



# Содержание

<b>Об авторе</b>	29
<b>Благодарности</b>	31
От издательства	32

## Часть I

<b>Что такое АСТ, сфокусированная на травме</b>	35
---	----

<b>Глава 1. Многоликость травмы</b>	36
-------------------------------------	----

Что такое травма	37
Что такое АСТ, сфокусированная на травме	39
Зачем применять АСТ, сфокусированную на травме	40
Как пользоваться этой книгой	43
Структура	44
Адаптация	44
Любопытство и открытость	44

<b>Глава 2. Модель АСТ при работе с травмой</b>	45
---	----

Краткое изложение АСТ	45
Шесть базовых процессов АСТ	46
Трифлекс АСТ	49
Два полезных упражнения	50
Концептуализация случая в ТФАСТ	54
Раздел 1: терапевтические цели клиента	55
Раздел 2: история клиента	55
Раздел 3: физические барьеры	55
Раздел 4: повторное переживание травмы и аномальное возбуждение	56
Раздел 5: когнитивное слияние	57
Раздел 6: экспериенциальное избегание	59
Раздел 7: потеря контакта с настоящим моментом	60
Раздел 8: уход от ценностей	61
Раздел 9: неэффективные действия	61
Практика и снова практика	62
Резюме	63

<b>Глава 3. Бей, беги, замри, сдайся</b>	64
Физиология, стоящая за нашими реакциями	64
Бей или беги	64
Поливагальная теория	65
Реакция угодничества	66
Психообразование	66
Миндалевидное тело: мозговой детектор угроз	70
Нейропластичность	71
Принятие и сострадание к себе	72
Резюме	73
<b>Глава 4. Создаем безопасную среду</b>	74
Выстраиваем сессии	74
Размещение клиента	74
Терапевтический альянс	75
Самораскрытие терапевта	75
Принцип информированного согласия	77
“Поставить на паузу”	79
Свобода сказать “нет”	79
Чувствительная к травмам практика осознанности (майндфулнесс)	80
Определение майндфулнесс	81
Альтернативные определения	81
Практика осознанности	82
Дыхание и тело	83
Все является экспериментом	84
В чем цель	84
Приглашения или требования	85
Мелкими шагами	86
Шесть важных рекомендаций	86
Резюме	87
<b>Глава 5. Точка выбора</b>	88
Представление точки выбора	88
Отображение действий, представляющих собой “уход в сторону”	91
Навыки отцепления	95
Движение вперед	97
Примечание о разнице действия и результата	99
Подведение итогов	100
Простое домашнее задание	101
Что дальше	103
Резюме	103

<b>Глава 6. Впереди долгий путь</b>	104
Четыре этапа терапии	104
На каком этапе мы начинаем экспозицию травмирующих воспоминаний	106
Три распространенные ловушки для практикующих специалистов	107
1. Слияние с диагнозом	107
2. Говорить об АСТ, но не реализовывать ее	107
3. Избегание у самого практикующего специалиста	108
Какие шкалы для измерений можно использовать	108
Резюме	109
<b>Часть II</b>	
<b>Начало терапии</b>	
	111
<b>Глава 7. Твердые основы</b>	112
Нерассказанная история	112
Должны ли клиенты говорить о своей травме?	113
Постоянное подтверждение	113
Проверка реакций	114
Сильные стороны и ресурсы	115
Устанавливаем цели терапии	115
Как переформулировать эмоциональные цели	115
Эмоциональные цели являются нормой	116
Всеобъемлющая цель АСТ	117
Одно исключение: оцепенение	118
Как установить явные поведенческие цели	119
Как “извлекать” ценности из целей	123
Преграды в постановке целей терапии	125
“Мне все равно”	125
Безнадежность, нигилизм и суицидальность	126
Прозрение и понимание	126
Целей нет вообще	126
Резюме	127
<b>Глава 8. “Бросаем якорь”</b>	128
“Бросаем якорь”: основы	129
Формула ACE	130
Е — вовлечение в то, что мы делаем	134
В чем цель комплекса упражнений “Бросаем якорь”	137
“Бросаем якорь” — это не отвлечение	138
Уменьшает ли боль “Бросаем якорь”	139

Работа с крайностями возбуждения	139
Сессия с Лотти: гиповозбуждение	140
Сессия с Джеффом: гипервозбуждение	142
Но я хочу избавиться от бури!	145
Должны ли мы придерживаться последовательности АСЕ	146
Как долго проводить упражнение “Бросаем якорь”	146
Оценка реакций клиентов	148
Когда мы представляем технику “Бросаем якорь”	148
Подведение итогов	149
Внесение изменений	150
Модификации при флешбэках и навязчивых мыслях	150
Модификации при отвлечениях	152
Модификации при проблемном поведении	152
Модификации при развитии базовых навыков ТФАСТ	153
Домашнее задание	153
Выполнение домашнего задания	155
Что дальше	156
Резюме	157
<b>Глава 9. Сессии проводятся гибко</b>	158
Короткая практика осознанности (майндфулнесс)	158
Обзор домашнего задания	160
Определение плана работы на сеанс	160
Работа по плану	163
Формула вызова	164
Домашнее задание	166
Резюме	166
<b>Часть III</b>	
<b>Живем настоящим моментом</b>	
	167
<b>Глава 10. Сбрасываем оковы слияния</b>	168
Что такое слияние	168
Форма против функции	169
Сначала танцуй наедине с собой, потом выходи на сцену	170
Гибкая терминология	171
Изучение мыслей	173
Определение тем	174
Набор стратегий	176
Заметить	176
Назвать	177

Нормализовать	177
Нацелиться	177
Осуществить	179
Собрать все воедино	182
Активное обучение навыкам разделения	188
Метафоры разделения	188
Сознательное выявление когний	189
Упражнения для навыков разделения	190
Благодарим свой разум	193
Пояснение и психообразование	194
Домашнее задание	195
Резюме	196
<b>Глава 11. Увеличиваем нагрузку</b>	197
Когнитивная гибкость	197
Усиливаем разделение	198
Наблюдение за потоком мыслей	198
Выйти из реки	200
“Время для беспокойства”	201
Большая тройка: записать мысли, двигаться, расширять осознание	202
Записать мысли	202
Физически двигаться	206
Расширять осознанность	207
Игровые методы разделения	207
Игровые визуальные приемы	208
Игровые приемы с аудио	210
Создайте свои собственные приемы	211
Домашнее задание	211
Разделение лучше работает в комплексе	211
Резюме	214
<b>Глава 12. Покидаем поле боя</b>	215
Творческая безнадежность	215
Что вы уже пробовали?	216
Как это сработало?	218
Чего это стоило?	218
Вы проделали так много!	219
Как вы себя чувствуете?	220
Готовы ли вы попробовать что-то радикально новое?	221
Прекращаем бороться	221
Резюме	223

<b>Глава 13. Создаем контакт, создаем пространство</b>	224
Четыре аспекта принятия	224
Терпимость и псевдопринятие	226
Нарушение регуляции эмоций	226
Положительные функции “отрицательных” эмоций	228
Страх и тревога	229
Принятие и экспозиция	231
Градуированная экспозиция	234
Экспозиция, основанная на ценностях	235
Активное формирование навыков принятия посредством экспозиции	237
Безопасность и разделение перед интенсивной экспериенциальной работой	240
Назвать эмоцию	241
Серфинг побуждений и эмоций	251
Подведение итогов и домашнее задание	253
Отлов экспериенциального избегания “в действии”	254
Движемся дальше в принятии	256
Резюме	259
<b>Глава 14. Сострадание к себе</b>	260
Слова имеют значение	260
Сострадание к себе и безопасная привязанность	262
Краткое изложение теории привязанности	262
Находим сходства	263
Строительные блоки сострадания к себе	263
Признать боль	265
Открыться	265
Отцепиться от самоосуждения	266
Человечность	266
Доброта	267
Добрые слова и дела	268
Ценить	270
Препятствия в сострадании к себе	271
Слияние и переполненность переживаниями	271
Это эгоистично, самодовольно или является слабостью	271
Мотивация	272
Религиозные коннотации	274
Мало или нет опыта получения сострадания	274
“Я не заслуживаю доброты”	274
Вскрытие старых ран	276

Домашнее задание	278
Резюме	278
<b>Глава 15. Что действительно важно</b>	279
Перенесение ценностей в центр внимания	279
Постепенно приближаемся к ценностям	280
Начало сеансов с ценностями	281
В центре внимания	282
Два верных пути к ценностям	284
Выбор ценностей	287
Три дополнительных пути к ценностям	288
Преграды на пути к ценностям	292
“Я не знаю”	292
Когда ценности путаются с конечными целями	292
Когда ценности путаются с эмоциональными целями	294
Слияние с правилами	296
Слияние с причинами	297
Экспериментальное избегание	298
Прояснение мотивации	299
Домашнее задание	303
Резюме	304
<b>Глава 16. Делаем то, что работает</b>	305
От ценностей к действиям	305
Полезные вопросы для целей	306
Превращение целей в планы действий	306
Готовность	308
Пример терапевтической сессии с Марком	312
Дополнительные стратегии для ответственных действий	317
Наслаждаться и ценить	317
Когнитивная гибкость и ответственные действия	318
“Я просто не знаю, как это сделать!”	322
Нужна ли тренировка внимания	322
Неудачи случаются	323
Резюме	324
<b>Глава 17. Подрываем проблемное поведение</b>	325
Функция важна!	325
Четыре этапа, чтобы подорвать любое проблемное поведение	328
Вопрос первый: что вызывает проблемное поведение?	329
Вопрос второй: какова отдача и выгода?	330

Вопрос третий: что может быть лучшей альтернативой?	333
Вопрос четвертый: какие навыки могут пригодиться?	334
Резюме	335
<b>Глава 18. Устраняем барьеры, укрепляем изменения</b>	<b>336</b>
Основные препятствия на пути к ответственным действиям	336
Поддержание изменений: семь R	337
Напоминания (reminders)	337
Записи (records)	338
Вознаграждения (rewards)	338
Распорядок (routines)	338
Отношения (relationships)	339
Размышления (reflecting)	339
Реструктуризация окружающей среды (restructuring the environment)	339
Резюме	340
<b>Глава 19. Когда что-то идет не так</b>	<b>341</b>
Провалившиеся эксперименты	341
“Бросить якорь”	342
Изучить и подтвердить	343
Поблагодарить клиента	343
Извиниться	343
Прояснить	343
Создать возможность обучения	344
Процессы, блокирующие сеансы	344
Проблемы в командной работе	348
Поднятие и обсуждение проблем в командной работе	348
Как мы сами создаем проблемы в командной работе	349
Какие выводы можно сделать из проблем в командной работе	350
Работа над собой	350
Готовимся к сложной сессии	353
Резюме	354
<b>Глава 20. Сострадательная, гибкая экспозиция</b>	<b>355</b>
Экспозиция, основанная на ценностях	355
Полезные измерения	356
Как долго длится упражнение	357
Экспозиция и гибкость реакции	358
Обеспечение безопасности	358
Двигаться с учетом TIMES	359

Сложности с TIMES	359
Экспозиция и панические атаки	361
Мотивация	363
Психообразование при панических атаках	363
Разделение	365
Начало экспозиции	366
Экспозиция и принятие	366
Может ли физическое действие отвлекать	367
Как работают дыхательные упражнения	368
Результаты научения и “нарушение ожиданий”	369
Продолжение экспозиции	370
Создание иерархии экспозиции	371
Этап первый: мозговой штурм и оценка	372
Этап второй: продолжительность и частота	374
Этап третий: проверка готовности	374
Примечание о сексуальных проблемах	376
Вариативная экспозиция	377
Резюме	378
<b>Глава 21. Гибкое “я”</b>	<b>379</b>
Два типа интервенций для “селф как контекст”	380
Метафоры для “селф как контекста”	380
Практики осознанности для “селф как контекста”	383
Обедненное “я”	386
Резюме	387
<b>Глава 22. Работаем с телом</b>	<b>388</b>
Почему важна связь с телом	388
1. Витальность	389
2. Радость и удовольствие	389
3. Контроль над своими действиями	389
4. Мудрый выбор, хорошие решения	390
5. Интуиция, доверие, безопасность	390
6. Сохранность в собственном теле	390
7. Успех в жизни	391
8. Отношения	391
9. Любовь и близость	392
Настраиваемся на тело	392
Осознанное движение и растяжка	393
Осознанное сканирование тела	393
Осознанность к позе	395

Осознанное прикосновение к себе	396
Домашнее задание	397
Резюме	397
<b>Глава 23. Сон, самоуспокоение и расслабление</b>	<b>398</b>
Сон	398
Самоуспокоение	400
Вредит ли самоуспокоение на основе избегания	400
Когда самоуспокоение, основанное на избегании, вызывает проблемы	401
Самоуспокаивающие действия	401
Когда избегание берет свое	403
Навыки расслабления	404
Как работать с отвлечениями	405
Резюме	406
<b>Глава 24. Работаем со стыдом</b>	<b>407</b>
Первые шаги	407
Нацелиться	407
Осуществить	408
Развитие навыков	409
Психообразование	409
Работа с ценностями	410
Резюме	413
<b>Глава 25. Моральная травма</b>	<b>414</b>
Боль против вреда	414
Нормальная реакция	415
Проявления моральной травмы	416
Как ТФАСТ помогает при моральной травме	416
Застрял, не сломался	417
Религия и духовность	418
Резюме	419
<b>Глава 26. Суицидальность</b>	<b>420</b>
Оценка рисков	420
Стратегии борьбы с суицидальными наклонностями	421
Разделение с безнадежностью и суицидальными мыслями	421
Использование ценностей для поиска причин жить	424
Практика принятия и сострадания к себе, чтобы справиться с болью	425

Выполнение ответственных действий с упором на решение проблем	425
Хронические суицидальные склонности и рецидивы	426
Резюме	426
<b>Глава 27. Находим сокровище</b>	427
Представляем осознанное оценивание	427
Краткие упражнения	429
Подведение итогов и домашнее задание	431
Резюме	433
<b>Глава 28. Строим лучшие отношения</b>	434
Понимание того, что идет не так в отношениях	434
Давать и брать	435
Подтверждение и психообразование	436
Теория привязанности	436
Применение TFACT к любой проблеме в отношениях	440
Необходимые инструменты	441
Формула вызова	443
Но это не моя вина! <i>Им</i> нужно измениться!	444
Развитие навыков взаимоотношений	445
Трудности с доверием	446
Разделение с правилом “Не доверяй!”	447
Открыть для себя основополагающие ценности и следовать им	448
Создать пространство для боли и реагировать с добротой	449
Резюме	450
<b>Часть IV</b>	
<b>Лечим старые раны</b>	
	451
<b>Глава 29. Поддерживаем “юного себя”</b>	452
Представление внутреннего ребенка в воображении и рескриптинг	452
Сделайте эту практику интерактивной	453
Разбираем упражнение	455
Резюме	456
<b>Глава 30. Работа с воспоминаниями</b>	457
Предпосылки к формальной экспозиции	457
Обеспечение безопасности	458
Упреждение размышлений и запись мыслей	458
Отслеживание реакций и движение с учетом TIMES	459

Пример из практики: отрывок из сеанса с Бет	459
Перерыв на ценности	463
Проверка импульсов двигаться	465
Продолжение сессии	465
Множество способов работы с воспоминаниями	466
Резюме	467

## **Глава 31. Горе и прощение** 469

Что такое горе	469
Стадии горя	469
Множество способов переживать горе	470
АСТ при переживании горя	471
Сложное горе	472
Обида и прощение	473
Простить себя	475
Простить других	476
Резюме	478

## Часть V Строим будущее 479

## **Глава 32. Движемся дальше** 480

Ценности, цели, действия и препятствия	480
Поддержание изменений и преодоление неудач	481
Конкретные планы: безопасность, предотвращение рецидивов и кризисов	482
Ожидание новой травмы	484
Завершение терапии	485
Посттравматический рост	485
Резюме	487

## **Глава 33. ТФАСТ как краткая интервенция** 488

Настрой краткой интервенции	489
Первая сессия	489
Что мы можем сделать всего за десять минут	490
Как найти десять минут	491
Но мои клиенты хотят говорить!	491
Резюме	493

<b>Глава 34. Напутствие</b>	494
Неудачи неизбежны	494
Забота о себе	495
Радость и печаль	496
<b>Приложение 1. Ресурсы</b>	497
Бесплатные источники	497
Книги Рассы Хэрриса	497
Онлайн-обучение	499
Общее и профессиональное	499
MP3-файлы	499
ACT Companion: приложение для смартфона	499
Карточки ценностей	500
Группа в Facebook	500
<b>Приложение 2. Дальнейшее обучение</b>	501
Офлайн-семинары в Австралии	501
Курсы онлайн	501
Сайт ACBS	502
<b>Список литературы</b>	503

## Глава 1

# Многоликость травмы

*Trauma* — это греческое слово, означающее “рана”, а *psyche* — латинское слово, означающее “душа”. От этих древних слов мы получаем как клинический термин “психологическая травма”, так и поэтический термин “душевная рана”. Последний, по-видимому, гораздо лучше передает глубокую боль и страдание, столь часто сопровождающие травму. Боль от этих ран — физическая, эмоциональная, психологическая или духовная — может затронуть все сферы человеческой жизни, и последствия часто бывают разрушительными: крах мировоззрения, раскол чувства собственного достоинства, потеря доверия, безопасности или смысла. И этот перечень можно продолжать.

Душевные раны могут быть получены в любом возрасте. У некоторых людей травма начинается в детстве, например нанесенная жестокими воспитателями. У других уже во взрослом возрасте что-то разрывает мир на части. И когда происходят такие судьбоносные события, это может повлиять на всё и вся: отношения, работу, досуг, финансы, физическое и психическое здоровье — даже на саму структуру мозга.

В терапии принятия и ответственности (АСТ) мы плотно работаем со всеми аспектами этих душевных ран: когнициями, эмоциями, воспоминаниями, ощущениями, побуждениями, физиологическими реакциями и телом на физиологическом уровне. И временами мы находим эту работу очень сложной. Она неизбежно вызывает появление наших собственных болезненных мыслей и чувств: возможно, тревоги, печали или чувства вины, разочарования либо фрустрации, беспокойства, неуверенности в себе или самоосуждения. Но когда мы позволяем собственному дискомфорту проявиться, углубляемся в сострадание и создаем священное терапевтическое пространство — место, где мы стоим спина к спине с нашими клиентами, чтобы помочь им исцелиться от своего прошлого, вернуться к жизни и построить новое будущее — тогда наша работа, хотя часто и напряженная, приносит глубокое удовлетворение.

## Что такое травма

Удивительно: определение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) найти несложно, но трудно найти четкое определение травмы. Поэтому, чтобы убедиться, что мы имеем одинаковое понимание, изложу здесь собственное определение (не “правильное” или “лучшее”; я просто верю, что оно больше подходит для наших целей).

*Травматическое событие* — это событие, которое включает в себя значительное фактическое или потенциальное получение физического либо психологического ущерба для себя или других. Это может включать в себя все — от выкидыша до убийства; от развода, смерти и бедствия до изнасилования, пыток; от несчастных случаев, травм и болезней до медицинского или хирургического вмешательства. Под это определение попадают случаи, когда люди провоцируют, совершают, не могут предотвратить или становятся свидетелями того, что нарушает их собственный моральный кодекс или противоречит ему.

Расстройства, связанные с травмой, могут включать:

- 1) прямое или косвенное переживание травмирующих событий;
- 2) неприятные эмоциональные, когнитивные и физиологические реакции на этот опыт;
- 3) неспособность эффективно справляться с собственными неприятными реакциями.

В этой книге всякий раз, когда я использую слово *травма*, я имею в виду сокращение от термина *расстройство, связанное с травмой*, — общий термин для огромного количества проблем, возникающих в результате травмы, включая посттравматическое стрессовое расстройство, трудности с наркотиками и алкоголем, проблемы в отношениях, депрессию, тревожное расстройство, расстройства личности, нарушения сна, моральный ущерб, хронический болевой синдром, сексуальные проблемы, агрессию и насилие, самоповреждение, суицидальные наклонности, тяжелое горе, расстройства привязанности, импульсивность и многое другое (действительно, четкий диагноз посттравматического стрессового расстройства встречается редко по сравнению со многими другими проявлениями травмы).

Многие подобные проблемы маскируют лежащую в их основе травму, оставляя ее глубоко погребенной и давно забытой. И хотя мы говорим о “простой” травме (реакция на одно серьезное травматическое событие)

или о “сложной” травме (относящейся к большому числу травмирующих событий в течение длительного периода, часто начиная с детства), между этими крайностями есть множество оттенков серого. Однако какой бы простой или сложной ни была травма, она всегда включает в себя три кластера симптомов, которые непрерывно пересекаются друг с другом.

- **Повторное переживание травмирующих событий:** люди заново переживают травмирующие события по-разному, включая ночные кошмары, флешбэки, руминации, навязчивые когниции и эмоции.
- **Экстремальные проявления гипервозбуждения и гиповозбуждения:** позже мы подробно рассмотрим эти термины; пока давайте не будем разбирать их. С клиентами мы говорим не о “гипервозбуждении”, а о режиме “бей или беги”, который вызывает гнев, раздражительность, страх, тревогу, повышенную бдительность, проблемы со сном и плохую концентрацию. Так же вместо “гиповозбуждения” мы говорим о режиме “замри или сдайся” — обездвиживании и отключении тела, что провоцирует апатию, летаргию, отчужденность, эмоциональное оцепенение и диссоциативное состояние.
- **Психологическая негибкость:** главной целью АСТ является развитие психологической гибкости — способности присутствовать в текущем моменте, фокусироваться и быть вовлеченным в то, что мы делаем; полностью открыться нашему опыту, позволяя нашим когнициям и эмоциям быть такими, какие они есть в данный момент; и действовать эффективно, руководствуясь нашими ценностями. Проще говоря: “присутствуй в моменте, открывайся и делай то, что нужно”.

Обратной стороной психологической негибкости являются следующие аспекты.

- Когнитивное слияние (наши когниции, включая мысли, образы, воспоминания, паттерны и основополагающие убеждения, — доминируют над нашим сознанием и нашими действиями).
- Экспериментальное избегание (постоянная попытка избежать или избавиться от нежелательных когниций, эмоций, ощущений и воспоминаний — даже если это проблематично).
- Уход от ценностей (отсутствие ясности или оторванность от наших базовых ценностей).

- Неэффективные действия (неработающие модели поведения, которые имеют тенденцию ухудшать жизнь в долгосрочной перспективе, такие как социальная изоляция, самоповреждение и чрезмерное употребление психоактивных веществ).
- Потеря контакта с настоящим моментом (отвлекаемость, отстраненность и отключение от мыслей и чувств).

Эти три кластера симптомов — повторное переживание травмы, крайние степени возбуждения и психологическая негибкость — пересекаются и усиливают друг друга множеством сложных способов, порождая поистине широкий спектр клинических проблем.

## Что такое АСТ, сфокусированная на травме

АСТ, сфокусированная на травме (ТФАСТ), не является ни протоколом, ни лечением одного конкретного расстройства, такого как посттравматическое стрессовое расстройство. Это основанная на сострадании, ориентированная на экспозицию АСТ, которая:

- а) базируется на информации о травме — опирается на соответствующие области, такие как эволюционная наука, поливагальная теория, теория привязанности и сдерживающая теория научения;
- б) включает осведомленность о травме, возможной роли травмы в широком спектре клинических проблем;
- в) чувствительна к травмам — внимание к рискам экспериенциальной работы, особенно практики осознанности (майндфулнесс).

ТФАСТ имеет три переплетающихся направления, которые применимы ко всем проблемам, связанным с травмой: присутствие в настоящем моменте, исцеление прошлого и построение будущего.

**Присутствие в настоящем моменте.** Это львиная доля нашей работы в ТФАСТ. Сюда входит помощь клиентам в том, чтобы научиться заземляться и оставаться в собственном центре; ловить себя на отключении или диссоциации и возвращать внимание к “здесь и сейчас”; соединиться и быть “дома” в своем теле; преодолеть изнуряющую гиперактивность и парализующую гипоактивность; отбросить сложные когниции и эмоции; практиковать сострадание к себе в ответ на боль; сосредоточиваться и вовлекаться в совершаемое действие; прерывать размышления о прошлом и

беспокойство о будущем; поддерживать гибкое, интегрированное переживание себя; сужать, расширять, поддерживать или переключать внимание по мере необходимости; практиковать АСТ-конгруэнтную регуляцию эмоций; ценить приятные переживания и наслаждаться ими; а также мыслить, жить и действовать в соответствии с собственными ценностями. И это также включает обучение навыкам по мере необходимости (например, асертивность и коммуникативные навыки), чтобы обеспечить жизнь, основанную на ценностях.

**Исцеление прошлого.** Исследуем с клиентами то, как прошлое сформировало их нынешние мысли, чувства и поведение, и активно работаем с ориентированными на прошлое когнициями и эмоциями. Это включает в себя работу с “внутренним ребенком”, экспозицию травмирующих воспоминаний, прощение и преодоление горя.

**Построение будущего.** Используем постановку целей, основанную на ценностях, включая планы предотвращения рецидивов, чтобы помочь клиентам планировать будущее и быть подготовленными к неожиданным поворотам. В идеале мы стремимся к “посттравматическому росту”: это развитие и изменения в положительную сторону через преодоление прошлого и включение сильных сторон, знаний и мудрости, приобретенных на этом пути, для построения лучшего будущего.

## Зачем применять АСТ, сфокусированную на травме

Терапия принятия и ответственности была разработана в середине 1980-х гг. Стивеном Хейсом, профессором психологии Университета Рино, шт. Невада, и получила дальнейшее развитие у двух его соавторов — Кирка Штросоля и Келли Уилсон. С тех пор опубликовано более 3 тыс. исследований, в том числе более 600 рандомизированных контролируемых испытаний, они продемонстрировали эффективность АСТ в широком спектре клинических проблем — от посттравматического стрессового расстройства, депрессии и тревожных расстройств до злоупотребления психоактивных веществ, чувства стыда и хронической боли [Boals, Murrell, 2016; Lang, et al., 2017; Gloster, et al., 2020; Luoma, et al., 2012].

Особо следует отметить некоторые свежие исследования Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). С 2016 г. ВОЗ внедряет программы АСТ

в лагерях беженцев по всему миру, а в 2020 г. в журнале *The Lancet* было опубликовано первое рандомизированное контролируемое исследование по этой теме [Tol, et al., 2020]. Результаты были впечатляющими. Участницами были женщины из Южного Судана, живущие в лагере беженцев в Уганде. Большинство из них неоднократно подвергались сексуальному насилию, а также ужасам войны и постоянному стрессу жизни в лагере на 250 тыс. беженцев. Тем не менее всего 10 часов АСТ, реализованной в рамках групповой программы под руководством непрофессиональных фасилитаторов, привели к значительному снижению как посттравматического стрессового расстройства, так и депрессии.

Однако, помимо доказательной базы, есть несколько других веских причин для использования АСТ при проблемах, связанных с травмами.

**Трансдиагностический подход.** ТФАСТ — это трансдиагностическая модель, включающая небольшое количество базовых процессов, и мы можем ее гибко использовать для всех диагнозов, перечисленных в *Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам* (DSM), включая сопутствующие расстройства. Например, мы могли бы применять эту модель в работе с клиентами, страдающими хронической болью, посттравматическим стрессовым расстройством и проблемами с алкоголем, и одновременно решать все эти проблемы, используя одни и те же базовые процессы АСТ. Учитывая, что травма проявляется очень многими способами, а сопутствующие заболевания широко распространены, такая универсальность удобна.

**Акцент на экспозицию.** ТФАСТ включает экспозицию в качестве основного элемента. Проще говоря, экспозиция, по сути, означает преднамеренный контакт с “тяжелыми вещами”, чтобы узнать новые, более полезные способы реагирования на них. Для нашего тела “тяжелые вещи” — это воспоминания, мысли, образы, чувства, импульсы, ощущения, побуждения, эмоции, оцепенение и физиологические реакции. Вне нашего тела “тяжелые вещи” могут включать людей, места, объекты, события или действия. До экспозиции эти “тяжелые вещи” запускают саморазрушительные модели поведения, но во время экспозиции клиенты учатся новым, более гибким, улучшающим жизнь способам реагирования.

**Межличностный подход.** ТФАСТ предлагает множество способов работы на межличностном уровне, включая явный акцент на том, что происходит в терапевтических отношениях. Это хорошая новость, учитывая, что межличностные проблемы столь распространены при травмах.

**Интегративный подход.** Рассматривая весь комплекс ТФАСТ, мы изучим ряд различных теорий, которые хорошо интегрируются с ним, включая поливагальную теорию, теорию привязанности и сдерживающую теорию научения. Но не волнуйтесь — мы не будем заикливаться на деталях; рассмотрим эти теории с практической точки зрения: минимум специальной терминологии, упор на клиническое применение.

**Подход, основанный на сострадании.** Сострадание к себе — неотъемлемая часть ТФАСТ, существенный аспект любой работы с травмой. Эта способность признавать нашу собственную боль и страдание и реагировать на самих себя с искренней добротой является фундаментальной для исцеления и выздоровления, а также мощным противоядием от стыда.

**Комбинированный подход “снизу вверх” и “сверху вниз”.** Первые сеансы ТФАСТ, как правило, ориентированы на работу “снизу вверх”: работа с телом, эмоциями, чувствами, ощущениями, соматическим осознанием, вегетативным возбуждением и т.д. Более поздние занятия обычно проводятся “сверху вниз”: больше внимания уделяется когнитивной гибкости, ценностям, постановке целей, планированию действий и решению проблем. Однако большинство сессий включают оба подхода; объемы каждого варьируются от сеанса к сеансу, гибко адаптируясь к потребностям и ответам каждого уникального клиента.

**Комплексный подход.** ТФАСТ — это богатый, многоуровневый, целостный подход для комплексной работы со всеми аспектами простой или сложной травмы. В этой книге вы узнаете принципы и процессы работы с зависимостью, межличностными проблемами, бессонницей, самоповреждением, суицидальными наклонностями, нарушением регуляции эмоций, флешбэками, травматическими воспоминаниями, диссоциативными состояниями, расколом чувства собственного достоинства... и многими другими аспектами. Однако вам не обязательно быть ярким сторонником АСТ. Если вы хотите включить ресурсы из других моделей, таких как десенсибилизация и переработка движений глаз (EMDR) или длительная экспозиция, вы можете это сделать! Как мы увидим позже, ТФАСТ хорошо сочетается с другими моделями.

**Краткий формат.** Спрос на краткосрочную терапию быстро растет, и практикующие врачи сталкиваются с постоянно растущей проблемой, как оптимизировать результаты лечения с помощью минимального количества сеансов. К счастью, ТФАСТ хорошо работает в качестве краткосрочной

терапии. Большая часть книги характеризует стандартные терапевтические сеансы продолжительностью 50 мин., в среднем от 10 до 12 сессий на клиента. Конечно, некоторые клиенты действительно нуждаются в долгосрочной терапии, растянувшейся на годы, но большинство хорошо реагируют на более короткие форматы. В главе 33 “ТФАСТ как краткая интервенция” описывается, как проводить ТФАСТ в условиях, когда у вас может быть всего несколько сеансов, длящихся даже 30 мин.

## Как пользоваться этой книгой

При написании руководства я исходил из того, что вы уже кое-что знаете об АСТ: прошли хотя бы начальный курс обучения или прочитали вводное пособие. Поэтому я не включил отчеты о том, как разрабатывалась АСТ, или подробные описания базовой теории. Поэтому, если вы новичок в АСТ, то сможете освоить ее по ходу дела. Рекомендую вам прочитать всю книгу от корки до корки, прежде чем применять ее на практике (это связано с тем, что базовые процессы АСТ взаимосвязаны, поэтому, если вы не понимаете всей модели и того, как эти процессы взаимодействуют, то, скорее всего, застрянете). Затем, если вам нравится этот подход, немедленно проработайте руководство по АСТ начального уровня, чтобы получить необходимые основополагающие знания, которые здесь не рассматриваются.

В заметке ниже я предполагаю, что многие читатели уже прочитали мой учебник начального уровня *ACT Made Simple* [Harris, 2019], поэтому я сделал все возможное, чтобы свести к минимуму повторы. Некоторые

### Дополнение

Я написал электронную книгу под названием *Trauma-Focused ACT: The Extra Bits*, которую вы можете свободно скачать со страницы бесплатных ресурсов на сайте <http://www.ImLearningACT.com>. Там вы найдете ссылки на все рабочие листы и раздаточные материалы на английском языке, представленные в этой книге, а также сценарии упражнений и метафор, видео на YouTube и аудиозаписи в формате MP3. В большинстве глав вы найдете врезку “Дополнение”, подобной этой, в которой перечислены все бесплатные материалы в соответствующей главе электронной книги. Например, в главе 1 *The Extra Bits* вы найдете PDF-файл *ACT and Telehealth*, в котором показано, как адаптировать все описанное в этом учебнике для применения в формате онлайн-медицины.

неизбежны, но есть также много совершенно новых тем, инструментов, техник и методов для гибкой работы с функциями и процессами. И там, где я пересмотрел любимую практику, такую как “Бросаем якорь”, я опишу ее в новом контексте с явным фокусом на травму.

## Структура

В этой книге пять частей. В части I “Что такое АСТ, сфокусированная на травме” исследуется, что такое травма, как концептуализировать ее и работать с ней с точки зрения АСТ. Часть II “Начало терапии” охватывает первые два сеанса с упором на построение схемы лечения с соблюдением максимальной эффективности и безопасности. В частях III, IV и V рассматриваются три переплетающихся направления ТФАСТ: “Живем настоящим моментом”, “Лечим старые раны” и “Строим будущее”.

## Адаптация

По мере чтения этой книги, пожалуйста, адаптируйте и изменяйте все изложенные аспекты в соответствии со своим стилем работы. Сюда входят метафоры, примеры, рабочие листы, упражнения, инструменты, техники — все! Если вы можете придумать другой способ сказать или сделать что-то, что лучше работает для вас и ваших клиентов, сделайте это. Включите собственное творчество, опирайтесь на свой опыт, сделайте это “своим”.

## Любопытство и открытость

Подход ТФАСТ имеет много общего с другими моделями терапии травм, но также и существенные различия. Поэтому, пожалуйста, привнесите в свое обучение любопытство и открытость. Если вы прочитаете здесь что-то, что идет вразрез с вашим предыдущим обучением, не отбрасывайте это автоматически, но и не принимайте сразу. Вместо этого откройтесь этому; рассмотрите, проанализируйте. Это может быть либо встроено в вашу работу, либо нет. Ни одна модель не идеальна; у всех есть сильные и слабые стороны; так что возьмите все самое полезное и отбросьте все ненужное. И помните слова Карла Юнга: “Изучайте свои теории как можно лучше, но отложите их в сторону, когда прикоснетесь к чуду живой души”.