

# ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Интеграция АСТ и диалектической  
поведенческой терапии для лечения  
эмоциональной дисрегуляции  
методом экспозиции

Восьминедельный трансдиагностический  
протокол, помогающий клиентам развить  
навыки эмоциональной осведомленности,  
осознанного принятия, осознанного копинга  
и основанного на ценностях действия  
с помощью экспозиции

**МЭТТЮ МАККЕЙ,**  
д-р философии  
**АПРИЛИЯ ВЕСТ,**  
д-р психологии, магистр медицины

# ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Интеграция АСТ и диалектической  
поведенческой терапии для лечения  
эмоциональной дисрегуляции методом  
экспозиции



# EMOTION EFFICACY THERAPY

A brief, exposure-based treatment for emotion  
regulation integrating ACT and DBT

---

**An eight-week transdiagnostic protocol to help clients develop:  
emotion awareness, mindful acceptance, mindful coping, values-based  
action, exposure-based skills practice**

---

**MATTEW MCKAY, PHD  
APRILIA WEST, PSYD, MT**

# ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Интеграция АСТ и диалектической  
поведенческой терапии для лечения  
эмоциональной дисрегуляции методом  
экспозиции

---

**Восьминедельный трансдиагностический протокол, помогающий клиентам  
развить навыки эмоциональной осведомленности, осознанного принятия,  
осознанного копинга и основанного на ценностях действия с помощью  
экспозиции**

---

**МЭТТЮ МАККЕЙ,  
д-р философии  
АПРИЛИЯ ВЕСТ,  
д-р психологии, магистр медицины**

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2021



УДК 616.895

М15

Перевод с английского и редакция Т.А. Исмаил

**Маккей, М., Вест, А.**

**М15** Терапия эмоциональной эффективности. Интеграция АСТ и диалектической поведенческой терапии для лечения эмоциональной дисрегуляции методом экспозиции/Мэттью Маккей, Априлия Вест; пер. с англ. Т.А. Исмаил. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 336 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7987-24-5 (укр.)

ISBN 978-1-626-25403-9 (англ.)

Терапия эмоциональной эффективности (ТЭЭ) — мощное, эмпирически проверенное лечение, объединившее компоненты терапии принятия и ответственности (АСТ) и диалектической поведенческой терапии в единый, основанный на экспозиции протокол. С помощью краткого восьминедельного плана лечения клиенты научатся принимать неприятные мысли, эмоции, ощущения и побуждения, а также выбирать навыки осознанного копинга, чтобы управлять эмоциями и действовать, руководствуясь ценностями для достижения желаемого уровня жизни.

УДК 616.895

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 Context Press, an imprint of New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2016 by Matthew McKay and Aprilia West.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of *Emotion Efficacy Therapy: A Brief, Exposure-Based Treatment for Emotion Regulation Integrating ACT and DBT* (ISBN 978-1-626-25403-9), published by Context Press, an imprint of New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-7987-24-5 (укр.)

ISBN 978-1-626-25403-9 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2021

© 2016 by Matthew McKay and Aprilia West

# Оглавление

Об авторах	15
Глава 1. Терапия эмоциональной эффективности	17
Глава 2. Эмоциональная осведомленность	33
Глава 3. Осознанное принятие	53
Глава 4. Эмоциональный серфинг	71
Глава 5. Основанное на ценностях действие. Часть I	91
Глава 6. Основанное на ценностях действие. Часть II	109
Глава 7. Релаксация и самоуспокоение	127
Глава 8. Копинг-мысли и радикальное принятие	145
Глава 9. Отвлечение и тайм-аут	167
Глава 10. Соединяем все вместе	187
Приложение А. Показатели эффективности терапии	199
Приложение Б. Исследования и результаты	209
Приложение В. Восьмисеансовый протокол ТЭЭ	215
Источники и литература	323
Предметный указатель	327



# Содержание

<b>Об авторах</b>	15
От издательства	16
<b>Глава 1. Терапия эмоциональной эффективности</b>	17
Почему терапия эмоциональной эффективности?	19
Основные компоненты терапии эмоциональной эффективности	20
В чем уникальность терапии эмоциональной эффективности	27
Как пользоваться этой книгой	29
Резюме	31
<b>Глава 2. Эмоциональная осведомленность</b>	33
Ориентировать клиентов на терапию	33
Эмоциональная эффективность	35
Повышение эмоциональной осведомленности	37
Из чего состоят эмоции	41
Структура сеанса	48
Дневник практики навыков	48
Резюме	51
<b>Глава 3. Осознанное принятие</b>	53
Психообразование об осознанном принятии	53
Использование экспозиции в ТЭЭ	58
Момент выбора	63
Резюме	69
<b>Глава 4. Эмоциональный серфинг</b>	71
Как эмоциональное избегание удерживает высокую интенсивность эмоции	72
Как руминация поддерживает высокую интенсивность эмоций	79
Как эмоционально обусловленное поведение усиливает эмоции	81
Искусство эмоционального серфинга	82
Выбор имагинальной экспозиции	85
Резюме	90

<b>Глава 5. Основанное на ценностях действие. Часть I</b>	91
Определение ценностей клиента	93
Определение ценностей по областям	95
Обращение к ценностям в момент дистресса	102
Препятствия на пути к ценностям	104
Основанное на ценностях действие	105
Резюме	108
<b>Глава 6. Основанное на ценностях действие. Часть II</b>	109
“Монстры в автобусе”	109
Подготовка к упражнению “Монстры в автобусе”	110
Имагинальная экспозиция и основанное на ценностях действие	118
Имагинальная экспозиция с выполнением ОЦД	119
Резюме	125
<b>Глава 7. Релаксация и самоуспокоение</b>	127
Осознанный копинг	127
Преимущества осознанного копинга	128
Знакомство клиентов с осознанным копингом	129
Н + П + В + осознанный копинг	131
Осознанный копинг с помощью релаксации	131
Осознанный копинг с помощью самоуспокоения	137
Использование осознанного копинга вне сеансов	142
Резюме	143
<b>Глава 8. Копинг-мысли и радикальное принятие</b>	145
Копинг-мысли	145
Осознанный копинг с помощью копинг-мыслей	146
Радикальное принятие	155
Резюме	165
<b>Глава 9. Отвлечение и тайм-аут</b>	167
Отвлечение	167
Осознанный копинг с помощью отвлечения	174
Тайм-аут	180
Осознанный копинг и тайм-аут	180
Резюме	185



<b>Глава 10. Соединяем все вместе</b>	187
Закрепление изученного материала	187
График восьминедельного протокола	191
Потенциальные проблемы и возможности терапии	191
Проблемы с конкретными навыками	191
Повышенная эмоциональная осведомленность и деморализация	192
Адаптация терапии под клиентов, или “растяжка”	193
Стимулирование эмоциональной активации	193
Оценивание	194
После завершения ТЭЭ	195
Резюме	196
<b>Приложение А. Показатели эффективности терапии</b>	199
<b>Приложение Б. Исследования и результаты</b>	209
Гипотезы и результаты	209
<b>Приложение В. Восьмисеансовый протокол ТЭЭ</b>	215
Сеанс 1. ТЭЭ: Н + П	215
Сеанс 2. ТЭЭ: Н + П	229
Сеанс 3. ТЭЭ: Н + П + Выбирай ОЦД	248
Сценарий управляемого осознанного принятия	253
Сеанс 4. ТЭЭ: Н + П + Выбирай ОЦД	262
Сеанс 5. ТЭЭ: Н + П + Выбирать осознанный копинг	270
Сценарий управляемого осознанного принятия	275
Сеанс 6. ТЭЭ: Н + П + Выбирай осознанный копинг	284
Сеанс 7. ТЭЭ: Н+ П+ Выбирать осознанный копинг	299
Сеанс 8. Терапия эмоциональной эффективности	318
<b>Источники и литература</b>	323
<b>Предметный указатель</b>	327

“Маккей и Вест разработали краткую, практичную и эффективную терапию, которая поможет клиентам более искусно управлять своими крайне важными эмоциями. Они предлагают основанную на научных данных, структурированную программу, использующую полезные техники, раздаточные материалы, примеры из врачебной практики и рекомендации по конкретным вопросам. Эта книга очень хорошо скомпонована, концептуализирована и обстоятельно написана; она будет полезна для клиницистов всех уровней. Настоятельно ее рекомендую”.

**Рик Хэнсон**, д-р философии,  
автор книги *Buddha's Brain and Hardwiring Happiness*.

“Эту книгу необходимо прочитать каждому психотерапевту, который хочет эффективно, в ограниченных временных рамках помочь клиентам, страдающим эмоциональной дисрегуляцией. Краткий, структурированный, очень практичный подход терапии эмоциональной эффективности (ТЭЭ) описан четко и пошагово; он мастерски объединил в себе осознанность, принятие и стратегии эмоциональной обработки, взятые из разных терапевтических моделей. Каждый аспект ТЭЭ подкреплен диалогами психотерапевта с клиентом, которые делают концепцию клинически правдоподобной. Книга содержит множество раздаточных материалов, рабочих листов и прочих полезных терапевтических инструментов. Она настолько хорошо скомпонована, что каждый психотерапевт может иметь ее на своей книжной полке в качестве пособия по высокоэффективному лечению эмоциональной дисрегуляции!”

**Кирк Штротсаль**, д-р философии, один из основателей терапии принятия и ответственности, один из авторов книги *Inside This Moment*

“В своей превосходной работе Маккей и Вест представляют ТЭЭ как хорошо продуманный протокол лечения, сочетающий в себе методы эффективных, эмоционально ориентированных трансдиагностических терапий. Эта правильно составленная восьминедельная программа дает психотерапевту конкретные рекомендации по оказанию клиентам помощи в повышении их эмоциональной осведомленности, использовании осознанного принятия и копинг-стратегий для улучшения эмоциональной регуляции и выбора адаптивных, основанных на ценностях действий. Это очень эффективное, крайне важное



и ценное клиническое пособие, содержащее конкретные примеры, формы мониторинга и резюме. Оно поможет бесчисленному количеству клиентов, борющихся с эмоциональным дистрессом. Его обязательно следует прочитать”.

**Стефан Г. Хофманн**, д-р философии, профессор психологии  
Бостонского университета, автор книги *Emotion in Therapy*

“Из этой книги я узнала массу суперполезных вещей! Написанная поистине выдающимися клиницистами, она содержит набор простых в использовании понятий и инструментов. Я люблю прогрессивные шкалы мониторинга, сценарии интервенций и особенно описания процедур эмоциональной экспозиции. Мы часто говорим клиентам «оставаться» со своими болезненными эмоциями. Я часто спрашивала, что это значит и как именно этого можно достичь. Описанные в этой книге навыки эмоционального серфинга дали мне ту информацию, которую я искала. Данная книга — подарок мне и моим клиентам”.

**Жаклин Б. Пирсонс**, д-р философии, руководитель  
Центра когнитивно-поведенческой терапии и естественных наук  
в Окленде, Калифорния, и клинический профессор на кафедре  
психологии в Калифорнийском университете в Беркли

“Эта книга основана на рациональных, эмпирически обоснованных принципах и знакомит нас с простым методом, помогающим людям бороться с сильными эмоциями при ограниченных ресурсах или навыках управления ими. Настоятельно ее рекомендую”.

**Майкл А. Томпкинс**, д-р философии, лицензированный психолог, содиректор Центра когнитивной терапии в Области залива Сан-Франциско, клинический доцент Калифорнийского университета в Беркли, дипломант и один из основателей Академии когнитивной терапии, автор книги *Anxiety and Avoidance*

“Это очень практичная и своевременная терапия, которая является естественным продолжением трансдиагностического подхода и предлагает психотерапевтам четкое пошаговое руководство, помогающее улучшить осознанность клиентов, их умение справляться с сильными эмоциями, что является важным аспектом успешного лечения. Каждая ее страница содержит четкие, краткие и точные формулировки, которые помогут клиницистам быстро понять рационализацию лечения и освоить протокол. Иллюстративные диалоги и сопровождающие их

рабочие листы отражают экспертный опыт применения этих техник на практике с реальными клиентами и подтверждают обоснованность исходных данных. С этой книгой обязательно надо познакомиться психотерапевтам, супервизорам и стажерам, использующим трансдиагностический подход в лечении нескольких проблем одновременно”.

**Рошель И. Франк**, д-р философии, клинический доцент кафедры психологии Калифорнийского университета в Беркли

“Этот удивительно простой и практичный ресурс предназначен для врачей, которые хотят объединить компоненты терапии принятия и ответственности (АСТ), диалектической поведенческой терапии (ДПТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и изучают конкретные трансдиагностические механизмы, лежащие в основе проблем эмоциональной дисрегуляции. Инструктивные раздаточные материалы и примеры диалогов психотерапевта с клиентом оживляют компоненты лечения. Этот ресурс является стратегическим руководством для клиницистов, он также поможет клиентам лучше осознавать и принимать свои эмоции, выбирать основанные на ценностях действия и практиковать навыки толерантности к дистрессу в лечении с помощью метода экспозиции. Это книга, которую так долго ждали клиницисты!”

**Джоан Дэвидсон**, д-р философии, содиректор Центра когнитивной терапии в Области залива Сан-Франциско, ассистент профессора в клинической научной программе в Калифорнийском университете в Беркли, один из авторов книги *The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning*, автор книги *Daring to Challenge OCD*

“ТЭЭ сочетает в себе методы нескольких проверенных подходов лечения дистрессовых эмоций. Содержащиеся в этом хорошо написанном, понятном методическом руководстве стратегии помогут клиентам испытывать весь спектр своих эмоций, уменьшив при этом боль и страдания. Каждая глава содержит много наглядных примеров клинических случаев и практических рабочих листов, которые делают программу лечения легко усвояемой”.

**Мартин М. Энтони**, д-р философии, член Ассоциации американских психологов, профессор психологии Университета Райерсона в Торонто, Онтарио, Канада, один из авторов книги *Преодоление застенчивости и социальной тревожности. Практическое руководство* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.) и *The Anti-Anxiety Workbook*



*Моему дорогому другу, Джеффу Вуду, д-ру психологии.*

— Мэтт

*Моим родителям, Роберту и Пегги.*

— Април, или Ап



# Об авторах

**Мэттью Маккей** — д-р философии, профессор Института Райта в Беркли, шт. Калифорния. Он является автором и соавтором многих книг, включая *The Relaxation and Stress Reduction Workbook Self-Esteem*, *Контролируй мысли и чувства: когнитивно-поведенческий подход*, 4-е изд. (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.) и *When Anger Hurts, ACT on Life Not on Anger*. Маккей получил степень доктора философии в клинической психологии в Калифорнийской школе профессиональной психологии; он специализируется на когнитивно-поведенческой терапии тревожности и депрессии. Мэттью Маккей живет и работает в Области залива Сан-Франциско.

**Априлия Вест** — д-р психологии, магистр медицины, психотерапевт и исследователь эмоций, проживает в Области залива Сан-Франциско, где занимается лечением тревожных и эмоциональных расстройств, а также травмы. Ее интерес к эмоциональной эффективности возник, когда она работала советником, организационным консультантом, посредником и исполнительным коучем с членами Конгресса, в компаниях *Fortune 500*, с профессионалами индустрии развлечений и участниками международных правозащитных организаций. Вест получила докторскую степень в клинической психологии в Институте Райта в Беркли в Калифорнии и степень магистра педагогики в Университете Вирджинии.



## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на 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.

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

Наши электронные адреса:

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

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

## ГЛАВА 1

# Терапия эмоциональной эффективности

*Эмоциональная эффективность* — это то, насколько успешно человек переживает весь спектр эмоций и реагирует на него в контекстно-адаптивной, согласованной с ценностями манере. Эмоциональная эффективность включает как убеждения людей относительно своей способности управлять эмоциональной жизнью, так и саму эту способность. Чем эффективнее люди переживают трудные эмоции, управляют ими с помощью копинга и выражают при этом свои ценности, тем выше их эмоциональная эффективность.

В концептуализации *терапии эмоциональной эффективности* (ТЭЭ) мы рассмотрели весь набор факторов, составляющих отношение человека к своим эмоциям, и определили главные из участвующих в эмоциональной эффективности. Мы пришли к выводу, что *низкая эмоциональная эффективность*, скорее всего, является результатом ключевых уязвимостей, или паттернов *неадаптивных поведенческих реакций*, — поведения, используемого в ответ на эмоциональную боль, или желания избежать боли, которое питает и поддерживает психопатологические процессы. Эти типичные уязвимости и паттерны могут принимать одну или несколько следующих форм.

- Биологическая предрасположенность или чувствительность, приводящая к высокому уровню реактивности.
- Высокая степень *эмоционального избегания* (иногда также называемого *экспириентальным избеганием*) — стремление избежать переживания неприятных ощущений, эмоций и когниций, вызванных внутренними или внешними триггерами.
- Высокая степень *непереносимости дистресса* — ощущение или убеждение человека о том, что он не может терпеть аверсивные эмоции.

- Значительная нехватка навыков переключения внимания для ослабления эмоции.
- Постоянное социально инвалидирующее значимое окружение.

У людей с такими уязвимостями часто развиваются серьезные эмоциональные проблемы. Им также может не хватать понимания своего эмоционального опыта или инструментов для того, чтобы либо терпеть тяжелые эмоции и делать основанный на ценностях выбор, либо их регулировать. Со временем эти уязвимости и укоренившиеся паттерны неадаптивного поведения могут привести к хронической *эмоциональной дисрегуляции* и связанным с ней симптомам депрессии, тревоги и стресса. Фактически эти неадаптивные паттерны становятся настолько укоренившимися, что превращаются в запрограммированные и фиксированные, оставляя пациента с ощущением тупика, застревания и безнадежности.

ТЭЭ определяет эмоциональную дисрегуляцию как весь спектр мыслей, чувств, соматических ощущений и поведенческих побуждений, которые являются контекстно-неадаптивными. Эмоциональная дисрегуляция также является проблемой, потому что часто приводит к *поведенческой дисрегуляции* — контекстно-неадаптивным действиям, совершаемым под воздействием эмоций. Таким образом, нарушение эмоциональной и поведенческой регуляции приводит к низкой эмоциональной эффективности.

Последствия низкой эмоциональной эффективности бывают глубокими и далеко идущими. Некоторые данные говорят о том, что низкая эмоциональная эффективность является причиной возникновения и сохранения огромных страданий у более чем 75% клиентов, проходящих психотерапию одновременно по нескольким диагностическим категориям [21]. Кроме того, первазивные эмоциональные проблемы могут существенно влиять на клиентов во многих сферах их жизни, включая межличностные отношения, работу, учебу и отношения с законом. Низкая эмоциональная эффективность значительно ухудшает качество жизни, а в самых крайних случаях мешать жить.

Так, исследования показали, что с эмоциональной дисрегуляцией связаны более высокие уровни депрессии, тревожности, импульсивности и суицида [7; 13; 18]; снижение качества жизни, усиление дистресса и ограничение жизнедеятельности. Эмоциональная дисрегуляция приводит к усилению страданий и боли, к проблемам с памятью,

к снижению способности решать проблемы и участвовать в значимой и жизненно важной активности [16; 26; 27; 34]. Кроме того, эмоциональная дисрегуляция связана с ухудшением социальных навыков, злоупотреблением психоактивными веществами, низкой эффективностью и самооценкой [3; 6; 9].

## Почему терапия эмоциональной эффективности?

Несмотря на широкое распространение проблем с эмоциональной регуляцией, имеющиеся терапии часто лечат только симптомы и не могут определить и устранить основные причины проблемы. Кроме того, терапии часто учат клиентов использовать навыки, но не содержат экспириентального компонента, необходимого для улучшения обучения новым способам отношения и реагирования на трудные эмоции. Даже современные эмпирически обоснованные подходы лечения показывают относительно умеренный терапевтический эффект на эмоциональную регуляцию и сопровождающие ее симптомы [19]. Терапия эмоциональной эффективности при работе с эмоциональными проблемами пытается представить более эффективный, компактный, универсальный протокол.

Основная философская предпосылка ТЭЭ заключается в том, что, хотя боль неизбежна, страдания можно избежать. Отчасти страдание происходит из-за незнания того, как воплотить в жизнь ценности, придающие ей смысл. Чаще всего это происходит из-за нежелания переживать тяжелые эмоции, порождаемые дистрессом и приводящие к еще большему страданию. Более того, страдание сохраняется и даже усиливается, когда клиенты пытаются избежать боли или контролировать ее с помощью неадаптивных поведенческих реакций. В той мере, в какой клиенты научатся эффективно управлять паузой между эмоциональным триггером и своей реакцией на него, они увеличат свои шансы на построение более полноценной, соответствующей их ценностям жизни.

Мы считаем, что ТЭЭ поможет миллионам людей повысить свою эмоциональную эффективность с помощью развития способности регулировать эмоции и принимать решения, последовательно отвечающие их ценностям и намерениям. В конечном итоге *высокая эмоциональная*

*эффективность* — способность переживать полный спектр эмоций и реагировать осознанным принятием, основанным на ценностях действием и осознанным копингом — это способность, с помощью которой все большее количество людей делает свою жизнь все более аутентичной, эффективной и осознанной.

## ***Основные компоненты терапии эмоциональной эффективности***

ТЭЭ — это трансдиагностическая, теоретически обоснованная и контекстная терапия, объединяющая достижения науки об эмоциях, когнитивно-поведенческих терапий (традиционной и третьей волны) и теории обучения. ТЭЭ стала результатом развития нескольких когнитивно-поведенческих терапий, объединив компоненты терапии принятия и ответственности (АСТ) и диалектической поведенческой терапии (ДПТ) в единую, основанную на экспозиции терапию. АСТ — это опирающаяся на осознанность терапия, разработанная Стивеном Хейсом, Келли Вилсон и Кирком Штротсалем [17], которая учит клиентов принимать дистресс, не пытаясь его контролировать, и предпринимать действия, основываясь на своих ценностях. ДПТ была разработана доктором Маршей Линехан и применяется при лечении тяжелых и сложных психических расстройств, включая серьезные нарушения эмоциональной регуляции [23].

Рационализация ТЭЭ базируется на исследованиях, поддерживающих фундаментальные идеи о структуре и содержании терапии.

## **Трансдиагностическая терапия как лечение низкой эмоциональной эффективности**

Данные говорят о том, что у клиентов с диагнозами разных расстройств гораздо больше сходств, чем различий, и это еще раз подчеркивает необходимость трансдиагностических терапевтических подходов [28]. Вместо того чтобы фокусироваться на уменьшении симптомов, как в случае лечения конкретного диагноза, трансдиагностическая формулировка выявляет и делает фокусом своей интервенции механизмы, приводящие в движение симптомы. С философской точки зрения трансдиагностическая формулировка заключается в том, что дистресс является результатом не расстройства и вызванного им

страдания, а уязвимостей и неадаптивных поведенческих реакций на страдание.

Более того, исследования показывают, что терапия, нацеленная на трансдиагностику, или скрытые механизмы, более эффективна, чем лечение конкретного диагноза [11; 28]. Трансдиагностические подходы не только устраняют причины проблем, но также позволяют проводить единую терапию с клиентами, у которых присутствует широкий спектр симптомов. В подтверждение этого подход метаанализа Макэвоя и его коллег [28] обнаружил, что общая (трансдиагностическая) терапия эмоциональных расстройств приводит к улучшению симптомов и общих показателей и снижению коморбидных расстройств по сравнению с контрольными группами из списка ожидания и вполне сопоставима с конкретными диагностическими протоколами.

Терапия эмоциональной эффективности нацелена на трансдиагностические причины низкой эмоциональной эффективности. Навыки ТЭЭ фокусируются не на уменьшении эмоциональной дисрегуляции и последующих симптомов тревоги, депрессии, стресса и импульсивности, а на усилении толерантности к дистрессу и снижении эмоционального избегания. С помощью ее пяти компонентов — *эмоциональной осведомленности, осознанного принятия, основанного на ценностях действия, осознанного копинга и практики навыков с помощью экспозиции* — клиенты учатся расширять возможности своего выбора перед лицом сложных эмоций. Вместо того чтобы реагировать неэффективным, контекстно-неадаптивным способом, они учатся развивать новые отношения со своими эмоциями.

Поскольку клиенты часто входят не в одну диагностическую категорию, а сразу в несколько, мы считаем, что терапия должна выявлять и делать своей целью актуальные механизмы, вызывающие и поддерживающие страдания. ТЭЭ нацелена на два трансдиагностических фактора, связанных с низкой эмоциональной эффективностью: *непереносимость дистресса* — представление или убеждение человека в том, что он не сможет пережить тревожные эмоции, — и *эмоциональное избегание* — попытки избежать или изменить авersive эмоциональные переживания. Обучая клиентов терпеть дистресс вместо того, чтобы избегать эмоциональных переживаний, терапия усиливает их способность выбирать эффективные реакции на свои эмоции контекстно-адаптивным, основанным на ценностях способом.



## **Трансэмоциональное обучение как ключ к изменению**

Из науки об эмоциях мы знаем, что паттерны поведения являются результатом сочетания разных факторов, которые влияют на нейронные сети: одни из них закладываются с рождения (например, реакции бегства, борьбы, оцепенения), другие формируются позже, формируя опыт или предпочтения [15]. Эти сети строятся и поддерживаются при помощи обучения и памяти (например, когда собака на меня рычит, ее реакция непредсказуема, и мне следует ее избегать; когда моя мама улыбается, ее можно обнять и пошутить с ней). После того как произошло обучение, эти сети реактивируются в ответ на внутренние сигналы (когнитивные, соматические или аффективные) и внешние (из окружающей среды), т.е. сети анализируют события на “сходство” с другими событиями, поэтому эмоциональные реакции становятся автоматическими. Когда заученные реакции являются неадаптивными — т.е. не могут мотивировать эффективный, основанный на ценностях выбор, — они причиняют страдания и играют этиологическую роль в психопатологических процессах и расстройствах [38].

Исследования показывают, что обучение новым реакциям является ключом к трансэмоциональному изменению, т.е. включает когнитивные, аффективные, соматические и поведенческие компоненты [22; 38]. Это означает, что для того, чтобы сформировать новые реакции на болезненные или вызывающие страх переживания, нужно обучать клиента новому поведению. Поскольку обучение и запоминание образуются путем кодирования переживаний, для обучения новым реакциям необходимо использовать все сенсорные и перцептивные компоненты (когнитивные, соматические и аффективные). В ТЭЭ трансэмоциональное обучение происходит за счет активации всех компонентов эмоций, — мыслей, ощущений, чувств и побуждений, которые формируют нейронные сети нового поведения.

## **Практика навыков с помощью экспозиции улучшает обучение, удержание в памяти и припоминание**

Теоретически обоснованная и подтвержденная исследованиями эффективность экспозиционной терапии и зависящего от состояния научения состоит в том, что практика навыков с помощью экспозиции, т.е. применение их в активированном состоянии дистресса, способствуют трансэмоциональному обучению [37]. За последние

25 лет экспозиционную терапию все чаще признают одной из самых эффективных терапевтических интервенций при лечении тревоги. Она также считается золотым стандартом при лечении панического расстройства.

*Зависящее от состояния научение* — это концепция, согласно которой эмоциональное состояние при обучении кодируется и связывается со стимулом. Из этого вытекает несколько следствий для использования эмоций в терапии. Например, некоторые исследователи показали, что обучающиеся лучше припоминали материал, когда у них индуцировали схожее аффективное состояние при экспозиции и удержании в памяти, чем те, чье аффективное состояние отличалось при обучении (экспозиции) и припоминании (удержании в памяти) [37]. Кроме того, некоторые исследования говорят о том, что эмоция повышает доступ к нейронным сетям, которые находятся в режиме активации и связаны с конкретными аффективными состояниями [32].

ТЭЭ использует зависящее от состояния научение с помощью экспозиции, которая способствует запоминанию новых реакций в эмоционально активированных состояниях, улучшая обучение, удержание в памяти и припоминание ТЭЭ навыков. С помощью как эмоциональной, так и имагинальной экспозиции психотерапевт направляет клиентов к трудным, связанным с внутренними и внешними стимулами эмоциональным переживаниям, применяя навыки ТЭЭ для выбора контекстно-адаптивных, совпадающих с ценностями поведенческих реакций.

## **Протокол терапии эмоциональной эффективности**

ТЭЭ использует психообразование, практику навыков и экспириентальную активность для повышения эмоциональной эффективности. Путем интеграции таких компонентов, как эмоциональная осведомленность, осознанное принятие, основанное на ценностях действие, осознанный копинг и практика навыков с помощью экспозиции, клиенты учатся терпеть свой дистресс, ослаблять, когда это необходимо, эмоции и делать выбор на основе своих ценностей (рис. 1.1).

Каждый сеанс фокусируется на одном или нескольких из пяти компонентов терапии, которые будут описаны в следующих разделах.



РИС. 1.1. Пять компонентов терапии эмоциональной эффективности

## Эмоциональная осведомленность

Эмоциональная осведомленность — это способность устанавливать сиюминутный контакт с эмоцией. Человек переживает эмоцию с помощью ее четырех компонентов, и клиенты учатся распознавать, как она проявляется в их мыслях, чувствах, ощущениях и побуждениях. Часто клиенты осознают, что переживают эмоцию, но не вполне понимают, что она собой представляет. Бывает, что они узнают эмоцию, но не понимают, как она проявляется в этих компонентах. Эмоциональная осведомленность включает в себя также осознание происхождения или триггера эмоции, а также типичной продолжительности эмоциональной волны. Осведомленность о своем эмоциональном переживании — это первый шаг к повышению эмоциональной эффективности.

## Осознанное принятие

Строящееся на эмоциональной осведомленности осознанное принятие эмоции — это практика безоценочного и нереактивного наблюдения

за своим эмоциональным опытом и его усвоение, при котором человек позволяет происходить каждому компоненту эмоции: мысли, чувству, ощущению и побуждению. Клиенты учатся терпеть дистрессовые эмоции путем их переживания — и переживания каждого их компонента — без попыток изменить что-либо. Эмоциональная осведомленность и осознанное принятие предлагают альтернативу эмоциональному избеганию — учат использовать конкретные навыки вместо попыток избежать своего эмоционального опыта или изменить его.

Исследования показывают, что эмоциональная осведомленность и осознанное принятие являются компонентами эффективных трансдиагностических интервенций при эмоциональной дисрегуляции [35; 39]. Даже одно наблюдение за своим опытом и его принятие улучшают эмоциональную регуляцию [35]. Два этих главных компонента образуют фундамент терапии эмоциональной эффективности. Эмоциональная осведомленность и осознанное принятие позволяют клиентам определить *момент выбора* — интервал между эмоциональным триггером и реакцией, момент, когда они могут выбирать, как им реагировать на свою боль. Говоря конкретнее, клиенты учатся определять момент выбора перед лицом трудных или авersiveных эмоций. В этот момент они могут выбрать просто “держаться” на эмоциональной волне вместо того, чтобы реагировать на нее, или действовать на основании ее побуждения.

## **Основанное на ценностях действие (ОЦД)**

ОЦД — это практика осознанного выполнения ценностного намерения в момент выбора. Повысив толерантность к дистрессу путем эмоциональной осведомленности и осознанного принятия, клиенты могут определить момент выбора и сделать основанный на ценностях выбор перед лицом авersiveных эмоций. Чтобы действовать, руководствуясь ценностями, клиенты сначала определяют свои главные ценности в разных контекстах, например, в контексте работы, дома, сообщества, семьи, и так далее. Определив то, что они ценят в каждом из этих контекстов, клиенты могут определить конкретное, основанное на ценностях действие, которое позволит им проявить себя в момент выбора. Как и остальные навыки ТЭЭ, выбор основанного на ценностях действия практикуется клиентами в активированном состоянии с помощью практики навыков экспозиции.

Некоторые исследования показали, что действие на основе ценностей повышает психологическое благополучие и качество жизни [17; 35]. Поскольку ТЭЭ стремится не только к повышению толерантности к дистрессу и эмоциональной регуляции, но и к повышению качества жизни, основанное на ценностях действие является фундаментальным навыком ТЭЭ. Кроме того, ОЦД существенно важно для улучшения эмоциональной эффективности, поскольку усиливает мотивацию к выбору новых, более сложных поведенческих реакций. Выбирая основанное на ценностях действие, клиенты, вместо неадаптивного, эмоционально обусловленного поведения, все больше повышают свою толерантность к дистрессу и качество жизни.

## **Осознанный копинг**

Осознанный копинг формируется с помощью практики осознанного принятия с целью распознать момент выбора, а затем использовать навыки копинга для ослабления эмоции. Иногда клиенты настолько подавлены тяжелыми эмоциями, что не способны практиковать осознанное принятие и удержаться на эмоциональной волне до тех пор, пока она не угаснет, не говоря уже о том, чтобы в нужный момент выбрать основанное на ценностях действие. В таких ситуациях им нужны стратегии эмоциональной регуляции, чтобы не сделать плохую ситуацию еще хуже [23]. Когда способность человека наблюдать, принимать эмоцию и/или выбирать основанные на ценностях действия снижена из-за эмоционального дистресса, он может прибегнуть к навыкам осознанного копинга, чтобы ослабить эмоцию.

Хотя обычно копинг определяется как попытка изменить и преобразовать эмоциональный опыт, осознанный копинг использует осознанное принятие как портал для выбора навыков эмоциональной регуляции. Осознанный копинг начинается с осознанного принятия — практики наблюдения за эмоцией и усвоения всех ее компонентов. За этим следует определение момента выбора и использование навыка копинга как способа ослабления эмоции.

Понятие осознанного копинга является новым в ТЭЭ и представляет собой попытку дать клиентам необходимые навыки эмоциональной регуляции в кризисных ситуациях, одновременно поощряя их выбирать копинг только в качестве последнего ресурса — после того, как они выполняют осознанное принятие. Вместо того чтобы выбрать навыки

копинга с целью избегания аверсивных эмоций или их изменения, клиенты выбирают осознанный копинг с намерением расширить количество своих возможностей и восстановиться для того, чтобы выбрать основанное на ценностях действие.

## **Практика навыков с помощью экспозиции**

Практика навыков с помощью экспозиции — это применение навыков ТЭЭ в активированном состоянии с использованием как эмоциональной, так и имагинальной экспозиции (ее также называют экспозицией на основе воображения). При *эмоциональной экспозиции* клиенты учатся намеренно активировать себя, чтобы практиковать осознанное принятие и осознанный копинг. Кроме того, они учатся использовать *имагинальную экспозицию* — воображать ситуацию, чтобы вызвать эмоциональную активацию, а затем визуализировать выполнение основанного на ценностях действия. Как уже говорилось ранее, практика навыков в активированном состоянии улучшает обучение, закрепление в памяти и припоминание; образует новые нейронные сети и облегчает принятие эффективных решений при столкновении с дистрессовыми эмоциями.

## **В чем уникальность терапии эмоциональной эффективности**

Когда люди понимают тот факт, что боль можно наблюдать, — что она не уничтожает, не сокрушает и не приводит к еще большим страданиям или деструктивному поведению — их мотивация терпеть дистресс усиливается, открывая возможности выбора более широкого спектра действий. С помощью психообразования и практики навыков в активированном состоянии клиенты учатся новым способам реагирования на трудные эмоции.

В момент выбора клиенты могут выбрать осознанное принятие существующего эмоционального опыта, выполнить основанное на ценностях действие и/или ослабить свои эмоции.

С помощью навыков ТЭЭ они смогут шаг за шагом эффективно переживать тяжелые эмоции, быстрее восстанавливаться от эмоциональной дисрегуляции, отказываться от неадаптивных паттернов реагирования и воплощать свои ценности, противостоя дистрессу.

Когда активируются болезненные эмоции, клиентам благодаря усвоенным навыкам ТЭЭ будет проще выбрать новое поведение. За короткий отрезок времени они научатся по-новому относиться к своим эмоциям, значительно повысят эмоциональную эффективность и разовьют следующие способности.

- Воспринимать себя отдельно от своих эмоций.
- Переживать сильные эмоции, а не избегать их или реагировать на них.
- Выбирать основанное на ценностях действие даже под воздействием эмоционального триггера.
- Выбирать стратегии ослабления эмоций и предотвращать ухудшение ситуации.

Хотя терапия эмоциональной эффективности включает компоненты терапии принятия и ответственности, диалектической поведенческой терапии и экспозиционной терапии, некоторые ее характеристики отличаются от современных подходов лечения эмоциональных проблем:

- **ТЭЭ — уникальный гибрид.** Терапия эмоциональной эффективности сочетает в себе эмоциональную осведомленность, осознанное принятие, основанное на ценностях действие и осознанный копинг, которые дают клиентам набор инструментов всех уровней эмоциональной эффективности.
- **ТЭЭ использует практику навыков с помощью экспозиции.** Терапия эмоциональной эффективности использует эмоциональную и имагинальную экспозиции для улучшения обучения, закрепления и припоминания.
- **ТЭЭ включает в себя осознанный копинг.** Вместо того чтобы использовать навык копинга только для ослабления эмоции, терапия эмоциональной эффективности использует его в сочетании с осознанным принятием и выбором копинг-навыков, что позволяет клиентам сначала принять свой эмоциональный опыт, определить момент, когда нужно делать выбор, а затем намеренно и осознанно переключить фокус внимания со своей эмоции.
- **ТЭЭ является краткосрочной и компактной.** В отличие от некоторых подходов лечения эмоциональных проблем, терапию

эмоциональной эффективности можно закончить за восемь недель и адаптировать как для группового, так и для индивидуального формата.

На сегодняшний день доказано, что ТЭЭ намного понижает эмоциональную дисрегуляцию ( $d = 1,21$ ), повышает эффективность отношений с негативными эмоциями ( $d = 1,38$ ), повышает толерантность к дистрессу ( $d = 1,34$ ) и уменьшает эмоциональное избегание ( $d = 0,81$ ). (Подробности см. в приложении Б.) ТЭЭ является краткосрочной, эффективной с точки зрения затрат и адаптируемой как для индивидуального, так и группового формата.

## Как пользоваться этой книгой

В этой книге мы рассказываем, как использовать ТЭЭ в формате индивидуальных и групповых занятий. Главы 2–10 охватывают каждый компонент ТЭЭ, включая психообразование по всем терапевтическим понятиям, примеры диалогов между психотерапевтом и клиентом, раздаточные материалы и рабочие листы, которые вы можете использовать при работе со своими клиентами, а также сценарии экспириентальных упражнений для обучения новым навыкам и их отработки на практике.

В главе 2 мы рассмотрим первый навык ТЭЭ — эмоциональную осведомленность: способность определять и наблюдать четыре компонента эмоциональной реакции. В главе 3 представлен второй навык ТЭЭ — осознанное принятие: безоценочное и нереактивное наблюдение и принятие эмоции, когда она активирована. Глава 4 посвящена эмоциональному серфингу, который надстраивается над основными навыками эмоциональной осведомленности и осознанного принятия, и применению его к жизненному циклу эмоции и распознаванию момента выбора. В главе 5 описываются ценности и дается их определение, чтобы помочь клиентам выбрать основанное на ценностях действие. Из главы 6 вы узнаете об использовании основанного на ценностях действия в момент выбора. Глава 7 знакомит с осознанным копингом и охватывает применение осознанного принятия наряду с копинг-навыками релаксации и самоуспокоения. В главе 8 мы рассказываем о применении осознанного копинга с помощью осознанного принятия и копинг-мыслей. Глава 9 учит осознанному копингу



с помощью осознанного принятия и отвлечения. В главе 10 мы рассказываем, как помочь клиенту собрать все это воедино и разработать персональный план эмоциональной эффективности; а также даем советы по типичным проблемам, которые могут возникнуть в терапии.

Книга также содержит три приложения. В приложение А входят оценочные шкалы, которые будут полезны клиентам для оценки эмоциональной эффективности до, во время и после терапии. В приложении Б представлены количественные данные исследований результатов ТЭЭ. В приложении В содержатся одностраничные версии раздаточных материалов и рабочих листов, предназначенные для копирования, и рассчитанный на восемь сеансов протокол ТЭЭ, который можно использовать в формате групповой терапии.

На каждом сеансе ТЭЭ необходимо следовать предписанному формату, который поможет клиентам практиковать навыки, понимать их рационализацию и решать проблемы, связанные с любыми трудностями. В конце каждого сеанса предлагаются практические задания для отработки навыков, которые нужно выполнить в качестве домашнего задания между сеансами и записать в дневник практики навыков.

Ниже приводится базовая структура сеансов ТЭЭ.

- Практика осознанного принятия.
- Проверка практики навыков и устранение проблем с выполнением домашнего задания.
- Проверка навыков, изученных на предыдущей неделе.
- Психообразование о новом навыке для предстоящей недели.
- Практика нового навыка (навыков) с помощью экспозиции.
- Запись домашнего задания в дневнике практики навыков.

Мы надеемся, что ТЭЭ поможет вам в работе с клиентами, страдающими низкой эмоциональной эффективностью. Мы считаем, что, если у клиента есть более широкий выбор способов реагирования на жизненные проблемы, он получает больше свободы и возможностей для проявления своих лучших качеств. С большей свободой и возможностями у него будет больше шансов на более достойную и осмысленную жизнь.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 1.

- Эмоциональная эффективность — это то, насколько эффективно человек переживает полный спектр эмоций и реагирует на них контекстно-адаптивным, основанным на ценностях способом.
- Низкая эмоциональная эффективность — результат ключевых биопсихосоциальных уязвимостей и паттернов дезадаптивных реакций.
- ТЭЭ исходит из принципа, что боль неизбежна, но страданий можно избежать; их можно смягчить или терпеть с помощью использования выбираемых навыков.
- ТЭЭ — это трансдиагностическая, теоретически обоснованная и контекстная терапия, объединившая в себе достижения науки об эмоциях, когнитивно-поведенческих терапий (традиционной и третьей волны) и теории обучения.
- Рационализация ТЭЭ опирается на три фундаментальные идеи о структуре и содержании терапии: 1) трансдиагностический подход — наиболее эффективный способ лечения клиентов с эмоциональными проблемами; 2) трансэмоциональное обучение существенно важно, потому что подключает все четыре компонента эмоции; а также 3) обучение новым реакциям улучшается в активированном состоянии.
- Эмоциональную эффективность можно повысить с помощью использования навыков, которые помогают терпеть дистрессовые эмоции, реагируя на них с помощью эмоциональной осознанности, осознанного принятия, основанного на ценностях действия и осознанного копинга.
- Ориентация клиентов на ТЭЭ — важная часть лечения, особенно для усиления мотивации к участию в терапии и желанию пробовать новое поведение.
- Каждый сеанс ТЭЭ структурирован таким образом, чтобы содействовать практике навыков, психообразованию о навыках, их анализу, обратной связи и заданию по их отработке.



## ГЛАВА 2

# Эмоциональная осведомленность

В этой главе вы узнаете, как познакомить клиента с терапией эмоциональной эффективности и обучить первому компоненту ТЭЭ — навыку *эмоциональной осведомленности*. Эмоциональная осведомленность — основа всей терапии, поэтому прежде чем двигаться дальше, вам нужно убедиться, что клиенты умеют распознавать компоненты эмоции.

Введение в ТЭЭ — важная часть терапии, потому что клиенты, возможно, впервые задумаются о том, как они переживают эмоции или реагируют на них, не говоря уже о новом отношении к ним. Когда вы объясните им, что, как и почему происходит в терапии, они поймут, что, участвуя в ней, они смогут измениться, и это повысит их мотивацию и приверженность лечению.

Имейте в виду, что многие страдающие эмоциональными проблемами клиенты на протяжении всей жизни воспринимают эмоции как сбивающие с толку, подавляющие, непредсказуемые, деструктивные и даже опасные. Поэтому вы должны регулярно валидировать их, чтобы они хотели приходить на терапию, сталкиваться с сильными эмоциями и пробовать новые способы реагирования, которые могут быть сложными и требовать практики.

**Цель навыков ТЭЭ: наблюдать за эмоциями**

## Ориентировать клиентов на терапию

Для того чтобы приступить к ТЭЭ, первый шаг — ориентировать клиентов на терапию. Как и в каждой терапевтической интервенции, принципиально важно установить с ними взаимопонимание. Вам нужно валидировать их, чтобы они приходили в терапию и выполняли необходимые для изменения сложные шаги. Вы также можете сделать акцент на мотивации, которая необходима для изменения, и на том,

что их жизнь изменится, когда они повысят свою эмоциональную эффективность.

Поскольку целью терапии является повышение эмоциональной эффективности, особенно важно объяснить клиентам рационализацию и цели ТЭЭ, чтобы они могли представить, в чем будут участвовать. В частности, если вы представите терапию как новый способ реагировать на эмоциональный опыт, то сможете мотивировать клиентов опробовать новые навыки и также вселите в них надежду на то, что, изучая новые модели поведения, они смогут строить более осмысленную и полноценную жизнь.

Ниже приводится раздаточный материал, который можно использовать, чтобы резюмировать идеи о том, какую пользу ваши клиенты извлекут из ТЭЭ. (Одностраничная версия этого и всех других раздаточных материалов содержится в приложении В.)

---

## **Что вам даст терапия эмоциональной эффективности**

ТЭЭ поможет вам получить навыки более эффективного реагирования на свои эмоции.

1. Вы научитесь наблюдать за своими эмоциями, следить за тем, как они нарастают и убывают, подобно волнам, и не будете чувствовать, что они вас подавляют или контролируют.
2. Вы узнаете о компонентах своих эмоций — мыслях, чувствах, физических ощущениях и побуждениях — тогда они станут менее загадочными и находящимися вне поля вашего сознания.
3. Вы научитесь переживать тяжелые эмоции без желания убежать от них. Вы научитесь принимать их, а не руководствоваться ими и делать то, что вредит вам, вашим отношениям или жизни.
4. Вы научитесь распознавать “момент выбора” — точку, когда вы можете выбрать либо то, к чему побуждают вас эмоции, либо то, что выражает ваши ценности и обогащает жизнь.
5. Вы сможете определить свои главные ценности — то, как вы хотите проявить себя, даже находясь под влиянием эмоционального триггера и в расстроенном настроении.

6. Вы научитесь в момент выбора поступать в соответствии со своими ценностями, а не руководствоваться тем, что требуют от вас эмоции.
  7. Вы научитесь новым стратегиям ослабления эмоций, даже когда они очень интенсивны.
  8. Вы будете практиковать наблюдение, принятие и ослабление своих эмоций до тех пор, пока не овладеете этим навыком.
- 

## Эмоциональная эффективность

Самый простой путь к ТЭЭ — объяснить клиентам, что боль, как и связанные с ней эмоции, — это неизбежная часть жизни. Хотя мы не можем избежать боли или тяжелых эмоций, мы можем уменьшить страдания, изменив свое понимание эмоционального опыта и реакций на него. В этом состоит суть эмоциональной эффективности и ТЭЭ.

В главе 1 мы определили эмоциональную эффективность как то, насколько хорошо люди могут — и убеждены, что могут — эффективным, контекстно-адаптивным и соответствующим ценностям образом переживать полный спектр эмоций, появляющихся с разной частотой, интенсивностью и продолжительностью.

Другими словами, высокая эмоциональная эффективность способствует возможности испытывать сложные эмоции, не избегая их и не реагируя на них. С ее помощью клиенты могут лучше определять *момент выбора* — промежуток во времени между эмоциональным триггером и индивидуальной реакцией; момент, когда они могут выбрать осознанное принятие своего опыта, основанное на ценностях действие и/или осознанный копинг. Высокая эмоциональная эффективность также позволяет клиентам вырваться из неадаптивных паттернов эмоционального реагирования и строить полноценную жизнь в соответствии со своими ценностями.

Ниже приведен раздаточный материал, которым вы можете поделиться со своими клиентами, чтобы объяснить им, что такое эмоциональная эффективность, какие у нее составные части и цели. С помощью этого материала вы можете рассказать, как ТЭЭ помогает формировать эмоциональную эффективность навык за навыком. Формулировка целей терапии поможет клиентам выработать у себя другие отношения со своими эмоциями. Она также поможет им усвоить главные навыки ТЭЭ.

---

## Что такое эмоциональная эффективность

**Эмоциональная эффективность** — это то, насколько эффективно вы можете — и убеждены, что можете, — реагировать на свои эмоции, включая интенсивные. Это подразумевает спектр реакций: ничего не предпринимать; делать то, что соответствует вашим ценностям в данный момент; практиковать ослабляющие эмоцию навыки, чтобы не усложнять ситуацию еще больше.

Данная терапия основана на идее, что боль, как и сопутствующие ей эмоции, является неотъемлемой частью жизни человека. А поскольку мы не можем избежать боли или тяжелых эмоций, хорошая новость состоит в том, что мы можем уменьшить страдания и повысить качество своей жизни с помощью того, как понимаем этот эмоциональный опыт и реагируем на него. Другими словами, мы не можем избежать болезненных эмоций, но можем выбирать то, как реагировать на них. Вот в чем суть эмоциональной эффективности.

Навыки, которые вы получите в терапии эмоциональной эффективности (ТЭЭ), помогут вам повысить свою эмоциональную эффективность с помощью следующих пяти компонентов.

- **Эмоциональная осведомленность:** распознавание и понимание своего эмоционального опыта.
- **Осознанное принятие:** отстраненное наблюдение за своими эмоциями и их принятие.
- **Основанное на ценностях действие:** реагирование на болезненные эмоции действиями, которые отражают ваши ценности, а не эмоции.
- **Осознанный копинг:** использование при необходимости навыков, снижающих интенсивность ваших эмоций.
- **Практика навыков с помощью экспозиции:** использование навыков ТЭЭ в эмоционально активированном состоянии.

Мы будем говорить об этих навыках на каждом сеансе, и к концу терапии вы узнаете о каждом из них и получите опыт их применения.

---

## Повышение эмоциональной осведомленности

Как только клиенты ознакомятся с основной целью ТЭЭ и поймут, что такое эмоциональная эффективность, следующим шагом будет научить их эмоциональной осведомленности. Благодаря этому разделу они будут лучше понимать свой эмоциональный опыт с помощью понимания природы эмоций, роли эмоций в мотивации и выборе и своего опыта их переживания. Понимая эмоции на уровне процессов, клиенты смогут лучше наблюдать за своим эмоциональным опытом, не погружаясь в него и не перегружаясь им. Кроме того, они научатся наблюдать за эмоциями, выявляя их четыре компонента: *мысли, чувства, ощущения и побуждения*.

Часто клиенты считают, что их эмоции — это факты. Они думают, что у них нет выбора, кроме как реагировать и действовать в соответствии со своими эмоциями. Эмоциональная осведомленность — это первый шаг на пути к развитию способности просто наблюдать за своим эмоциональным опытом. Начните с объяснения того, чем являются, а чем не являются эмоции.

- Эмоции — это сообщения, отправляемые мозгом с целью помочь нам реагировать на предполагаемые угрозы и их возможности.
- Эмоции не являются “истиной”, также они не статичны. Наоборот, они, как погода, постоянно меняются.
- Эмоции побуждают нас к действию. Иногда эти действия помогают нам, но часто мешают и приводят к хроническим страданиям. Итог: быстрое или постоянное реагирование на триггер не улучшает качество жизни.

Подчеркните, что здесь есть и хорошая новость: несмотря на то, что дистрессовых эмоций нельзя избежать, клиент может выбирать, как на них реагировать. Это означает, что эмоции не надо принимать за “истину”. Скорее, их можно концептуализировать как сообщения, основанные на том, что наш мозг считает “истиной”.

Многие клиенты с проблемами эмоциональной регуляции демонстрируют низкую толерантность к дистрессу и повышенную уязвимость к стрессу. Учитывая естественный императив дистрессовых эмоций, клиентам, даже если они знакомы с навыками, сложно реагировать



по-другому на дистрессовые эмоции. Большинство людей, нуждающихся в помощи при решении эмоциональных проблем, имеют долгий опыт эмоциональной дисрегуляции, реагирования контекстно-неадаптивным поведением и/или попыток изменить свои реакции (контроль, подавление, оцепенение, замещение одной эмоции на другую и т.д.) [4].

Убедите своих клиентов, что практика навыков играет ключевую роль как во время сеансов, так и в течение недели между сеансами. Как и с любым поведением, адаптивное реагирование на эмоциональный дистресс будет проходить тем легче, чем больше его практиковать. Знание о том, что есть другие способы реагирования на эмоциональный опыт, обеспечивает клиентам гибкость и более широкий выбор реакций.

Ниже приводится раздаточный материал, который вы можете использовать для ознакомления своих клиентов с понятием эмоциональной осведомленности.

---

## **Эмоциональная осведомленность**

### **Что такое эмоции?**

Что на самом деле представляют собой эмоции? Говоря простым языком, эмоции — это сигналы, которые помогают вам реагировать на то, что, по мнению вашего мозга, происходит. Вот как это работает: мозг реагирует на внутренние и внешние сигналы (события или наблюдения об окружающей среде). После этого он вырабатывает биохимические мессенджеры, которые мы воспринимаем как эмоции. Эмоции побуждают нас принимать решения. Например, эмоция, которую мы называем тревогой, помогает нам избежать опасности. Гнев помогает выбрать борьбу, когда мы чувствуем угрозу. Печаль помогает уединиться, когда нам нужно пережить утрату или неудачу.

С самого рождения наш мозг удивительным образом запрограммирован эволюцией на то, чтобы защищать нас от опасности — помогать выжить. Это означает, что каждый раз, ощущая угрозу нашему благополучию, он делает все возможное, чтобы послать нам эмоциональные сообщения, мотивирующие нас защищать себя. Возможно, вы слышали о реакциях, которые называются “бегство, борьба или оцепенение”, это — типичные способы реагирования на интенсивные эмоции.

Тем не менее, хотя наша эмоциональная программа адаптирована к выживанию человеческой расы, программа выживания не всегда нам помогает,

если активируется в ситуациях, не связанных с выживанием. Со временем мозг развивает “негативное предубеждение”, в результате которого он постоянно сканирует окружающую среду на предмет любого негатива, после чего интерпретирует его как угрозу, чтобы защитить нас. Обратной стороной этого защитного негативного предубеждения является то, что мы можем прийти к состоянию постоянной тревоги или нас будет легко спровоцировать, независимо от того, существует реальная угроза или нет.

Автор книг и психотерапевт Тара Брач объясняет, как негативное предубеждение влияет на нас: “Эмоция страха часто работает «сверхурочно». Даже когда непосредственной угрозы не существует, наше тело остается напряженным и настороженным, фокус нашего сознания сужается и концентрируется на том, что может пойти не так. Когда это происходит, страх больше не работает на наше выживание. Он нас гипнотизирует, а наши ежеминутные переживания все больше граничат с реактивностью. Мы тратим время и энергию на то, чтобы защищать свою жизнь, а не полноценно ее прожить” [4, с. 168].

ТЭЭ поможет вам реагировать на не связанные с выживанием эмоции с помощью навыков эффективного переживания.

### **Почему некоторые люди борются с эмоциями?**

Наверное, вы замечали, что некоторые люди склонны реагировать более эмоционально, чем другие. Все мы по своей природе уникальны, и то, как мы переживаем эмоции, также зависит от программы в нашем мозгу. Хотя все мы с рождения запрограммированы на выживание, некоторые из нас рождаются с тенденцией к повышенной эмоциональной чувствительности. Другие развивают эту склонность в результате тяжелого жизненного опыта, который делают их более эмоционально реактивными на определенные сигналы.

Если вы — человек с повышенной чувствительностью, у вас может быть повышенная уязвимость к стрессу. Более того, повышенная чувствительность к определенным сигналам может быть настолько укоренившейся, а эмоциональные реакции — настолько автоматическими, что, находясь под воздействием триггера, человек забывает о возможности выбора. К сожалению, такая эмоциональная реактивность также негативно сказывается на вашем благополучии, качестве жизни, отношениях, личных целях и здоровье в долгосрочной перспективе.

В рамках данной терапии мы сосредоточимся на том, как можно по-другому реагировать на дистрессовые эмоции и повысить свою эмоциональную

эффективность. Вы узнаете, как перестать руководствоваться эмоциями и действовать на основании своих ценностей, а также добиваться того, чего вы хотите в жизни.

---

Ниже приводится пример диалога психотерапевта и клиентом, в ходе который последний знакомится с эмоциональной осведомленностью.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом “Знакомство с эмоциональной осведомленностью”**

**Психотерапевт:** Давайте немного поговорим об эмоциях и о том, как мы их понимаем. Что вы представляете себе, думая об эмоциях?

**Клиент:** Она сообщает мне о том, что я чувствую?

**Психотерапевт:** Верно. Ваш мозг посылает вам сообщения, чтобы помочь сделать выбор. Итак, какое сообщение отправляет вам мозг, когда вы видите, например, черного медведя?

**Клиент:** Страх!

**Психотерапевт:** Совершенно верно. И что этот страх побуждает вас делать?

**Клиент:** Убежать далеко-далеко!

**Психотерапевт:** Правильно. Давайте возьмем другой пример. Вы рассказывали, что переживаете большое чувство обиды, когда друзья вам не перезванивают.

**Клиент:** Да, мне бывает очень тяжело. Меня очень задевает, когда так происходит.

**Психотерапевт:** Как вы думаете, что мозг пытается сказать вам с помощью чувства обиды?

**Клиент:** Хм... Может быть, он говорит мне, что на это надо обратить внимание?

**Психотерапевт:** Значит, он говорит вам, что нужно обратить внимание на что-то, что может быть негативным? Что еще?

- Клиент:** Ну, он также побуждает меня уединиться. Я иду в свою комнату, включаю музыку и просто пытаюсь понять, что с этим делать — должен ли я злиться или отпустить ситуацию.
- Психотерапевт:** Верно. Итак, ваш мозг посылает вам эмоциональные сообщения, чтобы побудить вас какое-то время побыть одному?
- Клиент:** Да. Я полагаю, что сообщение выглядит примерно так: ты чувствуешь обиду из-за того, что случилось что-то плохое, и тебе нужно время, прежде чем ты поймешь, что делать...
- Психотерапевт:** Верно. Ваш мозг считает истиной то плохое, что случилось. И это мотивирует вас уединиться, чтобы вы могли попытаться понять это.
- Клиент:** Да. Я никогда раньше не задумывался об этом.
- Психотерапевт:** Это так. Эмоции — это просто послания вашего мозга, который исходит из того, что, по его мнению, происходит. Чем лучше вы это поймете, тем более полезную реакцию сможете выбрать в ответ на эти эмоциональные послания.

## Из чего состоят эмоции

Данный раздел поможет вам рассказать клиентам о четырех компонентах эмоции. Вы можете подчеркнуть, что эмоция — это конструкция, которую в нашей культуре обычно приравнивают только к одному из его компонентов, а именно к чувству. Однако эмоции гораздо сложнее. В отличие от простого состояния чувств, эмоции представляют собой конструкции, состоящие из мыслей, чувств, физиологических или соматических ощущений и побуждений. Знание об этих четырех компонентах эмоций поможет клиентам лучше наблюдать за ними и более четко и ясно формулировать свои переживания. Научившись разбирать эмоциональное переживание на составляющие, клиенты также смогут определить временной промежуток, необходимый для нахождения момента выбора, когда будут учиться реагировать адаптивно.

Ниже приводится раздаточный материал, который вы можете использовать, чтобы познакомить клиента с четырьмя компонентами эмоций, а также объяснить, как они переживают эмоции (рис. 2.1).

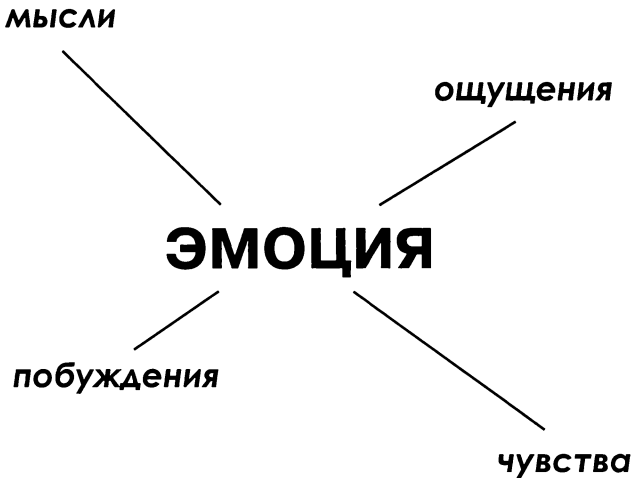


РИС. 2.1. Четыре компонента эмоции

---

## Анатомия эмоции

Вот четыре компонента, которые делают ваше переживание эмоцией (рис. 2.1).

**Мысли** — это содержание того, о чем вы думаете. Например, “я всегда всё делаю неправильно” или “я хочу отсюда уйти”.

**Чувства** — это ярлыки или интерпретации, которыми мы наделяем эмоции, например печаль, разочарование, радость и т.д.

**Ощущения** — это все, что вы чувствуете в своем теле. Это может быть расслабленность и легкость при спокойствии или мышечное напряжение при тревоге.

**Побуждения** — это импульсы делать или не делать что-то, например побуждения уйти, закричать или уединиться.

Рассмотрим пример. Когда с вами случается что-то очень хорошее, у вас может возникнуть мысль: “Как много всего меня еще ждет впереди!” Вы почувствуете подъем. У вас наблюдается ощущение легкости и подвижности в теле. Вы испытаете побуждение общаться с людьми и/или танцевать.

Вот еще примеры. Когда вам грустно, у вас может возникнуть мысль: “Я навсегда останусь один”. Вы чувствуете спазм в животе и усталость. У вас возникает побуждение отделиться от людей. Если кто-то вам угрожает, вы злитесь и думаете: “Как он посмел сказать такое?!” Вы чувствуете учащенное сердцебиение и прилив энергии. У вас может возникнуть желание напасть на человека.

---

### Пример диалога психотерапевта с клиентом “Знакомство с четырьмя компонентами эмоции”

- Психотерапевт:** Давайте попробуем пойти дальше и исследовать компоненты эмоции, а также то, как они работают.
- Клиент:** Окей, или как они не работают [*невесело усмехается*].
- Психотерапевт:** Верно [*улыбается*]. Итак, наш мозг запрограммирован на то, чтобы, получая сигналы из тела или внешней среды, интерпретировать их и посылать нам сообщения о том, как реагировать. Однако все устроено немного сложнее. Вы не забыли о четырех компонентах эмоции?
- Клиент:** Уф... Думаю, что нет — чувства, мысли, ощущения и побуждения.
- Психотерапевт:** Отлично. Итак, давайте посмотрим, как они работают, образуя вместе эмоцию. Если бы вы увидели большого черного медведя рядом с дверью вашего дома, как вы считаете, что бы вы почувствовали?
- Клиент:** Сошел бы с ума! Я имею в виду, что очень испугался бы.
- Психотерапевт:** Хорошо. Значит, вашим чувством был бы страх?
- Клиент:** Да.
- Психотерапевт:** А какая мысль пришла бы вам в голову при виде этого медведя?
- Клиент:** Наверное, что он может причинить мне вред!
- Психотерапевт:** Хорошо. Как вы думаете, какие ощущения вы испытывали бы?

- Клиент:** Хм. Думаю, у меня участился бы пульс? И я бы вспотел, как это обычно со мной происходит, когда я нервничаю.
- Психотерапевт:** Окей, очень хорошо. А какое у вас было бы побуждение к действию?
- Клиент:** Убежать и спрятаться!
- Психотерапевт:** Точно. Мы только что рассмотрели четыре компонента эмоции. Увидев черного медведя, вы бы испугались; у вас появилась мысль, что он может вам навредить; у вас участилось бы сердцебиение и вас бросило бы в жар; а вашим побуждением было бы убежать или спрятаться.
- Клиент:** Да. И как это мне может помочь?
- Психотерапевт:** Хороший вопрос. Наверное, в жизни вы редко встречаете черных медведей. Но давайте рассмотрим ситуацию на прошлой неделе, когда ваш босс пригласила вас в свой кабинет. Какими были тогда ваши чувства?
- Клиент:** Страх [*смеется*]. Почти такие же, как при встрече с медведем.
- Психотерапевт:** А мысли?
- Клиент:** “У меня проблемы. Она скажет мне, что я облажался. Она вручит мне пустую коробку и скажет собирать свои вещи”.
- Психотерапевт:** Верно. А физические ощущения?
- Клиент:** Жар, я вспотел. Мое сердце бешено колотилось. Я чувствовал спазм в горле.
- Психотерапевт:** Хорошо, а побуждение к действию?
- Клиент:** Захотелось уйти домой, объявив всем, что я заболел. Критиковать босса и свою работу. Сказать что-то, что ее разозлит; защищаться.
- Психотерапевт:** Помогло ли бы вам наблюдение за этими четырьмя компонентами эмоции? Если бы вы наблюдали за собой в той ситуации?

**Клиент:** Я бы увидел, что напуган и пугаю себя такими мыслями. А также, возможно, я смог заметить свои побуждения и выбрать что-нибудь другое.

**Психотерапевт:** Потрясающе. Вот что может сделать наблюдение за четырьмя компонентами эмоции — оно позволяет увидеть, как ваши мысли могут усиливать чувства и что у вас есть выбор, как реагировать. Умение наблюдать за своими эмоциями и обращать внимание на их компоненты поможет вам относиться к ним как к менее ужасным, менее непонятным и не погружаться в них. Есть вопросы в связи с этим? [*Отвечает на вопросы и/или разъясняет любые непонятные моменты.*] Сейчас вы также можете попрактиковаться самостоятельно наблюдать за эмоцией с помощью рабочего листа “Наблюдение за эмоцией”.

Ниже приводится рабочий лист, который клиенты могут использовать в качестве домашнего задания между сеансами, чтобы практиковать эмоциональную осведомленность, наблюдая за эмоцией в момент ее активации и записывая ее четыре компонента. Ниже представлен список слов для обозначения чувств, чтобы помочь клиентам найти конкретный ярлык, который соответствует эмоции. Тот и другой содержатся в приложении В.



## Рабочий лист “Наблюдение за эмоцией” — изучение четырех компонентов эмоции

Используйте этот рабочий лист, чтобы записывать в него четыре компонента эмоций, возникающих под влиянием того или иного триггера.

Триггер	Мысли	Чувства	Ощущения	Побуждения

## Список слов для обозначения чувств

Ажиотаж	Безопасность	Беспокойство	Бесполезность
Беспомощность	Благоговение	Благодарность	Блаженство
Боль	Боязнь	Быть любимым	Вдохновение
Веселость	Вина	Влюбленность	Волнение
Воодушевление	Восторг	Гармония	Гнев
Гордость	Грусть	Дискомфорт	Добродушие
Довольство собой	Достоинство	Душевный подъем	Желание
Жизне- радность	Зависть	Заинтересо- ванность	Застенчивость
Злость	Игривость	Издерганность	Испуг
Истерика	Комфорт	Любовь	Любопытство
Мастерство	Надежда	Неравнодушие	Нервозность
Несобранность	Нетерпение	Неуверенность	Обескура- женность
Обеспокоенность	Облегчение	Обожание	Огорчение
Одиночество	Одухотво- ренность	Оживление	Озабоченность
Озадаченность	Окрыленность	Определенность	Оптимизм
Опустошение	Осторожность	Отвращение	Отупение
Пафос	Поглощенность	Подавленность	Подозрение
Приподнятость	Прощение	Радость	Разбитость
Раздражение	Ранимость	Расстройство	Ревность
Скука	Смушение	Сожаление	Страдание
Страсть	Страх	Стыд	Счастье
Тревога	Уважение	Уверенность в себе	Увлеченность
Удивление		Удовлетворение	Удовольствие
Ужас	Умиление	Умиротворение	Усталость
Уязвимость	Энергичность	Ярость	

Теперь, когда ваши клиенты понимают цель терапии эмоциональной эффективности, природу и компоненты эмоций, они готовы начать переживать свои эмоции более осознанно. Эмоциональная осведомленность настроит их на изучение навыка осознанного принятия, представленного в главе 3.

## Структура сеанса

Ориентируйте своих клиентов на следующую структуру сеансов ТЭЭ.

- Практика осознанного принятия.
- Проверка практики навыков и решение проблем.
- Проверка психообразования и навыков, освоенных на предыдущей неделе.
- Психообразование о новом навыке.
- Практика нового навыка.
- Имагинальная или эмоциональная экспозиция с использованием нового навыка.
- Домашнее задание в дневнике практики навыков.

## Дневник практики навыков

Каждую неделю вы будете обучать клиентов новому навыку или навыкам, и они будут практиковать их ежедневно и вести записи об этом в дневнике практики навыков (форма для копирования представлена в приложении В).

В качестве практики навыков рекомендуйте клиентам самостоятельно проводить эмоциональную или имагинальную экспозицию с использованием нового изученного навыка (инструкции см. в главе 3).

Кроме того, рекомендуйте им отслеживать любые события, являющиеся их эмоциональными триггерами, чтобы выявлять любые повторяющиеся паттерны или темы. Обязательно в конце сеанса оставляйте не менее десяти минут для ответов на любые вопросы о навыках, которым клиенты обучились сейчас или ранее, или о выполнении домашнего

задания. Попросите клиентов каждую неделю приносить свои дневники практики навыков, чтобы проверять, как они справляются самостоятельно. Это также поможет решать любые возникающие проблемы. После сеанса 2 отработка навыков будет ежедневно включать в себя не менее десяти минут практики осознанного принятия. Несмотря на то что некоторые клиенты стараются работать только с отдельными навыками, поощряйте их практиковать все навыки, особенно те, которые кажутся им самыми сложными. Часто навыки, кажущиеся самыми сложными, оказываются самыми полезными. Расскажите клиентам, что после окончания терапии попросите их составить персональный план эмоциональной эффективности, но во время лечения рекомендуйте им практиковать все навыки.

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

**Эмоциональные триггеры:** записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.

---



---



---

## Резюме

Отметим основные моменты главы 2.

- ТЭЭ основывается на убеждении, что боль является неизбежной частью нашей жизни, но мы можем уменьшить страдания и повысить качество жизни с помощью выбора реагирования на нее.
- Эмоции — это послания, играющие важную роль в нашей жизни. Эмоции не являются фактами. Это — всего лишь сообщения, посылаемые мозгом, чтобы помочь нам выжить в том, что он воспринимает как реальность. Это — послания, побуждающие нас к действию.
- Эмоции — это эффективные послания, но их эффективность снижается, если они становятся чрезмерно интенсивными или подавляющими в ситуациях, не связанных с выживанием. Люди склонны к негативу, который иногда побуждает их интерпретировать нейтральные или не связанные с выживанием ситуации как представляющие угрозу.
- Наблюдение за эмоциями включает наблюдение за четырьмя их компонентами: мыслями, чувствами, ощущениями и побуждениями. Осознание этих компонентов — первый шаг к навыку реагирования на эмоции по-новому.
- Навыкам ТЭЭ обучают в эмоционально активированном состоянии, чтобы облегчить их запоминание и припоминание под воздействием триггера.
- Эмоциональная осведомленность — первый шаг к тому, чтобы научиться наблюдать за эмоциями, а не реагировать на них или не действовать, руководствуясь ими.



## ГЛАВА 3

# Осознанное принятие

*Осознанное принятие* является вторым компонентом ТЭЭ и основывается на практике медитации осознанности и снижения стресса с помощью осознанности. Осознанное принятие опирается на навык эмоциональной осведомленности (глава 2) и подготавливает клиентов к практике эмоционального серфинга (глава 4). Осознанное принятие добавляет к эмоциональной осведомленности намерение безоценочного наблюдения и принятия. Оно также делает акцент на дистанцировании от своего эмоционального переживания, что помогает клиентам отделить себя от него и использовать временной интервал, чтобы гибко отреагировать на боль в контекстно-адаптивной, соответствующей ценностям манере.

**Цель навыка осознанного принятия:  
наблюдать + принимать эмоцию**

## Психообразование об осознанном принятии

ТЭЭ использует навык осознанного принятия для облегчения безоценочного наблюдения, развития гибкости и интереса к своему сиюминутному опыту. Осознанное принятие представляет собой сочетание этих качеств с эмоциональной осведомленностью. Установив связь с настоящим моментом, наблюдая и принимая все компоненты эмоции, клиенты могут приступить к практике осознанного и целенаправленного выбора своих реакций на триггер.

Практикуя осознанное принятие, клиенты также учатся не ставить знак равенства между собой и своими эмоциями. Они узнают, что как наблюдатели за своим опытом они постоянны, в то время как их эмоции преходящи. Как и в упражнениях на диффузию мыслей [17], клиенты учатся диффузии эмоций, наблюдая и принимая все их компоненты: ощущения, чувства, мысли и побуждения. Они узнают, что можно



наблюдать за своим эмоциональным опытом, позволяя ему происходить и не погружаясь в него. Такая практика дистанцирования создает интервал, необходимый клиентам, которые находятся под влиянием эмоционального триггера, для определения *момента выбора* (рассматривается ниже в этой главе) — возможности выбирать, как отреагировать.

Осознанное принятие — это полный отказ от инстинктивных реакций на трудные эмоции, особенно когда человек борется с эмоциональными проблемами. Люди запрограммированы переживать трудные эмоции с помощью избегания и/или реагируя на них, защищаясь или отодвигая неприятное переживание. Часто вместо того чтобы наблюдать и принимать триггерный опыт, люди по умолчанию используют дезадаптивные реакции, приносящие краткосрочное облегчение, но в конечном итоге препятствующие эффективному реагированию.

Некоторые клиенты также испытывают трудности с экспозицией боли. Попытка переживать боль без избегания, не действуя на ее основании и не пытаясь ее контролировать, может показаться смелой, непривычной и пугающей. Возможно, клиенты стали настолько искусными в избегании своего эмоционального опыта, что им трудно просто подключиться к переживанию настоящего момента. Им следует ожидать дискомфорт, так как они будут вынуждены делать обратное тому, что мозг эволюционно запрограммирован мотивировать нас делать — избегать боли. Как и с любым новым поведением, чтобы реагировать на дистрессовые эмоции осознанным принятием, клиенты должны потратить много времени и усилий, но это критически важно для достижения эмоциональной эффективности.

По мере прохождения терапии полезно помогать клиентам постоянно рефлексировать о том, как избегание боли или стремление изменить свой эмоциональный опыт держат их в ловушке порочного круга эмоциональной дисрегуляции. Этот дезадаптивный способ реагирования также мешает им выразить себя в основанном на ценностях действии и достичь желаемого. Мы рассмотрим это подробнее в главах 5 и 6.

Также полезно подчеркнуть, что осознанное принятие не подразумевает снисхождения к боли, оправдания ее или ее триггера; это просто разрешение эмоциональному опыту происходить без чьего-то контроля. И в конечном итоге практика осознанного принятия — это то, что позволяет клиентам реагировать на боль и трудные эмоции аутентичным и обогащающим жизнь образом.

Прежде чем вы начнете сеанс, посвященный осознанному принятию, вам нужно проверить, что ваши клиенты знают об осознанности, — это поможет вам оценить, насколько они нуждаются в психообразовании.

Рассмотрим раздаточный материал, который вы можете использовать для ознакомления клиентов с осознанным принятием, и сценарий практики осознанного принятия.

---

## **Осознанное принятие: Наблюдать + Принимать**

Осознанное принятие вытекает из практики осознанности, которая, как было показано в многочисленных исследованиях, снижает психологический стресс и улучшает благополучие. Практика осознанного принятия крайне важна для эмоциональной эффективности, потому что помогает легче переносить тяжелые эмоции, быстрее восстанавливаться и реагировать так, чтобы делать свою жизнь лучше каждый момент.

Осознанное принятие помогает практиковать наблюдение и принятие эмоций, а не реагировать на них избеганием или попыткой контроля. Это не означает, что нужно “любить” свои эмоции; это просто означает, что не нужно сопротивляться тому, что вы переживаете.

Полезная метафора — сравнить себя с климатом, а свои эмоции с погодой. Климат постоянен, а погода постоянно меняется. С помощью осознанного принятия вы будете просто наблюдать и принимать меняющуюся погоду, никак не реагируя на нее, в то время как сами в качестве наблюдателя остаетесь постоянным.

Когда вы испытываете влияние эмоционального триггера, осознанное принятие дает много преимуществ:

- Практика осознанного принятия поможет терпеть боль, не реагируя на нее.
- Практика осознанного принятия поможет быстрее восстановиться от вызванного триггером дистресса.
- Практика осознанного принятия поможет найти временной интервал, чтобы продуманно и сознательно выбрать реакцию на боль.

Мы практикуем осознанное принятие, когда учимся наблюдать и принимать четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения. Ниже приводится простое описание практики осознанного принятия, которое вы можете использовать, практикуя свои навыки вне сеансов.

Постарайтесь делать это хотя бы по 10 минут в день, когда расслаблены или когда находитесь под влиянием эмоционального триггера.

### 1. **Принимайте ощущения.**

Сканируйте свое тело на предмет ощущений с намерением наблюдать и принимать их, а не пытаться реагировать. Просто обращайтесь внимание на все детали ощущений: их объем, форму, температуру, напряжение и движение. Попробуйте смягчить свое отношение к ощущению и найти ему место, не пытайтесь как-то изменить его, просто позвольте ему быть именно таким, какое оно есть.

### 2. **Маркируйте чувства.**

Постарайтесь определить чувство, сопровождающее эмоцию. Назовите его и позвольте ему быть именно тем, чем оно является, не оценивая его.

### 3. **Наблюдайте за мыслями.**

Освободите свой ум, а затем ожидайте каждую мысль; наблюдайте за ее появлением; позволяйте ей уйти, не погружаясь в нее. Вернитесь в настоящий момент и ожидайте появления следующей мысли. Когда она появится, вы можете сказать себе: “Вот пришла мысль”, а затем просто дать ей уйти. Если вы обнаружите, что вам трудно отпустить эту мысль, можно просто признать ее “навязчивой мыслью”, а затем отпустить.

### 4. **Замечайте побуждения.**

Заметьте, приходит ли эмоция вместе с побуждением что-то делать или чего-то не делать. Позвольте себе оставаться с побуждением, не действуя на его основании и не осуждая его. Затем отметьте, как это ощущается — не действовать под влиянием эмоции.

Чем больше вы будете практиковать эти навыки осознанного принятия, тем сильнее станут ваши “мышцы” эмоциональной эффективности. Вам будет все проще наблюдать за своими эмоциями и принимать их, а не действовать под их влиянием. Практика осознанного принятия также подготовит вас к использованию других навыков, которым вы научитесь в ТЭЭ.

---

---

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьтесь на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

*[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]*

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

---

## Использование экспозиции в ТЭЭ

Исследования показали, что репетиция навыка в активированном состоянии способствует обучению, удержанию в памяти и припоминанию [37]. Довольно часто терапия включает информацию о том, что нужно делать, но ей не хватает практики, которая помогает клиентам закодировать новое поведение. Многим клиентам, которые страдают от эмоциональной дисрегуляции, не хватает как знаний, так и практики использования навыков, чтобы реагировать на дистресс. При практике навыков с помощью экспозиции у клиентов образуются новые нейронные сети, в которых они нуждаются тогда, когда испытывают на себе влияние триггеров вне сеансов.

В ТЭЭ мы используем два вида экспозиции, которые помогают клиентам сталкиваться с трудными эмоциями и практиковать навыки в активированном состоянии. Первый вид, *эмоциональная экспозиция*, предполагает открытость всеми компонентам эмоции, когда она активирована. Второй тип, *имагинальная экспозиция*, предполагает воображение сценария, открытость сопровождающей его эмоции и визуализацию поведенческих реакций на дистрессовую ситуацию в активированном состоянии.

Подготовьте своих клиентов к практике экспозиции, проведя психообразование о том, как она работает, и объясните, как лучше выполнять упражнение. Экспозиция особенно сложна для клиентов с низкой толерантностью к дистрессу и слишком чувствительных к соматическим ощущениям, как при паническом расстройстве. При выборе стимула экспозиции важно ознакомиться с руководством, чтобы добиться эмоциональной активации, которая будет достаточной эффективной, но не настолько, чтобы клиенты стали полностью неуправляемыми и не смогли выполнить упражнение.

Следующий раздаточный материал поможет стать руководством и пособием по психообразованию для ваших клиентов о том, как практиковать навыки с помощью экспозиции.

---

## Введение в экспозицию

В этой терапии мы будем практиковать навыки, которые называются “экспозиционными упражнениями”. Эти упражнения должны помочь вам “открыться” переживанию трудных эмоций, чтобы научиться восстанавливаться от дистресса, а также новым способам реагирования, которые улучшат вашу жизнь. Исследования показали, что, сталкиваясь с дистрессом, а не избегая его, вы не только повышаете свою толерантность к нему, но и быстрее восстанавливаетесь.

Вот как это работает. Сначала выберите ситуацию или сценарий, которая вас расстраивает. Например, попробуйте вспомнить, когда в последний раз вы испытали дистресс, и попробуйте почувствовать активацию, когда думаете об этом. Затем оцените, достаточно ли вы активированы, чтобы практиковать экспозицию, используя такой инструмент, как шкала СЕД.

---

---

## Рейтинговая шкала СЕД

Рейтинговая шкала СЕД — это шкала субъективных единиц дистресса. Проще говоря, вы оцениваете дистресс, который испытываете, думая о ситуации, по шкале от 1 до 10, где 1 — это отсутствие дистресса, а 10 — самый большой дистресс, который вы можете себе представить. Для каждой ситуации вы должны предсказать, насколько вы расстроитесь, если полностью откроетесь эмоциям. В идеале ваш дистресс должен быть в диапазоне от пяти до семи. Если он будет слишком слабым, упражнение вряд ли будет эффективным, и если он будет слишком сильным, вы будете отвлекаться и не сможете продолжать участвовать в нем.

1 — отсутствие дистресса

3 — заметный дистресс

5 — умеренный дистресс

7 — тревожно и некомфортно

10 — самый сильный дистресс, который только можно представить

Если в какой-то момент упражнения вы почувствуете слишком большой дистресс и не сможете продолжать, сообщите об этом психотерапевту и/или прекратите упражнение. Вы сами управляете экспозиций.

---

## Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Введение в осознанное принятие с помощью эмоциональной экспозиции”

- Психотерапевт:** Давайте выполним упражнение с использованием навыка осознанного принятия. На несколько минут представьте себе ситуацию, которая недавно вас огорчила. Вы можете выбрать ту, которая, по вашему мнению, находится в диапазоне между пятью и семью по шкале СЕД, где 1 — это отсутствие дистресса, а 10 — самый сильный дистресс, который вы можете себе представить.
- Клиентка:** [пауза] Хорошо. Можно выбрать ситуацию, в которой мой парень опаздывает, чтобы заехать за мной, и не звонит...
- Психотерапевт:** Хорошо. Насколько сильным, по вашему мнению, будет дистресс в этом сценарии?
- Клиентка:** О, это меня очень огорчает. Наверное, шесть с половиной.
- Психотерапевт:** Окей, хорошо. Сосредоточьтесь и представьте эту сцену во всех подробностях. Просто закройте глаза, а я буду говорить вам, что делать.
- Клиентка:** Хорошо [закрывает глаза].
- Психотерапевт:** Представьте, как в прошлый раз вы ждали, чтобы он вас забрал. Представьте себя место, где вы стояли. Вспомните, что вы видели вокруг и что слышали. Вы можете представить себя там и почувствовать эту эмоцию?
- Клиентка:** Да. Я чувствую ее.
- Психотерапевт:** Хорошо. Где в теле вы чувствуете эмоцию?
- Клиентка:** О! Я еще не успела представить себе ситуацию, как мои плечи напряглись, и меня бросило в жар, хотя я сижу здесь и всего лишь думаю о ней.

- Психотерапевт:** Окей, отлично. Итак, давайте исследуем, что значит открыться всем этим эмоциональным переживаниям, начиная с напряжения в плечах и с жара, которые вы испытываете. Можете ли вы позволить этим ощущениям просто присутствовать, не оценивая их и не реагируя, а просто открываясь им?
- Клиентка:** Хорошо [*глубоко вздыхает*].
- Психотерапевт:** Есть ли чувство, которое сопровождает это ощущение?
- Клиентка:** Я злюсь. Нет... Мне страшно. Думаю, что на самом деле я боюсь, что он меня не любит. Если бы он меня любил, его больше волновала бы встреча со мной и он приходил бы вовремя. Или, по крайней мере, он догадался бы позвонить мне и сообщить, что задерживается.
- Психотерапевт:** Значит, вы боитесь, что он на самом деле вас не любит.
- Клиентка:** Да. Я знаю, это звучит пафосно, но у меня есть такая мысль.
- Психотерапевт:** Окей, хорошо. Давайте на несколько минут попробуем наблюдать за вашими мыслями, позволяя им уходить.
- Клиентка:** Ладно. Просто произносить их вслух?
- Психотерапевт:** Да. Вы можете просто сказать: “Мне кажется, что он на самом деле меня не любит”, а затем отпустить эту мысль и подождать, пока не придет следующая.
- Клиентка:** Хорошо. У меня возникла мысль “Я недостаточно хороша”.
- Психотерапевт:** Прекрасно, а теперь отпустите эту мысль и дождитесь следующей.
- Клиентка:** Окей... Я подумала: “Я слишком остро реагирую”, а сейчас я ее отпускаю.
- Психотерапевт:** Хорошо.



- Клиентка:** [пауза] Мысль, похожая на: “Я не так сильно нужна ему, как он мне”. Эту мысль трудно отпустить [вздыхает].
- Психотерапевт:** Ничего страшного. Просто подтвердите это, сказав: “У меня есть навязчивая мысль”, и отпустите ее.
- Клиентка:** Хорошо.
- Психотерапевт:** Можете ли вы определить побуждение, связанное с этими мыслями?
- Клиентка:** Хм. Ну, у меня точно есть желание встряхнуть его и отругать!
- Психотерапевт:** Хорошо. Можете ли вы просто остаться с этим побуждением, наблюдая и принимая его? Попробуйте позволить ему быть тем, чем оно является. Можете ли вы представить, что находите место для этого побуждения, где будете чувствовать его, но не действовать в соответствии с ним?
- Клиентка:** Я попробую.
- Психотерапевт** [пауза 15 секунд]: Что сейчас происходит в вашем теле?
- Клиентка:** Оно немного расслаблено... И мои мысли уже не бегут так быстро.
- Психотерапевт:** Значит, напряжение, которое вы чувствовали спало?
- Клиентка:** Да. Оно еще немного осталось, но стало гораздо меньше.
- Психотерапевт:** Хорошо. А мысли замедляются?
- Клиентка:** Да. Я все еще думаю: “Он на самом деле меня не любит” ... Но эта мысль перестала быть такой “навязчивой”, как только мое тело расслабилось. Как будто это всё связано друг с другом.
- Психотерапевт:** Верно. Теперь давайте на мгновение остановимся на этой мысли. Попробуйте просто признать эту мысль, не реагируя на нее, не оценивая ее, а просто отпуская.

- Клиентка:** Окей.
- Психотерапевт:** Что сейчас с вами происходит?
- Клиентка:** У меня появилась мысль: “Все изменилось”.
- Психотерапевт:** Вы имеете в виду, что вы отпустили свои мысли?
- Клиентка:** Да. Я не понимала, что у меня есть выбор. Возможно, я смогу это повторить, когда подобная ситуация случится на самом деле.
- Психотерапевт:** Это — наша цель. Итак, какой сейчас ваш уровень СЕД?
- Клиентка:** Ну... Я думаю, примерно два или три балла.
- Психотерапевт:** Ок, отлично. Подведем итог упражнения. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, откройте глаза и вернитесь в комнату.

## Момент выбора

Когда клиент научится практиковать осознанное принятие, вам нужно объяснить ему, как определять момент выбора. Определение момента выбора важно для эмоциональной эффективности, потому что именно таким образом клиенты находят временной интервал, чтобы выбрать реакцию на трудные эмоции эффективным и улучшающим качество жизни способом.

Момент выбора — это момент, когда клиенты решают, какой из навыков ТЭЭ использовать: эмоциональный серфинг (глава 4), основанное на ценностях действие (глава 5), релаксацию и самоуспокоение (глава 7), копинг-мысли (глава 8), отвлечение и тайм-аут (глава 9). Вы должны подчеркнуть, что определение и использование этого “момента” существенно важно для повышения эмоциональной эффективности.

Ниже приводится раздаточный материал, которым вы можете поделиться со своими клиентами, рассказывая им о моменте выбора. (Одностраничную версию раздаточного материала можно найти в приложении В.)

## Момент выбора

Люди не могут контролировать появление у себя эмоций. Эмоции возникают естественным образом в ответ на то, что происходит внутри и вокруг нас. Но мы можем контролировать реакции на свои эмоции, и именно здесь лежит настоящая эмоциональная эффективность. Это понятие было описано неврологом и психиатром Виктором Франклом следующим образом.

Между стимулом и реакцией есть временной интервал.

В этом временном интервале лежат наша свобода и сила выбора.

От этого выбора зависят наше счастье и личностный рост.

То, насколько эффективно мы реагируем на негативные эмоции, зависит от нашей способности определять этот “момент выбора”. Это момент, когда вы понимаете, что эмоционально активированы и обладаете силой выбора способа реагирования. Попробуйте представить его как “священную паузу”, когда вы можете выбрать либо автоматическую реакцию, избегание и попытку контроля, либо реакцию, которая улучшит вашу жизнь.

В ТЭЭ вы научитесь разным навыкам, которые сможете выбирать в этот момент; они помогут отреагировать на ваши эмоции так, чтобы приблизить вас к желаемой цели.

**Модель ТЭЭ = Наблюдать + Принимать эмоции →  
Определять момент выбора → Выбирать навык ТЭЭ**

### Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Разговор с клиентом об определении момента выбора”

**Психотерапевт:** Итак, теперь, когда вы знаете, как наблюдать за компонентами эмоции и принимать их, мы можем попрактиковаться в определении момента выбора.

**Клиент:** Что это такое?

**Психотерапевт:** Момент выбора — это момент, когда при столкновении с дистрессом вы признаете за собой выбор. Это — момент, когда вы понимаете, что можете выбрать сознательную и аутентичную реакцию, а не позволять своим эмоциям командовать парадом.

- Клиент:** А если я не смогу его определить? А если после практики осознанного принятия я все еще буду так расстроен, что эмоции будут управлять мной?
- Психотерапевт:** Для определения момента выбора нужна практика, но чем чаще вы будете это делать, тем легче это будет происходить. Все, что нужно для определения этого момента, — это сделать паузу, достаточную для осознания, что у вас есть выбор в том, как реагировать. Понимаете?
- Клиент:** Думаю, что да.
- Психотерапевт:** Давайте попробуем. Как насчет того, чтобы попытаться определить момент выбора с помощью триггерной ситуации прямо сейчас? Можете ли вы представить себе произошедшую недавно триггерную ситуацию?
- Клиент:** Думаю, что да. На прошлой неделе одна из моих коллег присвоила себе предложенную мной идею.
- Психотерапевт:** Каким был триггер или момент, когда вы поняли, что это произошло?
- Клиент:** Она объявила о ней как о своей идее на совещании нашего офиса по маркетингу.
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте с этим поработаем. Просто закройте глаза и на несколько минут представьте себе эту сцену. Попробуйте мысленно перенеситесь на совещание. Припомните, что она сказала, и позвольте себе активировать эмоции.
- Клиент** [*с закрытыми глазами*]: О, я их активировал!
- Психотерапевт:** Хорошо. Итак, думайте о моменте, когда вы поняли, что она присвоила себе вашу идею. Можете описать, что с вами подходило?
- Клиент:** Я хотел дотянуться до нее через стол и задушить! Она знает, как много мне пришлось работать, чтобы получить повышение.
- Психотерапевт:** И что вы сделали?

- Клиент:** Я встал и ушел с совещания.
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте поработаем с этой эмоцией. Давайте начнем с осознанного принятия, а именно с ощущений в вашем теле.
- Клиент:** Окей... Сердце колотится... Уф... Напряжение в животе, настоящий спазм. Как будто меня отправили в нокаут!
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте на мгновение остановимся на этом ощущении напряжения. Просто зафиксируйте объем и форму напряжения и позвольте ему быть тем, чем оно является.
- Клиент:** Сейчас попробую... Оно размером и формой с грейпфрут...
- Психотерапевт:** Хорошо, а теперь определите, какая у него температура... Оно горячее, холодное или нейтральное?
- Клиент:** Теплое.
- Психотерапевт:** Теперь обратите внимание на то, что происходит, когда вы принимаете ощущение и определяете для него место... Оно меняется или останется прежним?
- Клиент:** Оно немного слабеет.
- Психотерапевт:** Окей, хорошо. Теперь попробуйте обозначить чувство, которое сопровождает ощущение и побуждение задушить коллегу.
- Клиент:** Только возмущение. Ясно и просто.
- Психотерапевт:** Окей. Отлично. Теперь посмотрим, сможете ли вы смягчить это чувство возмущения... Отведите для него место и просто позвольте ему быть самим собой.
- Клиент:** Оно очень сильное, но я могу с ним справиться. Во всяком случае, постараюсь.
- Психотерапевт:** Тогда просто позвольте ему быть сильным. Попробуйте относиться к нему мягче, даже попробуйте окутаться в него.

- Психотерапевт** [*после паузы в 30 секунд*]: Что сейчас происходит с этим чувством?
- Клиент:** Я начинаю скучать.
- Психотерапевт:** Скучать?
- Клиент:** Да, как будто я устал фокусироваться на нем... И оно уже не такое сильное.
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте перейдем к наблюдению за мыслями.
- Клиент:** У меня возникла мысль “Она предала меня, я не должен был ей доверять. Я такой тупой!”
- Психотерапевт:** Хорошо. Можете ли вы просто признать существование мысли о том, что она вас предала, и отпустить ее?
- Клиент:** Не хочу ее отпускать, но попробую.
- Психотерапевт:** В этом весь смысл... Ваш мозг думает, что вам нужно удерживать эту мысль, чтобы вы больше не страдали. Но попробуйте просто признать, что это навязчивая мысль, и отпустить ее. Вы всегда сможете вернуться к ней в другой раз.
- Клиент:** Хорошо. Теперь у меня возникла мысль: “Я запутался в своих эмоциях”.
- Психотерапевт:** Хорошо. Можете ли вы подумать, что это оценочная мысль, признать ее и отпустить?
- Клиент:** Хорошо... Это оценочная мысль... До свидания!
- Психотерапевт** [*смеется*]: Молодец. Теперь давайте проверим, какое побуждение связано с этой эмоцией.
- Клиент:** Хм. Что ж, я все еще хочу ее задушить, но уже не так сильно.
- Психотерапевт:** Отлично. Вы можете просто отметить, на что похоже желание задушить ее? Вы можете просто побыть с ним минуту?
- Клиент:** Могу.

- Психотерапевт** [*ждет 30 секунд*]: Что происходит сейчас?
- Клиент:** Ну, мне меньше хочется ее задушить... Это слишком сильное побуждение. Я немного смущен.
- Психотерапевт:** Я понял. Можете ли вы позволить этому побуждению оставаться с вами, не оценивая его?
- Клиент:** Да, хорошо.
- Психотерапевт:** Оставаясь с этим побуждением, можете ли вы представить, что не действуете, руководствуясь им, а просто сидите с ним?
- Клиент:** Да... Вы имеете в виду — не уходить с совещания?
- Психотерапевт:** Совершенно верно. Просто заметьте, что у вас было желание уйти.
- Клиент:** Хорошо.
- Психотерапевт:** Теперь вы можете определить момент, когда у вас был выбор?
- Клиент:** Ну, у меня мог бы быть выбор, если бы, когда это происходило, я сделал это упражнение на осознанность.
- Психотерапевт:** Хорошо, но вы смогли заметить этот момент?
- Клиент:** Думаю, что да... Если бы, разозлившись, я остановился и заметил момент выбора, я мог бы просто остаться на совещании?
- Психотерапевт:** Точно. С помощью осознанного принятия в момент выбора, находясь в этой ситуации, вы смогли бы почувствовать свою силу.
- Клиент:** Да, я это понимаю.
- Психотерапевт:** Хорошо. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Откройте глаза и вернитесь в комнату. На следующем сеансе вы узнаете о новом навыке осознанного принятия, называемом эмоциональным серфингом, который вы сможете использовать, чтобы просто держаться на эмоции, как на волне, а не действовать, руководствуясь ею.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 3.

- Осознанное принятие — это практика наблюдения и принятия четырех компонентов эмоционального переживания (в отличие от избегания, автоматического реагирования или попытки контроля и изменения): принятие ощущений, маркировка чувств, наблюдение за мыслями и замечание побуждений.
- Момент выбора — это временной интервал между эмоциональным триггером и действием, когда клиенты могут сознательно и намеренно выбирать свою реакцию.
- Осознанное принятие своего эмоционального опыта важно для определения момента выбора в ситуации эмоционального триггера.
- Эмоциональная экспозиция помогает клиентам находить больше возможностей и проявлять гибкость в выборе реакций на триггеры.
- Практика осознанного принятия в активированном состоянии улучшает обучение, удержание в памяти и припоминание.





## ГЛАВА 4

# Эмоциональный серфинг

Как только клиенты научатся наблюдать за своим эмоциональным опытом и принимать его, они будут готовы познакомиться с жизненным циклом эмоции и следующим навыком ТЭЭ: *эмоциональным серфингом*. Вы сможете научить своих клиентов “держаться на волне” своих эмоций вместо использования трех дезадаптивных реакций, подпитывающих и усиливающих эмоциональную волну: *эмоциональному избеганию, руминации и эмоционально обусловленному поведению*.

С помощью метафоры волны клиенты учатся держаться на своей эмоции до тех пор, пока она не исчезнет. Метафора волны хорошо помогает многим клиентам, потому что ее можно легко визуализировать. Объясните им, что вызванная единичным триггером эмоция относительно недолговечна [10]. Как и волна на подъеме, эмоция начинается с резко нарастающей интенсивности, затем достигает пика и постепенно снижается, оставляя за собой длинный “хвост”, или шлейф.

**Цель навыка эмоционального серфинга: наблюдать +  
+ принимать с помощью эмоционального серфинга.**

Как и морские волны, эмоции нарастают, достигают своего пика и постепенно ослабевают. Как можно чаще используйте метафоры и убедите клиентов в том, что они могут научиться “держаться на гребне” или “оседлать” эту эмоциональную волну, а не быть сбитым ею с ног. Эмоциональный серфинг похож на настоящий, во время которого можно подниматься на самый гребень волны, держаться там некоторое время и, наконец, соскочив с него, спуститься по относительно спокойной “спине” волны. Эмоциональный серфинг включает аналогичный набор навыков.

- Наблюдать и принимать эмоциональную волну, когда она на подъеме.
- Установить свое местоположение на эмоциональной волне. (Понять, находитесь ли вы на подъеме, на пике или на убывании эмоции. В процессе эмоционального серфинга нужно оценивать

интенсивность волны от 0 до 10 баллов по шкале субъективных единиц дистресса — СЕД).

- Замечать и наблюдать мысли, не погружаясь в них.
- Замечать любое желание избежать эмоции и, несмотря на это, продолжать наблюдать за ней (не участвуя в эмоциональном избегании).
- Замечать любые побуждения или импульсы действовать на основании эмоций и определить момент выбора (не участвуя в эмоционально обусловленном поведении).

В этой главе мы расскажем, как научить клиента эмоциональному серфингу. Но для начала нужно приготовить ответ на вопрос, который задает каждый клиент: “Если эмоции — это просто волны, которые приходят и уходят, почему нам кажется, что они длятся вечно?” На этот вопрос следует ответить: причина в том, что клиент часто воспринимает негативные эмоции как подавляющие и бесконечные. Он чувствует, что эмоции управляют им, и плохо представляет, долго ли они продлятся и насколько интенсивными будут.

## **Как эмоциональное избегание удерживает высокую интенсивность эмоции**

Нормальный волновой паттерн эмоций нарушают и усиливают три дезадаптивные копинг-стратегии. Первая — это *эмоциональное избегание*. Клиентам важно понять, что попытка контролировать эмоции или избегать их парадоксальным образом сохраняет и даже усиливает эмоциональный дистресс.

Подавление болезненных эмоциональных переживаний может принимать разные формы (ситуативную, когнитивную, соматическую, протективную и замещающую), но результат всегда один и тот же — усиление дистресса.

В следующем далее раздаточном материале описаны разные формы эмоционального избегания и возможные негативные последствия.

## Последствия эмоционального избегания

Исследователи считают, что существует как минимум пять типов эмоционального избегания, лежащего в основе многих эмоциональных проблем.

**Ситуативное:** избегание людей, мест, объектов и занятий.

**Когнитивное:** избегание мыслей, образов и воспоминаний.

**Соматическое:** избегание внутренних ощущений (учащенного пульса, сердцебиения, одышки, чувства жара, усталости или нежелательного сексуального возбуждения).

**Протективное:** избегание неуверенности с помощью проверок, уборки, перфекционизма, прокрастинации или поиска заверений.

**Замещающее:** избегание болезненных эмоций с помощью замещения другими эмоциями, оцепенения, алкоголя, наркотиков, переедания или азартных игр.

Почему надо отказаться от избегания? Потому что последствия эмоционального избегания, как правило, намного хуже, чем последствия опыта, которого мы пытаемся избежать.

- Поскольку дистресс, дискомфорт и тревога — неотъемлемая часть жизни, эмоциональное избегание всегда остается лишь временным и поверхностным “решением” проблемы.
- Эмоциональное избегание укрепляет нашу мысль о том, что дискомфорт/дистресс/тревога — это “плохо” или “опасно”. Оно снижает нашу способность принимать и выносить боль.
- Эмоциональное избегание часто требует дополнительных усилий и энергии. Это утомительное и отнимающее время занятие.
- Эмоциональное избегание часто ограничивает нашу способность переживать полноту настоящего момента.
- Эмоциональное избегание удерживает нас от движения к важным и значимым жизненным целям.
- Эмоциональное избегание часто не работает. Когда мы говорим себе не думать о чем-то, то принуждаем себя думать о том, чтобы не думать об этом. Когда мы пытаемся избежать эмоции, так или иначе мы ее чувствуем.

- Эмоциональное избегание часто приводит к страданию, его результатом становится зависимость, беспомощность, безнадежность, депрессия, испорченные отношения и упущенные возможности.

Позволив себе переживать страхи — а также болезненные мысли, чувства, ощущения и побуждения, — вы научитесь меньше страдать.

---

Чтобы помочь клиентам исследовать влияние эмоционального избегания на их жизнь, попросите их определить одну или две сильных эмоции, которые часто у них возникают. Затем изучите стратегии, которые они обычно используют, чтобы избежать эмоционального опыта.

- Ситуативные: избегание людей, мест или объектов.
- Когнитивные: избегание мыслей, образов или воспоминаний.
- Соматические: избегание неприятных физических ощущений.
- Протективные: избегание неопределенности с помощью частых проверок, прокрастинации или поиска заверений.
- Замещающие: избегание путем оцепенения, подавления, аддиктивного поведения или замещения другими эмоциями (т.е. замена стыда гневом).

Определив и перечислив часто используемые стратегии избегания конкретной эмоции, помогите клиентам изучить последствия рабочий лист “Последствия эмоционального избегания”.

## Рабочий лист "Последствия эмоционального избегания"

Эмоция	Плюсы избегания	Минусы избегания	Минусы переживания	Плюсы переживания

У избегания есть преимущества (плюсы). Обязательно подтвердите и перечислите их. Обычно преимущества бывают моментальными (краткосрочное подавление эмоции) и не долговечными, но они реальны. Важно подтвердить, что эмоциональное избегание часто дает краткосрочный позитивный эффект.

Затем изучите недостатки (минусы) избегания. Какие негативные последствия переживают клиенты из-за своих стратегий избегания? Есть ли минусы избегания в виде повышенной тревоги, депрессии или стыда? Есть ли минусы в виде ощущения “застывания”, испорченных или потерянных отношений и зависимости?

Наконец, определите как преимущества, так и недостатки переживания данной конкретной эмоции. Запишите все плюсы и минусы в рабочем листе “Последствия эмоционального избегания”.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Знакомство с эмоциональным избеганием”**

Процесс изучения избегания можно продемонстрировать на сеансе с помощью следующего диалога. В качестве эмоции, от которой он часто уклоняется, клиент определил стыд.

**Психотерапевт:** Давайте посмотрим, как вы избегаете стыда. Есть ли ситуации, — под ними я подразумеваю людей, места, занятия — которых вы избегаете из-за стыда?

**Клиент:** Я избегаю пару моих друзей, которые за последнее время добились больших успехов. И тренажерный зал, потому что мне стыдно из-за того, что я набрал лишний вес.

**Психотерапевт:** Есть ли какие-то мысли, которых вы пытаетесь избежать — мысли, которые вызывают чувство стыда?

**Клиент:** Я не хочу рассказывать своей девушке о работе, потому что это — полный отстой, и я чувствую себя неудачником из-за того, что работаю там.

**Психотерапевт:** Итак, вам сложно думать или говорить о своей работе. Вопрос может показаться странным, но мне интересно, есть ли какие-то связанные со стыдом физические ощущения, которых вы избегаете?

- Клиент:** Мне неловко, когда у меня кровь приливает к лицу. Это выглядит странно и часто случается в ненужный момент, особенно когда кто-то спрашивает меня о чем-то, а ответ может вызвать чувство уязвимости.
- Психотерапевт:** Помните, мы говорили о протективном избегании — проверках, поисках заверений, о подобных вещах? Что-нибудь из этого имеет место, когда вам стыдно?
- Клиент:** Я чувствую стыд прямо сейчас. Я занимаюсь всем этим дерьмом — всегда спрашиваю у своей подруги, все ли я правильно сказал или сделал. Боюсь, что скоро она от меня избавится.
- Психотерапевт:** Стыд, который вы испытываете сейчас, — пытаетесь ли вы каким-то образом избежать его?
- Клиент:** Я чувствую злость.
- Психотерапевт:** Которая означает?..
- Клиент:** Знаю. Означает замещающее избегание.
- Психотерапевт:** [*Теперь, изучив некоторые стратегии избегания клиента, психотерапевт может начать работать с рабочий листом “Последствия эмоционального избегания”.*]: Если вы не возражаете, я хотел бы рассмотреть несколько способов влияния избегания. Этот рабочий лист поможет нам исследовать некоторые позитивные моменты избегания — а в избегании действительно могут быть позитивные моменты! — и не очень позитивные. Начнем с плюсов попыток избежать стыда.
- Клиент:** Думаю, что на минутку мне становится легче. Я чувствую себя не таким смущенным.
- Психотерапевт:** Давайте это запишем ... Что-нибудь еще?
- Клиент:** Я могу просто отложить плохие чувства по отношению к себе. Рано или поздно они придут снова, но я получаю отсрочку.



- Психотерапевт:** Понятно. А как насчет минусов избегания — избегания друзей, спортзала и разговоров с девушкой о своей работе?
- Клиент:** Я ужасно злюсь на себя за то, что не хожу в спортзал. И иногда мне становится одиноко, потому что я скучаю по своим друзьям. И я чувствую себя в некотором смысле одиноким со своей девушкой, потому что не могу говорить с ней о том, что меня по-настоящему беспокоит.
- Психотерапевт:** Хорошо, я записываю: вы чувствуете себя более одиноким, и избегание влияет на вашу физическую форму и здоровье. Как насчет того, что вы не рассказываете о себе, чтобы избежать прилива крови к лицу, или ищите заверений и замещаете стыд гневом? Есть ли у этого последствия?
- Клиент:** Все это очень раздражает мою девушку. Она злится, когда я спрашиваю, все ли в порядке, но я все равно продолжаю это делать. И она пригрозила бросить меня из-за того, что я злюсь, — из-за моего замещения.
- Психотерапевт:** Значит, у избегания много недостатков. Есть ли минусы у переживания вами стыда?
- Клиент** [*горько смеется*]: Всего лишь боль. Я сказал бы, что это единственный минус.
- Психотерапевт:** Совершенно верно — боль от стыда. А как насчет плюсов?
- Клиент:** Ну, наверное, я не испытывал бы всего того, что вы перечислили. Чувства одиночества, проблем с моей девушкой, полноты. По правде говоря, я думаю, что был бы менее подавлен и более счастлив, если бы перестал делать все, что делаю из-за своего избегания.

После того как клиент заполнит рабочий лист, подчеркните, что эмоциональное избегание увеличивает продолжительность эмоциональной волны; в отсутствие избегания она быстро утихнет сама собой. Поощряйте клиентов находить доказательства этому и записывать их

в рабочем листе “Последствия эмоционального избегания”. Главный вывод заключается в том, что надо позволить появляющимся эмоциям пройти свой обычный, как правило, короткий путь, без эмоционального избегания или эмоционально обусловленного поведения.

## Как руминация поддерживает высокую интенсивность эмоций

*Руминация* — это дезадаптивная копинг-стратегия для управления негативными эмоциями. Как и в случае с эмоциональным избеганием, сообщите клиентам, что руминация усиливает и продлевает эмоциональные страдания. А если мы позволим себе открыться эмоции (без процесса руминации), аффективный эпизод пройдет быстрее и относительно менее болезненно.

Три главные формы руминации.

- **Оценивание:** оценочные суждения о себе — это попытка исправить или представить в выгодном свете свои недостатки. Но долгосрочным последствием этого является усиление чувства неполноценности и хроническая депрессия. Оценочные суждения о других уменьшают чувство собственной неполноценности, но приводят к хронической злобе и испорченным отношениям.
- **Предсказывание:** катастрофические прогнозы о будущем дают временную надежду на то, что плохие последствия можно предвидеть или избежать. Но это — прямая дорога к хронической тревоге, потому что пугающие предсказания порождают постоянное чувство угрозы.
- **Поиск объяснений:** отыскав ответ на вопрос “Почему это произошло?”, человек получает надежду на то, что болезненные переживания можно контролировать. Если есть причина, то проблему можно предотвратить или устранить. Но часто вопрос “почему” не имеет ответа и приводит к глубокому чувству беспомощности или же приводит к ответу наподобие: “Из-за моих недостатков, по моей вине”. В любом случае результатом будет углубление депрессии.

Клиенты должны понять, что руминация — мысли о плохих вещах, которые произошли или могут произойти, — усиливает эмоции.

Руминация продлевает волну эмоциональной боли, удерживая людей на ее гребне и мешая естественной габитуализации, которая помогает волне утихнуть.

Из-за влияния руминации на поддержание негативных эмоций клиентам очень важно научиться маркировать и отпускать свои мысли. Наблюдение за мыслями (см. раздаточный материал “Осознанное принятие: Наблюдать + Принимать” в главе 3 и в приложении В) способствует развитию этого навыка без попадания в бесконечный круговорот их содержания. В этой главе мы познакомимся с эмоциональной экспозицией (так называемым эмоциональным серфингом) — стратегией, в которой те же “маркировка и отпускание” мыслей снова станут главными компонентами.

Вы можете использовать следующий далее раздаточный материал о руминации для разговора со своими клиентами о роли, которую она играет в увековечивании их страданий.

---

## Руминация

Руминация — это мысли о чем-то, которые вращаются по кругу, пока не станут болезненными. Как и у эмоционального избегания, цель руминации — снизить эмоциональный дистресс. Но как это ни парадоксально, руминация удерживает вас на гребне эмоциональной волны. Вот как это происходит.

Оценочные мысли фокусируют ваше внимание на себе или других. Оценивая себя, вы надеетесь стать лучше или исправить свои недостатки. Однако конечным результатом становится еще более сильное чувство неполноценности и хроническая депрессия. Оценивание других может дать краткосрочное освобождение от чувства собственной неполноценности или беспомощности. Но оно приводит к хронической злобе и испорченным отношениям.

Предсказывающие мысли помогают заглянуть в будущее. Прогнозирование катастроф дает временную надежду на то, что вы можете спланировать свои действия, чтобы избежать плохих последствий. Но постоянная чехарда мыслей в голове о возможных негативных событиях порождает хроническую тревогу, потому что пугающие прогнозы становятся причиной постоянного чувства опасности.

Объясняющие мысли вселяют надежду на то, что болезненные переживания можно контролировать. Такие мысли пытаются найти ответ на вопрос: “Почему так случилось?” В случае, когда для болезненного события вы найдете причину, возможно, вам удастся его предотвратить или им управлять. Но часто вопрос “почему” не имеет ответа и приводит к чувству беспомощности или дает ответ: “Из-за моих недостатков” (т.е. вы приходите к выводу, что плохие вещи произошли по вашей вине), который только усиливает ваши эмоции.

Несмотря на то, что вы хотите исправить свои недостатки, решить проблемы и контролировать события, руминация только разжигает эмоциональную боль. Она удерживает вас на гребне эмоциональной волны в хроническом состоянии тревоги, печали или гнева.

Вскоре вы научитесь маркировать мысли и отпускать их; это станет огромным подспорьем в ослаблении руминации и предотвращении влияния на вас негативных мыслей.

## Как эмоционально обусловленное поведение усиливает эмоции

Третий, продлевающий эмоциональную волну фактор — это *эмоционально обусловленное поведение*. Каждая эмоция побуждает нас к чему-то. Гнев подталкивает к агрессии, тревога — к избеганию, грусть — к уединению и переоценке. Эти запрограммированные реакции — часть заложенной в нас программы выживания; они помогают в кризисных ситуациях. Но часто эмоционально обусловленное поведение имеет парадоксальный эффект — оно усиливает эмоцию. Данные говорят о том, что агрессия усиливает гнев [29], избегание порождает тревожные расстройства [1], а уединение является главной причиной депрессии [41].

Клиенты должны усвоить фундаментальную истину: *действие на основании побуждений усиливает эмоции*. Эмоционально обусловленное поведение, независимо от того, насколько правильным или естественным оно представляется, независимо от его кажущейся необходимости, просто удерживает нас на гребне эмоциональной волны. Вместо того чтобы руководствоваться им, можно просто заметить побуждение и определить момент выбора — действовать, руководствуясь им, или держаться на его волне, наблюдая за ним, пока эмоция не утихнет.

## Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Как говорить об эмоционально обусловленном поведении”

**Психотерапевт:** Когда у вас возникает чувство стыда, что оно побуждает вас делать? Меня интересует конкретное поведение.

**Клиент:** Уединиться, спрятаться.

**Психотерапевт:** Хорошо, посмотрим, к чему это приводит. Допустим, случилось что-то, что вызвало у вас чувство стыда. Это чувство побуждает вас уединиться. Что происходит с вами эмоционально? Вы отдаляетесь от людей, не позволяете себе ни с кем видеться... Что вы чувствуете дальше?

**Клиент:** Одиночество. Глупость. Как будто я очень маленький, глупый человек, и все это понимают.

**Психотерапевт:** Итак, эмоционально обусловленное поведение — замыкание в себе, а уединение — ничего...

**Клиент:** Ничего не дает. Я просто продолжаю размахивать флагом своего стыда перед всеми.

## Искусство эмоционального серфинга

Чтобы быть эффективным, эмоциональный серфинг должен устранить три фактора эмоциональной дисрегуляции (или неадаптивные реакции), которые мы только что обсуждали: эмоциональное избегание, руминация и эмоционально обусловленное поведение.

Именно в этот момент на первый план выступают три навыка, которые клиенты развивали, выполняя упражнение на осознанное принятие (см. раздаточный материал “Осознанное принятие: Наблюдать + Принимать” в главе 3). Прежде чем двигаться дальше, они должны понять следующее.

- Наблюдение за ощущениями и маркировка эмоций помогают принятию, а не эмоциональному избеганию.
- Наблюдение за мыслями и их отпускание уменьшает руминацию — не только ее частоту, но и степень убежденности клиента в негативных когнициях и уровень его поглощенности ими.

- Наблюдение за побуждениями и определение момента выбора помогают *не выбрать* эмоционально обусловленное поведение.

Следующий раздаточный материал будет напоминать клиентам, как практиковать эмоциональный серфинг. В нем подчеркивается, что наблюдение за эмоцией проходит естественные этапы: наблюдение за мыслями, чувствами и ощущениями, замечание побуждений и момента выбора; определение местоположения клиента на эмоциональной волне, а также наблюдение за тем, как волна нарастает, а потом утихает.

---

## Как удержаться на эмоциональной волне

Обучение навыку держаться на эмоциональной волне — фундаментальная часть терапии эмоциональной эффективности. Когда появляется сильная эмоция (а вашей автоматической реакцией на нее будет эмоциональное избегание, руминация или эмоционально обусловленное поведение), эмоциональный серфинг действительно способен предотвратить ее усиление. Сначала вам будет трудно использовать этот навык, вы будете даже испытывать страх, но попрактиковавшись, сделаете эмоциональный серфинг своим лучшим вариантом реагирования.

Чтобы удержаться на эмоциональной волне, нужно практиковать навыки осознанного принятия. Сталкиваясь с сильными эмоциями, нужно предпринимать следующие шаги.

1. Почувствовав триггер, удерживайте себя на эмоциональной волне.
  2. Заметьте, насколько вы эмоционально активированы (проверьте свой уровень СЕД).
  3. Определите пик волны.
  4. Не подпитывайте эмоцию.
  5. Практикуйте осознанное принятие, позволяя эмоции просто быть тем, чем она является, и наблюдая, как она проходит естественные этапы развития.
    - Наблюдайте и отпускайте мысли.
    - Маркируйте чувства.
    - Принимайте ощущения.
    - Замечайте побуждения.
  6. Продолжайте практиковать осознанное принятие, пока активированная эмоция не исчезнет.
-

## Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Как руководить эмоциональным серфингом”

В следующем диалоге психотерапевт объясняет клиенту, как использовать эмоциональный серфинг.

**Психотерапевт:** Эмоциональный серфинг — это, по сути, практика всех навыков осознанного принятия, которым вы научились до этого: наблюдение за мыслями, чувствами, ощущениями и побуждениями к действию — с той лишь разницей, что сейчас мы будем использовать их в процессе реального управления эмоцией.

**Клиент:** Мы будем делать это сейчас, во время сеанса?

**Психотерапевт:** Да.

**Клиент:** Как может у меня появиться эмоция, над которой нужно работать, если большую часть времени здесь я чувствую себя довольно спокойно?

**Психотерапевт:** Мы не можем ждать, пока эмоция появится сама по себе, это верно. Поэтому мы будем использовать воображение — визуализировать недавнюю ситуацию, когда вы были расстроены, чтобы вызвать эмоцию. Затем, когда у вас будет средний уровень эмоционального возбуждения (около пяти или шести СЕД), мы будем практиковать эмоциональный серфинг.

**Клиент:** Что произойдет после эмоциональной активации? А если меня, как обычно, поглотят эмоции?

**Психотерапевт:** Я помогу вам ничего *не* делать из того, что провоцирует давление эмоций и продлевает волну. Вместо того чтобы руминировать, нужно замечать, маркировать и отпускать мысли. Вы просто будете говорить вслух: “У меня появилась грустная мысль” или “У меня появилась оценочная мысль”, или что-то в этом роде. Затем вы вернетесь к наблюдению за своими ощущениями и чувствами, позволяя им происходить, находя для них место и описывая их вслух. Наблюдая и маркируя свои чувства и ощущения, вы сможете

удержаться от избегания эмоций — чем меньше вы будете их избегать, тем менее подавляющими они будут.

**Клиент:** Я должен говорить вам вслух все, что происходит?

**Психотерапевт:** Совершенно верно. Я буду задавать вопросы, направляя вас. Последний этап — это замечать побуждения к действию. Называйте их вслух, а затем отмечайте, что не должны действовать, руководствуясь ими.

**Клиент:** Хорошо. А дальше что?

**Психотерапевт:** Затем мы продолжим наблюдать за эмоцией, — мы будем продолжать следить за ней по СЕД — пока она немного не утихнет или не превратится во что-нибудь еще.

## Выбор имагинальной экспозиции

На ранних этапах эмоционального серфинга имагинальная экспозиция должна фокусироваться на недавнем эмоционально провокативном воспоминании, попадающем в средний диапазон СЕД (пять-шесть баллов). Попросите клиента вспомнить ситуацию, произошедшую за последнюю неделю или две, в которой случилось что-то умеренно обескураживающее. Посоветуйте ему полностью перенестись в нее, обращая внимание на детали обстановки, людей, которые находятся рядом, на свои телесные ощущения и окружающие звуки (голоса людей, шум улицы и т.д.). Попросите клиента оставаться мысленно в ситуации, пока эмоциональный дистресс не достигнет пяти или шести баллов по шкале СЕД (клиент должен сообщить вам об этом).

Как только клиент достигнет целевого уровня дистресса, попросите его выйти из ситуации. Это краткосрочная экспозиция, поэтому очень важно, чтобы провокативная сцена прекратилась до начала упражнения эмоционального серфинга.

Затем, когда клиент выйдет из ситуации, он должен сфокусироваться на своих внутренних состояниях. Попросите его замечать любые физические ощущения и описывать их вслух. Затем спросите о его чувствах (эмоциях), которые кажутся ему связанными с ощущениями. Их тоже следует вербализировать. Поощряйте клиента маркировать



любые возникающие мысли (“Вот появилась мысль” или “У меня появилась оценочная мысль”, или “У меня возникла мысль, что мне нужно убежать”) и немедленно возвращайте его внимание к ощущениям и чувствам. Также необходимо, чтобы клиент фокусировался на любых побуждениях к действию и описывал их вслух.

Снова и снова возвращайте клиента к ощущениям и чувствам. Продолжайте спрашивать: “Что вы замечаете в своем теле?” или “Что вы сейчас чувствуете?”. Это основная цель экспозиции. Также продолжайте просить его маркировать свои мысли и побуждения. И еще периодически просите клиента оценивать свое состояние в СЕД и описывать, в какой части волны он находится.

---

## **Сценарий управляемого эмоционального серфинга**

После того, как клиент “отключится” от провокативной ситуации, типичное упражнение по эмоциональному серфингу может выглядеть следующим образом.

Что вы замечаете в своем теле прямо сейчас? Вы можете описать свои ощущения? [Клиент отвечает.]

Какие чувства связаны с этим? [Клиент отвечает.]

Если есть у вас мысли? Можете ли вы просто наблюдать за ними и отпускать их? В любой момент, когда появляются мысли, просто называйте их. Есть ли сейчас у вас какие-то мысли? [Клиент отвечает.] Попробуйте просто отпускать любые возникающие мысли.

В какой части эмоциональной волны вы находитесь? [Клиент отвечает.] Вы можете оценить свой уровень СЕД? [Клиент отвечает.]

Есть ли у вас какие-то побуждения? Вызывают ли эмоция у вас желание сделать что-нибудь? [Клиент отвечает.] Обратите внимание на то, что вы можете просто наблюдать это побуждение. Вам не нужно действовать, руководствуясь им.

Что сейчас происходит в вашем теле? [Клиент отвечает.]

Можете ли вы маркировать свои чувства? [Клиент отвечает.] Попробуйте просто разрешить чувствам существовать, не реагируя на них.

Не забывайте замечать и отпускать любые мысли. Появляются ли у вас сейчас какие-то мысли? [Клиент отвечает.]

Есть ли у вас побуждения? Эмоция побуждает вас сделать что-то? [Клиент отвечает.] Как вы воспринимаете ситуацию, когда просто замечаете побуждение, но не предпринимаете никаких действий?

В какой части эмоциональной волны вы находитесь? Каков ваш уровень СЕД? [Клиент отвечает.]

Что вы чувствуете в своем теле прямо сейчас? [Клиент отвечает.] Можете ли вы найти место для этого ощущения и просто позволить ему быть?

Каковы ваши чувства? [Клиент отвечает.] Можете ли вы просто позволить этому чувству остаться? Можете ли вы позволить ему находиться там, где оно находится сейчас, не пытаясь его контролировать или остановить?

Наблюдайте за своими мыслями и отпускайте их. Говорите мне об этом. [Клиент отвечает.]

Каковы ваши побуждения? [Клиент отвечает.]

Проверьте, в какой части эмоциональной волны вы находитесь? [Клиент отвечает.] Каков ваш уровень СЕД? [Клиент отвечает.]

---

Этот процесс продолжается до тех пор, пока дистресс не уменьшится до 2 или 3 СЕД и/или эмоция не изменится и не станет менее выраженной. Завершив сеанс экспозиции, обсудите то, что клиент узнал об эмоциональном серфинге. Это хорошая возможность для них закрепить свои знания и сделать выводы о своей способности терпеть эмоцию, а также о том, что на самом деле происходит, когда они открываются эмоции, а не избегают ее.

## **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Как закрепить знания после эмоционального серфинга”**

**Психотерапевт:** Вообразив ситуацию, в которой ваша девушка вас критикует, и проведя в ней около десяти минут в состоянии эмоционального серфинга, чему вы научились?

**Клиент:** Что конкретно вы имеете в виду?

**Психотерапевт:** Расскажите, как эмоция развивалась, долго ли она длилась, что происходило, когда вы не руминировали, не избегали ее и не действовали на основе своего побуждения.

- Клиент:** Что ж, чувство стыда улетучилось намного быстрее, чем я предполагал.
- Психотерапевт:** Значит, эмоция длилась недолго? Вы заметили что-нибудь еще?
- Клиент:** Когда я маркирую свои мысли, то не погружаюсь в них, как это было раньше.
- Психотерапевт:** Значит, они показались вам менее важными или могущественными?
- Клиент:** Да. Думаю, больше всего меня удивило то, что чувство стыда не убило меня. Через несколько минут оно не казалось таким уж ужасным.
- Психотерапевт:** Значит, вы перенесли это легче, чем думали. Что-нибудь еще?
- Клиент** [*пожимает плечами.*]
- Психотерапевт:** Сейчас вы узнали несколько важных вещей: когда вы держитесь на волне своей эмоции, эмоциональная боль длится не так долго; наблюдение за мыслями помогает избавиться от руминации; и вы можете вытерпеть чувство стыда — вам больше не нужно избегать его.

Ниже приводится раздаточный материал, который клиенты могут использовать, чтобы практиковать навыки эмоционального серфинга вне сеанса. Одностраничную версию раздаточного материала можно найти в приложении В.

---

## Практика эмоционального серфинга

Когда вы эмоционально активированы, обратите внимание на свой уровень СЕД, а затем используйте эмоциональный серфинг, следуя приведенной ниже последовательности шагов.

1. Спросите себя: “Какие ощущения я замечаю в своем теле?”
2. Спросите себя: “Какое чувство их сопровождает?”
3. Наблюдайте и отпускайте свои мысли.
4. Отмечайте побуждения. Определите момент выбора, но не действуйте на основании побуждений.

5. Спросите себя: “В какой части эмоциональной волны я нахожусь?”  
Определите свой уровень СЕД.
6. Спросите себя: “Что происходит в моем теле?”
7. Спросите себя: “Какие чувства я испытываю?” Попробуйте позволить им происходить и найдите им место.
8. Наблюдайте за мыслями и замечайте побуждения. Постарайтесь не погружаться в них.
9. Спросите себя: “В какой части эмоциональной волны я нахожусь?”
10. Спросите себя: “Что я ощущаю в своем теле?” Попробуйте принять эти ощущения.
11. Спросите себя: “Что я чувствую?” Попробуйте позволить своим чувствам происходить и найдите для них место.
12. Наблюдайте за мыслями и замечайте побуждения. Постарайтесь не погружаться в них.
13. Спросите у себя: “В какой части волны я нахожусь?”

Продолжайте до тех пор, пока ваше состояние не улучшится или эмоция не изменится. Закончив, запишите свой уровень СЕД.

---

К этому моменту ТЭЭ ваши клиенты должны научиться работать с осознанным принятием и эмоциональным серфингом. Им следует продолжать выполнять упражнения по осознанному принятию в течение десяти минут ежедневно и записывать это в дневнике практики навыков. Это поможет им обучаться ключевым навыкам в неактивированном состоянии. Однако исследования в области зависящего от состояния научения говорят нам о том, что навыки, приобретенные в расслабленном состоянии, не всегда можно вспомнить в активированном состоянии, под влиянием эмоционального триггера [37]. Вот почему так важна практика эмоционального серфинга в активированном состоянии.

Поощряйте клиентов использовать эмоциональный серфинг в течение недели — при каждом переживании эмоционального дистресса. Вместо того чтобы описывать вслух субъективные переживания, они должны просто замечать свои эмоции и маркировать их. Дайте им раздаточный материал “Практика эмоционального серфинга”, который будет напоминать им о том, за чем именно нужно наблюдать. Попросите клиентов отмечать выполнение домашнего задания в дневнике практики навыков (см. раздаточный материал). Кроме того, они

должны отмечать там же все эмоциональные триггеры, которые у них появляются и активируют болезненные эмоции.

Сделайте акцент на том, что клиент не всегда будет помнить об эмоциональном серфинге или успешно его выполнять. Это новый навык, и его отработка требует времени и практики. Если клиенты не добиваются успеха в серфинге *in vivo*, в момент дистресса, посоветуйте им повторно войти в ситуацию с помощью имагинальной экспозиции, проведя эмоциональный серфинг так же, как во время сеанса.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 4.

- Эмоция возникает в результате единичного триггера и относительно недолговечна [10].
- В качестве альтернативы трем неадаптивным эмоциональным реакциям — эмоциональному избеганию, руминации и эмоционально обусловленному поведению — можно выбрать эмоциональный серфинг.
- Эмоциональный серфинг включает в себя наблюдение за жизненным циклом эмоциональной волны без избегания, руминации и эмоционально обусловленного поведения.
- Чтобы удержаться на эмоциональной волне, требуется практика навыков осознанного принятия: маркировки и отпускания мыслей; замечания и маркировки чувств; принятия ощущений и наблюдения за побуждениями.
- Существует пять типов эмоционального избегания: ситуативное, когнитивное, соматическое, протективное и замещающее.
- Существует три типа руминации: оценивание, предсказание и объяснение мыслей.
- Действия на основе побуждений и эмоционально обусловленное поведение подпитывают и усиливают эмоции.
- Для более эффективного обучения, удержания в памяти и припоминания необходимо практиковать адаптивные навыки реагирования на эмоции в активированном состоянии, используя имагинальную экспозицию.

## ГЛАВА 5

# Основанное на ценностях действие. Часть I

В предыдущих главах мы исследовали то, как болезненные эмоции могут стать триггером побуждений к эмоционально обусловленному поведению и эмоциональному избеганию (поведению, определяемому исключительно желанием избежать боли). Обе эти копинг-реакции служат усилению эмоции и пролонгированию страдания. И обе эти реакции приводят к хроническим эмоциональным расстройствам и эмоциональной дисрегуляции. Хотя с помощью эмоционального серфинга клиенты станут более искусными в наблюдении и принятии эмоций и побуждений, вызванных ими, им нужно еще сделать контекстно-адаптивный выбор поведения, альтернативный эмоциональному избеганию и эмоционально обусловленному поведению.

Следующие две главы посвящены еще одному компоненту ТЭЭ и следующему навыку — *основанному на ценностях действию*, или ОЦД. В этой главе мы покажем, как помочь клиенту уточнить свои ценности в разных областях жизни и визуализировать применение ОЦД, когда он эмоционально активирован. В следующей главе с помощью мощного экспириентального упражнения мы покажем, как помочь клиенту выбрать ОЦД, когда он находится в триггерной ситуации

**Цель навыка основанного на ценностях действия: наблюдать +  
+ принимать с уточнением ценностей.**

Основанное на ценностях действие — это основа другого выбора, которым управляет не эмоциональные реакции, а то, что важно клиенту и о чем он заботится. После того как клиент уточнит свои ценности в триггерных ситуациях и научится применять ОЦД, у него появятся новые, более здоровые и адаптивные варианты реакций. Эти

альтернативные варианты поведения станут противовесом старым неадаптивным паттернам.

ОЦД можно определить как поведение, направляющее жизнь в нужное русло, т.е. соответствующее тому, что кажется важным и правильным в данной ситуации. Сами по себе ценности не являются целями, ради которых нужно планировать или осуществлять это действие. Ценности и их выражение в основанном на ценностях действии представляют собой ориентиры или направления на пути к тому, что важно. Возьмем в качестве примера честность в отношениях. Цели рассказать партнеру правду о невыраженных сексуальных желаниях можно достичь в ходе одного разговора. С другой стороны, такой ценности, как честность в отношениях, например, невозможно достичь с помощью одного действия; каждый день эту ценность нужно реализовывать в конкретных, основанных на ней действиях, например в проявлении аутентичности и правдивости.

Другими словами, ОЦД — это результат превращения абстрактных ценностей в поведение. Например, такая ценность, как поддержка друзей, может быть реализована или выражена, когда клиент помогает другу с переездом или навещает больного. Эмоционально обусловленное поведение, напротив, часто отдаляет клиента от его ценностей и основанных на них намерениях. Отход от собственных ценностей нарушает психологическое благополучие и создает множество вторичных проблем, таких как депрессия, испорченные отношения, чувство неполноценности, отсутствие цели, плохие поступки и беспомощность.

Первый шаг к применению основанного на ценностях действия — это уточнение своих ценностей. Вы можете описать клиенту преимущества уточнения ценностей следующим образом.

- Ценности направляют человека туда, куда он хочет двигаться в своей жизни. Они помогают наполнить ее смыслом, в отличие от избегания боли и погони за удовольствиями.
- Ценности дают мотивацию к осуществлению трудных, но необходимых изменений. Например, мотивацией к изменению управляемого гневом поведения может быть такая ценность, как доброта или любовь.

- Основанное на ценностях действие представляют собой четкую альтернативу эмоционально обусловленному или избегающему поведению.
- Ценности помогают клиентам делать выбор, который приведет их к благополучию.

## Определение ценностей клиента

Раздайте клиентам рабочий лист “Уточнение ценностей” и попросите отметить десять из них, которых они больше всего хотят придерживаться.

---

### Рабочий лист “Уточнение ценностей”

Просмотрите этот рабочий лист и отметьте 10 своих самых главных ценностей.

Авантюризм	Аккуратность	Альтруизм
Амбициозность	Аутентичность	Безопасность
Благодарность	Благоразумие	Благочестие
Борьба	Вдохновение	Вдумчивость
Вера	Верность	Верность долгу
Веселье	Внутренняя гармония	Готовность
Дальновидность	Движение	Динамизм
Дисциплина	Достоинство	Дружба
Жертвенность	Жизнелюбие	Жизнеспособность
Здоровье	Изменение мира к лучшему	Интеллигентность
Интуиция	Исполнительность	Исследование
Качество жизни	Командная работа	Компетентность
Конкурентоспособность	Контроль за ситуацией	Куртуазность
Лидерство	Личностный рост	Любовь
Любознательность	Мастерство	Милосердие
Набожность	Надежность	Напористость



Находчивость	Нацеленность на результат	Независимость
Непрерывное совершенствование	Оперативность	Оригинальность
Осмотрительность	Осторожность	Отвага
Открытость	Патриотизм	Поддержка
Позитивность	Поиск истины	Полезность
Помощь другим	Понимание	Порядок
Последовательность	Послушание	Правильность
Практичность	Превосходство	Предопределение
Приверженность	Принадлежность сообществу	Причастность
Проницательность	Простота	Профессионализм
Разносторонность	Рассудительность	Решительность
Самовыражение	Самодисциплина	Самоконтроль
Самоотверженность	Свобода	Святость
Сдержанность	Семья	Сила
Системность	Скрупулезность	Служение
Смелость	Смирение	Сопереживание
Сострадание	Сотрудничество	Сплоченность
Спокойствие	Спонтанность	Справедливость
Стабильность	Строгость	Творчество
Толерантность	Трудолюбие	Уважение к традициям
Уверенность в себе	Увлеченность	Удовлетворенность
Удовольствие	Ум	Умение
Умеренность	Умиротворенность	Упорство
Уравновешенность	Успех	Фитнес
Целенаправленность	Целеустремленность	Честность
Честь	Чувственность	Щедрость
Экономность	Экспрессия	Элегантность
Энтузиазм	Эффективность	Ясность ума

---

## Определение ценностей по областям

Теперь предложите клиентам рассказать о выбранных ими ценностях и о том, почему они важны. Повлиял ли их жизненный опыт — счастливый или несчастный — на понимание значения этих ценностей? Когда они поступали в соответствии со своими ценностями с позитивным результатом? Были ли времена, когда они забывали или не могли следовать своим ценностям? Каковы были последствия?

Обсудив несколько самых главных ценностей клиентов, раздайте им рабочий лист “Области ценностей”. Процесс оценивания здесь будет более сложным, требующим уточнения ценности и конкретного основанного на ней действия в каждой соответствующей области жизни. Ценности в каждой области оцениваются по двум параметрам.

### **В — Важность**

0 — неважно

1 — умеренно важно

2 — очень важно

### **Д — Действие** (как часто намерение реализовывалось за последние семь дней)

0 — отсутствие действий

1 — одно или два действия

2 — три или четыре действия

3 — пять и более действий

Важнейшей задачей этого рабочего листа является помощь клиентам в уточнении их ценностей (и соответствующих основанных на ценностях действий), которые оцениваются как “очень важные”, даже если клиенты редко действуют на их основании. Избегают ли они их или отказываются от этих ценностей из-за своего эмоционально обусловленного поведения? Или же они так часто реагируют на побуждения, что ключевые ценности больше не определяют их выбор? Проще говоря, что управляет жизнями клиентов — эмоции или ценности? Часто этот вопрос приводит к сложному, но полезному разговору, который может мотивировать клиента изменить реакцию на свои негативные эмоции. Когда ему станет ясно, что эмоционально обусловленное поведение является препятствием на пути к его личностному росту, у клиента обычно возникает вопрос: “Что мне с этим делать?”

## Рабочий лист “Области ценностей”

### 1. Личные отношения

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 2. Воспитание детей

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 3. Образование/учеба

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 4. Друзья/социальная жизнь

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 5. Уход за собой/здоровье

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 6. Отношения с семьей

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

**В** — Важность

Оценка

0 — неважно

1 — умеренно важно

2 — очень важно

**Д** — Действие: Сколько действий вы предпринимали в течение последних семи дней на основании этой ценности?

Оценка

0 — отсутствие действий

1 — одно или два действия

2 — три или четыре действия

3 — пять и более действий

## 7. Духовность

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 8. Социальная активность/гражданская позиция

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 9. Отдых

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 10. Работа/карьера

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 11. \_\_\_\_\_

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 12. \_\_\_\_\_

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

В — Важность

Оценка

0 — неважно

1 — умеренно важно

2 — очень важно

Д — Действие: Сколько действий вы предпринимали в течение последних семи дней на основании этой ценности?

Оценка

0 — отсутствие действий

1 — одно или два действия

2 — три или четыре действия

3 — пять и более действий

## Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Разговор о ценностях”

Клиентка пришла в терапию из-за проблем с гневом, который портит ей жизнь и отношения с детьми. Триггером гневных вспышек было чувство, что ее игнорируют, не уважают или отказывают в том, что ей нужно. В диалоге психотерапевт сначала исследует ценности клиентки, а затем выясняет, влияет ли эмоционально обусловленное поведение на ее выбор.

**Психотерапевт** [*показывает клиентке рабочий лист “Области ценностей”*]: Давайте сначала рассмотрим область близких отношений. Есть ли ценность, которой вы хотите руководствоваться в этой области своей жизни?

**Клиентка:** Забота. Я хочу заботиться о Билле.

**Психотерапевт:** А если вы превратили бы эту ценность в действие — в намерение или основанное на ценностях действие — что вы сделали бы?

**Клиентка:** Я проявляла бы к нему больше заботы и интересовалась некоторыми его проблемами — здоровьем, делами на работе. Я ценила бы, как трудно ему быть организованным, а не критиковала бы его.

**Психотерапевт:** Насколько важна эта ценность по шкале от 0 до 2?

**Клиентка:** Очень важна.

**Психотерапевт:** Хорошо, давайте оценим ее как 2. А как часто вы действуете на основании своей ценности — заботе о Билле?

**Клиентка** [*молчит*]: Не очень часто.

**Психотерапевт:** Один или два раза в неделю? Три или четыре раза? Никаких действий на прошлой неделе? Что вы можете сказать на это?

**Клиентка:** Не думаю, что на прошлой неделе я проявляла большую заботу.

**Психотерапевт** [*записывает: 0*]: Иногда существует разрыв между тем, что мы хотим делать, и тем, что на самом деле

делаем. Так бывает и со мной. А как насчет следующей области — воспитания?

**Клиентка:** То же самое. Я хочу поддерживать своих детей и заботиться о них.

**Психотерапевт:** Хорошо, а если превратить это желание в конкретное поведение, как это выглядело бы?

**Клиентка:** Это означало бы разговаривать с ними, проявлять свою заботу, а не злиться.

**Психотерапевт:** Значит, вашим намерением было бы ...

**Клиентка:** Говорить мягко. С любовью в голосе. Даже когда они не делают то, о чем я прошу, или грубят.

**Психотерапевт:** Насколько важна эта ценность для вас?

**Клиентка:** Превыше всего.

**Психотерапевт:** [*Записывает: 2.*] И как часто вы действуете в соответствии со своим намерением?

**Клиентка:** Когда они меня не слушают или грубят в ответ? [*Терапевт кивает.*] Не слишком часто. Я почти всегда расстраиваюсь и начинаю кричать.

**Психотерапевт:** [*пишет: 0*]. Вот еще одна область, в которой есть разрыв между тем, что имеет значение, и тем, что вы делаете. Давайте продолжим и посмотрим на другие области.

*[Психотерапевт и клиентка продолжают читать рабочий лист. Некоторые из областей вообще не имеют для нее значения: отношения с семьей, духовность и отдых. Для нее относительно важны такие ценности, как уход за собой, социальная активность (она занимается фитнесом и участвует в волонтерских программах в школе своих детей) и обучение (посещает курсы писательского мастерства). В итоге беседа возвращается к областям, где существует разрыв между важностью целей и частотой выполнения действий.]*

- Психотерапевт:** Можем ли мы на минуту вернуться к отношениям с Биллом? Для вас важна забота о нем, но намерение проявлять интерес и заботу или признать его проблемы с самоорганизацией трудновыполнимы. Как вы думаете, что вам мешает?
- Клиентка:** Меня бесит, когда он ничего не делает. Я также устаю слушать о его работе. Также проблемой для меня является его неорганизованность. В итоге... В итоге я очень расстраиваюсь, и эта задача становится трудновыполнимой.
- Психотерапевт:** Итак, ваша фрустрация ведет к гневу, а что дальше?
- Клиентка:** Вы знаете, что дальше... Мы говорили о побуждениях к действию. У меня появляется желание кричать на него и обвинять.
- Психотерапевт:** Итак, желание кричать, т.е. ваше эмоционально обусловленное поведение, когда вы злитесь, является препятствием на пути к ценности заботы о Билле.
- Клиентка** [*выглядит сердитой*]: Мне не нравится, когда вы так говорите. Но так оно и есть....
- Психотерапевт:** Да, тяжело. На это больно смотреть. Не хотели бы вы исследовать эту проблему на примере другой области — воспитания детей — где, по вашему мнению, тоже важна забота?

---

## Рабочий лист "Области ценностей" (заполненный)

### 1. Личные отношения

Ценность: Забота В = 2 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Проявлять заботу, интерес, когда у Билла трудности с самоорганизацией

### 2. Воспитание детей

Ценность: Поддержка В = 2 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Разговаривать с нежностью/любовью, когда дети не слушают или грубят

### 3. Образование/учеба

Ценность: Научиться творческому письму В = 1 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Посещать курсы

### 4. Друзья/социальная жизнь

Ценность: Научиться слушать В = 1 Д = 2

Основанное на ценности действие:

Спрашивать, как дела, выражать интерес. Не перебивать и не оценивать.

### 5. Уход за собой/здоровье

Ценность: Физическая выносливость В = 1 Д = 1

Основанное на ценности действие:

Кардиотренировки три раза в неделю

### 6. Отношения с семьей

Ценность: \_\_\_\_\_ В = 0 Д = 0

Основанное на ценности действие:

---

### 7. Духовность

Ценность: \_\_\_\_\_ В = 0 Д = 0

Основанное на ценности действие:

---



## 8. Социальная активность/гражданская позиция

Ценность: Волонтерство В = 1 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Предлагать свою помощь в школе детей

---

## 9. Отдых

Ценность: \_\_\_\_\_ В = 0 Д = 0

Основанное на ценности действие:

---

## 10. Работа /карьера

Ценность: Поддерживать коллег по работе В = 2 Д = 2

Основанное на ценности действие:

Спрашивать у коллег, как дела с проектом

---

## Обращение к ценностям в момент дистресса

Далее вы должны помочь клиентам уточнить часто возникающие триггерные ситуации, в которых активируются сильные негативные эмоции. Цель здесь — соотносить эти эмоциональные триггеры с ценностями/намерениями, которыми клиенты хотят руководствоваться. Начните с мозгового штурма с клиентом, определив столько триггерных ситуаций, — от восьми до двенадцати — сколько он может себе представить.

В нашем примере клиентка перечислила следующие ситуации, которые были эмоциональными триггерами.

- Билл не выполнил того, что обещал.
- Билл не смог организовать, выполняя дела на работе или дома.
- Билл выглядит сбитым с толку или растерянным.
- Дети игнорируют мои просьбы.
- Дети шумят.
- Дети смеются над тем, что я говорю.

- Дети перешептываются и насмеяются, когда я прошу их что-то сделать.
- Мой начальник в очередной раз говорит, что наш отдел работает недостаточно эффективно.
- Мой начальник смотрит на свои туфли, а это значит, что он меня не слушает.
- Мои друзья рассказывают о своих проблемах, которые не имеют ничего общего с моими.
- Звонок отца раз в неделю.
- Общение с учителем моего сына, который его не понимает и которому на него наплевать.

Теперь, имея список триггеров, спросите клиентов, на основе каких ценностей/намерений они хотят действовать в каждой из этих ситуаций. Обычно они сосредотачиваются на одной или двух ключевых ценностях — например, на доброте или честности. Если у них возникают проблемы с определением ключевых ценностей, спросите, кем они хотели бы быть в этой ситуации. Вы можете сказать им: “Вы очень расстроены. Случилось X, Y и Z. Вы чувствуете \_\_\_\_\_, и эмоции побуждают вас к \_\_\_\_\_. Обратите внимание на силу этого побуждения. Обратите внимание на боль и на то, как она подталкивает вас к тому, чтобы сделать что-то, чтобы почувствовать себя лучше, освободиться от нее. Теперь у вас есть выбор: действовать, руководствуясь своим эмоциональным побуждением, или быть тем, кем вы хотите. Расскажи мне о своем выборе”.

Так, в нашем примере клиентка определила следующие ценности и намерения/действия на их основе, которые могли бы управлять ею, когда она находится под влиянием эмоциональных триггеров.

- Доброта: осознавать боль других и признавать их проблемы.
- Честность: говорить то, что я чувствую, не обвиняя в этом других.
- Забота: поддерживать людей, а не причинять им боль.

Эти три ценности стали пробным камнем для ее выбора. Они стали адаптивной альтернативой для ее управляемой эмоциями агрессии.

## Препятствия на пути к ценностям

Клиенты знают, что в своих поступках они редко руководствуются своими ценностями. Они остро и болезненно осознают свои ошибки, однако могут не понимать, почему так происходит. Важная задача ТЭЭ — валидировать их боль и огромную сложность выбора поступать, руководствуясь своими ценностями. На пути к основанной на ценностях жизни лежат три препятствия.

- **Отсутствие ясного понимания ОЦД в момент выбора.** В момент эмоциональной активации клиент не в состоянии четко видеть две стоящие перед ним возможности: ОЦД или эмоционально управляемые реакции. Часто это бывает результатом незавершенного процесса уточнения ценностей. Возможно также, что клиент не до конца исследовал свои ценности и намерения или никогда не использовал ценности в триггерных ситуациях. Сталкиваясь с сильными эмоциями, он может не знать, что делать.
- **Глубоко заложенное стремление контролировать болезненные эмоции.** Чем сильнее негативная эмоция, тем сильнее побуждение к эмоциональному избеганию и эмоционально обусловленному поведению. Как правило, клиенты приходят в терапию с долгой историей попыток контроля за болезненными эмоциями. Но попытка контролировать эмоциональную боль имеет нежелательное побочное действие — клиенты еще большее отдаляются от ОЦД. Когда в момент выбора клиенты стоят перед выбором, как поступить — действовать, руководствуясь эмоциями, или контролировать их, — понимание своих ценностей может в буквальном смысле исчезнуть.
- **Эмоциональное избегание и эмоционально обусловленное поведение представляются в этот момент хорошим выбором.** Они также негативно подкрепляются. Моментальная награда за эмоционально обусловленное поведение делает его лучшим и более легким выбором.

Подчеркните, что из-за этих причин поступать в соответствии со своими ценностями будет непросто. Клиенты должны знать, что в определенных ситуациях из-за эмоциональных триггеров они могут не распознать момент выбора, а ценности покажутся им недостижимыми. Но

даже если они не всегда будут действовать на основе ценностей, представление о том, что по-настоящему важно, расширит их возможности более осознанного выбора.

## Основанное на ценностях действие

Перед лицом эмоциональных триггеров ОЦД возможно только благодаря определению момента выбора, который можно сделать, используя следующую последовательность шагов.

1. Заметить болезненную эмоцию, включая ее компоненты: чувства, мысли и ощущения.
2. Наблюдать за побуждением к действию.
3. Вспомнить о ценностях/намерениях, соответствующих ситуации.
4. Решить действовать (исходя из ценностей/намерений или руководствуясь эмоциональными побуждениями).

Подлинный момент выбора требует, чтобы клиенты выполнили шаги с 1-го по 3-й, а не просто реагировали. Здесь вступают в силу все ранее полученные навыки эмоциональной осведомленности и осознанного принятия — клиенты стали уже более искусными в наблюдении за эмоциями и выработали привычку наблюдать и принимать, прежде чем действовать.

Даже после определения момента выбора нет гарантии, что клиенты выберут основанное на ценностях действие. Подкрепление эмоционально обусловленного поведения по-прежнему остается сильным. Но вы можете повысить мотивацию клиентов, используя рабочий лист “Преимущества основанного на ценностях действия”. Это простое упражнение поможет им определить позитивные последствия ОЦД в разных областях.

---

## **Рабочий лист “Преимущества основанного на ценностях действия”**

Теперь, когда вы уточнили свои ценности и понимаете, что момент выбора позволяет вам принять полезное решение о том, как реагировать на эмоциональную ситуацию, давайте рассмотрим возможные реакции. Ответьте на следующие вопросы о своих ценностях, намерениях и основанном на ценностях действии.

Как ОЦД влияет на мои отношения с друзьями и семьей?

---

Как ОЦД влияет на мои отношения с супругом/ партнером или на мою жизненную ситуацию?

---

Как ОЦД влияет на мои отношения, когда я нахожусь под влиянием эмоционального триггера?

---

Как ОЦД влияет на мою работу или учебу?

---

Как ОЦД влияет на мое финансовое положение?

---

Как ОЦД влияет на мое здоровье?

---

Как ОЦД влияет на мои долгосрочные цели?

---

Как ОЦД влияют на мою безопасность?

---

---

## Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Преимущества основанного на ценностях действия”

Клиентка и ее психотерапевт исследовали преимущества ОЦД с помощью следующего диалога.

**Психотерапевт:** Давайте посмотрим на рабочий лист “Преимущества основанного на ценностях действия”. В отношениях с вашими детьми ценностями являются мягкость, забота и любовь. Как бы повлияло такое действие на отношения с ними?

**Клиентка:** Они чувствовали бы себя защищенными. Они увидели бы, что я забочусь о них, а не взрываюсь вспышками гнева. Они не так настороженно относились бы ко мне, и, я думаю, мне было бы приятнее проводить с ними время.

**Психотерапевт** [*зная, как важно изложить это в письменной форме*]: Не могли бы вы изложить эти мысли на бумаге? [*Пауза*] А как насчет Билла? Даст ли какие-либо преимущества ваше заботливое отношение в моменты, когда он неорганизован или не выполняет дела вовремя?

**Клиентка** [*долгая пауза*]: Да, хотя мне неловко об этом говорить... Я думаю, что наши сексуальные отношения улучшились бы. Он обижается и как бы отстраняется от меня. Я думаю, что вместо этого отчуждения между нами могло бы быть больше привязанности и радостных моментов.

**Психотерапевт:** Давайте и это запишем. Это важно.

[*Когда клиентка заканчивает работу с рабочим листом “Преимущества основанного на ценностях действия”, ей становится грустно. Она перечитывает лист еще раз.*]

**Клиентка:** Мне нужно начать меняться.

Теперь у ваших клиентов есть инструменты, необходимые для определения момента выбора и основанного на ценностях действия, а также они практиковались в визуализации его с помощью эмоциональной

экспозиции, которую проводили между сеансами. Клиенты продолжают практиковаться в выборе основанного на ценностях действия на следующем сеансе, и этому посвящена следующая глава.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 5.

- Основанное на ценностях действие (ОЦД) — это поведение, совпадающее с выражением определенной ценности или ее осуществлением в контексте данной ситуации.
- Основанное на ценностях действие является альтернативой действию на основе болезненных эмоций.
- Уточнение ценностей в разных областях жизни является первым шагом к возможности определить ОЦД в момент выбора.
- Отсутствие четкого понимания своих ценностей, жесткая запрограммированность на избегание боли, привычка действовать, руководствуясь эмоциями, краткосрочное подкрепление управляемого эмоциями поведения, а также эмоциональное избегание являются препятствиями для ОЦД в момент выбора.
- Понимание преимуществ основанного на ценностях действия может повысить мотивацию выбора ОЦД, а не эмоционально обусловленного поведения.

## ГЛАВА 6

# Основанное на ценностях действие. Часть II

В главе 5 мы рассказали, как помочь клиентам уточнить свои ценности, определить основанное на ценностях действие (ОЦД) и понять преимущества использования его во всех областях своей жизни. В этой главе мы рассмотрим, как помочь клиентам применить ОЦД в момент выбора, когда они находятся под влиянием триггера. С помощью упражнения “Монстры в автобусе” и имагинальной экспозиции они смогут соединить свои уточненные ценности (записанные в рабочем листе “Области ценностей”), мотивации (записанные в рабочем листе “Преимущества основанного на ценностях действия”) с отработкой основанного на ценностях действия.

**Цель навыка: наблюдать + принимать +  
+ выбирать основанное на ценностях действие.**

### “Монстры в автобусе”

Метафора “монстры в автобусе” используется в терапии принятия и ответственности [17]. Это очень эффективное экспириентальное упражнение, помогающее клиентам практиковать толерантность к дистрессовым событиям и в триггерных ситуациях выбирать действия, основанные на своих ценностях. В ТЭЭ мы изменили упражнение, специально включив в него толерантность к дистрессовому эмоциональному опыту, проявляющемуся в мыслях, чувствах, ощущениях и побуждениях. Практикуя наблюдение и принятие эмоционального опыта и выбирая ОЦД, клиенты учатся эффективно добиваться своих жизненных целей.



Ваши клиенты уже практиковали осознанное принятие, эмоциональный серфинг и научились определять момент выбора. Они уже понимают, что означает выбор основанного на ценностях действия в триггерной ситуации. Следующим шагом будет практиковать это во время сеанса с помощью имагинальной экспозиции, а также вне сеанса *in vivo*. Когда клиенты смогут сделать это, они поймут, что на пути к ОЦД готовы взять с собой боль или дистресс, а не убегать от болезненных эмоций (эмоциональное избегание) или действовать, руководствуясь ими (эмоционально обусловленное поведение).

Готовность переносить дистресс ради ценностей — ключ к выбору основанного на ценностях действия. Клиенты должны быть достаточно мотивированы, чтобы позволить происходить дистрессовому опыту, и вместе с этим уметь выбирать ОЦД, а не эмоциональное избегание. Такой уровень мотивации и толерантности к дистрессу требует четкого понимания того, почему им лучше идти в направлении ОЦД, чем свернуть на путь эмоционального избегания.

Ниже приводится пошаговое руководство для проведения упражнения “Монстры в автобусе” и иллюстрирующий его пример диалога психотерапевта с клиентом. В качестве руководства можно также использовать рабочие листы “Области ценностей” и “Преимущества основанного на ценностях действия”.

## ***Подготовка к упражнению “Монстры в автобусе”***

Подготовьте клиента к этому упражнению во время сеанса, используя следующие шаги.

**Шаг 1.** Помогите клиенту выбрать дистрессовую ситуацию в одной из областей жизни и определить, какую ценность он хотел бы проявить в этой ситуации. Убедитесь, что он воспринимает эту ценность как “очень важную”, чтобы быть мотивированным попробовать новое поведение.

**Шаг 2.** Помогите клиенту определить ОЦД, которое он может выполнить, чтобы двигаться в направлении своей ценности в этой конкретной области. Помогите ему предельно конкретизировать то, как он будет осуществлять основанное на ценностях действие в этой ситуации.

**Шаг 3.** Спросите у клиента, какие эмоциональные преграды — мысли, чувства, ощущения и побуждения — у него возникают, когда он визуализирует применение ОЦД. Составьте список всех мыслей, чувств, ощущений и побуждений, записав каждое из них на отдельном листе бумаги. Эти листы и будут “монстрами” из упражнения. Если будет время и желание, можете даже нарисовать на каждом из них монстра данной эмоциональной преграды.

**Шаг 4.** Попросите клиента встать у стены, а у противоположной стены положите на пол лист бумаги с названием его ОЦД так, чтобы лист был виден клиенту. Листы бумаги с названиями компонентов эмоции, которые будут его “монстрами”, разложите в любом порядке на пути между клиентом и листом бумаги, олицетворяющим его основанное на ценностях действие.

**Шаг 5.** Скажите клиенту, что вы отправитесь с ними в путь к его ОЦД в качестве проводника. Объясните, что вы поедете с ним туда на автобусе. На вашем пути будут встречаться разные “монстры” — преграды к достижению цели. Скажите клиенту, что раз вы только его проводник, а он — водитель, он полностью контролирует свои решения и то, что будет выбирать на этом пути.

Следующий сценарий представляет пример того, как приступить ко второй части этого упражнения.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом “Монстры в автобусе”**

**Психотерапевт:** Итак, мы определили ваше основанное на ценностях действие, которое заключается в том, чтобы зарегистрироваться на сайте онлайн-знакомств [*указывает на другой конец офиса*]. Это ОЦД отвечает какой-то из ваших ценностей?

**Клиент:** Да, ценности “близкие отношения”.

**Психотерапевт:** Основанное на ценностях действие — регистрация на сайте онлайн-знакомств — представляет один из способов двигаться в сторону близких отношений?

**Клиент:** Да.

- Психотерапевт:** Хорошо. [*Становится рядом с клиентом.*] Итак, вы — водитель автобуса и управляете им по дороге, которая представляет вашу жизнь и все, что с ней связано. Вы направляетесь к своему ОЦД — близким отношениям. Поехали! [*Делает знак клиенту, чтобы он изобразил, будто крутит руль и едет вперед.*]
- Клиент** [*кладет руки на воображаемый руль и двигается вперед вместе с психотерапевтом.*]
- Психотерапевт** [*делает шаг вперед, чтобы подобрать первого “монстра”, — лист бумаги с надписью — поворачивается и встает перед клиентом-водителем автобуса*]: Давайте встретимся с первым монстром. [*Читает*] “Никто не захочет со мной пойти на свидание”.
- Клиент:** Да. Пожалуй, это правда [*безрадостно смеется*].
- Психотерапевт:** Вам кажется правдой, что никто не захочет с вами встречаться. Можем ли мы потратить минуту, чтобы рассмотреть это?
- Клиент:** Конечно.
- Психотерапевт:** Отлично. Можете вы сказать еще что-то об этом? Какое чувство связано с этой мыслью?
- Клиент:** Гм... Наверное, страх быть отвергнутым.
- Психотерапевт:** Хорошо. Таким образом, вы беспокоитесь, что если зарегистрируетесь на сайте онлайн-знакомств, то в конечном итоге вас отвергнут — никто не захочет с вами встречаться.
- Клиент:** Да.
- Психотерапевт:** Хорошо. А когда вы боитесь, что никто не захочет с вами встречаться, где в своем теле вы чувствуете страх?
- Клиент:** В животе. Как будто бы там комок.
- Психотерапевт:** Хорошо, значит, вы боитесь, и у вас комок в животе.
- Клиент:** Да. И я чувствую это каждый раз, когда сажусь за компьютер и думаю о регистрации.

- Психотерапевт:** Ок. А какое побуждение и мысль сопутствуют этому ощущению и чувству?
- Клиент:** “Только не делай этого!” Я хочу этого избежать.
- Психотерапевт:** Хорошо. Значит, когда вы думаете, что никто не захочет пойти с вами на свидание, вы чувствуете комок в животе и страх, которого просто хотите избежать?
- Клиент:** Совершенно верно.
- Психотерапевт:** Сейчас, когда мы здесь, в этой точке, вы можете определить свой момент выбора?
- Клиент:** Я вижу его... Но я все-таки хочу этого избежать.
- Психотерапевт:** Окей. Должны ли мы отклониться от направления к ОЦД?
- Клиент:** Да.
- Психотерапевт** [*опять становится рядом с клиентом и уводит его в обратном направлении от ОЦД*]: Теперь мы движемся по направлению к эмоциональному избеганию.
- Клиент:** Хм. Ну ладно.
- Психотерапевт:** Какие у вас ощущения, когда вы стоите здесь?
- Клиент:** Ну... Я больше не боюсь.
- Психотерапевт:** Окей, значит, вы чувствуете не такой сильный страх. Что еще?
- Клиент:** И комок в животе уменьшился...
- Психотерапевт:** Хорошо. Значит, у вас меньше напряжение в животе?
- Клиент:** Да.
- Психотерапевт:** Есть какие-нибудь мысли?
- Клиент:** Ну, вообще-то мысль о том, что я никогда не найду партнершу, вернулась...
- Психотерапевт:** Понятно. И какое чувство ее сопровождает?
- Клиент:** Вообще-то страх.

- Психотерапевт:** Теперь страх возникает из-за того, что вы *не* предприняли шагов, чтобы попытаться найти партнершу?
- Клиент:** Совершенно верно. И комок у меня в животе тоже вернулся.
- Психотерапевт:** Похоже, здесь вас ожидает другой монстр? Страх, что вы никогда не найдете партнершу, и ваши ощущения вернулись?
- Клиент:** Похоже, что да.
- Психотерапевт:** Итак, вам помог путь эмоционального избегания?
- Клиент:** Нет. Я по-прежнему несчастен.
- Психотерапевт:** Вернемся на путь основанного на ценностях действия?
- Клиент:** Да, конечно. По крайней мере, так я попытаюсь сделать что-нибудь хорошее для себя.
- Психотерапевт** [*возвращает клиента к началу пути ОЦД*]: Где мы находились? Мы проводили время с монстром под названием “Никто не захочет пойти со мной на свидание” [*Опять становится перед клиентом.*]
- Клиент:** Да. Пожалуй, это все-таки правда.
- Психотерапевт:** Ладно. Как нам двигаться по направлению к вашему ОЦД с этой мыслью в пути?
- Клиент:** Переехать через нее?
- Психотерапевт** [*смеется*]: Хорошая идея. Но, к сожалению, в этой игре, как и в реальной жизни, мы не можем убивать монстров.
- Клиент** [*смеется*]: Да уж... Так как же я могу двигаться дальше?
- Психотерапевт:** Помните, что вы — водитель автобуса. Если вы не можете переехать, объехать или избежать монстров, то что вам остается делать?
- Клиент:** Хм ... Взять их с собой?
- Психотерапевт:** Совершенно верно! Вы можете посадить их в свой автобус.

- Клиент:** Ну ладно. [*Делает вид, что дергает за рычаг, открывающий двери автобуса.*]
- Психотерапевт:** [*поднимает с пола лист бумаги с надписью: “Никто не захочет пойти со мной на свидание” и снова присоединяется к клиенту, становясь рядом с ним:* Едем дальше?
- Клиент:** Конечно.
- Психотерапевт:** Каким будет наш следующий монстр? [*Поднимает следующий лист бумаги, становится перед клиентом и читает.*] “Мне нужно зарабатывать больше денег, чтобы кто-нибудь захотел встречаться со мной”.
- Клиент:** Ну, это уж точно правда.
- Психотерапевт:** Кажется правдой, не так ли?
- Клиент:** [*кивает.*]
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте остановимся на этом. Какое ощущение связано с этой мыслью?
- Клиент:** Я чувствую небольшое напряжение в груди. И жар во всей области шеи и груди.
- Психотерапевт:** А какое чувство сопровождает мысль, что вам нужно зарабатывать больше денег, чтобы кто-то захотел встречаться с вами, и напряжения в области груди и шеи?
- Клиент:** Хм... Мне неловко из-за того, что я мало зарабатываю. Я думаю, что это чувство стыда.
- Психотерапевт:** Думаете, что это стыд?
- Клиент:** Да, так оно и есть.
- Психотерапевт:** Хорошо. А какое побуждение вызывает эта эмоция?
- Клиент:** Наверное, избегание: “Не надо высовываться, не выставляй себя напоказ”.
- Психотерапевт:** Окей, вот мы и снова находимся перед моментом вашего выбора. Нужно ли нам отклониться от курса ОЦД и выбрать путь эмоционального избегания?

- Клиент:** Ни за что! Я уже был там, и этот путь не лучше *[выглядит удрученным]*.
- Психотерапевт:** Вы уверены? Он может облегчить дистресс, пусть даже ненадолго ... Вы не стали бы бороться именно с этой эмоцией...
- Клиент:** Да, наверное, мне было бы менее стыдно, но тогда страх остаться в одиночестве даст еще один толчок.
- Психотерапевт:** Хорошо. Итак, что вы выберете?
- Клиент:** Посадить монстра стыда в свой автобус!
- Психотерапевт:** Вы уверены? Вам придется ехать с этими эмоциями и связанными с ними мыслями, ощущениями, чувствами и побуждениями...
- Клиент:** Да, я знаю. Все равно они всегда будут со мной, так что я могу попробовать познакомиться онлайн.
- Психотерапевт:** Хорошо, продолжаем. *[Возвращается к клиенту, становится с ним рядом, они доходят до следующего "монстра", и он поворачивается к клиенту лицом.]* Что тут у нас? *[Читает.]* Это мысль: "Если кто-то меня узнает по-настоящему, я ему не понравлюсь".
- Клиент:** О, это большой монстр. *[Пауза.]* Честно говоря, я действительно убежден в этом.
- Психотерапевт:** Вы считаете, что если кто-нибудь узнает вас поближе, вы ему не понравитесь?
- Клиент:** Да. Мое сердце забилося чаще, ладони вспотели.
- Психотерапевт:** Хорошо... А какое чувство сопровождает эти ощущения?
- Клиент:** Паника.
- Психотерапевт:** Ясно. Вы чувствуете панику, ваше сердце колотится и ладони потеют, когда у вас появляется мысль: "Каждый, кто по-настоящему меня узнает, не будет меня любить"?
- Клиент:** Да. Это очень большой монстр.

- Психотерапевт:** Это слишком тяжело для вас?
- Клиент:** Да. Слишком большой риск — позволить кому-то узнать меня ближе.
- Психотерапевт:** Верно. Всегда ведь есть вероятность того, что вы не подойдете кому-то.
- Клиент:** Точно.
- Психотерапевт:** Какое побуждение связано с этой эмоцией?
- Клиент:** Ну, естественно, убежать.
- Психотерапевт:** Хорошо. Хотели бы вы взять эту эмоцию с собой на своем пути к ОЦД?
- Клиент:** В этой игре или в реальной жизни? [*Смеется.*]
- Психотерапевт:** И там, и там.
- Клиент:** Ну, я знаю, что, если ступлю на путь эмоционального избегания, он не приведет к хорошему самочувствию. Однако он может быть лучше, чем риск позволить кому-то узнать меня. Хотя... я действительно хочу близких отношений.
- Психотерапевт:** Похоже, на самом деле хотите. И до сих пор вы были готовы взять с собой всех монстров за шанс вступить в отношения.
- Клиент:** Это так. Думаю, мне нужно посадить и этого в мой автобус.
- Психотерапевт:** Вы уверены?
- Клиент:** Да. Я готов попробовать что-то новое. Я устал быть один.
- Психотерапевт:** Хорошо. Давайте возьмем этого большого монстра в автобус. [*Становится рядом с клиентом и направляет его к ОЦД, берет в руки листок бумаги с надписью и передает его клиенту.*] Поздравляю!
- Клиент:** Спасибо. Теперь мне просто нужно сделать это в реальности.



**Психотерапевт:** Да. Можете ли вы пообещать мне зарегистрироваться на сайте онлайн-знакомств к следующему сеансу?

**Клиент:** Могу.

**Психотерапевт:** Отлично. И если вам будет сложно, вспомните, что вы переживали на пути эмоционального избегания.

**Клиент:** Да. Он еще более депрессивный.

Закончив упражнение “Монстры в автобусе”, закрепите знание клиентов, расспросив их об опыте, а именно, что из предсказанного ими было тяжело, что они ощущали, наблюдая и принимая дистрессовую эмоцию, что они переживали, двигаясь к эмоциональному избеганию и в направлении ОЦД. Обязательно спросите их, могут ли они взять на себя обязательства использовать ОЦД в ситуациях *in vivo*. Вы также должны подчеркнуть, что основанное на ценностях действие не включает изменение их эмоционального опыта. Они просто будут готовы терпеть его, а затем смогут “взять его с собой”.

Если клиенты не могут взять на себя обязательство двигаться вперед во время упражнения “Монстры в автобусе”, а предпочитают оставаться на пути эмоционального избегания, у вас есть несколько опций. Во-первых, вы можете подчеркнуть, что минусы на пути к ОЦД, похоже, перекрывают минусы на пути к эмоциональному избеганию; а затем заново оценить важность этой ценности для клиента. Во-вторых, вы можете выбрать другое ОЦД, на которое клиент более мотивирован и готов терпеть дистресс. В-третьих, вы можете использовать имагинальную экспозицию (обсуждается в следующем разделе) как способ повысить толерантность клиента к дистрессу и готовность вынести страдания, двигаясь к своему ОЦД.

## **Имагинальная экспозиция и основанное на ценностях действие**

Теперь пришло время попрактиковаться в выборе основанного на ценностях действия, используя имагинальную экспозицию, чтобы повысить готовность терпеть дистресс и улучшить обучение, удержание в памяти и припоминание. Как и на предыдущих сеансах, имагинальная экспозиция начинается с использования модели **Н+П+В** (наблюдать + принимать + выбирать). Освоив эту модель и научившись

определять момент выбора, клиенты будут визуализировать выбор ОЦД, оценивая свои уровни СЕД непосредственно до и после него.

Имагинальная экспозиция с репетицией основанного на ценностях действия поможет клиентам с активнее использовать новое поведение в будущих ситуациях *in vivo*. С точки зрения нейронауки репетиция визуализации образует в мозгу новые нейронные связи, которые будут быстрее активироваться в аналогичных ситуациях в будущем.

Ниже приводится пошаговое практическое руководство и пример диалога между психотерапевтом и клиентом, проводящим имагинальную экспозицию с выбором ОЦД.

### ***Имагинальная экспозиция с выполнением ОЦД***

Предложите клиенту поработать с имагинальной экспозицией во время сеанса, используя следующие шаги.

**Шаг 1. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиента описать недавнее дистрессовое событие, в котором он находился под влиянием эмоционального триггера и отреагировал эмоциональным избеганием или другим эмоционально обусловленным поведением.

**Шаг 2. Уточните ценности клиента и ОЦД.** Помогите клиенту уточнить свои ценности, актуальные для данной ситуации. Затем определите конкретное ОЦД, которое он хочет выполнить. Вы должны попросить клиента четко сформулировать, как будет выглядеть его альтернативное поведение — все, что он будет говорить и делать, включая тон голоса и язык тела.

**Шаг 3. Визуализируйте выполнение ОЦД.** Попросите клиента вкратце представить себе, как он выполняет основанное на ценностях действие, мысленно прорепетировав это несколько раз, пока он четко не представит свои будущие действия.

**Шаг 4. Наблюдайте, принимайте и выбирайте.** Начните экспозицию с того, чтобы у клиента был четкий образ триггерной ситуации. Поощряйте его отмечать детали окружающей обстановки: наблюдать за происходящим в этой ситуации, слушать, что говорят люди, ощущать любые физические ощущения (все это часть ситуации), замечать, есть ли у него побуждение что-то делать или чего-то не делать. Когда клиент эмоционально активизируется, попросите его

описывать возникающие ощущения, мысли, чувства и побуждения. Поощряйте его к выработке отношения принятия, при котором он “находит место” для эмоции, позволяя ей быть самой собой, и не пытаться ее контролировать или избегать.

Пока клиент визуализирует триггерное событие, попросите его наблюдать за любыми возникающими побуждениями к действию. Появляется ли у него желание быть вербально агрессивным, замкнуться в себе, выстроить каменную стену, защищаться? Попросите клиента описать такие побуждения и отметьте, что побуждения не обязательно должны превращаться в действия. Это момент выбора, и важно оставаться с ним несколько минут, наблюдая за эмоциональной болью, принимая ее и позволяя ей присутствовать, не избегая ее и не действуя на основании эмоциональных побуждений.

**Шаг 5. Выполните имагинальную экспозицию и ОЦД.** Теперь, когда клиент определил момент выбора, проверьте его уровень СЕД. Затем попросите его представить основанное на ценностях действие с помощью управляемой визуализации. Попросите клиента не выходить из дистрессовой сцены, но вместо того, чтобы представлять эмоционально обусловленное поведение, которое сопровождает реальную сцену, пусть он визуализирует альтернативное ОЦД, которое они репетировали ранее. Как уже отмечалось, попросите клиента наблюдать за тем, как он говорит и/или делает что-то новое, за своим голосом и позой, сопровождающими основанное на ценностях действие. В течение следующих трех-пяти минут попросите его повторить эту визуализацию, пройдя несколько раз от триггерной сцены через момент выбора к новой, основанной на ценностях реакции. Попросите клиента оценить свой уровень СЕД в конце. Вся последовательность экспозиции — Н + П + В+ ОЦД — должна длиться от восьми до десяти минут.

**Шаг 6. Закрепите полученный навык.** Помогите клиенту закрепить полученный навык в ходе краткого обсуждения. Облегчила ли экспозиция принятие целевой эмоции? Что клиент наблюдал в момент выбора? Как визуализация альтернативной реакции (основанного на ценностях действия) повлияла на него? Уменьшила ли она страдания? Повысила ли она его толерантность к дистрессу? Укрепилась ли уверенность клиента в том, что в критических ситуациях он сможет выбрать основанное на ценностях действие?

## Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Имагинальная экспозиция и ОЦД”

### Шаг 1. Выбор дистрессовой ситуации

**Психотерапевт:** Кажется, у вас произошел неприятный инцидент с одним из ваших детей. Расскажите, что случилось.

**Клиентка:** Мой младший ребенок отказался убирать свою комнату. Когда я попросила его, он с криком бросился на кровать. Ставив его с кровати, я закричала на него, чтобы он встал и немедленно сделал то, о чем его просят. Он начал меня колотить, а я прижала его к полу и заорала, чтобы он уважал меня и делал то, что я ему говорю.

### Шаг 2. Уточнение ценности и ОЦД

**Психотерапевт:** Можете ли вы определить ключевую ценность ваших отношений с сыном?

**Клиентка:** Думаю, что это забота.

**Психотерапевт:** Отлично. А какое основанное на ценностях действие поможет вам двигаться в направлении заботы в данной ситуации?

**Клиентка:** Я могла бы дать сыну понять, что понимаю его недовольство. Я могла бы прервать его игру в более спокойной манере.

**Психотерапевт:** Окей, отлично. Как бы вы это сделали? Можете ли вы представить способ снижения накала ситуации, чтобы не возник конфликт?

**Клиентка:** Я могла бы дать ему несколько минут на то, чтобы подумать о последствиях такого поведения и убрать свою комнату.

**Психотерапевт:** Отличная идея. И как много времени вы ему дали бы?

**Клиентка:** Думаю, что могла бы дать ему пять минут.

### Шаг 3. Визуализация выполнения ОЦД

**Психотерапевт:** Хорошо. Давайте в течение нескольких минут визуализируем ситуацию... Представьте, что вы входите в комнату сына, видите, как он играет, и спокойным голосом просите его убрать игрушки. Когда он протестует, вы говорите ему, что у него есть пять минут на то, чтобы прекратить кричать и убрать — или же подумать о последствиях.

**Клиентка:** Понятно.

**Психотерапевт:** Итак, теперь на минуту закройте глаза и говорите мне то, что видите.

**Клиентка:** Хорошо. Я захожу в комнату. Я вижу, как он играет, и говорю ему (спокойным голосом): “Дорогой, пожалуйста, перестань играть и приберись в комнате”. Он начинает капризничать и отвечает: “Не хочу”. Тогда я спокойно продолжаю: “Я знаю, что тебе трудно перестать играть”. Я вижу, что он не останавливается, поэтому я говорю: “Я даю тебе пять минут на то, чтобы успокоиться, а когда я приду в следующий раз, то хочу, чтобы ты прекратил играть и убрал в своей комнате, иначе будут последствия”. А затем я ухожу.

**Психотерапевт:** Отлично. А теперь повторим это еще раз. Расскажите мне все.

**Клиентка:** Окей. Я захожу в его комнату и вижу, как он играет. Я спокойно прошу его перестать играть и прибраться в комнате. Он капризничает и говорит, что не хочет. Я не реагирую, а спокойно отвечаю, что понимаю, что он не хочет прекращать игру, и даю ему пять минут на то, чтобы успокоиться, и говорю, что, когда я вернусь, все должно быть убрано, иначе будут последствия.

**Психотерапевт:** Прекрасно. Отличная работа.

### Шаг 4. Н + П + В + ОЦД

**Психотерапевт:** Теперь перейдем к экспозиции. Я буду говорить вам, что делать. Начните с воображения ситуации, описывая все, что видите, слышите или чувствуете. Вы

просите сына убрать свою комнату, а он протестует. Что вы замечаете прямо сейчас о своем побуждении закричать?

**Клиентка:** Это — слишком. Я должна лучше себя контролировать.

**Психотерапевт:** Оставайтесь с этим. Обратите внимание на побуждение, но знайте, что у вас есть выбор. Вы можете кричать и не кричать.

**Клиентка:** Окей, я и вправду чувствую злость. Я действительно не переношу, когда он так себя ведет.

**Психотерапевт:** Верно. Обратите внимание на боль, на то, насколько беспомощной и униженной вы себя чувствуете. Вы можете описать это?

**Клиентка:** Да. Меня игнорирую, и я чувствую себя никем, будто я ничего не значу.

**Психотерапевт:** Хорошо, продолжайте наблюдать за этим чувством и постарайтесь просто позволить ему быть. Найдите для него место, не контролируя и не отталкивая его. Можете это сделать?

**Клиентка:** Я просто его наблюдаю.

**Психотерапевт:** А как насчет желания закричать? Вы видите момент выбора прямо сейчас? Вы можете реально терпеть эту боль, не крича?

**Клиентка:** Да. Я наблюдаю за своим желанием. Я вижу выбор.

## Шаг 5. Имагинальная экспозиция и ОЦД

**Психотерапевт:** Окей, хорошо. Каков на данный момент ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Может быть, шесть.

**Психотерапевт:** Окей. Теперь можете ли вы представить, что спокойно и нежно говорите своему сыну, что понимаете, как тяжело ему перестать играть? [*Пауза.*] А теперь можете ли вы объяснить ему, какие будут последствия, если

вам придется собирать его игрушки? Представьте, что вы говорите это спокойным, заботливым голосом.

**Клиентка:** Да, я могу себе это представить.

**Психотерапевт:** Теперь представьте, что он не слушается, и вы даете ему пять минут, чтобы прийти в себя.

**Клиентка:** Я до сих пор злюсь, но могу себе представить, что делаю это.

**Психотерапевт:** Хорошо, давайте снова пройдемся по этой сцене, начиная с того момента, когда он отказывается убирать и бросается на кровать. Обратите внимание на боль и желание закричать. Теперь представьте, как вы переживаете свое намерение шаг за шагом. [*Клиентка повторяет последовательность несколько раз.*] Каков ваш уровень СЕД сейчас?

**Клиентка:** Может быть, 3. Я чувствую себя гораздо спокойнее.

## Шаг 6. Закрепление полученного навыка

**Психотерапевт:** Давайте поговорим об экспозиции. Каково это было — просто принимать свои чувства и наблюдать за моментом выбора?

**Клиентка:** Ну, я стала лучше наблюдать за своими чувствами и уже не так подавлена ими.

**Психотерапевт:** Отлично. А что скажете о визуализации выполнения вашего ОЦД — выполнения в воображении вашего намерения заботиться о своем сыне?

**Клиентка:** Это немного странно — просто воображать то, чего не было на самом деле. Но все же я чувствую, что смогу это сделать. После репетиции в мыслях, я думаю, мне будет легче сделать это в реальности.

Вы можете возвращаться к имагинальной экспозиции с использованием Н + П + В + ОЦД всякий раз, когда клиент в течение недели будет испытывать влияние эмоциональных триггеров, не используя ОЦД. Вы также можете порекомендовать клиенту повторно переживать болезненные события, используя имагинальную экспозицию вне сеанса.

Напоминайте клиенту, что всякий раз, применяя новые, основанные на ценностях действия, он наращивает свои мышцы эмоциональной эффективности.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 6.

- Ключевым моментом в преодолении препятствий при выполнении ОЦД на пути к своим ценностям является готовность терпеть дистресс в момент выбора.
- Можно усилить мотивацию клиента к выполнению ОЦД, сравнив в момент выбора затраты на эмоциональное избегание с преимуществами движения в направлении своих ценностей.
- Визуализация ОЦД в момент выбора повышает готовность действовать, руководствуясь своими ценностями во время экспозиции *in vivo*.
- Практика имагинальной экспозиции с использованием ОЦД улучшает обучение, удержание в памяти и припоминание. Она также повышает готовность выполнять ОЦД в дистрессовых ситуациях.





## ГЛАВА 7

# Релаксация и самоуспокоение

После обучения навыкам наблюдения, принятия и выбора (Н + П + В), клиенты, реагируя на эмоцию, уже умеют терпеть дистресс и начинают менять свое убеждение о том, что они не смогут противостоять боли. Эмоциональный дистресс, которого они обычно избегали или которым руководствовались при действии, кажется им менее подавляющим. Они уже видели боль, наблюдали эмоции, которые когда-то казались “слишком сильными, чтобы с ними можно было справиться”, и научились определять момент выбора — точку, в которой они принимают решение, стоит ли действовать, руководствуясь своими эмоциями.

Но эмоциональная эффективность — это больше чем просто убеждение в своей способности противостоять боли, терпеть ее и действовать, руководствуясь ценностями, а не эмоциями. Эмоциональная эффективность также предполагает знание о том, что у человека есть навыки справляться с болью. Например, когда эмоциональный дистресс проявляется как внезапное побуждение, а боль сбивает с ног, происходит мгновенное оценивание: “Смогу ли я вынести это? Знаю ли я, что мне требуется, чтобы справиться с этой эмоцией?” Ответы на эти вопросы приходят в момент решения, когда клиент выбирает принятие, а не избегание.

**Цель навыка ТЭЭ: наблюдать + принимать +  
+ выбирать осознанный копинг (релаксация/самоуспокоение).**

## Осознанный копинг

Осознанный копинг, как и все главные компоненты ТЭЭ, начинается с практики осознанного принятия. Клиенты наблюдают за сильными эмоциями и “держатся” на их волне. Экспозиция проводится быстро — обычно за пять или меньше минут — и дает клиентам возможность укрепиться в убеждении, что они могут выносить тяжелые эмоции, не убегая от них.

Как и в предыдущих упражнениях Н + П + В, цель здесь состоит в том, чтобы наблюдать, а *не действовать* в ответ на эмоциональную боль и побуждения. Тем не менее осознанный копинг касается второй стадии процесса Н + П + В. По окончании экспозиции фокус смещается на конкретную копинг-стратегию. Теперь клиент должен понизить дистресс так, чтобы было достигнуто некоторое снижение дисрегуляции.

Как и в случае с ОЦД, клиенты используют *навыки осознанного копинга*, находясь под влиянием эмоциональных триггеров в момент выбора. Последовательность шагов аналогична шагам при выборе ОЦД.

1. Замечать болезненные эмоции, включая их компоненты — чувства, мысли и ощущения.
2. Наблюдать и принимать побуждения к действию.
3. Признать, что эмоция настолько сильна, что сначала нужно использовать осознанное принятие.
4. Затем выбрать навык осознанного копинга, чтобы ослабить эмоцию перед выбором основанного на ценностях действия.

Осознанный копинг поможет укрепить мышцы эмоциональной эффективности, в частности, развить навыки, необходимые для того, чтобы не избегать, а держаться на волне боли и пытаться ее ослабить.

## ***Преимущества осознанного копинга***

Стратегиям эмоционального копинга, как правило, обучают в относительно комфортной обстановке терапевтического кабинета или на собраниях групп диалектической поведенческой терапии. Клиенты отрабатывают процесс копинга, но, столкнувшись с эмоциональной бурей, могут быстро забыть о нем. Исследования зависящего от состояния научения [37] объясняют сложность удержания в памяти *в возбужденном состоянии* навыков, которым клиенты обучались *в расслабленном состоянии*. Эти исследования показывают, что знания или навыки, полученные в одном состоянии, труднее вспомнить в другом. Осознанный копинг решает эту проблему, вызывая с помощью имажинальной экспозиции эмоциональное возбуждение перед использованием копинга. Таким образом клиенты помещаются в такое же эмоционально активированное состояние, в котором им нужно будет практиковать навыки копинга *in vivo*.

Второе преимущество осознанного копинга заключается в том, что он дает возможность отрабатывать разные возможности в разных контекстах. Криск и его коллеги показали, что экспозиция помогает лучше всего, когда клиент в разных условиях и разных контекстах сталкивается со стимулом, которого избегает [8]. То же самое можно сказать и об экспозиции с добавлением копинга. Имагинальная экспозиция создает возможности для практики навыков копинга при столкновении с разными эмоциями и триггерными ситуациями.

### ***Знакомство клиентов с осознанным копингом***

Шаги по знакомству с осознанным копингом включают рационализацию использования этой копинг-стратегии с кратким описанием пяти навыков осознанного копинга ТЭЭ: *релаксации и самоуспокоения* (эта глава), *копинг-мыслей* и *радикального принятия* (глава 8), *отвлечения* и *тайм-аута* (глава 9).

Ниже описаны шаги, которые будут служить вам руководством при практике навыков осознанного копинга вместе с примерами диалогов.

**Шаг 1.** Проведите с клиентом краткую имагинальную экспозицию.

**Шаг 2.** Достигнув целевого диапазона эмоционального возбуждения (пять-шесть СЕД), прекратите экспозицию.

**Шаг 3.** Иницируйте осознанное принятие и определение момента выбора.

**Шаг 4.** Иницируйте осознанный копинг (используя один из пяти навыков ТЭЭ) до тех пор, пока не добьетесь снижения дистресса (СЕД).

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Знакомство с осознанным копингом”**

**Психотерапевт:** Сегодня мы попробуем кое-что новое — осознанный копинг. Мы добавим его к эмоциональной экспозиции, которую вы уже проводили — таким образом каждый раз после экспозиции вы будете использовать эти новые навыки копинга, чтобы уменьшить дистресс.

Вот как это работает. Навыки осознанного копинга дадут вам больше ощущения безопасности и уверенности в том, что вы сможете справиться с эмоциями — какими бы они ни были сильными. Эти навыки укрепят вашу эффективность — ощущение, что у вас есть все необходимое, чтобы противостоять любой эмоциональной буре. В состоянии эмоционального возбуждения вы должны будете часто практиковать копинг, это поможет вам вспомнить навыки в нужный момент, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера вне сеанса.

**Клиент:** Что такое навыки копинга? Чему я должен научиться?

**Психотерапевт:** Этих навыков пять. Во-первых, вы научитесь базовым навыкам релаксации — глубокому дыханию, мышечному расслаблению и так далее. Затем вы научитесь самоуспокоению, смягчающему переживания, например с помощью спокойной музыки или звуков природы, созерцания прекрасного, вдыхания приятных ароматов.

Сегодня мы будем работать над релаксацией и самоуспокоением. Позже мы поработаем над копинг-мыслями, чтобы научиться успокаиваться, и над стратегиями отвлечения, позволяющими дистанцироваться от дистрессовых эмоций. Пока все понятно?

**Клиент:** Да, все понятно.

**Психотерапевт:** Осознанный копинг — это довольно просто. Как обычно, мы проведем экспозицию чего-то, что недавно вас расстроило. Вы будете находиться в этой сцене, пока эмоция не станет умеренно сильной — пять-шесть по шкале СЕД. Затем мы прекратим экспозицию и приступим к осознанному копингу, чтобы немного успокоить эмоцию. Мы будем практиковать одновременно релаксацию и самоуспокоение, чтобы посмотреть, как каждая из них помогает вам.

## **Н + П + В + осознанный копинг**

Протокол для осознанного копинга тот же, что и для всех пяти навыков, описанных в главах 7–9. Перечислим шаги Н + П + В + осознанного копинга.

**Шаг 1.** Дайте клиенту неделю на отработку дома новых упражнений по осознанному копингу.

**Шаг 2.** На сеансе выберите недавнюю ситуацию, в которой клиент находился под влиянием эмоциональных триггеров. Попросите его визуализировать сцену, обращая внимание на зрительные, слуховые и кинестетические ощущения.

**Шаг 3.** Пока клиент “наблюдает” за сценой, периодически проверяйте его уровень СЕД. Когда он достигнет пяти-шести баллов или по прошествии пяти минут завершите экспозицию и сделайте последнюю оценку уровня СЕД.

**Шаг 4.** Попросите клиента наблюдать и принимать любые возникающие ощущения, мысли, чувства и побуждения. Попросите его “найти место” для всех этих компонентов эмоции.

**Шаг 5.** Начните осознанный копинг. Инструктируйте клиента в ходе всего процесса. Продолжайте осознанный копинг до тех пор, пока не появится (пусть небольшое) снижение уровня СЕД.

**Шаг 6.** Проанализируйте результаты с клиентом, отметив, что помогло, а что нет.

Теперь давайте рассмотрим два навыка осознанного копинга, описанные в этой главе — релаксации и самоуспокоения.

### ***Осознанный копинг с помощью релаксации***

Ключевые навыки релаксации, которым обучают в ТЭЭ, — это диафрагмальное дыхание, релаксация без напряжения мышц, дыхание, контролируемое ключевым сигналом, и упражнение с помощью пяти чувств.

**Диафрагмальное дыхание.** Это классический первый шаг в программе релаксации. Диафрагмальное дыхание начинается с того, что клиент кладет одну руку себе на грудь, а другую — на живот чуть

выше линии талии. Затем он дышит медленно и глубоко, чтобы рука на животе поднималась и опускалась, а рука на груди — нет (см. раздаточный материал “Осознанный копинг с помощью релаксации”).

**Релаксация без напряжения мышц.** Этот навык требует от клиентов концентрации внимания на пяти группах мышц: лица (лоб и челюсти), шеи и плеч, рук и ладоней, груди, спины и живота, ног (ягодицы, бедра, икры, ступни). Клиента просят наблюдать за группой мышц, чтобы найти область напряжения. Затем клиент делает глубокий вдох, в верхней его точке произносит ключевое слово и выдыхает, снимая напряжение в целевой группе мышц. Это следует проделать дважды с каждой группой мышц.

Ключевые слова могут включать наименования расслабляющих цветовых оттенков (золотистый блестящий, морской голубой), мест, расположенных в разных точках мира (Туолумне, Национальный парк Шенандоа), команд (“релакс”) или духовных мантр (“Ом”). Какое бы ключевое слово ни было выбрано, произнесение его в момент расслабления связывает этот сигнал с мышечной релаксацией и запускает ее (см. раздаточный материал “Осознанный копинг с помощью релаксации”). Освоив релаксацию без напряжения мышц, клиент может сократить процедуру, сосредотачиваясь на одной группе мышц или даже на одной конкретной мышце, как требуется во время практики осознанного копинга.

**Дыхание, контролируемое ключевым сигналом.** Этот навык, разработанный Остом [31], позволяет быстро и эффективно провести релаксацию. Он объединяет последовательность релаксаций без напряжения мышц в один процесс: глубокий вдох, сигнальное слово на пике вдоха и выдох вместе с одновременным снятием напряжения во всем теле. Цель состоит в том, чтобы расслабить все группы мышц одновременно. Клиент использует то же ключевое слово, которое выбрал при релаксации без напряжения мышц. Он делает от пяти до десяти управляемых сигналом дыхательных упражнений во время каждой практики релаксации на сеансе (см. раздаточный материал “Осознанный копинг с помощью релаксации”).

**Упражнение с помощью пяти чувств.** Эту технику используют для того, чтобы привлечь внимание клиента к настоящему моменту. Она помогает расслабиться, смещая фокус внимания от негативных

мыслей на текущий сенсорный опыт. Клиента учат уделять тридцать секунд каждому чувству, наблюдая за ними в определенной последовательности.

- *Слух*: пытаться замечать каждый звук, который слышит клиент.
- *Обоняние*: наблюдать за любыми ароматами, запахами, в том числе собственного тела, и за запахами окружающей среды.
- *Осязание*: отмечать любые прикосновения к коже, включая ощущение температуры, текстуры или давления в месте соприкосновения тела со стулом.
- *Зрение*: наблюдать за цветом, формой и движением объектов.
- *Вкус*: определять и наблюдать за любого рода вкусовыми ощущениями (см. раздаточный материал “Осознанный копинг с помощью релаксации”).

Когда клиент будет готов к знакомству с навыком осознанного копинга релаксацией, изучите образец сценария — пример диалога с клиентом.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Релаксация как навык осознанного копинга”**

В следующем далее примере обучения осознанному копингу клиентка в качестве экспозиции выбрала недавнюю ссору со своей сестрой.

**Психотерапевт:** Закройте глаза и вспомните ситуацию, в которой вы поссорились со своей сестрой. Вы в ресторане “Салют”. Наблюдайте за расположением столов, за людьми в зале; обратите внимание на доносящиеся звуки и звон столового серебра. Почувствуйте текстуру скатерти под рукой. Теперь посмотрите на свою сестру, сидящую напротив, и обратите внимание на то, во что она одета. Вспомните ее голос — она говорит вам, что вы пренебрегаете ею. Просто наблюдайте за сценой и слушайте, что она говорит вам... Каков ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Три или четыре.

**Психотерапевт:** Оставайся с этим. Наблюдайте за тем, как она сидит напротив вас. Слушайте ее слова... Попробуйте



принять свои чувства. Постарайтесь найти для них место... Просто позвольте происходить всему, что вы чувствуете, когда слышите ее слова. Каков ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Около пяти.

**Психотерапевт:** Хорошо. Обратите внимание на побуждение к действию. Ваши эмоции подталкивают вас сказать что-то резкое. Просто наблюдайте за побуждением, за моментом, когда вы должны выбрать.

**Клиентка:** Мне хочется сказать ей, что она никчемная, и уйти.

**Психотерапевт:** Да, обратите внимание на это побуждение. И на то, что вы можете выбрать, делать это или нет. Продолжайте слушать то, что она говорит... Каков ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Около шести.

**Психотерапевт:** Хорошо. Отпустите этот образ сейчас. Пришло время для осознанного копинга. Какие упражнения на релаксацию кажутся вам наиболее подходящими для этого момента?

**Клиентка:** Диафрагмальное дыхание [*делает несколько глубоких вдохов*].

**Психотерапевт:** В вашем теле есть напряженные места?

**Клиентка:** Плечи.

**Психотерапевт:** Можете ли вы использовать свое дыхание и ключевое слово, чтобы снять напряжение в плечах?.. Каков ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Четыре или пять.

**Психотерапевт:** Что теперь может помочь?

**Клиентка:** Я хочу попробовать упражнение с помощью пяти чувств.

**Психотерапевт:** Хорошо. Обратите внимание на то, что вы слышите. Если этому мешают мысли, просто возвращайтесь

к слушанию. Обратите внимание на все запахи... Теперь сосредоточьтесь на том, что вы видите... обратите внимание на все вкусы во рту... Каков ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Около трех.

**Психотерапевт:** Эмоция смягчается, она становится менее интенсивной. На что был похож этот опыт?

**Клиентка:** Это все поменяло — наблюдать за своим гневом и побуждением взорваться. Я просто позволяла этому быть и ничего не делала. Выдыхание стресса через плечи помогло лучше всего. Использовать пять чувств было хорошо, но не думаю, что это поможет в реальной жизни. Впрочем, посмотрим.

Чтобы помочь клиентам практиковать навык осознанного копинга с помощью релаксации вне сеанса, раздайте им следующий раздаточный материал (также его можно найти в приложении В).

---

## **Осознанный копинг с помощью релаксации**

Когда срабатывает сильная эмоция и вы внезапно оказываетесь перед выбором, навык осознанного копинга поможет ослабить эмоцию, чтобы вы могли выбрать основанное на ценностях действие. Ежедневно практикуйте техники релаксации, чтобы в момент выбора могли положиться на них.

### **Диафрагмальное дыхание**

Положите одну руку на живот чуть выше линии талии, а другую — на грудь.

Сделайте медленный глубокий вдох с помощью диафрагмы. Рука на животе должна выдвинуться вперед, а рука на груди — остаться неподвижной.

Если вам трудно вдыхать с помощью диафрагмы (и рука на вашей груди двигается), можете сделать одно из двух:

- нажать рукой на живот, а затем сделать вдох, чтобы воздух вытолкнул вашу руку назад;
- лечь и положить на живот телефонную книгу; дышать так, чтобы вдох поднимал телефонную книгу вверх.

Выполняйте 15 диафрагмальных вдохов трижды в день ежедневно.

## **Релаксация без напряжения мышц**

Выберите ключевое слово. Найдите слово или фразу, которые у вас ассоциируются с расслаблением. Это могут быть наименования расслабляющих цветовых оттенков (золотистый блестящий, морской голубой), мест, расположенных в разных точках мира (Туолумне, Шенандоа), команды ("релакс") или духовные мантры ("Ом", мантра мира, мантра отпускания). Это ключевое слово станет ассоциироваться с глубоким расслаблением и вскоре вызывать его.

Наблюдайте за одной группой мышц, перечисленных ниже, и обращайтесь внимание на любое напряжение в ней. Сделайте глубокий диафрагмальный вдох. На пике вдоха произнесите про себя ключевое слово. Затем при выдохе отпустите все напряжение в целевой группе мышц. Повторите это дважды с каждой группой мышц в любом порядке.

Пять групп мышц, которые вы будете расслаблять.

- Лицо (лоб и челюсть).
- Шея и плечи.
- Руки и кисти.
- Грудь, спина, живот.
- Ноги (ягодицы, бедра, икры, ступни).

Практикуйте этот навык трижды в день.

## **Дыхание, контролируемое ключевым сигналом**

Используйте то же ключевое слово, которое вы использовали для расслабления без напряжения мышц.

Сделайте глубокий диафрагмальный вдох. На пике вдоха произнесите про себя ключевое слово. Теперь, выдыхая, полностью снимите напряжение во всем теле. Позвольте своему телу слегка наклониться вперед на выдохе и полностью расслабиться.

Чтобы отработать этот новый навык, делайте 15 контролируемых ключевым сигналом дыхательных упражнений три раза в день.

## **Упражнение с помощью пяти чувств**

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на всех звуках, которые слышите: на голосах людей, шуме машин, гуле кондиционера, механических шумах, звуках в вашем теле. Постарайтесь полностью сосредоточить свое

внимание на них. Если ваш ум блуждает, мягко возвращайте его к тому, что слышите.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на всех запахах, которые вдыхаете: ароматах и запахах своего тела или окружающей среды. Постарайтесь сосредоточить все свое внимание на обонянии; возвращайтесь к нему, если ваш разум отвлечется.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на осязании, включая температуру и текстуру всего, что соприкасается с вашей кожей, замечая давление в тех местах, где ваше тело касается пола или стула. Возвращайтесь к чувству осязания, если внимание рассеется.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на визуальном восприятии, наблюдая за цветом и формой объектов из своего окружения. Если отвлечетесь, возвращайте внимание назад к тому, что вы видите.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на своем чувстве вкуса. Какие остаточные вкусы вы замечаете у себя во рту — горький, сладкий, кислый, соленый? Есть ли более тонкие вкусы? Если вы отвлекаетесь, возвращайте свое внимание назад к вкусу.

Выполняйте это упражнение два раза в день, чтобы отвлечь внимание от негативных мыслей и перенести его на переживание настоящего момента.

---

## ***Осознанный копинг с помощью самоуспокоения***

В диалектической поведенческой терапии широко применяются упражнения на самоуспокоение с помощью соматических ощущений каждого из пяти органов чувств. Предложите клиентам найти и испробовать практики самоуспокоения, сосредоточенные на зрении, слухе, вкусе, обонянии и осязании — которые они могут использовать дома и в общественных местах.

Приведенный ниже рабочий лист поможет клиентам открыть для себя новые методы самоуспокоения, которые они могут использовать как способ осознанного копинга в момент выбора.

## Осознанный копинг с помощью самоуспокоения

Этот рабочий лист поможет вам найти несколько способов успокоиться, используя каждое из пяти чувств.

### Обоняние

Обоняние может активировать определенные мысли, воспоминания или ощущения, которые будут действовать на вас успокаивающе. Заранее определив запахи, которые помогают вам почувствовать себя хорошо, вы будете готовы использовать их, находясь под влиянием триггера. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустые строки, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Зажигайте ароматические свечи или благовония, которые вам нравятся.
- \_\_\_\_\_ Носите при себе ароматные масла, духи или туалетную воду, которые делают вас счастливыми, уверенными в себе или сексуальными.
- \_\_\_\_\_ Носите в своем кошельке, бумажнике или в машине ароматизированные открытки из журналов или сделанные своими руками.
- \_\_\_\_\_ Посещайте места, запахи которых вам нравятся, например пекарни или кофейни.
- \_\_\_\_\_ Полежите на траве в парке, вдыхая запахи травы, цветов или другие запахи природы.
- \_\_\_\_\_ Покупайте цветы или найдите цветущие благоухающие растения в своем районе.
- \_\_\_\_\_ Обнимите кого-то, чей запах вас успокаивает.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### Зрение

Зрение является важным органом чувств, поскольку в обработке зрительной информации участвует большая часть нашего мозга. То, на что мы смотрим, оказывает сильное влияние на наши эмоции, как положительное, так и отрицательное. Если вы заранее определите образы, которые вызывают у вас хорошие чувства, то сможете использовать их, когда будете расстроены. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи:

- \_\_\_\_\_ Найдите в Интернете, в журналах и книгах фотографии, которые вам нравятся. Сделайте из них коллаж и повесьте на стену, используйте

его в качестве заставки на своем компьютере или держите при себе в сумочке или кошельке, чтобы смотреть на него в течение дня.

\_\_\_\_\_ Найдите место на природе и в городе, которое вам приятно посещать, например парк, озеро, зал в музее или любую другую достопримечательность. Фотографируйте это место.

\_\_\_\_\_ Найдите в Интернете или в книжном магазине коллекцию фотографий или картин, которые вам нравятся, например снимки природы Анселя Адамса.

\_\_\_\_\_ Нарисуйте картину или раскрасьте понравившийся вам рисунок.

\_\_\_\_\_ Носите с собой фотографию человека, которого вы любите, считаете привлекательным, или кем восхищаетесь.

\_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

## Слух

Определенные звуки могут действовать успокаивающе. Так, у каждого из нас есть свои вкусы или предпочтения в музыке. Заранее определив песни или звуки, которые, как вы считаете, успокаивают вас, вы сможете использовать их для самоуспокоения. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи.

\_\_\_\_\_ Слушайте успокаивающую музыку: классику, оперу, олдиз, нью-эйдж, мотаун, джаз, эмо — одним словом, все, что вам нравится. Это может быть инструментальная музыка или концерт с вокалом. Зайдите в iTunes и послушайте разные виды музыки, чтобы определить, что помогает вам расслабиться. Используйте заранее подобранные сборники для релаксации и медитации.

\_\_\_\_\_ Слушайте аудиокниги или компакт-диски. Выберите сразу несколько, чтобы понять, помогают ли они вам расслабиться. Вам даже не обязательно обращать внимание на сюжетную линию; иногда можно расслабиться, просто слушая звук чьего-то голоса.

\_\_\_\_\_ Смотрите телепередачи или стрим-шоу в Интернете. Найдите скучное или успокаивающее шоу, не слушайте ничего возбуждающего, например новостей или реалити-шоу — всего, что может вызывать у вас злость. Слушайте на низкой громкости.

\_\_\_\_\_ Слушайте спокойные ток-шоу на подкастах, например садоводческое или музыкальное шоу.

- \_\_\_\_\_ Слушайте белый шум — звуки вентилятора или электроприборов. Белый шум — это смесь звуков, блокирующая другие отвлекающие звуки. Слушайте записи звуков природы, например пение птиц, шум водопада, звуки ветра, дождя и моря. Многие люди находят это очень расслабляющим.
- \_\_\_\_\_ Слушайте звуки стремительно падающей или струящейся воды. Слушайте звуки электрического фонтанчика или настоящего фонтана в близлежащем парке или торговом центре.
- \_\_\_\_\_ Слушайте записи упражнений на релаксацию или медитацию. Подобные упражнения помогут вам представить, что вы расслабляетесь разными способами.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

## **Вкус**

На участках нашего языка есть специальные области, где находятся вкусовые рецепторы, различающие ароматы и вкусы еды. Эти ощущения также могут вызывать воспоминания и эмоции. Заранее выбрав вкусы, которые, как вы считаете, успокаивают вас, вы будете готовы использовать их в моменты, когда надо справиться со стрессом. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Наслаждайтесь вкусом вашего любимого блюда. Ешьте его медленно и осознанно, чтобы насладиться богатством всех ароматов.
- \_\_\_\_\_ Носите с собой жевательную резинку, мяту, спрей для рта или сосательные леденцы, чтобы использовать их, когда расстраиваетесь.
- \_\_\_\_\_ Ешьте “приятную” пищу, которая вас успокаивает.
- \_\_\_\_\_ Пейте то, что, на ваш взгляд, вас успокаивает, например чай, кофе или горячий шоколад.
- \_\_\_\_\_ Пососите эскимо или кубик льда, особенно если вам жарко.
- \_\_\_\_\_ Найдите спелый сочный фрукт и медленно съешьте его.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

## **Осязание**

Кожа — самый большой орган нашего тела, она вся покрыта нервными окончаниями, которые несут информацию в наш мозг. Это делает ее мощным эмоциональным мессенджером. Заранее определив тактильные ощущения, которые, как вы считаете, успокаивают вас, вы будете готовы

использовать их, чтобы понизить интенсивность своих эмоций. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Работать в саду, касаясь прохладной земли.
  - \_\_\_\_\_ Носить в кармане что-нибудь мягкое или бархатистое и дотрагиваться до него, когда вы расстроены.
  - \_\_\_\_\_ Принимать горячий или холодный душ и наблюдать за ощущениями.
  - \_\_\_\_\_ Принимать теплую ванну с пузырьками или ароматическим маслом.
  - \_\_\_\_\_ Сделать массаж. Если вам неудобно снимать одежду, найдите виды массажа, например шиацу, для которых достаточно, чтобы на вас была свободная одежда. Можно посидеть в массажном кресле, делая массаж плеч и шеи.
  - \_\_\_\_\_ Сделайте сами себе массаж.
  - \_\_\_\_\_ Поиграйте с домашним питомцем — своим или чужим. Поглаживание его шерсти или кожи может дать вам успокаивающие тактильные ощущения. На самом деле общение с домашним питомцем имеет много преимуществ для здоровья, например снижает артериальное давление, уровень холестерина и риск сердечных заболеваний. Если вы не можете позволить себе завести питомца, посетите местный приют для животных, где можно поиграть со спасенными животными.
  - \_\_\_\_\_ Наденьте удобную одежду, например поношенную футболку, мягкий свободный свитер и т.д.
  - \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_
- 

Этот рабочий лист, как и все рабочие листы этой книги, находятся в приложении В.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Самоуспокоение как навык осознанного копинга”**

Клиентка скачала и слушала аудиотрек “Расслабляющие звуки”. Она принесла на сеанс фотографию луга в горах Сьерра, где когда-то ходила в поход, вместе с небольшим куском мыла с ароматом фиалки. Во время сеанса клиентка провела имагинальную экспозицию, представив



ситуацию, в которой ее сын отказался помочь ей с домашними делами и попросил оставить его в покое. Экспозиция длилась пять минут, и активация клиентки достигла пяти баллов по шкале СЕД.

**Психотерапевт:** А теперь сместите фокус своего внимания. Отпустите ситуацию. С какой техники самоуспокоения вы хотели бы начать?

**Клиентка:** С запаха фиалок. [*Минуту вдыхает запах куска мыла.*] Он напоминает мне об отцовской теплице на заднем дворе. Я любила там находиться.

**Психотерапевт:** Каков сейчас ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Не знаю... Может быть, четыре.

**Психотерапевт:** Хотите добавить еще что-нибудь?

**Клиентка:** Я посмотрю на фотографию луга. И еще у меня есть запись звуков ручья. [*Включает запись на телефоне и делает глубокий вдох.*] Это прекрасно ...

**Психотерапевт:** Я вижу, что вы чувствуете себя немного спокойнее. Каков сейчас ваш уровень СЕД?

**Клиентка:** Три или чуть меньше.

**Психотерапевт:** Хорошо. Как все прошло?

**Клиентка:** Больше всего мне помогли аромат и звуки. Я могу в них потеряться, это своего рода уход от реальности.

**Психотерапевт:** Не могли бы вы поэкспериментировать с некоторыми из этих техник успокоения на следующей неделе?

**Клиентка:** Конечно. У меня есть наушники. А мыло и фотографию я могу всегда носить с собой

## Использование осознанного копинга вне сеансов

После практики экспозиции с релаксацией и самоуспокоением подготовьте клиента к использованию осознанного копинга вне сеансов. Начните с определения возможных ситуаций, в которых он может

оказаться под влиянием триггеров. Подчеркните важность последовательности реакций Н + П + В. Наблюдение и принятие остаются первой и самой важной реакцией на любую болезненную эмоцию. Затем клиент должен выбрать основанное на ценностях действие, а не побуждение, к которому подталкивают эмоции.

Только после завершения последовательности Н + П + В клиент должен рассмотреть вариант копинг-реакций. В этой точке копинг ограничивается релаксацией и самоуспокоением, и клиенту рекомендуют осознанно выбрать одну из доступных реакций. Это означает: исходя из того, что происходит в триггерной ситуации, клиенту нужно осознанно и интуитивно сделать лучший выбор. Сначала клиент практикует осознанное принятие, а затем, если необходимо, выбирает дополнительные копинг-стратегии, пока эмоциональная буря не начнет утихать.

В конечном итоге решение о том, использовать ли вообще копинг-стратегии, является осознанным выбором. Многие клиенты будут использовать их спорадически и только в тех ситуациях, когда чувствуют стресс. Они делают выбор, осознавая сам момент и риски эмоционально обусловленного поведения. Если риски высоки, осознанный копинг даст клиентам ощущение собственной эффективности и поможет успешно держаться на волне.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 7.

- В отличие от навыков копинга, используемых в других интервенциях, навык осознанного копинга применяется только *после* практики осознанного принятия. Это означает, что навык осознанного копинга необходимо использовать целенаправленно, осознанно и в контекстно-адаптивной манере.
- Навыки осознанного копинга необходимы в кризисных ситуациях, когда клиент настолько поглощен эмоциями, что не может воспользоваться основанным на ценностях действием и нуждается в намеренном и осознанном понижении накала своих эмоций.

- В ТЭЭ шесть навыков осознанного копинга: релаксация, самоуспокоение, копинг-мысли, радикальное принятие, отвлечение и тайм-аут.
- Релаксация — это навык, который можно использовать для ослабления эмоции, включая все ее четыре компонента: мысли, чувства, ощущения и побуждения.
- Самоуспокоение — это навык осознанного копинга, в котором клиент с помощью пяти чувств вызывает приятные переживания, чтобы ослабить эмоцию со всеми ее четырьмя компонентами.
- Осознанный копинг также помогает клиенту восстановиться для того, чтобы выбрать основанное на ценностях действие.
- Знание клиента о том, что он может использовать осознанный копинг, усиливает его эмоциональную эффективность, помогая поверить в то, что в случае необходимости у него есть навыки восстановления.

## ГЛАВА 8

# КОПИНГ-МЫСЛИ и радикальное принятие

Следующие навыки осознанного копинга в ТЭЭ — это *копинг-мысли* и *радикальное принятие*. Оба навыка относятся к тому, что мы думаем о триггерном событии и связанным с ним эмоциях. Как один из четырех компонентов эмоции, мысли — это мощный фактор, образующий и поддерживающий ее.

Мы уже обсуждали в предыдущих главах, что эмоции следуют за тем, что мозг считает “истиной”. Если содержание мысли появилось в результате угрожающих стимулов, эмоция может проявляться в ощущении напряжения, в чувстве страха, тревоги и ужаса, а также в побуждении бороться, оцепенеть или убежать. Если содержание мысли появилось в результате приятных стимулов, эмоция может проявляться в ощущении расслабленности, в чувстве радости, удовлетворенности и уверенности, а также в побуждении что-то делать. Если клиенты борются с автоматическими негативными мыслями, замена их копинг-мыслями или практикой радикального принятия поможет им повысить толерантность к дистрессу и управлять своими эмоциями, понижая их интенсивность.

**Цель навыка ТЭЭ: наблюдать + принимать +  
+ выбирать осознанный копинг  
(копинг-мысли/радикальное принятие).**

## КОПИНГ-МЫСЛИ

Автоматические негативные мысли часто состоят из оценок или идей об угрозе себе и/или своим отношениям с миром. Часто эти мысли отражают неадаптивные глубинные убеждения, организованные в схемы, способствующие появлению и сохранению дистрессовых эмоций [33]. Копинг-мысли — это персонализированные, мощные утверждения о стойкости, истории или перспективах, которые сдвигают фокус

внимания клиентов, помогая им эффективно справляться с трудными эмоциями.

В отличие от ряда других интервенций, использующих копинг-стратегии для улучшения эмоциональной регуляции и толерантности к дистрессу, в ТЭЭ учат применять копинг-навыки осознанно. Таким же образом копинг-мысли в ТЭЭ используют иначе, чем в других терапевтических интервенциях. Копинг-мыслям обучают как навыку осознанности, потому что клиенты их используют только после практики наблюдения и принятия своего эмоционального опыта. Например, после того, как клиент практиковал осознанное принятие и определил момент выбора, он может выбрать применение копинг-мыслей, чтобы помочь себе снизить дистресс.

Чтобы использовать копинг-мысли, важен “предварительный копинг”, или заранее выбранные конкретные когниции, используемые в качестве реакции на разные триггеры. Чтобы выбрать эффективные копинг-мысли, нужно работать с клиентом над определением типичных автоматических негативных мыслей, которыми он реагирует на триггеры, а затем придумать мысли, которыми их можно заменить.

Ниже приводится пошаговое руководство, которое поможет клиентам распознавать автоматические негативные мысли и заменять их копинг-мыслями.

## ***Осознанный копинг с помощью копинг-мыслей***

Используйте следующие шаги, чтобы познакомить клиента с копинг-мыслями.

**Шаг 1. Определите триггерные ситуации.** Для начала выдайте клиенту пустые бланки рабочего листа “Замена автоматических мыслей на копинг-мысли” (который вы найдете в конце этого раздела и в приложении В). Затем попросите его вспомнить недавнюю триггерную ситуацию и записать ее в столбце “Триггер”.

**Шаг 2. Определите автоматические негативные мысли.** Попросите клиента вспомнить автоматические мысли, которые возникли у него в данной ситуации. Вы можете подтолкнуть его с помощью таких вопросов, как: “Столкнувшись с этим триггером, о чем вы подумали?” или “Что вы предполагали в тот момент?” Попросите клиента записать свои мысли в столбце “Автоматические негативные мысли”.

**Шаг 3. Сформулируйте копинг-мысли.** Теперь пришло время проявить креативность. Вы должны подтолкнуть клиента к формированию копинг-мыслей, заменяющих негативные автоматические мысли. Ключ к эффективным копинг-мыслями — это утверждения, с которыми клиент может согласиться. Если он выберет мысль, отражающую нереалистичную возможность, то вряд ли поверит в нее и, следовательно, не получит никакого облегчения от нее.

Например, если у клиента есть автоматическая негативная мысль: “Я никогда не буду достаточно хорош”, то эффективной мыслью будет: “Я всегда стараюсь изо всех сил”. При этом образцом неэффективной копинг-мысли будет: “Я всегда все делаю хорошо”, что не является правдой, зависит от контекста и фактически даже усиливает негативную автоматическую мысль.

Вы должны вместе с клиентом проверять на реальность каждую копинг-мысль, задавая ему вопросы, чтобы убедиться, что он формулирует копинг-мысли, которые будут эффективными. Спросите его: “Истинно ли это утверждение для вас?” или “Это реально?” Как только он сформулирует копинг-мысль для этой ситуации, помогите ему заполнить рабочий лист, записав еще несколько триггерных ситуаций, автоматических и копинговых мыслей. Выдайте ему раздаточный материал “Копинг-мысли клиента”, чтобы он мог записывать следствия копинга.

**Шаг 4. Н + П + В + копинг-мысли.** Следующий шаг — это показать вашим клиентам, как практиковать использование копинг-мыслей во время имагинальной экспозиции. Как и в случае с основанным на ценностях действием, использование здесь имагинальной экспозиции ускорит обучение новым реакциям, поможет удерживать их в памяти и облегчит припоминание, когда клиент столкнется с триггерной ситуацией *in vivo*, т.е. в реальности. Во-первых, вы поможете клиенту практиковать наблюдение и принятие ситуации. Затем в момент выбора вы сможете руководить им, чтобы он использовал один или несколько ранее сформулированных копинг-мыслей. Приведенный в этой главе пример диалога может служить моделью выполнения этого шага.

Вы можете предложить клиентам нижеприведенный раздаточный материал о копинг-мыслях, который поможет им понять этот навык,

а также бланк рабочего листа, на котором они будут записывать свои триггеры, автоматические и копинг-мысли. (Обе формы находятся в приложении В, и вы можете их скопировать). Чтобы помочь клиенту понять, как выполнить это упражнение, приведем пример заполненного рабочего листа.

---

## Копинг-мысли клиента

Копинг-мысли можно использовать, когда вы сталкиваетесь с трудными эмоциями. Они особенно помогают после того, как вы уже использовали наблюдение и принятие негативной эмоции и продолжаете бороться с руминацией или когда вашу эмоциональную волну подпитывают повторяющиеся автоматические мысли.

Как вы знаете, эмоции сопровождают фокус вашего внимания, на что бы оно ни было направлено. Если вы находитесь под влиянием триггера, у вас, скорее всего, возникают негативные автоматические мысли. Один из способов вытерпеть дистресс и изменить эмоцию — это заменить негативные автоматические мысли на копинговые. Ключ к копингу мыслей — это вера в их истинность и реалистичность. Если вы не убеждены в какой-то мысли, вряд ли она будет эффективной.

Ниже приведены примеры копинг-мыслей.

- “Эта ситуация не будет длиться вечно”.
  - “Я могу чувствовать тревогу/грусть/гнев, не реагируя”.
  - “Я могу терпеть эту эмоцию, пока волна не утихнет”.
  - “Эта эмоция меня не убьет, просто сейчас я чувствую себя плохо”.
  - “Я уже справлялся с такой ситуацией раньше, справлюсь и на этот раз”.
  - “Я потрачу столько времени, сколько нужно, чтобы отпустить ситуацию и расслабиться”.
  - “Либо я позволю этой эмоции управлять мной, либо буду действовать на основании своих ценностей”.
  - “Тот факт, что я чувствую эту эмоцию, не означает, что я должен действовать, руководствуясь ею”.
  - “Я и мои эмоции — не одно и то же... Я могу выбирать свое следующее действие”.
-

## Замена автоматических мыслей на копинговые

Используйте этот рабочий лист, чтобы записывать конкретные триггеры, сопровождающие их автоматические мысли и копинг-мысли, которыми вы можете их заменить

Триггер	Автоматическая мысль	Копинг-мысль
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.



## Замена автоматических мыслей на копинговые (пример рабочего листа, заполненного клиентом)

Триггер	Автоматическая мысль	Копинговая мысль
1. Я сдаю проект боссу	1. Моя работа далека от совершенства	1. Я старался и сделал все, что мог
2. Я нахожусь на вечеринке с людьми, которых не знаю	2. Если на вечеринке я не буду говорить нужные вещи, все подумают, что я лузер	2. Я могу оставаться с этой мыслью, но не действовать под ее влиянием
3. Моя жена приходит домой и сразу направляется к себе в спальню	3. Моя жена меня больше не любит	3. Во мне говорит моя схема неполноценности, но я ее не слушаю
4. Я всегда ...	4. Что-то со мной не так	4. Как и у каждого человека, у меня есть сильные и слабые стороны
5. Мой босс не разговаривает со мной на ланче, устроенном для всего офиса	5. Я не нравлюсь моему боссу	5. Меня не должно заботить, нравлюсь ли я боссу. Меня должна заботить работа, которую я выполняю

## Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Использование копинг-мыслей во время экспозиции”

**Психотерапевт:** Теперь, когда вы заполнили рабочий лист с копинг-мыслями, давайте проведем упражнение с экспозицией, чтобы попрактиковаться в использовании сформулированных вами копинг-мыслей в одной из триггерных ситуаций с сопровождающими ее автоматическими негативными мыслями.

**Клиент:** Хорошо. Какую ситуацию мне выбрать?

**Психотерапевт:** Припомните разные ситуации и выберите такую, в которой уровень дистресса по вашему прогнозу будет около пяти или шести по шкале СЕД, где один балл — отсутствие дистресса, а 10 — самый сильный дистресс, которые вы можете себе представить.

**Клиент** [*пауза*]: Ну, я думаю, подойдет ситуация, когда моя жена приходит домой и сразу направляется в свою спальню.

**Психотерапевт:** Хорошо. Насколько дистрессовой, по вашему прогнозу, что эта сцена будет для вас?

**Клиент:** Я бы сказал, порядка шести.

**Психотерапевт:** Окей, хорошо. Давайте на несколько минут углубимся в эту сцену. Закройте глаза, а я расскажу вам о ней.

**Клиент:** Хорошо [*закрывает глаза*].

**Психотерапевт:** Представьте, как в последний раз ваша жена пришла домой и поднялась в свою спальню. Перенеситесь в то место, в котором вы находились тогда. Попробуйте вспомнить, что вы делали. Вспомните, что вы видели вокруг себя, что слышали и чувствовали. Вы представляете себя там и чувствуете эту эмоцию?

**Клиент:** Да.

**Психотерапевт:** Хорошо. Где вы чувствуете эмоцию в своем теле?

**Клиент:** У меня ощущение напряжения в животе.

- Психотерапевт:** Хорошо, начнем с этого. Попробуйте позволить этому ощущению просто быть там, не оценивая его, не реагируя, а наоборот, открываясь ему и смягчаясь.
- Клиент** [пауза]: Я пытаюсь.
- Психотерапевт:** Вы можете представить, что вместо того, чтобы избежать ощущения, вы проникаете в него...
- Клиент:** Да.
- Психотерапевт:** Обратите внимание на то, меняется ли ощущение или остается прежним; отметьте какие у него объем и форма, есть ли у него температура.
- Клиент:** Да. Оно тяжелое и плотное, размером с бейсбольный мяч. Оно не двигается. Температуры я не чувствую.
- Психотерапевт:** Изменилось ли оно с тех пор, как вы его наблюдаете?
- Клиент:** Сейчас оно немного менее напряженное.
- Психотерапевт:** Окей, хорошо. Можете ли вы определить чувство, сопровождающее это ощущение?
- Клиент:** Может быть, страх? Я боюсь.
- Психотерапевт:** Итак, у вас есть ощущение спазма в животе и сопровождающее его чувство страха.
- Клиент:** Да.
- Психотерапевт:** Хорошо. А есть ли побуждение что-либо делать или чего-либо не делать?
- Клиент:** Ну, я не хочу с ней разговаривать... Я боюсь увидеть, что она действительно не хочет со мной общаться. Также мне хочется закрыть дверь в свой кабинет... Чтобы спрятаться.
- Психотерапевт:** Хорошо. Попробуйте остаться с этим побуждением — не разговаривать с ней, а также с побуждением закрыть дверь и спрятаться. Обратите внимание на свои ощущения от того, что вы позволяете этим побуждениям быть с вами.
- Клиент:** Я чувствую себя ужасно.

- Психотерапевт:** Хорошо, можете ли вы позволить себе чувствовать себя ужасно?.. Просто найдите место для этого чувства, чтобы оно было именно тем, чем является.
- Клиент:** Да. Но я очень хочу, чтобы оно ушло.
- Психотерапевт:** Конечно, это ужасное чувство, и вполне понятно, что вы не хотите его чувствовать. Попробуйте просто позволить себе остаться с ним, даже заставьте себя наблюдать за ним еще несколько мгновений.
- Клиент:** Хорошо. Хм...
- Психотерапевт:** Какие мысли приходят вам в голову?
- Клиент:** Ну, оно стало немного менее ужасным, как только я просто согласился с тем, что оно ужасно.
- Психотерапевт:** Когда вы перестали избегать или сопротивляться этому чувству, ваша эмоциональная волна пошла на убыль?
- Клиент:** Да.
- Психотерапевт:** Хорошо. Давайте теперь подумаем о негативных автоматических мыслях, которые приходят вам на ум в этой ситуации.
- Клиент:** “Жена меня больше не любит”.
- Психотерапевт:** Ваш уровень СЕД?
- Клиент:** Шесть или чуть больше.
- Психотерапевт:** Теперь давайте сейчас выйдем из сцены с вашей женой и поработаем над копинг-мыслями. Какая копинг-мысль может помочь вам лучше всего?
- Клиент:** Полагаю, что “мне не нужно прислушиваться к своей негативной схеме”.
- Психотерапевт:** Хорошо. Значит, вы можете просто сказать: “Мне кажется, она на самом деле меня больше не любит”, а затем произнести свою копинг-мысль.
- Клиент:** Окей. “Это говорит моя негативная схема, но я не должен ее слушать”.

- Психотерапевт:** Как это работает?
- Клиент:** Ну, это отвлекает мое внимание от страха и... Да, это заставляет меня сомневаться, правда ли то, что она меня больше не любит.
- Психотерапевт:** Задержитесь с этим на мгновение, просто скажите это себе несколько раз. [*Ждет 45 секунд.*] Что обнаружилось сейчас?
- Клиент:** Ну, мне немного легче...
- Психотерапевт:** У вас упал уровень СЕД?
- Клиент:** Да. Он был почти семь, а потом, как только я произнес копинг-мысль, он упал примерно до четырех.
- Психотерапевт:** Значит, мысль о том, что это говорит ваше негативное убеждение, которое не является абсолютно истинным, была полезна?
- Клиент:** Да. Даже удивительно, насколько изменилось чувство страха... Словно моя точка зрения полностью изменилась.
- Психотерапевт:** Отлично. А теперь попробуем вторую копинг-мысль. Как вы думаете, что может лучше всего помочь сейчас?
- Клиент:** Хм. Может быть, вот эта: "Мои эмоции не являются истиной".
- Психотерапевт:** Да, ваши эмоции не являются истиной. Так что попробуйте сказать это себе несколько раз.
- Клиент:** Хорошо.
- Психотерапевт** [*ждёт около 20 секунд*]: Вы уже по-другому думаете о триггере?
- Клиент:** Да... Я думаю, что, может быть, она пошла в свою комнату, потому что хотела переодеться и побыть наедине с собой. Она работает медсестрой и постоянно общается с людьми, так что, может быть, ей просто требуется небольшой перерыв в общении. Возможно, это не связано со мной.

- Психотерапевт:** Эта мысль помогла вам по-новому взглянуть на ситуацию?
- Клиент:** Да, она помогла позволить эмоции просто быть, а затем использование копинг-мысли определенно очень помогло.
- Психотерапевт:** Хорошо. Тогда просто проверим еще раз. Каков сейчас ваш уровень СЕД?
- Клиент:** Около 2.
- Психотерапевт:** Окей, отлично. Давайте подведем итоги упражнения. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, а затем откройте глаза и вернитесь в комнату.

## Радикальное принятие

Радикальное принятие — главная составляющая диалектической поведенческой терапии, разработанной Маршей Линехан [23]. Это практика принятия существующих вещей такими, какие они есть, без сопротивления и попыток их изменить. Чтобы понять концепцию радикального принятия, важно понять, чем оно является, а чем нет. Радикальное принятие *является* полным и окончательным принятием неизменной реальности. Радикальное принятие *не является* одобрением, пассивностью, прощением, состраданием или любовью.

Практикуя радикальное принятие триггерной ситуаций, события или воспоминания, клиенты учатся проявлять осознанность и одновременно ослаблять эмоцию. Они понимают, что у них появляется больше свободы в выборе своих реакций. Навык радикального принятия может стать трудным выбором, когда жизненные обстоятельства причиняют боль, разочаровывают или пугают; это обратное тому, что большинству из нас хотелось бы делать, когда все идет не так, как мы надеялись.

Важно отметить, что радикальное принятие отличается от осознанного принятия. Радикальное принятие означает принятие неизменной реальности “такой, какова она есть”; а осознанное принятие означает принятие своего эмоционального опыта.

Ниже приводится раздаточный материал, который вы можете использовать, чтобы помочь своим клиентам понять концепцию радикального принятия.

---

## **Искусство радикального принятия**

### **Чем является радикальное принятие**

Чтобы успешно справляться с сильными эмоциями, необходимо знать, когда нужно пытаться улучшить свою ситуацию, и когда — просто принять ее. *Радикальное принятие* — еще один навык осознанного копинга, который позволит вам принимать все как есть и перестать страдать из-за отрицания существующей реальности. В каждый момент времени перед нами стоит выбор — отвергнуть реальность такой, как она есть, или принять ее. Сделанный нами выбор определит, продолжим ли мы страдать или найдем место для существования чего-то еще.

Наша естественная реакция на дистрессовые эмоции — это борьба с реальностью, которая, по нашему мнению, является их причиной. Поступая так, мы можем сделать себя и других людей несчастными. Выбор радикального принятия — принятия ситуации такой, “как она есть” — огромная проблема для большинства людей. Мы ощущаем радикальное принятие как противоположность тому, к чему побуждают нас эмоции, когда мы сталкиваемся с болью.

### **Чем не является радикальное принятие**

Радикальное принятие не подразумевает, что нам нравится то, что произошло, или мы как-то оправдываем это. Оно всего лишь означает, что мы принимаем реальность произошедшего. Другими словами, некоторые жизненные ситуации просто невозможно оправдать, потому что они несправедливы. В других можно разделить ответственность за произошедшее. В любом случае только тот факт, что вы принимаете случившееся, еще не означает, что вы оправдываете его.

Чем больше вы будете практиковать радикальное принятие, тем быстрее перестанете сопротивляться тому, чего не можете изменить.

Вот несколько примеров радикального принятия.

- “Моя девушка рассталась со мной, но это не значит, что я должен мстить ей или пытаться вернуть ее любовь”.
- “У меня постоянно присутствуют мысли о самоубийстве, но это не значит, что они мне нравятся или что я буду действовать на основании их”.

- “Я не установил напоминание на телефон, чтобы внести абонентскую плату, поэтому мне нужно взять на себя ответственность за последствия”.

Радикальное принятие требует от нас готовности смотреть на вещи по-другому. Так мы можем предотвратить разочарование и фрустрацию. Мы также должны практиковать радикальное принятие, осознавая тот факт, что нужно было сделать что-то по-другому, и свою ответственность за то, что мы этого не сделали. Например, мы могли бы не опоздать на встречу, не забыть выполнить поручение начальника или меньше задаваться. Кроме того, мы могли бы не врать, причиняя кому-то боль, или не позволять себе руководствоваться ненавистью. Много раз мы были виноваты в том, “что так получилось”. Принятие этого факта — ключ к практике радикального принятия.

Хотя результаты таких ситуаций могут иметь серьезные последствия, они также открывают возможность для личностного роста, если рассматривать их как моменты обучения. Часто люди, которые борются с сильными эмоциями, верят в то, что жизнь “случается” с ними, вместо того, чтобы признать за собой силу формирования своего опыта.

Хорошая новость заключается в том, что если мы берем на себя ответственность за то, что происходит, то мы также в сила принимать другие решения — делать выбор, который облегчит наши страдания и приблизит нас к жизни, соответствующей нашим ценностям.

---

Клиенты нередко испытывают трудности с пониманием радикального принятия, особенно если ситуация, которую они пытаются принять, была травмирующей. Изучите пример диалога между психотерапевтом и клиенткой, показывающий, как можно объяснить концепцию радикального принятия. Рабочий лист “Радикальное принятие” в конце этой главы — еще один инструмент, который поможет вашим клиентам понять и тренировать этот навык.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Радикальное принятие”**

**Психотерапевт:** Вы когда-нибудь слышали о радикальном принятии?

**Клиентка:** Вроде да. Это что-то из буддизма?

**Психотерапевт:** Я думаю, что буддисты его тоже практикуют, но здесь мы будем использовать его как навык осознанного копинга.



- Клиентка:** Понятно. Так что же в нем радикального?
- Психотерапевт:** Хороший вопрос. Радикальная часть радикального принятия относится к тому, насколько это полное и окончательное принятие. Другими словами, вы не просто частично принимаете реальность такой, как она есть, — вы полностью принимаете сам факт, что существующее нельзя изменить.
- Клиентка:** Хорошо...
- Психотерапевт:** Давайте рассмотрим пример того, с чем вы боретесь или что хотите изменить, но что изменить нельзя. Вы можете использовать рабочий лист “Оценка ситуации”, представленный в начале этого раздела.
- Клиентка:** Я думаю, это тот факт, что у меня хроническая боль, от которой я не могу избавиться, как бы я ни старалась.
- Психотерапевт:** Хорошо, отличный пример. Ведь вы делаете все, что в ваших силах, верно? Вы занимаетесь спортом, едите здоровую пищу и высыпаетесь, как вам и предписал врач?
- Клиентка:** Да. И каждый день я продолжаю испытывать боль [*закатывает глаза*].
- Психотерапевт:** Уф. Это вечное испытание для вас.
- Клиентка:** Так оно и есть.
- Психотерапевт:** Давайте продолжим заполнять рабочий лист. Что дальше?
- Клиентка** [*смотрит на рабочий лист*]: Да, проблема заключается в моей боли... Я не думаю, что какие-то прошлые события моей жизни могли привести к этой ситуации, потому что врачи тоже не знают ее причины.
- Психотерапевт:** Хорошо. Что дальше?
- Клиентка** [*читает рабочий лист*]: Я не думаю, что сама или кто-то еще влияют на мою боль. Я действительно плохо ее контролирую, но то, что я могу сделать, я уже делаю.

- Психотерапевт:** Хорошо. Вы уже делаете все, что, по словам врача, может избавить вас от боли.
- Клиентка:** Но я не могу контролировать тот факт, что мне каждый день по-прежнему больно.
- Психотерапевт:** Верно.
- Клиентка** [*продолжает читать рабочий лист*]: Итак, моей реакцией на боль сначала была сильная депрессия. Я постоянно думала обо всем, чего я уже не смогу делать из-за усиливающейся боли. И я была очень зла.
- Психотерапевт:** На кого вы злились?
- Клиентка:** Не знаю... На Бога. На моих родителей за то, что дали мне эти гены.
- Психотерапевт:** И как это повлияло на ваши мысли и чувства?
- Клиентка:** Черт возьми, я была несчастной и подавленной! Я просто ходила по замкнутому кругу с этой проблемой. Я имею в виду, что сейчас мне уже лучше, потому что я, по крайней мере, приняла то, что у меня есть боль, но до сих пор не приняла того факта, что не могу... Не могу, например, бегать.
- Психотерапевт:** Хорошее замечание. Вы приняли это наполовину, но не окончательно?
- Клиентка:** Ну да.
- Психотерапевт:** И как это на вас влияет?
- Клиентка:** Я все еще очень расстроена. Я имею в виду, что мне никогда не нравились другие упражнения. Ничто другое не дает мне такого ощущения... такой полной свободы.
- Психотерапевт:** Понятно. И как депрессия влияет на вас и вашу жизнь?
- Клиентка:** Ну, вообще-то я совсем перестала тренироваться, потому что сначала мне было плохо, потом я набрала вес... А теперь я не влезаю в свою любимую одежду. Я больше не хочу встречаться с подругами, потому

что стесняюсь того, как я выгляжу. А они разочаровались во мне, потому что я не хочу проводить с ними время, как раньше.

**Психотерапевт:** Значит, на вас реально повлияло то, что вы не можете радикально принять ограничения, появившиеся с вашей болезнью?

**Клиентка:** Да. Это действительно так.

**Психотерапевт:** А если бы вы применили радикальное принятие того факта, что у вас хроническая боль?

**Клиентка:** Ну... Мне было бы легче, чем сейчас.

**Психотерапевт:** Хорошо. Давайте с помощью рабочего листа посмотрим, как это может сделать.

**Клиентка:** Хорошо.

**Психотерапевт:** Когда вы думаете о своей боли, можете ли вы подключиться к сопротивлению, которое испытываете в связи с тем, что она ограничивает вашу активность?

**Клиентка:** Конечно!

**Психотерапевт:** Хорошо. Тогда переходите к шагу 2.

**Клиентка:** Ладно. Итак, я знаю, как практиковать осознанное принятие... Я должна сейчас проговаривать каждый шаг?

**Психотерапевт:** Совершенно верно. Просто закройте глаза, если это помогает, и обращайтесь внимание на каждый компонент эмоции, сопровождающей это сопротивление. Говорите мне о том, что вы переживаете, когда практикуете наблюдение и принятие.

**Клиентка:** Хорошо... Первое, что я замечаю, — это чувство стеснения в груди и горле. Значит, я просто замечаю это ощущение... И пытаюсь позволить ему просто там находиться.

**Психотерапевт:** Отлично. Просто найдите для него место и посмотрите, меняется оно или ослабевает, есть ли у него температура.

- Клиентка:** Нет, температуры у него нет, но, как только я нашла для него место, оно стало менее сильным.
- Психотерапевт:** Отлично. Что еще вы осознаете?
- Клиентка:** Я подумала, что это нечестно!
- Психотерапевт:** Хорошо. Можете ли вы просто признать эту мысль и попытаться ее отпустить?
- Клиентка:** Да... но теперь я злюсь.
- Психотерапевт:** Хорошо, давайте остановимся здесь на минуту.
- Клиентка:** Ох... [*Начинает тихо плакать.*] Я так сильно... так сильно расстроена.
- Психотерапевт:** Да. Вам пришлось долго привыкать к невозможности делать пробежки.
- Клиентка:** Точно. Это так несправедливо... опять эта мысль.
- Психотерапевт:** Давайте посмотрим, сможете ли вы позволить гневу и разочарованию просто присутствовать, а также признать свою мысль и отпустить ее...
- Клиентка:** Хорошо [*вытирает слезы*].
- Психотерапевт:** Просто останьтесь с этим на минуту... позволяя мысли быть и отпуская ее.
- Клиентка** [*через 30 секунд*]: Хорошо ... Я уже не так зла, но у меня еще есть побуждение продолжать думать о том, насколько это несправедливо.
- Психотерапевт:** Мысль возникает снова и снова?
- Клиентка:** Ага.
- Психотерапевт:** Окей. Давайте перейдем к выбору радикального принятия. Во-первых, просто попробуйте отпустить сопротивление. Продолжайте позволять эмоциям приходить, одновременно пытаясь отпустить любое отрицание реальности, от которой вы не можете убежать. Рассказывайте мне, что происходит.
- Клиентка:** Хорошо... Итак, я не буду сопротивляться тому факту, что моя боль мешает мне бегать, и скажу себе, что не могу это изменить, так?

- Психотерапевт:** Совершенно верно. Не сопротивляйтесь. Если вы будете замечать, как ваш ум, тело, чувства или побуждения сопротивляются, попробуйте радикально принять это, говоря себе, что нельзя изменить реальность, которая состоит в том, что я не могу бегать, и просто наблюдайте за своей эмоцией.
- Клиентка:** Хорошо. Я все еще чувствую гнев, поэтому я скажу себе: то, что у меня хроническая боль и она мешает мне бегать, — это факт, и его нельзя изменить, потому что это так.
- Психотерапевт:** Хорошая работа... Что вы ощущаете, когда говорите это себе?
- Клиентка:** Что ж... [*Раздраженно вздыхает.*] Пожалуй, бессмысленно продолжать злиться.
- Психотерапевт:** Почему?
- Клиентка:** Я прекрасно понимаю, что это ничего не дает, только разрушает мою жизнь. Пока я злюсь, я чувствую разочарование и подавленность и поэтому не делаю того, что хочу.
- Психотерапевт:** Хорошо. Наверное, не имеет смысла продолжать чувствовать злость и разочарование из-за того, что вы не можете бегать, потому что этого нельзя изменить.
- Клиентка:** Это еще больше загоняет меня в тупик.
- Психотерапевт:** А что происходит сейчас с вашей эмоцией?
- Клиентка:** Она изменилась... и сейчас у меня появилось желание выяснить, что я *могу* сделать, чтобы не быть толстой и снова встречаться с друзьями.
- Психотерапевт:** Отлично. Похоже, что вы сфокусировались на том, что *можете* контролировать, и отпустили то, чего не можете?
- Клиентка:** Так и есть. Можем мы об этом поговорить?
- Психотерапевт:** Конечно!

---

## Радикальное принятие

### Оценка ситуации

Подумайте о ситуации, которую вы не контролируете, но которую вам трудно принять. Затем ответьте на следующие вопросы.

Кратко опишите дистрессовую ситуацию:

---

---

---

---

Какие прошлые события привели к этой ситуации?

---

---

---

---

Какую роль вы сыграли в создании ситуации (если сыграли)?

---

---

---

---

Какие роли другие сыграли в создании ситуации (если сыграли)?

---

---

---

---

Что вы контролируете в этой ситуации?

---

---

---

---

**Что вы не можете контролировать в этой ситуации?**

---

---

---

---

**Как вы отреагировали на эту ситуацию?**

---

---

---

---

**Как ваша реакция повлияла на ваши мысли и чувства?**

---

---

---

---

**Как ваша реакция повлияла на мысли и чувства других?**

---

---

---

---

**Как вы могли бы изменить свою реакцию на эту ситуацию, чтобы она приносила меньше страданий вам и другими?**

---

---

---

---

**Как могла бы сложиться ситуация, если вы выбрали бы ее радикальное принятие?**

---

---

---

---

## Как практиковать радикальное принятие

В ходе имагинальной экспозиции или когда вы расстроены, начните практиковать радикальное принятие, используя следующие шаги (предварительно определите ситуацию и добейтесь четкого ее понимания).

1. Осознайте свое сопротивление реальности такой, “какая она есть”.
  2. Практикуйте осознанное принятие эмоции, сопровождающей ситуацию или реальность. Используя четыре компонента эмоции, найдите место всем своим мыслям, чувствам, ощущениям и побуждениям, позволяя им просто быть, не реагируя на них и не действуя под их влиянием.
  3. Перестаньте сопротивляться, напоминая себе: “Что есть, то есть, и я не могу ничего изменить” или “Я должен принимать последствия своих действий”.
- 

Чтобы научиться радикальному принятию, как и любому другому навыку, требуется время и практика. Напомните своим клиентам, что чем чаще под влиянием триггера они будут использовать копинг-мысли и радикальное принятие, тем легче им будет это делать дальше и тем больше облегчения они испытают.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 8.

- Копинг мыслей — это навык осознанного копинга, используемый для замены негативных автоматических мыслей альтернативными мыслями, подкрепляющими адаптивные способы реагирования.
- Радикальное принятие — это навык осознанного копинга, используемый для уменьшения сопротивления и усиления принятия реальности, которую нельзя изменить.
- Поскольку эмоции следуют за тем, на что мы обращаем внимание, использование копинг-мыслей и радикального принятия может повысить толерантность к дистрессу и понизить негативные эмоции.



- Подобно всем другим копинг-навыкам, копинг-мысли и радикальное принятие используются осознанно, после наблюдения и принятия четырех компонентов эмоции *и в ситуациях*, когда клиент слишком эмоционально активирован, чтобы продолжать осознанное принятие или выбрать основанное на ценностях действие.
- Практикуя копинг мыслей и радикальное принятие в активированном состоянии, клиент сможет лучше обучиться этим навыкам и вспомнить их, когда находятся под влиянием триггера.

## ГЛАВА 9

# Отвлечение и тайм-аут

В предыдущих двух главах мы рассказали о четырех навыках осознанного копинга — релаксации, самоуспокоении, копинг-мыслях и радикальном принятии. Последние два навыка осознанного копинга — это *отвлечение* и *тайм-аут*. Как и прочие навыки осознанного копинга, отвлечение и тайм-аут не заменяют собой осознанного принятия или основанного на ценностях действия. Наоборот, осознанный копинг — это выбор, который клиент должен делать только тогда, когда по-прежнему чувствует сильную эмоциональную дисрегуляцию, даже после практики осознанного принятия и/или основанного на ценностях действия. Вы должны постоянно напоминать клиенту, что часто *одной только* практики осознанного принятия или основанного на ценностях действия достаточно, чтобы вытерпеть дистресс, управлять эмоциями и двигаться в направлении своих ценностей. Осознанный копинг используется тогда, когда клиент эмоционально перегружен и продолжает испытывать слишком сильную боль даже после выбора осознанного принятия боли и/или выбора основанного на ценностях действия.

**Цель навыка ТЭЭ: наблюдать + принимать +  
+ выбирать осознанный копинг (отвлечение / тайм-аут).**

## Отвлечение

Отвлечение в экспозиции следует за наблюдением и принятием. Оно позволяет клиентам в момент выбора отвлечь внимание от стимула, который является триггером эмоции, т.е. провоцирует мысли, ощущения и ситуации.

Некоторые теоретики осознанности и принятия рассматривают отвлечение как форму избегания и поэтому не одобряют его. Однако в ТЭЭ отвлечение используют осознанно, т.е. внимание на альтернативные переживания настоящего момента переключают намеренно, после наблюдения и принятия эмоций. Поскольку клиенты всегда начинают

с осознанного принятия, отвлечение они используют не для того, чтобы избежать переживаний, а чтобы осознанно регулировать свои эмоции эффективным, контекстно-адаптивным и отвечающим ценностям образом. Более того, отвлечению обучают как навыку, который можно использовать только в крайнем случае в кризисных ситуациях. Например, в моменты, когда клиенты рискуют причинить вред себе или другим, лучший и единственный выбор — это отвлечься от побуждения действовать под влиянием своих эмоций.

Протокол использования навыка отвлечения не отличается от протоколов применения других навыков осознанного копинга и описан в предыдущих главах. После достижения целевого уровня СЕД (обычно от пяти до семи) клиент практикует одну или несколько ранее выбранных стратегий отвлечения. В идеале у него должны быть заранее подготовленные техники по каждой из пяти категорий отвлечения.

- **Переключение внимания на кого-то.** Клиент переключает внимание на тех, о ком заботится, зачастую составляя конкретный план помощи или поддержки. Обдумывание основанного на ценностях поведения — эффективная альтернатива триггерным ситуациям и когнициям.
- **Переключение внимания на что-то.** Цель этой техники — использовать память и воображение для направления внимания на другие объекты. Молитвы, мантры и пассивные формы развлечения также входят в эту категорию.
- **Концентрация на продуктивности.** Хотя клиенты, скорее всего, не будут практиковать это в вашем офисе, выполнение списка дел по дому и забота о себе могут стать эффективной реакцией на эмоциональные бури в семье.
- **Использование ощущений, альтернативных саморазрушительному поведению.** Когда клиенты борются с эмоционально обусловленными опасными и деструктивными побуждениями, часто лучшей стратегией отвлечения является использование альтернативных физических ощущений [23]. К ним относятся такие простые способы, как взять в руку кубик льда, кричать в подушку, щелкать резинкой на запястье или даже использовать красный маркер или ручку для рисования порезов на теле вместо их нанесения.

- **Занятие приятными делами.** Приятные ощущения могут быстро изменить настроение и помочь клиентам понизить уровень дисрегуляции. Список приятных занятий, входящий в раздаточный материал “Стратегии отвлечения”, — только отправная точка для начала разговора. Вам нужно вместе со своими клиентами составить более полный и персонализированный список, а затем выбрать “портативные” источники удовольствия, которые можно брать с собой в офис.

Следующий раздаточный материал (также доступен в приложении В) поможет клиентам определить стратегии осознанного копинга для отвлечения после того, как они уже попытались использовать осознанное принятие и/или основанное на ценностях действие, но все еще чувствуют активацию.

---

## Стратегии отвлечения

Этот раздаточный материал поможет вам выбрать идеи для осознанного копинга, чтобы отвлечься, когда вы уже пытались использовать осознанное принятие и/или основанное на ценностях действие, но все еще находитесь под воздействием триггера.

### Переключите внимание на кого-то

Один из эффективных способов переключить внимание, когда вы эмоционально активированы, — это перенести его фокус на кого-то другого. Ниже приведены несколько примеров того, как это можно сделать, а также оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Позвоните своим друзьям и спросите, не нужна ли им помощь в чем-то, например в работе по дому, покупке продуктов или уборке.
- \_\_\_\_\_ Спросите у живущих поблизости членов вашей семьи, не нужна ли им какая-то помощь в мелких делах, работе в саду, присмотре за детьми, прогулках с собакой и т.д.
- \_\_\_\_\_ Позвоните и предложите свою помощь местной столовой, приюту для бездомных, волонтерской организации или правозащитной группе.
- \_\_\_\_\_ Испеките печенье для соседей или коллег.
- \_\_\_\_\_ Отправьте открытку человеку, с которым давно не общались.

- \_\_\_\_\_ Отправьте электронное письмо с благодарностью человеку, который сделал для вас что-то хорошее.
- \_\_\_\_\_ Напишите от руки письмо тому, кто изменил вашу жизнь к лучшему, и расскажите ему или ей, чем он вам помог.
- \_\_\_\_\_ Составьте список людей, которыми вы восхищаетесь и хотите быть на них похожими, и напишите почему.
- \_\_\_\_\_ Наблюдайте за людьми. Пойдите в ближайший магазин, торговый центр, книжную лавку или парк и наблюдайте за тем, что делают люди, как они одеты. Слушайте их разговоры. Замечайте как можно больше деталей о них.
- \_\_\_\_\_ Наблюдая за людьми, занимайтесь подсчетами: например, подсчитайте количество встретившихся вам голубоглазых людей и отдельно — кареглазых.
- \_\_\_\_\_ Подумайте о близком вам человеке. Подумайте, чем он или она сейчас занят.
- \_\_\_\_\_ Носите в кошельке или сумочке фотографии тех, кого вы любите. Это может быть кто угодно, от членов вашей семьи и друзей до общественных деятелей, которыми вы симпатизируете. Смотрите на них всякий раз, когда вам нужно успокоиться.
- \_\_\_\_\_ Представьте себе душевную спокойную беседу с кем-то, кто вам безразличен или кем вы восхищаетесь. Что он или она сказали бы вам, чтобы вы почувствовали себя лучше? Представьте себе, что он или она говорит вам это.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### **Переключите внимание на что-то**

Наш мозг — удивительная машина по производству мыслей. Каждый день он вырабатывает их миллионами. Наши эмоции следуют за тем, о чем мы думаем, и мы можем целенаправленно переключаться на другие мысли, чтобы понизить эмоциональную активацию, когда испытываем возбуждение. Вот несколько примеров того, как это можно сделать; также оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Обратите внимание на природу вокруг вас. Наблюдайте как можно пристальнее за цветами, деревьями, небом и пейзажем. Наблюдайте за животными, если они есть поблизости. Слушайте звуки природы.

Если живете в городе, где мало парков и скверов, наблюдайте за той природой, которая существует вокруг вас.

- \_\_\_\_\_ Держите при себе текст любимой молитвы или изречения. Когда вы расстроены, читайте их про себя. Говорите себе успокаивающие слова. Подключите воображение (например, представьте спускающийся с неба белый свет), чтобы успокоиться, когда читаете эти слова.
- \_\_\_\_\_ Прогуляйтесь по окрестностям или парку и обратите внимание на пейзаж, цвет и текстуру того, что вас окружает.
- \_\_\_\_\_ Слушайте приятную музыку. Также попробуйте слушать новую музыку — другого направления или другой страны.
- \_\_\_\_\_ Слушайте увлекательную аудиокнигу. Закройте глаза и попробуйте полностью сосредоточиться на ней.
- \_\_\_\_\_ Посмотрите телешоу или фильм, который, как вы считаете, будет вам интересен и удержит ваше внимание. Подумайте о том, можно ли изменить его сюжет, или напишите другую концовку.
- \_\_\_\_\_ Учите новый язык.
- \_\_\_\_\_ Научитесь играть на музыкальном инструменте.
- \_\_\_\_\_ Напишите письмо Богу или высшей силе.
- \_\_\_\_\_ Ведите дневник.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### **Будьте продуктивны**

Многие люди не уделяют время заботе о себе или о своем жизненном пространстве. Работа по дому и выполнение своих обязанностей — эффективный способ отвлечь внимание от дистресса. Далее приведено несколько примеров того, как вы можете это сделать, и оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Составьте список неотложных дел.
- \_\_\_\_\_ Вымойте посуду.
- \_\_\_\_\_ Позвоните по телефону людям, на которых вы не сердитесь и по которым соскучились.
- \_\_\_\_\_ Уберите свою комнату или дом.

- \_\_\_\_\_ Приведите в порядок свой шкаф и отдайте на благотворительность старую одежду.
- \_\_\_\_\_ Сделайте косметический ремонт в комнате или в доме.
- \_\_\_\_\_ Приведите в порядок книги, папки, ящики и т.д.
- \_\_\_\_\_ Составьте план действий по поиску работы.
- \_\_\_\_\_ Назначьте встречу с разными людьми — врачом, стоматологом, окулистом, бухгалтером и т.д.
- \_\_\_\_\_ Сделайте новую прическу или подстригитесь.
- \_\_\_\_\_ Сделайте маникюр или педикюр.
- \_\_\_\_\_ Вымойте свою машину.
- \_\_\_\_\_ Спланируйте что-нибудь: вечеринку, мероприятие, отпуск.
- \_\_\_\_\_ Подстригите газон.
- \_\_\_\_\_ Посадите деревья или цветы у себя перед домом или в общественном месте.
- \_\_\_\_\_ Приведите в порядок гараж.
- \_\_\_\_\_ Сделайте домашнее задание или другую работу.
- \_\_\_\_\_ Наведите порядок в ванной комнате и примите ванну.
- \_\_\_\_\_ Сходите за продуктами и приготовьте себе вкусный ужин.
- \_\_\_\_\_ Оплатите счета.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### **Занимайтесь приятными делами**

- \_\_\_\_\_ Позвоните или напишите другу.
- \_\_\_\_\_ Посетите друга или пригласите его в гости.
- \_\_\_\_\_ Выполняйте физические упражнения: поднимайте тяжести; занимайтесь йогой, тай-чи или пилатесом или посещайте занятия, чтобы научиться этому. Делайте растяжку, катайтесь на велосипеде, плавайте, ходите в походы, играйте в спортивные игры, например в баскетбол, боулинг, гандбол, мини-гольф, бильярд.
- \_\_\_\_\_ Выходите из дома покататься на машине или на общественном транспорте.

- \_\_\_\_\_ Запланируйте однодневную поездку туда, куда вы всегда хотели попасть.
- \_\_\_\_\_ Поспите или вздремните.
- \_\_\_\_\_ Съешьте то, что вам очень нравится.
- \_\_\_\_\_ Приготовьте свое любимое блюдо.
- \_\_\_\_\_ Посмотрите телевизор или стрим в Интернете.
- \_\_\_\_\_ Посетите спортивное мероприятие.
- \_\_\_\_\_ Поиграйте в видеоигры.
- \_\_\_\_\_ Зарегистрируйтесь на сайте знакомств в Интернете.
- \_\_\_\_\_ Создайте собственный блог или сайт.
- \_\_\_\_\_ Сходите в магазин.
- \_\_\_\_\_ Зайдите в книжный магазин и почитайте книгу.
- \_\_\_\_\_ Посетите место поклонения.
- \_\_\_\_\_ Пойте или научись петь.
- \_\_\_\_\_ Фотографируйте.
- \_\_\_\_\_ Вступите в клуб или посетите собрание группы.
- \_\_\_\_\_ Снимите фильм или видео на свой телефон.
- \_\_\_\_\_ Посетите цветочный магазин и подышите запахами любимых цветов.
- \_\_\_\_\_ Вяжите спицами, крючком, шейте или научитесь это делать.
- \_\_\_\_\_ Сделайте альбом своими руками.
- \_\_\_\_\_ Когда вам хорошо, напишите себе письмо с признанием в любви и читайте его, когда вы расстроены.
- \_\_\_\_\_ Нарисуйте или раскрасьте картину или научитесь это делать.
- \_\_\_\_\_ Составьте список дел, которые хотите выполнить в своей жизни.
- \_\_\_\_\_ Составьте список из 10 предметов, в которых вы хорошо разбираетесь, или качеств, которые вам нравятся в себе.
- \_\_\_\_\_ Вступите в группу ораторского искусства и напишите речь.
- \_\_\_\_\_ Медитируйте.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_



### **Используйте альтернативы саморазрушительному поведению**

Люди, которые борются с подавляющими эмоциями, используют саморазрушительное поведение, чтобы временно облегчить свой дистресс. Вместо того чтобы продолжать причинять себе вред, подумайте о том, чтобы использовать ряд инструментов, которые помогут вам изменить свои эмоции, а не действовать под их влиянием. Далее приведено несколько примеров того, как вы можете это сделать, и оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Вместо того чтобы вредить себе, сжимайте в руке кубик льда. Холодный лед будет вызывать чувство онемения и отвлекать.
  - \_\_\_\_\_ Нарисуйте красным фломастером на своем теле порезы вместо того, чтобы их наносить. Нарисуйте их точно там, где вы хотели бы себя порезать. Используйте красную краску или лак для ногтей, чтобы выглядело натурально. Затем черным маркером нарисуйте швы. Если этого недостаточно, сжимайте в ладони кубик льда.
  - \_\_\_\_\_ Натягивайте и отпускайте резинку на запястье каждый раз, когда вам хочется нанести себе порезы. Это очень болезненно, но все-таки лучше порезов, ожогов или других увечий.
  - \_\_\_\_\_ Вонзайте ногти в руку, не повредив кожу.
  - \_\_\_\_\_ Бросайте поролоновые шарики, свернутые носки или подушки о стену со всей силой, какая у вас есть.
  - \_\_\_\_\_ Кричите как можно громче в подушку или в тех местах, где вы не привлечете внимание, например в своей машине или на шумном концерте.
  - \_\_\_\_\_ Плачьте. Иногда люди не плачут, потому что боятся, что если начнут, то не смогут остановиться. Такого никогда не бывает. Наоборот, благодаря плачу вы почувствуете себя лучше, потому что высвобождаете гормоны стресса.
  - \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_
- 

### ***Осознанный копинг с помощью отвлечения***

Почувствовав, что ваш клиент готов к знакомству с навыком отвлечения, выполните следующие шаги.

**Шаг 1. Психообразование об отвлечении.** Посмотрите вместе с клиентами раздаточный материал “Прежде чем действовать, отвлекитесь”. Подчеркните, что отвлечение — это не избегание опыта, и ваш клиент уже сталкивался со своими эмоциями во время экспозиции. Отвлечение — это просто техника увеличения количества вариантов поведения, основанного на ценностях, а не управляемого эмоциональными побуждениями.

Сделайте акцент на том, как работает отвлечение: эмоции отражают то, на что мы обращаем внимание. Если мы фокусируемся на людях, объектах или ощущениях, которые нас злят или расстраивают, наши эмоции будут отражать это. Интенсивность этих эмоций затруднит основанное на ценностях поведение. Если мы переключим свое внимание на что-то еще, наши эмоции будут отражать новый опыт.

Переключая внимание на альтернативное переживание настоящего момента, мы получаем несколько потенциальных преимуществ.

- У нас будет меньше шансов поддаться деструктивному, эмоционально обусловленному поведению.
- Мы с большей вероятностью сможем действовать, руководствуясь своими ценностями.
- Мы разовьем свою способность переносить дистресс.
- Мы поймем, что эмоции ослабевают, если их наблюдать и принимать.

Это — хорошие новости, поскольку мы получаем определенную власть над своими эмоциями с помощью изменения фокуса внимания.

Если это возможно, на предыдущем сеансе задайте клиенту в качестве домашнего задания ознакомиться с двумя раздаточными материалами, — “Стратегии отвлечения” и “Прежде чем действовать, отвлекитесь” — чтобы он мог выбрать одну или несколько стратегий, которые, по его мнению, могут ему помочь.

**Шаг 2. Выбор стратегий отвлечения.** Выясните у клиента, какие стратегии отвлечения он будет использовать как в реальности, так и в экспозиции. Вы должны очень конкретно обсудить с ним то, как он будет их использовать. Также важно провести проверку реальностью — будут ли выбранные им стратегии работать в ситуациях, в которых, по его мнению, они могут потребоваться.

**Шаг 3. наблюдайте + принимайте + выбирайте отвлечение.** Выберите с клиентами эмоциональный опыт из недавнего прошлого, чтобы использовать его в имагинальной экспозиции. Удерживайте фокус внимания клиента на сцене до тех пор, пока возбуждение не достигнет пяти-шести СЕД или в течение пяти минут.

Во время экспозиции инструктируйте клиента наблюдать и принимать все компоненты эмоции и находить для них место.

Затем попросите его выйти из сцены и начать осознанный копинг с выбранной ими техникой отвлечения. Помогите клиенту оставаться с отвлечением, если оно эффективно, или выбрать другое. Проверяйте СЕД в течение пяти или около того минут осознанного копинга и в конце экспозиции. Желательно, хотя и необязательно, чтобы было небольшое снижение СЕД. Но даже без уменьшения дистресса практика осознанного копинга помогает увеличить толерантность к дистрессу.

В завершении обсудите с клиентом его опыт, чтобы закрепить обучение. После того как он заполнит рабочий лист “Стратегии отвлечения”, используйте следующий диалог, чтобы проиллюстрировать искусство отвлечения как навык осознанного копинга.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Осознанный копинг с помощью отвлечения”**

**Психотерапевт:** Давайте посмотрим, какие стратегии отвлечения вы выбрали [*просматривает список, чтобы найти стратегии, отмеченные клиенткой*]. Вы отметили: “Сделать что-нибудь для других”. Не могли бы вы рассказать об этом поподробнее?

**Клиентка:** Я бы хотела обратить внимание на других людей и спланировать праздник в честь дня рождения моей дочери. Также я бы хотела помочь своему брату с завлечением об инвалидности.

**Психотерапевт:** Вы могли бы сделать что-нибудь из этого здесь?

**Клиентка:** Конечно. У меня есть бумага, чтобы составить список всего необходимого для вечеринки, и я принесла документы о нетрудоспособности брата.

**Психотерапевт:** Отлично. Вы выбрали какие-нибудь другие отвлекающие факторы?

**Клиентка:** Да. Я принесла медитацию мира Пемы Чодрон и составила список мелких дел по дому, которые давно собиралась сделать, — думаю, мне поможет, если я буду трудиться продуктивнее. Конечно, я не могу это выполнить здесь.

**Психотерапевт:** Очень хорошо. Что-нибудь еще?

**Клиентка:** Когда я расстроена, я не делаю того, что причиняет мне вред, поэтому я пропустила некоторые идеи. Что касается продуктивности, я принесла с собой рисунок вышивки.

**Психотерапевт:** Что вы планируете вышить?

**Клиентка:** Подушку для дивана.

**Психотерапевт:** Выбрали ли вы какие-то приятные занятия?

**Клиентка:** Ну, я люблю есть персики в сезон, поэтому принесла с собой один *[вынимает персик из сумки]*.

**Психотерапевт:** Идеально. Вы ухватили идею. Не могли бы вы выбрать две или три стратегии отвлечения, которые мы можем использовать прямо сейчас?

*[Клиентка выбирает организацию празднования дня рождения своей дочери, медитацию мира Пемы Чодрон и поедание персика. Имагинальная экспозиция фокусируется на чувствах обиды и гнева, адресованных ее отцу. Через пять минут экспозиции и попыток найти место для эмоции клиентка определяет свой уровень дистресса как четыре по шкале СЕД. Это довольно низкий уровень, но осознанный копинг все равно продолжается.]*

**Психотерапевт:** Хорошо. Сейчас отпустите сцену, и мы будем использовать отвлечение, чтобы перенести ваше внимание на что-то другое. Какая из стратегий отвлечения будет для вас сейчас оптимальной? Обратитесь к своей интуиции.

- Клиентка:** Попробую персик. [*Откусывает несколько кусочков, вонзаясь зубами в сочную сладкую мякоть, позволяя нектару ласкать язык и стекать по задней стенке гортани, и тихо стонет от удовольствия.*]
- Психотерапевт:** Каков ваш уровень СЕД?
- Клиентка:** Около трех.
- Психотерапевт:** Хотите продолжать есть персик, или займемся чем-нибудь еще?
- Клиентка:** Я прочитаю медитацию Пемы Чодрон. [*Находит ее и принимается молча читать.*] Мне она очень помогает, прочту ее еще раз [*закрывает глаза*]. Я чувствую это.
- Психотерапевт:** Ваш уровень СЕД?
- Клиентка:** Два или два с половиной.
- Психотерапевт:** Хорошо. Через минуту мы снова потренируемся. На что это было похоже?
- Клиентка:** Прошло довольно спокойно. Я много раз переживала эту сцену со своим отцом; поэтому не слишком волновалась по такому поводу. Персик был хорош, но именно медитация Пемы Чодрон помогла мне перефокусировать внимание на что-то другое. [*Складывает руки и смотрит на них.*] Я вижу, как это помогает.

Используйте следующий раздаточный материал, чтобы помочь клиентам понять, когда именно в момент выбора нужно использовать отвлечение как навык осознанного копинга.

---

## **Прежде чем действовать, отвлекитесь**

Эмоции отражают то, на что мы обращаем внимание. Если мы обращаем внимание на людей, предметы или ситуации, которые нас злят или расстраивают, наши чувства отражают это. Интенсивность этих эмоции часто мешает нам действовать в соответствии с нашими ценностями. Если мы переклещим внимание на что-то другое, наши эмоции будут отражать новый, выбранный нами опыт. У нас есть власть изменить то, что мы чувствуем,

переключив свое внимание. В использовании отвлечения есть несколько преимуществ.

- Снижается вероятность, что вы будете втянуты в деструктивное, основанное на эмоциях поведение.
- Ваше огорчение пройдет гораздо быстрее, чем если бы вы действовали под воздействием своих эмоций.
- Возрастает вероятность того, что вы сможете действовать в соответствии со своими ценностями.

### **Избегать избегания**

Иногда трудно определить, используете ли вы осознанный копинг, чтобы избежать эмоций и двигаться к своим ценностям. Если вы не уверены, то можете задать себе простой вопрос: "Использую ли я этот навык, чтобы двигаться к своим ценностям, или я избегаю своих эмоций?" Выбор отвлечения после того, как вы наблюдали и приняли свой эмоциональный опыт, может улучшить вашу жизнь и быть воплощением ценностей в ситуациях, когда вас переполняют эмоции и необходимо понизить их градус.

### **Осознанный копинг с помощью отвлечения**

Для осознанного отвлечения выполните следующие действия.

**Шаг 1. Выберите триггерное событие.** Визуализируйте неприятное событие, пока не достигнете целевого уровня возбуждения (обычно от пяти до шести СЕД).

**Шаг 2. Наблюдайте и принимайте.** Наблюдайте и принимайте ощущения, эмоции и возникающие побуждения в течение как минимум пяти минут. Найдите место для всех переживаний.

**Шаг 3. Выберите отвлечение.** Используйте любую из своих техник отвлечения в течение как минимум пяти минут. При желании вы также можете выбрать дополнительные стратегии отвлечения.

**Помните:** если в повседневной жизни вы испытываете сильную болезненную эмоцию, то можете сделать одно из двух: 1) оставаться с ней, отмечая момент выбора и реагируя на нее основанным на ценностях действием; 2) если боль с непреодолимой силой подталкивает вас к эмоционально обусловленному поведению и вы не можете выбрать основанную на ценностях реакцию, вы можете осознанно выбрать отвлечение (или любой другой навык осознанного копинга).

---

## Тайм-аут

Последний навык осознанного копинга называется тайм-аутом. Когда клиент находится в триггерном окружении или ситуации, иногда лучший выбор для него — уйти или взять “тайм-аут”. Это особенно полезно, если он рискует действовать, руководствуясь эмоциональными побуждениями, которые могут навредить отношениям с другими людьми или привести к потере работы. Направляйте клиента к предварительному копингу и помогите определить, из каких ситуаций он может безопасно выйти и как это сделать (например, рассмотрите небольшой сценарий, описывающий, что именно надо сказать и как справиться с сопротивлением другого человека).

Следующий раздаточный материал поможет клиентам определить, когда нужно брать тайм-аут.

---

### Возьмите тайм-аут

Иногда, когда вы эмоционально активированы, лучшее, что вы можете сделать, — это уйти или взять тайм-аут. Если вы оказались в крайне сложной ситуации с кем-то или чем-то и, несмотря на попытку практиковать осознанное принятие или основанное на ценностях действие, вы все еще очень расстроены, часто лучшим решением будет отстраниться и переключить внимание с триггера на более позитивный опыт настоящего момента.

Постарайтесь не забывать, что, когда вас переполняют эмоции, вам труднее решать свою проблему правильным образом. Оставаясь в ситуации, вы только ухудшите ее. А если вам удастся дистанцироваться от нее и дать себе время успокоиться, вы сможете подумать о том, что делать дальше.

Иногда полезно отрепетировать это или заранее написать короткий сценарий, чтобы точно знали, как выходить из сложной ситуации. Если вы чувствуете, что у вас нет времени на то, чтобы извиниться, то просто уйти — это лучшее из возможных решений, позволяющее как минимум не сделать ситуацию еще хуже.

---

### *Осознанный копинг и тайм-аут*

Используйте следующие шаги, чтобы познакомить клиента с навыком тайм-аута.

**Шаг 1. Психообразование о тайм-ауте.** Вместе с клиентом изучите раздаточный материал “Возьмите тайм-аут”. Сделайте акцент на том, что в крайних случаях лучшим вариантом будет дистанцирование от триггерного человека или ситуации. В качестве инструмента тайм-аут увеличивает выбор способов поведения клиента (если тот хочет действовать, основываясь на ценностях, а не руководствоваться эмоциональными побуждениями) еще на один вариант — выход из ситуации, чтобы не сделать ее еще хуже.

Напомните клиенту, что до некоторой степени они способны изменить свои эмоции, переключив фокус внимания. В переносе внимания на другой опыт настоящего момента есть несколько потенциальных преимуществ.

- Клиент будет меньше поддаваться деструктивному, эмоционально обусловленному поведению.
- Клиент с большей вероятностью будет действовать, руководствуясь своими ценностями.
- Клиент разовьет свою способность переносить дистресс.
- Клиент поймет, что эмоции утихают, если их наблюдать и принимать.

Если есть такая возможность, предоставьте раздаточный материал клиенту в качестве домашнего задания на предыдущем сеансе, чтобы он мог выбрать одну или несколько стратегий, которые, по его мнению, сработают.

**Шаг 2. Выбор стратегии тайм-аута.** В разговоре с клиентом определите, как он может дистанцироваться от подавляющего опыта. Если необходимо, обсудите, как клиент может выйти из ситуации — что при это он будет делать и/или говорить.

**Шаг 3. Наблюдать + Принимать + Выбирать тайм-аут.** Выберите недавний эмоционально триггерный опыт, чтобы использовать его в имажинальной экспозиции. Удерживайте внимание клиента на сцене до тех пор, пока возбуждение не достигнет пяти-шести СЕД или в течение пяти минут.

Во время экспозиции инструктируйте клиентов наблюдать и принимать все компоненты эмоции и находить место для всех появляющихся чувств и побуждений.



Затем выйдите из сцены и начните визуализацию тайм-аута тем способом, который был спланирован. Проверяйте уровень СЕД в течение примерно пяти минут осознанного копинга, а также в конце. Небольшое снижение уровня СЕД желательно, но необязательно. Даже без снижения уровня дистресса практика осознанного копинга все равно повышает толерантность к дистрессу.

Наконец, поговорите с клиентом об их опыте, чтобы закрепить обучение.

Следующий пример диалога можно использовать в качестве руководства для понимания навыка тайм-аута как искусства осознанного копинга.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Осознанный копинг с помощью тайм-аута”**

**Психотерапевт:** Вы предложили отличные идеи о том, как использовать отвлечение в качестве навыка осознанного копинга, но как вы будете вести себя в ситуации с отцом, который постоянно втягивает вас в конфликт?

**Клиентка:** Да, у меня действительно с этим проблемы.

**Психотерапевт:** Вы говорите, что иногда даже после практики осознанного принятия и попыток выполнить основанное на ценностях действие ваши эмоции еще так сильны, что вы боитесь погрузиться в них.

**Клиентка:** Да. И часто в результате я делаю ситуацию еще хуже.

**Психотерапевт:** Вот тогда вы можете взять тайм-аут...

**Клиентка:** А как это работает?

**Психотерапевт:** Выбрать тайм-аут в момент выбора — это просто выйти из ситуации. Вы повысите свои шансы на успех, если немного его спланируете. Вы можете продумать, как выходить из ситуаций, когда настолько возбуждены, что готовы действовать, руководствуясь эмоциональными побуждениями.

**Клиентка:** Как в ту ночь, когда он пришел домой пьяным и хотел начать обсуждение всей ситуации вокруг развода с мамой?..

- Психотерапевт:** Верно. Давайте вместе подумаем. Как вы могли бы взять тайм-аут в такой ситуации?
- Клиентка:** Я могла бы сказать ему, что я слишком расстроена, чтобы разговаривать, и что я позвоню ему на следующий день.
- Психотерапевт:** Идеально. У вас уже есть идея. Вы уходите от ситуации и возвращаетесь к ней позже, когда почувствуете, что не настолько эмоционально активированы и можете практиковать осознанное принятие и основанное на ценностях действие.
- Клиентка:** Да, а что, если он будет продолжать на меня кричать?
- Психотерапевт:** А как вы думаете, что надо сделать?
- Клиентка:** В тот момент, наверное, лучше просто уйти, потому что я знаю, что ничего хорошего не случится, когда он так пьян и зол. Как бы я не старалась вести себя разумно или использовать осознанное принятие, он будет просто выводить меня из себя, пока я не взорвусь.
- Психотерапевт:** Верно. Как раз в этот момент нужно использовать тайм-аут.

Теперь, когда ваш клиент с помощью экспозиции отработал отвлечение и тайм-аут, вы сможете ему объяснить, когда следует использовать отвлечение или тайм-аут вне сеанса. Повторите вместе с ним критерии необходимости использования осознанного копинга.

- Когда клиент рискует утратить контроль над своим поведением и реагировать деструктивно и эмоционально.
- Когда клиента переполняет боль и ему кажется, что он застрял в усугубляющемся эмоциональном кризисе — даже после практики осознанного принятия.
- Когда клиент испытывает слишком сильную боль, чтобы действовать, руководствуясь своими ценностями.

Клиенту надо рекомендовать не использовать отвлечение или любую другую форму осознанного копинга, пока он не выполнит сначала экспозицию (Н + П + В) и не определит момент выбора; или если

он понимает, что его основная мотивация — избегание, а имеющиеся у него возможности (остаться с чувством или действовать на основе своих ценностей) еще не исчерпаны.

Следующий пример диалога — один из подходов к такому разговору.

### **Пример диалога психотерапевта с клиентом на тему “Осозанный копинг *in vivo*”**

Психотерапевт объясняет клиенту, как использовать осозанный копинг в повседневной жизни.

**Психотерапевт:** На этой неделе, если возникнут сильные эмоции, вы можете выбрать новые возможности. Первым делом всегда нужно найти место для эмоции — наблюдать и принимать ее. Затем попробуйте выяснить, какое основанное на ценностях (а не управляемое эмоциями) действие вы можете выбрать. Часто этого бывает достаточно. Но иногда эмоции настолько сильны и подавляющи, что осуществить основанное на ценностях действие просто невозможно, и тогда вы можете захотеть нанести себе какой-то вред. Вот тут-то на сцену и выходит осозанный копинг.

**Клиент:** Почему только тогда? Мы много его практиковали, разве я не могу использовать его всякий раз, когда расстроен?

**Психотерапевт:** Осозанный копинг подходит для ситуаций, когда вы настолько подавлены, что рискуете потерять контроль. Если ситуация не настолько серьезна, продолжайте наблюдать, принимать и выбирать (Н + П + В). Просто позвольте эмоции быть, а затем выберите основанное на ценностях действие.

**Клиент:** Значит, я должен использовать осозанный копинг только в том случае, когда у меня полный кризис?

**Психотерапевт** [*кивает*]: ...если вы потрясены и рискуете сделать что-то опасное.

**Клиент:** Как мне это понять?

**Психотерапевт:** Вспомните работу, которую мы проделали, чтобы осознать момент выбора — момент, когда вы выбираете вести себя старым, деструктивным образом или действовать в соответствии со своими ценностями. Такое же осознание поможет вам решить, надо ли использовать копинг-навыки. Просто наблюдайте за тем, что происходит — можете ли вы думать в этой ситуации о том, что вы цените, или это последнее, что приходит вам на ум? Затем сделайте осознанный выбор — если вы подавлены эмоциями и не можете действовать, руководствуясь своими ценностями, выберите стратегию осознанного копинга.

**Клиент:** Как?

**Психотерапевт:** Попробуйте сделать этот выбор интуитивно — выбрать стратегию, которая кажется оптимальной в этот момент. Это еще одна форма осознанности. Вы также можете составить список осознанных копинг-стратегий, которые уже практиковали, и держать его при себе. Когда вы перегружены эмоциями, загляните в него и выбирать стратегию, которая будет для вас лучшей в данный момент.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 9.

- Отвлечение и тайм-аут — это навыки осознанного копинга, которые можно использовать для переключения внимания и ослабления эмоции. Переключение внимания от триггерного стимула успокоит эмоцию, расширяя спектр возможных реакций клиента.
- Ни отвлечение, ни тайм-аут не используются в качестве стратегии избегания. Подобно навыкам осознанного копинга — релаксации, самоуспокоению, копинг-мыслям и радикальному принятию, отвлечение и тайм-аут следует выбирать осознанно, после наблюдения и принятия четырех компонентов эмоции.
- Отвлечение и тайм-аут используется только в “кризисных” ситуациях, когда клиенты слишком эмоционально перегружены

и возбуждены, чтобы продолжать выполнять осознанное принятие или выбирать основанное на ценностях действие.

- Навыки отвлечения предполагают следующие действия: обратить внимание на кого-то или что-то, изменить содержание мыслей, выполнить продуктивные задачи или работу по дому, найти альтернативу саморазрушительному поведению.
- Тайм-аут используется в ситуациях, когда уход — самый лучший способ предотвратить катастрофическое ухудшение и без того плохой ситуации.
- Осознанный копинг с использованием отвлечения и тайм-аута репетируется с помощью имагинальной экспозиции и практики *in vivo* для улучшения обучения, удержания и припоминания навыков.

## ГЛАВА 10

# Соединяем все вместе

К этому моменту мы рассмотрели все компоненты ТЭЭ и связанные с ними навыки: эмоциональную осведомленность, осознанное принятие, основанное на ценностях действие и осознанный копинг. Кроме того, мы рассказали, как помочь клиентам практиковать навыки в эмоционально активированном состоянии, чтобы улучшить обучение, удержание в памяти и припоминание. Теперь вы узнаете, как помочь клиентам закрепить то, чему они научились, чтобы постоянно практиковать эмоциональную эффективность. В этой главе мы:

- представим раздаточный материал, помогающий клиентам закрепить изученный материал;
- представим краткое описание и график восьми сеансов для обучения навыкам ТЭЭ;
- рассмотрим потенциальные проблемы и возможности терапии;
- дадим советы, как использовать ТЭЭ в групповом формате;
- внесем предложения по оценке уровня эмоциональной эффективности ваших клиентов, чтобы составить план лечения.

## **Закрепление изученного материала**

С этого момента ваша работа заключается в том, чтобы помочь клиентам закрепить свои знания и определить те навыки, которые помогают им лучше всего. Зная, что у них есть набор навыков, которые они могут использовать в триггерных ситуациях, и записи, к которым они могут обратиться, клиенты будут анализировать свой выбор в триггерных ситуациях.

Чтобы способствовать этому процессу, вы можете использовать раздаточный материал “Навыки терапии эмоциональной эффективности” и рабочий лист “Персональный план эмоциональной эффективности” (вы найдете его, как и все материалы сеансов этой книги, в приложении В). Посоветуйте клиентам заполнить этот рабочий лист дома и принести с собой на последний сеанс для проверки.

---

## Навыки терапии эмоциональной эффективности

Теперь у вас есть полный набор навыков, которые помогут в триггерной ситуации сделать выбор, который будет эффективным и соответствующим вашим ценностям. Используйте следующий далее список, чтобы вспомнить навыки ТЭЭ, и заполните рабочий лист “Персональный план эмоциональной эффективности”.

### Осознанное принятие

- \_\_\_\_\_ Принятие ощущений
- \_\_\_\_\_ Маркировка чувств
- \_\_\_\_\_ Наблюдение за мыслями
- \_\_\_\_\_ Замечание побуждений
- \_\_\_\_\_ Эмоциональный серфинг

### Осознанный копинг

- \_\_\_\_\_ Релаксация
- \_\_\_\_\_ Самоуспокоение
- \_\_\_\_\_ Приятные занятия
- \_\_\_\_\_ Копинг-мысли
- \_\_\_\_\_ Отвлечение
- \_\_\_\_\_ Тайм-аут

### Основанное на ценностях действие

- \_\_\_\_\_ В момент выбора определите свою ценность и соответствующее ей действие.
-

## Персональный план эмоциональной эффективности

Используйте этот список навыков ТЭЭ, чтобы запомнить те, которые вам помогают, когда вы эмоционально активированы. Кроме того, в оставленном месте напишите, что еще вы узнали или что хотите запомнить о своих отношениях с эмоциями.

### Навыки осознанного принятия (Н + П)

Находясь под влиянием триггера, я могу практиковать следующие навыки осознанного принятия:

\_\_\_\_\_ **Принимать ощущения:** определять все ощущения, описывать их себе, находить для них место, позволяя им быть тем, чем они являются, не реагируя и не оценивая их.

\_\_\_\_\_ **Маркировать чувства:** находить для всех чувств ярлыки, оставаться с ними, позволяя им быть тем, что они есть, не реагируя и не оценивая их.

\_\_\_\_\_ **Наблюдать за мыслями:** наблюдать за мыслями, когда они возникают, а затем позволять им уходить. Обращать внимание на любые "навязчивые" мысли, позволяя им быть тем, чем они являются, не реагируя и не оценивая их.

\_\_\_\_\_ **Замечать побуждения:** замечать любые побуждения что-то делать или чего-то не делать. Обращать внимание на то, каково это — не действовать на основании побуждения.

### Основанное на ценностях действие (Н + П + Выбрать ОЦД)

Когда я практикую осознанное принятие (наблюдаю + принимаю) и хочу двигаться в направлении своих ценностей, я могу выбрать следующие основанные на ценностях действия:

Ситуация \_\_\_\_\_ ОЦД \_\_\_\_\_

Ситуация \_\_\_\_\_ ОЦД \_\_\_\_\_

Ситуация \_\_\_\_\_ ОЦД \_\_\_\_\_

Ситуация \_\_\_\_\_ ОЦД \_\_\_\_\_

Ситуация \_\_\_\_\_ ОЦД \_\_\_\_\_



**Осознанный копинг (Н + П + В** **Выбирать осознанный копинг)**

Если я уже практиковал осознанное принятие и/или пытался выполнить основанное на ценностях действие, но по-прежнему чувствую опасность действовать согласно деструктивным побуждениям, я могу выбрать следующее навыки.

\_\_\_\_\_ **Релаксация:** использовать для ослабления эмоции диафрагмальное дыхание, релаксацию без напряжения мышц, дыхание, контролируемое ключевым сигналом, или упражнение с помощью пяти чувств.

\_\_\_\_\_ **Самоуспокоение:** стимулировать каждое из пяти чувств, чтобы смягчить эмоцию.

\_\_\_\_\_ **Копинг-мысли:** использовать копинг-мысли, чтобы переосмыслить ситуацию и ослабить эмоцию.

\_\_\_\_\_ **Радикальное принятие:** чтобы ослабить эмоцию, практиковать радикальное принятие, позволяя сложным ситуациям происходить, вместо того чтобы сопротивляться им.

\_\_\_\_\_ **Отвлечение:** Переключить свое внимание на альтернативные переживания настоящего момента, чтобы ослабить эмоцию.

\_\_\_\_\_ **Тайм-аут:** Выйти из триггерной ситуации, когда есть риск ухудшить плохую ситуацию.

\_\_\_\_\_ **Другое:** Я должен помнить о своих отношениях с эмоциями следующее:

---

---

---

---

---

---

---

---

## График восьминедельного протокола

Следующий далее график охватывает все навыки ТЭЭ за восемь сеансов. Вы можете внести в него модификации в зависимости от того, групповая у вас терапия или индивидуальная. Пошаговый протокол находится в приложении В.

- Сеанс 1. Эмоциональная осведомленность (глава 2)
- Сеанс 2. Осознанное принятие с помощью эмоционального серфинга (главы 3 и 4)
- Сеанс 3. Основанное на ценностях действие. Часть I (глава 5)
- Сеанс 4. Основанное на ценностях действие. Часть II (глава 6)
- Сеанс 5. Осознанный копинг с помощью релаксации и самоуспокоения (глава 7)
- Сеанс 6. Осознанный копинг с помощью копинг-мыслей и радикального принятия (глава 8)
- Сеанс 7. Осознанный копинг с помощью отвлечения и тайм-аута (глава 9)
- Сеанс 8. Закрепление материала, решение проблем и подведение итогов (глава 10)

## Потенциальные проблемы и возможности терапии

Ниже приведены рекомендации и предложения по решению типичных проблем, которые возникают у клиентов при прохождении ТЭЭ.

### *Проблемы с конкретными навыками*

Сталкиваясь с трудностями при освоении какого-то навыка, клиент может извлечь для себя ценные уроки. Другими словами, те навыки, которые являются для него самыми трудными в освоении, обеспечивают его максимальной эмоциональной эффективностью.

Например, клиенты с диагнозом панического расстройства часто сопротивляются принятию ощущений. Учитывая их склонность интерпретировать свои ощущения как сообщения об опасности, они могут переживать тревогу при отсутствии реальной угрозы. Из-за своей уязвимости

они будут стремиться избегать наблюдения и принятия физических ощущений, даже если этот навык будет самой эффективной стратегией в триггерной ситуации. Помогая своим клиентам адаптироваться к этому парадоксу, вы будете способствовать повышению их готовности использовать навыки, которые они находят для себя наиболее трудными.

Также принятие ощущений часто является проблемой для клиентов, которые борются с хронической болью. Ключевым моментом для них, как и для остальных, является оценка того, будет ли этот навык эффективным в моменты эмоциональной активированности. Для клиентов с высоким уровнем хронической боли более эффективным будет навык ТЭЭ, не фокусирующий внимание на теле, что может провоцировать и подпитывать волну эмоций.

Точно так же склонные к руминации клиенты часто сопротивляются наблюдению за своими мыслями. Вы должны работать с клиентами, чтобы помочь им понять, что их трудности с наблюдением за мыслями — признак того, что со временем они смогут извлечь больше пользы, научившись наблюдать и отпускать свои мысли. В краткосрочной перспективе вы должны помочь клиентам научиться оценивать возможные варианты действий в момент выбора.

## ***Повышенная эмоциональная осведомленность и деморализация***

Теперь, когда ваши клиенты повысили свою эмоциональную осведомленность, они смогут замечать случаи, когда выбирают неадаптивные, эмоционально обусловленные действия. Хотя теперь в триггерных ситуациях они реже будут делать дезадаптивный выбор, они также будут чувствовать фрустрацию и деморализацию из-за того, что позволяют эмоциям управлять своим поведением.

Возможно, вам придется убеждать своих клиентов в том, что повышение эмоциональной эффективности — это процесс, требующий времени. Напомните им, что отказ действовать на основе эмоций — особенно поначалу — будет казаться им неестественными, но с каждым разом, когда они будут выбирать осознанное принятие, основанное на ценностях действие или осознанный копинг, этот процесс будет проходить все легче. Так же потребуется время для того, чтобы избавиться от старых привычек и сформировать новые. Таким образом они смогут нарастить мышцы эмоциональной эффективности.

## ***Адаптация терапии под клиентов, или “растяжка”***

Целью каждого сеанса должно быть максимально возможное развитие у клиентов способностей к использованию навыков. Уровень эмоциональной эффективности клиента, с которым он приходит в терапию, будет сильно отличаться от уровня, которого он достигнет за время лечения; результат зависит от уязвимостей, схем и паттернов копинга. Кроме того, каждый клиент приходит в терапию со своим уровнем интеллектуальных, когнитивных способностей и социальной поддержки, что также влияет на их способность к обучению и, в конечном итоге, на результат лечения.

Как и любая интервенция, ТЭЭ наиболее эффективна, когда клиент ставит перед собой реалистичные цели — достаточно сложные, чтобы получать новые знания, но достижимые. Чтобы найти эту желанную точку, нужно регулярно изучать эмоциональные процессы и возможности клиента. В ТЭЭ мы называем эту зону возможностей клиента “растяжкой”. Для одних клиентов хорошей растяжкой будет научиться просто находиться со своими эмоциями, тогда как для других растяжкой будет использовать основанное на ценностях действие со своими партнерами, когда они эмоционально активированы.

Некоторые клиенты легко усваивают и ассимилируют навыки ТЭЭ; они смогут добиться огромных успехов в эмоциональной эффективности в ходе терапии. Для других процесс повышения эмоциональной эффективности будет идти медленнее, сложнее и болезненнее. Чтобы облегчить процесс обучения, ключ к работе с клиентами с разными исходными данными надо искать в экспозиции и ежедневной домашней практике. Вы должны каждую неделю проверять их успехи, чтобы помочь им оценить возможности своей “растяжки” с помощью ежедневной практики и использования одного или нескольких навыков ТЭЭ.

## ***Стимулирование эмоциональной активации***

Хотя большинство клиентов, приходящих в терапию из-за эмоциональных проблем, с помощью экспозиции способны достигать болезненных эмоций, сопровождающих триггерные мысли и ситуации, некоторым активация дается нелегко. Им сложно достичь эмоционального возбуждения, пока они не испытают влияние триггера *in vivo*. Это

объясняется несколькими причинами. Часто они не позволяют себе эмоционально активироваться, потому что боятся, что их переполюнят эмоции и они не смогут восстановиться. Или они менее уязвимы для внутренних триггеров, но очень чувствительны к внешним, что затрудняет стимулирование дистресса во время эмоциональной или имажинальной экспозиций. В первом случае страх перед поглощением эмоциями, вероятно, уменьшится в ходе курса терапии, особенно когда клиенты научатся новым способам отношения к своим чувствам. Во втором случае больше пользы от экспозиции они смогут получить вне сеанса, находя триггеры *in vivo*, чтобы попрактиковаться в использовании своих навыков. В любом случае вы сможете узнать об их опыте, оценивая уровни СЕД и работая с ними для достижения оптимального уровня возбуждения.

## Оценивание

Если вы планируете отслеживать прогресс своих клиентов во время лечения (и мы рекомендуем вам это делать), то должны следить за показателями результативности в начале терапии, а затем регулярно. Кроме ваших собственных наблюдений, можно использовать разные рейтинговые шкалы для оценки эмоциональной эффективности клиентов, измеряющие толерантность к дистрессу, экспириентальное избегание, эмоциональную дисрегуляцию, соответствие жизненным ценностям и относящиеся к ним показатели.

Сбор данных поможет вам адаптировать данную терапию к потребностям своих клиентов. Например, заметив, что клиенты борются с эмоциональным избеганием, вы можете выделить дополнительное время на то, чтобы обсудить это с ними. А если ваши клиенты показывают улучшение, но все еще страдают от неуверенности в своей способности пользоваться навыками ТЭЭ, вам нужно уделить время анализу и валидации способов, которыми клиенты могут улучшить свой выбор, когда их эмоции активируются.

После завершения терапии, вероятно, вы будете хорошо представлять, какие навыки ваши клиенты освоили, а какие все еще представляют для них сложность. Это хороший момент, чтобы сделать паузу и провести более формальное оценивание, если на протяжении терапии вы не отслеживали результатов.

Вы можете использовать следующие методы оценки результатов, которые также содержатся в приложении А.

- Шкала толерантности к дистрессу (DTS) [36].
- Шкала трудностей эмоциональной регуляции (DERS) [14].
- Анкета изучения жизненных ценностей (VLQ) [40].
- Шкала эмоциональной эффективности (EES)
- Шкала депрессии, тревоги и стресса – 21 (DASS – 21) [24].
- Анкета “Принятие и действие” (AAQ-2) [5].

Если для оценки эмоциональной эффективности вы используете списки симптомов, например DASS или любые другие, имейте в виду, что иногда в терапии не наблюдается значительного уменьшения симптомов. Это не всегда означает, что клиенты не извлекают пользу от лечения. Например, клиенты с хронической болью могут испытывать сильные симптомы стресса ежедневно, и во время терапии это может измениться, но может и не измениться. Однако эмоциональная эффективность все же повышает способность этих клиентов терпеть дистресс, делать согласованный с ценностями выбор и регулировать свои эмоции даже под влиянием триггера. Случается, что клиенты в ходе лечения добиваются уменьшения симптомов, но в очень дистрессовых ситуациях продолжать выбирать эмоциональное избегание. В каждом конкретном случае вам нужно оценить терапию и тщательно продумать, как ее адаптировать, чтобы улучшить целевые параметры для каждого из своих клиентов.

## После завершения ТЭЭ

Если терапия клиентов выходит за рамки восьминедельного протокола, вам нужно продолжать поддерживать их, чтобы они повышали свое мастерство использования навыков ТЭЭ. Регулярная практика осознанного принятия на сеансах поможет продолжать следить за тем, как ваши клиенты работают со своим эмоциональным опытом. Вы также должны отслеживать то, насколько эффективно они реагируют на эмоциональные триггеры вне сеанса, проверяя, как прошла неделя, какие триггеры возникали и как они с ними справлялись. Кроме того, валидируйте и выделяйте подходы, которые им помогли, и устраняйте

проблемы. Возвращайтесь к психообразованию и практике навыков, используйте экспозицию для отработки недавнего триггера или будущей пугающей ситуации.

Обязательно подчеркивайте преимущества ежедневной практики. Напоминайте клиентам, что они более уязвимы для эмоциональных триггеров, если находятся в состоянии постоянной активации. Один из способов, которым они могут снизить уровень своей тревоги, — это момент за моментом практиковать осознанное принятие даже в отсутствие эмоциональных триггеров. Поддержание более низкого базового уровня имеет психологические, физические и социальные преимущества, а также снижает уязвимость клиентов перед эмоциональными триггерами.

Вы можете структурировать свои сеансы так, чтобы клиенты использовали навыки как во время сеанса, так и вне его.

- Практикуйте осознанность.
- Проверяйте сделанное за неделю: валидируйте и выделите то, что помогло; устраняйте проблемы — выясняйте, что оказалось сложным или неэффективным.
- Проверяйте психообразование и навыки ТЭЭ, которые нужно практиковать с помощью экспозиции.
- Практикуйте экспозицию к определенному прошлому триггеру или ожидаемой ситуации.
- Планируйте домашнее задание с конкретными намерениями и предписаниями.

Также полезно напомнить клиентам, что эмоциональную эффективность надо практиковать всю жизнь. Чем больше они будут практиковаться и чем меньше будут подавлять эмоции, тем более плодотворной и осмысленной будет их жизнь.

## Резюме

Отметим основные моменты главы 9.

- Повышение эмоциональной осведомленности клиентов поначалу может привести к их деморализации: они поймут, насколько часто действуют под воздействием эмоций. Клиентов нужно заверить

в том, что для укрепления мышц эмоциональной эффективности требуется время.

- Иногда навыки, представляющиеся наиболее трудными для клиентов, являются самыми для них полезными.
- Каждому клиенту необходимо научиться определять свою “растяжку”, или то, как далеко он может продвигаться в боли.
- Некоторым клиентам сложно эмоционально активироваться во время имагинальной и эмоциональной экспозиции; они должны фокусироваться на практике экспозиции *in vivo* за пределами сеанса.
- Проводя экспозицию с клиентами с высокой реактивностью, вы должны четко определить, какие сцены для экспозиции будут оптимальными, а также как клиенту надо будет заземляться при выходе из экспозиции.
- Использование оценивания во время и после ТЭЭ поможет адаптировать терапию к конкретным потребностям клиента.
- Проведение экспозиции в групповом формате требует четких правил относительно конфиденциальности, пределов откровенности и участия.
- ТЭЭ разработана как восьмисеансовый протокол, модифицируемый для группового и индивидуального форматов.





ПРИЛОЖЕНИЕ А

# Показатели эффективности терапии

Это приложение включает шесть показателей эффективности терапии, которые вы можете использовать для оценки прогресса в лечении своих клиентов.

## Шкала толерантности к дистрессу (DTS)

*Инструкция:* вспомните случаи, когда вы чувствовали дистресс или расстройство. Выберите оценку, которая лучше всего описывает ваши представления о чувстве дистресса или расстройства.

1. Полностью согласен
2. Скорее согласен, чем нет
3. В равной мере согласен и не согласен
4. Скорее не согласен, чем согласен
5. Совершенно не согласен

1. Чувство дистресса невыносимо для меня	1	2	3	4	5
2. Испытывая дистресс или расстройство, я думаю только о том, как мне плохо	1	2	3	4	5
3. Я не справляюсь с чувством дистресса или расстройства	1	2	3	4	5
4. Мое чувство дистресса настолько велико, что полностью меня поглощает	1	2	3	4	5
5. Нет ничего хуже, чем испытывать дистресс или расстройство	1	2	3	4	5
6. Я могу терпеть дистресс или расстройство, как и большинство людей	1	2	3	4	5
7. Чувство дистресса или расстройства для меня неприемлемы	1	2	3	4	5
8. Я сделаю все, чтобы избежать дистресса или расстройства	1	2	3	4	5
9. Кажется, другие лучше меня переносят чувства дистресса или расстройства	1	2	3	4	5
10. Испытывать дистресс или расстройство — всегда тяжелое испытание для меня	1	2	3	4	5
11. Я стыжусь себя, когда испытываю дистресс или расстройство	1	2	3	4	5
12. Я боюсь своих чувств дистресса или расстройства	1	2	3	4	5
13. Я сделаю все, чтобы перестать испытывать дистресс или расстройство	1	2	3	4	5
14. Испытывая дистресс или расстройство, я должен немедленно что-то с этим делать	1	2	3	4	5
15. Испытывая дистресс или расстройство, я должен постоянно фокусироваться на том, как мне тяжело	1	2	3	4	5

## Шкала трудностей эмоциональной регуляции (DERS)

Укажите, как часто можно применить к вам следующие утверждения, написав рядом с каждым из них соответствующую процентам цифру.

Почти никогда	0–10%
Иногда	11–35%
Примерно в половине случаев	36–65%
В большинстве случаев	66–90%
Почти всегда	91–100%

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Я хорошо понимаю свои чувства                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Я обращаю внимание на то, что чувствую                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Я ощущаю свои эмоции как подавляющие и неконтролируемые             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Я не знаю, что я чувствую   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Мне трудно разобраться в своих чувствах                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Меня беспокоят мои чувства  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Я точно знаю, что я чувствую  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Меня заботит то, что я чувствую                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Меня смущает то, что я чувствую                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Когда я расстроен, я осознаю свои эмоции                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Когда я расстроен, я злюсь на себя за это                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Когда я расстроен, я стыжусь этого                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Когда я расстроен, мне трудно выполнять работу                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Когда я расстроен, я теряю контроль                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Когда я расстроен, я думаю, что это надолго                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Когда я расстроен, я уверен, что все закончится большой депрессией | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Когда я расстроен, я уверен, что мои чувства оправданы и важны     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 18. Когда я расстроен, мне трудно фокусироваться на других вещах   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Когда я расстроен, я чувствую потерю контроля  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Когда я расстроен, я все же могу что-то делать   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Когда я расстроен, я испытываю из-за этого стыд  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Когда я расстроен, я знаю, что могу найти способ в итоге почувствовать себя лучше                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Когда я расстроен, я чувствую себя слабым  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Когда я расстроен, я чувствую, что могу контролировать свое поведение                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Когда я расстроен, я чувствую себя виноватым   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Когда я расстроен, мне трудно концентрироваться  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Когда я расстроен, мне трудно контролировать свое поведение  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Когда я расстроен, я уверен, что ничего не могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Когда я расстроен, я раздражаюсь на себя за это  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Когда я расстроен, мне плохо   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Когда я расстроен, я уверен, что все, что можно сделать, — это как можно глубже погрузиться в расстройство | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Когда я расстроен, я теряю контроль над своим поведением   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Когда я расстроен, мне трудно думать о чем-то другом   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Когда я расстроен, мне нужно время, чтобы понять, что я на самом деле чувствую                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Когда я расстроен, мне нужно много времени, чтобы почувствовать себя лучше                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Когда я расстроен, эмоции подавляют меня   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Анкета изучения жизненных ценностей (VLQ)

Ниже приведены области жизни, к которым относятся главные человеческие ценности. Нас интересует качество вашей жизни в каждой из них. Один из аспектов оценки качества жизни — важность, которую вы придаете каждой области. Оцените важность каждой области, обведя числа от 1 до 10 по десятибалльной шкале, где 1 означает, что эта область совсем не важна для вас, а 10 — что область крайне важна. Можно ставить оценки не всем областям; можно оценивать области по-разному. Оцените каждую область в соответствии с собственным ощущением ее значения.

Область	Совсем					Очень														
	не важна										важна									
1. Семья (исключая отношения с партнерами и детьми)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Брак (супружество/интимные отношения)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Воспитание детей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Друзья/социальная жизнь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Образование/учеба	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Отдых/развлечение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Духовность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Социальная активность/гражданская позиция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Уход за собой (диета, упражнения, сон)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

В этом разделе оцените, насколько ваши действия отвечают каждой из ваших ценностей. Мы не спрашиваем о ваших идеалах в каждой области. Мы также не спрашиваем, что думают о вас другие. Каждый человек в одной области добивается больших успехов, чем в другой. Также люди добиваются в чем-то большего успеха, чем другие. Мы хотим знать, насколько ваши действия совпадали с вашими ценностями на прошлой неделе. Оцените каждую область, обведя цифры от 1 до 10, где 1 означает, что ваши действия совершенно не отвечали вашей ценности, а 10 — что полностью отвечали.

### Соответствие действий ценностям за последнюю неделю

Область	Действия совсем не отвечали ценностям					Действия полностью отвечали ценностям				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Семья (исключая отношения с партнерами и детьми)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Брак (супружество/ интимные отношения)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Воспитание детей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Друзья/социальная жизнь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Образование/учеба	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Отдых/развлечение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Духовность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Социальная активность/гражданская позиция	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Физический уход за собой (диета, упражнения, сон)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Источник: Wilson, Sandoz, Kitchens, & Roberts (2010). Воспроизводится с разрешения.

## Шкала эмоциональной эффективности (EES)

Используя данную шкалу, оцените, насколько относится к вам каждое утверждение, указывая, насколько вы согласны или не согласны с ним.

1. Полностью согласен.
2. Относительно согласен.
3. В равной степени согласен и не согласен.
4. Относительно не согласен.
5. Категорически не согласен.

1. Обычно я знаю, что чувствую	1 2 3 4 5
2. У меня есть навыки восстановления, когда я расстроен	1 2 3 4 5
3. Я думаю, что могу управлять своими эмоциями, когда я расстроен	1 2 3 4 5
4. Я думаю, что могу потерять контроль, когда я расстроен	1 2 3 4 5
5. Я всегда действую, руководствуясь эмоциями, когда я расстроен	1 2 3 4 5
6. Я не могу функционировать в состоянии дистресса	1 2 3 4 5
7. Я делаю все возможное, чтобы избежать чувства дискомфорта, когда я расстроен	1 2 3 4 5
8. Я могу выразить то, что для меня важно, когда я расстроен	1 2 3 4 5
9. Как правило, я осознаю свои ценности и несу ответственность за свои действия, даже когда я расстроен	1 2 3 4 5
10. Я могу определить, что для меня очень важно, даже когда я расстроен	1 2 3 4 5

Шкала разработана Априлией Вест; copyright © 2016. Шкала находится в процессе оценивания. Если вы хотите использовать ее в своих исследованиях, пожалуйста, свяжитесь с нами, чтобы получить разрешение, по адресу [emotionefficacy@gmail.com](mailto:emotionefficacy@gmail.com).



## Шкала депрессии, тревоги и стресса – 21 (DASS – 21)

Имя: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Пожалуйста, прочтите каждое утверждение и обведите цифры, — 0, 1, 2, 3 — отражающие то, насколько данное утверждение было применимо к вам за последнюю неделю. Не существует правильных или неправильных ответов. Не тратьте слишком много времени, оценивая каждое утверждение.

### Шкала оценок

0 — Вообще не применимо ко мне

1 — Применимо ко мне в некоторой степени или иногда

2 — Применимо ко мне в большой степени или значительную часть времени

3 — Применимо ко мне очень часто или большую часть времени

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Мне было трудно успокоиться  | 0 1 2 3 |
| 2. Я чувствовал сухость во рту  | 0 1 2 3 |
| 3. Похоже, я не испытывал никаких позитивных эмоций   | 0 1 2 3 |
| 4. Я испытывал затруднение при дыхании (например, учащенное дыхание, одышка при отсутствии физических нагрузок) | 0 1 2 3 |
| 5. Мне было трудно инициировать какие-то действия   | 0 1 2 3 |
| 6. Я был склонен слишком остро реагировать на ситуации  | 0 1 2 3 |
| 7. Я чувствовал дрожь (например, в руках)   | 0 1 2 3 |
| 8. Я чувствовал, что трачу слишком много нервной энергии  | 0 1 2 3 |
| 9. Меня волновали ситуации, в которых я могу запаниковать и выставить себя дураком                              | 0 1 2 3 |
| 10. Я чувствовал, что у меня впереди пустота  | 0 1 2 3 |
| 11. Я чувствовал, что начинаю закипать  | 0 1 2 3 |
| 12. Мне было трудно расслабиться  | 0 1 2 3 |
| 13. Я чувствовал себя подавленным и грустным  | 0 1 2 3 |

14. Я был нетерпим ко всему, что мешало мне продолжать делать то, что я делаю	0 1 2 3
15. Я чувствовал, что близок к панике	0 1 2 3
16. Я не проявлял ни к чему энтузиазма	0 1 2 3
17. Я чувствовал, что ничего не стою как человек	0 1 2 3
18. Я чувствовал большое раздражение	0 1 2 3
19. Я ощущал свое сердце при отсутствии физической нагрузки (например, учащение пульса, перебои)	0 1 2 3
20. Я чувствовал испуг без всякой на то причины	0 1 2 3
21. Я чувствовал, что моя жизнь бессмысленна	0 1 2 3

---

Источник: S. H. Lovibond & P. F. Lovibond (2005). Воспроизводится с разрешения.

## Анкета “Принятие и действие” (AAQ-2)

Ниже приведен список утверждений. Оцените, насколько верно каждое из них для вас, обведя цифру рядом с ним. Делая свой выбор, используйте данную шкалу оценок:

1. Полностью неверно.
2. Очень редко верно.
3. Редко верно.
4. Иногда верно.
5. Часто верно.
6. Почти всегда верно.
7. Всегда верно.

1. Вспоминая что-то неприятное, я чувствую себя нормально	1	2	3	4	5	6	7	
2. Мои болезненные переживания и воспоминания усложняют жизнь, основанную на ценностях	1	2	3	4	5	6	7	
3. Я боюсь своих чувств	1	2	3	4	5	6	7	
4. Я беспокоюсь о том, что не смогу контролировать свои чувства и беспокойства	1	2	3	4	5	6	7	
5. Мои болезненные воспоминания мешают мне жить полноценной жизнью	1	2	3	4	5	6	7	
6. Я контролирую свою жизнь	1	2	3	4	5	6	7	
7. Эмоции вызывают проблемы в моей жизни	1	2	3	4	5	6	7	
8. Мне кажется, что большинство людей лучше управляют своей жизнью, чем я	1	2	3	4	5	6	7	
9. Беспокойства стоят на пути к моему успеху	0	1	2	3	4	5	6	7
10. Мои мысли и чувства не мешают мне жить той жизнью, какой я хочу	0	1	2	3	4	5	6	7

Источник: Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance [5]. Воспроизводится с разрешения.

# ПРИЛОЖЕНИЕ Б

## Исследования и результаты

Здесь мы приводим исследования эффективности ТЭЭ, основанные на конечных количественных показателях.

### Гипотезы и результаты

**Гипотеза 1.** восьминедельная программа лечения эмоциональной регуляции эффективна в снижении эмоциональной дисрегуляции (согласно шкале DERS); в повышении самооффективности в управлении негативными эмоциями (согласно шкале MNESRES); в снижении симптомов депрессии, тревоги и стресса (согласно шкале DASS – 21).

<b>Результаты и значение показателей до и после терапии в гипотезе 1</b>		
Фактор	Многомерный однофакторный анализ	Плановое сравнение результатов до и после терапии
	F (1,21)	d
<b>Гипотеза 1. Эмоциональная регуляция</b>		
DERS	32,36***	-1,21***
MNESRES	42,17***	1,38***
DASS-Depression	5,23*	-0,49*
DASS-Anxiety	5,01*	-0,48*
DASS-Stress	19,37***	-0,94***

Примечание: N = 22, ^ p < 0,10; \* p < 0,01; \*\*\* p < 0,001

d Коэна : 0,2 — малый; 0,5 — средний; 0,8 — большой

DERS — Шкала трудностей эмоциональной регуляции

DASS — Шкала депрессии, тревоги и стресса

MNESRES — Многоаспектная шкала саморегуляции негативных эмоций

DTS — Шкала толерантности к дистрессу

MEAQ — Многоаспектная анкета экспириентального избегания

**Гипотеза 2.** Восьминедельная терапия эмоциональной регуляции эффективна в снижении экспириентального избегания (согласно шкале MEAQ); повышении толерантности к дистрессу (согласно шкале DTS).

<b>Результаты и значение показателей до и после терапии в гипотезе 2</b>		
Фактор	Многомерный однофакторный анализ	Плановое сравнение результатов до и после терапии
	F (1,21)	d
<b>Гипотеза 2. Толерантность к дистрессу и экспириентальное избегание</b>		
DTS	15,45***	1,34***
MEAQ-Total	14,47***	-0,81***
MEAQ-Behavioral Avoidance	8,53**	-0,62*
MEAQ-Distress Aversion	12,26**	-0,75**
MEAQ-Procrastination	6,90*	-0,56*
MEAQ-Distracton and Supression	0,04	-0,04
MEAQ-Repression and Denial	8,22**	-0,61**
MEAQ-Distress Endurance	2,31	0,32

Примечание: N = 22, ^ p < 0,10; \* p < 0,01; \*\*\* p < 0,001

d Коэна: 0,2 — малый; 0,5 — средний; 0,8 — большой

DERS — Шкала трудностей эмоциональной регуляции

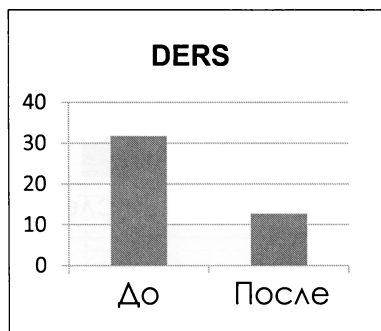
DASS — Шкала депрессии, тревоги и стресса

MNESRES — Многоаспектная шкала негативной эмоциональной саморегуляции

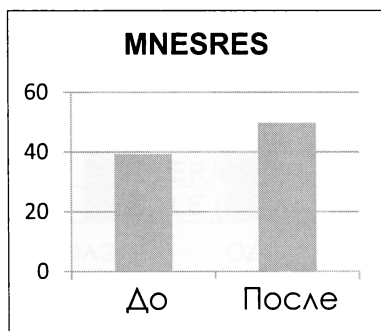
DTS — Шкала толерантности к дистрессу

MEAQ — Многоаспектная анкета экспириентального избегания

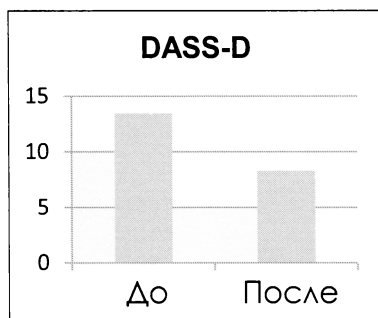
## Измерение эмоциональной регуляции



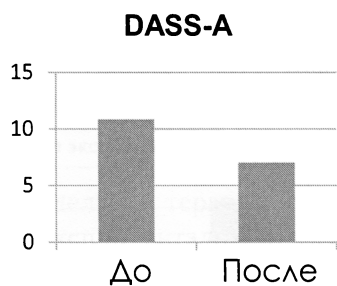
Эмоциональная дисрегуляция значительно понизилась ( $d = -1,21$ )



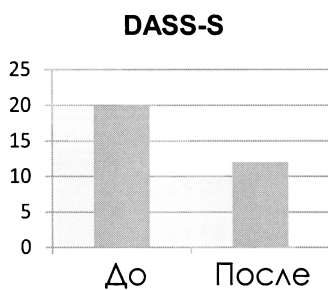
Эффективность управления негативными эмоциями  
значительно повысилась ( $d = -1,38$ )



Симптомы депрессии значительно понизились ( $d = -0,49$ )



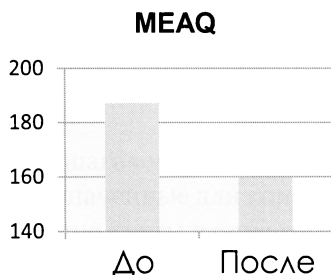
Симптомы тревоги значительно понизились ( $d = -0,48$ )



Симптомы стресса значительно понизились ( $d = -0,94$ )

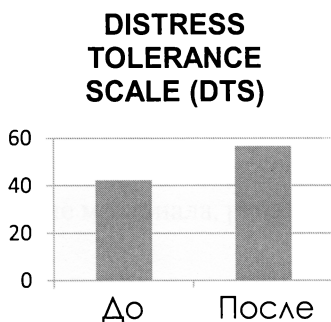
## Трансдиагностические факторы

### Экспирientальное избегание



Экспирientальное избегание значительно понизилось ( $d = -0,81$ )

### Толерантность к дистрессу



Толерантность к дистрессу значительно выросла ( $d = 1,34$ )





# ПРИЛОЖЕНИЕ В

## Восьмисеансовый протокол ТЭЭ

Предлагаем краткое пошаговое описание восьмисеансового протокола ТЭЭ, а также предназначенные для копирования сценарии, раздаточные материалы и рабочие листы в одностороннем формате.

План сеансов групповой терапии.

- Сеанс 1. Эмоциональная осведомленность
- Сеанс 2. Осознанное принятие: эмоциональный серфинг
- Сеанс 3. Основанное на ценностях действие. Часть 1
- Сеанс 4. Основанное на ценностях действие. Часть 2
- Сеанс 5. Осознанный копинг. Релаксация и самоуспокоение
- Сеанс 6. Осознанный копинг. Копинг-мысли и радикальное принятие
- Сеанс 7. Осознанный копинг. Отвлечение и тайм-аут
- Сеанс 8. Закрепление материала, решение проблем и подведение итогов

### **Сеанс 1. ТЭЭ: Н + П**

#### **Изучаемые компоненты терапии:**

#### **эмоциональная осведомленность (глава 2)**

Сеанс 1 посвящен знакомству членов группы с ТЭЭ. Он также поможет развить понимание того, чего можно достичь, научившись по-новому относиться к своим эмоциям. Клиенты узнают о том, что такое эмоции и как они работают. Кроме того, сеанс 1 является путеводителем по терапии, он даст представление о структуре сеансов, ожиданиях от терапии и практике навыков между сеансами.

## Материалы

- Раздаточный материал “Что вам даст терапия эмоциональной эффективности”
- Раздаточный материал “Что такое эмоциональная эффективность?”
- Раздаточный материал “Эмоциональная осведомленность”
- Раздаточный материал “Анатомия эмоций”
- Рабочий лист “Наблюдение за эмоцией”
- Раздаточный материал “Список слов для обозначения чувства”
- Раздаточный материал “Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности”
- Дневник практики навыков

## План

1. Приветствие и проведение предварительного оценивания.
2. Знакомство руководителя и участников группы друг с другом.
3. План и структура ТЭЭ.
4. Психообразование об эмоциях и эмоциональной осведомленности.
5. Упражнение “Наблюдение за эмоцией”.
6. Знакомство с практикой навыков и дневником практики навыков.
7. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 1.

## Процедуры

### 1. Приветствие и проведение оценивания перед началом терапии

Если вы используете предварительное оценивание, проведите его в самом начале группового занятия. (Список рекомендуемых шкал приведен в главе 10, а полная версия доступна в приложении А.)

## **2. Знакомство руководителя и участников группы друг с другом**

При работе в групповом формате следует учесть динамические факторы. Во-первых, в самом начале терапии посвятите какое-то время созданию комфортной атмосферы и налаживанию контакта с членами группы. Вы можете сделать это, выразив намерение организовать безопасное пространство общения.

Выделите несколько минут на знакомство: представьтесь группе и попросите представиться каждого. Если обстановка располагает, а участники готовы, можете попросить их рассказать немного о своих отношениях с эмоциями, начав с самой трудной, которая привела их к терапии. Чтобы растопить лед в общении, вы можете попросить участников группы рассказать о своих самых нелюбимых эмоциях. Это поможет им сблизиться, установить контакт и нормализовать общую для всех борьбу с эмоциями, которая и стала причиной их обращения к терапии.

Проинструктируйте их в отношении раскрытия личной информации и соблюдения конфиденциальности. Поскольку вас нет законных полномочий для защиты конфиденциальности всех участников, просто попросите всех сохранять в тайне то, чем делятся другие участники группы, чтобы терапия была для них безопасным местом. Кроме того, напомните клиентам, что, даже если вы просите их поделиться чем-то или высказать свое мнение, они сами решают, раскрывать ли информацию о себе. Групповая терапия сфокусирована на обучении навыкам ТЭЭ, не связанным с раскрытием личной информации или каких-то деталей своей жизни.

## **3. План лечения и структура ТЭЭ**

Используя раздаточный материал “Что вам даст терапия эмоциональной эффективности”, познакомьте с планом лечения ТЭЭ и структурой сеансов групповой терапии.

- Практика осознанного принятия.
- Проверка практики навыков и решение проблем с домашним заданием.
- Проверка навыка(ов), изученных на предыдущем сеансе.
- Психообразование о новых навыках.

- Практика новых навыков с использованием имагинальной экспозиции.
- Запись домашнего задания в дневнике практики навыков.

Вы должны подчеркнуть, что лечение ТЭЭ предполагает регулярную практику навыков между групповыми занятиями и что эффективность лечения, в свою очередь, будет зависеть от готовности клиентов практиковать навыки самостоятельно.

Используя раздаточные материалы “Что вам даст терапия эмоциональной эффективности” и “Что такое эмоциональная эффективность?”, познакомьте клиентов с концепцией эмоциональной эффективности и с навыками, которым они будут обучаться.

#### **4. Психобразование об эмоциях и эмоциональной осведомленности**

Используя раздаточные материалы “Эмоциональная осведомленность” и “Анатомия эмоции”, познакомьте клиентов с понятием эмоции, их функционирования и составляющих. (См. главу 2, чтобы получить больше информации о том, как объяснить это клиентам.)

#### **5. Упражнение “Наблюдение за эмоцией”**

Используя рабочий лист “Наблюдение за эмоцией”, попросите членов группы определить ситуацию, которая вызывает у них сильные эмоции, и назвать их четыре компонента. Посоветуйте им ознакомиться с раздаточным материалом “Список слов для обозначения чувств”; он поможет маркировать сопровождающее эмоцию чувство.

#### **6. Знакомство с практикой навыков и дневником практики навыков**

Объясните клиентам важность отработки навыков помимо сеансов, затем познакомьте их с дневником практики навыков. Подчеркните, что эмоциональная эффективность подобна мышце, которую необходимо наращивать с помощью тренировок. Практика навыков между сеансами позволит клиентам стать более эффективными и продуктивными в использовании навыков. Это также поможет клиентам определить, где им нужна помощь в устранении проблем.

## **7. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 1**

Используйте раздаточный материал “Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности”, чтобы ознакомить клиентов с практикой навыков в течение недели и посоветуйте использовать его как напоминание о том, что нужно практиковать.

---

## **Что вам даст терапия эмоциональной эффективности**

ТЭЭ поможет вам получить навыки, позволяющие более эффективно реагировать на свои эмоции.

- Вы научитесь наблюдать за своими эмоциями, следить за тем, как они, подобно волнам, нарастают и убывают, а не будете чувствовать, что они вас подавляют или контролируют.
- Вы узнаете о компонентах своих эмоций — мыслях, чувствах, физических ощущениях и побуждениях — тогда они станут менее загадочными и находящимися вне поля вашего сознания.
- Вы научитесь переживать тяжелые эмоции без желания убежать от них. Вы научитесь принимать их, а не руководствоваться ими и делать то, что вредит вам, вашим отношениям или жизни.
- Вы научитесь распознавать “момент выбора” — точку, когда вы можете выбрать либо то, к чему побуждают вас эмоции, либо то, что соответствует вашим ценностям и обогащает вашу жизнь.
- Вы сможете определить свои главные ценности — то, как вы хотите проявить себя, даже находясь под влиянием эмоционального триггера и в состоянии расстройтва.
- Вы научитесь в момент выбора поступать в соответствии со своими ценностями, а не руководствоваться тем, что требуют от вас эмоции.
- Вы научитесь новым стратегиям ослабления эмоций, даже когда они очень интенсивны.
- Вы будете практиковать наблюдать, принимать и ослаблять свои эмоции до тех пор, пока не овладеете этим навыком.

---

## Что такое эмоциональная эффективность?

**Эмоциональная эффективность** — это то, насколько эффективно вы можете (и убеждены, что можете) реагировать на свои эмоции, включая интенсивные. Это означает: ничего не делать, делать то, что отражает в данный момент ваши ценности, или практиковать ослабляющие эмоцию навыки, чтобы не усложнять ситуацию.

Данная терапия основана на идее о том, что боль, как и сопутствующие ей эмоции, является неотъемлемой частью жизни человека. Хорошая новость состоит в том, что, хотя мы не можем избежать боли или тяжелых эмоций, мы можем уменьшить страдания и повысить качество своей жизни, изменив понимание этого эмоционального опыта и своих реакций на него. Другими словами, мы не можем избежать болезненных эмоций, но можем выбирать, как реагировать на них. Вот в чем суть эмоциональной эффективности.

Навыки, которые вы получите в терапии эмоциональной эффективности (ТЭЭ), помогут вам повысить свою эмоциональную эффективность с помощью следующих пяти компонентов.

- **Эмоциональная осведомленность:** распознавание и понимание своего эмоционального опыта.
- **Осознанное принятие:** наблюдение за своими эмоциями без реагирования и их принятие.
- **Основанное на ценностях действие:** реагирование на болезненные эмоции действиями, отражающими ваши ценности, а не эмоции.
- **Осознанный копинг:** использование при необходимости навыков, снижающих интенсивность эмоций.
- **Практика навыков с помощью экспозиции:** использование навыков ТЭЭ в эмоционально активированном состоянии.

Мы будем говорить об этих навыках на каждом сеансе, и к концу терапии вы изучите каждый из них и получите опыт их применения.



## Эмоциональная осведомленность

### Что такое эмоции?

Что на самом деле представляют собой эмоции? Говоря простым языком, эмоции — это сигналы, которые помогают вам реагировать на то, что, по мнению вашего мозга, происходит. Вот как это работает: мозг реагирует на внутренние и внешние сигналы (события или наблюдения об окружающей среде). После этого он вырабатывает биохимические мессенджеры, которые мы воспринимаем как эмоции. Эмоции побуждают нас принимать решения. Например, эмоция, которую мы называем тревогой, помогает нам избежать опасности. Гнев помогает выбрать борьбу, когда мы чувствуем угрозу. Печаль помогает уединиться, когда нам нужно пережить утрату или неудачу.

С самого рождения наш мозг удивительным образом запрограммирован эволюцией на то, чтобы защищать нас от опасности — помогать выжить. Это означает, что каждый раз, ощущая угрозу нашему благополучию, он делает все возможное, чтобы послать нам эмоциональные сообщения, мотивирующие нас защищать себя. Возможно, вы слышали о реакциях, которые называются “бегство, борьба или оцепенение”, это — типичные способы реагирования на интенсивные эмоции.

Тем не менее, хотя наша эмоциональная программа адаптирована к выживанию человеческой расы, программа выживания не всегда нам помогает, если активируется в ситуациях, не связанных с выживанием. Со временем мозг развивает “негативное предубеждение”, в результате которого он постоянно сканирует окружающую среду на предмет любого негатива, после чего интерпретирует его как угрозу, чтобы защитить нас. Обратной стороной этого защитного негативного предубеждения является то, что мы можем прийти к состоянию постоянной тревоги или нас будет легко спровоцировать, независимо от того, существует реальная угроза или нет.

Автор книг и психотерапевт Тара Брач объясняет, как негативное предубеждение влияет на нас: “Эмоция страха часто работает «сверхурочно». Даже когда непосредственной угрозы не существует, наше тело остается напряженным и настороженным, фокус нашего сознания сужается и концентрируется на том, что может пойти не так. Когда это происходит, страх больше не работает на наше выживание. Он нас гипнотизирует, а наши ежеминутные переживания все больше граничат с реактивностью. Мы тратим время и энергию на то, чтобы защищать свою жизнь, а не полноценно ее проживать” [4, с. 168].

ТЭЭ поможет вам реагировать на не связанные с выживанием эмоции с помощью навыков эффективного переживания.

## **Почему некоторые люди борются с эмоциями?**

Наверное, вы замечали, что некоторые люди склонны реагировать более эмоционально, чем другие. Все мы по своей природе уникальны, и то, как мы переживаем эмоции, также зависит от программы в нашем мозгу. Хотя все мы с рождения запрограммированы на выживание, некоторые из нас рождаются с тенденцией к повышенной эмоциональной чувствительности. Другие развивают эту склонность в результате тяжелого жизненного опыта, который делают их более эмоционально реактивными на определенные сигналы.

Если вы — человек с повышенной чувствительностью, у вас может быть повышенная уязвимость к стрессу. Более того, повышенная чувствительность к определенным сигналам может быть настолько укоренившейся, а эмоциональные реакции — настолько автоматическими, что, находясь под воздействием триггера, человек забывает о возможности выбора. К сожалению, такая эмоциональная реактивность также негативно сказывается на вашем благополучии, качестве жизни, отношениях, личных целях и здоровье в долгосрочной перспективе.

В рамках данной терапии мы сосредоточимся на том, как можно по-другому реагировать на дистрессовые эмоции и повысить свою эмоциональную эффективность. Вы узнаете, как перестать руководствоваться эмоциями и действовать на основании своих ценностей, а также добиваться того, чего вы хотите в жизни.

## Анатомия эмоции

Вот четыре компонента, которые делают ваше переживание эмоцией (рис. В.1).

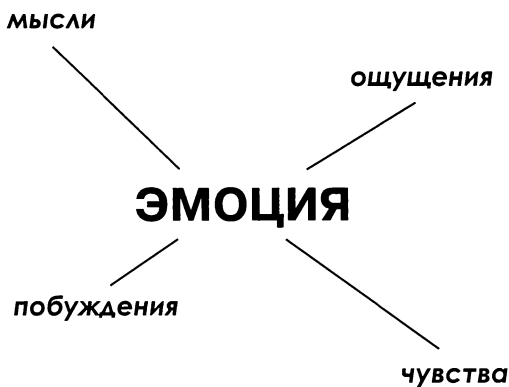


РИС. В.1. Четыре компонента эмоции

**Мысли** — это содержание того, о чем вы думаете. Например, “я всегда всё делаю неправильно” или “я хочу отсюда уйти”.

**Чувства** — это ярлыки или интерпретации, которыми мы наделяем эмоции, например печаль, разочарование, радость и т.д.

**Ощущения** — это все, что вы чувствуете в своем теле. Это может быть расслабленность и легкость при спокойствии или мышечное напряжение при тревоге.

**Побуждения** — это импульсы делать или не делать что-то, например побуждения уйти, закричать или объединиться.

Рассмотрим пример. Когда с вами случается что-то очень хорошее, у вас может возникнуть мысль: “Как много всего меня еще ждет впереди!” Вы почувствуете подъем. У вас наблюдается ощущение легкости и подвижности в теле. Вы испытаете побуждение общаться с людьми и/или танцевать.

Вот еще примеры. Когда вам грустно, у вас может возникнуть мысль: “Я навсегда останусь один”. Вы чувствуете спазм в животе и усталость. У вас возникает побуждение отделиться от людей. Если кто-то вам угрожает, вы злитесь и думаете: “Как он посмел сказать такое?!” Вы чувствуете учащенное сердцебиение и прилив энергии. У вас может возникнуть желание напасть на человека.

---

## Рабочий лист “Наблюдение за эмоцией” — изучение четырех компонентов эмоции

Используйте этот рабочий лист, чтобы записывать в него четыре компонента эмоций, возникающих под влиянием того или иного триггера.

Триггер	Мысли	Чувства	Ощущения	Побуждения

## Список слов для обозначения чувств

Ажиотаж	Безопасность	Беспокойство	Бесполезность
Беспомощность	Благоговение	Благодарность	Блаженство
Боль	Боязнь	Быть любимым	Вдохновение
Веселость	Вина	Влюбленность	Волнение
Воодушевление	Восторг	Гармония	Гнев
Гордость	Грусть	Дискомфорт	Добродушие
Довольство собой	Достоинство	Душевный подъем	Желание
Жизнерадостность	Зависть	Заинтересованность	Застенчивость
Злость	Игривость	Издерганность	Испуг
Истерика	Комфорт	Любовь	Любопытство
Мастерство	Надежда	Неравнодушие	Нервозность
Несобранность	Нетерпение	Неуверенность	Обескураженность
Обеспокоенность	Облегчение	Обожание	Огорчение
Одиночество	Одухотворенность	Оживление	Озабоченность
Озадаченность	Окрыленность	Определенность	Оптимизм
Опустошение	Осторожность	Отвращение	Отупение
Пафос	Поглощенность	Подавленность	Подозрение
Приподнятость	Прощение	Радость	Разбитость
Раздражение	Ранимость	Расстройство	Ревность
Скука	Смущение	Сожаление	Страдание
Страсть	Страх	Стыд	Счастье
Тревога	Уважение	Уверенность в себе	Увлеченность
Удивление	Удивление	Удовлетворение	Удовольствие
Ужас	Умиление	Умиротворение	Усталость
Уязвимость	Энергичность	Ярость	

---

## Практика навыков, полученных на сеансе 1

- \_\_\_\_\_ Используя рабочий лист “Наблюдение за эмоцией”, практикуйте эмоциональную осведомленность, наблюдая за эмоцией и записывая четыре ее компонента, в состоянии эмоциональной активированности. Если вы обнаружите, что не можете практиковать навык под воздействием триггера, попробуйте найти что-нибудь, что может намеренно активировать ваши эмоции. Например, вспомните недавнюю трудную ситуацию или дистрессовое событие. Вам может помочь вышеприведенный список слов для обозначения чувств. С его помощью вы сможете маркировать сопровождающее эмоцию конкретное чувство.
  - \_\_\_\_\_ Практикуйте наблюдение за компонентами эмоций не менее 10 минут в день.
  - \_\_\_\_\_ Запишите четыре компонента эмоции в рабочий лист.
  - \_\_\_\_\_ Отметьте навыки, которые вы практиковали, в первой строке Дневника практики навыков.
  - \_\_\_\_\_ Принесите с собой все эти материалы для просмотра на следующий сеанс.
-

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

**Эмоциональные триггеры:** записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.

## Сеанс 2. ТЭЭ: Н + П

### **Изучаемые компоненты терапии:** осознанное принятие, эмоциональный серфинг, обучение навыкам с помощью экспозиции (главы 3 и 4)

Сеанс 2 — самый информативный. Участники группы добавят к своей эмоциональной осведомленности ключевой в ТЭЭ навык осознанного принятия, который будут использовать на протяжении всего курса терапии во всех основанных на экспозиции тренингах — как во время сеансов, так и между ними. Также они узнают о типах и последствиях эмоционального избегания, что поможет им повысить мотивацию перейти к новым способам поведения. Наконец, клиенты начнут работать с эмоциональной экспозицией и учиться на ее основе самостоятельно практиковать навыки как на сеансах, так и между ними.

### **Материалы**

- Раздаточный материал “Осознанное принятие: наблюдать + принимать”
- Сценарий управляемого осознанного принятия
- Раздаточный материал “Последствия эмоционального избегания”
- Рабочий лист “Последствия эмоционального избегания”
- Раздаточный материал “Руминация”
- Сценарий управляемого эмоционального серфинга
- Раздаточный материал “Введение в экспозицию”
- Раздаточный материал “Практика навыков, полученных на сеансе 2”
- Дневник практики навыков
- Раздаточный материал “Практика эмоционального серфинга”
- Рабочий лист “Уточнение ценностей” (для домашнего задания)



## План

1. Проверка практики навыков.
2. Психобразование об осознанном принятии.
3. Практика осознанного принятия.
4. Знакомство с эмоциональным избеганием.
5. Психобразование об эмоциональном серфинге.
6. Психобразование об экспозиции и ее практика.
7. Домашнее задание по навыкам.

## Процедуры

### 1. Проверка практики навыков

Используя дневник практики навыков, попросите участников группы прокомментировать свою отработку навыков с момента последнего сеанса, валидируя их и решая возможные проблемы. Если необходимо, сделайте краткий обзор концепции эмоциональной эффективности и четырех компонентов эмоции.

### 2. Психобразование об осознанном принятии

Используя раздаточный материал “Осознанное принятие: наблюдать + принимать”, познакомьте клиентов с идеей наблюдения и принятия своих эмоций.

### 3. Практика осознанного принятия

Используя сценарий управляемого осознанного принятия, проведите с участниками группы практику осознанного принятия. Обязательно оставьте время на обратную связь для устранения проблем и закрепления материала.

Напомните членам группы, что каждое занятие будет начинаться с практики осознанного принятия. Скажите им, это в качестве домашнего задания всю оставшуюся часть терапии они должны практиковать его не меньше 10 минут в день и отмечать в своем дневнике практики навыков.

#### **4. Знакомство с эмоциональным избеганием**

С помощью раздаточного материала “Последствия эмоционального избегания” познакомьте клиентов с видами избегания и с его негативным влиянием на их жизнь. Затем попросите их оценить плюсы и минусы избегания, используя рабочий лист “Последствия эмоционального избегания”.

#### **5. Психообразование об эмоциональном серфинге**

Познакомьте клиентов с эмоциональным серфингом, подчеркнув, что происходит с эмоцией, когда мы пытаемся ее избежать, а не принимать и “держаться” на ней, как на волне. Проведите экспозицию и руководите клиентами во время выполнения ими упражнения по эмоциональному серфингу и практики осознанного принятия, используя следующий сценарий.

Обязательно оставьте время для обратной связи как для устранения проблем, так и закрепления материала.

## **Осознанное принятие: наблюдать + принимать**

Осознанное принятие вытекает из практики осознанности, которая, как было показано в многочисленных исследованиях, снижает психологический стресс и улучшает благополучие. Практика осознанного принятия крайне важна для эмоциональной эффективности, потому что помогает легче переносить тяжелые эмоции, быстрее восстанавливаться и реагировать так, чтобы делать свою жизнь лучше каждый момент.

Осознанное принятие помогает практиковать наблюдение и принятие эмоций, а не реагировать на них избеганием или попыткой контроля. Это не означает, что нужно “любить” свои эмоции; это просто означает, что не нужно сопротивляться тому, что вы переживаете.

Полезная метафора — сравнить себя с климатом, а свои эмоции с погодой. Климат постоянен, а погода постоянно меняется. С помощью осознанного принятия вы будете просто наблюдать и принимать меняющуюся погоду, никак не реагируя на нее, в то время как сами в качестве наблюдателя остаетесь постоянным.

Когда вы испытываете влияние эмоционального триггера, осознанное принятие дает много преимуществ.

- Практика осознанного принятия поможет терпеть боль, не реагируя на нее.
- Практика осознанного принятия поможет быстрее восстановиться от вызванного триггером дистресса.
- Практика осознанного принятия поможет найти временной интервал, чтобы продуманно и сознательно выбрать реакцию на боль.

Мы практикуем осознанное принятие, когда учимся наблюдать и принимать четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения. Ниже приводится простое описание практики осознанного принятия, которое вы можете использовать, практикуя свои навыки вне сеансов. Постарайтесь делать это хотя бы по 10 минут в день, когда расслаблены или когда находитесь под влиянием эмоционального триггера.

### **1. Принимайте ощущения.**

Сканируйте свое тело на предмет ощущений с намерением наблюдать и принимать их, а не пытаться реагировать. Просто обращайтесь внимание на все детали ощущений: их объем, форму, температуру, напряжение и движение. Попробуйте смягчить свое отношение к ощущению

и найти ему место, не пытаясь как-то изменить его, просто позвольте ему быть именно таким, какое оно есть.

## **2. Маркируйте чувства.**

Постарайтесь определить чувство, сопровождающее эмоцию. Назовите его и позвольте ему быть именно тем, чем оно является, не оценивая его.

## **3. Наблюдайте за мыслями.**

Освободите свой ум, а затем ожидайте каждую мысль; наблюдайте за ее появлением; позволяйте ей уйти, не погружаясь в нее. Вернитесь в настоящий момент и ожидайте появления следующей мысли. Когда она появится, вы можете сказать себе: “Вот пришла мысль”, а затем просто дать ей уйти. Если вы обнаружите, что вам трудно отпустить эту мысль, можно просто признать ее “навязчивой мыслью”, а затем отпустить.

## **4. Замечайте побуждения.**

Заметьте, приходит ли эмоция вместе с побуждением что-то делать или чего-то не делать. Позвольте себе оставаться с побуждением, не действуя на его основании и не осуждая его. Затем отметьте, как это ощущается — не действовать под влиянием эмоции.

Чем больше вы будете практиковать эти навыки осознанного принятия, тем сильнее станут ваши “мышцы” эмоциональной эффективности. Вам будет все проще наблюдать за своими эмоциями и принимать их, а не действовать под их влиянием. Практика осознанного принятия также подготовит вас к использованию других навыков, которым вы научитесь в ТЭЭ.

---

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьтесь на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

*[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]*

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

---

## Последствия эмоционального избегания

Исследователи считают, что существует как минимум пять типов эмоционального избегания, лежащего в основе многих эмоциональных проблем.

**Ситуативное:** избегание людей, мест, объектов и занятий.

**Когнитивное:** избегание мыслей, образов и воспоминаний.

**Соматическое:** избегание внутренних ощущений (учащенного пульса, сердцебиения, одышки, чувства жара, усталости или нежелательного сексуального возбуждения).

**Протективное:** избегание неуверенности с помощью проверок, уборки, перфекционизма, прокрастинации или поиска заверений.

**Замещающее:** избегание болезненных эмоций с помощью замещения другими эмоциями, оцепенения, алкоголя, наркотиков, переедания или азартных игр.

Почему надо отказаться от избегания? Потому что последствия эмоционального избегания, как правило, намного хуже, чем последствия опыта, которого мы пытаемся избежать.

- Поскольку дистресс, дискомфорт и тревога — неотъемлемая часть жизни, эмоциональное избегание всегда остается лишь временным и поверхностным “решением” проблемы.
- Эмоциональное избегание укрепляет нашу мысль о том, что дискомфорт/дистресс/тревога — это “плохо” или “опасно”. Оно снижает нашу способность принимать и выносить боль.
- Эмоциональное избегание часто требует дополнительных усилий и энергии. Это утомительное и отнимающее время занятие.
- Эмоциональное избегание часто ограничивает нашу способность переживать полноту настоящего момента.
- Эмоциональное избегание удерживает нас от движения к важным и значимым жизненным целям.
- Эмоциональное избегание часто не работает. Когда мы говорим себе не думать о чем-то, то принуждаем себя думать о том, чтобы не думать об этом. Когда мы пытаемся избежать эмоции, так или иначе мы ее чувствуем.
- Эмоциональное избегание часто приводит к страданию, его результатом становится зависимость, беспомощность, безнадежность, депрессия, испорченные отношения и упущенные возможности.

Позволив себе переживать страхи — а также болезненные мысли, чувства, ощущения и побуждения, — вы научитесь меньше страдать.

## Рабочий лист "Последствия эмоционального избегания"

Эмоция	Плюсы избегания	Минусы избегания	Минусы переживания	Плюсы переживания

## Сценарий управляемого эмоционального серфинга

После того, как клиент “отключится” от провокативной ситуации, типичное упражнение по эмоциональному серфингу может выглядеть следующим образом.

Что вы замечаете в своем теле прямо сейчас? Вы можете описать свои ощущения? [*Клиент отвечает.*]

Какие чувства связаны с этим? [*Клиент отвечает.*]

Если есть у вас мысли? Можете ли вы просто наблюдать за ними и отпускать их? В любой момент, когда появляются мысли, просто называйте их. Есть ли сейчас у вас какие-то мысли? [*Клиент отвечает.*] Попробуйте просто отпускать любые возникающие мысли.

В какой части эмоциональной волны вы находитесь? [*Клиент отвечает.*] Вы можете оценить свой уровень СЕД? [*Клиент отвечает.*]

Есть ли у вас какие-то побуждения? Вызывают ли эмоция у вас желание сделать что-нибудь? [*Клиент отвечает.*] Обратите внимание на то, что вы можете просто наблюдать это побуждение. Вам не нужно действовать, руководствуясь им.

Что сейчас происходит в вашем теле? [*Клиент отвечает.*]

Можете ли вы маркировать свои чувства? [*Клиент отвечает.*] Попробуйте просто разрешить чувствам существовать, не реагируя на них.

Не забывайте замечать и отпускать любые мысли. Появляются ли у вас сейчас какие-то мысли? [*Клиент отвечает.*]

Есть ли у вас побуждения? Эмоция побуждает вас сделать что-то? [*Клиент отвечает.*] Как вы воспринимаете ситуацию, когда просто замечаете побуждение, но не предпринимаете никаких действий?

В какой части эмоциональной волны вы находитесь? Каков ваш уровень СЕД? [*Клиент отвечает.*]

Что вы чувствуете в своем теле прямо сейчас? [*Клиент отвечает.*] Можете ли вы найти место для этого ощущения и просто позволить ему быть?

Каковы ваши чувства? [*Клиент отвечает.*] Можете ли вы просто позволить этому чувству остаться? Можете ли вы позволить ему находиться там, где оно находится сейчас, не пытаясь его контролировать или остановить?

Наблюдайте за своими мыслями и отпускайте их. Говорите мне об этом. [*Клиент отвечает.*]

Каковы ваши побуждения? [*Клиент отвечает.*]

Проверьте, в какой части эмоциональной волны вы находитесь? [*Клиент отвечает.*] Каков ваш уровень СЕД? [*Клиент отвечает.*]



## **6. Психообразование об экспозиции и ее применении в практике**

Используя раздаточный материал “Введение в экспозицию”, ориентируйте клиентов в отношении экспозиции и ее использования для улучшения практики навыков. Если в вашей группе несколько участников с историей тяжелой травмы, вы можете ввести инструкции, как проводить экспозицию, в ходе которой клиенты не будут активировать друг друга. Например, вы можете попросить их не рассказывать подробности ситуаций, которые они выбрали для имажинальной экспозиции, а просто сообщать о ходе развития эмоциональной волны и уровнях СЕД в начале, середине и в конце практики экспозиции.

Проведение экспозиции в группе требует дополнительного времени и подготовки. Некоторым клиентам, например с высокой тревожностью, тяжелыми травмами в анамнезе или паническим расстройством, необходимо начинать с более низких целевых уровней СЕД, в то время как другие могут работать с рекомендуемым диапазоном в пять-шесть баллов.

Вы можете легко выявить момент, когда клиенты входят в имажинальную экспозицию во время групповой практики. После того как они закроют глаза и перенесутся в триггерную сцену, попросите их поднимать руки всякий раз, когда они достигают целевых уровней СЕД. Это поможет понять, когда нужно переходить к следующему этапу экспозиции. Часто клиенты, столкнувшись с активацией, не поднимают рук, и вам нужно выяснить их состояние с помощью обратной связи во время экспозиции или после сеанса. Они могут практиковать экспозицию в группе, но исследования показывают, что лучших результатов можно достичь, когда уровень СЕД клиентов повышается, поэтому вам следует поработать с клиентами над поиском способа отработки навыков в активированном состоянии.

Ниже приведен сценарий и раздаточный материал “Введение в экспозицию”, который вы можете использовать, чтобы помочь клиентам найти правильную “растяжку” для экспозиции.

## Пример диалога психотерапевта с клиентом “Проведение экспозиции в группе”

**Психотерапевт:** Итак, мы говорили о том, как важно практиковать навыки в том же эмоциональном состоянии, в котором вы будете находиться вне сеанса. Важно выбирать ситуации, которые, по вашему мнению, могут активировать вас эмоционально, но они не должны быть настолько травмирующими, чтобы вы не могли восстановиться после упражнения.

**Клиент А:** Да... Боюсь, что, если я выберу не ту ситуацию, она меня полностью поглотит.

**Психотерапевт:** Я дам вам несколько советов о том, как выбрать ситуацию, которая будет работать на вас. Кто-нибудь из вас слышал о СЕД? Это — акроним чудесной шкалы, с помощью которой вы можете оценить, насколько вы расстроены. Это шкала субъективных единиц дистресса: С-Е-Д [*рисует на классной доске отрезок с отметками 0 слева, 5 посередине и 10 справа*].

**Психотерапевт:** На базовом уровне, если бы у вас совсем не было дистресса, вы бы оценили свой уровень СЕД как 0; а если бы вы испытывали самый большой дистресс, который только можете представить, то оценили бы его на 10 баллов. В наших упражнениях с экспозицией вы должны выбрать ситуации, которые будут активировать вас где-то на уровне пяти-шести СЕД.

**Клиент Б:** Но как мы можем его предсказать?

**Психотерапевт:** Отличный вопрос. Чтобы научиться это прогнозировать, потребуется некоторая практика. Все люди разные, одни могут активироваться и достигать высоких уровней СЕД очень быстро, а другим в принципе это трудно делать. Лучший способ определить свой уровень — начать с чего-то, что вас не слишком огорчает, но сразу же активизирует эмоцию. Другими словами, вы не должны выбирать то, что вызовет у вас чувство незащищенности или бешенства. Это понятно?

- Клиент В:** Например, моя недавняя ссора с партнершей. Стоит мне подумать о нем, я сразу же чувствую напряжение.
- Психотерапевт:** Совершенно верно. Как вы думаете, насколько эта сцена может расстроить вас, если вы снова ее представите?
- Клиент В:** Ну, она не так уж и ужасна... По крайней мере, не настолько, как автокатастрофа, в которую я попал в прошлом году и которую можно оценить на все 10 баллов СЕД!
- Психотерапевт:** Верно. Итак, каков ваш прогнозируемый уровень СЕД, если вы будете использовать сцену ссоры с вашей партнершей?
- Клиент В:** Наверное, около шести. Я был очень расстроен тогда и последующие несколько дней.
- Психотерапевт:** Похоже, эта ситуация подходит для работы с экспозицией. Скорее всего, вы сможете с ней справиться. Важно, чтобы вы хорошо выполнили растяжку и получили пользу от экспозиции. Если вы недостаточно активизируетесь, то не почувствуете изменение в толерантности к дистрессу, который дает экспозиция.
- Психотерапевт** [*клиенту А*]: Как вы думаете, есть ли у вас сцена для работы с экспозицией в диапазоне от пяти до шести СЕД?
- Клиент А:** Не уверен... Я понимаю, о чем вы говорите, но иногда мне трудно предсказать, как я буду себя чувствовать. Я могу сразу впасть в панику и полететь в пропасть.
- Психотерапевт:** Хорошо, что вы об этом заговорили. Это поможет вам начать с выбора сцены, которая, по вашим прогнозам, не слишком вас активизирует. Если уровень дистресса окажется слишком низким — ниже пяти — вы всегда можете переключиться на другую сцену.
- Клиент А:** Хорошо. Но как быть, если я сильно расстроюсь во время упражнения и запаникую?

**Психотерапевт:** Всякий раз, когда вы начнете ощущать слишком большой дистресс, и почувствуете, что не сможете восстановиться, вы можете просто прекратить упражнение, открыть глаза и закрепить себя в настоящем, считая циклы дыхания или сосредоточившись на ощущениях в ногах, соприкасающихся с полом. Если и после этого дистресс будет слишком высоким, вы можете выйти из комнаты.

**Клиент А:** Да, но это может быть неловко.

**Психотерапевт:** Похоже, вы не хотите привлекать к себе внимание?

**Клиент А:** Да, я не хочу испортить сеанс остальным членам группы.

**Психотерапевт:** Я ценю это. Но важно именно то, чтобы вы сумели позаботиться о себе во время терапии. Если вам нужно прекратить экспозицию или выйти из комнаты, пожалуйста, сделайте это. Здесь каждый идет своим путем, и у каждого свои проблемы с эмоциями.

**Клиент А:** Понятно. Я попробую.

**Психотерапевт:** Отлично. После каждой экспозиции мы уделим время проверке и обратной связи. Если вы будете продолжать испытывать дистресс после экспозиции и обратной связи, мы с вами проведем дополнительную проверку после окончания сеанса. Все понятно? Есть какие-то вопросы?

Хотя проводить основанную на экспозиции терапию в групповом формате с клиентами, которые борются с эмоциями, может оказаться довольно сложно, на практике групповая экспозиция мало отличается от индивидуальной [2]. На самом деле групповой формат ТЭЭ имеет много преимуществ. Участие в терапии нескольких участников нормализует борьбу с эмоциями, позволяет участникам учиться на проблемах друг друга и гарантирует необходимый для терапии контекст поддержки.

---

---

## Введение в экспозицию

В этой терапии мы будем практиковать навыки, которые называются “экспозиционными упражнениями”. Эти упражнения должны помочь вам “открыться” переживанию трудных эмоций, чтобы научиться восстанавливаться от дистресса, а также новым способам реагирования, которые улучшат вашу жизнь. Исследования показали, что, сталкиваясь с дистрессом, а не избегая его, вы не только повышаете свою толерантность к нему, но и быстрее восстанавливаетесь.

Вот как это работает. Сначала выберите ситуацию или сценарий, которая вас расстраивает. Например, попробуйте вспомнить, когда в последний раз вы испытали дистресс, и попробуйте почувствовать активацию, когда думаете об этом. Затем оцените, достаточно ли вы активированы, чтобы практиковать экспозицию, используя такой инструмент, как шкала СЕД.

### Рейтинговая шкала СЕД

Рейтинговая шкала СЕД — это шкала субъективных единиц дистресса. Проще говоря, вы оцениваете дистресс, который испытываете, думая о ситуации, по шкале от 1 до 10, где 1 — это отсутствие дистресса, а 10 — самый большой дистресс, который вы можете себе представить. Для каждой ситуации вы должны предсказать, насколько вы расстроитесь, если полностью откроетесь эмоциям. В идеале ваш дистресс должен быть в диапазоне от пяти до семи. Если он будет слишком слабым, упражнение вряд ли будет эффективным, и если он будет слишком сильным, вы будете отвлекаться и не сможете продолжать участвовать в нем.

1 — отсутствие дистресса

3 — заметный дистресс

5 — умеренный дистресс

7 — тревожно и некомфортно

10 — самый сильный дистресс, который только можно представить

Если в какой-то момент упражнения вы почувствуете слишком большой дистресс и не сможете продолжать, сообщите об этом психотерапевту и/или прекратите упражнение. Вы сами управляете экспозиций.

## 7. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 2

Используйте следующий раздаточный материал, чтобы напомнить клиентам о навыках, которые нужно практиковать на следующей неделе.

---

### Практика навыков, полученных на сеансе 2

- \_\_\_\_\_ Практикуйте осознанное принятие не менее 10 минут в день, наблюдая и принимая четыре компонента эмоции, когда вы эмоционально активированы, или используете эмоциональную экспозицию трудного события, ситуации или эмоции. Наблюдайте за всеми четырьмя компонентами эмоции и практикуйте эмоциональный серфинг. Отметьте свою практику осознанного принятия в первой строке вашего дневника практики навыков.
- \_\_\_\_\_ Используя раздаточный материал “Практика эмоционального серфинга”, практикуйте эмоциональный серфинг с помощью эмоциональной экспозиции. Во-первых, найдите событие, которое способно целенаправленно активировать ваши эмоции (например, вспомните недавнюю трудную ситуацию или момент дистресса) и которое поднимает ваш уровень СЕД с пяти до семи. Практикуйте наблюдение и принятие компонентов эмоции. Отметьте и запишите свой уровень СЕД в конце упражнения. Отметьте навыки, которые вы практиковали, во второй строке дневника практики навыков.
- \_\_\_\_\_ Просмотрите рабочий лист “Уточнение ценностей” и выберите (обведите кружком) 10 ценностей, которые точнее всего отражают ваши главные ценности.
- \_\_\_\_\_ Запишите в нижней части дневника практики навыков все события, которые были для вас триггерами в течение недели.
- \_\_\_\_\_ Принесите все эти материалы для просмотра на следующий сеанс.

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

*Эмоциональные триггеры:* записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.

---

## Практика эмоционального серфинга

Когда вы эмоционально активированы, обратите внимание на свой уровень СЕД, а затем используйте эмоциональный серфинг, следуя приведенной ниже последовательности шагов.

1. Спросите себя: "Какие ощущения я замечаю в своем теле?"
2. Спросите себя: "Какое чувство их сопровождает?"
3. Наблюдайте и отпускайте свои мысли.
4. Отмечайте побуждения. Определите момент выбора, но не действуйте на основании побуждений.
5. Спросите себя: "В какой части эмоциональной волны я нахожусь?"  
Определите свой уровень СЕД.
6. Спросите себя: "Что происходит в моем теле?"
7. Спросите себя: "Какие чувства я испытываю?" Попытайтесь позволить им происходить и найдите им место.
8. Наблюдайте за мыслями и замечайте побуждения. Постарайтесь не погружаться в них.
9. Спросите себя: "В какой части эмоциональной волны я нахожусь?"
10. Спросите себя: "Что я ощущаю в своем теле?" Попытайтесь принять эти ощущения.
11. Спросите себя: "Что я чувствую?" Попытайтесь позволить своим чувствам происходить и найдите для них место.
12. Наблюдайте за мыслями и замечайте побуждения. Постарайтесь не погружаться в них.
13. Спросите у себя: "В какой части волны я нахожусь?"

Продолжайте до тех пор, пока ваше состояние не улучшится или эмоция не изменится. Закончив, запишите свой уровень СЕД.

---



## Рабочий лист “Уточнение ценностей”

Просмотрите этот рабочий лист и отметьте 10 своих самых главных ценностей.

Авантюризм	Аккуратность	Альтруизм
Амбициозность	Аутентичность	Безопасность
Благодарность	Благоразумие	Благочестие
Борьба	Вдохновение	Вдумчивость
Вера	Верность	Верность долгу
Веселье	Внутренняя гармония	Готовность
Дальновидность	Движение	Динамизм
Дисциплина	Достоинство	Дружба
Жертвенность	Жизнелюбие	Жизнеспособность
Здоровье	Изменение мира к лучшему	Интеллигентность
Интуиция	Исполнительность	Исследование
Качество жизни	Командная работа	Компетентность
Конкурентоспособность	Контроль за ситуацией	Куртуазность
Лидерство	Личностный рост	Любовь
Любознательность	Мастерство	Милосердие
Набожность	Надежность	Напористость
Находчивость	Нацеленность на результат	Независимость
Непрерывное совершенствование	Оперативность	Оригинальность
Осмотрительность	Осторожность	Отвага
Открытость	Патриотизм	Поддержка
Позитивность	Поиск истины	Полезность
Помощь другим	Понимание	Порядок
Последовательность	Послушание	Правильность

Практичность	Превосходство	Предопределение
Приверженность	Принадлежность сообществу	Причастность
Проницательность	Простота	Профессионализм
Разносторонность	Рассудительность	Решительность
Самовыражение	Самодисциплина	Самоконтроль
Самоотверженность	Свобода	Святость
Сдержанность	Семья	Сила
Системность	Скрупулезность	Служение
Смелость	Смирение	Сопереживание
Сострадание	Сотрудничество	Сплоченность
Спокойствие	Спонтанность	Справедливость
Стабильность	Строгость	Творчество
Толерантность	Трудолюбие	Уважение к традициям
Уверенность в себе	Увлеченность	Удовлетворенность
Удовольствие	Ум	Умение
Умеренность	Умиротворенность	Упорство
Уравновешенность	Успех	Фитнес
Целенаправленность	Целеустремленность	Честность
Честь	Чувственность	Щедрость
Экономность	Экспрессия	Элегантность
Энтузиазм	Эффективность	Ясность ума

## Сеанс 3. ТЭЭ: Н + П + Выбирай ОЦД

### Изучаемые компоненты терапии: основанное на ценностях действие (часть 1) и практика навыков с помощью экспозиции (глава 5)

Сеанс 3 — первый из двух сеансов, посвященных основанному на ценностях действию (ОЦД). Участники группы познакомятся с ключевым навыком при выборе альтернативы эмоционально-ориентированному поведению — определению момента выбора. Кроме того, они уточнят свои ценности в каждой области жизни и определяют, как они могут выразить их при эмоциональной активации. В заключение клиенты начнут работать с ОЦД, используя имагинальную экспозицию как на сеансах, так и между сеансами.

### Материалы

- Сценарий управляемого осознанного принятия
- Раздаточный материал “Момент выбора”
- Рабочий лист “Области ценностей”
- Заполненный рабочий лист “Области ценностей”
- Рабочий лист “Преимущества основанного на ценностях действия”
- Раздаточный материал “Практика навыков, полученных на сеансе 3”
- Дневник практики навыков

### План

1. Практика осознанного принятия и обратная связь.
2. Проверка практики навыков.
3. Психобразование о моменте выбора.
4. Знакомство с основанным на ценностях действием.
5. Выполнение упражнения на классной доске о ценностях и эмоциональных барьерах.

6. Выполнение ОЦД с помощью имагинальной экспозиции и обратной связи.
7. Домашнее задание по навыкам.

## **Процедуры**

### **1. Практика осознанного принятия и обратная связь**

В течение первых 10 минут сеанса проведите для участников группы практику осознанного принятия, используя сценарий управляемого осознанного принятия. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт, используя его для возможности обучения и устранения проблем.

### **2. Проверка практики навыков**

Сделайте краткий обзор навыков, изученных на сеансе 2, и попросите клиентов поделиться комментариями о своем опыте с помощью дневника практики навыков.

### **3. Психообразование о моменте выбора**

Используя раздаточный материал “Момент выбора”, познакомьте клиентов с понятием момента выбора. Подчеркните, что найти этот “интервал” критически важно для возможности делать эффективный выбор, который поможет им жить жизнью, соответствующей их ценностям.

### **4. Знакомство с основанным на ценностях действием**

Предоставьте клиентам рабочий лист “Области ценностей” и пустой бланк рабочего листа “Области ценностей” и попросите заполнить его, используя рабочий лист “Уточнение ценностей” из сеанса 2.

### **5. Упражнение на классной доске о ценностях и эмоциональных барьерах**

Проведите упражнение на классной доске, используя примеры, предоставленные клиентами. Сначала запишите главную ценность клиента. Затем определите недавнюю ситуацию, когда клиент был

эмоционально активирован, а после этого обсудите основанное на ценностях действие, которое он или она могли выбрать, чтобы выразить главную ценность. Разберите два-три примера, чтобы закрепить понимание ОЦД и подготовить клиентов к групповому упражнению “Монстры в автобусе”.

Затем попросите клиентов заполнить рабочий лист “Преимущества основанного на ценностях действия” и прокомментировать записи.

## **6. ОЦД с помощью имагинальной экспозиции и обратной связи**

Ниже приводится руководство, которое поможет вашим клиентам отработать применение ОЦД на основе имагинальной экспозиции. Обязательно объясните, что таким образом они будут практиковать ОЦД с помощью имагинальной экспозицией вне сеанса в течение недели. Также предложите клиентам попробовать применить ОЦД *in vivo* при возникновении каких-либо триггеров.

**Шаг 1. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов описать недавнее дистрессовое событие, в котором они были эмоционально активированы и отреагировали экспириентальным избеганием или другого рода эмоционально обусловленным поведением. Прежде чем двигаться дальше, убедитесь, что каждый клиент определил ситуацию, с которой нужно работать.

**Шаг 2. Определите ценность и ОЦД.** Узнайте, какая из ценностей клиента относится к выбранной им ситуации. Затем предложите ему определить конкретное ОЦД, которое он хотел бы выполнить. Вы должны заставить клиентов четко артикулировать то, как будет выглядеть это альтернативное поведение — все, что они будут говорить и делать, включая тон голоса и язык тела.

**Шаг 3. Визуализируйте выполнение ОЦД.** Попросите клиентов кратко визуализировать выполнение основанного на ценностях действия, мысленно отработывая сцену несколько раз, пока они четко не поймут, что именно будут делать.

**Шаг 4. Н + П + В.** Начните экспозицию с того, что клиенты должны четко представить себе триггерную сцену. Поощряйте их обращать внимание на окружение, в котором появился триггер: пусть они на-

блюдают за тем, что происходит, слушают разговоры, переживают все физические ощущения, которые являются частью ситуации, обращают внимание на свои побуждения что-то сделать или чего-то не делать. Когда клиенты станут эмоционально активированными, попросите их описывать возникающие ощущения, мысли, чувства и побуждения. Поощряйте их принимать свои эмоции, а это значит “находить место” для них, позволяя им быть тем, чем они являются, и не пытаясь контролировать или избегать их.

Продолжая визуализировать триггерное событие, клиенты должны наблюдать за появлением любого побуждения к действию. Есть ли у них побуждение к вербальной агрессии, уединению, замиранию или защите? Попросите клиентов описывать эти побуждения и отметьте, что они не обязательно должны превращаться в действие. Это момент выбора, и важно, чтобы они остались с ним на несколько минут, наблюдая за эмоциональной болью, принимая ее и позволяя ей присутствовать, не избегая ее и не действуя на основе эмоциональных побуждений.

**Шаг 5. Имагинальная экспозиция и выполнение ОЦД.** Теперь, когда ваши клиенты определили момент выбора, проверьте их уровень СЕД и с помощью управляемой визуализации попросите их выполнить основанное на ценностях действие. Попросите своих клиентов оставаться в дистрессовой ситуации и визуализировать альтернативное ОЦД, которое они репетировали ранее, вместо эмоционально обусловленного поведения, сопровождавшего реальную сцену. Как мы уже отмечали, порекомендуйте клиентам наблюдать за тем, что они говорят и/или делают по-новому, чтобы их тон голоса и поза соответствовали новому ОЦД. В течение следующих трех–пяти минут попросите клиентов повторять эту визуализацию, несколько раз проходя от триггерной сцены (и момента выбора) к новой, основанной на ценностях реакции.

В завершение попросите клиентов оценить свой уровень СЕД. Вся последовательность экспозиции — **Н + П + Выбирать основанное на ценностях действие** — должна длиться от восьми до десяти минут.

**Шаг 6. Закрепление изученного материала.** Закрепите с клиентами полученные знания с помощью короткой беседы. Уменьшился ли их дистресс, когда они наблюдали и принимали целевую эмоцию? Как на них повлияла визуализация альтернативной реакции (ОЦД)?

Снизилась ли она дистресс? Повысилась ли их толерантность к дистрессу? Укрепилась ли уверенность клиентов в том, что в критических ситуациях они могут выбрать ОЦД?

## **7. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 3**

Используйте следующий раздаточный материал, чтобы ознакомить клиентов с практическими навыками этой недели и напомнить о том, что им нужно практиковать.

---

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьте на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

*[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]*

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

---



---

## Момент выбора

Люди не могут контролировать появление у себя эмоций. Эмоции возникают естественным образом в ответ на то, что происходит внутри и вокруг нас. Но мы можем контролировать реакции на свои эмоции, и именно здесь лежит настоящая эмоциональная эффективность. Это понятие было описано неврологом и психиатром Виктором Франклом следующим образом.

Между стимулом и реакцией есть временной интервал.

В этом временном интервале лежат наша свобода и сила выбора.

От этого выбора зависят наше счастье и личностный рост.

То, насколько эффективно мы реагируем на негативные эмоции, зависит от нашей способности определять этот "момент выбора". Это момент, когда вы понимаете, что эмоционально активированы и обладаете силой выбора способа реагирования. Попробуйте представить его как "священную паузу", когда вы можете выбрать либо автоматическую реакцию, избегание и попытку контроля, либо реакцию, которая улучшит вашу жизнь.

В ТЭЭ вы научитесь разным навыкам, которые сможете выбирать в этот момент; они помогут отреагировать на ваши эмоции так, чтобы приблизить вас к желаемой цели.

**Модель ТЭЭ = Наблюдать + Принимать эмоции → Определять момент выбора → Выбирать навык ТЭЭ**

---

## Рабочий лист “Области ценностей”

### 1. Личные отношения

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 2. Воспитание детей

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 3. Образование/учеба

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 4. Друзья/социальная жизнь

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 5. Уход за собой/здоровье

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

### 6. Отношения с семьей

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

**В** — Важность

Оценка

0 — неважно

1 — умеренно важно

2 — очень важно

**Д** — Действие: Сколько действий вы предпринимали в течение последних семи дней на основании этой ценности?

Оценка

0 — отсутствие действий

1 — одно или два действия

2 — три или четыре действия

3 — пять и более действий

## 7. Духовность

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 8. Социальная активность/гражданская позиция

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 9. Отдых

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 10. Работа/карьера

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 11. \_\_\_\_\_

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

## 12. \_\_\_\_\_

Ценность: \_\_\_\_\_ В = \_\_\_\_\_ Д = \_\_\_\_\_

Основанное на ценности действие:

В — Важность

Оценка

0 — неважно

1 — умеренно важно

2 — очень важно

Д — Действие: Сколько действий вы предпринимали в течение последних семи дней на основании этой ценности?

Оценка

0 — отсутствие действий

1 — одно или два действия

2 — три или четыре действия

3 — пять и более действий

---

## Рабочий лист "Области ценностей" (заполненный)

### 1. Личные отношения

Ценность: Забота В = 2 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Проявлять заботу, интерес, когда у Билла трудности с самоорганизацией

### 2. Воспитание детей

Ценность: Поддержка В = 2 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Разговаривать с нежностью/любовью, когда дети не слушают или грубят

### 3. Образование/учеба

Ценность: Научиться творческому письму В = 1 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Посещать курсы

### 4. Друзья/социальная жизнь

Ценность: Научиться слушать В = 1 Д = 2

Основанное на ценности действие:

Спрашивать, как дела, выражать интерес. Не перебивать и не оценивать.

### 5. Уход за собой/здоровье

Ценность: Физическая выносливость В = 1 Д = 1

Основанное на ценности действие:

Кардиотренировки три раза в неделю

### 6. Отношения с семьей

Ценность: \_\_\_\_\_ В = 0 Д = 0

Основанное на ценности действие:

---

### 7. Духовность

Ценность: \_\_\_\_\_ В = 0 Д = 0

Основанное на ценности действие:

---

## 8. Социальная активность/гражданская позиция

Ценность: Волонтерство В = 1 Д = 0

Основанное на ценности действие:

Предлагать свою помощь в школе детей

---

## 9. Отдых

Ценность: \_\_\_\_\_ В = 0 Д = 0Основанное на ценности действие:

---

## 10. Работа /карьера

Ценность: Поддерживать коллег по работе В = 2 Д = 2

Основанное на ценности действие:

Спрашивать у коллег, как дела с проектом

---

---

## **Рабочий лист “Преимущества основанного на ценностях действия”**

Теперь, когда вы уточнили свои ценности и понимаете, что момент выбора позволяет вам принять полезное решение о том, как реагировать на эмоциональную ситуацию, давайте рассмотрим возможные реакции. Ответьте на следующие вопросы о своих ценностях, намерениях и основанном на ценностях действии.

Как ОЦД влияет на мои отношения с друзьями и семьей?

---

Как ОЦД влияет на мои отношения с супругом/партнером или на мою жизненную ситуацию?

---

Как ОЦД влияет на мои отношения, когда я нахожусь под влиянием эмоционального триггера?

---

Как ОЦД влияет на мою работу или учебу?

---

Как ОЦД влияет на мое финансовое положение?

---

Как ОЦД влияет на мое здоровье?

---

Как ОЦД влияет на мои долгосрочные цели?

---

Как ОЦД влияют на мою безопасность?

---

---

---

## Практика навыков, полученных на сеансе 3

\_\_\_\_\_ Практикуйте осознанное принятие не менее 10 минут в день, наблюдая и принимая четыре компонента эмоции, когда вы эмоционально активированы, или используйте имагинальную экспозицию к трудному событию, ситуации или эмоции. Наблюдайте за всеми четырьмя компонентами эмоции и занимайтесь эмоциональным серфингом. (См. инструкции по осознанному принятию из практики навыков, полученных на сеансе 2, если необходимо.) Отметьте свою практику осознанного принятия в первой строке дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Практикуйтесь в использовании основанного на ценностях действия на основе имагинальной экспозицией, выполняя следующие пять шагов.

**Шаг 1.** Определите ценность и ОЦД для дистрессовой ситуации, с которой вы хотите работать.

**Шаг 2.** Представьте себе дистрессовую ситуацию и описывайте ее себе до тех пор, пока вы не активируетесь и не достигнете целевого уровня СЕД.

**Шаг 3.** Практикуйте осознанное принятие (наблюдайте + принимайте все части эмоции: мысли, чувства, ощущения и побуждения) и определите момент выбора.

**Шаг 4.** Отметьте свой уровень СЕД и визуализируйте выполнение ОЦД в течение трех–пяти минут.

**Шаг 5.** Запишите свой уровень СЕД в конце упражнения. Отметьте свою практику навыков в третьей строке дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Запишите любые события, которые в течение недели были для вас триггерами, в нижней части дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Возьмите все эти материалы для проверки на следующем сеансе.

---

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

*Эмоциональные триггеры:* записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.



## **Сеанс 4. ТЭЭ: Н + П + Выбери ОЦД**

**Изучаемые компоненты терапии:** основанное на ценностях действие (часть 2) и практика навыков с помощью экспозиции (глава 6)

Сеанс 4 — второй, посвященный основанному на ценностях действию. С помощью групповой эмоциональной экспозиции “Монстры в автобусе” клиенты ближе познакомятся с опытом принятия трудных эмоций и с толерантностью к дистрессу, чтобы выбирать основанное на ценностях действие. Необходимо указать на последствия выбора, определяемого желанием избежать болезненных эмоций, — это поможет укрепить волю клиентов и мотивировать их в момент выбора выбирать ОЦД. Участники группы продолжают работать с ОЦД, используя имагинальную экспозицию, а также *in vivo*.

### **Материалы**

- Сценарий управляемого осознанного принятия.
- Раздаточный материал “Практика навыков, полученных на сеансе 4”.
- Дневник практики навыков.

### **План**

1. Практика осознанного принятия и обратная связь
2. Проверка практики навыков.
3. Упражнение “Монстры в автобусе”
4. ОЦД с помощью имагинальной экспозиции и обратная связь
5. Задание на дом навыков, полученных на сеансе 4.

### **Процедуры**

#### **1. Практика осознанного принятия и обратная связь**

В течение первых 10 минут сеанса проведите с группой практику осознанного принятия с помощью управляемого сценария. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт — это будет способствовать обучению и устранению возможных проблем.

## 2. Проверка практики навыков

Сделайте краткий обзор навыков, изученных на сеансе 3, и попросите участников группы с помощью их дневников практики навыков рассказать о том, над чем они работали на прошлой неделе.

## 3. Упражнение “Монстры в автобусе”

Для начала попросите кого-нибудь участника группы добровольно поучаствовать в упражнении: он будет работать с основанным на ценностях действием и препятствиями, возникающие при выборе ОЦД.

Затем попросите добровольца выбрать дистрессовую ситуацию в одной из жизненных областей. Затем попросите его определить ценность, которую он хотел бы выразить в этой ситуации. Убедитесь, что ценность очень важна для него, чтобы эффективнее мотивировать участников группы пробовать новое поведение.

Попросите добровольца определить основанное на ценностях действие, которое он хочет выполнить, двигаясь к своей ценности в данной конкретной области, и помогите ему описать это действие в данной ситуации.

Спросите у добровольца, какие эмоциональные препятствия у него возникают при визуализации выполнения ОЦД. Составьте список всех препятствий, — мыслей, чувств, ощущений и побуждений — написав каждое из них на отдельном листе бумаги. В этом упражнении они будут играть роль “монстров”. Если есть время и желание, можете даже нарисовать этих монстров, символизирующих эмоциональные препятствия.

Попросите добровольца встать в дальнем конце комнаты. Положите лист бумаги с написанным на нем ОЦД на другом конце так, чтобы он был виден волонтеру. Разместите листы бумаги с написанными на них компонентами эмоции, или “монстрами”, между добровольцем и его ОЦД в произвольном порядке.

Скажите добровольцу, что в качестве проводника вы отправляетесь с ним в путь к его ОЦД. Объясните, что сам он будет водителем автобуса, движущегося по дороге к ОЦД, где ему будут встречаться разные “монстры” — препятствия на пути к его цели. Объясните ему, что несмотря на то, что вы сопровождаете его, он сам контролирует то, что выбрать на этом пути.

Попросите других добровольцев из группы выступить в роли преград, или “монстров”. Когда вы подадите им знак, они должны будут подойти и встать перед добровольцем, который изображает водителя

автобуса, и прочитайте написанный на бумаге текст. Например, если выявленным препятствием будет мысль “Я никогда не буду достаточно хорош”, один из добровольцев должен будет произнести ее. А если препятствием будет чувство тревоги, попросите другого добровольца произнести: “Вы чувствуете беспокойство”. Если же преграда — это ощущение, попросите еще одного добровольца назвать его, например, “дрожь в руках” или “бросание в жар”.

Отправляйтесь в дорогу с первым добровольцем — водителем автобуса, и, когда встретите монстра, спросите у водителя, как он будет действовать. Правило игры состоит в том, что монстр не пропускает автобус, и перед водителем стоит выбор — свернуть с пути на дорогу эмоционального избегания или позволить монстру сесть в автобус и продолжать движение.

Останавливаясь у каждого препятствия, т.е. монстра, спрашивайте у водителя, что он выберет — продолжит путь к своему ОЦД или свернет на путь эмоционального избегания. Хотя бы один раз, если он сомневается, предложите ему пойти по пути эмоционального избегания, чтобы он понял, как это выглядит.

Если водитель все же выберет путь эмоционального избегания, отведите его в сторону и попросите потратить минуту на то, чтобы представить все плюсы и минусы этого выбора. Если он сможет представить последствия избегания, то выберет возвращение на путь, который ведет к его ценности.

Как только клиент успешно достигнет своей ценности, еще раз повторите, что способность выбирать основанное на ценностях действие означает четкое понимание того, как оно выглядит в данной ситуации, и готовность испытать все неприятные эмоции на пути к своим ценностям.

Более подробное описание этого упражнения содержится в главе 6, в диалоге психотерапевта с клиентом “Монстры в автобусе”.

Если есть время, выполните упражнение “Монстры в автобусе” два-три раза, чтобы каждый участник группы побывал в роли водителя автобуса или монстра. Каждый раз спрашивайте у участников группы, узнали ли они из этого опыта что-то новое о своих отношениях с эмоциями.

#### **4. ОЦД с помощью имагинальной экспозиции и обратная связь**

Для практики экспозиции во время сеанса проводите имагинальную экспозицию + ОЦД в такой последовательности.

**Шаг 1. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов описать недавнее дистрессовое событие, в котором они эмоционально активировались и отреагировали экспириентальным избеганием или другим эмоционально обусловленным поведением. Прежде чем двигаться дальше, убедитесь, что каждый клиент определил ситуацию, с которой нужно работать.

**Шаг 2. Определите ценность и ОЦД.** Узнайте, какие ценности клиентов относятся к выбранной ими ситуации. Затем предложите им определить конкретное ОЦД, которое они хотят выполнить. Вы должны получить от клиентов четкое описание того, как будет выглядеть это альтернативное поведение — всё, что клиенты будут говорить и делать, включая тон голоса и язык тела.

**Шаг 3. Визуализируйте выполнение ОЦД.** Попросите клиентов кратко визуализировать выполнение основанного на ценностях действия, мысленно повторяя сцену несколько раз, пока они четко не представят, что будут делать.

**Шаг 4. Н + П + В.** Для начала экспозиции предложите клиентам четко представить себе триггерную сцену. Поощряйте их обращать внимание на окружение, в котором появился триггер: наблюдать за происходящим, слушать все, что говорится, переживать любые физические ощущения, которые являются частью сцены, обращать внимание на то, есть ли побуждение что-то сделать или чего-то не делать. Когда клиенты эмоционально активируются, попросите их описать возникающие ощущения, мысли, чувства и побуждения. Поощряйте их выбирать отношение принятия, при котором они “находят место” для эмоции, позволяя ей быть тем, чем она является, и не пытаясь контролировать или избегать ее.

Продолжая визуализировать триггерное событие, клиенты должны наблюдать за любым возникающим побуждением к действию. Возникает ли у них желание проявить вербальную агрессию, уединиться, оцепенеть или защищаться? Попросите клиентов описывать такие побуждения, отмечая, что побуждения необязательно превращаются в действие. Это и есть момент выбора, и важно, чтобы клиенты продлили его несколько минут, наблюдая за эмоциональной болью, принимая ее и позволяя присутствовать, не пытаясь ее избежать или выбрать эмоционально обусловленное действие.

**Шаг 5. Имагинальная экспозиция и выполнение ОЦД.** Теперь, когда ваши клиенты определили момент выбора, проверьте их уровень СЕД и введите основанное на ценностях действие как управляемую визуализацию. Попросите своих клиентов продолжать находиться в дистрессовой сцене; вместо эмоционально обусловленного поведения, которое сопровождало реальную сцену, попросите их визуализировать альтернативное ОЦД, которое они репетировали ранее. Как мы отмечали, побуждайте их наблюдать за тем, что они говорят и/или что делают по-новому, свой тон голоса, язык тела, соответствующие ОЦД. В течение следующих трех–пяти минут попросите клиентов несколько раз повторить эту визуализацию, начиная от триггерной сцены (и момента выбора) и заканчивая новыми, основанными на ценностях реакциями. Попросите клиентов оценить свой уровень СЕД. Вся последовательность экспозиции “Н + П + В + основанное на ценностях действие” должна длиться от восьми до десяти минут.

**Шаг 6. Закрепление взятого материала.** Закрепите полученные клиентами знания с помощью короткой беседы. Уменьшился ли их дистресс после наблюдения и принятия целевой эмоции? Что они наблюдали в момент выбора? Как на них повлияла визуализация альтернативной реакции (ОЦД)? Понижила ли она дистресс? Повысилась ли их толерантность к дистрессу? Укрепилась ли их уверенность в том, что они могут выбрать ОЦД в дистрессовых ситуациях?

## **5. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 4**

Сейчас, когда вы провели со своими клиентами два сеанса, посвященных основанному на ценностях действию, они уже готовы к практике *in vivo*. Предложите им подумать о ситуации, которая может вернуться им на этой неделе. Попросите их подумать о практике осознанного принятия, а затем о выборе ОЦД, когда они будут находиться под влиянием триггера.

Напомните клиентам, что у них есть раздаточный материал “Экспозиция с основанным на ценностях действием”, который поможет им практиковать этот навык между сеансами.

---

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьте на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

---

## Практика навыков, полученных на сеансе 4

- \_\_\_\_\_ Практикуйте осознанное принятие не менее десяти минут в день, наблюдая и принимая четыре компонента эмоции, когда вы эмоционально активированы, или используйте эмоциональную экспозицию к дистрессовому событию, ситуации или эмоции. Наблюдайте за всеми четырьмя частями эмоции и держитесь на эмоциональной волне. (При необходимости см. инструкции по осознанному принятию из раздаточного материала “Практика навыков, полученных на сеансе 2”.) Отметьте практику навыков осознанного принятия в первой строке дневника практики навыков.
- \_\_\_\_\_ Используя раздаточный материал “Экспозиция с основанным на ценностях действием” попрактикуйтесь в выполнении ОЦД с помощью имажинальной экспозиции или *in vivo* с помощью следующих шагов.
- Шаг 1.** Определите ценность и ОЦД для дистрессовой ситуации, с которой хотите поработать.
- Шаг 2.** Представьте дистрессовую ситуацию и опишите ее себе, когда вы активированы и достигли целевого уровня СЕД.
- Шаг 3.** Практикуйте осознанное принятие (наблюдать + принимать все компоненты эмоции: мысли, чувства, ощущения и побуждения) и определяйте момент выбора.
- Шаг 4.** Определите свой уровень СЕД и визуализируйте выполнение своего ОЦД в течение трех–пяти минут.
- Шаг 5.** Запишите свой уровень СЕД в конце упражнения. Отметьте практику навыков в третьей строке дневника практики навыков.
- \_\_\_\_\_ Запишите в нижней части дневника практики навыков все события, которые были для вас триггерами в течение недели.
- \_\_\_\_\_ Принесите все эти материалы для проверки на следующий сеанс.
-

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

*Эмоциональные триггеры:* записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.



## **Сеанс 5. ТЭЭ: Н + П + Выбирать осознанный копинг**

**Изучаемые компоненты терапии:** осознанный копинг с помощью релаксации и самоуспокоения; практика навыков на основе экспозиции (глава 7)

На сеансе 5 клиенты знакомятся с последним компонентом ТЭЭ — осознанным копингом. В отличие от осознанного принятия и основанного на ценностях действия, осознанный копинг используется только тогда, когда клиенты уже пытались наблюдать и принимать болезненные эмоции (осознанное принятие) и/или выбрать основанное на ценностях действие, но были слишком перегружены, чтобы сделать это эффективно. Навыки осознанного копинга предназначены для снижения эмоциональной активации. На этом сеансе клиенты научатся использовать релаксацию и самоуспокоение для ослабления эмоции. Эти навыки осознанного копинга практикуются во время сеанса с помощью эмоциональной экспозиции. Оставьте время на обратную связь и решение проблем в конце сеанса.

### **Материалы**

- Сценарий управляемого осознанного принятия
- Раздаточный материал “Осознанный копинг с помощью релаксации”
- Раздаточный материал “Осознанный копинг с помощью самоуспокоения”
- Раздаточный материал “Практика навыков, полученных на сеансе 5”
- Дневник практики навыков

### **План**

1. Практика осознанного принятия и обратная связь.
2. Проверка практики навыков.
3. Психообразование об осознанном копинге.

4. Знакомство с релаксацией и самоуспокоением.
5. Практика навыков релаксации с эмоциональной экспозицией и обратная связь.
6. Практика навыков самоуспокоения с эмоциональной экспозицией и обратная связь.
7. Задание на дом практики навыков.

## **Процедуры**

### **1. Практика осознанного принятия и обратная связь**

В течение первых десяти минут сеанса проведите с участниками группы практику осознанного принятия с помощью управляемого сценария. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт в качестве возможности для обучения и решения проблем.

### **2. Проверка практики навыков**

Сделайте краткий обзор навыков сеанса 4 и попросите клиентов рассказать о своей работе с ними на прошедшей неделе, опираясь на записи в дневнике практики навыков.

### **3. Психообразование об осознанном копинге**

Навыки осознанного копинга используются в сочетании с осознанным принятием и только тогда, когда необходимы, а именно, когда клиенты не могут выбрать ОЦД или восстановиться только с помощью практики осознанного принятия. Сделайте акцент на том, что цель ТЭЭ — помочь клиентам стать сильнее, когда они сталкиваются с трудными эмоциями, проявлять при этом терпение и двигаться сообразно своим ценностям; навыки осознанного копинга используются только в кризисных ситуациях, помогая необходимым образом урегулировать эмоции, когда они выходят из-под контроля, восстановиться и выбрать ОЦД.

### **4. Знакомство с релаксацией и самоуспокоением**

Навыки релаксации и самоуспокоения работают, вызывая соматическую стимуляцию и понижая эмоциональную активацию. Научившись осознанно понижать напряжение и/или вызывать в теле приятные

ощущения, клиенты научатся использовать релаксацию и самоупокоение для смягчения эмоции.

## **5. Практика навыков релаксации с помощью эмоциональной экспозиции и обратная связь**

Управляйте эмоциональной экспозицией клиентов, которые должны выбрать один из навыков релаксации из раздаточного материала “Осознанный копинг с помощью релаксации”, а затем следовать приведенным ниже пошаговым инструкциям. Обязательно оставьте не менее десяти минут на обратную связь и устранение проблем после экспозиции.

**Шаг 1. Определите навык релаксации.** Предложите клиентам определить навык релаксации, который они будут использовать в момент выбора.

**Шаг 2. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов выбрать недавнее дистрессовое событие, в котором они были эмоционально активированы и отреагировали экспириентальным избеганием или другого рода эмоционально обусловленным поведением. Убедитесь, что каждый клиент выбрал ситуацию, с которой нужно работать, прежде чем двигаться дальше.

**Шаг 3: Иницируйте эмоциональную экспозицию.** Предложите клиентам закрыть глаза или выбрать точку перед собой, на которой они могут сосредоточиться, визуализируя выбранную ими триггерную сцену и обращая внимание на окружение, в котором появился триггер, наблюдая за всем происходящим, слушая все, что говорится. Через несколько минут попросите клиентов оценить свой уровень СЕД и обозначить эмоциональную активацию поднятием руки.

**Шаг 4. Иницируйте практику осознанного принятия.** Попросите клиентов практиковать наблюдение и принятие эмоции, “находя место” для любых мыслей, ощущений, чувств или побуждений, позволяя эмоции быть тем, чем она является, не пытаясь ее контролировать или избегать. Попросите клиентов оценить свой уровень СЕД, прежде чем перейти к следующему шагу.

**Шаг 5. Руководите использованием клиентами навыков.** Теперь попросите их определить момент выбора, а потом проинструктируйте, как использовать навык релаксации, который они выбрали для следующих пяти минут.

**Шаг 6. Завершите экспозицию и закрепите обучение.** Попросите клиентов оценить их финальный уровень СЕД и проверьте у всех, снизилась ли их активация и способны ли они переносить оставшийся уровень активации. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт экспозиции и устраните проблемы, если таковые имеются, чтобы они могли дальше практиковать осознанное принятие или использовать навыки ТЭЭ.

## **6. Практика самоуспокоения с помощью эмоциональной экспозиции и обратная связь**

Проведите с группой эмоциональную экспозицию, выбрав один из навыков самоуспокоения из раздаточного материала “Осознанный копинг с помощью самоуспокоения”, следуя приведенному ниже пошаговому руководству. После экспозиции обязательно оставьте хотя бы десять минут на обратную связь и устранение проблем.

**Шаг 1. Определите навык самоуспокоения.** Предложите клиентам выбрать навык самоуспокоения, который они хотят использовать в момент выбора.

**Шаг 2. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов определить недавнее дистрессовое событие, в котором они были эмоционально активированы и отреагировали экспириентальным избеганием или другого рода эмоционально обусловленным поведением. Убедитесь в том, что каждый клиент определил ситуацию, с которой нужно работать, прежде чем двигаться дальше.

**Шаг 3. Иницируйте эмоциональную экспозицию.** Предложите клиентам закрыть глаза или выбрать точку перед собой, на которой можно сосредоточиться, визуализируя выбранную ими триггерную сцену, обращая внимание на окружение, в котором появился триггер, наблюдая за всем происходящим, слушая все разговоры. Через несколько минут попросите клиентов оценить свой уровень СЕД и обозначить эмоциональную активацию поднятием руки.

**Шаг 4. Иницируйте практику осознанного принятия.** Попросите клиентов практиковать наблюдение и принятие эмоции, “находя место” для любых мыслей, ощущений, чувств или побуждений, позволяя эмоции быть тем, чем она является, не пытаясь ее контролировать.

вать или избегать. Попросите клиентов оценить свой уровень СЕД, прежде чем перейти к следующему шагу.

**Шаг 5. Руководите использованием навыков клиентами.** Теперь попросите клиентов определить свой момент выбора. Затем попросите их использовать навык самоуспокоения, который они выбрали для последующих пяти минут.

**Шаг 6. Завершите экспозицию и закрепите обучение.** Попросите клиентов оценить их финальный уровень СЕД и проверьте у всех, снизилась ли их активация и способны ли они переносить оставшийся уровень активации. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт экспозиции и устраните проблемы, если таковые имеются, чтобы они могли дальше практиковать осознанное принятие или использовать навыки ТЭЭ.

## **7. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 5**

Это первый сеанс, на котором клиенты объединили осознанное принятие и навыки осознанного копинга. Хотя они могут продолжать практиковать осознанное принятие с основанным на ценностях действием, предложите им попробовать использовать навыки релаксации и самоуспокоения, — даже если они не чувствуют перегруженность эмоциями — чтобы они поняли, как использовать осознанный копинг. Таким образом, когда они будут слишком активированы, чтобы выбрать ОЦД, у них уже будет опыт применения его под воздействием триггера.

---

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьте на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

*[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]*

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

---

## Осознанный копинг с помощью релаксации

Когда срабатывает сильная эмоция и вы внезапно оказываетесь перед выбором, навык осознанного копинга поможет ослабить эмоцию, чтобы вы могли выбрать основанное на ценностях действие. Ежедневно практикуйте техники релаксации, чтобы в момент выбора могли положиться на них.

### Диафрагмальное дыхание

Положите одну руку на живот чуть выше линии талии, а другую — на грудь. Сделайте медленный глубокий вдох с помощью диафрагмы. Рука на животе должна выдвинуться вперед, а рука на груди — остаться неподвижной.

Если вам трудно вдыхать с помощью диафрагмы (и рука на вашей груди двигается), можете сделать одно из двух:

- нажать рукой на живот, а затем сделать вдох, чтобы воздух вытолкнул вашу руку назад;
- лечь и положить на живот телефонную книгу; дышать так, чтобы вдох поднимал телефонную книгу вверх.

Выполняйте 15 диафрагмальных вдохов трижды в день ежедневно.

### Релаксация без напряжения мышц

Выберите ключевое слово. Найдите слово или фразу, которые у вас ассоциируются с расслаблением. Это могут быть наименования расслабляющих цветовых оттенков (золотистый блестящий, морской голубой), мест, расположенных в разных точках мира (Туолумне, Шенандоа), команды (“релакс”) или духовные мантры (“Ом”, мантра мира, мантра отпускания). Это ключевое слово станет ассоциироваться с глубоким расслаблением и вскоре вызывать его.

Наблюдайте за одной группой мышц, перечисленных ниже, и обращайтесь внимание на любое напряжение в ней. Сделайте глубокий диафрагмальный вдох. На пике вдоха произнесите про себя ключевое слово. Затем при выдохе отпустите все напряжение в целевой группе мышц. Повторите это дважды с каждой группой мышц в любом порядке.

Пять групп мышц, которые вы будете расслаблять.

- Лицо (лоб и челюсть).
- Шея и плечи.
- Руки и кисти.
- Грудь, спина, живот.
- Ноги (ягодицы, бедра, икры, ступни).

Практикуйте этот навык трижды в день.

### **Дыхание, контролируемое ключевым сигналом**

Используйте то же ключевое слово, которое вы использовали для расслабления без напряжения мышц.

Сделайте глубокий диафрагмальный вдох. На пике вдоха произнесите про себя ключевое слово. Теперь, выдыхая, полностью снимите напряжение во всем теле. Позвольте своему телу слегка наклониться вперед на выдохе и полностью расслабиться.

Чтобы отработать этот новый навык, делайте 15 контролируемых ключевым сигналом дыхательных упражнений три раза в день.

### **Упражнение с помощью пяти чувств**

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на всех звуках, которые слышите: на голосах людей, шуме машин, гуле кондиционера, механических шумах, звуках в вашем теле. Постарайтесь полностью сосредоточить свое внимание на них. Если ваш ум блуждает, мягко возвращайте его к тому, что слышите.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на всех запахах, которые вдыхаете: ароматах и запахах своего тела или окружающей среды. Постарайтесь сосредоточить все свое внимание на обонянии; возвращайтесь к нему, если ваш разум отвлечется.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на осязании, включая температуру и текстуру всего, что соприкасается с вашей кожей, замечая давление в тех местах, где ваше тело касается пола или стула. Возвращайтесь к чувству осязания, если внимание рассеется.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на визуальном восприятии, наблюдая за цветом и формой объектов из своего окружения. Если отвлечетесь, возвращайте внимание назад к тому, что вы видите.

В течение 30 секунд сосредоточьтесь на своем чувстве вкуса. Какие остаточные вкусы вы замечаете у себя во рту — горький, сладкий, кислый, соленый? Есть ли более тонкие вкусы? Если вы отвлекаетесь, возвращайте свое внимание назад к вкусу.

Выполняйте это упражнение два раза в день, чтобы отвлечь внимание от негативных мыслей и перенести его на переживание настоящего момента.



## Осознанный копинг с помощью самоуспокоения

Этот рабочий лист поможет вам найти несколько способов успокоиться, используя каждое из пяти чувств.

### Обоняние

Обоняние может активировать определенные мысли, воспоминания или ощущения, которые будут действовать на вас успокаивающе. Заранее определив запахи, которые помогают вам почувствовать себя хорошо, вы будете готовы использовать их, находясь под влиянием триггера. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустые строки, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Зажигайте ароматические свечи или благовония, которые вам нравятся.
- \_\_\_\_\_ Носите при себе ароматные масла, духи или туалетную воду, которые делают вас счастливыми, уверенными в себе или сексуальными.
- \_\_\_\_\_ Носите в своем кошельке, бумажнике или в машине ароматизированные открытки из журналов или сделанные своими руками.
- \_\_\_\_\_ Посещайте места, запахи которых вам нравятся, например пекарни или кофейни.
- \_\_\_\_\_ Полежите на траве в парке, вдыхая запахи травы, цветов или другие запахи природы.
- \_\_\_\_\_ Покупайте цветы или найдите цветущие благоухающие растения в своем районе.
- \_\_\_\_\_ Обнимите кого-то, чей запах вас успокаивает.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### Зрение

Зрение является важным органом чувств, поскольку в обработке зрительной информации участвует большая часть нашего мозга. То, на что мы смотрим, оказывает сильное влияние на наши эмоции, как положительное, так и отрицательное. Если вы заранее определите образы, которые вызывают у вас хорошие чувства, то сможете использовать их, когда будете расстроены. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Найдите в Интернете, в журналах и книгах фотографии, которые вам нравятся. Сделайте из них коллаж и повесьте на стену, используйте его в качестве заставки на своем компьютере или держите при себе в сумочке или кошельке, чтобы смотреть на него в течение дня.
- \_\_\_\_\_ Найдите место на природе и в городе, которое вам приятно посещать, например парк, озеро, зал в музее или любую другую достопримечательность. Фотографируйте это место.
- \_\_\_\_\_ Найдите в Интернете или в книжном магазине коллекцию фотографий или картин, которые вам нравятся, например снимки природы Анселя Адамса.
- \_\_\_\_\_ Нарисуйте картину или раскрасьте понравившийся вам рисунок.
- \_\_\_\_\_ Носите с собой фотографию человека, которого вы любите, считаете привлекательным, или кем восхищаетесь.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

## Слух

Определенные звуки могут действовать успокаивающе. Так, у каждого из нас есть свои вкусы или предпочтения в музыке. Заранее определив песни или звуки, которые, как вы считаете, успокаивают вас, вы сможете использовать их для самоуспокоения. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Слушайте успокаивающую музыку: классику, оперу, олдиз, нью-эйдж, мотаун, джаз, эмо — одним словом, все, что вам нравится. Это может быть инструментальная музыка или концерт с вокалом. Зайдите в iTunes и послушайте разные виды музыки, чтобы определить, что помогает вам расслабиться. Используйте заранее подобранные сборники для релаксации и медитации.
- \_\_\_\_\_ Слушайте аудиокниги или компакт-диски. Выберите сразу несколько, чтобы понять, помогают ли они вам расслабиться. Вам даже не обязательно обращать внимание на сюжетную линию; иногда можно расслабиться, просто слушая звук чьего-то голоса.
- \_\_\_\_\_ Смотрите телепередачи или стрим-шоу в Интернете. Найдите скучное или успокаивающее шоу, не слушайте ничего возбуждающего, например новостей или реалити-шоу — всего, что может вызывать у вас злость. Слушайте на низкой громкости.

- \_\_\_\_\_ Слушайте спокойные ток-шоу на подкастах, например садоводческое или музыкальное шоу.
- \_\_\_\_\_ Слушайте белый шум — звуки вентилятора или электроприборов. Белый шум — это смесь звуков, блокирующая другие отвлекающие звуки. Слушайте записи звуков природы, например пение птиц, шум водопада, звуки ветра, дождя и моря. Многие люди находят это очень расслабляющим.
- \_\_\_\_\_ Слушайте звуки стремительно падающей или струящейся воды. Слушайте звуки электрического фонтанчика или настоящего фонтана в близлежащем парке или торговом центре.
- \_\_\_\_\_ Слушайте записи упражнений на релаксацию или медитацию. Подобные упражнения помогут вам представить, что вы расслабляетесь разными способами.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

## **Вкус**

На участках нашего языка есть специальные области, где находятся вкусовые рецепторы, различающие ароматы и вкусы еды. Эти ощущения также могут вызывать воспоминания и эмоции. Заранее выбрав вкусы, которые, как вы считаете, успокаивают вас, вы будете готовы использовать их в моменты, когда надо справиться со стрессом. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Наслаждайтесь вкусом вашего любимого блюда. Ешьте его медленно и осознанно, чтобы насладиться богатством всех ароматов.
- \_\_\_\_\_ Носите с собой жевательную резинку, мяту, спрей для рта или сосательные леденцы, чтобы использовать их, когда расстраиваетесь.
- \_\_\_\_\_ Ешьте “приятную” пищу, которая вас успокаивает.
- \_\_\_\_\_ Пейте то, что, на ваш взгляд, вас успокаивает, например чай, кофе или горячий шоколад.
- \_\_\_\_\_ Пососите эскимо или кубик льда, особенно если вам жарко.
- \_\_\_\_\_ Найдите спелый сочный фрукт и медленно съешьте его.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

## Осязание

Кожа — самый большой орган нашего тела, она вся покрыта нервными окончаниями, которые несут информацию в наш мозг. Это делает ее мощным эмоциональным мессенджером. Заранее определив тактильные ощущения, которые, как вы считаете, успокаивают вас, вы будете готовы использовать их, чтобы понизить интенсивность своих эмоций. Ниже мы привели несколько примеров и оставили пустое место, чтобы вы могли добавить свои идеи.

- \_\_\_\_\_ Работать в саду, касаясь прохладной земли.
- \_\_\_\_\_ Носить в кармане что-нибудь мягкое или бархатистое и дотрагиваться до него, когда вы расстроены.
- \_\_\_\_\_ Принимать горячий или холодный душ и наблюдать за ощущениями.
- \_\_\_\_\_ Принимать теплую ванну с пузырьками или ароматическим маслом.
- \_\_\_\_\_ Сделать массаж. Если вам неудобно снимать одежду, найдите виды массажа, например шиацу, для которых достаточно, чтобы на вас была свободная одежда. Можно посидеть в массажном кресле, делая массаж плеч и шеи.
- \_\_\_\_\_ Сделайте сами себе массаж.
- \_\_\_\_\_ Поиграйте с домашним питомцем — своим или чужим. Поглаживание его шерсти или кожи может дать вам успокаивающие тактильные ощущения. На самом деле общение с домашним питомцем имеет много преимуществ для здоровья, например снижает артериальное давление, уровень холестерина и риск сердечных заболеваний. Если вы не можете позволить себе завести питомца, посетите местный приют для животных, где можно поиграть со спасенными животными.
- \_\_\_\_\_ Наденьте удобную одежду, например поношенную футболку, мягкий свободный свитер и т.д.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

---

## Практика навыков, полученных на сеансе 5

\_\_\_\_\_ Практикуйте осознанное принятие не менее 10 минут в день, наблюдая и принимая четыре компонента эмоции, когда находитесь под влиянием эмоционального триггера, или используйте эмоциональную экспозицию к дистрессовому событию, ситуации или эмоции. Наблюдайте за всеми четырьмя частями эмоции и держитесь на эмоциональной волне. (При необходимости см. инструкции по выполнению осознанного принятия из раздаточного материала “Практика навыков, полученных на сеансе 2”.) Отметьте практику навыка осознанного принятия в первой строке дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Практикуйте навыки релаксации или самоуспокоения с помощью экспозиции или *in vivo*, когда возникает триггерная ситуация, предприняв следующие шаги.

**Шаг 1.** Заранее определите навык релаксации или самоуспокоения, который хотите практиковать.

**Шаг 2.** Найдите фактор, который активизирует ваши эмоции (например, вспомните недавнюю кризисную ситуацию или дистрессовое событие) или войдите в ситуацию, которая, как вы знаете, будет триггерной. Выберите что-нибудь, что, как вы полагаете, поднимет ваш уровень СЕД с пяти до семи.

**Шаг 3.** Представьте себе сцену или войдите в триггерную ситуацию и находитесь в ней, пока не достигнете своего целевого уровня СЕД или в течение примерно пяти минут.

**Шаг 4.** Практикуйте осознанное принятие болезненной эмоции (наблюдайте + принимайте все части эмоции: мысли, чувства, ощущения и побуждения). Постарайтесь удержаться в ситуации пять минут.

**Шаг 5.** Определите момент выбора и примените выбранный вами навык релаксации или самоуспокоения. Используйте его не меньше пяти минут.

**Шаг 6.** Оцените и запишите свой уровень СЕД в конце упражнения.

**Шаг 7.** Отметьте практику навыков в четвертой строке дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Запишите в нижней части дневника практики навыков все события, которые были для вас триггером за прошлую неделю.

\_\_\_\_\_ Принесите все эти материалы для проверки на следующий сеанс.

---

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

*Эмоциональные триггеры:* записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.

## **Сеанс 6. ТЭЭ: Н + П + Выбирай осознанный копинг**

### **Изучаемые компоненты терапии:**

осознанный копинг с помощью копинг-мыслей и радикального принятия; практика навыков на основе композиции (глава 8)

На сеансе 6 продолжается знакомство клиентов с навыками осознанного копинга, которые нужно использовать только тогда, когда клиенты уже пытались наблюдать и принимать болезненные эмоции (осознанное принятие) и/или выбирать основанное на ценностях действие, но слишком перегружены, чтобы делать это эффективно. Если навыки сеанса 5 сфокусированы на использовании ощущений, чтобы ослабить эмоции, навыки сеанса 6 сосредоточены на использовании когний, чтобы снизить эмоциональную активацию с помощью копинг-мыслей и радикального принятия. Эти навыки осознанного копинга практикуются с помощью эмоциональной экспозиции на сеансе, на котором время отводится на обратную связь и устранение проблем.

### **Материалы**

- Сценарий управляемого осознанного принятия.
- Раздаточный материал “Копинг-мысли клиентов”.
- Рабочий лист “Замена автоматических мыслей копинг-мыслями”.
- Рабочий лист “Замена автоматических мыслей копинг-мыслями” (заполненный образец).
- Раздаточный материал “Искусство радикального принятия”.
- Рабочий лист “Радикальное принятие”.
- Раздаточный материал “Практика навыков, взятых на сеансе 6”.
- Дневник практики навыков.

### **План**

1. Практика осознанного принятия и обратная связь.
2. Проверка практики навыков.

3. Психообразование о копинг-мыслях.
4. Практика копинг-мыслей с помощью эмоциональной экспозиции и обратная связь.
5. Психообразование о радикальном принятии.
6. Практика радикального принятия с помощью эмоциональной экспозиции и обратная связь.
7. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 6.

## **Процедуры**

### **1. Практика осознанного принятия и обратная связь**

В течение первых десяти минут занятия проведите с участниками группы практику осознанного принятия с помощью управляемого сценария. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт, который можно использовать как возможность обучения и устранения проблем.

### **2. Проверка практики навыков**

Сделайте краткий обзор навыков, полученных на сеансе 5, и попросите клиентов поделиться комментариями о своей практике на прошлой неделе с помощью дневника практики навыков.

### **3. Психообразование о копинг-мыслях**

Используйте раздаточный материал “Копинг-мысли клиента”, чтобы познакомить участников группы с копинг-мыслями. Расскажите им, почему копинг-мысли помогают в момент выбора. Затем используйте рабочие листы, на которых клиенты могут записать собственные копинг-мысли в качестве альтернативы автоматическим мыслям.

### **4. Практика копинг-мыслей с эмоциональной экспозицией и обратной связью**

Проведите с участниками группы эмоциональную экспозицию с помощью следующего пошагового руководства. Обязательно оставьте хотя бы десять минут на обратную связь и устранение проблем после экспозиции.



**Шаг 1. Определите копинг-мысль.** Посоветуйте участникам группы использовать раздаточный материал “Копинг-мысли клиентов”, чтобы выбрать ту мысль, которую они будут использовать в момент выбора.

**Шаг 2. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов вспомнить недавнее дистрессовое событие, в котором они эмоционально активировались и отреагировали экспириентальным избеганием или другого рода эмоционально обусловленным поведением. Убедитесь, что каждый клиент выбрал ситуацию, с которой будет работать, прежде чем двигаться дальше.

**Шаг 3. Иницируйте эмоциональную экспозицию.** Предложите клиентам закрыть глаза или выбрать точку перед собой, на которой можно сосредоточиться, визуализируя выбранную ими триггерную сцену, обращая внимание на окружение, в котором появился триггер, наблюдая за всем, что происходит; слушая все разговоры. Через несколько минут попросите клиентов оценить свои уровни СЕД и обозначить эмоциональную активацию поднятием руки.

**Шаг 4. Иницируйте практику осознанного принятия.** Попросите клиентов практиковать наблюдение и принятие эмоции, “находя место” для всех мыслей, ощущений, чувств или побуждений, позволяя эмоции быть тем, чем она является, не пытаясь ее контролировать или избегать. Попросите клиентов оценить свои уровни СЕД, прежде чем перейти к следующему шагу.

**Шаг 5. Управляйте использованием навыков клиентами.** Попросите клиентов определить момент выбора. Затем попросите их использовать копинг-мысль, которую они выбрали для следующих пяти минут.

**Шаг 6. Завершите экспозицию и закрепите взятый материал.** Попросите клиентов оценить свои финальные уровни СЕД и убедитесь, что либо их активация снизилась, либо они способны переносить ее оставшийся уровень. Попросите клиентов прокомментировать их опыт экспозиции и устраните проблемы (если есть), мешающие им практиковать осознанное принятие или использовать навыки ТЭЭ.

## 5. Психообразование о радикальном принятии

Используйте следующий раздаточный материал, чтобы познакомить своих клиентов с радикальным принятием и тем, как оно помогает в момент выбора. Затем попросите клиентов заполнить рабочий лист, который поможет им использовать радикальное принятие конкретной ситуации или реальности, которой они сопротивляются и которая является их эмоциональным триггером.

## 6. Практика радикального принятия с помощью эмоциональной экспозиции и обратная связь

Управляйте эмоциональной экспозицией и радикальным принятием клиентов, используя следующее пошаговое руководство. Обязательно оставьте как минимум десять минут для обратной связи и устранения проблем после экспозиции.

**Шаг 1. Определите утверждение радикального принятия.** Попросите клиентов использовать раздаточный материал “Искусство радикального принятия”, чтобы определить одно утверждение радикального принятия, которое они будут использовать в момент выбора.

**Шаг 2. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов определить недавнее триггерное событие, в котором они были эмоционально активированы и отреагировали экспириентальным избеганием или другого рода эмоционально обусловленным поведением. Убедитесь, что каждый клиент определил ситуацию, с которой он будет работать, прежде чем двигаться дальше.

**Шаг 3. Иницируйте эмоциональную экспозицию.** Предложите клиентам закрыть глаза или выбрать перед собой точку, на которой можно сосредоточиться, визуализируя выбранную ими триггерную сцену, обращая внимание на окружение, в котором появился триггер, наблюдая за всем, что происходит, слушая все, что говорится. Через несколько минут попросите клиентов оценить свои уровни СЕД и обозначить эмоциональную активацию поднятием руки.

**Шаг 4. Иницируйте практику осознанного принятия.** Проинструктируйте клиентов практиковать наблюдение и принятие эмоции, “находя место” для любых мыслей, ощущений, чувств или по-

буждений, позволяя эмоции быть тем, чем она является, не пытаясь контролировать или избегать ее. Попросите клиентов оценить свои уровни СЕД, прежде чем перейти к следующему шагу.

**Шаг 5. Направляйте клиентов в использовании ими навыка.** Попросите клиентов определить момент выбора. Проинструктируйте их использовать утверждение радикального принятия, которое они выбрали для следующих пяти минут.

**Шаг 6. Завершите экспозицию и закрепите обучение.** Попросите клиентов оценить свой финальный уровень СЕД и убедиться, что активация у них снизилась либо они могут переносить оставшиеся уровни активации. Попросите клиентов прокомментировать их опыт экспозиции и устраните проблемы (если есть), которые мешают им практиковать осознанное принятие или использовать свои навыки ТЭЭ.

## **7. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 6**

На этой неделе ваши клиенты должны сосредоточиться на практике осознанного принятия с помощью копинг-мыслей и радикального принятия. Они по-прежнему могут практиковать осознанное принятие с основанным на ценностях действием, но предложите им также использовать копинг-мысли и радикальное принятие, — даже если они не чувствуют себя подавленными эмоциями — чтобы они поняли, как использовать осознанный копинг.

---

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьте на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

*[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]*

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

---

## Копинг-мысли клиента

Копинг-мысли можно использовать, когда вы сталкиваетесь с трудными эмоциями. Они особенно помогают после того, как вы уже использовали наблюдение и принятие негативной эмоции и продолжаете бороться с руминацией или когда вашу эмоциональную волну подпитывают повторяющиеся автоматические мысли.

Как вы знаете, эмоции сопровождают фокус вашего внимания, на что бы оно ни было направлено. Если вы находитесь под влиянием триггера, у вас, скорее всего, возникают негативные автоматические мысли. Один из способов вытерпеть дистресс и изменить эмоцию — это заменить негативные автоматические мысли на копинговые. Ключ к копингу мыслей — это вера в их истинность и реалистичность. Если вы не убеждены в какой-то мысли, вряд ли она будет эффективной.

Ниже приведены примеры копинг-мыслей.

- “Эта ситуация не будет длиться вечно”.
- “Я могу чувствовать тревогу/грусть/гнев, не реагируя”.
- “Я могу терпеть эту эмоцию, пока волна не утихнет”.
- “Эта эмоция меня не убьет, просто сейчас я чувствую себя плохо”.
- “Я уже справлялся с такой ситуацией раньше, справлюсь и на этот раз”.
- “Я потрачу столько времени, сколько нужно, чтобы отпустить ситуацию и расслабиться”.
- “Либо я позволю этой эмоции управлять мной, либо буду действовать на основании своих ценностей”.
- “Тот факт, что я чувствую эту эмоцию, не означает, что я должен действовать, руководствуясь ею”.
- “Я и мои эмоции — не одно и то же... Я могу выбирать свое следующее действие”.

## Замена автоматических мыслей на копинговые

Используйте этот рабочий лист, чтобы записывать конкретные триггеры, сопровождающие их автоматические мысли и копинг-мысли, которыми вы можете их заменить

<b>Триггер</b>	<b>Автоматическая мысль</b>	<b>Копинг-мысль</b>
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

## Замена автоматических мыслей на копинговые (пример рабочего листа, заполненного клиентом)

<b>Триггер</b>	<b>Автоматическая мысль</b>	<b>Копинговая мысль</b>
1. Я сдаю проект боссу	1. Моя работа далека от совершенства	1. Я старался и сделал все, что мог
2. Я нахожусь на вечеринке с людьми, которых не знаю	2. Если на вечеринке я не буду говорить нужные вещи, все подумают, что я лузер	2. Я могу оставаться с этой мыслью, но не действовать под ее влиянием
3. Моя жена приходит домой и сразу направляется к себе в спальню	3. Моя жена меня больше не любит	3. Во мне говорит моя схема неполноценности, но я ее не слушаю
4. Я всегда ...	4. Что-то со мной не так	4. Как и у каждого человека, у меня есть сильные и слабые стороны
5. Мой босс не разговаривает со мной на ланче, устроенном для всего офиса	5. Я не нравлюсь моему боссу	5. Меня не должно заботить, нравлюсь ли я боссу. Меня должна заботить работа, которую я выполняю

## Искусство радикального принятия

### Чем является радикальное принятие

Чтобы успешно справляться с сильными эмоциями, необходимо знать, когда нужно пытаться улучшить свою ситуацию, и когда — просто принять ее. *Радикальное принятие* — еще один навык осознанного копинга, который позволит вам принимать все как есть и перестать страдать из-за отрицания существующей реальности. В каждый момент времени перед нами стоит выбор — отвергнуть реальность такой, как она есть, или принять ее. Сделанный нами выбор определит, продолжим ли мы страдать или найдем место для существования чего-то еще.

Наша естественная реакция на дистрессовые эмоции — это борьба с реальностью, которая, по нашему мнению, является их причиной. Поступая так, мы можем сделать себя и других людей несчастными. Выбор радикального принятия — принятия ситуации такой, “как она есть” — огромная проблема для большинства людей. Мы ощущаем радикальное принятие как противоположность тому, к чему побуждают нас эмоции, когда мы сталкиваемся с болью.

### Чем не является радикальное принятие

Радикальное принятие не подразумевает, что нам нравится то, что произошло, или мы как-то оправдываем это. Оно всего лишь означает, что мы принимаем реальность произошедшего. Другими словами, некоторые жизненные ситуации просто невозможно оправдать, потому что они несправедливы. В других можно разделить ответственность за произошедшее. В любом случае только тот факт, что вы принимаете случившееся, еще не означает, что вы оправдываете его.

Чем больше вы будете практиковать радикальное принятие, тем быстрее перестанете сопротивляться тому, чего не можете изменить.

Вот несколько примеров радикального принятия.

- “Моя девушка рассталась со мной, но это не значит, что я должен мстить ей или пытаться вернуть ее любовь”.
- “У меня постоянно присутствуют мысли о самоубийстве, но это не значит, что они мне нравятся или что я буду действовать на основании их”.
- “Я не установил напоминание на телефон, чтобы внести абонентскую плату, поэтому мне нужно взять на себя ответственность за последствия”.



Радикальное принятие требует от нас готовности смотреть на вещи по-другому. Так мы можем предотвратить разочарование и фрустрацию. Мы также должны практиковать радикальное принятие, осознавая тот факт, что нужно было сделать что-то по-другому, и свою ответственность за то, что мы этого не сделали. Например, мы могли бы не опоздать на встречу, не забыть выполнить поручение начальника или меньше задаваться. Кроме того, мы могли бы не врать, причиняя кому-то боль, или не позволять себе руководствоваться ненавистью. Много раз мы были виноваты в том, “что так получилось”. Принятие этого факта — ключ к практике радикального принятия.

Хотя результаты таких ситуаций могут иметь серьезные последствия, они также открывают возможность для личного роста, если рассматривать их как моменты обучения. Часто люди, которые борются с сильными эмоциями, верят в то, что жизнь “случается” с ними, вместо того, чтобы признать за собой силу формирования своего опыта.

Хорошая новость заключается в том, что если мы берем на себя ответственность за то, что происходит, то мы также в сила принимать другие решения — делать выбор, который облегчит наши страдания и приблизит нас к жизни, соответствующей нашим ценностям.

---

## Радикальное принятие

### Оценка ситуации

Подумайте о ситуации, которую вы не контролируете, но которую вам трудно принять. Затем ответьте на следующие вопросы.

Кратко опишите дистрессовую ситуацию:

---

---

---

Какие прошлые события привели к этой ситуации?

---

---

---

Какую роль вы сыграли в создании ситуации (если сыграли)?

---

---

---

Какие роли другие сыграли в создании ситуации (если сыграли)?

---

---

---

Что вы контролируете в этой ситуации?

---

---

---

Что вы не можете контролировать в этой ситуации?

---

---

---

Как вы отреагировали на эту ситуацию?

---

---

---

Как ваша реакция повлияла на ваши мысли и чувства?

---

---

---

Как ваша реакция повлияла на мысли и чувства других?

---

---

---

Как вы могли бы изменить свою реакцию на эту ситуацию, чтобы она приносила меньше страданий вам и другим?

---

---

---

Как могла бы сложиться ситуация, если вы выбрали бы ее радикальное принятие?

---

---

---

### **Как практиковать радикальное принятие**

В ходе имажинальной экспозиции или когда вы расстроены, начните практиковать радикальное принятие, используйте следующие шаги (предварительно определите ситуацию и добейтесь четкого ее понимания).

1. Осознайте свое сопротивление реальности такой, "какая она есть".
2. Практикуйте осознанное принятие эмоции, сопровождающей ситуацию или реальность. Используя четыре компонента эмоции, найдите место всем своим мыслям, чувствам, ощущениям и побуждениям, позволяя им просто быть, не реагируя на них и не действуя под их влиянием.
3. Перестаньте сопротивляться, напоминая себе: "Что есть, то есть, и я не могу ничего изменить" или "Я должен принимать последствия своих действий".

---

## Практика навыков, полученных на сеансе 6

- \_\_\_\_\_ Практикуйте осознанное принятие не менее десяти минут в день, наблюдая и принимая четыре компонента эмоции, когда вы эмоционально активированы или с помощью эмоциональной экспозиции трудного события, ситуации или эмоции. Наблюдайте за всеми четырьмя частями эмоции и держитесь на эмоциональной волне (при необходимости см. инструкции по осознанному принятию из раздаточного материала “Практика навыков, полученных на сеансе 2”). Отметьте практику навыков осознанного принятие в первой строке вашего дневника практики навыков.
- \_\_\_\_\_ Практикуйтесь в использовании копинг-мыслей или радикального принятия во время экспозиции или *in vivo*, выполняя следующие шаги.
- Шаг 1.** Заранее определите копинг-мысль или навык радикального принятия, который хотите практиковать.
- Шаг 2.** Найдите фактор, который активирует ваши эмоции (например, вспомните недавнюю кризисную ситуацию или дистрессовое событие) или войдите в ситуацию, которая, как вы знаете, будет триггерной. Выберите что-нибудь, что, как вы полагаете, поднимет ваш уровень СЕД с пяти до семи.
- Шаг 3.** Представьте себе сцену или войдите в триггерную ситуацию и находитесь в ней, пока не достигнете своего целевого уровня СЕД или в течение примерно пяти минут.
- Шаг 4.** Практикуйте осознанное принятие болезненной эмоции (наблюдайте + принимайте все части эмоции: мысли, чувства, ощущения и побуждения). Если возможно, оставайтесь с эмоцией в течение пяти минут.
- Шаг 5.** Определите момент выбора и примените копинг-мысль или выбранный вами навык радикального принятия. Делайте это не менее пяти минут.
- Шаг 6.** Оцените и запишите свой уровень СЕД в конце этого упражнения.
- Шаг 7.** Отметьте навыки, которые вы практиковали, в четвертой строке дневника практики навыков.
- \_\_\_\_\_ Запишите все триггерные события, которые возникали в течение недели, в нижней части дневника практики навыков.
- \_\_\_\_\_ Принесите все эти материалы для проверки на следующий сеанс.
-

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

**Эмоциональные триггеры:** записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.

## Сеанс 7. ТЭЭ: Н + П + Выбирать осознанный копинг

### Изучаемые компоненты терапии: осознанный копинг с помощью отвлечения и практика навыков на основе экспозиции (глава 9)

Сеанс 7 завершает знакомство с навыками осознанного копинга. На нем клиенты узнают об отвлечении и тайм-ауте.

Отвлечение сосредоточено на перенесении сиюминутного осознания с дистрессового стимула или эмоции на что-то, что имеет более позитивный эффект в ослаблении эмоции. Отвлечение практикуется с использованием имагинальной экспозиции во время сеанса, а также *in vivo*. Оставьте время в конце сеанса для обратной связи и решения проблем.

### Материалы

- Сценарий управляемого осознанного принятия.
- Раздаточный материал “Прежде чем действовать, отвлекитесь”.
- Рабочий лист “Стратегии отвлечения”.
- Раздаточный материал “Возьмите тайм-аут”.
- Раздаточный материал “Навыки терапии эмоциональной эффективности”.
- Рабочий лист “Персональный план эмоциональной эффективности”.
- Раздаточный материал “Практика навыков, взятых на сеансе 7”.
- Дневник практики навыков.

### План

1. Практика осознанного принятия и обратная связь.
2. Проверка практики навыков.
3. Психообразование об отвлечении и тайм-ауте.

4. Отвлечение с помощью имагинальной или эмоциональной экспозиции и обратная связь.
5. Знакомство с персональным планом эмоциональной эффективности.
6. Домашнее задание по навыкам.

## **Процедуры**

### **1. Практика осознанного принятия и обратная связь**

В течение первых десяти минут сеанса проведите с участниками группы практику осознанного принятия, используя управляемый сценарий. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт, чтобы использовать его в качестве возможности обучения и устранения проблем.

### **2. Проверка практически навыков**

Кратко проверьте навыки сеанса 6 и попросите клиентов рассказать о своей практике на прошлой неделе, используя дневник практики навыков.

### **3. Психообразование об отвлечении и тайм-ауте**

Используйте следующие раздаточные материалы, чтобы познакомить клиентов с навыками осознанного копинга — отвлечением и тайм-аутом.

### **4. Отвлечение по время имагинальной или эмоциональной экспозиции и обратная связь**

Проведите со своими клиентами эмоциональную экспозицию с отвлечением, используя следующие пошаговые инструкции. Обязательно оставьте хотя бы десять минут на обратную связь и устранение проблем после экспозиции.

**Шаг 1. Определите, что вас отвлекает.** Предложить клиентам использовать раздаточный материал “Стратегии отвлечения”, чтобы

выбрать одно занятие или действие, которые они хотят использовать в момент выбора.

**Шаг 2. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов определить недавнее дистрессовое событие, в котором они эмоционально активировались иотреагировали экспириентальным избеганием или другим эмоционально обусловленным поведением. Убедитесь, что каждый клиент определил ситуацию, с которой нужно работать, прежде чем двигаться дальше.

**Шаг 3. Иницируйте эмоциональную экспозицию.** Предложите клиентам закрыть глаза или выбрать точку перед собой, на которой можно сосредоточиться, визуализируя выбранную ими триггерную сцену, обращая внимание на окружение, в котором появился триггер, наблюдая за тем, что происходит, и слушая то, что говорится. Через несколько минут попросите клиентов оценить свой уровень СЕД и обозначить эмоциональную активацию, подняв руку.

**Шаг 4. Иницируйте практику осознанного принятия.** Попросите клиентов практиковать наблюдение и принимать эмоцию, “находя место” любым мыслям, ощущениям, чувствам или побуждениям, позволяя эмоции быть тем, чем она является, не пытаясь контролировать или избегать ее. Попросите клиентов оценить свой уровень СЕД, прежде чем перейти к следующему шагу.

**Шаг 5. Управляйте клиентами в применении навыка.** Попросите клиентов определить момент выбора. Затем попросите их использовать выбранный ими навык отвлечения в течение пяти минут.

**Шаг 6. Завершите экспозицию и закрепите обучение.** Попросите клиентов оценить свой финальный уровень СЕД и убедитесь, что активация каждого клиента снизилась или они могут переносить оставшийся уровень активации. Попросите клиентов прокомментировать их опыт экспозиции и устраните проблемы (если есть), которые мешают им практиковать осознанное принятие или использовать свои навыки ТЭЭ.



## **5. Знакомство с персональным планом эмоциональной эффективности**

Персональный план эмоциональной эффективности предназначен помочь клиентам вспомнить и закрепить все, о чем они узнали в терапии. Если они напишут план на бумаге, то смогут к нему обращаться после окончания терапии, чтобы практиковаться и предотвращать рецидивы. Посоветуйте клиентам найти время и подумать о том, что помогло им и над чем им еще нужно поработать. Пусть они зададут вам любые вопросы, которые у них есть о навыках, которые показались им наиболее трудными.

## **6. Домашнее задание по навыкам, изученным на сеансе 6**

Клиенты должны практиковать осознанное принятие с отвлечением. Как и в предыдущие недели, предложите им использовать отвлечение — даже если они не чувствуют себя перегруженными эмоциями — чтобы понимать, как применять осознанный копинг.

Клиенты также должны сделать обзор всех приобретенных ранее навыков ТЭЭ и составить персональный план эмоциональной эффективности, который вы рассмотрите на сеансе 8.

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьте на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

*[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]*

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

## Прежде чем действовать, отвлекитесь

Эмоции отражают то, на что мы обращаем внимание. Если мы обращаем внимание на людей, предметы или ситуации, которые нас злят или расстраивают, наши чувства отражают это. Интенсивность этих эмоций часто мешает нам действовать в соответствии с нашими ценностями. Если мы переключим внимание на что-то другое, наши эмоции будут отражать новый, выбранный нами опыт. У нас есть власть изменить то, что мы чувствуем, переключив свое внимание. В использовании отвлечения есть несколько преимуществ.

- Снижается вероятность, что вы будете втянуты в деструктивное, основанное на эмоциях поведение.
- Ваше огорчение пройдет гораздо быстрее, чем если бы вы действовали под воздействием своих эмоций.
- Возрастает вероятность того, что вы сможете действовать в соответствии со своими ценностями.

### Избегать избегания

Иногда трудно определить, используете ли вы осознанный копинг, чтобы избежать эмоций и двигаться к своим ценностям. Если вы не уверены, то можете задать себе простой вопрос: "Использую ли я этот навык, чтобы двигаться к своим ценностям, или я избегаю своих эмоций?" Выбор отвлечения после того, как вы наблюдали и приняли свой эмоциональный опыт, может улучшить вашу жизнь и быть воплощением ценностей в ситуациях, когда вас переполняют эмоции и необходимо понизить их градус.

### Осознанный копинг с помощью отвлечения

Для осознанного отвлечения выполните следующие действия.

**Шаг 1. Выберите триггерное событие.** Визуализируйте неприятное событие, пока не достигнете целевого уровня возбуждения (обычно от пяти до шести СЕД).

**Шаг 2. Наблюдайте и принимайте.** Наблюдайте и принимайте ощущения, эмоции и возникающие побуждения в течение как минимум пяти минут. Найдите место для всех переживаний.

**Шаг 3. Выберите отвлечение.** Используйте любую из своих техник отвлечения в течение как минимум пяти минут. При желании вы также можете выбрать дополнительные стратегии отвлечения.

**Помните:** если в повседневной жизни вы испытываете сильную болезненную эмоцию, то можете сделать одно из двух: 1) оставаться с ней, отмечая момент выбора и реагируя на нее основанным на ценностях действием; 2) если боль с непреодолимой силой подталкивает вас к эмоционально обусловленному поведению и вы не можете выбрать основанную на ценностях реакцию, вы можете осознанно выбрать отвлечение (или любой другой навык осознанного копинга).

---

## Стратегии отвлечения

Этот раздаточный материал поможет вам выбрать идеи для осознанного копинга, чтобы отвлечься, когда вы уже пытались использовать осознанное принятие и/или основанное на ценностях действие, но все еще находитесь под воздействием триггера.

### Переключите внимание на кого-то

Один из эффективных способов переключить внимание, когда вы эмоционально активированы, — это перенести его фокус на кого-то другого. Ниже приведены несколько примеров того, как это можно сделать, а также оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Позвоните своим друзьям и спросите, не нужна ли им помощь в чем-то, например в работе по дому, покупке продуктов или уборке.
- \_\_\_\_\_ Спросите у живущих поблизости членов вашей семьи, не нужна ли им какая-то помощь в мелких делах, работе в саду, присмотре за детьми, прогулках с собакой и т.д.
- \_\_\_\_\_ Позвоните и предложите свою помощь местной столовой, приюту для бездомных, волонтерской организации или правозащитной группе.
- \_\_\_\_\_ Испеките печенье для соседей или коллег.
- \_\_\_\_\_ Отправьте открытку человеку, с которым давно не общались.
- \_\_\_\_\_ Отправьте электронное письмо с благодарностью человеку, который сделал для вас что-то хорошее.
- \_\_\_\_\_ Напишите от руки письмо тому, кто изменил вашу жизнь к лучшему, и расскажите ему или ей, чем он вам помог.
- \_\_\_\_\_ Составьте список людей, которыми вы восхищаетесь и хотите быть на них похожими, и напишите почему.
- \_\_\_\_\_ Наблюдайте за людьми. Пойдите в ближайший магазин, торговый центр, книжную лавку или парк и наблюдайте за тем, что делают люди, как они одеты. Слушайте их разговоры. Замечайте как можно больше деталей о них.
- \_\_\_\_\_ Наблюдая за людьми, занимайтесь подсчетами: например, подсчитайте количество встретившихся вам голубоглазых людей и отдельно — кареглазых.

- \_\_\_\_\_ Подумайте о близком вам человеке. Подумайте, чем он или она сейчас занят.
- \_\_\_\_\_ Носите в кошельке или сумочке фотографии тех, кого вы любите. Это может быть кто угодно, от членов вашей семьи и друзей до общественных деятелей, которыми вы симпатизируете. Смотрите на них всякий раз, когда вам нужно успокоиться.
- \_\_\_\_\_ Представьте себе душевную спокойную беседу с кем-то, кто вам безразличен или кем вы восхищаетесь. Что он или она сказали бы вам, чтобы вы почувствовали себя лучше? Представьте себе, что он или она говорит вам это.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### **Переключите внимание на что-то**

Наш мозг — удивительная машина по производству мыслей. Каждый день он вырабатывает их миллионами. Наши эмоции следуют за тем, о чем мы думаем, и мы можем целенаправленно переключаться на другие мысли, чтобы понизить эмоциональную активацию, когда испытываем возбуждение. Вот несколько примеров того, как это можно сделать; также оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Обратите внимание на природу вокруг вас. Наблюдайте как можно пристальнее за цветами, деревьями, небом и пейзажем. Наблюдайте за животными, если они есть поблизости. Слушайте звуки природы. Если живете в городе, где мало парков и скверов, наблюдайте за той природой, которая существует вокруг вас.
- \_\_\_\_\_ Держите при себе текст любимой молитвы или изречения. Когда вы расстроены, читайте их про себя. Говорите себе успокаивающие слова. Подключите воображение (например, представьте спускающийся с неба белый свет), чтобы успокоиться, когда читаете эти слова.
- \_\_\_\_\_ Прогуляйтесь по окрестностям или парку и обратите внимание на пейзаж, цвет и текстуру того, что вас окружает.
- \_\_\_\_\_ Слушайте приятную музыку. Также попробуйте слушать новую музыку — другого направления или другой страны.
- \_\_\_\_\_ Слушайте увлекательную аудиокнигу. Закройте глаза и попробуйте полностью сосредоточиться на ней.

- \_\_\_\_\_ Посмотрите телешоу или фильм, который, как вы считаете, будет вам интересен и удержит ваше внимание. Подумайте о том, можно ли изменить его сюжет, или напишите другую концовку.
- \_\_\_\_\_ Учите новый язык.
- \_\_\_\_\_ Научитесь играть на музыкальном инструменте.
- \_\_\_\_\_ Напишите письмо Богу или высшей силе.
- \_\_\_\_\_ Ведите дневник.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### **Будьте продуктивны**

Многие люди не уделяют время заботе о себе или о своем жизненном пространстве. Работа по дому и выполнение своих обязанностей — эффективный способ отвлечь внимание от дистресса. Далее приведено несколько примеров того, как вы можете это сделать, и оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Составьте список неотложных дел.
- \_\_\_\_\_ Вымойте посуду.
- \_\_\_\_\_ Позвоните по телефону людям, на которых вы не сердитесь и по которым соскучились.
- \_\_\_\_\_ Уберите свою комнату или дом.
- \_\_\_\_\_ Приведите в порядок свой шкаф и отдайте на благотворительность старую одежду.
- \_\_\_\_\_ Сделайте косметический ремонт в комнате или в доме.
- \_\_\_\_\_ Приведите в порядок книги, папки, ящики и т.д.
- \_\_\_\_\_ Составьте план действий по поиску работы.
- \_\_\_\_\_ Назначьте встречу с разными людьми — врачом, стоматологом, окулистом, бухгалтером и т.д.
- \_\_\_\_\_ Сделайте новую прическу или подстригитесь.
- \_\_\_\_\_ Сделайте маникюр или педикюр.
- \_\_\_\_\_ Вымойте свою машину.
- \_\_\_\_\_ Спланируйте что-нибудь: вечеринку, мероприятие, отпуск.

- \_\_\_\_\_ Подстригите газон.
- \_\_\_\_\_ Посадите деревья или цветы у себя перед домом или в общественном месте.
- \_\_\_\_\_ Приведите в порядок гараж.
- \_\_\_\_\_ Сделайте домашнее задание или другую работу.
- \_\_\_\_\_ Наведите порядок в ванной комнате и примите ванну.
- \_\_\_\_\_ Сходите за продуктами и приготовьте себе вкусный ужин.
- \_\_\_\_\_ Оплатите счета.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### **Занимайтесь приятными делами**

- \_\_\_\_\_ Позвоните или напишите другу.
- \_\_\_\_\_ Посетите друга или пригласите его в гости.
- \_\_\_\_\_ Выполняйте физические упражнения: поднимайте тяжести; занимайтесь йогой, тай-чи или пилатесом или посещайте занятия, чтобы научиться этому. Делайте растяжку, катайтесь на велосипеде, плавайте, ходите в походы, играйте в спортивные игры, например в баскетбол, боулинг, гандбол, мини-гольф, бильярд.
- \_\_\_\_\_ Выходите из дома покататься на машине или на общественном транспорте.
- \_\_\_\_\_ Запланируйте однодневную поездку туда, куда вы всегда хотели попасть.
- \_\_\_\_\_ Поспите или вздремните.
- \_\_\_\_\_ Съешьте то, что вам очень нравится.
- \_\_\_\_\_ Приготовьте свое любимое блюдо.
- \_\_\_\_\_ Посмотрите телевизор или стрим в Интернете.
- \_\_\_\_\_ Посетите спортивное мероприятие.
- \_\_\_\_\_ Поиграйте в видеоигры.
- \_\_\_\_\_ Зарегистрируйтесь на сайте знакомств в Интернете.
- \_\_\_\_\_ Создайте собственный блог или сайт.
- \_\_\_\_\_ Сходите в магазин.



- \_\_\_\_\_ Зайдите в книжный магазин и почитайте книгу.
- \_\_\_\_\_ Посетите место поклонения.
- \_\_\_\_\_ Пойте или научись петь.
- \_\_\_\_\_ Фотографируйте.
- \_\_\_\_\_ Вступите в клуб или посетите собрание группы.
- \_\_\_\_\_ Снимите фильм или видео на свой телефон.
- \_\_\_\_\_ Посетите цветочный магазин и подышите запахами любимых цветов.
- \_\_\_\_\_ Вяжите спицами, крючком, шейте или научитесь это делать.
- \_\_\_\_\_ Сделайте альбом своими руками.
- \_\_\_\_\_ Когда вам хорошо, напишите себе письмо с признанием в любви и читайте его, когда вы расстроены.
- \_\_\_\_\_ Нарисуйте или раскрасьте картину или научитесь это делать.
- \_\_\_\_\_ Составьте список дел, которые хотите выполнить в своей жизни.
- \_\_\_\_\_ Составьте список из 10 предметов, в которых вы хорошо разбираетесь, или качеств, которые вам нравятся в себе.
- \_\_\_\_\_ Вступите в группу ораторского искусства и напишите речь.
- \_\_\_\_\_ Медитируйте.
- \_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

### **Используйте альтернативы саморазрушительному поведению**

Люди, которые борются с подавляющими эмоциями, используют саморазрушительное поведение, чтобы временно облегчить свой дистресс. Вместо того чтобы продолжать причинять себе вред, подумайте о том, чтобы использовать ряд инструментов, которые помогут вам изменить свои эмоции, а не действовать под их влиянием. Далее приведено несколько примеров того, как вы можете это сделать, и оставлено пустое место для ваших идей.

- \_\_\_\_\_ Вместо того чтобы вредить себе, сжимайте в руке кубик льда. Холодный лед будет вызывать чувство онемения и отвлекать.
- \_\_\_\_\_ Нарисуйте красным фломастером на своем теле порезы вместо того, чтобы их наносить. Нарисуйте их точно там, где вы хотели бы себя порезать. Используйте красную краску или лак для ногтей,

чтобы выглядело естественно. Затем черным маркером нарисуйте швы. Если этого недостаточно, сжимайте в ладони кубик льда.

\_\_\_\_\_ Натягивайте и отпускайте резинку на запястье каждый раз, когда вам хочется нанести себе порезы. Это очень болезненно, но все-таки лучше порезов, ожогов или других увечий.

\_\_\_\_\_ Вонзайте ногти в руку, не повредив кожу.

\_\_\_\_\_ Бросайте поролоновые шарики, свернутые носки или подушки о стену со всей силой, какая у вас есть.

\_\_\_\_\_ Кричите как можно громче в подушку или в тех местах, где вы не привлечете внимание, например в своей машине или на шумном концерте.

\_\_\_\_\_ Плачьте. Иногда люди не плачут, потому что боятся, что если начнут, то не смогут остановиться. Такого никогда не бывает. Наоборот, благодаря плачу вы почувствуете себя лучше, потому что высвобождаете гормоны стресса.

\_\_\_\_\_ Другие идеи: \_\_\_\_\_

---

---

## Возьмите тайм-аут

Иногда, когда вы эмоционально активированы, лучшее, что вы можете сделать, — это уйти или взять тайм-аут. Если вы оказались в крайне сложной ситуации с кем-то или чем-то и, несмотря на попытку практиковать осознанное принятие или основанное на ценностях действие, вы все еще очень расстроены, часто лучшим решением будет отстраниться и переключить внимание с триггера на более позитивный опыт настоящего момента.

Постарайтесь не забывать, что, когда вас переполняют эмоции, вам труднее решать свою проблему правильным образом. Оставаясь в ситуации, вы только ухудшите ее. А если вам удастся дистанцироваться от нее и дать себе время успокоиться, вы сможете подумать о том, что делать дальше.

Иногда полезно отрепетировать это или заранее написать короткий сценарий, чтобы точно знали, как выходить из сложной ситуации. Если вы чувствуете, что у вас нет времени на то, чтобы извиниться, то просто уйти — это лучшее из возможных решений, позволяющее как минимум не сделать ситуацию еще хуже.

---

## Навыки терапии эмоциональной эффективности

Теперь у вас есть полный набор навыков, которые помогут в триггерной ситуации сделать выбор, который будет эффективным и соответствующим вашим ценностям. Используйте следующий далее список, чтобы вспомнить навыки ТЭЭ, и заполните рабочий лист “Персональный план эмоциональной эффективности”.

### Осознанное принятие

- \_\_\_\_\_ Принятие ощущений
- \_\_\_\_\_ Маркировка чувств
- \_\_\_\_\_ Наблюдение за мыслями
- \_\_\_\_\_ Замечание побуждений
- \_\_\_\_\_ Эмоциональный серфинг

### Осознанный копинг

- \_\_\_\_\_ Релаксация
- \_\_\_\_\_ Самоуспокоение
- \_\_\_\_\_ Приятные занятия
- \_\_\_\_\_ Копинг-мысли
- \_\_\_\_\_ Отвлечение
- \_\_\_\_\_ Тайм-аут

### Основанное на ценностях действие

- \_\_\_\_\_ В момент выбора определите свою ценность и соответствующее ей действие.

## Персональный план эмоциональной эффективности

Используйте этот список навыков ТЭЭ, чтобы запомнить те, которые вам помогают, когда вы эмоционально активированы. Кроме того, в оставленном месте напишите, что еще вы узнали или что хотите запомнить о своих отношениях с эмоциями.

### Навыки осознанного принятия (Н + П)

Находясь под влиянием триггера, я могу практиковать следующие навыки осознанного принятия.

- \_\_\_\_\_ **Принимать ощущения:** определять все ощущения, описывать их себе, находить для них место, позволяя им быть тем, чем они являются, не реагируя и не оценивая их.
- \_\_\_\_\_ **Маркировать чувства:** находить для всех чувств ярлыки, оставаться с ними, позволяя им быть тем, что они есть, не реагируя и не оценивая их.
- \_\_\_\_\_ **Наблюдать за мыслями:** наблюдать за мыслями, когда они возникают, а затем позволяя им уходить. Обращать внимание на любые "навязчивые" мысли, позволяя им быть тем, чем они являются, не реагируя и не оценивая их.
- \_\_\_\_\_ **Замечать побуждения:** замечать любые побуждения что-то делать или чего-то не делать. Обращать внимание на то, каково это — не действовать на основании побуждения.

### Основанное на ценностях действие (Н + П + Выбрать ОЦД)

Когда я практикую осознанное принятие (наблюдаю + принимаю) и хочу двигаться в направлении своих ценностей, я могу выбрать следующие основанные на ценностях действия.

Ситуация	ОЦД
Ситуация	ОЦД
Ситуация	ОЦД
Ситуация	ОЦД
Ситуация	ОЦД

**Осознанный копинг (Н + П + Выбирать осознанный копинг)**

Если я уже практиковал осознанное принятие и/или пытался выполнить основанное на ценностях действие, но по-прежнему чувствую опасность действовать согласно деструктивным побуждениям, я могу выбрать следующее навыки.

\_\_\_\_\_ **Релаксация:** использовать для ослабления эмоции диафрагмальное дыхание, релаксацию без напряжения мышц, дыхание, контролируемое ключевым сигналом, или упражнение с помощью пяти чувств.

\_\_\_\_\_ **Самоуспокоение:** стимулировать каждое из пяти чувств, чтобы смягчить эмоцию.

\_\_\_\_\_ **Копинг-мысли:** использовать копинг-мысли, чтобы переосмыслить ситуацию и ослабить эмоцию.

\_\_\_\_\_ **Радикальное принятие:** чтобы ослабить эмоцию, практиковать радикальное принятие, позволяя сложным ситуациям происходить, вместо того чтобы сопротивляться им.

\_\_\_\_\_ **Отвлечение:** Переключить свое внимание на альтернативные переживания настоящего момента, чтобы ослабить эмоцию.

\_\_\_\_\_ **Тайм-аут:** Выйти из триггерной ситуации, когда есть риск ухудшить плохую ситуацию.

\_\_\_\_\_ **Другое:** Я должен помнить о своих отношениях с эмоциями следующее:

---

## Практика навыков, изученных на сеансе 7

\_\_\_\_\_ Практикуйте осознанное принятие не менее десяти минут в день, наблюдая и принимая четыре компонента эмоции, когда вы эмоционально активированы или с помощью эмоциональной экспозиции трудного события, ситуации или эмоции. Наблюдайте за всеми четырьмя частями эмоции и держитесь на эмоциональной волне. (При необходимости см. инструкции по осознанному принятию из раздаточного материала “Практика навыков, полученных на сеансе 2”.) Отметьте практику навыков осознанного принятия в первой строке вашего дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Практикуйтесь в использовании отвлечения с помощью экспозиции или *in vivo*, выполнив следующие шаги.

**Шаг 1.** Заранее определите навык отвлечения, который вы хотите практиковать.

**Шаг 2.** Найдите фактор, который активирует ваши эмоции (например, вспомните недавнюю кризисную ситуацию или дистрессовое событие) или войдите в ситуацию, которая, как вы знаете, будет триггерной. Выберите что-нибудь, что, как вы полагаете, поднимет ваш уровень СЕД с пяти до семи.

**Шаг 3.** Представьте себе сцену или войдите в триггерную ситуацию и находитесь в ней, пока не достигнете своего целевого уровня СЕД или в течение примерно пяти минут

**Шаг 4.** Практикуйте осознанное принятие болезненной эмоции (наблюдайте + принимайте все части эмоции: мысли, чувства, ощущения и побуждения). Если возможно, оставайтесь с эмоцией в течение пяти минут.

**Шаг 5.** Определите момент выбора и примените выбранный вами навык отвлечения. Выполняйте в течение не меньше пяти минут.

**Шаг 6.** Оцените и запишите свой уровень СЕД в конце этого упражнения.

**Шаг 7.** Запишите навыки, которые вы практиковали, в четвертой строке дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Практикуйте навык тайм-аута, когда возникают соответствующие триггерные ситуации.

\_\_\_\_\_ Запишите все триггерные события, которые возникали в течение недели, в нижней части дневника практики навыков.

\_\_\_\_\_ Возьмите эти материалы для проверки на следующий сеанс.

## Дневник практики навыков в терапии эмоциональной эффективности

**Инструкция:** поставьте галочку рядом с навыком, который практикуете в этот день. В конце таблицы записывайте все триггеры. Возьмите этот дневник с собой на следующий сеанс.

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
Наблюдайте четыре компонента эмоции: ощущения, чувства, мысли и побуждения							
Наблюдайте, принимайте и удерживаясь на своей эмоциональной волне, измеряя уровень СЕД							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте основанное на ценностях действие							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык релаксации							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте навык самоуспокоения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте копинг-мысль							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте практику радикального принятия							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте стратегию отвлечения							
Наблюдайте, принимайте свою эмоцию и выбирайте тайм-аут							

**Эмоциональные триггеры:** записывайте здесь события или эмоции, вызывавшие дистресс на прошедшей неделе.



## Сеанс 8. Терапия эмоциональной эффективности

### Исучаемые компоненты терапии:

эмоциональная осведомленность, осознанное принятие, основанное на ценностях действие, осознанный копинг и практика навыков на основе экспозиции (главы 2–9)

На сеансе 8 вы соберете воедино и закрепите все, что клиенты узнали во время лечения ТЭЭ. Он начинается с проверки плана персональной эмоциональной эффективности. Нужно выделить достаточно времени для обратной связи и устранения проблем. Клиенты могут использовать любой по своему выбору навык ТЭЭ для проведения финальной экспозиции (эмоциональной или имагинальной). Затем участники группы должны оценить свою эмоциональную эффективность и рассказать, как, по их мнению, они будут дальше ее повышать. Наконец, надо валидировать участие клиентов в терапии, особенно их готовность учиться и пробовать новое поведение. В идеале оценивание результатов терапии нужно провести до того, как клиенты покинут сеанс.

### Материалы

Отсутствуют.

### План

- Практика осознанного принятия и обратная связь.
- Проверка практики навыков.
- Проверка персональных планов эмоциональной эффективности, обратная связь и устранение проблем.
- Имагинальная или эмоциональная экспозиция с помощью навыков ТЭЭ и обратная связь.
- Оценивание эмоциональной эффективности.
- Заключительные замечания и оценки.
- Любое постлечебное анкетирование.

## Процедуры

### 1. Практика осознанного принятия и обратная связь

В течение первых десяти минут сеанса проведите с клиентами сессию осознанного принятия, используя управляемый сценарий. Попросите клиентов прокомментировать свой опыт, используя его как возможность обучения и устранения проблем.

### 2. Проверка практики навыков

Сделайте краткий обзор навыков, полученных на сеансе 7, и попросите клиентов рассказать о своей практике на прошлой неделе, используя дневник практики навыков.

### 3. Проверка персональных планов эмоциональной эффективности, обратная связь и устранение проблем

Используя заполненные планы персональной эмоциональной эффективности, попросите каждого клиента рассказать о том, что он записал. Ответьте на любые вопросы клиентов по поводу навыков. Подчеркните, что терапия длится всего восемь недель, а работа над навыками должна продолжаться и после ее окончания; напомните клиентам, что более сложные навыки будет легче применять, если чаще их практиковать.

### 4. Проведите имагинальную или эмоциональную экспозицию, используя навыки ТЭЭ и обратную связь

Проведите заключительную экспозицию со своими клиентами, используя ситуации и навыки по их выбору. Обязательно оставьте хотя бы пятнадцать минут для обратной связи.

**Шаг 1. Выберите навык ТЭЭ.** Попросите участников группы определить, какие навыки они хотят использовать в момент выбора. Убедитесь, что у них есть список навыков ТЭЭ, к которому они могут обратиться.

**Шаг 2. Выберите дистрессовую ситуацию.** Попросите клиентов определить недавнее дистрессовое событие, в котором они эмоцио-

нально активировались и отреагировали экспириентальным избеганием или другим эмоционально обусловленным поведением.

**Шаг 3. Иницируйте эмоциональную экспозицию.** Попросите участников группы визуализировать триггерную сцену, обращая внимание на окружение, в которой появился триггер: наблюдая за тем, что происходит, и слушая то, что говорится. Затем попросите их попрактиковаться в наблюдении и принятии эмоции, “находя место” для любых мыслей, ощущений, чувств или побуждений, позволяя эмоции быть тем, чем она является, не пытаясь ее контролировать или избегать. Попросите клиентов оценить свои уровни СЕД и записать их.

**Шаг 4. Иницируйте практику осознанного принятия.** Попросите клиентов практиковать осознанное принятие, наблюдая и принимая любые мысли, чувства, ощущения или побуждения, не сопротивляясь им и не реагируя на них. Попросите клиентов оценить и записать свои уровни СЕД.

**Шаг 5. Руководите клиентами в ходе применения навыков.** Попросите клиентов определить свой момент выбора. Затем помогайте им с помощью навыка ТЭЭ сделать выбор в течение пяти минут или пока их уровень СЕД не упадет ниже двух. Попросите участников группы оценить и записать свой уровень СЕД в конце экспозиции.

## **5. Оцените эмоциональную эффективность клиентов**

Теперь, когда лечение подходит к концу, попросите клиентов неформально оценить свою эмоциональную эффективность, сравнив финальную оценку с той, которая была в начале. Вы можете использовать шкалу эмоциональной эффективности в качестве быстрого метода оценивания до и после лечения. Можно также провести неформальное оценивание, попросив их оценить свою эмоциональную эффективность с помощью 10-балльной шкалы, где 1 означает отсутствие эмоциональной эффективности, 5 — способность использовать навыки на 50%, и 10 — умение использовать навыки всякий раз при эмоциональной активации и выбирать ОЦД. Вы также можете спросить участников группы, что, по их мнению, поможет им повысить свою эмоциональную эффективность.

## **6. Заключительные замечания и оценки**

Как отмечалось в главе 1, сложно изменить поведение людей, которые запрограммированы на выживание, имеют негативные предубеждения и — поскольку лечат эмоциональные проблемы — как правило, очень реактивны. Валидируйте желание клиентов и их гибкость в опробовании новых способов поведения и в совершении выбора, который часто будет казаться им неестественным, поскольку они делают его впервые. Напомните им, что нужно постоянно повышать свою эмоциональную эффективность с помощью практики, особенно в эмоционально активированном состоянии.

Также используйте это время, чтобы поговорить обо всех проблемах, которыми клиенты делились в группе и которые стремились преодолеть; о том, как группа поддерживала каждого своего члена и чему они научились друг у друга.

## **7. Проведите анкетирование после окончания терапии.**

Если вы используете постлечебное оценивание, примените его в конце этого сеанса. Список рекомендуемых анкет с показателями эффективности терапии представлен в главе 10, полные версии содержатся в приложении А.

---

## Сценарий управляемого осознанного принятия

В течение следующих десяти минут я проведу с вами практическое занятие по осознанному принятию. Вы будете наблюдать и принимать свой эмоциональный опыт настоящего момента. Практика осознанного принятия в нейтральном состоянии будет развивать вашу мышцу эмоциональной эффективности и помогать использовать этот навык, когда вы будете находиться под влиянием эмоционального триггера.

Для начала просто сядьте поудобнее, закройте глаза или расслабьте взгляд, выбрав перед собой точку, на которой будете фокусироваться.

Теперь в течение нескольких минут сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Сканируйте свое тело, пока не найдете ощущение. Сосредоточьте на нем свое внимание. Позвольте ему быть просто тем, чем оно является, и отнеситесь к нему с интересом. Обратите внимание на его объем и форму; на то, подвижно оно или статично; наблюдаете ли вы в нем изменение температуры или напряжения. Попробуйте смягчить свое отношение к нему или даже погрузиться в него.

Теперь попробуйте найти слово для обозначения чувства, связанного с ощущением. Просто назовите его и позвольте ему быть тем, что оно является, без оценивания или реакции на него.

Затем проведите несколько минут, просто замечая свои мысли и наблюдая за ними. Наш мозг постоянно производит разного рода мысли, главное — не погружаться в них. Наоборот, когда какая-то мысль возникает, просто скажите себе: “Вот появилась мысль”, а затем отпустить ее. После этого вернитесь в настоящий момент и ждите, когда придет следующая мысль. И снова несколько минут замечайте свои мысли, пока я не скажу “стоп”.

Хорошо, а теперь остановитесь. Проверьте, есть ли у вас побуждение, сопутствующее ощущениям, чувствам или мыслям. Это может быть побуждение что-то делать или чего-то не делать. Попробуйте просто оставаться с этим побуждением. Отметьте, каково это — не действовать на основании своего побуждения, а просто держаться на нем, как на волне.

*[Позвольте клиенту находиться с побуждением в течение 30 секунд. Затем повторите всю последовательность еще раз.]*

Прежде выйти из этого упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов, медленно откройте глаза и переключите внимание на комнату.

---

# Источники и литература

1. Allen, L. B., McHugh, R. K., and Barlow, D. B. (2008). Emotional disorders: A unified protocol. In D. B. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* (pp. 216–249). New York: Guilford Press.
2. Barrera, T. L., Mott, J. M., Hofstein, R. F., & Teng, E. J. (2013). A meta-analytic review of exposure in group cognitive behavioral therapy for post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 1, 24–32
3. Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting in Clinical Psychology*, 79(3), 307–318.
4. Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha*. New York: Bantam.
5. Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.
6. Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227–237. <http://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>.
7. Carver, C. S., Johnson, S. L., & Joormann, J. (2008). Serotonergic function, two-mode models of self-regulation, and vulnerability to depression: What depression has in common with impulsive aggression. *Psychological Bulletin*, 134 (6), 912–943.
8. Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. <http://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>.
9. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. V., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting

- quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (1), 136–157.
10. Ekman, P. (1994). All emotions are basic. In P. Ekman and R. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 15–19). New York: Oxford University Press.
  11. Frank, S., & Davison, J. (2014). *The transdiagnostic roadmap for case formulation and treatment planning*. Oakland, CA: New Harbinger Publications Inc.
  12. Frankl, Victor. (n.d.). Взято из: <http://izquotes.com/quote/65260>, доступ 2015.
  13. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
  14. Gratz, K., & 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(1), 41–54.
  15. Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love & wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
  16. Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
  17. Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
  18. Kleiman, E. M., & Riskind, J. H. (2012). Cognitive vulnerability to comorbidity: Looming cognitive style and depressive cognitive style as synergistic predictors of anxiety and depression symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 1, 109–1,114.
  19. Kliem, S., Kroger, C., & Kosfelder, J. (2010). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: A meta- analysis using mixed-effects modeling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (6), 936–951.

20. Kring, A. M. (2010). The future of emotion research in the study of psychopathology. *Emotion Review*, 2 (3), 225–228.
21. Kring, A. M., & Sloan, A. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: The Guilford Press.
22. Lauterbach, D. L., & Gloster, A. T. (2007). Description, mechanisms of action, and assessment. In D. C. S. Richard & D. L. Lauterbach, (Eds.), *Handbook of exposure therapies*. Burlington, MA: Elsevier.
23. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment for borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.  
(М. Линехан. *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2020 г.)
24. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33 (3), 335–343.
25. Lovibond, H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.  
<http://www.psy.unsw.edu.au/dass/>.
26. Marx & Sloan, (2002). The role of emotion in the psychological functioning of adult survivors childhood sexual abuse. *Behavior Therapy*, 33, 563–577.
27. McCracken, Spertus, Janeck, A. S., Sinclair, D., & Wetzell, F. T. (1999). Behavioral dimensions adjustment in persons with chronic pain: Pain-related anxiety and acceptance. *Pain*, 80, 283–289.
28. McEvoy, P. M., Nathan, P., & Norton PJ, (2009). Efficacy of transdiagnostic treatments: The review of published outcome studies and future research directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(1), 20–33.
29. McKay, M., Rogers, P. D., & McKay, J. (2003) *When anger hurts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
30. McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2007). *The behavior therapy skills workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
31. Ost, L- G. (1987). Applied relaxation: Description of a coping technique and review of controlled studies. *Behavior Research Therapy*, 25, 397–409.



32. Persons, J., & Miranda, J. (1992). Cognitive theories of vulnerability depression: Reconciling negative evidence. *Cognitive Therapy and Research*, 16(4), 485–502.
33. Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Hove, East Sussex: Routledge.
34. Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424.
35. Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.
36. Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102.
37. Szymanski, J., & O'Donohue, W. (1995). The potential role of state-dependent learning in cognitive therapy with spider phobics. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 131–150.
38. Tryon, W. W. (2005). Possible mechanisms for why desensitization and exposure therapy work. *Clinical Psychology Review*, 25, 67–95.
39. Wilamoska, Z. A., Thompson-Hollands, J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2010). Conceptual background, development and preliminary data from the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Depression and Anxiety*, 27, 882–890.
40. Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. E. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249–272.
41. Zettl, R. D. (2007). *ACT for depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

# Предметный указатель

## А

Автоматическая негативная мысль,  
АНМ, 145; 146  
Анкета изучения жизненных  
ценностей, VLQ, 203  
Принятие и действие, AAQ-2, 208

## Б

Безоценочное наблюдение, 53  
Белый шум, 140; 280

## В

Валидация, 33  
Визуализация, 182  
Вкус, 140; 280

## Г

Габитуализация, 80  
Гнев, 38; 222

## Д

Деадаптивная реакция, 54  
Депрессия, 18; 92  
Деструктивное поведение, 27  
Диалектическая поведенческая  
терапия, ДПТ, 20; 28; 137; 155  
Диафрагмальное дыхание, 131;  
135; 276  
Дистресс, 19; 20; 58; 59; 72; 110;  
128; 242  
    непереносимость, 17  
    эмоциональный, 72  
Диффузия мыслей, 53  
    эмоций, 53  
Дыхание, контролируемое  
    ключевым сигналом, 132; 136; 277

## З

Зависящее от состояния  
научение, 23  
Замещение, 38  
Зрение, 138; 278

## И

Избегание, 90; 167; 185

## К

Ключевые ценности, 103  
Когнитивно-поведенческая терапия,  
КПТ, 20; 31  
Контроль, 38  
Копинг, 26  
    in vivo, 128  
    осознанный, 26  
    предварительный, 146; 180  
Копинг-мысль, 145  
Копинг-стратегия, 128; 143  
    деадаптивная, 72; 79  
Кризисная ситуация, 143; 168

## Л

Линехан, М., 155

## М

Момент выбора, 25; 35; 54; 63; 69;  
110; 120; 248; 251; 265  
Мысль, 37; 42; 224

## Н

Негативное предубеждение, 39; 222  
Непереносимость дистресса, 21

**О**

- Обоняние, 138; 278  
 Обучение, 22; 23  
 Основанное на ценностях действие,  
 ОЦД, 23; 25; 29; 63; 91; 108; 221;  
 248; 270; 284  
 Осознанное принятие, 23; 24; 26;  
 29; 53; 69; 110; 143; 155; 168; 221;  
 270; 284  
 Осознанность, 55  
 Осознанный копинг, 23; 127; 130;  
 143; 144; 167; 221; 270; 284; 302  
 Осязание, 140; 281  
 Отвлечение, 167; 175; 185  
 стратегия, 169; 306  
 Оценивание, 79  
 Оцепенение, 38  
 Ощущение, 37; 42; 224

**П**

- Паттерн, 48  
 поведения, 22  
 Печаль, 38; 222  
 Побуждение, 37; 42; 224  
 Поведенческая дисрегуляция, 18  
 реакция  
 неадаптивная, 17  
 Подавление, 38  
 Поиск объяснений, 79  
 Практика навыков с помощью  
 экспозиции, 23  
 Предсказывание, 79  
 Припоминание, 23  
 Психологическое благополучие, 26  
 Психообразование, 23; 27; 29; 48

**Р**

- Радикальное принятие, 155; 165  
 Расстройство  
 коморбидное, 21  
 паническое, 23; 58  
 Рейтинговая шкала СЕД, 59; 242

- Релаксация, 130; 135; 144; 276  
 ключевое слово, 136; 276  
 без напряжения мышц, 132;  
 136; 276  
 ключевое слово, 132  
 Руминация, 71; 79; 80; 90

**С**

- Саморазрушительное поведение,  
 174; 310  
 Самоуспокоение, 130; 144  
 Слух, 139; 279  
 Стресс, 55; 232  
 Субъективная единица дистресса,  
 СЕД, 59; 242  
 Суицид, 18

**Т**

- Тайм-аут, 180; 185; 299  
 Теория обучения, 20; 31  
 Терапия принятия и  
 ответственности, АСТ, 20; 28; 109  
 Терапия эмоциональной  
 эффективности, ТЭЭ, 17; 25  
 Толерантность к дистрессу, 21; 25;  
 29; 37; 58; 109; 118; 182  
 Трансдиагностическая терапия, 21  
 Трансдиагностический подход, 31  
 фактор, 21  
 Трансэмоциональное изменение, 22  
 Трансэмоциональное обучение,  
 22; 31  
 Тревога, 23; 38; 222  
 Тревожность, 18  
 Триггерная ситуация, 102; 104  
 in vivo, 147  
 Триггерное событие, 265

**У**

- Управляемая визуализация, 120  
 Упражнение с помощью пяти чувств,  
 132; 136; 277

Уязвимость к стрессу, 37  
повышенная, 39; 223

## Ф

Франкл, В., 64; 254

## Ч

Чувство, 37; 42; 224

## Ш

Шкала депрессии, тревоги  
и стресса – 21, DASS – 21, 206  
субъективных единиц дистресса,  
СЕД, 239  
толерантности к дистрессу,  
DTS, 200  
трудностей эмоциональной  
регуляции, DERS, 201  
эмоциональной эффективности,  
EES, 205

## Э

Экспозиционная терапия, 22; 28  
Экспозиционное упражнение,  
59; 242  
Экспозиция, 22; 221  
имагинальная, 23; 27; 58; 85; 109;  
129; 176; 181  
эмоциональная, 23; 27; 58; 69; 270

Эмоциональная волна, 24; 25  
дисрегуляция, 18; 25; 54; 82; 167  
осведомленность, 23; 24; 29; 33;  
37; 53; 221; 229  
реактивность, 39; 223  
регуляция  
стратегии, 26  
эффективность, 17; 31; 34; 35; 40;  
63; 127; 221; 223  
высокая, 20; 35  
низкая, 17; 18; 31  
Эмоциональное избегание, 17; 21; 25;  
29; 71; 72; 104; 118  
типы, 73; 235  
Эмоционально обусловленное  
поведение, 26; 71; 81; 90; 104; 110  
Эмоциональный дистресс, 80  
опыт, 37  
серфинг, 29; 53; 63; 71; 82; 84; 87;  
90; 110; 231; 243  
триггер, 35; 90  
Эмоция, 38; 41; 83; 222  
аверсивная, 17  
дистрессовая, 145  
жизненный цикл, 71

Терапія емоційної ефективності (ТЕЕ) — потужне, емпірично перевірене лікування, котре об'єднало компоненти терапії прийняття та відповідальності (АСТ) і діалектичної поведінкової терапії в єдиний, заснований на експозиції протокол. За допомогою короткого восьми тижневого плану лікування клієнти навчаться приймати неприємні думки, емоції, відчуття та спонукання, а також вибирати навички усвідомленого копінга, щоб керувати емоціями та діяти, керуючись цінностями для досягнення бажаного рівня життя.

---

*Науково-популярне видання*

*Маккей, Меттью, Вест, Априлия*

**Терапія емоційної ефективності  
Інтеграція АСТ і діалектичної поведінкової  
терапії для лікування  
емоційної дисрегуляції методом експозиції  
(Рос. мовою)**

*Зав. редакцією С.М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:  
[info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com), <http://www.dialektika.com>

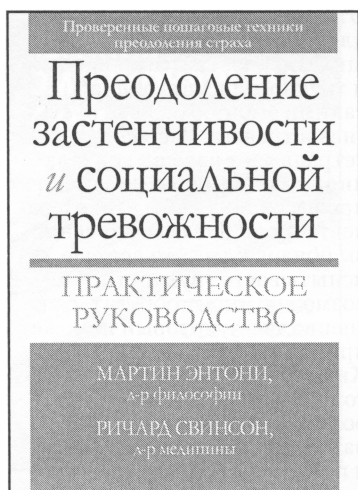
Підписано до друку 03.08.2021. Формат 60х90/16  
Ум. друк. арк. 21,0. Обл.-вид. арк. 16,2  
Зам. № 21-2507

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”  
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

*Мартин Энтони  
Ричард Свинсон*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Эта книга предназначена для людей, которым застенчивость и социальная тревожность мешают жить. Пособие посвящено теме борьбы с расстройством при помощи практик осознанности и методов когнитивно-поведенческой терапии. Его можно использовать как под руководством психотерапевта, так и самостоятельно. Книга пригодится также профессиональным психотерапевтам, которые хотят узнать больше о лечении социальной тревожности с помощью КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) и органично встроить этот метод в свою практику.

ISBN 978-5-907365-15-5

в продаже

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

*Рейчел Л. Хатт*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Эта рабочая тетрадь создана для подростков, испытывающих сложности с самооценкой и трудности в управлении такими эмоциями, как грусть, гнев и тревога. Рабочая тетрадь даст навыки совладания с эмоциями, но не заменит профессионального психотерапевта. Если после ее изучения вы обнаружите, что все еще испытываете трудности, возможно, стоит обратиться к специалисту, который поможет применить эти навыки. Книга будет полезна не только подросткам, но и их родителям, которые хотят найти общий язык с детьми и помочь им сориентироваться в быстро меняющемся современном мире. Рабочую тетрадь могут применять и медицинские работники, консультирующие подростков, у которых есть проблемы с самооценкой и управлением эмоциями гнева, грусти, тревоги, и желающие выработать у своих клиентов когнитивно-поведенческие навыки.

ISBN 978-5-907203-69-3

**в продаже**

# ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СХЕМ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

*Роберт Лихи*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

В книге предлагается краткий обзор отличительных особенностей новой модели терапии, помогающей клиентам справиться со “сложными” эмоциями. Книга написана исследователем с многолетним клиническим опытом и содержит только самое главное. В рамках удобного формата серии в книге рассматриваются 15 теоретических особенностей и 15 практических приемов терапии эмоциональных схем. Книга послужит полезным источником информации для психотерапевтов, клинических психологов, психологов-консультантов, психиатров и всех тех, кто хочет больше узнать о роли эмоций и их регуляции.

ISBN 978-5-907365-79-7

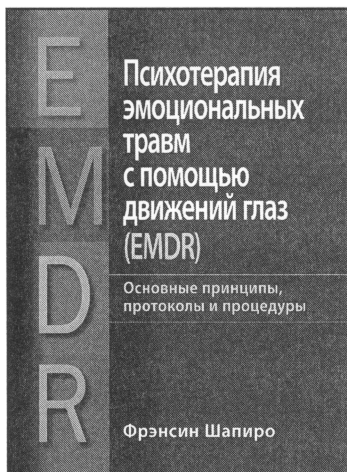
в продаже



# ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗ (EMDR)

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, ПРОТОКОЛЫ И ПРОЦЕДУРЫ

*Фрэнсин Шапиро*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

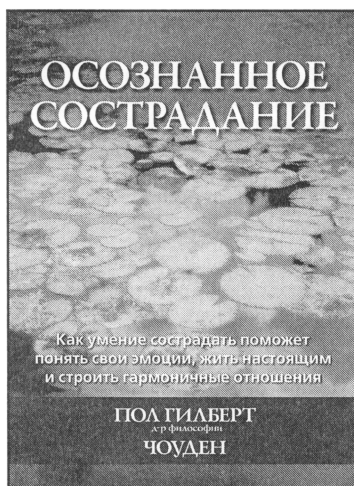
ISBN 978-5-907203-92-1

Эта книга была издана тиражом более 100 тыс. экземпляров и переведена на 10 языков. В ней излагается научно обоснованный метод, изначально разработанный для лечения посттравматического стрессового расстройства. В настоящее время эта терапия также используется для лечения взрослых и детей со сложными психологическими травмами, тревожными расстройствами, депрессией, разными видами зависимостей и другими клиническими проблемами. Создатель EMDR-терапии Фрэнсин Шапиро рассматривает теоретические и эмпирические основы терапии, подробно описывает этапы лечения и предоставляет учебные материалы. В этом издании изложены новые достижения в области EMDR-терапии, результаты клинических и нейрофизиологических исследований, полученные за последние 15 лет, а также новые и модифицированные протоколы и процедуры. В книге обсуждаются дополнительные области применения EMDR-терапии, включая лечение сложных травм, зависимостей, эмоциональную и физическую боль, депрессию и моральные травмы, а также меры реагирования после стихийных бедствий.

**в продаже**

# ОСОЗНАННОЕ СОСТРАДАНИЕ

*Пол Гилберт,  
Чоуден*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

В книге достаточно подробно изложена психологическая концепция сострадания, дополненная практиками осознанности. Предложен набор упражнений для преодоления психологических проблем на основе буддистских традиций. Книга заинтересует читателей новым взглядом на взаимосвязь психологических проблем и эволюции. Она анализирует колоссальное влияние окружающего мира на мысли человека. Осознанность и сострадание — это два инструмента, которые помогут человеку справиться с проблемами, полученными от природы.

ISBN 978-5-907365-06-3

в продаже

# ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ,  
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ  
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

**Матью Мак-Кей,  
Джеффри К. Вуд,  
Джеффри Брантли**



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Не можете справиться с эмоциями? Попробуйте улучшить свою способность справляться со стрессом, не теряя контроль и действуя конструктивно!

В этой книге:

- Перегруженность эмоциями — как с этим жить
- Пошаговые терапевтические стратегии
- Простые и понятные упражнения
- Медитация и другие техники совладания

Упражнения помогут добиться существенных и длительных изменений!

Техники по овладению навыками в четырех областях:

- Осознанность
- Регуляция эмоций
- Межличностная эффективность

Мощный инструмент для быстрого изменения своей жизни

Это практическое руководство предназначено как для специалистов по ментальному здоровью, так и для обычных читателей

ISBN 978-5-907203-22-8

**в продаже**

# Мощная восьминедельная терапия, помогающая клиентам с низкой эмоциональной эффективностью!

Клиницистам известно, что успех терапии зависит от способности клиентов переживать неприятные эмоции контекстно-адаптивным способом. Однако клиенты с проблемами эмоциональной регуляции часто демонстрируют высокие уровни реактивности, которые проявляются в глубоко укоренившихся паттернах экспириентального избегания и непереносимости дистресса. Помочь им научиться сдерживать неадаптивные реакции и повысить психологическую гибкость — очень трудная задача.

Терапия эмоциональной эффективности (ТЭЭ) — мощное, эмпирически проверенное лечение, объединившее компоненты терапии принятия и ответственности (АСТ) и диалектической поведенческой терапии в единый, основанный на экспозиции протокол. ТЭЭ помогает клиентам принимать и регулировать эмоции и практиковать основанное на ценностях действие даже под воздействием эмоционального триггера. С помощью краткого восьминедельного плана лечения клиенты научатся принимать неприятные мысли, эмоции, ощущения и побуждения, а также выбирать навыки осознанного копинга, чтобы управлять эмоциями и действовать, руководствуясь ценностями для достижения желаемого уровня жизни.

*“Маккей и Вест разработали краткую, практичную и эффективную терапию, которая поможет клиентам стать более искусными в управлении крайне важными эмоциями... Эта книга исключительно хорошо продумана, концептуализирована и написана, она поможет клиницистам всех уровней”.*

**Рик Хэнсон**, д-р философии, автор книги *Buddha's Brain and Hardwiring Happiness*.

*“Эту книгу необходимо прочитать каждому психотерапевту, который работает в ограниченном временном режиме с клиентами, страдающими эмоциональной дисрегуляцией... Она очень хорошо скомпонована, и должна стать настольной книгой каждого клинициста как пособие по высокоэффективному лечению эмоциональной дисрегуляции!”*

**Кирк Штротсаль**, д-р философии, сооснователь АСТ и соавтор книги *Inside This Moment*

*“Написанная поистине выдающимися клиницистами, книга содержит набор простых в применении понятий и инструментов... Эта настоящий подарок мне и моим клиентам”.*

**Жаклин Б. Пирсонс**, д-р философии, руководитель Центра когнитивно-поведенческой терапии и естественных наук в Окленде, шт. Калифорния

## В этой книге

- Терапия эмоциональной эффективности
- Эмоциональная осведомленность
- Осознанное принятие
- Эмоциональный серфинг
- Основанное на ценностях действие
- Релаксация и самоуспокоение
- Копинговые мысли и радикальное принятие
- Отвлечение и тайм-аут

## ОБ АВТОРАХ

**Мэттью Маккей**, д-р философии, профессор Института Райта в Беркли, шт. Калифорния. Он — автор и соавтор многих книг, включая *The Relaxation and Stress Reduction Workbook Self-Esteem*, *Контролируй мысли и чувства*, *когнитивно-поведенческий подход* и *When Anger Hurts, ACT on Life Not on Anger*. Д-р Маккей — специалист в области когнитивно-поведенческой терапии тревожности и депрессии, живет и работает в г. Сан-Франциско.

**Априлия Вест**, д-р психологии, магистр медицины, психотерапевт и исследователь эмоций, проживает в г. Сан-Франциско, где занимается лечением тревожных, эмоциональных расстройств и травмы.

Компьютерное издательство  
“ДИАЛЕКТИКА”  
[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

ISBN 978-617-7987-24-5



9 786177 987245