risk behaviors* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
  52. Safer, D. J., Telch, C. F., & Chen, E. Y. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. New York: Guilford Press.



# Предметный указатель

## А

- Абстиненция, 852
- Адаптивное поведение, 216
- Алкоголь, 292
- Альтернативный бунт, 870
- Амбивалентность, 646
- Анализ
  - отсутствующего поведения, 314
  - поведенческой цепочки, 277; 283; 306; 307
  - пропущенного звена, 277; 278; 283; 306; 312
- Ассертивное поведение, 217
- Ассертивность, 460

## Б

- Безоценочность, 497
- Биосоциальная теория, 46; 299

## В

- Валидация, 205; 209; 211; 456; 499; 557; 559
  - уровни, 211
  - финальная, 214
- Вина, 614; 681; 697
- Волевой контроль, 49
- Вторичная эмоция, 640
- Выработка мастерства, 715
- Выражение эмоций, 635

## Г

- Генерализация отношений, 243
- Гиперкомпенсация, 589
- Гнев, 614; 659; 678; 695
- Готовность, 203; 756

## Д

- Дезадаптивное поведение, 220
- Диалектика, 43; 44; 62; 197; 202; 456; 543; 549
- Диалектико-поведенческая терапия, ДПТ,
  - 12; 41; 65
  - подготовительная стадия, 119
  - цель, 83

- Диалектический отказ, 757; 852
- Диалектический подход, 44
- Диалектическое противоречие, 45
- Дисфункциональное поведение, 221
- Дневниковая карточка клиента, 179; 276; 297
- Доверие, 134
- Докусан, 384
- Домашнее задание, 178
  - мотивация, 193
  - невыполнение, 191
  - проверка, 179; 185
- Допущение, 140; 295
- Дружеские отношения, 518

## З

- Зависимый разум, 858
- Зависть, 615; 660; 679; 696

## И

- Идеализация, 326
- Иерархия мишеней, 157
- Избегающее поведение, 601
- Импульсивность, 300
- Инвалидация, 50; 457; 574
  - эмоций, 50
- Инвалидирующее окружение, 51; 301
- Индивидуальный терапевт, 63; 96
- Индивидуальный тренер, 104
- Инструктаж, 168
- Интерпретация события, 628
- Интуиция, 353
- Искренность, 436
- Искусные навыки, 423

## К

- Катастрофизация, 657
- Когнитивная модификация, 156; 223
- Когнитивная терапия, 652
- Когнитивное реструктурирование, 223
- Коммуникация, 225; 304
  - провокативная, 225; 228
  - реципрокная, 225

Консультативная команда, 85

Конфиденциальность, 289

Координатор случая, 106

Координация случая, 64

Ко-тренер, 103

Коучинг, 150; 176

навыков, 150

Кризис, 763

Кризисное поведение, 774

## Л

Ладони готовности, 756

Линехан, М., 12

Лицевая экспрессия, 635

Любовь, 615; 661; 679; 696

Любящая доброта, 434

## М

Мастерство, 715

Медитация, 321

Межличностная проблема, 57

Межличностная эффективность, 105; 452;  
463

навыки, 15; 58; 94

Моделирование, 170

Модель поведения, 451

Модуль

межличностной эффективности  
цели, 281

осознанности  
задачи, 281

стрессоустойчивости  
цели, 282

эмоциональной регуляции  
цели, 282

Модуль межличностной эффективности,  
87

Модуль навыков ДПТ, 62

Модуль стрессоустойчивости, 88

Модуль эмоциональной регуляции, 87

Мотивированное обязательство, 129; 166

Мудрый разум, 324; 348

## Н

Навык, 44; 83; 275; 452

ABC\_ЗАБОТА, 698

безоценочности, 403; 405

генерализация, 176

ДРУГ, 470

кризисного выживания, 282

межличностной эффективности, 281; 452

наблюдения, 388

описания, 383; 388

осознанности, 280; 319; 324; 364; 412

переживания кризиса, 754

ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом, 792

ПОПРАВЬте\_Момент, 740; 801

ПОПРОСИ, 470

принятия реальности, 283

СТОП, 754; 769

стрессоустойчивости, 282

точка срыва, 604; 738

ТРУД, 754

усвоение, 165

уточнение приоритетов, 470

участия, 390

ЧЕСТЬ, 470

эмоциональной регуляции, 282

эффективности, 420

эффективности взаимоотношений

ДРУГ, 493

эффективности достижения целей

ПОПРОСИ, 480; 482

эффективности самоуважения, 502

Наказание, 216

Накопление положительных переживаний,  
602

Наркотики, 292

Негативная аффективность, 49

Необходимое поведение, 312

Непринужденность, 501

Ночной кошмар, 724

## О

Обесценивание, 326

Обратная связь, 175

Ограничение, 149

группы, 154

терапевта, 153

Ожидаемое поведение, 312

Основной тренер, 103

Осознание

эмоции, 638

Осознанность, 15; 280; 319; 320; 336; 426;  
518; 604

к текущим мыслям, 756  
навыки, 15

Отвлечение, 791

Отвращение, 614; 660; 679; 696

Открытая практика, 172

Отслеживание границ, 221

Оценивание, 402

Оценка способностей, 167

Оценочность, 411

## П

Парная мышечная релаксация, 784

Первичная эмоция, 640

Переживание кризиса, 762

Печаль, 614; 661; 680

Побуждающее событие, 627; 643

Поведенческая активация, 601; 667

Поведенческая репетиция, 172

Пограничное расстройство личности,  
ПРЛ, 13; 41

Подавление эмоций, 608

Поддерживающее сообщество, 758

Подкрепление, 216; 578

естественное, 217  
ситуативное, 216

Подкрепление реакции, 173

положительное, 174

Положительные события, 700

Полуулыбка, 756

Предварительная диагностика, 120

Предотвращение эмоциональных реакций,  
601

Пресыщение, 586

Принцип угасания, 185

Проблемы в группе, 236

Проверка домашнего задания, 145

Провокация, 228

Противоположное действие, 667; 693

Протокол гигиены сна, 728

Психиатр, 107

Психическое расстройство, 57

## Р

Радикальное принятие, 755; 812

Раздаточные материалы, 43; 87; 169

Размеренное дыхание, 789

Разобщенность, 546

Расстройство, 46

депрессивное, 46

Рациональный разум, 350

Ревность, 615; 660; 679; 696

Регуляция эмоций, 41; 48; 599; 609; 610

Релаксация, 725

Решение проблемы, 186

семь шагов, 686

Руминация, 622

## С

Самоконтроль, 184

Самопомощь, 45

Саморегуляция, 54

Самоубийство, 234

Своеволие, 203; 756; 836

Семья

дезорганизованная, 50

идеальная, 50

инвалидирующая, 52

нормальная, 50

Ситуационное прояснение, 224

Скрытая практика, 172

Следование срединному пути, 332; 461;  
542

Снижение вреда, 852

Сопутствующее лечение, 232

Сострадание, 431

Социофобия, 162

Срединный путь, 456; 542

Стратегия, 155

валидации, 209

диалектики, 197; 201

интегративная, 232

интервенции, 230; 231

кризисная, 233

мудрого разума, 202

поддержки, 214

решения проблем, 214

Страх, 614; 659; 676; 677; 695

Стрессоустойчивость, 105; 168; 282; 753



навыки, 16; 58  
 Стыд, 614; 661; 680; 697  
 Суждение, 401  
 Суицидальное поведение, 46; 54  
     кризисное, 158  
 Суицидальный риск, 13; 46; 239  
 Счастье, 615

### Т

Терапевтический альянс, 119; 130  
 Терапевтический прогресс  
     оценка, 124  
 Терапия, 60  
     поведенческая, 86  
     режимы, 61  
 Тренер навыков, 63  
 Тренер навыков ДПТ, 164  
 Тренинг навыков  
     правила, 286  
     цель, 280  
 Тренинг навыков ДПТ, 73; 83; 197  
     групповой, 94  
     для семей и партнеров, 185  
     занятие, 119  
     индивидуальный, 95  
     поведенческие мишени, 156  
     поведенческий, 95  
     процедура, 164  
     составление плана, 88  
     этапы, 141  
 Триггер, 627

### У

Угасание, 216; 218; 584  
 Уитакер, К., 225  
 Управление кризисом, 156  
 Участие, 390

### Ф

Фактор уязвимости, 629  
 Физические упражнения, 788  
 Формирование, 217

### Ц

Ценности, 708

### Ч

Чистый разум, 859

### Ш

Шикантаза, 370

### Э

Экспозиция, 156; 222; 601; 667  
 Эмоциональная дисрегуляция, 41; 46; 47;  
     53; 550  
 Эмоциональная регуляция, 48; 600; 606;  
     609; 721  
     навыки, 15; 58  
 Эмоциональная уязвимость, 300  
 Эмоциональное поведение, 598  
 Эмоциональный дистресс, 698  
 Эмоциональный разум, 349  
 Эмоция, 47; 598; 625  
     вторичная, 645  
     нежелательная, 663  
     непереносимая, 732  
 Эффективная терапия гнева, 667  
 Эффективность, 419; 421  
 Эффективность достижения целей, 481  
 Эффективность самоуважения, 475  
 ЧЕСТЬ, 502

### Я

Ясный разум, 758; 859

# НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ПСИХОТЕРАПЕВТОВ И КОНСУЛЬТАНТОВ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Вы держите в руках самое полное издание для обучения навыкам ДПТ. Теоретическая часть подкрепляется раздаточными материалами и рабочими листами. Методы диалектической поведенческой терапии, вот уже более двух десятилетий с успехом применяемые сотнями тысяч консультантов и психотерапевтов всего мира, в настоящем издании значительно пересмотрены и расширены с учетом результатов исследований и клинических достижений. В книге даны исчерпывающие инструкции по применению методик диалектической поведенческой терапии, а также рекомендации по обучению навыков осознанности, межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости.

## Действенный инструмент тотальной перезагрузки личности!

*Помощь в проведении тренингов для клиентов, у которых диагностировано:*

- пограничное расстройство личности
- эмоциональная дисрегуляция и импульсивное поведение
- зависимое поведение (алкоголизм, наркомания)
- нарушения пищевого поведения

**Марша М. Линехан** — д-р философии, создатель диалектико-поведенческой терапии, член Американского совета по профессиональной психологии, профессор психологии, психиатрии и поведенческих наук, директор Научно-исследовательского центра поведенческой терапии при Вашингтонском университете. Автор нескольких книг по диалектической поведенческой терапии.

Категория: психотерапия

 ДИАЛЕКТИКА

[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)



THE GUILFORD PRESS

ISBN 978-5-907203-23-5



9 785907 203235