

Содержание

Благодарности	17
Об авторах	18
От издательства	20
Благодарность от издательства	20
Введение	21
Что такое фокусированная терапия принятия и ответственности?	22
Общая модель человеческих страданий и жизнестойкости	23
Поддержка ФАСТ эмпирическими данными	23
В чем новизна ФАСТ?	24
Об этой книге	25
Заключение	27
Часть I. Принципы краткосрочных интервенций	29
Глава 1. Краткий обзор краткосрочной терапии	31
Определение краткосрочной терапии: не все так просто, как кажется	32
Мифы и заблуждения об изменении	33
Миф: клиенты хотят больше времени проводить в терапии	34
Заблуждение: уровень изменений зависит от количества времени, проведенного в терапии	35
Миф: чем дольше длится терапия, тем она более эффективна	36
Заблуждение: краткосрочная терапия — это поверхностная интервенция с небольшим временным эффектом	36
Миф: значимые клинические успехи в терапии редко происходят быстро	37
Урок истории: эволюция краткосрочной терапии	38
Милтон Эриксон и клинический гипноз	38

Проблемно-ориентированная краткосрочная терапия	40
Современные подходы к краткосрочной терапии	41
Краткосрочные методы терапии: почему их трудно “продать”	43
Заговор страховой медицины?	44
Расплывчатые теории клинических изменений	44
Нехватка эмпирических данных	45
Резюме: краткосрочные интервенции могут быть лучше долгосрочных	46
Глава 2. Почему люди “застревают”?	47
Базовый тезис: язык — движущая сила человеческого страдания	48
Главные предпосылки ФАСТ	50
Человеческое поведение детерминировано контекстом	50
Человеческое поведение организовано и целенаправленно	51
Что может помочь клиенту — вопрос прагматики	52
Взгляд изнутри на “машину по производству слов”	52
Реляционные фреймы — основа языка и мышления	53
Как разум управляет поведением	54
Гегемония языка	56
Язык — наш друг	59
Невидимая операционная система	59
Два режима работы разума	60
Разум решения проблем	60
Мудрый разум	62
Борьба за право доминирования	63
Психологическая гибкость — путь к избавлению от страданий	65
Резюме: парадокс большого мозга	68
Глава 3. Процесс радикальных изменений	71
Основные положения ФАСТ: симптомы и их значение	73
Балансирование между стрессом и копингом	73
Цель — полнота жизни, а не отсутствие симптомов	74

8 Содержание

Основные положения ФАСТ: базовые предпосылки движения к радикальным изменениям	75
Люди не сломлены, а только “застряли”	76
История только мешает	76
Меняем местами оси в DSM-IV, и это работает	77
Войти в реку	77
Изменить начальные фреймы	78
Языковые практики	78
Основные положения ФАКТ: принципы интервенций	79
Завтра начинается сегодня	79
Провоцировать и принимать	80
Изменение поведения как эксперимент	81
Малые изменения так же важны, как и большие	81
Создавайте положительную валентность	82
Основные положения ФАСТ: отношения между клиницистом и клиентом	83
Психотерапевт как ролевая модель	83
Вместе в одной связке	84
Оставайтесь сфокусированным на клиенте	85
Хороший вопрос лучше тысячи директив	85
Не спрашивайте “почему”	86
Резюме: навыки, а не таблетки	86

Часть II. Практические инструменты и методы краткосрочных фокусированных интервенций 89

Глава 4. Фокусированное интервью	91
Фокусированные вопросы	92
1. Чего вы хотите?	93
2. Что вы уже пробовали?	96
3. Это помогало?	97
4. Чего вам это стоило?	99
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	102

Рефрейминг проблемы	104
Резюме: мобилизация силы непосредственного опыта	106
Глава 5. Стратегии и инструменты повышения мотивации	107
Поиск точек воздействия	108
Подсказка 1: поведение избегания на сеансе	108
Подсказка 2: “говорящие” правила	109
Клинический пример обнаружения точки воздействия	110
Помощь клиентам в выборе направления в жизни	112
Упражнение “Жизненный путь и разворот”	113
Упражнение “Сверка курса по компасу”	117
Формулировка клинического случая: расшифровать то, что вы наблюдаете	120
Оценка гибкости с помощью рабочего листа “Профиль гибкости”	121
Изучение эффективности с помощью рабочего инструмента “Четыре квадрата”	123
Резюме: важно отслеживать прогресс	127
Глава 6. Продвижение радикальных изменений	129
Укрепление столпов гибкости	129
Продвижение осознанности	130
Осознавать настоящий момент	132
Развитие навыка отстраненности	133
Клинический пример продвижения осознанности	135
Продвижение открытости	137
Развитие диффузного, отстраненного взгляда на разум	138
Как достичь принятия	140
Клинический пример продвижения открытости	142
Продвижение вовлеченности	143
Связь с личными ценностями	144
Выбор, готовность и ответственное действие	146
Клинический пример продвижения вовлеченности	148
Резюме: откройте дверь	150

Часть III. Примеры клинических случаев	151
Глава 7. Большой как Ласточка: ФАСТ для детей-жертв сексуального насилия	153
Пример клинического случая: Фредди	155
Фокусированные вопросы	156
1. Чего вы хотите?	157
2. Что вы уже пробовали?	159
3. Это помогало?	160
4. Чего вам это стоило?	162
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	162
Выбор направления: упражнение “Жизненный путь и разворот”	163
Формулировка клинического случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	165
Краткий итог терапии	165
Продвижение осознанности	168
Продвижение вовлеченности	171
Продвижение открытости	173
Заключение	174
Общие рекомендации по использованию ФАСТ с травмированными детьми и их семьями	175
Глава 8. Заблудившиеся во Вселенной: ФАСТ для взрослых с несколькими зависимостями	177
Пример клинического случая: Бен	178
Фокусированные вопросы	179
1. Чего вы хотите?	180
2. Что вы уже пробовали?	181
3. Это помогало?	182
4. Чего вам это стоило?	182
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	184

Выбор направления: упражнение “Сверка курса по компасу”	185
Формулировка клинического случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	188
Краткий итог терапии	190
Продвижение осознанности	191
Продвижение открытости	193
Продвижение вовлеченности	195
Интервенция “Весы”	196
Заключение	199
Общие рекомендации по использованию ФАСТ с клиентами, страдающими от зависимости	199

Глава 9. Исключить все риски: ФАСТ для взрослых жертв сексуального насилия в детстве	201
Пример клинического случая: Глория	202
Фокусированные вопросы	204
1. Чего вы хотите?	204
2. Что вы уже пробовали?	205
3. Это помогало?	206
4. Чего вам это стоило?	208
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	209
Выбор направления: упражнение “Сверка курса по компасу”	210
Формулировка случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	212
Краткий итог терапии	214
Продвижение осознанности	215
Продвижение открытости	217
Продвижение вовлеченности	220
Заключение	222
Общие рекомендации по использованию ФАСТ со взрослыми жертвами детской травмы	223

Глава 10. Никому не нужная и деморализованная: ФАСТ с пожилой женщиной в депрессии	225
Пример клинического случая: Лаванда	226
Фокусирующие вопросы	227
1. Чего вы хотите?	228
2. Что вы уже пробовали?	229
3. Это помогало?	230
4. Чего вам это стоило?	231
Готовим почву для радикальных изменений: какую жизнь вы выбираете?	231
Выбор направления: упражнение “Жизненный путь и разворот”	233
Формулировка клинического случая: рабочий инструмент “Четыре квадрата”	235
Краткий итог терапии	237
Продвижение осознанности	238
Продвижение открытости	240
Продвижение вовлеченности	245
Заключение	247
Общие рекомендации по использованию ФАСТ с пожилыми людьми	247
Часть IV. ФАСТ с семейными парами и группами	249
Глава 11. Пока смерть не разлучит нас: ФАСТ с семейными парами	251
Пример клинического случая: Ева и Малькольм	253
Фокусирующие вопросы	254
1. Чего вы хотите?	254
2. Что вы уже пробовали?	256
3. Это помогало?	256
4. Чего вам это стоило?	257
Краткий итог терапии	258
Продвижение открытости	259

Продвижение осознанности	261
Продвижение вовлеченности	262
Заключение	263
Пять стратегий FACT для семейных пар	264
Глава 12. Чем больше, тем лучше: FACT для групповых сеансов и тренингов	267
Эффективна ли FACT в групповом формате?	268
Подготовка клиентов к групповой терапии	269
Измерение клинического прогресса	270
Создание схемы групповой работы	270
Протокол “Жизненный путь”	271
Применение главных интервенций FACT в группах	274
Сеанс 1	274
Сеанс 2	275
Сеанс 3	276
Пример клинического случая: Дженни	277
Сеанс предварительной ориентации	278
Процесс групповой терапии	281
Краткие итоги терапии	284
Заключение	284
Приложение. Интервью, формулировки случаев и инструменты оценки	285
Фокусирующие вопросы	285
Структурированные упражнения, помогающие прояснить связанные с ценностями жизненные направления	286
Инструменты формулировки клинических случаев	286
Оценки на сеансе серьезности проблемы, уверенности и полезности	291
Литература	293

Глава 5

Стратегии и инструменты повышения мотивации

Проблемы не могут быть решены
на том же уровне мышления, который создал их.

— Альберт Эйнштейн

Чтобы добиться устойчивых изменений всего за несколько сеансов, от клинициста требуется умение быстро преобразовать полученную о клиенте информацию в определенный тип интервенции, которая будет вовлекать клиента в работу и сможет изменить его жизнь. Эффективный ФАСТ-терапевт должен уметь определить темы, которые важны для клиента, вовлечь его в диалог о ценностных жизненных ориентирах, оценить дефицит навыков и организовать интервенции, соединяющие в себе все эти фундаментальные компоненты процесса радикальных изменений. В этой главе мы сначала обсудим, как использовать информацию о поведении клиента на сеансе для определения точек воздействия, которые можно рассматривать как источники мотивации для радикальных изменений. Далее мы представим набор экспериментальных оценок, которые помогут вовлечь клиента в обсуждение выбора нового направления в жизни. Наконец, мы рассмотрим инструменты и методы, с помощью которых можно быстро оценить источники психологической гибкости и ригидности, выявить работающие и не работающие реакции клиента, провести интервенцию и отслеживать прогресс клиента от сеанса к сеансу.

Поиск точек воздействия

В главе 4 мы выделили последовательность вопросов, которые помогут клиентам осознать результаты неработающих стратегий контроля над эмоциями и активировать источники мотивации, которые могут подтолкнуть их в направлении радикального изменения. Эти вопросы одновременно провоцируют и побуждают к размышлению. Как правило, они оказывают сильное воздействие на клиентов и проникают в суть их дилеммы. Во время диалога важно наблюдать за вербальными и невербальными реакциями клиентов как признаками того, что затронуты чувствительные проблемы. В ФАСТ мы называем это копанием до болевых точек. Есть два типа подсказок, сигнализирующих на сеансе о близости к точке воздействия: поведение избегания и “говорящие” правила.

Подсказка 1: поведение избегания на сеансе

Клиенты так же автоматически избегают болезненных переживаний во время сеанса, как делают это в реальной жизни. По сути в процессе взаимодействия с вами они выражают свою проблему. Поведение избегания стало для них настолько привычным и автоматическим, что даже пытаясь произвести на вас положительное впечатление, они все равно используют избегание. Если вы будете осторожно и настойчиво докапываться до боли, то обязательно найдете точку воздействия, на которую клиенты будут реагировать своими характерными стратегиями. Ищите у клиентов невербальные признаки избегания, например, внезапное прекращение зрительного контакта, необычные паузы в разговоре, слезы, сжимание или кусание губ, взгляд вниз или в сторону, подпирание головы руками, скрещивание или заламывание рук и т. д. Невербальные признаки — непосредственная реакция на ваши вопросы, поэтому являются самыми важными сигналами. Мы называем в ФАСТ эти невербальные подсказки “болевым вздрагиванием”.

Клиенты могут использовать и разные формы вербального избегания. На него указывает то, что они меняют тему разговора или перескакивают с темы на тему, не могут ответить на вопрос, делают вид, что не слышат вопроса, дают не прямые или слишком общие

ответы на конкретные вопросы. Иногда клиенты напрямую сообщают о своем нежелании переживать чувства, мысли или воспоминания. Комментарии типа “Я не позволяю себе думать об этом”, “Я просто хочу оставить это в прошлом” или “Было бы лучше, если бы мне не пришлось переживать это снова” — явные признаки эмоционального избегания.

Подсказка 2: “говорящие” правила

Обычно люди не осознают, что следуют правилам. А если бы и осознавали, то, вероятно, не видели бы в этом проблему. Часто они выражают свои правила с крайней уверенностью и определенностью. Комментарии типа “Я не могу быть близка с мужчиной, пока у меня продолжаются флешбэки об изнасиловании” или “Не надо позволять своим обидчикам оставаться безнаказанными” — примеры правил, регулирующих поведение человека. Имеющие вид мудрых высказываний правила являются слишком обобщенными и часто формулируются от третьего лица (обычно с использованием слов: “люди”, “они” или “им”). Они являются декларативными рассуждениями о том, “как все устроено”. Еще один типичный признак того, что клиент следует правилам, — использование им утверждений в духе “все или ничего”. Например: “Я никогда не выйду на работу, если буду чувствовать себя так плохо”. Или утверждений, которые больше относятся к социальным нормам, например: “Ты не должен говорить о своих переживаниях с друзьями, иначе им надоест общаться с тобой”.

Определенные характеристики речи также могут сигнализировать о следовании правилам. Часто у людей речь становится быстрой или напористой. Также вы можете заметить напряженную осанку клиента и смену тона его голоса на более резкий и уверенный. Иногда, чтобы подчеркнуть неоспоримую истинность утверждений, клиент использует такие выражения: “Вы знаете, как говорится: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой»”. Когда клиенты сильно увязли в своих упакованных в правила историях, у вас даже может создаться впечатление, что их с вами нет. Их губы шевелятся, но за рассказом не видно человека. Вы словно слушаете старую заезженную пластинку — часто повторяемый нарратив, используемый для объяснения или оправдания своих неэффективных действий.

Клинический пример обнаружения точки воздействия

Следующий пример диалога между Джулией и Сильвией демонстрирует то, как эмоциональное избегание и следование правилам держит их в ловушке ригидных и непродуктивных паттернов общения.

Сильвия. Ты не знаешь, что я чувствую, поэтому не говори мне, как я должна вести себя, чтобы вернуться в школу. Ты сама не справляешься со своей жизнью, поэтому не учи меня, как жить.

Джулия. *(Смотрит на клинициста.)* Знаете, я не осмелилась бы так отвечать своим родителями. *(Смотрит на Сильвию.)* Ты не должна так разговаривать со мной. Это грубо и неуважительно. Джош никогда бы так не говорил со мной, никогда!

(Комментарий: Джулия уклоняется от эмоционального воздействия, вызванного высказыванием Сильвии, и оказывается в плену правил о том, как дети должны вести себя со своими родителями.)

Сильвия. Опять двадцать пять. Ты просто не можешь остановиться. Ты всегда говоришь о том, как поступил бы Джош. Мне плевать на это. Будто если у меня есть свое мнение, то я тебя не уважаю. Похоже, мне не разрешают высказывать свое мнение.

(Комментарий: Сильвия больше обижена, чем злится: гнев — то, как она выражает обиду. Ее правило состоит в том, что она не имеет самостоятельной ценности для Джулии и может быть любима ею, только если будет больше похожа на Джоша, чем на себя.)

Клиницист. Джулия, я вижу, что вы привыкли бить друг друга прямо по голове. Что вы сейчас чувствуете? Какие именно чувства ее поведение вызывает у вас?

Джулия. Думаю, она просто сбежит и будет делать то, что хочет.

(Комментарий: Джулия просто уклоняется от ответа на вопрос, потому что он требует от нее осознания своих чувств.)

Клиницист. Можете ли вы сказать мне, что чувствуете прямо сейчас?

Джулия. *(Молчит и некоторое время смотрит вниз.)* Я ничего сейчас не чувствую. Я не позволю ей снова причинить мне боль.

(Комментарий: Джулия не хочет осознавать свои чувства. Ее избегание вызвано правилом, согласно которому осознание чувств повторно причиняет боль из-за тех же событий).

Клиницист. Если бы вы сейчас позволили себе просто чувствовать то, что у вас внутри, что бы это было?

Джулия. Мне пришлось воспитывать ее одной. Мой муж свалил все на меня, когда ушел. Он платил алименты, но не заботился о ней. Это я работала на двух работах и всегда была рядом, а он просто умыл руки, и теперь я еще и виновата. Я злая ведьма.

(Комментарий: Джулия избегает болезненных переживаний, погружаясь в свою историю о том, как она делала все для других и ничего не получала взамен. Она избегает использовать любые слова, обозначающие чувства.)

Клиницист. А тот факт, что, по крайней мере, в этот момент она кажется неблагодарной, какие чувства он вызывает?

Джулия. *(Всхлипывает.)* Я чувствую себя одинокой. Я чувствую себя отвергнутой Сильвией. Я ощущала себя так после того, как мой муж ушел от меня. Неужели я сделала что-то плохое, раз жизнь меня так наказывает?

(Комментарий: теперь Джулия проявляет свои болезненные чувства, а затем отдаляется от них, следуя старому правилу, что, если она наказана, то, скорей всего, за какие-то плохие поступки.)

Как показывает этот пример, в клиническом диалоге снова и снова появляются способствующие избеганию процессы и следование правилам. Как уже говорилось в главе 2, Я-нарративы, которые клиенты привносят с собой в диалог, могут функционировать и как высокоуровневые языковые правила, и как убежище от болезненных переживаний. В случае Джулии, сталкиваясь с чувствами, напоминающими ей

о своем неудачном браке, она обычно переходит от настоящего к прошлым историям. И одновременно с этим она смешивает Я-нарратив и историю отношений с бывшим мужем (и похожими случаями пренебрежения ею или “неудачами” в молодости) с совершенно новыми требованиями к взаимоотношениям с дочерью. Поскольку она утратила понимание этого фундаментального различия (*Вы не жена-ты на своей дочери, вы — ее мать*), она утратила способность гибко реагировать на стремление Сильвии к большей независимости. Она не может быть эффективной матерью, потому что слишком занята своими попытками избежать переживания того, что Сильвия ею пренебрегает. Это — ее точка воздействия: чтобы быть эффективной матерью, она должна быть готова непосредственно переживать свои чувства и проводить различия между своей ролью матери и статусом брошенной жены.

Помощь клиентам в выборе направления в жизни

ФАСТ рассматривает дилемму клиента несколько иначе, чем большинство терапевтических подходов. Мы считаем его жертвой основанного на избегании образа жизни, а путь к жизнестойкости связываем с выполнением связанных с ценностями действий. Основное препятствие к смене жизненного направления — утрата связи с природными эмоциональными сигналами, которые информируют о необходимости меняться, а также следование правилам, продвигающим и оправдывающим стратегии избегания. Часто эту дилемму нужно “материализовать”, используя экспириентальные упражнения и метафоры, которые помогут клиницисту обойти языковую систему клиента и негибкость разума решения проблем.

Метафора направления пути — отличный инструмент, помогающий клиенту осознать общую картину своих жизненных ориентиров, и того, как они воплощаются в его текущем поведении. В конце концов, каждый человек ориентируется на что-то в жизни, независимо от того, думает он об этом, или нет. Это помогут понять два очень эффективных подхода: упражнения “Жизненный путь и разворот” и “Сверка курса по компасу”.

Упражнение “Жизненный путь и разворот”

Упражнение “Жизненный путь и разворот” предлагает наглядную метафору жизненного пути клиента, позволяющую сравнить результаты основанного на ценностях поведения с затратами стратегий избегания. Оно поможет клиентам увидеть следствия неработающих стратегий с точки зрения энергетических затрат и их влияния на выражение своих ценностей. Эту простую, но эффективную процедуру можно продемонстрировать с помощью следующего диалога с Хэнком.

Клиницист. Итак, значит до того, как ваше настроение стало ухудшаться два года назад, вы были очень активны в своей жизни. Вы ходили в походы с женой, детьми и друзьями, были тренером детской команды у своих сыновей, состояли в Лиге по боулингу, у вас был круг друзей, с которыми вы с женой проводили время... Сейчас я хотел бы проделать с вами одно упражнение, которое поможет понять, в какой точке жизненного пути вы в данный момент находитесь. Давайте представим, что это — ваш жизненный путь (*рисует на листе бумаги прямую линию*). У каждого из нас есть свой жизненный путь. В основном его формируют наши стратегии, направленные на то, чтобы жить лучше. На одном конце (*указывает*) — та жизнь, к которой, по вашим словам, вы стремитесь. Вы хотите более близких отношений с женой, больше проводить время с детьми, играть в боулинг, ходить в походы и заниматься своим делом на работе. На другом конце (*указывает*) — та жизнь, которой вы живете сейчас, пытаетесь регулировать то, что вы чувствуете, и держать депрессию под контролем. Для этого вы проводите все время дома, много спите, избегаете друзей, развлечений и не ходите на работу. Нарисуйте стрелку где-нибудь над этой линией, чтобы указать, в какой точке своего жизненного пути, по вашему мнению, вы находитесь сейчас, и в каком направлении движетесь. Вы находитесь ближе к краю жизнестойкости (*показывает*), или к краю контроля над депрессией (*показывает*)?

Хэнк. Что ж, я вынужден поставить стрелку здесь, ближе к этому краю (*рисует стрелку по направлению большего контроля*). “Смотри и плачь”, — говорю я себе.

Клиницист. Что вы об этом думаете?

Хэнк. Я живу не так, как хочу. Мне нужно что-то с этим делать, потому что ситуация выходит из-под контроля.

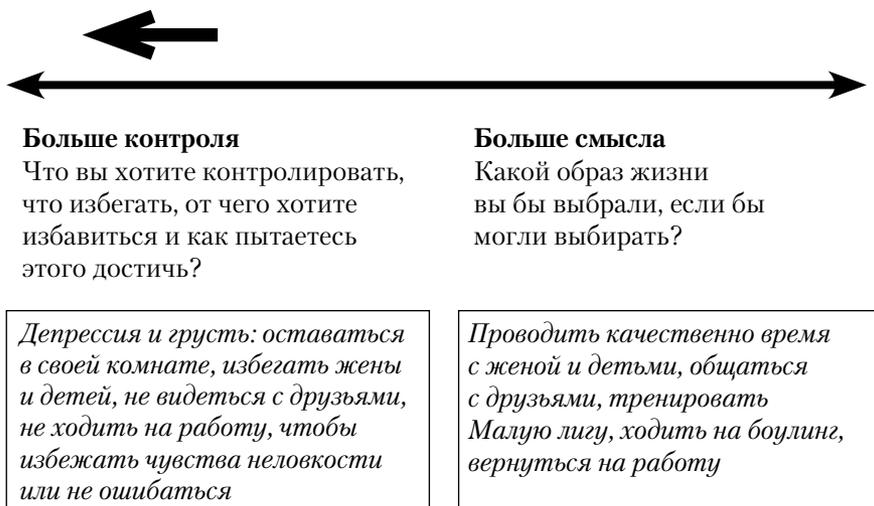


Рис. 5.1. Рабочий лист “Жизненный путь и разворот Хэнка”

1. Нарисуйте стрелку над линией, чтобы указать, в какой точке своего жизненного пути вы сейчас находитесь и в каком направлении движетесь.
2. Каковы затраты и преимущества попыток эмоционального контроля, если таковые имеются?

Преимущества: я держусь подальше от ситуаций, в которых могу потерпеть неудачу, мне не нужно стыдиться за себя, я избегаю конфликтов. Затраты: отсутствуют отношения с семьей и друзьями, у меня нет успехов на работе.

3. Какие ваши действия будут говорить вам о том, что вы движетесь к более осмысленной жизни?

Если я буду проводить больше времени с женой и стараться больше что-то делать со своими детьми.

4. Чувствуя, что вы “застряли”, как вы можете помочь себе продолжать двигаться к более осмысленной жизни?

Напоминать себе о том, что таким образом я следую своим убеждениям и делаю то, что важно для меня.

5. Кто или что может помочь вам двигаться в направлении более осмысленной жизни?

Моя жена сможет мне помочь. Она окликнет меня, когда я начну двигаться в обратную сторону.

После завершения упражнения “Жизненный путь и разворот” (см. рис. 5.1), психотерапевт может подумать, как организовать поворот в жизни клиента. Это потребует анализа затруднительного положения клиента и того, что нужно сделать, чтобы подтолкнуть его в сторону более осмысленной жизни. Часто это включает вовлечение клиента в обсуждение того, какие первые шаги потребуются сделать для коррекции курса. Вот пример того, как это может происходить, на примере диалога с Хэнком.

Клиницист. Итак, здесь мы должны думать стратегически, потому что вы движетесь в обратном направлении и, чтобы развернуться, должны преодолеть большую инерцию. Позвольте мне продемонстрировать вам то, что я имею в виду. Я хочу, чтобы вы встали и пошли, и когда я скажу: “сейчас” с помощью одного движения сделали полный разворот и пошли в обратном направлении. (*Хэнк начинает идти.*) Хорошо, сейчас!

Хэнк. (*Неуклюже пытается развернуться на 180 градусов, делая один шаг, и чуть не падает вниз.*) Уф, чуть не упал.

Клиницист. Точно. Однажды совершая такое движение, я чуть не вывихнул лодыжку. Можете ли вы снова пойти и показать мне более безопасный способ разворота?

Хэнк. Ну, сначала я остановлюсь, потом повернусь примерно на 90 градусов на одной ноге, а затем оставшиеся 90 градусов — на другой.

Клиницист. Хорошо, эти три движения нужны для того, чтобы развернуться, и сделав их, вы вряд ли упадете. Прекрасно. Итак,

возможно вам нужно так же представлять и свой жизненный путь. Первое движение — найти способ перестать двигаться в том направлении, которым вы не хотите идти. Возможно отчасти эта задача состоит в том, чтобы понять, что побуждает вас продолжать двигаться тем же направлением. Что заставляет вас двигаться в сторону контроля над своими эмоциями?

Хэнк. Наверное, просто инерция. Это — то, что я всегда делаю. Это знакомо. Когда я прячусь, мне не приходится смущаться или терпеть неудачу в чем-то.

Клиницист. Хорошо, а что могло бы вас подтолкнуть пойти в другом направлении? Что дало бы вам мотивацию перестать идти этим путем?

Хэнк. То, во что я верю. На другом конце находится интимность. А также отцовство. Есть разного рода бонусы, связанные с выходом на работу и получением удовольствия от жизни.

Клиницист. Есть ли какие-то навыки, которые, возможно, вам потребуется изучить, чтобы сделать этот разворот и продолжить движение?

Хэнк. Думаю, мне нужно научиться принимать тот факт, что я могу ошибаться. И я должен научиться сохранять мотивацию, даже когда мне не хочется ничего делать.

Клиницист. Есть ли в вашей жизни человек, который может поддержать вас в том, чтобы сделать разворот? Тот, на кого можно положиться, кто окликнет вас, если вы начнете двигаться в неправильном направлении?

Хэнк. Думаю, моя жена будет моим лучшим союзником.

Как показывает этот диалог, работа над планом разворота похожа на разработку стратегии сеанса. Необходимо определить препятствия на пути к улучшению жизни и наметить план действий по устранению этих препятствий.

Упражнение “Сверка курса по компасу”

Использованная в следующем упражнении метафора компаса также может стать богатым источником информации и стратегий изменений. Метафора сверки направления движения по компасу имплицитно содержит идею о том, что корректировка курса не только возможна, но и является неотъемлемой частью любого жизненного пути. Следующий далее диалог клинициста с Джулией и Сильвией — пример выполнения этого упражнения. Как и в упражнении “Жизненный путь и разворот”, его цель — побудить клиентов признаться в том, что они сбились с пути, и выявить факторы, усугубляющие эту проблему.

Клиницист. Видели ли вы когда-нибудь компас или, может быть, пользовались им во время игры или походов, чтобы узнать свое местоположение?

Сильвия. У меня в смартфоне есть приложение “Компас” как часть моего GPS. Это очень круто.

Джулия. Боже мой! (*Смотрит в телефон Сильвии.*) Не могу поверить, что дети сейчас такие продвинутые. Думаю, что в последний раз я видела компас, когда ходила с отцом в поход, тогда мне было лет шестнадцать.

Клиницист. Хорошо. Итак, вы обе знаете, что компас нужен, чтобы убедиться, что вы движетесь в правильном направлении и не потерялись. Поскольку вы не видите пункта своего назначения, нужно полагаться на компас, который будет говорить, куда вам идти. Реальная жизнь полна проблем. У каждого из нас есть жизненные цели, но мы легко отклоняемся от своего курса. Тот факт, что вы обе здесь, говорит мне о том, что вас беспокоит направление, которым вы идете. Помните, раньше я спрашивал каждую из вас о том, какими были бы ваши отношения, если бы желания могли сбываться?

Джулия. На самом деле у нас есть некоторые точки соприкосновения.

Клиницист. Хорошо, вы обе упомянули, что хотите, чтобы к вам относились с уважением, чтобы вы вместе проводили свободное время, доверяли и помогали друг другу в трудные времена. Я взял на себя смелость и записал эти пункты

на рабочем листе — своеобразной версии компаса. Обратите внимание, что прямо над стрелкой, указывающей на Север, я написал: “Жизнь, которую я выбрал”. А вот здесь, справа (*указывает*), я кратко записал то, что мы только что говорили о ваших ценностях. Теперь, если указатель на Север — это “Отношения, которые полностью соответствуют моим жизненным убеждениям”, то я хотел бы, чтобы каждая из вас отметила, куда, по ее мнению, она направляется (*обе отмечают направления.*)

Клиницист. Итак, каждая из вас пошла своим маршрутом — одна на Запад, а другая на Юго-восток. Как и во всем остальном, вы обе очень независимы! (*Джулия и Сильвия смеются.*)

Сильвия. Но мы идем в разные стороны. Как я и думала, наши пути расходятся.

Клиницист. Итак, это можно истолковать так: “Эй, ты идешь на Запад, а я — на Юго-восток. Что с тобой не так?” Да, вы на самом деле движетесь в разных направлениях, но только ли на это указывает ваш компас?

Джулия. Нет. Он указывает и на то, что мы обе сбились с пути. Никто из нас не идет в правильном направлении.

Клиницист. Еще один способ истолковать это — никто из вас не идет тем направлением, которого требует развитие ваших отношений. Если вы мне позволите, я бы хотел разобраться в том, что отклоняет каждую из вас от курса.

Сильвия. Я очень злюсь, когда она говорит мне, что я не права и плохо поступаю. За этим всегда следует: Джош сделал бы это лучше. Тогда я говорю ей заткнуться и уйти куда подальше, потому что я буду делать то, что хочу. Я швыряю в нее вещами, а затем не отвечаю на ее телефонные звонки.

Джулия. Когда она кричит на меня, я кричу на нее, потому что со мной нельзя так обращаться. Я угрожаю перестать содержать ее, и тогда ей придется устроиться на работу и платить мне за съем комнаты. Я говорю ей, что она неуважительная... сами знаете, что дальше.