

Содержание

Дорогой читатель!	17
Благодарности	20
От издательства	22
Предисловие. Как я пришел к пониманию важности осознанности на терапевтической сессии	23
Глава 1. Как понять состояние клиента	29
Суть человеческого страдания	30
Почему надо признавать существование страдания	36
Неопределенность и страдания. Медведь и малина	38
Научитесь любить неопределенность	41
Постоянная необходимость решать проблемы	41
Сложность проблем	43
О математических задачах и закатах	44
Освобождение — обратная сторона человеческого страдания	46
Пари Уилсона	50
Подведение итогов	53
Глава 2. Руководство по стимульному контролю	55
Это не тот бихевиоризм, который вы изучали	56
Мысленно-чувственный бихевиоризм	57
Для чего необходим поведенческий анализ	58
Новый подход в обучении поведенческому анализу	59
С чего начинать анализ поведения	60

Различие между поведением и контекстом	60
Поведение	61
Контекст	62
Контекст и поведение	63
Реакции и стимулы	63
Две распространенные ошибки в понимании реакций и стимулов	64
Паттерны реакций и контекста	65
Наблюдайте за изменениями	67
Контекст. Антецеденты и консеквенты	68
Антецедентный стимул	68
Консеквентный стимул	68
Поведение. Респондентный и оперантный контроль	69
Поведение под контролем сильных антецедентов	69
Реакция под одновременным управлением антецедента и консеквента	71
Аверсивные, appetitive стимулы и их изобилие	71
Реагирование при нескольких источниках контроля	73
Подведем итоги	74
Стимульный контроль и психотерапевт	76

Глава 3. Модель гексафлекса и осознанность с точки зрения теории АСТ

	79
Принятие	80
Принятие — это не одобрение, желание или симпатия	81
Принятие — это не смирение	82
Важность эмпирического избегания	82
Эмпирическое избегание — плохо или хорошо	83
Принятие в рамках бихевиоризма	84
Как это влияет на терапевта	84

Разъединение	85
Важность слияния	86
Сопоставление АСТ и традиционных методов в роли познания	87
Пример самооценки	87
Пример когнитивной терапии	88
Роль познания в рамках АСТ	90
Как относиться к слиянию	91
Слияние в контексте бихевиоризма	92
Как это отражается на терапевте	93
“Я-как-контекст”	94
Причина потери связи с “я-как-контекстом”	95
Последствия потери контакта с “я-как-контекстом”	96
“Я-как-контекст” (или “я-как-содержание”) в понимании бихевиоризма	96
Как это относится к терапевту	97
Связь с настоящим моментом	97
Почему теряется связь с настоящим моментом	98
Плохо ли отсутствовать в текущем моменте	99
Контакт с настоящим моментом в рамках бихевиоризма	99
Как это отражается на терапевте	100
Ценности	101
Ценности в понимании бихевиоризма	101
Как это отражается на терапевте	105
Выполненное действие	107
Действия с точки зрения бихевиоризма	108
Как это отражается на терапевте	109
Осознанность и ее связь с моделью гексафлекса	109
Осознанность и разъединение или экспозиция	111
Осознанность и принятие	111

Осознанность и контакт с настоящим моментом	112
Осознанность и “я-как-контекст”	112
Осознанность, ценности и ответственность	113
Настоящий момент как противодействие неприятию и слиянию	114

Глава 4. Интегрирование практики осознанности в модель АСТ	115
Осознанность, бессознательность, обычные беседы и повседневная жизнь	116
Как я к этому пришел	117
Когда включать моменты осознанности на терапевтической сессии	118
Качество упражнений на осознанность и моментов осознанности	121
Голос	122
Практика, практика и еще раз практика	127
Содержание осознанности	128
От значительного до едва заметного	128
От начала до конца	130
Сценарий упражнения на осознанность “Поток активности”	130
Когда переходить к более сложному материалу	132
Разрушайте категории, чтобы оставаться в настоящем моменте	133
Использование граней и пространств в осознанности	134
Смешивайте категории, чтобы нарушить их связь	135
Необходимость вопросов в упражнениях на осознанность	135
Последовательность упражнений на осознанность	136
Открывать или закрывать глаза во время сеанса	136
Пора отложить книгу и прогуляться	137

Глава 5. Клиенты и настоящий момент	139
Переход к терапии	139
Встретьтесь с клиентом	140
Распознайте ограниченный мир клиентов	141
Распространенные модели слияния, избегания и потеря связи с текущим моментом	141
Беспокойство и руминация	142
Рассказывание историй	147
Извинения	148
Осознанность, интеллектуальные разговоры и настоящий момент	149
Как обнаружить интеллектуальный разговор	149
Игнорируйте содержание	157
Свойства речи	157
Распознавание голосовых паттернов	159
Распознавание паттернов в их физическом проявлении	161
Эмоциональный тон	162
Переходы и относительная гибкость	162
Появление психологической гибкости	163
Между осознанностью и изменениями	165
Глава 6. Терапевты и настоящий момент	169
Даже неприятная информация полезна	169
Врачу, исцелился сам!	170
Начало работы. Наблюдайте за собой	172
Теория саванны, опасность и неопределенность	172
Слияние и избегание с проблемными историями	173
Отслеживание прогресса проблемных историй	175
Слияние с решениями	175
Слияние с решениями в АСТ	176

Пребывая в нерешительности. Спасибо, Камю и Элиот	177
Слияние и избегание терапевта	180
Что думают, чувствуют и делают терапевты	182
Интеллектуальный разговор у терапевта	182
Стратегии избегания терапевта	186
Итоги. Разум и избегание	193
Приготовьтесь к неожиданному повороту	194
Глава 7. Эмпирическая концептуализация случая	195
Польза диагностики в терапевтическом лечении	196
Связь между оценкой, диагностикой и лечением в модели гексафлекса	200
Процессы, протекающие в настоящем моменте	200
Процессы принятия	202
Процессы разъединения	204
Процесс “я-как-контекст”	208
Процессы, связанные с ценностями	210
Процессы ответственности	212
В целом о системе	214
Эмпирическая концептуализация случая	217
Эмпирическое интервью функциональных измерений по модели гексафлекса (HFDEI)	218
Знакомство с HFDEI	218
Использование анкеты для определения жизненных ценностей	219
Упражнение “Проживать важные вопросы”	222
Семья	223
Брак, интимные отношения	224
Родительство	224
Друзья и социальная жизнь	224
Работа	224

Образование и обучение	225
Отдых и развлечения	225
Духовность	225
Социальная жизнь	226
Физическая забота о себе	226
Окружающая среда	226
Эстетика	227
Эмпирическое письменное упражнение	227
Экспериментальное интервью с использованием рабочих листов и рейтинговой шкалы HFDEI	228
Рабочие листы HFDEI	228
Оценки по модели гексафлекса	229
Оценки процесса в настоящем моменте	229
Оценка “я-как-процесса”	231
Оценка процесса разъединения	232
Оценка процесса принятия	234
Оценивание историй о жизненных ценностях	237
Оценка совершенных действий	239
Развитие эмпирического подхода	241
Глава 8. Эмпирический контакт с осознанностью	243
Бесполезность знания	243
Иницилируйте важные разговоры	244
Упражнение “Приятный момент”	246
Структура упражнения “Приятный момент”	246
Сценарий упражнения “Приятный момент”	249
Подведение итогов упражнения “Приятный момент”	253
Упражнение “Смерть клиента”	255
Структура упражнения “Смерть клиента”	256
Сценарий упражнения “Смерть клиента”	257

Подведение итогов упражнения “Смерть клиента”	260
Эмпирическая ролевая игра с концептуализацией случая	260
Структура эмпирической ролевой игры с концептуализацией случая	260
Сценарий упражнения для эмпирической ролевой игры	262
Подведение итогов. Клиент	264
Подведение итогов. Терапевт	264
Подведение итогов. Наблюдающий	264
Завершающая стадия	265
Разбор эмпирической ролевой игры	265
Реиндукция	266
Разбор эмпирической ролевой игры и осознанной концептуализации случая	268
Эпилог. Успокойте свой разум	269
Приложение. Анкета “Жизненные ценности”	273
Рекомендованная литература	277
Литература по АСТ	277
Работы по теме осознанности	278
Другие книги, оказавшие существенное влияние на автора	278
Полезные интернет-ресурсы	279
Список литературы	281

ГЛАВА 4

Интегрирование практики осознанности в модель АСТ

Люди сталкиваются с проблемами с самого утра. Что поесть? Который час? Когда нужно идти на работу? Что необходимо будет сделать там в первую очередь? Какие проекты нуждаются в доработке? На какие встречи необходимо пойти? Надо ли забирать детей из школы? Есть ли сегодня уроки игры на фортепиано или футбольные тренировки? Надо ли купить продукты? Что приготовить на ужин? Решение проблем — обычный образ жизни человека. Неслучайно авторы многочисленных книг по психологии часто призывают наслаждаться текущим моментом. Кажется, что мы неосознанно переключаемся с одной задачи на другую. Чего нам стоит такая рассеянность? Даже если взять наши повседневные действия (собирать детей в школу, работать с документами, сгребать листья во дворе), бездумность может обойтись довольно дорого. Тогда какова же цена отсутствия целенаправленного внимания в настоящем моменте в течение тех нескольких встреч в неделю, которые мы проводим с клиентом? Какие детали могут остаться незамеченными? Какие непродуктивные привычки можно закрепить? Какие возможности могут быть утрачены?

В этой главе исследуются способы, с помощью которых осознанность и ее отсутствие могут способствовать и препятствовать техникам интервенции в АСТ. Мы рассмотрим технические аспекты осознанности. Я также опишу несколько рабочих сценариев, которые можно применять для развития и тренировки внимательности. Тем не менее надеюсь, что эти технические заметки помогут вам развить чувствительность и способность придумывать собственные

упражнения и включать моменты осознанности, чтобы способствовать повышению внимания терапевта и клиента.

ОСОЗНАННОСТЬ, БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ОБЫЧНЫЕ БЕСЕДЫ И ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

Иногда жизнь пытается разбудить нас. *Смерть коммивояжера* — классическое литературное произведение, в котором рассматривается возможный конец жизни, посвященной одной задаче, столкнувшейся с другой. Жизнь продавца Вилли Ломана заканчивается трагически. Его сын Бифф говорит с Вилли, как бы желая его разбудить [Артур Миллер. *Избранное*, М.: Гудьял-Пресс (перевод Е. Голышевой и Б. Изакова), 1999].

Сегодня, держа в руке это перо, я пробежал одиннадцать этажей. И вдруг остановился, слышишь? В самом сердце большого конторского здания, слышишь? Я остановился посреди этого здания и увидел: небо! Я увидел то, что люблю в этом мире. Работу. Пищу, отдых, чтобы посидеть и покурить на воле. Я поглядел на перо и сказал себе: на кой черт сдалось тебе это перо, зачем ты его схватил? Зачем ты стараешься стать тем, чем не хочешь быть? Что ты делаешь в этой конторе, превращая себя в униженного и глупого просителя? Все, что тебе надо, ждет тебя там, стоит тебе лишь признаться, кто ты есть на самом деле. А почему бы нам и не признаться, Вилли?

Разве подобные размышления не приходят в голову каждому из нас? Бифф осознал, что его образ жизни не соответствовал его ценностям. Но даже делая то, что совпадает с нашими ценностями, мы склонны терять чувство признательности за них. Как часто работа, брак и воспитание детей становятся для нас обузой? Мы в любой момент можем потерять связь с нашими ценностями и многогранностью жизни.

Это относится и к терапии. Мы, как и наши клиенты, идем на поводу у ритма повседневной жизни. Быстрая смена заданий и бешеная скорость, с которой они выполняются, могут легко повлиять на темп нашего взаимодействия с пациентами — часто это вредит нам и им.

Акцент на осознанности — отличный вариант начать сеанс. Это способ сознательно контролировать темп жизни, по крайней мере во время проведения терапевтической сессии. Мы должны быть уверены, что контролируем темп, а не идем у него на поводу. Моменты осознанности также полезно включать в сеанс терапии. Немного внимательности позволит нам и нашим клиентам замедлиться. В независимости от используемых техник, сфокусированное внимание как со стороны терапевта, так и со стороны клиента, несомненно, пойдет обоим только на пользу.

Приступая к сеансу, мы часто бываем заняты другими мыслями. Мы можем думать о предыдущем или следующем пациенте, о содержании нашей последней сессии с этим клиентом. Мысли переключаются на то, чего мы могли бы добиться на текущем сеансе, на коллегу, с которым нужно поговорить, на административные вопросы и так далее. Точно так же и клиенты могут пытаться вспомнить, что они делали во время последней встречи с нами. Они беспокоятся о том, выполнили ли они домашнее задание, или даже пытаются вспомнить, в чем оно заключалось. Они все еще могут оставаться в напряжении, потому что оторвались от какой-то деятельности, чтобы приехать и встретиться с нами. Как бы вы ни относились к этому, перед началом каждого сеанса у терапевтов и клиентов есть множество причин для рассеянности. Включение моментов осознанности в терапевтический процесс — способ разрушить паттерны невнимательности и быстро привести себя в состояние здесь и сейчас.

КАК Я К ЭТОМУ ПРИШЕЛ

В предисловии я упоминал о том, что в первую очередь вызвало у меня интерес к осознанности. Мне было очень сложно внимательно слушать своих клиентов. Будь то в разговоре с пациентом или в повседневном социальном общении, у всех нас были по крайней мере небольшие проблемы с осознанным слушанием. Эта трудность во многом связана с тем, что без активного и целенаправленного внимания можно пропустить половину или более из того, что говорится. Для того, чтобы клиенты следовали вербальным инструкциям терапевтов, нужно

использовать техники, которые не позволят им отвлекаться и отправляться в небольшие мысленные путешествия во время сессии. В обычной беседе люди слышат примерно половину того, что им говорят, и этого хватает для поддержания разговора. Понаблюдайте за собой, когда общаетесь с кем-то, и обратите внимание, что часто можете предвидеть дальнейший ход беседы. Заметьте, что не прислушиваетесь к каждому слову. И пока вы не слушаете, вы занимаетесь чем-то другим (планируете, размышляете или думаете), мысленно находитесь где-то в другом месте. То же самое происходит и с другими людьми. (Или, может быть, это случается только со мной? О боже! Надеюсь, это не так! Вы понимаете, о чем я, не так ли?)

Попробуйте провести следующий эксперимент: когда говорите с другим человеком, просто добавляйте случайные слова в свои предложения. Не меняйте интонацию или скорость речи, просто вбрасывайте слова, как будто они здесь и должны быть. Люди часто слышат то, что хотят, а не то, что вы сказали. Точно так же они видят то, что хотят. Вот наглядный пример:

*Париж
весной*

Прямо сейчас перейдите в конец страницы и прочтите сноску.¹

КОГДА ВКЛЮЧАТЬ МОМЕНТЫ ОСОЗНАННОСТИ НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ

Поскольку наши сеансы, по сути, представляют собой часовые беседы, можно легко обнаружить, сколько мы упускаем, если половина или более разговора в терапевтическом кабинете останется незамеченной. Внедрение в сеанс практики осознанности — один из лучших способов включить внимание. Но, как и где начать привносить практику осознанности в свою работу?

¹ Не подсматривая, напишите на бумаге слова, которые только что прочитали.

Как было сказано выше, неплохо было бы начинать сеанс с включения осознанности. Короткое упражнение на осознанность перед эмпирически сложной экспозицией, скорее всего, будет способствовать более тесному взаимодействию с тревожным объектом или ситуацией. Даже две-три минуты, посвященные простому наблюдению за вдохом и выдохом, могут иметь существенное значение. Работа Тома Борковца в этом отношении очень показательна. Он обнаружил, что небольшая прогрессивная мышечная релаксация перед сеансом экспозиции приводит к лучшим результатам [Hazlett-Stevens & Borkovec, 2001].

Это имеет смысл в базовом процессе обучения. Любое обучение проходит более продуктивно, когда мы находимся в настоящем моменте, чем когда отвлечены или чем-то озабочены. Люди прекрасно умеют присутствовать физически, но при этом отсутствуют психологически (некоторые из моих учеников отмечали мою способность к этому). Экспозиционные сеансы терапии, как и практически вся терапевтическая работа, направлены на обучение новому поведению. В частности, это возможность научиться реагировать на раздражители новыми и, вероятно, более адаптивными способами. Присутствие в настоящем моменте, которое подразумевается в работе с осознанностью, позволяет быстрее и эффективнее обучиться новым видам поведения.

Также необходимо помнить о важности осознанности, когда мы или наши клиенты прилагаем больше усилий в терапевтической практике. Как правило, когда вы обнаруживаете, что конфликтуете, боретесь или прилагаете много усилий, возвращение в настоящий момент способно помочь. Внимание легко переключается с одной вещи на другую. А то, что мы называем “проблемами”, тем более притягивает наше внимание. Опять же, для этого, вероятно, есть очень веские эволюционные причины: когда наши предки жили в саванне, они предпочитали пропустить обед, чем стать им.

Сложность в том, что проблемы становятся всего лишь проблемами. Нас губит их “простота” и борьба с ними. Проблемы часто требуют принятия *сиюминутного* решения! И эта стремительность может привести к потере всякого ощущения окружающего мира. Если чувствуете необходимость борьбы и усилий, когда сидите в кресле, — значит, ваш

разум просто пытается уберечь вас от того, чтобы быть съеденным. Оказавшись в подобной ситуации, внимательно осмотрите комнату. Если вы не видите медведей, возможно, будет безопасно и полезно остановить свои мысли на минутку. Позвольте тишине заполнить все пространство в кабинете и побудите клиента сделать то же самое. Иногда в такие моменты обнаруживаются самые неожиданные озарения.

Изначально у меня это получалось довольно естественно. На самом деле я не думал об этом с точки зрения осознанности. Я просто был сбит с толку и каким-то образом научился замолкать, спокойно сидеть и прекращать любые порывы, когда не знал, что еще делать. Я научился ждать, практиковать принятие, позволять своим мыслям проходить мимо, обещая им, что догоню их позже (но на самом деле я просто их обманывал). Когда пишу эти строки, я чувствую внутренний порыв предоставить список сложных инструкций своим читателям. Но правда в том, что я пришел к осознанности, просто посидев некоторое время и позволив своему разуму взять небольшой отпуск.

Звучит слишком легко, возможно, так и есть. Но помните, что в контексте осознанности спокойно сидеть можно и нужно с намерением и открытостью. Попробуйте реализовать это в своей практике — в своей консультационной группе или с клиентом. Когда заметите, что начинаете торопиться, спросите клиента, можно ли остановить на мгновение сеанс, чтобы вернуться в настоящий момент. Позвольте тишине заполнить кабинет на пару минут. Обратите внимание на что угодно в комнате: звук, температуру, мышечное напряжение или свое дыхание. Когда обнаружите, что ваш ум возвращается к беспокоящей вас проблеме, обратите на это внимание и мягко вернитесь к тому предмету, на котором вы сфокусировались. Не торопитесь. Позвольте миру наполнить пространство вокруг вас. А затем, успокоившись, медленно вернитесь к задаче.

Меня часто спрашивают, когда нужно возвращать пациента в настоящий момент. На самом деле здесь сложно ошибиться. Люди склонны выпадать из этого состояния настолько часто, что будет целесообразным возвращать их практически в любой момент. На семинарах я иногда шучу, что у меня есть специальный прибор, с помощью которого

я могу определить, нужен ли пациенту момент осознанности. Для этого я проверяю пульс клиента. Если мне удастся его прощупать, значит, ответ: да, нужен. Если вы действительно хотите получить непосредственное представление о повсеместности и автоматичности решения человеческих проблем, попробуйте использовать тот момент осознанности, который был предложен в предыдущем абзаце. Вы даже можете попробовать это сами. Я постоянно использую это в упражнениях.

УПРАЖНЕНИЕ. Просто спокойно посидите

Закончите чтение в конце этого абзаца. Сфокусируйтесь на чем-то в течение трех минут. Включите таймер и позвольте вашему сознанию отдохнуть, акцентируя внимание на дыхании. Откажитесь от решения любых проблем, пока не сработает таймер. Отследите свои ощущения.

Если вы обнаружили суетливость мыслей, добро пожаловать в ряды человечества. Ум не переносит бездеятельность. Если ему нечего делать, он с радостью придумает задачу. И даже не спросит у нас разрешения.

КАЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ НА ОСОЗНАННОСТЬ И МОМЕНТОВ ОСОЗНАННОСТИ

Итак, чего следует добиваться в упражнениях на осознанность и в моментах осознанности? Какие состояния вы должны развивать как терапевт? Подробный список действительно был бы длинным. И мы могли бы говорить о характеристиках, наблюдаемых как в терапевтическом кабинете (наличие контакта с текущим моментом), так и за его пределами (отсутствие контакта с настоящим моментом). Поскольку следующие две главы посвящены распознаванию прерывания контакта с текущим моментом во время терапевтических сеансов со стороны терапевта и клиента, давайте сосредоточимся только на положительных показателях состояния здесь и сейчас. Опять же, есть ряд признаков,

на которые мы могли бы обратить внимание: язык тела, зрительный контакт, взаимодействие с ручками, часами или предметами, находящимися под рукой. Но это называется “вербальной терапией”, верно? Большая часть того, что мы делаем на сессии, — это говорим, поэтому кажется, что произнесенное слово может быть отправной точкой для определения наличия осознанности во время сеансов. Давайте сосредоточимся на двух аспектах терапевтической беседы, а именно на голосе и содержании.

Голос

Ваш голос — мощный инструмент, с его помощью можно кардинально изменить качество проводимых сессий. Представьте, что голос — своего рода канал, по которому ваше образование, терапевтический опыт, инсайты и интуиция поступают к вашему клиенту. Независимо от того, насколько глубоко вы понимаете или обостряете свои терапевтические навыки, если канал забит, все ваши усилия будут напрасными. Если канал чересчур широкий, то поток слов будет слишком мощным и плохо усвоится. Если канал извивается, поворачивается и сгибается пополам — ну ладно, давайте не будем слишком сильно расширять метафору, но вы уловили мою мысль. Умение правильно использовать голос даст вам максимальные шансы использовать свои с трудом наработанные терапевтические навыки на благо клиента. Разделим обсуждение голоса на три части: тон и высота; скорость; использование темпа и пауз.

ТОН И ВЫСОТА ГОЛОСА

Мне нравится начинать работу на улучшение осознанности, говоря мягким, ровным, глубоким голосом, приближенным к моей обычной манере говорить. Это важно, поскольку позволяет мне по ходу работы менять высоту голоса, чтобы сделать акцент на чем-то конкретном. Например, я мог бы попросить клиента, выполняющего упражнение на осознанность, обратить внимание на температуру его рук.

Начните замечать температуру ваших рук [*пауза и акцентирование внимания*]. Обратите внимание на то, что температура немного колеблется [*пауза и акцентирование внимания*]. Можете ли вы почувствовать, что одна рука чуть [*голос чуть выше и немного мягче, будто вы рассказываете секрет*] теплее другой [*пауза и акцентирование внимания*]. Удастся ли вам найти на руке самое теплое место? Попробуйте заметить микроощущения, которые характеризуют это тепло [*голос становится немного выше и мягче, затем пауза и концентрация внимания*]. Чувствуете ли вы это прямо... в... этот... самый... момент? [*произнесите с чуть большей силой, затем остановитесь и обратите внимание на сказанное*].

Видите, как это работает? Можно изменять высоту и тон голоса, чтобы обеспечить высокий уровень осознанности у клиента. Эти изменения тона на фоне медленной, мягкой, стабильной речи будут постоянно возвращать пациента к упражнению, в состояние здесь и сейчас.

СКОРОСТЬ

Короче говоря, не торопитесь. Как медленно делать упражнения? Я задаю темп своим упражнениям на осознанность, фактически следуя своим собственным инструкциям. Я предполагаю, что за то время, которое у меня уходит на следование своим инструкциям, мои клиенты или стажеры тоже успевают полностью их выполнить.

Обычно клиенты делают упражнения на осознанность с закрытыми глазами, и я тоже, как правило, закрываю глаза, пока даю им инструкции. Я могу плавно открыть глаза, а затем медленно закрыть их, но обычно держу их закрытыми. Отказ от доминирующего чувства придает осознанность тому, что мы делаем, и, по моему опыту, это, как правило, замедляет процесс выполнения упражнения. Если я пытаюсь выполнять упражнение с открытыми глазами, то обнаруживаю, будто настроен на более высокую скорость, чем мой клиент. Следование своим инструкциям, заставляет меня работать с той же скоростью, что и моя аудитория, независимо от того, один это пациент, практикующая группа или участники тренинга.

Вовлекаясь в выполнение своих собственных указаний, вы обнаруживаете много полезного материала для эффективного ведения упражнения на осознанность. Если я скажу что-то вроде: “Остановите на мгновение ход мыслей и обратите внимание на свои руки”, я сам останавливаюсь и внимательно отмечаю различные ощущения в своих руках. Когда я это делаю, то часто замечаю различные температурные ощущения на кончиках пальцев, ладонях, пульсирующих точках и так далее. Затем я могу сказать: “Попробуйте прочувствовать небольшие колебания температуры на разных участках кожи ваших рук”. Затем я даю себе немного времени, чтобы самому это заметить. Предположим, я ощущаю покалывание в безымянном пальце правой руки, после чего я могу сказать: “Заметите ли вы небольшие покалывания?” Потом я замолкаю и пытаюсь ощутить легкое покалывание. Похоже на обман, не так ли? Но это именно то, что необходимо развивать в этих упражнениях: сознательное, непредвзятое внимание к ощущениям, какие они есть здесь и сейчас. Мой типичный шаблон инструкций выглядит примерно так.

- Заметить что-то.
- Сказать об этом.
- Заметить еще раз, но с большей осознанностью.
- Сказать об этом.
- Снова заметить.
- Опять сказать.
- Заметить еще раз.

Выполняя действия в таком порядке, я работаю с более комфортной для клиентов скоростью, чем если бы я размышлял, какую паузу выдерживать между инструкциями. Я также заметил, что если сам следую собственным инструкциям, то скорость выполнения упражнения с каждым разом приближается к оптимальной.

Цель практики осознанности — включиться в настоящий момент, и это в конечном итоге должно задавать направление вашей работе. Даже если вы включаете в свои медитации сценарии из этой книги, пользуйтесь ими

только как подсказками. Ознакомьтесь с текстом медитации и составьте для себя общее представление о ней. Затем попробуйте практиковать медитацию. Однако, когда вы проводите медитативную практику со своими клиентами, сохраняя ее основные принципы, не забывайте наполнять ее своим собственным опытом в текущем моменте. AND

МЕНЯЙТЕ СКОРОСТЬ, ТОН И ВЫСОТУ

В то время как медленная и стабильная скорость является фоном для упражнения на осознанность, вариации этого фона будут служить для привлечения внимания клиента к вашему голосу и к следующему указанию. Важны как мягкий, медленный, стабильный фон, так и его вариации. Спокойная речь придает глубину некоторым словам, после которых скорость немного увеличивается. Мягкий фон подчеркивает те слова, которым уделяется больше внимания.

ПАУЗЫ И ТЕМП

Медленная, размеренная речь является отличным фоном для целенаправленного изменения скорости. Представьте, что звуковой фон — грунтованный холст или басовая партия в песне. Это отправная точка, контекст, в котором может происходить действие. Фон позволяет вариациям звука проявляться четче. Чем стабильнее ритм, тем отчетливее мы замечаем вариации. Это необходимо, поскольку в наших повседневных беседах внимание переключается и исчезает, а неожиданные изменения в речи возвращают его в настоящий момент. Когда из-за своей рассеянности мы теряем нить разговора, мы либо усердно стараемся наверстать упущенное, либо говорим что-то вроде “Извините, не могли бы вы повторить?” Вы можете избавить своих клиентов от привычки полуслушать, добавив вариации на фоне медленной скорости.

Вариативность темпа — хорошая стратегия. Я часто ставлю... паузы... там, где они... не должны быть. Это своего рода антипунктуация. Не делайте паузы на месте точек и запятых. На самом деле они более эффективны там, где они неестественны. Если вы переусердствуете, то вызовете раздражение у клиента. Но небольшая неожиданная пауза помогает удержать внимание.

Попробуйте применить эту технику в обычной беседе. Начните говорить, а затем... сделайте паузу... в середине... предложения и наблюдайте за своим собеседником. Растяните немного паузы. Добавьте еще несколько пауз. Слушатель будет цепляться за каждое последующее слово. Я живу на юге и слышал, как выступали некоторые выдающиеся афроамериканские проповедники. Эти люди понимают силу удачной паузы. Слушая свою любимую музыку, обратите внимание, как паузы помогают вам перейти к следующей фразе в песне. Паузы в музыкальном произведении так же важны, как и ноты. Если вы сомневаетесь в этом, послушайте одну из компьютеризированных поздравительных открыток, например *Happy Birthday* или *Jingle Bells*, в течение получаса. Такая компьютеризированная музыка представляет собой непрерывный поток звуков. После ее прослушивания, думаю, вы согласитесь, что паузы между нотами добавляют музыке столь высокий интерес.

Как долго выдерживать паузу? Это зависит от нескольких факторов. Когда я провожу упражнение на внимательность, я не веду счет: “Один, два, три — хватит”. Что касается скорости речи, то я измеряю длину пауз, слушая собственные слова. Я ненадолго останавливаюсь на каждом слове, прислушиваясь к нему. Когда чувствую легкое предвкушение следующего слова, я немного задерживаюсь, а затем произношу его. Я удерживаю эти паузы столько, сколько могу комфортно переносить их сам, а затем удерживаю еще немного. Я замечаю свое желание ускориться и часто комментирую это побуждение: “Пытаетесь ли вы ускориться при выполнении упражнения?” Затем я останавливаюсь и вижу, что сам пытаюсь набрать обороты. Опять же, время, которое я уделяю, чтобы заметить эти порывы, вероятно, дает моим клиентам или стажерам возможность сделать то же самое. Для людей естественно постоянно ускоряться. Замедляйтесь чуть дольше, чем вам это кажется необходимым.

Паузу между словами можно сравнить с негативным пространством в изобразительном искусстве. Негативное пространство — это участки незаполненного фона вокруг или внутри объекта на холсте. Уравновешивание позитивного и негативного пространства и игра