

Содержание

Об авторах	18
Введение	
Что нового в этом издании	19
Благодарности	24
Ждем ваших отзывов!	24
Часть I. Основы и модель	25
Глава 1. Дилемма человеческих страданий	27
Здоровье как норма: основное допущение психологии	29
Миф о психических заболеваниях	32
Подход терапии принятия и ответственности	37
Пример самоубийства	38
Деструктивность как норма	40
Истоки страдания в иудео-христианской традиции	41
Позитив и негатив человеческой речи	44
Проблема психологической боли существ, владеющих речью	45
Песни сирен о страдании: слияние и избегание	48
Когнитивное слияние	49
Избегание внутреннего опыта	51
Воздействие песен сирен	52
ТПО: принять, выбрать, действовать	53
Предупреждение	56
Глава 2. Основы ТПО:	
подход функционального контекстуализма	59
Философия науки: основное направление	60
Философия науки: функциональный контекстуализм как основа ТПО	63

Целостное событие: действие-в-контексте	66
Прагматическая истина: практическая применимость	67
Отказ от онтологии день за днем	70
Соответствие функционального контекстуализма клинической повестке дня	72
От философии к теории терапии	73
Взгляд на когниции, лежащий в основе ТПО: теория реляционных фреймов	75
Изначальный подход к вербальным и когнитивным событиям	78
Реляционные фреймы	82
Роль контекстуальных особенностей	88
Самовоспроизводящаяся природа реляционных фреймов	92
Управляемое правилами поведение	94
Управляемое правилами поведение и психологическая ригидность	96
Чрезмерное расширение вербальных процессов	99
Клиническая значимость открытий ТРФ	101
Заключительные замечания	103

Глава 3. Психологическая гибкость как единая модель функционирования человека	105
Цели единой модели	106
Обзор модели психологической гибкости	107
Базовые процессы в модели психологической гибкости	113
Открытость как стиль реагирования: разъединение и принятие	115
Центрированность как стиль реагирования: настоящий момент и Я-как-контекст	129
Вовлеченность как стиль реагирования: ценности и ответственное действие	148

Основа модели: психологическая гибкость	155
Определение ТПО	155
Доказательства в пользу ТПО и модели психологической гибкости	156
Заключительные замечания	158
Часть II. Функциональный анализ и подход к интервенции	159
Глава 4. Формулирование случая:	
слушаем ушами ТПО, смотрим глазами ТПО	161
Клинически применимое формулирование случая	163
Сбор информации о называемых клиентом проблемах и их контексте	163
Функциональный анализ: время, траектория и контекст	164
Ценностно-ориентированное интервью: любовь, работа и развлечения	166
Выявление процессов психологической гибкости	167
Оценка присутствия в своем Я в настоящий момент: может ли клиент оставаться центрированным	168
Оценивание сферы принятия–разъединения: может ли клиент оставаться открытым	174
Оценивание сферы ценностей–ответственности: может ли клиент заинтересоваться жизнью	183
Якоря оценивания	191
Формулирование случая в ТПО	193
Формулирование случая посредством модели гексафлекса	194
Планирование посредством методики <i>Psy-Flex</i>	198
Методика <i>ACT Advisor</i>	203
Заключительные замечания	206

Глава 5. Терапевтические отношения в ТПО	207
Сила терапевтических отношений	208
Сильные отношения по своей сути психологически гибки	209
Терапевт ТПО как ролевая модель	211
Позитивные рычаги воздействия в ТПО	217
Точка зрения наблюдателя	218
Мудрость обретается благодаря приближению, а не избеганию	218
Противоречия и неопределенность	219
Мы вместе варимся в этом котле	220
Открытость к духовности	222
Радикальное уважение	223
Уважение разнообразия и сообщества	225
Юмор и непочтительность	226
Отслеживание различных уровней контекста клиента	227
Негативные рычаги воздействия в ТПО	228
ТПО — это не просто интеллектуальное упражнение	228
Моделирование психологической ригидности	230
Чрезмерное внимание к эмоциональным процессам	231
Решение ваших собственных проблем	232
Заключительные замечания	233
Глава 6. Создание контекста изменений:	
разум против опыта	235
Первый вопрос: “Почему именно сейчас?”	235
Культурно сформированное сопротивление	237
Слон в комнате	239
Что вы предпринимаете? Помогает ли это?	
Во что это вам обходится?	241
Что значит “лучше”?	243
Что вы предпринимаете?	246

Помогает ли это?	248
Во что это вам обходится?	251
Составление терапевтического соглашения	253
Экстернализация проблемы	254
Валидация проблемы	255
Признание борьбы клиента с мыслями и чувствами	256
Указание на затраты	256
Заключение терапевтического соглашения	256
Контроль — это проблема, а не решение	258
Правило ментальных событий	262
Подрыв доверия к запрограммированным правилам	267
Польза и творческая безысходность	269
Когда приступать?	278
Заключительные замечания	280
Часть III. Базовые клинические процессы	281
Глава 7. Осознанность настоящего момента	283
Практический обзор	283
Процессы настоящего момента и их связь с интервенциями, основанными на осознанности	285
Клинические применения	287
Дефицит навыков процессов настоящего момента	287
Источники ригидности внимания	288
Клинические применения	289
Обоснование работы с настоящим моментом	289
Тренинг внимания при дефиците навыков	292
Интервенции при ригидности внимания	294
Обеспечение непрерывности между сессиями	300
Взаимодействие с другими базовыми процессами	301
Процессы настоящего момента и Я	302
Процессы настоящего момента и разъединение	302

Процессы настоящего момента и принятие	303
Процессы настоящего момента, ценности и ответственность	303
Терапевтические советы	304
Подчеркните цель стратегий осознанности	304
Будьте внимательны к возможным предубеждениям клиента против “осознанности”	305
Моделируйте и применяйте навыки в терапевтических отношениях	305
Распознавание признаков прогресса	306
Глава 8. Измерения Я	307
Практический обзор	307
Защита концептуализированного Я	309
Содействие непрерывному самосознанию: Я-как-процесс	311
Поощрение чувства Я, принимающего точку зрения: Я-как-контекст	311
Клинические применения	313
Разрыв связи с концептуализированным Я	314
Я-как-постоянный-процесс: укрепление непрерывного самосознания	318
Я-как-контекст: укрепление контакта с принятой точкой зрения	319
Взаимодействие с другими базовыми процессами	330
Я и процессы настоящего момента	330
Я, разъединение и принятие	331
Я и ценности, или Ответственное действие	331
Терапевтические советы	332
Подкрепление проблемы	332
Использование духовности, а не ее продвижение	333
Многoproblemный клиент и самоуничтожение	334
Распознавание признаков прогресса	336

Глава 9. Разъединение	337
Практический обзор	337
Клинические применения	341
Делитерализующий язык	343
Мысли как пассажиры	346
Наличие мысли, сохранение мысли, приобретение мысли	349
Фишинг	350
Не вступайте в танец	351
Практика наблюдения за мыслями	353
Называние мыслей	357
Подрыв обоснования причин	358
Подрыв проблемной речевой практики	362
Оценки против описаний	364
Взаимодействие с другими базовыми процессами	368
Разъединение и принятие	368
Разъединение и Я, или Процессы настоящего момента	368
Разъединение и ценности, или Ответственное действие	369
Терапевтические советы	369
Буквальность в отношении разъединения	369
Злоупотребление метафорами	370
Юмор, а не насмешки	371
Разъединение во имя разъединения	371
Распознавание признаков прогресса	372
Глава 10. Принятие	373
Практический обзор	373
Влияние избегания	375
Принятие как альтернатива избеганию	376
Принятие — это непрерывный процесс	377
Принятие — это не капитуляция	377
Принятие — это не неудача	378
Принятие — это не толерантность	378

Принятие — это функция, а не техника	378
Принятие важно и для терапевта	379
Принятие — это выбор, основанный на ценностях, а не на пустяках	379
Клинические применения	380
Готовность как альтернатива контролю	381
Готовность — это не желание	384
У готовности есть качество “все или ничего”	386
Готовность может быть безопасно ограничена лишь масштабами ситуации	387
Цена неготовности: “чистая” и “грязная” боль	387
Принятие — это не просто экспозиционная терапия	391
Упражнения на принятие во время сессии	392
Иметь и двигаться	399
Взаимодействие с другими базовыми процессами	402
Принятие и разъединение	402
Принятие и оценка	402
Принятие и ответственное действие	403
Принятие и Я, или Процессы настоящего момента	403
Терапевтические советы	404
Слишком много слов	404
Податливость, создаваемая терапевтом	404
Сострадание и саботаж	405
Распознавание признаков прогресса	405
Глава 11. Связь с ценностями	407
Практический обзор	407
Клинические применения	409
Действие как ценность	410
Выбор как ценность	413
Цель повсеместна	416
Чего бы, по-вашему, стоила ваша жизнь?	418
Интервенция “В яблочко!”	421

Выбор ценностного направления: установка по компасу	423
Решение проблемы податливости и противодействия	432
Пропущенные ценности	433
Взаимодействие с другими базовыми процессами	434
Ценности и разъединение	435
Ценности и Я	436
Ценности и принятие	437
Ценности и настоящий момент	437
Ценности и ответственность	438
Терапевтические советы	440
Принуждение к выбору	440
Смешение ценностей и целей	442
Порядок работы с ценностями	444
Культурная нечувствительность	445
Распознавание признаков прогресса	445
Глава 12. Ответственное действие	447
Практический обзор	447
Определение ответственности в ТПО	448
Клинические применения	450
Выбор и ответственность	451
Цели — это процесс, в ходе которого процесс становится целями	452
Выработка ценностных целей и действий	455
Выявление и устранение препятствий на пути к ответственным действиям	459
Готовность иметь барьеры и барьеры на пути к готовности	460
Ответственное действие и традиционные подходы к поведенческой терапии	462
Экспозиция	463
Медикаментозная терапия	467
Тренинг навыков	469

Домашнее задание	470
Управление последствиями	471
Стратегии контроля стимулов	471
Поведенческая активация	472
Взаимодействие с другими базовыми процессами	473
Ответственность и слияние	473
Ответственность и настоящий момент	475
Ответственность и принятие	475
Ответственность и Я	476
Ответственность и ценности	476
Терапевтические советы	477
Даже в случае рецидива ценности постоянны (пока они не исчезнут)	477
Клиент, а не терапевт, предпринимает ответственные действия	478
Ничего не делать — тоже выбор	478
Трусливая податливость	479
Устранение эмоциональных потрясений	480
Распознавание признаков прогресса	480
Часть IV. Разработка прогрессивного научного подхода	481
Глава 13. Контекстуальная поведенческая наука и будущее ТПО	483
Подход КПН	484
Изложение философских и аналитических допущений	486
Разработка простых объяснений на основе контекстуальных принципов и их организация в аналитические абстрактные теории	489
Разработка моделей патологии, интервенции и здоровья, привязанных к базовым объяснениям	492
Разработка и апробация техник и компонентов, связанных с процессами и принципами	495

Измерение теоретически предполагаемых процессов и их отношение к патологии и здоровью	498
Акцент на медиации и модерации при анализе прикладного воздействия	501
Проверка исследовательской программы в широком диапазоне областей и уровней анализа	503
Ранняя и непрерывная проверка эффективности, охвата и обучающих стратегий	506
Создание открытого, разнообразного и неиерархического сообщества разработчиков	507
Заключительные замечания	509
Список литературы	511

Разъединение

Дания-Бич, Флорида, 16 июня. Шестилетняя девочка сегодня погибла, когда встала перед поездом, сказав своим сиблингам и двоюродному брату, что “хочет стать ангелом и быть со своей матерью”... Власти заявили, что... ее мать... смертельно больна.

— *New York Times*, 17 июня 1993 года

В этой главе...

- ◆ Как слияние с вербальным содержанием может привести к страданиям
 - ◆ Как сообщить клиентам об ограничениях языка
 - ◆ Как нацелиться на оценочный язык, препятствующий непосредственным переживаниям
 - ◆ Как использовать невербальные упражнения и опытные упражнения, чтобы способствовать разъединению
-

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Как видно из процитированного выше отрывка газетной статьи, даже шестилетняя девочка может представить, что попадет в лучший мир, бросившись под поезд. “Вследствие X, если я сделаю Y, будет Z, и это хорошо”. Даже шестилетний ребенок может заполнить эти пробелы. Это необходимо для вербального решения проблем, но модальность решения проблем не ведает, когда следует остановиться. Она может легко превратить человеческую жизнь в проблему, которую нужно решить (даже если в результате этого человек погибнет), а не в процесс, который нужно прожить!

Фундаментальная проблема человеческого бытия заключается в том, чтобы научиться, когда следовать тому, что говорит ваш разум, а когда просто осознавать свой разум, обращая внимание

на “здесь и сейчас”. Когда мы “разумеем”, вербальные аналитические процессы уводят нас к тому, с чем они связаны, а не к тому, чем они *являются*. Мы взаимодействуем с мыслями как с репрезентациями внутреннего и внешнего мира, теряя контакт с мышлением как с непрекращающейся активностью и утрачивая тем самым связь с другими источниками стимуляции. Этот аспект человеческого опыта — круглосуточная и ежедневная реальность для всех нас. Наши разумы практически никогда не замолкают и постоянно оценивают, сравнивают, прогнозируют и планируют. Слово — это машина, гудящая в наших головах, мощный и полезный инструмент, но он также разрушителен, когда бездумно захватывает нас.

Как мы обсуждали в главе 3, слияние — это слияние вербально-когнитивных процессов и непосредственного опыта, так что человек не может различить их. По своей природе слияние сужает наш репертуар реакций в определенных сферах. При этом мы символически формулируем ситуацию, а затем организовываем свое поведение в соответствии с требованиями правил, которым запрограммированы следовать. Эти правила внушаются нам обществом и поэтому кажутся “нормальными и рациональными”. Проблема в том, что следование таким правилам подавляет контакт с непосредственными antecedентами и последствиями нашего поведения. В слитном состоянии человек может следовать одним и тем же правилам снова и снова, никогда по-настоящему не осознавая, что желаемые результаты не достигаются, потому что каждая неудача усиливает стремление следовать правилам. Поскольку вербальные правила так полезны во многих сферах, они получают социальное одобрение и выбираются в качестве предпочитаемого способа действий в большинстве аспектов повседневной жизни. Это создает у людей привычку автоматически сливаться со своей вербальной машинерией. Если бы этот процесс был добровольным и произвольным, мы могли бы выбирать слияние или нет в зависимости от его целесообразности. К сожалению, до тех пор, пока человек не научится делать слияние сознательным выбором, этот процесс будет не только автоматическим и привычным, но и невидимым. Обычно мы не получаем от нашей лингвистической системы “предупреждения” о том, что мы слишком поглощены ею.

Когда слияние присутствует, мышление регулирует поведение уже без какой-либо дополнительной входящей информации. Когда ситуация предполагает дистрессовые, нежелательные личные переживания, слияние почти автоматически приводит к избеганию внутреннего опыта, поскольку в слитном состоянии человек неизменно следует правилам, предполагающим, что эти переживания “нездоровые” и поэтому должны контролироваться или устраняться. Слияние лишает человека возможности просто засвидетельствовать присутствие нежелательных мыслей, чувств, воспоминаний или ощущений. Став автоматическим процессом, слияние приводит к состоянию, противоположному психологической открытости.

Чтобы поставить слияние под контекстуальный контроль, ТПО учит клиентов отделять происходящий когнитивный процесс от его когнитивных продуктов. Метафорически это равносильно отделению “человека” (слушателя) от “разума” (говорящего). Эта тактика интервенции называется “разъединение” — неологизм ТПО, означающий установление более тесного контакта с вербальными событиями, такими, каковы они на самом деле, а не такими, как о них говорят. (Порой в литературе по ТПО можно встретить термин “diffusion”, но это связано с тем, что компьютерные средства проверки правописания изменяют правильный термин (*defusion*) во время работы над текстом, и корректоры-люди не замечают этого.) Разъединение не устраняет вербальное значение — оно просто снижает его автоматическое влияние на поведение, так что другие источники поведенческой регуляции могут лучше участвовать в настоящем моменте. Цель состоит в том, чтобы привести язык в порядок, изменяя не его форму, а скорее изменяя его функции и ставя их под более произвольный контекстуальный контроль. Другими словами, цель разъединения заключается в том, чтобы научиться принимать позицию произвольной когнитивной гибкости. Иногда слияние безопасно и желательно, например когда человек, укрывшись пледом на диване, читает роман, добровольно вовлекаясь в хитросплетения его сюжета без ненужных перерывов. Иногда слияние бесполезно, например когда начинается привычный поток самокритики, человек может произвольно отступить назад и отделиться от своего разума, наблюдая за происходящими в нем процессами (“Я осознаю свои

мысли X”) и не попадаясь на его продукцию (“Я — плохой человек”). Для приобретения способности к разъединению требуется практика, и эта практика может начаться только за пределами привычной оценочной модальности разума. Иронический комментарий попадает точно в цель: “Раньше я думал, что мой разум — главное всего, пока не заметил, кто именно мне это говорит”.

Работа ТПО почти полностью выполняется в разъединенном психологическом пространстве. Например, в самом начале сессии, когда клиент говорит о своей борьбе с негативными мыслями, терапевт может сказать: “Звучит так, как будто это говорит ваш разум...” Такая вербальная конструкция способствует разъединению без какого-либо грандиозного объявления его цели, поскольку она предлагает клиенту взглянуть на собственные мысли, как если бы они могли быть словесными утверждениями других людей. Суть работы — отступить от смысла вербальных процессов и посмотреть на них с точки зрения наблюдателя. Терапевт неоднократно моделирует эту позицию, ведя с клиентом разговор с позиции ТПО. Например, он может спросить, что еще проявляется, о чем еще говорит разум клиента, сколько лет этой мысли и где это чувство проявляется в теле? Все это — взаимодействие разъединения. Оно тонко меняет правила привычного вербального взаимодействия. Также используются метафоры и упражнения. Терапевты ТПО могут попросить клиентов наблюдать, как их мысли плывут, как листья в ручье. Тревожные мысли можно трагически пропеть на оперный манер; их можно произнести нарочито медленно; произнести голосом Дональда Дака; положить на пол в своем воображении, задав для них цвет, размер, форму, температуру и текстуру. Можно использовать техники осознанности, чтобы мысли можно было замечать безоценочно в настоящий момент. Разъединение может осуществляться через метафоры, например, когда мысли сравниваются с цветными стеклами очков; репликами персонажей над головой, как у героев комиксов; надписями на наших футболках. Разъединение может произойти просто в ходе разговора о мыслях как о мыслях, когда клиента спрашивают, нормально ли это — иметь трудную мысль; либо обсуждения того, как связь мыслей с поведением была ослаблена поведенческими упражнениями.

Слияние поддерживается реляционными контекстами, установленными в социальном или вербальном сообществе: потребность в обосновании и повествовании, потребность в осмыслении, последовательности и согласованности, а также потребность в планировании, рассуждении и решении проблем. В ТПО задача терапевта — подрывать эти контексты, говоря и действуя неожиданными и небуквальными способами. После того как терапевт поможет клиенту выработать навыки разъединения, можно по мере необходимости усиливать процесс отступления от разума. Само по себе слияние не является врагом — это просто функция языка, причем невероятно полезная в определенных обстоятельствах. Точно так же разъединение не является самоцелью — это просто полезный навык, которым нужно обладать в определенные моменты в определенных ситуациях. ТПО помогает клиенту научиться применять этот навык и различать, когда слияние полезно, а когда нет.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ

Хороший способ подорвать доверие клиента к языку — продемонстрировать его ограничения. Язык — это единственное орудие в человеческом наборе инструментов, которое, кажется, подходит для всех случаев. Цель терапевта — разоблачить это как чрезмерное упрощение. Язык и мысль полезны в основном при решении проблем внешнего мира; субъективная репрезентативная природа вербального знания делает его весьма опасной силой в субъективном мире. Язык имеет очень ограниченную способность воспринимать и расшифровывать личные переживания; однако с детства нас учат, что это великий инструмент самопознания. Существует множество упражнений ТПО, раскрывающих ограниченность личного вербального (“ментального”) поведения. Прежде чем приступить к их выполнению, полезно обсудить с клиентом проблемы разумения как такового, чтобы создать основу для нового опыта. Вот возможный пример выполнения этой задачи.

Вы, наверное, уже догадались, что я не большой поклонник разума. Дело не в том, что я сомневаюсь в полезности разума, просто с его помощью вы не сможете эффективно прожить свою личную жизнь.

Разум эволюционировал, чтобы обеспечить людям мощный способ обнаружения угроз выживанию; поэтому неудивительно, что значительная часть ментального содержания негативна, критична или предупреждает об опасности. Ваш разум делает то, для чего он предназначен, но при этом оставляет мало места для полноценной жизни! Итак, здесь нам нужно научиться отказываться от ненужного облечения всего в слова, когда это будет наиболее полезно. Ваш разум — не ваш друг, *и* при этом вам не обойтись без него. Это инструмент, который нужно использовать. Нам нужно научиться использовать его, но сейчас он использует *вас*.

Вербальная осведомленность и вербальная правота мощно и повсеместно подкрепляются человеческой культурой. Произвольность человеческого языка означает, что, будучи усвоенным, он становится относительно независимым от окружающей среды. Это приводит к чрезмерному расширению его применения, что зачастую даже не осознается клиентом. Метафора поиска стула помогает пережить это.

Терапевт. Предположим, вам нужно найти место, чтобы присесть, и вы начали описывать стул. Допустим, вы дали подробное описание стула. Это серый стул с металлическим каркасом, обтянутым тканью, и это очень прочный стул. Хорошо, теперь вы можете сидеть на этом описании?

Клиент. Нет.

Терапевт. Гм... Возможно, описание было недостаточно подробным. Что если бы я смог описать стул вплоть до атомарного уровня. Тогда могли бы вы присесть на это описание?

Клиент. Нет.

Терапевт. Вот в чем дело, и проверьте свой собственный опыт: разве ваш разум не говорил вам нечто вроде того, что мир такой-то и такой-то и ваша проблема в том-то и в том-то? Описания, описания. Оценки, оценки, оценки. Все это утомляет. Вам нужен стул, чтобы присесть. И ваш разум продолжает предлагать вам все более и более изощренные описания стульев. Затем он говорит вам: “Присаживайся”. Описания хороши, но мы ищем здесь реальный опыт, а не его описание. Разум не может

передать опыт — он просто болтает с нами о происходящем. И так, мы позволим вашему разуму описывать, а пока будем искать стул, на который можно присесть.

Еще одна полезная стратегия — обратиться к собственному опыту клиента в тех сферах, в которых слов не только недостаточно, а они вредны. Некоторые задачи очень хорошо регулируются правилами, например найти дорогу в продуктовый магазин — пройти до первого светофора, повернуть налево и т.д. Однако для некоторых других занятий правила совершенно бесполезны. Это осознание можно развить опытным путем, попросив клиента вербально объяснять свои движения во время терапии. Например, если клиент берет ручку, терапевт может попросить объяснить, как он это делает. Когда дается объяснение (например, “Дотянуться рукой”), терапевт может проверить, работает ли это, дав команду своей руке потянуться. Конечно, рука не услышит его и не дотянется. Сначала поведение было невербальным, и только потом оно стало определяться вербально. Тем не менее язык утверждает, что умеет делать практически все — от взятия ручки до развития отношений. Вербальное знание настолько полно основано на невербальном, что создается иллюзия, что все знания вербальны. Но если бы из нашего репертуара внезапно удалили все невербальные знания, мы бы рухнули на пол совершенно беспомощными!

Делитерализующий язык

Начав с атаки на ограничения языка как заменителя реального опыта, терапевту следует предоставить клиенту опыт языка, лишенного его символических функций. Упражнение “Молоко, молоко, молоко” (упомянутое в главе 3) было предложено Эдвардом Титченером [*Titchener, 1916, p. 425*] для объяснения его контекстуальной теории значения. Это возможность в форме игры продемонстрировать, что для того, чтобы лингвистические стимулы имели то или иное буквальное (т.е. производное) значение, необходим буквальный, последовательный, аналитический контекст.

Терапевт. Давайте, выполним небольшое упражнение. Его следует выполнять с открытыми глазами. Я попрошу вас произнести некоторое слово. После этого вы скажете мне, что приходит вам

в голову. Я хочу, чтобы вы произнесли слово *молоко*. Скажем, один раз.

Клиент. Молоко.

Терапевт. Хорошо. Что вам пришло в голову, когда вы это сказали?

Клиент. У меня дома есть молоко в холодильнике.

Терапевт. Хорошо. Что еще? Что появляется, когда мы произносим “молоко”?

Клиент. Представляю нечто белое, стекло.

Терапевт. Хорошо. Что еще?

Клиент. Я чувствую его вкус.

Терапевт. Совершенно верно. А чувствуете ли вы, каково это — выпить стакан молока? Оно прохладное и приятное на вкус. Когда вы его пьете, оно булькает. Правильно?

Клиент. Конечно.

Терапевт. Хорошо, давайте посмотрим, имеет ли отношение к вам то, что я сейчас скажу. В вашем разуме возникают мысли о настоящем молоке и о вашем опыте его употребления. Все, что произошло, — это то, что мы издали странный звук — “молоко” — и появилось много всего этого. Обратите внимание, что в этой комнате нет молока. Вовсе нет. Но, насколько вы понимаете, молоко в комнате было. Мы с вами видели это, ощущали его вкус, чувствовали, но на самом деле здесь было только слово. А теперь давайте попробуем небольшое упражнение. Оно выглядит несколько глупо, и вы можете почувствовать себя смущенным, выполняя его, но я собираюсь выполнить это упражнение вместе с вами, чтобы мы могли вести себя глупо вместе. Я попрошу вас произносить слово *молоко* вслух, быстро, снова и снова, а затем замечать, что происходит. Вы хотите попробовать?

Клиент. Думаю, да.

Терапевт. Хорошо. Давайте сделаем это. Повторяйте “молоко” снова и снова. (Терапевт и клиент произносят это слово в течение

одной минуты, при этом терапевт периодически побуждает клиента продолжать говорить вслух и делать это быстрее.)

Терапевт. Хорошо, а теперь остановитесь! Где *молоко*?

Клиент. Ушло. (*Смеется.*)

Терапевт. Вы заметили, что случилось с ментальными характеристиками молока, которые присутствовали здесь всего несколько минут назад?

Клиент. Примерно после сорока повторений они исчезли. Я слышал только звук. Это звучало очень странно — на самом деле, у меня было странное чувство, что я даже не знал, какое слово произношу в течение нескольких мгновений. Это больше походило на птичий щебет, чем на слово.

Терапевт. Верно. Сливочный вкус, прохладная жидкость и белый цвет просто уходят. В первый раз, когда вы произнесли это слово, было такое ощущение, будто молоко действительно присутствует здесь, в этом помещении. Но на самом деле вы всего лишь произнесли слово. В первый раз, когда вы произнесли его, оно было исполнено смысла; оно было почти материальным. Но когда вы повторяли его снова и снова, вы начали терять это смысл, и слова стали просто звуками.

Клиент. Так и случилось.

Терапевт. Когда вы говорите что-то самому себе, разве не правда, что эти слова — просто слова? Слова — просто дым. В них нет ничего материального.

Это упражнение довольно быстро демонстрирует, что не так сложно установить контексты, в которых значение даже знакомых речевых процессов может быть значительно ослаблено. Это упражнение также можно выполнять с негативной мыслью, которая беспокоит клиента, если ее можно сократить до пары слов. Например, фразу “Я — плохой” можно повторять как можно быстрее снова и снова в течение как минимум 45 секунд. Несколько исследований показали, что это упражнение быстро снижает правдоподобность негативных мыслей о себе и связанного с ними психологического дистресса,