

ГЛАВА 2

Обход языковых ловушек с помощью экспириентальной практики

Маттье Вийатт, Дженнифер
Вийатт и Жан-Луи Монесте

Сталкиваясь с хитростями языка, которые могут сыграть злую шутку с людьми, страдающими от психологических проблем, терапевты должны направлять внимание клиентов на полезные элементы их опыта. В психотерапии это невозможно сделать без использования языка, так как почти все, что происходит на терапевтическом сеансе, создается из символических взаимодействий. (Даже молчание часто что-то означает!) Таким образом, терапевтам следует прибегать к экспириентальному использованию языка, и именно этот подход выбран в АСТ и других видах психотерапии третьей волны, таких как когнитивная терапия, основанная на осознанности [Segal, Williams, & Teasdale, 2002], диалектическая поведенческая психотерапия [Linehan, 1993a] и функциональная аналитическая психотерапия [Kohlenberg & Tsai, 1991].

С точки зрения теории реляционных фреймов (ТРФ) наша цель как экспириентальных терапевтов — противостоять произвольному применению языка, когда оно ведет к неэффективному поведению, и использовать язык для того, чтобы усилить связь с логичными про-

явлениями окружающей действительности. Этот процесс начинается одновременно с самой терапией, когда вы проводите функциональную оценку проблемного поведения клиента. Например, вы можете задать следующие вопросы.

- Что происходит, когда вы ждете, пока улучшится настроение, прежде чем вернуться к работе?
- Насколько успешно вы на данный момент справляетесь с унынием?
- Если вы не признаёте, что неправы, то вы сближаетесь с человеком, с которым спорите, или отдаляетесь от него?

Обратите внимание: вопросы задаются посредством языка, но при этом их цель — направить внимание клиента на то, что конкретно он испытывает в жизни. Это существенно отличается от процесса, который был бы запущен вопросом наподобие “Как вы думаете, является ли признание того, что вы неправы, признаком слабости?” Вопрос такого рода побуждает клиента оценить правдивость утверждения без учета собственного опыта. В результате клиент думает, что утверждение верно, и то, что в действительности происходит в его жизни, здесь не играет роли.

Разные виды экспириентальной практики

В курсе АСТ можно использовать разнообразные экспириентальные приемы. Упражнения на осознанность (майндфулнесс) являются одним из самых известных и эмпирически поддерживаемых комплексов упражнений, применяющихся в терапиях, которые придают особое значение пониманию личного опыта для изменения мыслей [Hayes, Villatte, Levin, & Hildebrandt, 2011]. Типичные приемы осознанности включают ряд медитативных упражнений, в которых клиенты тренируются наблюдать любое воспринимаемое событие — как внешнее (звук, запах), так и внутреннее (мысль, ощущение). С точки зрения ТРФ это делается для того, чтобы уделить больше внимания логичным аспектам окружающей действительности, включая ментальную

среду. Если говорить языком метафор, то этот процесс расширяет отверстия сетки фильтра, созданного языком. Например, когда клиенты долгое время наблюдают свои телесные ощущения, как в упражнении “Сканирование тела” [Kabat-Zinn, 1991], им рекомендуется замечать и “давать разрешение” на полный спектр этих ощущений и “отпустить” суждения и оценки, порожденные языком. Говоря конкретнее, если клиент чувствует боль в руке, его просят прислушаться к разным проявлениям этого ощущения (например: “Какая это боль? Жгучая? Пульсирующая? Острая или приступами?”). А реакции или суждения (например, “Это невыносимо” или “Мне ужасно неприятно это ощущение”) ослабляются, после того как дана инструкция отпустить их.

Интересно, что вербальные формы контроля могут помочь ослабить даже определенные проявления самого вербального контроля, как в инструкции “Отпустить суждения”. С точки зрения ТРФ это не парадоксально, так как сам по себе вербальный контроль проблематичен только тогда, когда нечувствительность, которую он порождает, приводит к неэффективному поведению. Если клиентов просят наблюдать за потоком мыслей и не реагировать на них, то это поведение действительно контролируется правилом, но таким, которое повышает вероятность того, что поведение станет лучше приспособленным к окружению.

В АСТ осознанность считается комбинацией процессов, включающих принятие, когнитивное разделение, контакт с настоящим моментом и “я”-контекст [Wilson & DuFrene, 2009]. Над каждым из этих процессов можно работать с помощью достаточно специфических приемов, даже если взаимодействия между процессами похожи [Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011]. Например, клиента можно попросить “найти место для болезненной эмоции” после сложного воспоминания. Говоря языком ТРФ, терапевт создает вербальный контекст, который провоцирует болезненное психологическое событие и побуждает клиента столкнуться с последствиями того, что он не будет пытаться его избежать. Изначально клиент может думать, что болезненных эмоций следует избегать, однако непосредственный опыт принятия может расширить круг его будущих реакций на болезненные эмоции и сделать некоторые действия более доступными (например, принятие чувства тревоги ради возможности выступить на публике или приня-

тие чувства уныния ради возможности снова заниматься значимыми делами).

Упражнения на когнитивное разделение часто включают в себя повторяющийся контакт с логичными характеристиками вербальных стимулов. Например, очень быстрое повторение слова на протяжении тридцати-сорока секунд уменьшает то значение, которое несла изначально логичная последовательность звуков. Таким образом, клиента подводят к восприятию слова как просто слова, а не реального события, на которое оно ссылается. Вследствие этого реакции на слова, которые вызывают мысли об опасности (например “смерть”) или способствуют проявлениям бескомпромиссности (например “я должен”), становятся более гибкими.

Упражнения, в которых пациент фокусируется на настоящем моменте, включают концентрацию внимания на дыхании. Так как дыхание всегда происходит в настоящем, это помогает клиентам ослабить контроль со стороны языка, который переносит их в прошлое или будущее, подальше от существующих в настоящем времени источников радости или реальных последствий их поведения.

Упражнения, практикующие “я”-контекст, нацелены на особый вид вербальных навыков (принятие перспективы) и часто включают наблюдение себя с иной точки зрения благодаря подключению воображения. Это дает возможность клиентам засвидетельствовать различие между сиюминутными описаниями самих себя и более постоянным восприятием, основанным на длительной перспективе.

Интересно, что некоторые экспириентальные упражнения в АСТ направлены на то, чтобы *усилить* вербальный контроль над вероятным развитием событий. В таком случае их цель — построить сеть вербальных связей, которые соединят отдельное событие или действие со значимыми, но далекими или абстрактными последствиями. Например, клиентов можно попросить ставить будильник на случайное время, замечать, что они делают каждый раз, когда он звонит, и наблюдать, связано ли это действие с какой-то ценностью в важной для них сфере жизни. Если, допустим, будильник зазвонит в середине разговора с другом, то клиент может заметить, что это действие формирует иерархию с его ценностью — поддержанием отношений. Разговор с другом — это одно из действий, которые он совершает, чтобы

быть близким со своими друзьями. (С точки зрения ТРФ разговор с другом образует иерархию “поддержание отношений”, так как это понятие высшего порядка, включающее в себя широкий спектр возможных действий, таких как выручить друга, которому нужна помощь, пригласить друга на ужин или поделиться с ним личным опытом.)

Такие упражнения могут быть полезны для клиентов, которым сложно понять, что делает их поступки значимыми в данный момент, особенно если последствия этих поступков абстрактны и могут никогда не быть напрямую отслежены. Например, матери, которая посвящает себя работе, нелегко выделить время на своих детей, но она может установить иерархическую связь между тем, чтобы быть рядом с детьми, и абстрактным понятием “хорошей матери”. Она также может установить связь “если... то” между установкой “Если я буду хорошо воспитывать своих детей” и отдаленным последствием, с которым она может никогда не столкнуться непосредственно: “...то у них будет счастливая взрослая жизнь”. В результате такой повышенной осознанности у клиентки может появиться больше возможностей прибегать к конкретным действиям, соответствующим ее ценностям, и увеличится вероятность того, что эти действия останутся в ее поведенческом репертуаре. Это особенно полезно, если значимая деятельность вызывает болезненные эмоции. Например, выражение чувств по отношению к близкому человеку может сблизить с ним, но в то же время вызвать тревогу. В этом случае вербальное соединение с тем, что важно (близость с партнером), может изменить значение немедленного неприятного опыта: чувство тревоги становится знаком того, что человек на пути к близости.

Метафора как пример экспириентального использования языка

Формальные экспириентальные упражнения — не единственный способ помочь клиентам бороться с отрицательным влиянием языка. Можно, например, обратить внимание клиентов на их собственный

опыт просто с помощью вопросов, переформулировок и побуждений к тому, чтобы принять иную точку зрения. Более того, некоторые формы языка сами по себе являются экспириентальными триггерами. Среди таковых можно выделить метафоры — они характерны для экспириентального использования языка в АСТ, где они применяются для определенной цели. Метафоры превращают абстрактные понятия в конкретные, создавая богатый вербальный контекст, который вызывает мысли, чувства и поступки, похожие на те, что возникают в реальных ситуациях в жизни клиента.

Преимущество метафоры в том, что из нее, как из истории, можно извлечь урок, богатый на эмоциональные и субъективно оцениваемые детали. Она имитирует непосредственный контакт с окружающей действительностью, благодаря чему опыт хорошо запоминается. Метафоры создают вербальный мир, в котором клиенты могут исследовать новые схемы поведения и открывать для себя варианты развития событий, обходя потенциальные ловушки, создаваемые обучением по правилам. Метафоры также привлекают внимание к важным аспектам ситуации, которых клиент может не заметить в реальной жизни, и таким образом высвобождают его из “клетки”, построенной языком. В ТРФ существуют определенные принципы создания метафор, которые обеспечивают максимальный терапевтический эффект.

Отношения между взаимосвязями

Как уже было сказано в главе 1, с точки зрения ТРФ язык образуется из взаимосвязей между объектами. Мы выстраиваем связи, понимаем их и реагируем на них. В некоторых случаях простая связь между двумя событиями может повлиять на наше поведение. Например, если официантка принесет блюдо к нашему столику и скажет: “Оно очень горячее!”, мы, скорее всего, будем осторожны, прикасаясь к тарелке. Мы понимаем выстроенную официанткой связь между посудой и словом “горячее”, и это влияет на то, как мы обращаемся с тарелкой. В других случаях сочетание простых связей может влиять на наше поведение более изощренно, как будто мы следуем сложным инструкциям [O’Hara, Barnes-Holmes, Roche, & Smeets, 2004].

Иногда можно установить связь между двумя рядами связей, и это повлечет за собой интересные реакции, как часто бывает с метафорами [Lipkens & Hayes, 2009; Stewart, Barnes-Holmes, Hayes, & Lipkens, 2001]. Рассмотрим пример мужчины, который говорит своей любимой, что она компас в его жизни. Очевидно, что это метафора, ведь в действительности человек — не компас. Можно провести параллель между функцией компаса и тем, как женщина помогает ему в жизни. Если мужчина будет следовать советам своей любимой, он найдет свой путь в жизни, а если будет следовать стрелке компаса, то найдет нужный путь в лесу. Говоря терминами ТРФ, эти два ряда условных связей находятся в отношениях эквивалентности (рис. 2.1). Мужчина также может сказать своей любимой, что если бы она взяла отгул на работе и провела время с ним, то это озарило бы его день светом. Опять же, очевидно, что в действительности женщина не принесет мужчине больше света. Тем не менее радость от того, что он проведет день с любимой, можно сравнить с солнечным светом, который в буквальном смысле озаряет его день. И снова с точки зрения ТРФ эти два ряда условных связей эквивалентны. Если женщина проведет день со своим любимым, она доставит ему радость, и если солнце выйдет из-за туч, то принесет свет.

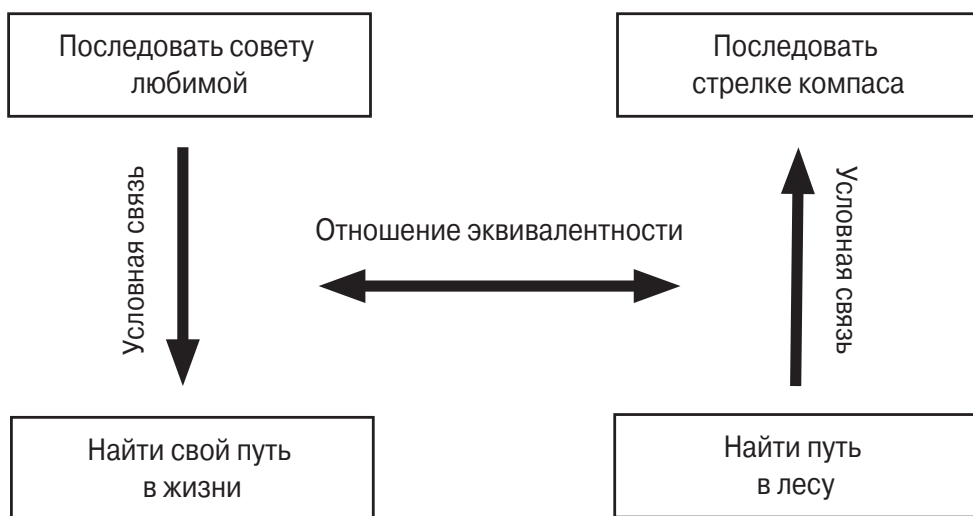


Рис. 2.1. Отношение эквивалентности между двумя рядами условных связей

Выделение важных аспектов поведения с помощью метафоры

Метафоры в АСТ часто более сложные, чем в предыдущих примерах, но они основаны на том же принципе. Например, классическая метафора “Голодный тигр” [Hayes, 2005, pp. 36-37] состоит в том, что клиента просят представить, будто он нашел тигренка под дверью своего дома и должен заботиться о нем, пока не найдет для него приют. Проходят дни, и тигр начинает рычать от голода. Клиент кормит его, благодаря чему тигр становится сильнее и, чувствуя голод, проявляет больше агрессии. У клиента нет выбора, кроме как давать тигру все больше еды, вследствие чего тигр становится еще сильнее и агрессивнее от чувства голода, создавая порочный круг. Для клиента эта метафора иллюстрирует тщетность попыток подавить болезненные эмоции.

Как и в описанных выше примерах, здесь есть отношение эквивалентности между двумя условными связями: “Если я буду кормить тигра, чтобы успокоить его, он станет сильнее и агрессивнее; а если я буду пытаться подавлять болезненные эмоции, то они станут сильнее и невыносимее”. Тем не менее клиенты часто считают избегание лучшей стратегией для облегчения страдания — вероятно, из-за краткосрочного облегчения, которое часто приносит подавление эмоций, и из-за нечувствительности, вырабатывающейся, если следовать правилам. В этом случае правило звучит так: “Чтобы почувствовать себя лучше, мне нужно подумать о чем-то другом”. Вы можете использовать метафору “Голодный тигр”, чтобы направить внимание клиента на конкретные последствия его действий в контексте, который топографически отличается от его проблемной ситуации, но содержит похожую функциональную последовательность. Если клиент воспримет функциональную эквивалентность между двумя ситуациями, то сможет признать подавление собственных эмоций непродуктивным в долгосрочной перспективе и изменить свое поведение.

Существует множество метафор (многие из которых описаны в этой книге), созданных сообществом терапевтов АСТ для разных языков и культур, нацеленных на разные процессы и имеющих разные

формы. В некоторых случаях метафора принимает вид конкретного упражнения, которое требует от клиента действий и наблюдения за последствиями применения различных стратегий. Например, упражнение “Письмо вслепую” [Monestès & Villatte, 2011, р. 49] состоит в том, что клиента просят написать на доске предложение, при этом терапевт помещает у него перед глазами визуальное препятствие. Сначала клиента просят всеми возможными способами пытаться увидеть, что он пишет, и это приводит к тому, что он тратит всю энергию на избегание препятствия вместо того, чтобы тратить ее на письмо. На втором этапе его просят попробовать другой подход: не пытаться избавиться от препятствия, а сосредоточить свои усилия на письме, даже если он не видит доску. С таким подходом клиент обычно может написать вполне читабельное предложение — без фрустрации и пустой траты энергии на борьбу с препятствием. Таким образом, устанавливается связь между стремлением уйти от болезненных эмоций и попытками избавиться от визуального препятствия. В обоих контекстах попытки устранить препятствие монополизируют усилия клиента и отвлекают его внимание от реальной цели, в то время как принятие трудностей (болезненных эмоций или визуального препятствия) позволяет клиенту успешно совершить желаемое действие. Конечная цель этой физической метафоры — как и метафор, представленных в виде историй, — трансформировать функцию проблемного поведения так, чтобы неэффективные стратегии соответствующим образом определялись, и могли сформироваться новые схемы поведения, которые больше подходят для окружающей действительности.

Создание терапевтической метафоры

На примерах, представленных в этой главе, вы можете увидеть, что создание новой и эффективной терапевтической метафоры основано на двух ключевых принципах. Во-первых, как было отмечено ранее, чрезвычайно важно, чтобы клиенты могли наблюдать конкретные последствия своих действий в ситуации, представленной в метафоре (например, в результате кормления тигр становится все больше,

сильнее и требовательнее). Хотя метафора наподобие “Голодного тигра” проста и понятна большинству клиентов, у нее есть определенное ограничение: она ссылается на ситуацию, с которой большинство людей никогда не столкнутся. Таким образом, она требует другого уровня реляционных действий, а именно вообразить, что случилось бы, если бы пришлось кормить голодного тигра.

В другом примере, иллюстрирующем непродуктивность избегания, — метафоре “Зыбучие пески” [Hayes, 2005, pp. 3-4] — тоже показан опыт, которого у клиентов, вероятнее всего, не было в реальной жизни. Но, по крайней мере, они могли видеть это в фильме (как кто-то проваливается в зыбучие пески), что маловероятно для истории с тигренком под дверью. Клиенты знают, к чему могут привести попытки выбраться из зыбучих песков — пусть не из личного опыта, но из фильмов, — и мы можем предположить, что наблюдать последствия такого поведения для них немного проще. Еще лучше — создавать метафоры, основываясь на личной истории и культуре конкретного клиента. Так мы можем быть уверены, что клиент знает, к чему приводит осуществление того или иного действия. Такие метафоры можно создавать, ссылаясь на людей, предметы и события, знакомые клиентам, или используя их личный опыт, о котором они рассказали ранее.

Другой ключевой принцип создания терапевтической метафоры состоит в том, что функция событий в метафоре должна соответствовать функции событий, актуальных для клинической ситуации. Применение метафор и упражнений может сбить клиента с толку, если вы не обратите особого внимания на контекст (т.е. конкретный процесс АСТ), в котором они используются. Например, хоть такие метафоры, как “Голодный тигр” или “Зыбучие пески”, и считаются почти универсальными метафорами для формирования принятия, они могут поспособствовать принятию, только если контекст, в котором они применяются, изначально включает избегание. Представим такую ситуацию: клиенту трудно заниматься делом, которое может принести ему радость в долгосрочной перспективе. Использование метафоры “Голодный тигр” может дать результат, если причина того, что клиент легко сдается, — избегание переживаний (скажем, тревоги, которая возникает, когда он осуществляет это действие). Если такому клиенту расскажут историю о тигре, он может сделать вывод, что попытки из-

бавиться от болезненной эмоции путем прекращения действия только усугубляют эмоцию (к примеру, он может чувствовать грусть или вину за то, что прекратил действие). Однако если причина прекращения действия — в недостаточно явной связи между этим действием и далекими или абстрактными последствиями (т.е. целями клиента), то использование метафоры, которая подчеркивает опасность настойчивости, возможно, не самое целесообразное решение. В таком случае лучше подойдет метафора ступенек, по которым нужно подняться, или шагов, которые нужно сделать, чтобы преодолеть расстояние. Их можно сравнить с отдельными действиями, соответствующими ценностям, так как и метафора, и реальная ситуация клиента, и его действия связаны с далекими или абстрактными последствиями.

Вдобавок к тому, чтобы обеспечить функциональное соответствие метафоры и клинической ситуации, на ранних этапах терапии может также быть полезным находить соответствия, близкие топографически, так как формальное сходство может упростить восприятие эквивалентности. Например, если поведение клиента является функционально избегающим и топографически пассивным (скажем, он отказывается от публичных выступлений, чтобы избежать тревоги), то более подходящей будет метафора, включающая в себя пассивное поведение (например, метафора прекращения езды в тумане, которая рассматривается далее в описаниях клинических виньеток). В таком случае не подходят метафоры “Голодный тигр” и “Зыбучие пески”, так как топография избегающего поведения в этих метафорах активная (т.е. упорное кормление и борьба). Постепенно терапевт может подключать метафоры, которые похожи функционально, но более разнообразны топографически, чтобы обобщить разнообразие проблематичных поведений клиента. Это полезно для клиента, если, к примеру, в целях избегания тревоги он отказывается от публичных выступлений и начинает употреблять алкоголь. Функционально эти две схемы поведения похожи, так как обе нацелены на то, чтобы подавить тревогу, но топографически они разные, так как одна из них — пассивная, а другая — активная.

Подводя итог, можно сказать, что для создания терапевтической метафоры нужно сначала провести точный функциональный анализ трудностей клиента и выбрать соответствующий процесс АСТ. Чтобы

клиенту было проще проследить связь между метафорой и его собственной ситуацией, при создании метафоры следует принимать во внимание его культурное происхождение и личный опыт. Функциональное соответствие между метафорой и ситуацией клиента упростит для клиента понимание схожести между последствиями, наблюдаемыми в метафоре и в его собственной ситуации. Также, создавая метафору, следует обращать внимание на топографическое сходство, так как это может помочь клиенту понять связь метафоры с его собственной ситуацией.

Подача экспириентальных метафор

Чтобы помочь клиентам понять конкретные последствия их действий через связи между метафорой и их ситуацией, важно знать, как именно преподнести метафору. В частности, эффективна экспириентальная подача метафоры, благодаря которой взаимодействие с элементами истории вызовет больше эмоций, будет более конкретным и запоминающимся. Для того чтобы так преподнести метафору, терапевт должен использовать изъявительное наклонение в настоящем времени, а не сослагательное наклонение. Это поможет клиенту наблюдать ситуацию, как если бы она действительно происходила здесь и сейчас. Например, терапевт должен говорить так: “Вы идете по пустыне и вдруг оказываетесь посреди зыбучих песков. Что вы делаете?”, а не “Если бы вы шли по пустыне и вдруг оказались посреди зыбучих песков, что бы вы сделали?”

К тому же вы можете обратить внимание клиента на его собственные реакции на историю по ходу того, как она разворачивается. Например, терапевт может спросить: “Вы пытаетесь выбраться из зыбучего песка. Что при этом с вами происходит? Что вы чувствуете?” или “Вы тонете. Какие мысли приходят вам в голову?” Можете использовать контекстуальные сигналы, чтобы добиться понимания эквивалентности между метафорой и клинической ситуацией, но такие директивные ходы обычно следует ограничивать. К примеру, лучше не говорить “Борьба с зыбучим песком — это как борьба с тревогой”, потому что так клиент будет учиться по правилу, а не непосредствен-

но на своем опыте. Эти две формы обучения нельзя полностью отделить друг от друга, однако используя чрезмерно директивные правила, вы упустите возможность усилить эффект, который произведет понимание клиентом прямых последствий. Вместо этого вы сможете поспособствовать пониманию взаимосвязей, смешивая лексику метафорической и реальной ситуаций. Например, исследовав с клиентом историю с зыбучими песками, можете спросить: “А что вы делаете, когда тонете в своей тревоге?” В случае с метафорой голодного тигра можете спросить: “А что происходит, когда ваша тревога испытывает голод и выдвигает агрессивные требования?”

Клинические примеры

Приведенные ниже клинические виньетки являют собой примеры двух альтернативных способов подачи метафоры. Мы начинаем с общего для этих двух подходов вступления. Далее мы показываем директивную подачу метафоры и в конце приводим пример экспириентальной подачи, основанной на принципах ТРФ.

Вступление

Терапевт. Итак, вам трудно выходить из дому и видеться с друзьями и семьей, и вы говорили, что даже ходить на работу становится вам в тягость. Какие мысли приходят вам в голову, когда друг приглашает вас куда-то пойти?

Клиент. Я чувствую себя таким подавленным, что даже не знаю, чего хочу. Даже когда я думаю, что хочу пойти, я боюсь, что мне будет скучно или что я слишком устану... Не знаю, как быть.

Терапевт. И вы решаете отклонить приглашение?

Клиент. Да. Я чувствую такую неуверенность, что в итоге просто остаюсь дома.

Терапевт. Получается, ваши мысли не дают вам пойти куда-то с друзьями. Правильно?

Клиент. Да, наверное, можно так сказать.

Дидактическая версия

Терапевт. Когда вас одолевают такие мысли и вы не уверены в том, чего хотите, — это как если бы вы вели машину в густом тумане, который не дает разглядеть дорогу. В тумане так трудно увидеть, куда вы едете, что вы останавливаете машину и ждете, пока он рассеется. Вы согласны?

Терапевт установил связь между ситуацией клиента и ездой в тумане, используя эксплицитный контекстуальный сигнал “это как если бы”. Вдобавок к этому терапевт выбрал контекст вождения в тумане, потому что день и вправду туманный и клиент приехал на сеанс на машине.

Клиент. Наверное, это правда, что я больше не двигаюсь вперед.

Терапевт. Но когда вы за рулем и на дороге туман, вы действительно останавливаетесь, пока он не рассеется?

Терапевт установил связь с тем, что клиент не выходит из дома при наличии мыслей и чувств, которые служат для него преградами, указав на тот факт, что клиент поступил бы иначе в похожей ситуации.

Клиент. Ну, нет, конечно, потому что никогда не известно, как долго продержится туман. Я могу ехать медленнее и осторожнее, но все равно буду ехать дальше.

Терапевт. А иногда он и вовсе не рассеивается, правильно? Вы приезжаете к пункту назначения, а дорога все еще в тумане.

Клиент. Да, может быть и так.

Терапевт. Это похоже на то, что вы делаете со своими мыслями... Но когда вы не выходите из дома из-за боязни усталости, вы как будто делаете противоположное тому, что делали бы, если б ехали в тумане.

Терапевт снова использовал эксплицитный контекстуальный сигнал (“вы как будто делаете противоположное”), чтобы установить оппозиционную связь между тем, что клиент делает в тумане, и тем, что он делает при наличии мыслей и чувств, которые служат для него преградами. Цель этой явной переформулировки в том, чтобы обратить внимание на связь между ситуацией клиента и ситуацией, кото-

рая содержится в метафоре, и показать отличающиеся эффекты двух альтернативных схем поведения.

Клиент. Наверное, это правда. Я жду, пока станет лучше, вместо того чтобы двигаться дальше.

Эспириентальная версия

Терапевт. Вы знаете, что на наших сеансах я часто использую упражнения, верно?

Клиент. Да.

Терапевт. Вы не против сейчас выполнить со мной одно упражнение?

Клиент. Не против.

Терапевт. Вы заметили сегодня туман на дороге?

Терапевт обратил внимание клиента на его личный опыт, чтобы ему было проще наблюдать конкретные элементы ситуации.

Клиент. Да, когда я ехал сюда, было сложно что-то разглядеть.

Терапевт. Что вы почувствовали этим утром, когда увидели туман?

Терапевт привлек внимание клиента к его мыслям и чувствам.

Клиент. Ну, было досадно, что мне нужно куда-то ехать. Очень непросто вести машину в такую погоду.

Терапевт. Вспомните, как вы ехали и с трудом могли что-то разглядеть. Представьте, что вы еще там, на дороге... Что вы чувствуете?

Терапевт использует изъявительное наклонение в настоящем времени, чтобы образовать метафору здесь и сейчас и чтобы клиент описал свои текущие мысли, ощущения и эмоции. Это поможет клиенту наблюдать последовательность событий и провести формальную функциональную оценку, но так, что конкретные нюансы опыта становятся более ярко выраженными.

Клиент. Чувствую, как будто застрял.

Терапевт. Какие ощущения это вызывает в вашем теле?

Клиент. Мышцы шеи напряжены... Глаза болят, потому что трудно разглядеть дорогу в тумане.

Терапевт. И о чем вы думаете в этот момент?

Клиент. Думаю, что лучше бы я был дома, в кровати.

Терапевт. И что вы делаете?

Клиент. Ну, я все равно еду дальше, потому что у меня назначена встреча с вами.

Терапевт. А туман как-то влияет вашу езду?

Клиент. Мне приходится ехать медленно. Я надеялся, что немного развиднеется, но туман так и не рассеялся. До сих пор.

Теперь связи, включенные в метафору, четко установлены. Туман усложняет вождение, но если остановиться, клиент не сможет попасть в пункт назначения. Таким образом, продолжение пути, даже если это требует больше осторожности, кажется более резонным. Заметьте, что терапевт только спросил о личном опыте клиента, но не давал никаких ответов. Последний вопрос указал клиенту на трудность вождения в тумане, что пригодится позже, для того чтобы признать трудность действия при наличии мыслей и чувств, которые служат преградами.

Терапевт. Когда вы рассказываете о том, что происходит, если друг приглашает вас куда-то, я чувствую, будто вокруг вас собирается туман.

Терапевт начал смешивать лексику двух ситуаций, чтобы навести на мысль об их эквивалентности.

Клиент. Когда я остаюсь дома?

Когда вы начнете смешивать лексику из двух вербальных сетей, клиент может либо сначала почувствовать себя немного сбитым с толку, либо же сразу понять соответствие между двумя ситуациями. Вы должны быть готовы подстроиться под любую из реакций. В нашем случае терапевт возвращается к функциональной оценке исходной ситуации и затем снова начинает смешивать лексику.

Терапевт. Почему вы остаетесь дома?

Клиент. Потому что я слишком подавлен. Я не знаю, чего я хочу.

Терапевт. То есть вы останавливаете машину?

Смешение лексики из ситуации вождения в тумане и ситуации выхода из дома делает парадокс разных действий в похожих ситуациях более заметным. С одной стороны, клиент выбирает двигаться дальше в тумане, а с другой — решает остановиться при появлении трудных мыслей и чувств.

Клиент. Я не думал об этом с такой стороны, но да... Похоже, что я останавливаю машину, как вы и говорите.

Терапевт. Эти мысли о том, что вы слишком подавлены, что не знаете, чего хотите... Вы считаете, они слишком густые, чтобы ехать в них?

Терапевт спрашивает, сопоставляет ли клиент влияние преград на выход из дома с влиянием тумана на езду. Иными словами, считает ли клиент, что воздействие мыслей-преград сильнее, чем воздействие тумана. Смешение лексики помогает клиенту понять ограниченность его действий, если он основывается на таком способе мышления.

Клиент. Похоже, что именно так я и думаю на данный момент.

Клиент признал, что для него воздействие трудных мыслей и чувств сильнее, чем воздействие тумана. Однако то, что он добавил “на данный момент”, дает понять, что он вступает в раннюю стадию дистанцирования от своего способа мышления.

Терапевт. Когда мысли о подавленности и неуверенности становятся такими густыми, что вам трудно разглядеть дорогу, как вы думаете, можно было бы все равно продолжать ехать?

Терапевт навел на мысль об альтернативной схеме поведения, все еще смешивая лексику двух ситуаций, чтобы эффективность этого нового поведения стала более заметной.

Клиент. Так, как я продолжал ехать сегодня, чтобы добраться сюда?

Терапевт. Вы сказали, что вам этого тоже не хотелось делать, верно?

Сказав “тоже”, терапевт использовал контекстуальный сигнал, цель которого — подчеркнуть эквивалентность вождения, невзирая на туман, и выхода из дома, невзирая на чувство подавленности. Таким образом, альтернативная схема поведения покажется клиенту целесообразной.

Клиент. Я бы предпочел остаться дома, в кровати.

Терапевт. И тем не менее вы здесь. И туман тоже все еще здесь.

Терапевт установил прямую связь между вождением в тумане и присутствием клиента на сеансе, чтобы дать понять о существовании похожей связи между мыслями и чувствами, которые функционируют как преграды, и совершением значимого действия, следуя принципу разделения в АСТ.

Клиент. Да, это так. Я здесь, несмотря на туман.

Экспириентальная версия диалога построена согласно принципам, которые согласуются с понятием ТРФ об эффектах языковых процессов. Это идеальные принципы; тем не менее мы не предлагаем их как абсолютные и четкие правила для подачи эффективных метафор. Их следует использовать гибко, с пристальным вниманием к функции выбранных терапевтических ходов, принимая применимость этих ходов за главный критерий их оценки.

Резюме

В этой главе мы предложили схему того, как работают метафоры, как их создавать и использовать в терапии. Дальнейшие исследования, безусловно, еще будут расширять наши знания о языковых процессах, задействованных в психопатологии и терапии, но психотерапевты уже имеют в своем распоряжении ряд принципов, основанных на ТРФ, которые можно применять с определенной гибкостью. Для того чтобы объяснить связь между ТРФ и АСТ, иногда тоже задействуют метафору вождения машины: водителю не обязательно знать, как функционирует машина, чтобы хорошо ее водить. С этой точки зрения знание ТРФ не обязательно для эффективной лечебной практики. Однако данную метафору можно интерпретировать иначе. Если вы считаете, что АСТ-подход требует навыков гоночного вождения, то будет полезно заглянуть под капот и изучить, как работает автомобиль. Мы считаем, что использование метафор и упражнений в терапии — пример того, как водители могут усовершенствовать свои навыки путем расширения знаний о языковых процессах. Мы надеемся, что дальнейшее развитие принципов ТРФ предложит нам еще больше способов совершенствования лечебной практики.